

# Organizzazione dei mezzi dell'allenamento



# Allenamento

“Preparazione fisica, tecnico-tattica, intellettuale, psichica e morale dell’atleta realizzata attraverso esercizi fisici.”

(Matwejew)

“Insieme di esercizi volti a sviluppare gli adattamenti biologici, motori e cognitivi che permettono l'incremento delle abilità tecniche, dell'efficienza fisica, ai fini del miglioramento della prestazione, organizzati in modo razionale e specifico nel breve, medio e lungo periodo.”

(Manno)

# Allenamento

“L’allenamento sportivo è un processo pedagogico educativo complesso che si concretizza nell’organizzazione dell’esercizio fisico ripetuto in qualità, quantità ed intensità tali da produrre carichi progressivamente crescenti in una continua variazione dei loro contenuti per stimolare i processi fisiologici di supercompensazione dell’organismo e migliorare le capacità fisiche, psichiche, tecniche e tattiche dell’atleta, al fine di esaltarne e consolidarne il rendimento in gara”.

(Vittori)

Cosa è per voi l'allenamento?

Il mio allenamento è differente

**Primi del '900**

**Supercompensazione  
(Weigert)**

**1972**

**Adattamento  
(Jakowlew)**

**2009**

**Tapering  
(Mujica)**



# Supercompensazione

Alternanza tra periodo di carico e scarico (allenamento e conseguente periodo di riposo) , che permette al fisico di adattarsi e rispondere allo stress indotto dall'esercizio, aumentandone la capacità prestativa.





# Adattamento

**STIMOLO ALLENANTE  
AGISCE SULL'ORGANISMO**



**PROCESSO DI ADATTAMENTO**  
CAMBIAMENTI DELL'ORGANISMO DI TIPO ANATOMICO, ULTRASTRUTTURALE,  
ENZIMATICO O FUNZIONALE



**MIGLIORAMENTO DELLE PRESTAZIONI**

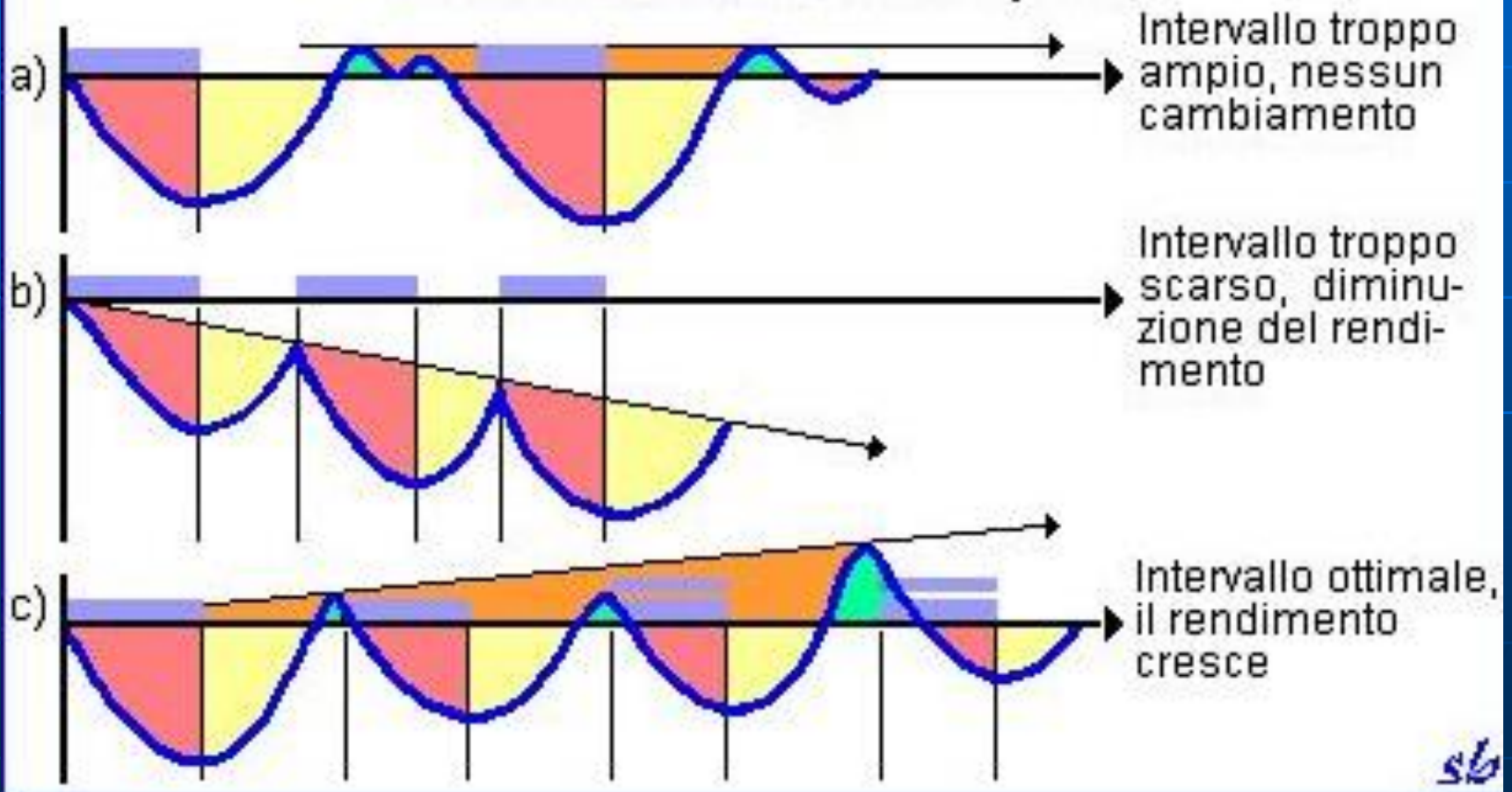
# Tapering

“È una progressiva riduzione non lineare del carico di allenamento durante un periodo di tempo variabile, nel tentativo di ridurre lo stress fisiologico e psicologico dell'allenamento giornaliero ed ottimizzare la performance sportiva”

(Mujica e Padilla)

# Recupero

## Effetti della fase di recupero



# Percezione della fatica

Scala RPE Di Borg (CR10)	
10	Massimale
9	Estremamente difficile
8	
7	Molto difficile
6	
5	Difficile
4	Sembra difficile
3	Moderato
2	Facile
1	Molto facile
0	Nessuno sforzo

# Teoria dell'allenamento

Formata da studi ed esperienza pratica

≠

Scienza dell'allenamento

Basata su metodi classificati e precisi  
fissato su oggettività e rigore



cazi



Ma quale è il compito  
dell'allenatore?



- Pianificare:

Fissare gli obiettivi

- Programmare:

Definire i mezzi

- Periodizzare:

Distribuzione temporale  
dei mezzi in funzione  
degli obiettivi



# Quali mezzi usare?

Pochi ma buoni

Quelli idonei all'età

Tutti

Quelli degli atleti evoluti  
ma in misura ridotta

In base alla giornata

Quelli che ho sempre  
usato

Cosa intendi per velocità?

# Mezzi per lo sviluppo della Velocità

- Tecnica di corsa
- Multibalzi (verticali e orizzontali)
- Sprint sul piano e in salita
- Scatti, accelerazioni, progressivi, lanciati
- Ritmica di corsa

# Mezzi per lo sviluppo degli ostacoli

- Tecnica ostacoli
- Multibalzi (verticali e orizzontali)
- Sprint sul piano e in salita
- Scatti, accelerazioni, progressivi, lanciati
- Ritmica con ostacoli

E la forza?

# Seduta di allenamento ideale



# LE FASI DELLA SEDUTA D'ALLENAMENTO

RISCALDAMENTO

PARTE  
PRINCIPALE

DEFATICAMENTO



# Riscaldamento

- Generale
- Specifico



# Preatletismo

- Generale
- Specifico

- Innalzamento temperatura corporea
- Aumento elasticità muscoli e tendini
- Dilatazione vasi sanguigni
- Aumento ormoni

- Aumento liquido sinoviale
- Migliora produzione e apporto energia
- Prevenzione e riduzione infortuni
- Migliora prestazione fisica

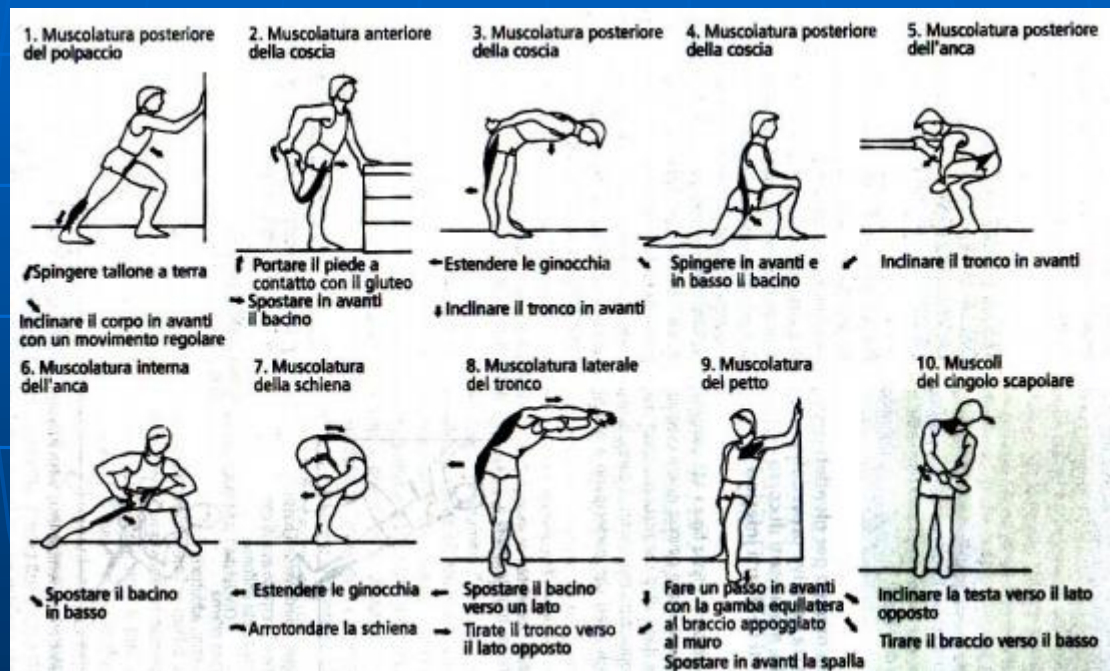
# Mobilità articolare

Fidal - Comitato Regionale Toscana  
Corso Istruttori 2021

ESERCITAZIONI DI  
MOBILITA' ARTICOLARE

a cura di Ilaria Ceccarelli

# Flessibilità muscolo tendinea



# La tecnica di corsa





# Defaticamento

- Riduce temperatura corporea
- Elimina scorie e stress prodotti durante l'esercizio
- Riduce adrenalina e noradrenalina
- Riduce indolenzimento
- Ripristina situazione di partenza



➤ Efficacia dell'informazione

➤ Attivazione

➤ Contribuisce ad aumentare le prestazioni

➤ Limitata nel tempo

# Attenzione



Grazie per la vostra

dis attenzione