

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

Adattamento

**STIMOLO ALLENANTE
AGISCE SULL'ORGANISMO**



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



MIGLIORAMENTO DELLE PRESTAZIONI

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.



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)

Primi del '900

**Supercompensazione
(Weigert)**

1972

**Adattamento
(Jakowlew)**

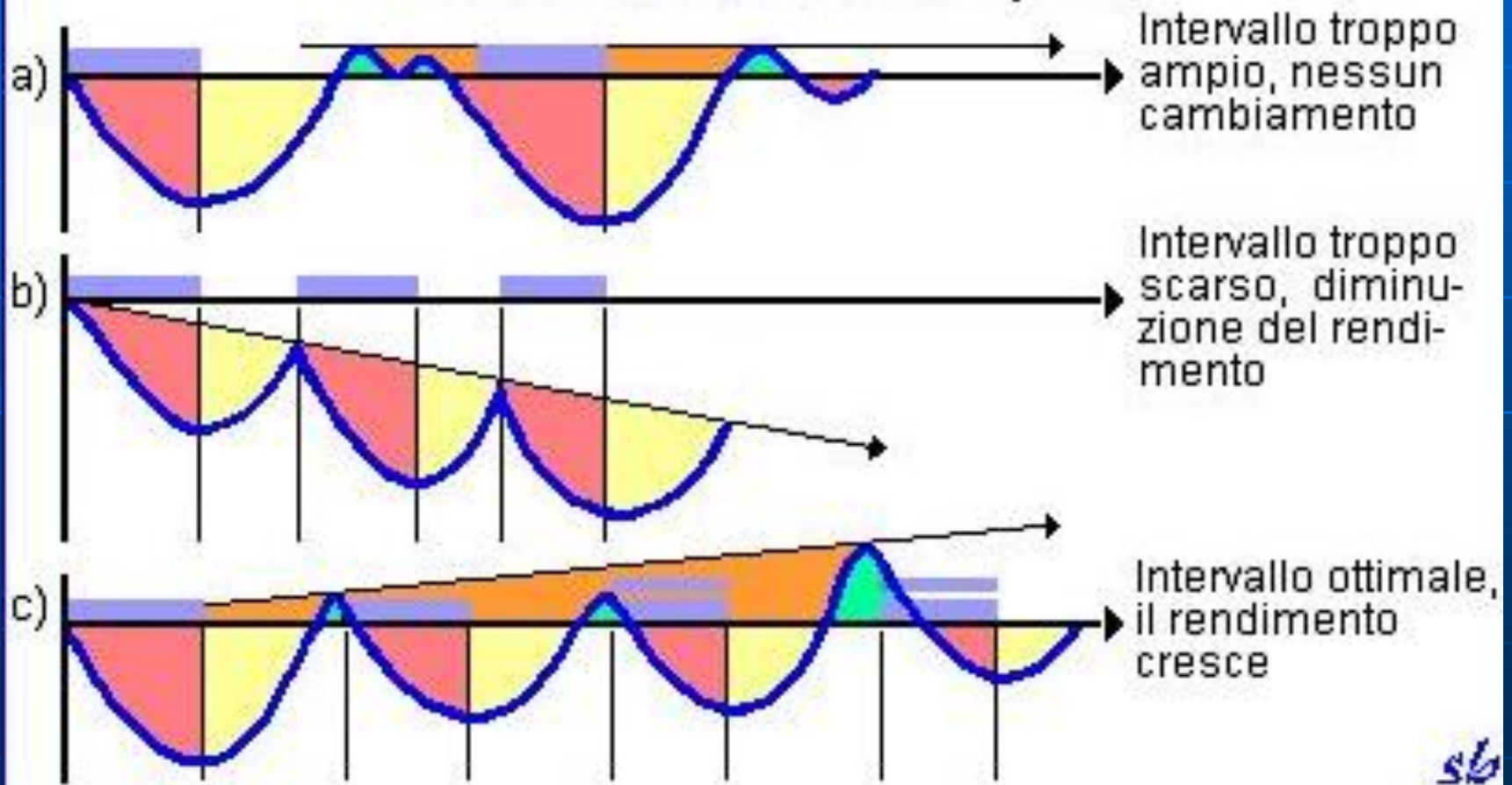
2009

**Tapering
(Mujica)**



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

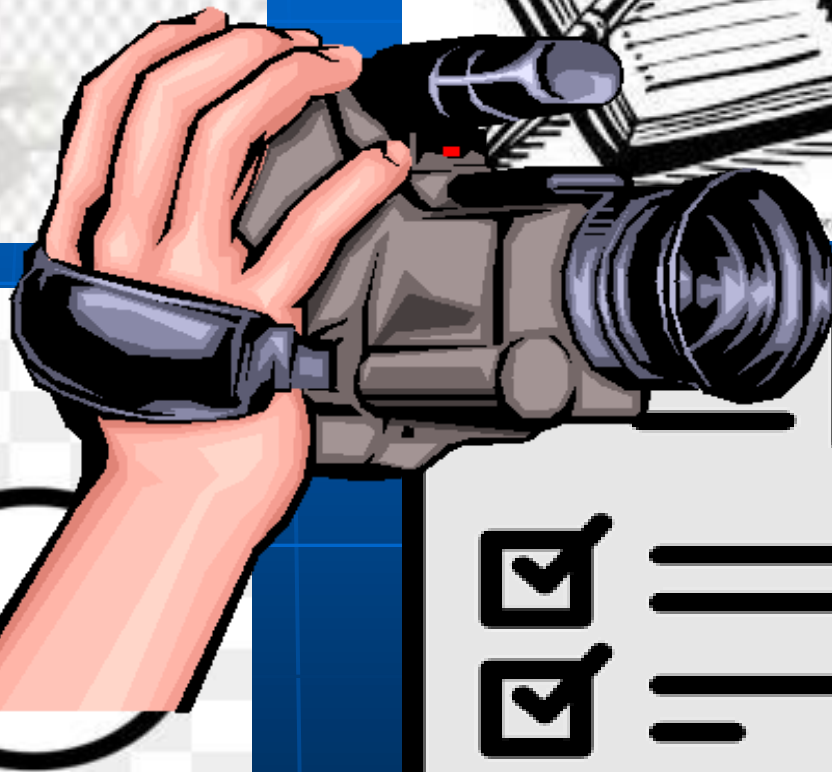
Formata da studi ed esperienza pratica

≠

Scienza dell'allenamento

Basata su metodi classificati e precisi
fissato su oggettività e rigore

stazi



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

**LE FASI DELLA
SEDUTA
D'ALLENAMENTO**

RISCALDAMENTO

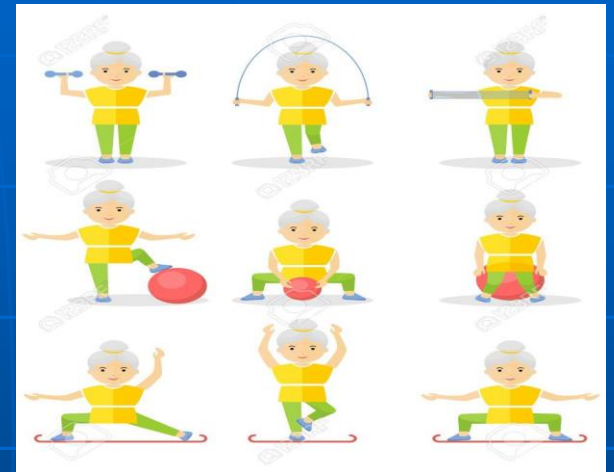
**PARTE
PRINCIPALE**

DEFATICAMENTO



Riscaldamento

➤ Generale



➤ Speciale

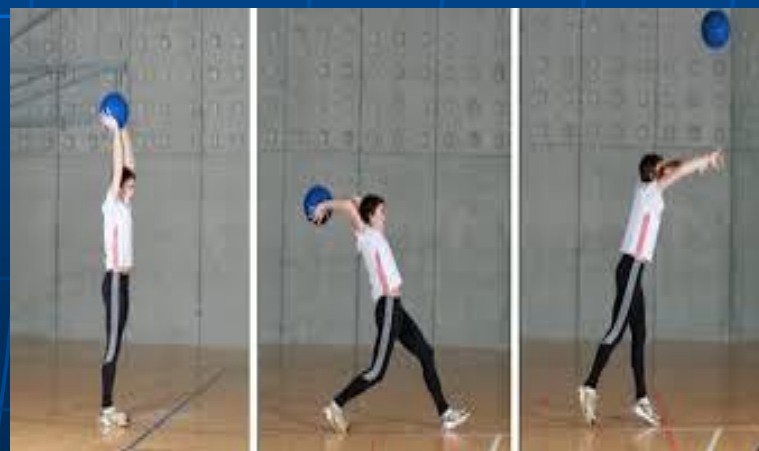


Preatletismo

➤ 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