

IL MEZZOFONDO GIOVANILE DAL PROGETTO DI ALLENAMENTO ALLA PROGRAMMAZIONE

“I PRINCIPI E LE CARATTERISTICHE GENERALI
DELL’ALLENAMENTO”



FIRENZE – 2 Marzo 2012
Claudio Pannozzo

“La scoperta consiste nel vedere quello che tutti hanno visto e pensare ciò a cui nessuno ha pensato”.

(Albert Von Szent- Györgyi Nagyrápolt, 1937)



CON I GIOVANI OCCORRE

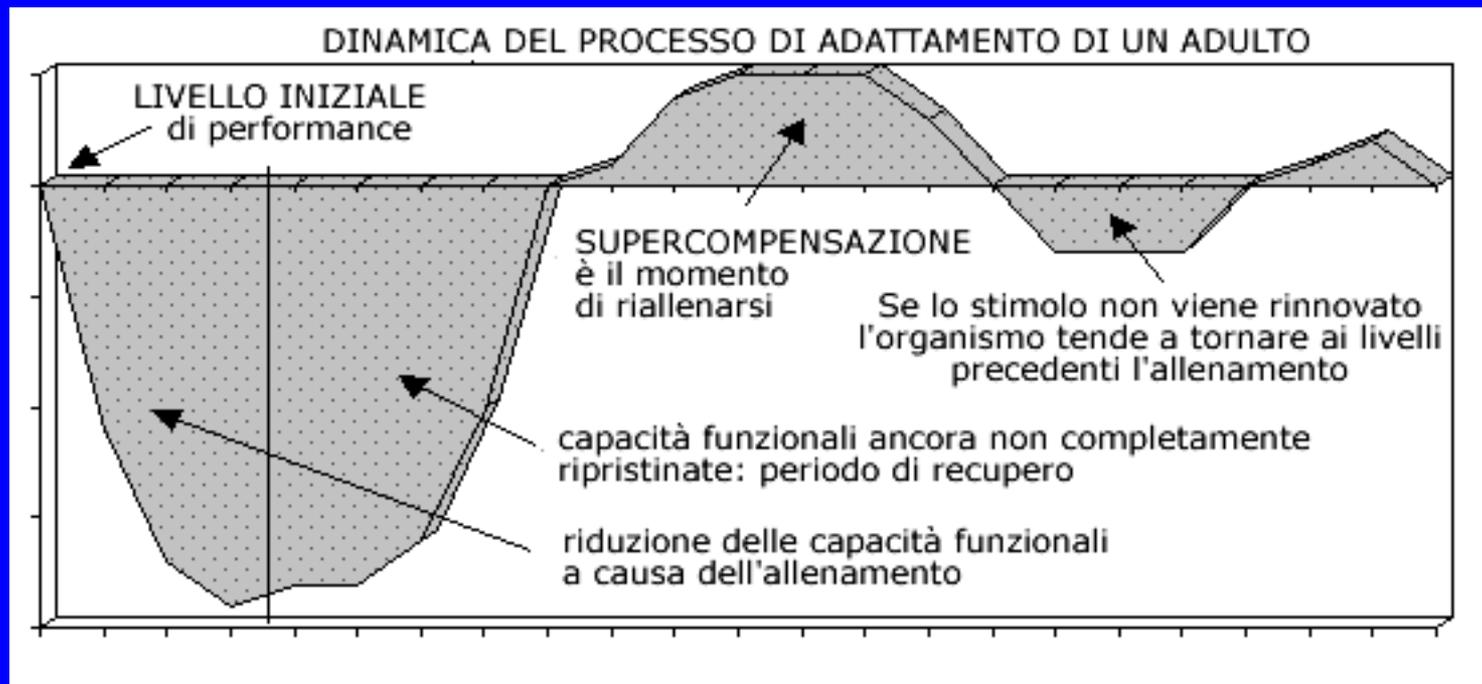
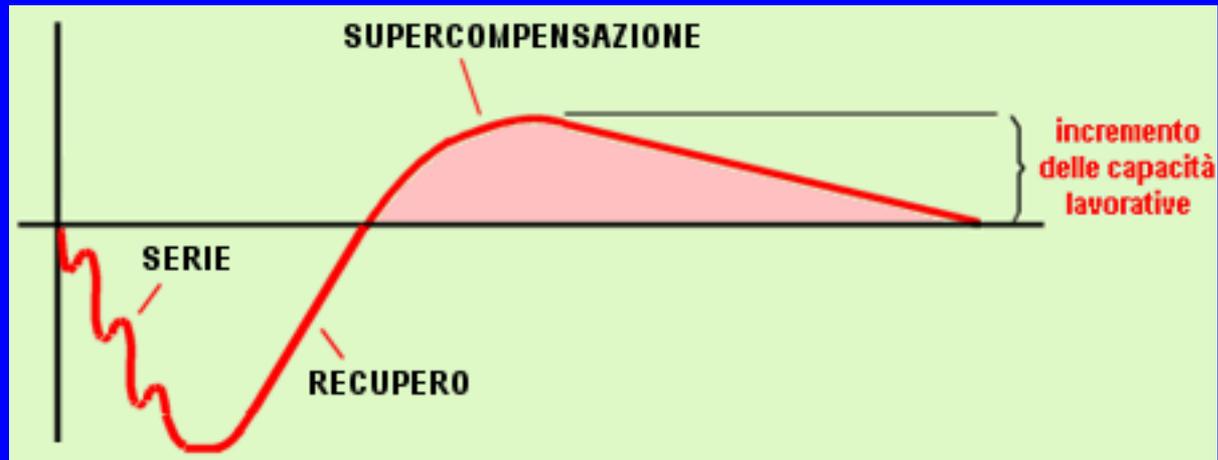


CREARE LE CONDIZIONI



**USARE METODOLOGIE ADEGUATE ALLE
FASCE DI ETA', CON CARICHI ED
INTENSITA' APPROPRIATE**

TEORIA DELLO STRESS, SUPERCOMPENSAZIONE



ALLENAMENTO (Vittori)

- L'allenamento è un processo pedagogico-educativo complesso che si concretizza con l'organizzazione dell'esercizio fisico ripetuto in quantità ed intensità tali da produrre carichi progressivamente crescenti, i quali stimolino i processi di supercompensazione, e migliorino le capacità fisiche, psichiche, tecniche, tattiche dell'atleta, al fine di esaltarne il rendimento in gara. Gli scopi dell'allenamento sono l'incremento delle capacità di prestazione, e la stabilizzazione degli incrementi.

ADATTAMENTO

- L'adattamento rappresenta il presupposto essenziale del processo di allenamento, e si manifesta come capacità dell'organismo di rispondere a tutti gli stimoli che tenderebbero a turbare lo stato di equilibrio interno, con processi adattativi tendenti a neutralizzare gli effetti di squilibrio, incrementando la capacità dell'organismo di resistere a stimoli di maggiore entità (carichi di allenamento).

L'allenamento si fonda sulla capacità dell'organismo di adattarsi ad ogni sollecitazione intensa con una reazione globale (ASPECIFICA) chiamata **SINDROME GENERALE DI ADATTAMENTO** ed una più SPECIFICA legata ai particolari sistemi sollecitati

Ogni stimolo intenso viene percepito dall'organismo come un'aggressione



Si innesca una reazione di allarme (DIFESA) attraverso l'attivazione del sistema neuro-endocrino per ripristinare la "normalità" nelle funzioni organiche



L'adattamento determina quindi un aumento delle capacità di prestazione generato dalle trasformazioni biochimiche, morfologiche e funzionali innescate e guidate da questa reazione, basate sulla **SINTESI PROTEICA DI ADATTAMENTO**



- ◆ **H. Selye (anni '30) – SINDROME GENERALE DI ADATTAMENTO** primo concetto dei **STRESS** (stressanti sono gli stimoli in grado di aumentare la secrezione dell'ormone **ACTH**)
- ◆ **J. E. Mc. Grath (anni '70) – INTENSITA' DELLO STRESS** (un certo grado di stress è determinante per ottimizzare la performance. La performance può richiedere un lavoro superiore – **SUR MENAGE** – o inferiore – **SOUS MENAGE** – rispetto alle possibilità individuali)
- ◆ **E. Spaltro (anni '80) – CONCETTO DI SOGGETTIVITA'**

CARICO ESTERNO

**CARICO DELL'ALLENAMENTO
OSSIA L'ENTITA' DEGLI STIMOLI
(Kg. /km./Velocità.....)**

PROGRAMMABILE E VALUTABILE



Ogni tipo di carico esterno provoca una precisa reazione nell'organismo che tende a sfruttare, in maniera proporzionale alla richiesta, un particolare sistema organico (muscolare, cardiaco, respiratorio, ecc.).

CARICO INTERNO





Conoscere le relazioni tra la struttura del carico esterno ed il carattere del carico interno, è uno degli elementi più importanti della programmazione dell'allenamento

L' ALLENAMENTO HA UN'INFLUEZA SULLE CAPACITA' FUNZIONALI?



ESISTONO DEI PERIODI SENSIBILI?

anni		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Componenti psicomotorie	Apprendimento motorio										
	Differenziazione e direzione										
	Reazione acustico ottica										
	Orientamento spaziale										
	Ritmo										
	Equilibrio										
Componenti condizionali	Resistenza										
	Forza										
	Rapidità										
	Mobilità articolare										
Componenti psicognitive	Capacità affettive cognitive										
	Apprendimento										

**LE FASI
SENSIBILI**
(Martin – 1982)

ABILITA' MOTORIE



- La maggior parte dei modelli di movimento si definiscono entro i 6-8 anni di età
- Spesso considerati come il tempo ideale per cominciare uno specifico insegnamento e pratica di abilità motorie

ALLENAMENTO E ALLENABILITA'



ALLENABILITA'



la capacità di risposta di un individuo ad uno specifico stimolo di allenamento

LE CAPACITA' CONDIZIONALI SONO ALLENABILI IN RAPPORTO AI PARAMETRI DI ETA'

ESISTE UN LIMITE ALL'ALLENABILITA'?



**SICURAMENTE SI, E' MOLTO INDIVIDUALE E VIENE
POSTO ANCHE DA CIO' CHE VIENE FATTO NEI
PRIMI ANNI DI ATTIVITA'**

L'ADATTAMENTO AI CARICHI DI ALLENAMENTO E' UN PARAMETRO DINAMICO CHE DIPENDE SIA DA FATTORI ENDOGENI, COME IL PATRIMONIO GENETICO, CHE ESOGENI, OSSIA LE INFLUENZE CHE PROVENGONO DAL MONDO ESTERNO (come ad esempio la figura dell'allenatore)



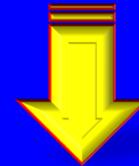
Le basi coordinative delle future prestazioni di altissimo livello vengono poste tra i 7-14 anni

A 13-18 anni nelle donne e 15-19 anni negli uomini si ristabilisce un equilibrio generale:

- **Il corpo presenta proporzioni equilibrate**
- **Stabilità psichica**
- **Sviluppo intellettuale**
- **2^a età d'oro per l'apprendimento motorio**

LE CAPACITA' DI SOPPORTARE CARICHI ALLENANTI E' CARATTERIZZATA DA UNA FORTE INDIVIDUALITA'

I GIOVANI NON HANNO LE STESSE QUALITA' DI RESISTENZA AI SOVRACCARICHI DEI TESSUTI DEGLI ADULTI



- **CARICO DI ALLENAMENTO DIVERSO**
- **MODALITA' DIVERSE DI ALLENAMENTO**

CARICHI VOLUMINOSI E INTENSI



Prevalenza metabolismo catabolico su quello anabolico

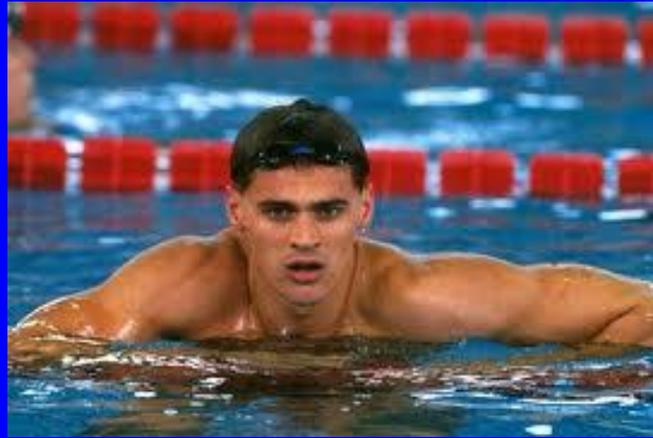


- Limitazione processi d'accrescimento
- Diminuzione capacità futura di sopportare carichi allenanti elevati



FONDAMENTALE il RECUPERO!

CONTINUITA' E PROGRESSIVITA' DEGLI STIMOLI



- **L'allenamento regolare ha il potenziale per modificare la capacità metabolica del tessuto muscolo scheletrico durante l'adolescenza**
- **Ma, dopo sei mesi senza allenamento sistematico, questa capacità ritorna ai livelli pre-allenamento**

Antonio La Torre

Persistenza degli effetti di allenamento

- **Le modificazioni nella risposta ai programmi a breve termine sono generalmente non permanenti e per il loro mantenimento dipendono da una attività regolare**
- **Questo vale per il tessuto muscolare, per la forza e per la potenza aerobica**



OCCORRE QUINDI:

- ✓ **PROGETTARE SEMPRE A LUNGA SCADENZA**
- ✓ **EVITARE DI RICERCARE IL TUTTO SUBITO**
 - ✓ **RISPETTARE I TEMPI DI ASSIMILIZIONE**
- ✓ **EVITARE CONTENUTI NON APPROPRIATI ALLA FASCIA DI ETA'**
 - ✓ **NON SPECIALIZZARE PRECOCEMENTE**

Chi in allenamento raggiunge livelli superiori di fatica provoca nel proprio organismo degli adattamenti maggiori di quelli che si creano in chi questi livelli non riesce mai a raggiungerli.

**QUANTA FATICA E' NECESSARIA PER
OTTENERE UN ADATTAMENTO?**

**QUANTO TEMPO E' NECESSARIO PER
OTTENERE UNA RIGENERAZIONE?**

**QUANTO E' LA DURATA DELLA
SUPERCOMPENSAZIONE?**

RECUPERO

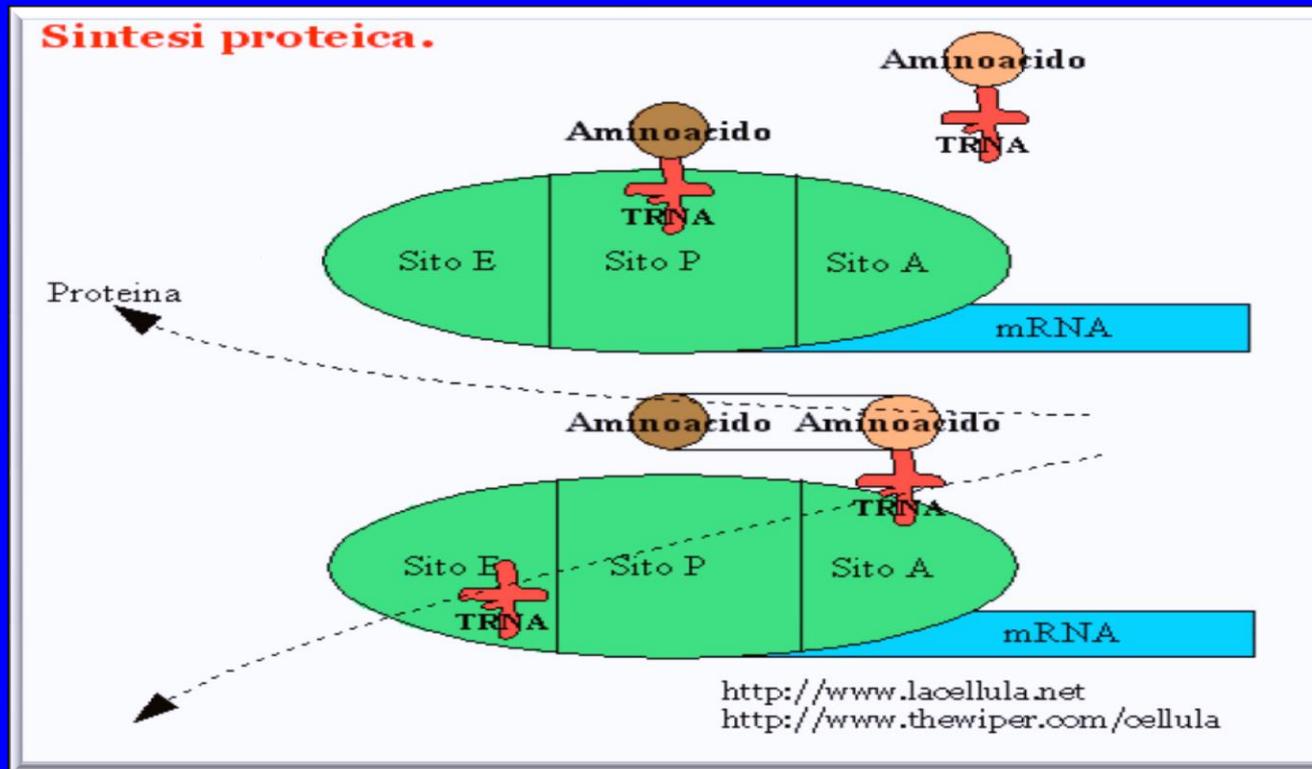


**SMALTIMENTO DELLA CONDIZIONE DI AFFATICAMENTO
PROVOCATA DA UNA SEDUTA ALLENAMENTO AL FINE DI
SOSTENERNE UNA SUCCESSIVA**

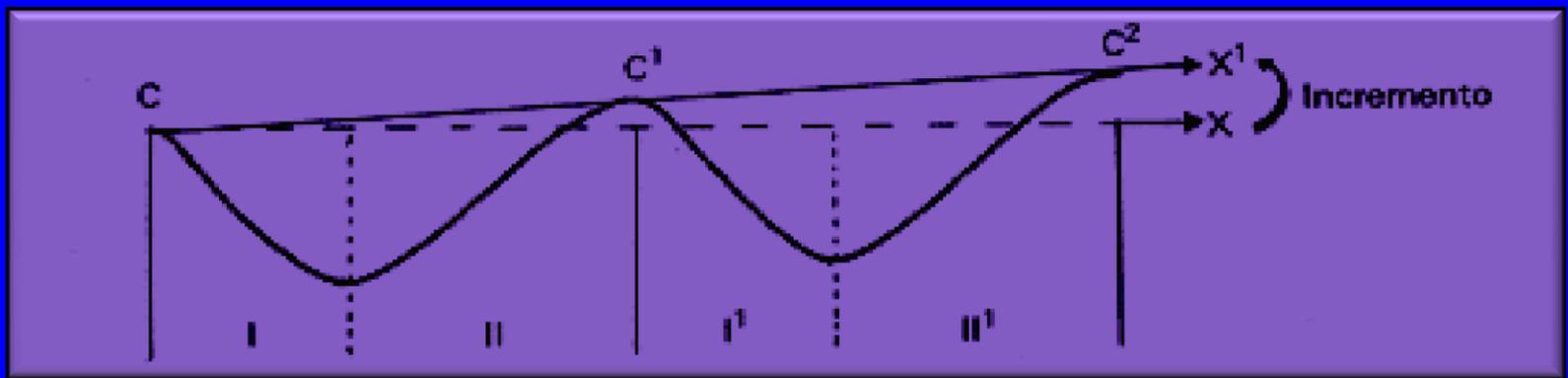


Alla conclusione della seduta allenante fa seguito il reintegro delle riserve spese, le cosiddette sintesi biologiche, per l'attivazione delle quali è necessario un consumo di ATP. Nello specifico, durante il riposo, il creatin –fosfato viene risintetizzato molto velocemente, successivamente si completa la ricostruzione del glicogeno e solo successivamente avviene la risintesi delle proteine e dei fosfolipidi. (H. Jakovlev, 1986)

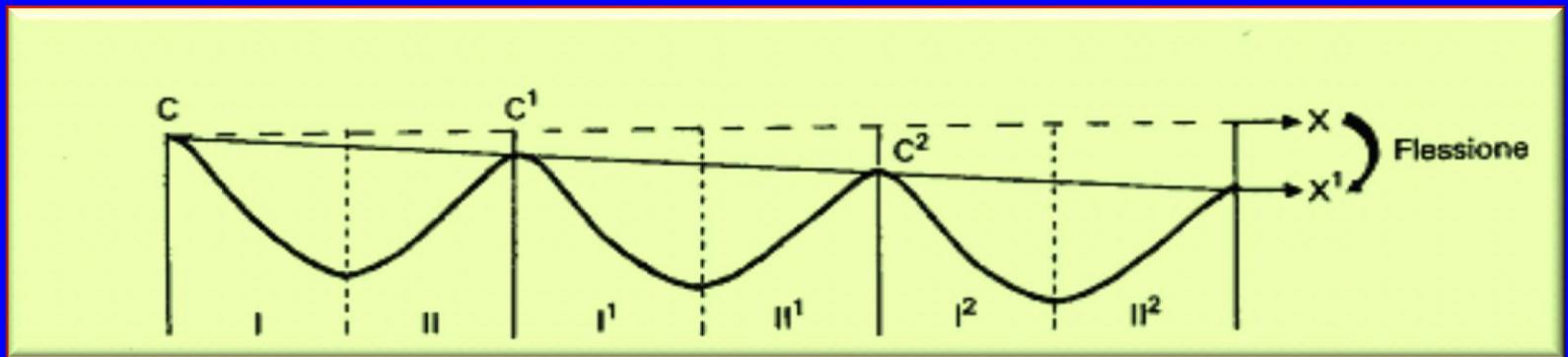
**LA SINTESI DELLE PROTEINE IMPIEGA DALLE 12 ALLE 24 ORE
MA PUO' ARRIVARE FINO A 72 ORE DOPO UN CARICO
ALLENANTE MOLTO IMPEGNATIVO**



**LO SPAZIO TEMPORALE IN CUI VIENE RIPROPOSTO UN
NUOVO ALLENAMENTO DETERMINA IL RISULTATO FINALE
DELL'AZIONE ALLENANTE STESSA**



Viru-1988



LA FASE DI SUPERCOMPENSAZIONE SI CONCRETIZZA CON LA RISINTESI IN ECCELENZA, DURANTE IL RIPOSO, DI TUTTE LE SOSTANZE E STRUTTURE DISTRUTTE CON IL LAVORO MUSCOLARE (RICOSTRUZIONE DELL'ATP, DEL GLICOGENO E DELLE PROTEINE) ED E' LA PREMESA AFFINCHÉ SI DETERMININO GLI ADATTAMENTI A LUNGO TERMINE NELLA PRATICA SPORTIVA

IL PROCESSO BIOCHIMICO DELLA SINTESI PROTEICA NELLA FASE POST-ALLENAMENTO E' CARATTERIZZATO DA UNA SPICCATO SPECIFICITA'

LA SUPERCOMPENSAZIONE

Processo attraverso il quale alla somministrazione di uno stimolo segue una reazione ricostitutiva e/o rigenerativa che porta l'organismo a superare il livello di efficienza precedente all'esercizio.

CONDIZIONI NECESSARIE:

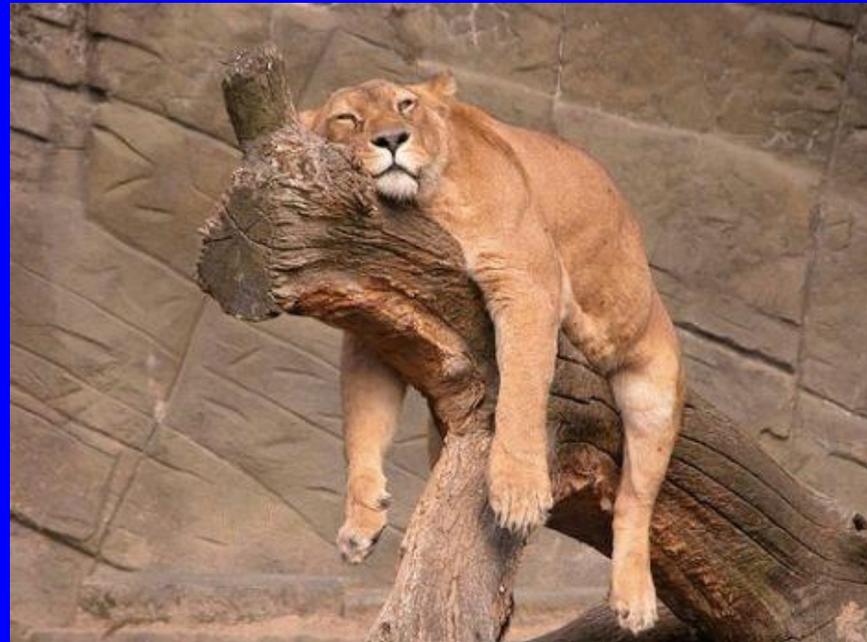
- Stimoli di adeguata intensità e durata;**
- Recuperi appropriati**

PRINCIPI DI SUPERCOMPENSAZIONE

- ❖ **Stimoli troppo distanti tra loro determinano la perdita degli effetti della supercompensazione**
- ❖ **Stimoli troppo ravvicinati portano ad un ritardo negli adattamenti e, talvolta, al superallenamento**
- ❖ **Stimoli correttamente dosati (per durata ed intensità) portano ad una ottimale supercompensazione.**

TROPPO SPESSO, SPECIALMENTE IN PASSATO, L'IDEA DELL'ADATTAMENTO DELL'ORGANISMO E' STATA ACCOMPAGNATA A SCELTE METODOLOGICHE INDIRIZZATE SOPRATTUTTO VERSO L'INNALZAMENTO ESASPERATO DEL VOLUME DELL'ALLENAMENTO

RECUPERO



MEZZO ALLENANTE NELLE DISCIPLINE DI RESISTENZA

**NELL'ALLENAMENTO MODERNO
L'ATTENZIONE E' RIVOLTA VERSO
L'INTENSITA'**

**CIO' PRESUPPONE UN CORRETTO E ATTENTO
DOSAGGIO DEI CARICHI DI LAVORO**



**NUOVA PERCEZIONE
DEL CONCETTO DI
RECUPERO**

CONTROLLO DELL'ALLENAMENTO

QUANTO RECUPERO?

La relazione TESTOSTERONE/CORTISOLO (effettuata a riposo) viene utilizzata per stimare eventuali stati di sovrallenamento e catabolismo. Ad oggi è probabilmente uno dei più affidabili parametri scientifici ai quali fare riferimento.
(Kuipers e Keizer – 1989) (Fry, Marton e Keast – 1991).



Il rapporto testosterone/cortisolo è usato come indice dell'equilibrio anabolico/catabolico. Questo rapporto diminuisce in relazione all'intensità e alla durata dell'attività fisica e nei periodi di allenamento intenso o di competizioni frequenti, e può essere influenzato da misure rigenerative.

PROGETTO DI ALLENAMENTO

**ALLENARE E' UN PROCESSO
INDIVIDUALE**

ANAMNESI SPORTIVA

- **SESSO**
- **ETA'**
- **ALTRI SPORT PRATICATI**
- **DA QUANTO TEMPO PRATICA LA DISCIPLINA SPORTIVA**
- **EVENTUALI PATOLOGIE IN ATTO**

PROGETTO DI ALLENAMENTO

**FISSARE DEGLI OBIETTIVI
NON AGONISTICI**



COSTRUZIONE

IN CHE MODO



**ATTRAVERSO UN PROGETTO
A LUNGO TERMINE**

COMPONENTI DI UN PROGETTO DI ALLENAMENTO

- ✓ ANALISI
- ✓ OBIETTIVI
- ✓ METODOLOGIA
- ✓ RISULTATI
- ✓ VALUTAZIONE

PROGETTO DI ALLENAMENTO: alcuni esempi

SVILUPPO DELLA FORZA:

- **COME:** esercitazioni a carico naturale, policoncorrenza, balzi, salite, in palestra con le macchine da muscolazione.....
- **IN CHE MODO:** sotto forma di circuito, a serie di ripetizioni...
- **QUANDO:** (sedute dedicate, sedute miste), (tutto l'anno, una parte dell'anno), (prima di un allenamento di resistenza, dopo un allenamento di resistenza, prima di un allenamento di potenza aerobica?.....)
- **QUANTO:** (1 volta a settimana, due, tre?...), (se più di una volta, con modalità differenti?....palestra e salite o circuiti al campo e salite.....)
- **QUALE VOLUME:** quanti kg., quanti circuiti, quanti balzi, (in salita: quali distanze e con che pendenza, quante ripetute)...
- **QUALE INTENSITA':** velocità di esecuzione di un movimento, di una ripetuta
- **TEST DI VALUTAZIONE:** pedana di bosco, lungo da fermo....

PROGETTO DI ALLENAMENTO: alcuni esempi

SVILUPPO POTENZA AEROBICA:

- **COME:** corsa continua, interval training, corsa con variazioni di velocità.....
- **IN CHE MODO:** per numero di prove, a serie di ripetizioni.....
- **QUANDO:** (sedute dedicate, sedute miste), (tutto l'anno, una parte dell'anno), (prima o dopo un allenamento di resistenza, prima o dopo un allenamento di forza,.....)
- **QUANTO:** (1 volta a settimana, due, tre?...), (se più di una volta, con modalità differenti?....prove ripetute e corsa continua.....)
- **QUALE VOLUME:** quanti km. in totale, quante prove, che distanza per le prove.....
- **QUALE INTENSITA':** a che velocità correre le prove.....
- **RECUPERO:** attivo o passivo, quanti minuti.....
- **TEST DI VALUTAZIONE:** test Conconi, curva velocità lattato, gara.....

PROGETTO DI ALLENAMENTO

AVERE LE IDEE CHIARE

**EVOLVERE NEL TEMPO UN MEZZO DI ALLENAMENTO
AFFINCHÉ CONTINUI A PRODURRE SPECIFICI ADATTAMENTI
(STIMOLI CRESCENTI)**

CREARE I PRESUPPOSTI

CATEGORIA ALLIEVI



L'ALLENAMENTO INIZIA AD ASSUMERE CARATTERISTICHE PROPRIE DELLA SPECIALITA'

INCREMENTO DI VOLUME E INTENSITA'

MAGGIOR NUMERO DI COMPETIZIONI E AMPIA SCELTA DI GARE

CATEGORIA JUNIORES

SENSIBILE AUMENTO DELLE SEDUTE DI ALLENAMENTO (aumento del volume totale, della durata delle singole sedute e dei km. delle prove)

INTRODUZIONE DI NUOVE PROPOSTE METODOLOGICHE (maggiore scelta di mezzi)

ESATTA QUANTIFICAZIONE DELLA INTENSITA' NELLE SEDUTE DI ALLENAMENTO (ricerca di valori riferimento per parametrare l'allenamento)

PROGRAMMAZIONE

...TRA GLI OBIETTIVI....

- ❖ RAGGIUNGIMENTO DELLA MASSIMA FORMA IN OCCASIONE DI UN EVENTO AGONISTICO PRINCIPALE

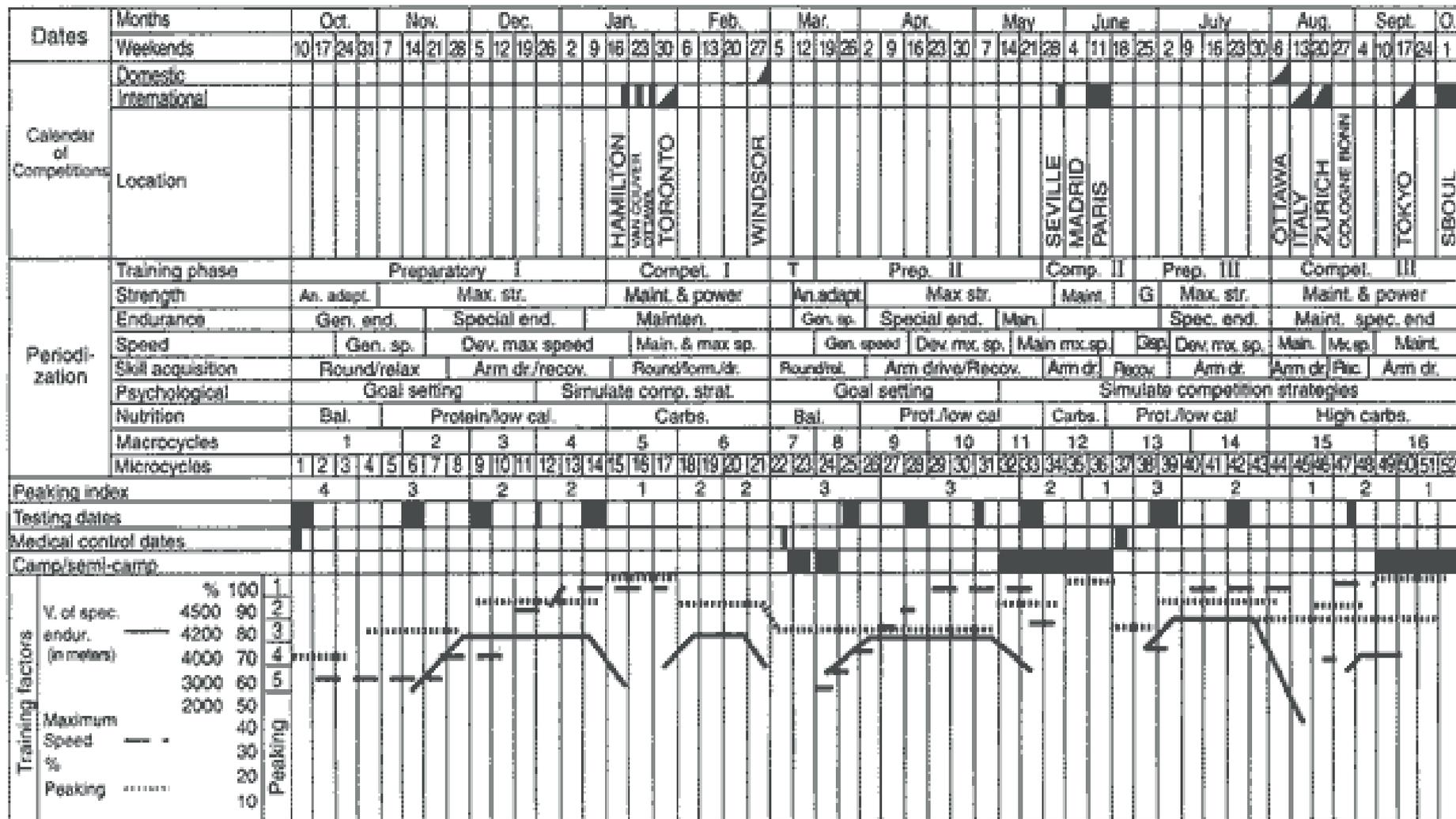
I CONTENUTI

- ❖ TIPO DI PERIODIZZAZIONE (semplice o doppia)
- ❖ OBIETTIVO/I AGONISTICO/I PRINCIPALE/I
- ❖ SUDDIVISIONE DEL MACROCICLO/I IN TAPPE E LORO COLLOCAZIONE TEMPORALE (introduttivo dal al..... , fondamentale estensivo.....)
- ❖ PIANIFICAZIONE DEGLI OBIETTIVI ALL'INTERNO DI OGNI TAPPA

PROGRAMMAZIONE

PERIODIZZAZIONE DOPPIA		PERIODIZZAZIONE SEMPLICE	
VANTAGGI	SVANTAGGI	VANTAGGI	SVANTAGGI
<ul style="list-style-type: none"> - maggior numero di gare e maggiore varietà, di conseguenza maggiore motivazione; - alto volume di allenamento specifico; - alto volume di tecnica specifica; - intensificazione complessiva del processo di allenamento 	<ul style="list-style-type: none"> - minore tempo a disposizione da dedicare allo sviluppo delle abilità di base; - tempi di recupero abbreviati; - maggiore pressione nel secondo periodo di preparazione 	<ul style="list-style-type: none"> - molto più tempo da dedicare allo sviluppo dei requisiti di base della prestazione; - maggiore possibilità di dare il giusto spazio temporale fra allenamento e recupero 	<ul style="list-style-type: none"> - scarso numero di gare; - stereotipizzazione del carico

PROGRAMMAZIONE



PROGRAMMAZIONE ANNUALE DI UN SPRINTER OLIMPICO

PLANNING FORZA

Mese	Ottobre'11				Novembre'11					Dicembre'11				Gennaio'12				Febbraio'12				Marzo'12				
Sett.ne	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
Volum	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	
10																										
9																										
8												■	■													
7			■	■		■	■		■	■		■	■		■	■			■	■						
6		■	■			■	■		■	■		■	■		■	■			■	■						
5		■	■		■	■	■		■	■		■	■		■	■			■	■						
4		■	■	■	■	■	■	■	■		■	■	■	■		■	■		■	■						
3	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■					
2	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	
1	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	
Supplem.																										
Test																										

■	Preparatorio 1	4we	1	2	3	4
■	Preparatorio 2	3we	5	6	7	
■	Forza-1	4we	8	9	10	11
■	Forza-2	4we	12	13	14	15
■	Forza-3	3we	16	17	18	
■	Forza-4	4we	19	20	21	22

PROGRAMMAZIONE

PROGRAMMAZIONE ANNUALE STAGIONE ____ / ____

Cat. ASSOLUTI Atleta: xxxxxx xxxxxx

Tipo di periodizzazione: DOPPIA

OBIETTIVO: partecipazione alla finale xxxxxxxxxxxxxx

1° PERIODIZZAZIONE: DAL __/__/__ AL __/__/__

NOTE:.....

PROGRAMMAZIONE

PROGRAMMAZIONE ANNUALE STAGIONE ____ / ____

SCELTA PERCORSO AGONISTICO:

INDOOR O CROSS ????????

INDIVIDUAZIONE DELLE PRINCIPALI GARE A CUI PARTECIPARE:

- . Manifestazione xxxxxxxx in programma il __/__/____
- . Manifestazione xxxxxxxx in programma il __/__/____
- . Manifestazione xxxxxxxx in programma il __/__/____

PROGRAMMAZIONE

PROGRAMMAZIONE ANNUALE STAGIONE ____ / ____

TAPPE DEL 1° MACROCICLO:

INTRODUTTIVO: dal __/__/__ al __/__/__: 3 microcicli sett. (2+1)

ESTENSIVO: dal __/__/__ al __/__/__: 8 microcicli sett. (3 +1+3+1)

INTENSIVO: dal __/__/__ al __/__/__: 8 microcicli sett. (3 +1+3+1)

AGONISTICO INVERNALE: dal __/__/__ al __/__/__: 4 microcicli sett.

Obiettivi	Mezzi per raggiungerli	Modalità esecutive
Sviluppo della resistenza aerobica intensiva	Corsa continua a ritmo medio	Da 30' a 60' (da 8 a 15 km.) velocità 85 – 95 % della soglia
	Corsa a ritmo veloce	Da 20' a 30' (da 4 al 6 km.) velocità 95 – 98 % della soglia
	Variazioni medie e brevi di velocità	Da 50' a 60' numero di variazioni da 6 a 10 durata delle variazioni da 2' fino a 30"recupero da 1' per scendere a 30" per quelle più brevi
	Corsa in progressione	Fino a 80' utilizzando sia le progressioni libere che la corsa a moduli
	Medio a moduli	Fino a 12 km
Sviluppo della potenza aerobica	Corsa a ritmo veloce	4 km., velocità 95 – 98 % della soglia
	Prove ripetute brevi e medie	Su terreno da cross, velocità 98 – 105 % della soglia, volume da 5 a 9 km., lunghezza delle prove da 1000 a 3000 Mt.
Sviluppo della forza nella direzione della resistenza	Circuit training modificato	Da 6 a 10 stazioni, tra una stazione e l'altra 100 o 200 mt di corsa a tra i circuiti 1x500 o 1x1000
	Prove ripetute in salita su distanze medie e lunghe, cronoscalate	Da 300 a 600 Mt., Volume fino a 3 km., recupero ritorno in souplesse
Sviluppo della forza esplosiva ed esplosiva elastica	Lavoro in palestra con sovraccarico: ½ squat continuo ½ squat jump continuo andature con piegata molleggi sugli avampiedi	Serie di ripetizioni con carico dal 30 al 80 % del peso corporeo
Incremento della resistenza alla velocità	Ripetute in salita su distanze brevi	Fino a 200 Mt. alla fine verranno eseguite prove di compensazione in pista con le scarpe chiodate di 60 - 80 mt
Sviluppo della elasticità, della tecnica di corsa,	Esercizi di estendibilità muscolare e mobilità articolare	Slanc, molleggi e oscillazioni in forma dinamica
	Esercitazioni con ostacoli	Rimbalzi fra ostacolini e mob.

PROGRAMMAZIONE

TAPPA: fondamentale intensivo
PERIODO: dal __/__/__ al __/__/__
DURATA: __ settimane

IL PROGRAMMA

Nome:

Categoria: ALLIEVI M

lun.	20' + preatletici con funicella + 4 circuiti in palestra solo parte superiore + gradoni + 6 x 300 facili, rec. 100 Mt. di corsa lenta + def.
mar.	20' + rimbalzi tra ostacolini bassi (5x8 ostacoli, rec. 1' tra le serie) + esercizi tra hs alti (mob. art. + 1° gamba + 2° gamba + passaggi completi anche di corsa) + 40' facili
mer.	20' + 2 x circuit training modificato ¹ + 30' di corsa continua
gio.	RIPOSO
ven.	20' + palestra forza esplosivo elastica in palestra: ½ squat continuo (3 serie da 10 ripetizioni con 50% del peso corporeo) – andature con piegata (3 serie da 10 passi con 20 kg.) – molleggi su avampiedi (3 serie da 20 ripetizioni con 30 kg.) + 3 circuiti solo parte superiore + 20' in progressione
sab.	Risc. + andature tecniche + 40' con variazioni di velocità (1' forte + 1' lento x 10 volte)
dom. 13.11	RIPOSO
lun.	Risc. + mob. art. con hs + tecnica di corsa + variazioni lunghe: durante 50' 7 variazioni da 3'
mar.	30' + palestra : (½ squat continuo (3 serie da 10 ripetizioni con 50% del peso corporeo) – andature con piegata (3 serie da 10 passi con 20 kg.) – molleggi su avampiedi (3 serie da 20 ripetizioni con 30 kg.) + 3 circuiti solo parte superiore + 30' + tanto stretching
mer.	Risc. + lavoro con over + tecnica con hs alti + sercitazioni di frequenza/ampiezza + 5x1000 su terreno da cross in 3'10" rec. 2'30"
gio.	RIPOSO
ven.	20' + 3 x circuit training modificato (come da programma di venerdì) + 30' di corsa + stretching
sab.	50' + stretching e allunghi
dom. 20.11	RIPOSO
lun.	Gara – Cross fase scolastica
mar.	40' di corsa facile + 10x100 mt. nell'erba
mer.	20' di corsa + andature analitiche per i piedi + esercizi di tecnica di corsa + 10x1' forte + 1' piano (prima di iniziare ti fai 10' di corsetta e poi parti, durante il minuto forte cerca di correre a 3'00" al km.)
gio.	RIPOSO
ven.	30' di corsa + palestra con me alle 17.00 + 2x6x100 mt
sab.	Risc. + lavoro con hs + tecnica di corsa + 2x2000 cross in 6'35" + 2x1000 in 3'10" rec. 4'-4'-3'-3'

¹ 6 stazioni, fra una stazione e l'altra 100 Mt. di corsa, fra un circuito e l'altro 500 Mt. porre la massima attenzione sull'esecuzione degli esercizi, è fondamentale esaltare l'aspetto della forza, anche a discapito della velocità delle frazioni di corsa. Esercizi da fare nell'ordine: addominali, 20 rip. – skip, 30 toccate – dorsali, 20 rip. – balzi a rana, 10 rip. – pieg. sulle braccia, 10 rip. – saltelli in divaricata sagittale con sovraccarico.

ALLENAMENTO Conclusioni 1

I FATTORI PRINCIPALI CHE CARATTERIZZANO IL PROCESSO DI ALLENAMENTO SONO:

- **LA DEFINIZIONE DI UN MODELLO TECNICO, TATTICO, BIOMECCANICO E FISILOGICO DELLA SPECIALITA'.**
- **L'INDIVIDUAZIONE DEI MEZZI DI ALLENAMENTO E DELLE METODOLOGIE CORRELATE AL MODELLO PRESTATIVO.**
- **VALUTAZIONE ATTRAVERSO TEST.**
- **SOGGETTIVITA' (determinazione dell'allenamento corretto per quell'atleta).**
- **REALIZZAZIONE ATTRAVERSO LA CICLIZZAZIONE DELL'ORDINAMENTO SISTEMATICO DELLE DIVERSE ESERCITAZIONI.**
- **MODULAZIONE DEL CARICO DI ALLENAMENTO (attraverso la variazione dei suoi due parametri fondamentali: VOLUME e INTENSITA').**
- **IL CONTROLLO DEL SUO SVILUPPO (attraverso l'annotazione particolareggiata dei dati e delle osservazioni, la rielaborazione dei dati...).**

ALLENAMENTO Conclusioni 2

- ✧ **IL CARICO DI ALLENAMENTO E' CARATTERIZZATO DA UN ETEROCRONISMO INDIVIDUALE.**
- ✧ **NELL'ALLENAMENTO MODERNO PARTICOLARE ATTENZIONE VIENE RIVOLTA AL PARAMETRO DELL'INTENSITA', IN QUEST'OTTICA IL RECUPERO ASSUME UN VALORE TUTT'ALTRO CHE MARGINALE.**
- ✧ **NELLE CATEGORIE GIOVANILI L'ALLENAMENTO DEVE ESSERE FINALIZZATO ALLA CREAZIONE E OTTIMIZZAZIONE DEI PRESUPPOSTI PER LE SUCCESSIVE PRESTAZIONI DI ALTO LIVELLO.**
- ✧ **UNA CORRETTA E ATTENTA PIANIFICAZIONE E ORGANIZZAZIONE DELL'ALLENAMENTO SI RENDE IMPRESCINDIBILE AL FINE DI POTER GARANTIRE UN DOSAGGIO PROGRESSIVAMENTE CRESCENTE DEGLI STIMOLI ALLENANTI, ELEMENTO INDISPENSABILE PER LA CREAZIONE DEGLI ADATTAMENTI DESIDERATI.**



...nulla è più complicato di
una cosa semplice....

GRAZIE

