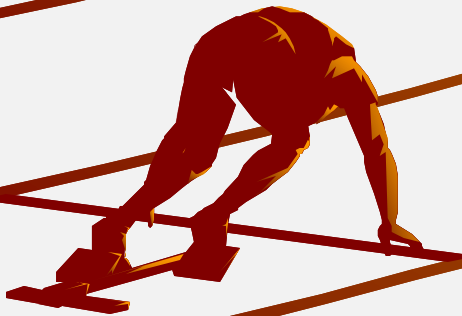


Quando uno non basta: il bigiornaliero



esercitazioni tecniche il mattino e un medio il pomeriggio.
3 tipi di proposte di bigiornaliero:

Mattina)

corsa 20' -forza - tecnica + corsa 10'

Pomeriggio)

corsa 10 km a ritmo medio

Mattina)

corsa 15' + andature di tecnica + hs o corda + corto veloce
di 5 km

Pomeriggio)

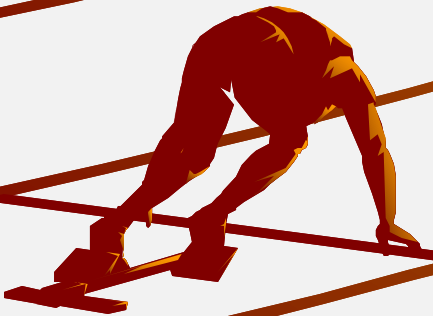
corsa 15/20' + 8x300 metri pausa 3' + corsa 15'

Mattina)

riscaldam + forza + 8 km a ritmo medio

Pomeriggio)

corsa 15' + 5x1000 metri + corsa 15





sprint in salita seguito dalla trasformazione veloce.
- corsa 20' + 15x100 metri sprint in salita + 3000 metri di
corto veloce oppure

Mattina)

corsa 20' + 4x60 + 3x80 + 3x100 sprint in salita + corsa 20'
Pomeriggio)

corsa 15' + 10 km di ritmo medio + corsa 10'

Mattina)

corsa 20' + 2x 4 x80 metri sprint in salita + 2x 100 + corsa
20'

Pomeriggio)

corsa 20' + 6 km di corto veloce + corsa 15'

Mattina)

corsa 20' + 10 x100 metri sprint in salita + 5x 1' +

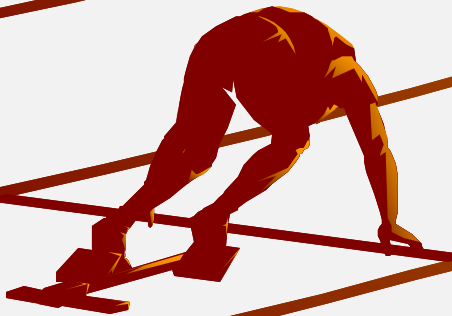
corsa 20'

Pomeriggio) corsa 50' in forma progressiva

Elena Romagnolo

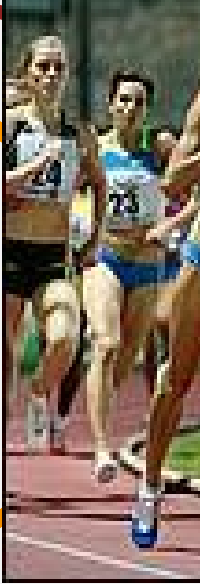
quanti allenamenti svolgi e quanti km percorri in media?

Svolgo circa 11 allenamenti alla settimana, doppio quasi ogni giorno tranne la domenica, per un totale di circa 110/120km alla settimana.





Quanti allenamenti



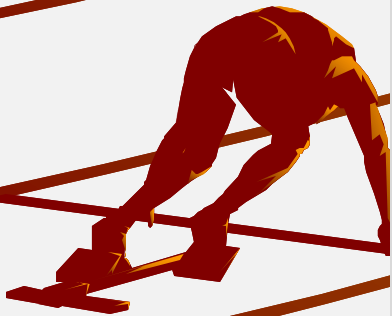
Nel tuo periodo migliore quali e quanti
erano i tuoi allenamenti settimanali?

Jenny Di Napoli :

- 7 alla settimana, quando ne facevo 14
alla settimana andavo più piano....

boh vai a capire l'Atletica.

Rudisha a 18 anni non ancora compiuti si allenava già tre volte al giorno, con un programma misto in cui tutte le varie componenti dell'allenamento di un mezzofondista veloce, dall'aerobico, all'anaerobico, al muscolare ed elastico, compresa la tecnica di corsa erano presenti, con un chilometraggio settimanale già oltre i 100 chilometri.



✚ **SETTIMANA TIPO DI RUDISHA NEL 2006**

LUNEDI'

Ore 6 : 6 km fondo lento

Ore 10 : 12 km di corsa media

Ore 16 : pliometria ed esercizi di elasticità *



MARTEDI'

Ore 6 : 8 km fondo lento

Ore 10 : 10 x 120 metri di sprint in salita

Ore 16 : 30 minuti di corsa lenta



MERCOLEDI'

Ore 6 : 8 km di fondo lento

Ore 10 : pliometria, tecnica di corsa

Ore 16 : pilates + potenziamento del tronco **



* pliometria : esercizi che si basano su cadute e rimbalzi da altezze variabili che velocizzano la prima parte del movimento di potenza in favore del secondo

** pilates : serie di esercizi che si concentrano sui muscoli posturali e che migliorano la gestione e la consapevolezza del respiro e l'allineamento della colonna vertebrale rinforzando i muscoli del tronco.





MERCOLEDI'

Ore 6 : 8 km di fondo lento

Ore 10 : pliometria, tecnica di corsa

Ore 16 : pilates + potenziamento del tronco **



GIOVEDI'

Ore 6 : 8 km fondo lento

Ore 10 : diagonali veloci attraverso il campo

Ore 16 : esercizi di pliometria ed elasticità



VENERDI'

Ore 6 : 6 km di fondo lento

Ore 10 : 5 x 600 in 1.30 rec. 90 sec. + 5 x 400 in 56/58 rec. 90 secondi + 4 x 300 in 39/40 secondi rec. 60 sec. + 4 x 200 in 25/26 rec. 60 sec.



SABATO

Ore 6 : 8 km di fono lento

Ore 10 : 20 km di fondo in progressione (1h e 20 minuti)



DOMENICA

Riposo

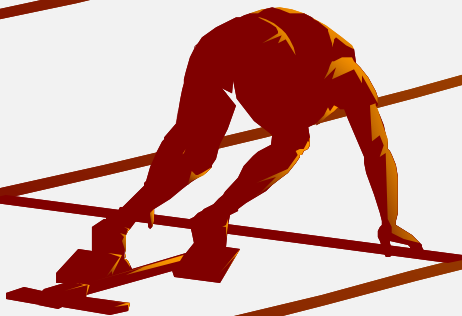
Per alcuni autori (Costill, 1988, 1991), una delle due sedute che varia per intensità e durata, non determina miglioramenti prestativi.

Per i mezzofondisti quale suggerimento?

✦ aumentare l'intensità della seconda seduta senza che si aumenti il carico

✦ **La seduta con il carico ridotto di allenamento viene spesso compiuta al mattino, ciò non toglie che la stessa ,svolta nel pomeriggio, non determini gli effetti desiderati.**

La migliore forma al
momento giusto



“ Il taper è la fase di finalizzazione verso le gare importanti ” I. Mujika

(Tapering and Peaking for Optimal Performance ”)

Come si attua il Tapering :

- riduzione progressiva non lineare dei carichi di allenamento durante un periodo di tempo, in modo da ridurre lo stress psicologico e fisiologico e ottimizzare la performance.
- (riduzione incrementale del volume di allenamento nei 7-21 giorni precedenti una gara importante)
- l'obiettivo del tapering è quello di ridurre la fatica fisiologica e psicologica accumulata per migliorare gli adattamenti del training e ottimizzare la performance . (decremento dei livelli lavoro per riposare e prepararsi per una buona performance)

l'obiettivo del tapering non è solo quello di rigenerare l'atleta ma anche ristabilire la tolleranza ai carichi di allenamento e ulteriori miglioramenti degli adattamenti indotti dall'allenamento.

Alcuni markers indicano la riduzione dello stress :

incremento testosterone/decremento cortisolo e miglioramento del rapporto T/C;
decremento della percezione dello sforzo,
dei disturbi dell'umore e miglioramento della qualità del sonno

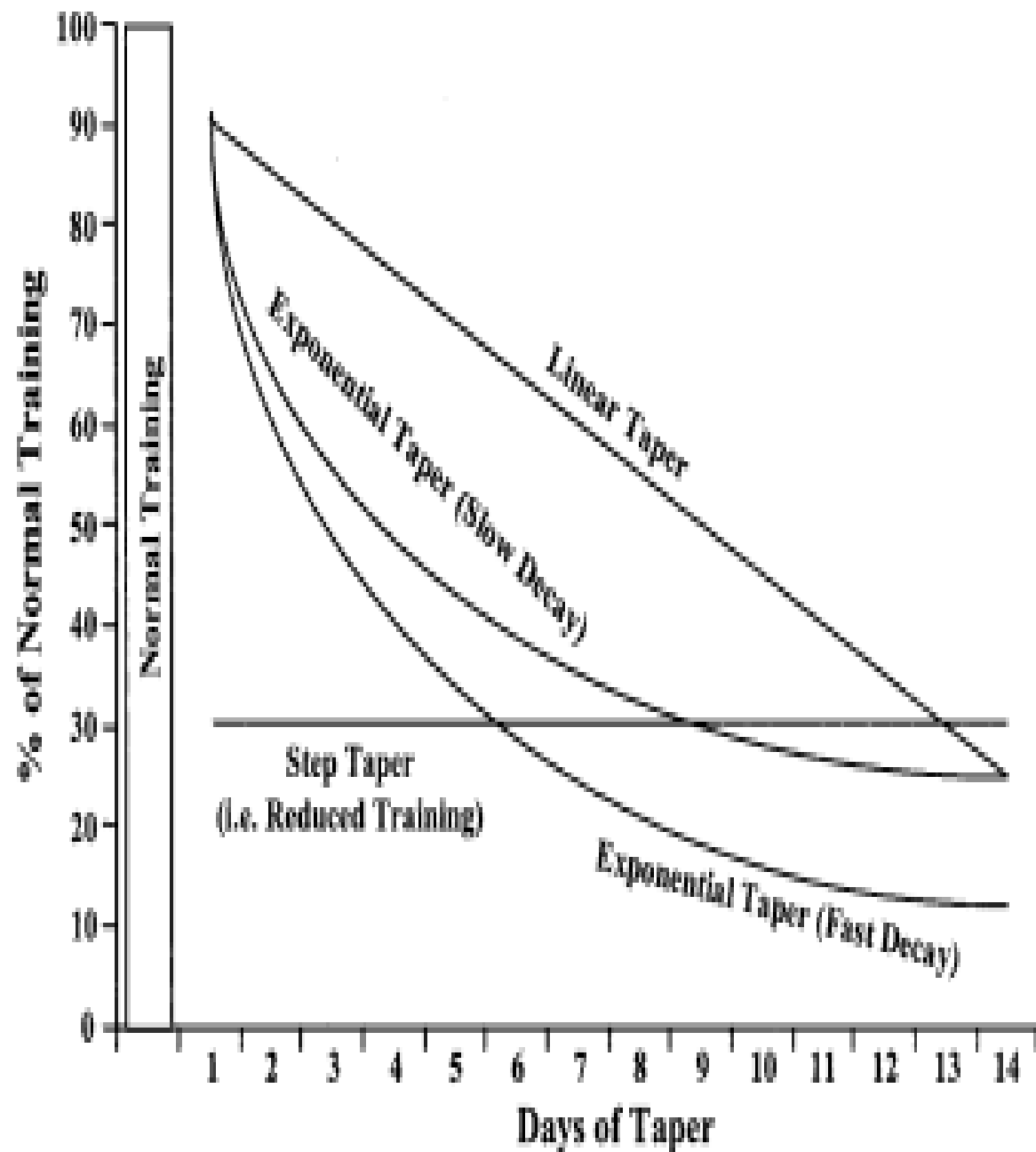


FIGURE 1—Schematic representation of the different types of tapers: linear taper, exponential taper with slow or fast time constants of decay of the training load, and step taper (also referred to as *reduced training*).

Periodizzazione

la periodizzazione riguarda due importanti aspetti

- ✦ pianificazione (strategia di medio-lungo termine nelle decisioni di allenamento)
 - ✦ programmazione (modalità, allenamento dell'allenamento)
 - ✦ Periodizzazione
 - ✦ Piano Annuale
- ovvero la suddivisione in fasi di allenamento durante l'anno

Periodizzare che cosa?

- ✦ Abilità Motorie (forza, velocità, resistenza) per raggiungere i livelli ottimali desiderati per la migliore performance

Differenziare :

- ✦ integrazione tra le abilità motorie;
- ✦ sviluppo capacità motorie;
- ✦ specificità dei mezzi di allenamento;
- ✦ progressione carichi.

- ✦ periodizzazione forza, resistenza, velocità
- ✦ target tecnici
- ✦ focus psicologico
- ✦ periodizzazione dieta
- ✦ controlli medici e test fisici
- ✦ variazione volumi e intensità di allenamenti

Da Y. Verkhoshansky o di Charlie Francis si capisce che per la realizzazione della top performance bisogna ridurre i carichi (volume e di poco l'intensità) per un periodo di 7-14 giorni prima di intensificare gli allenamenti (ma con volumi ridotti)

Necessità del confronto

- ✦ Come è impossibile evitare il confronto vivendo all'interno del mondo sportivo ... è impensabile eliminare il confronto tra noi (sarebbe come voler eliminare la competizione dall'attività sportiva)

Che ne pensiamo a riguardo?

il confronto è

✦ Necessario

può essere vissuto

✦ Positivamente

✦ Negativamente



✦ Dobbiamo imparare a gestirlo

Proposte operative

incontri , formazione, aggiornamento

 **Operatività**

Progettare
Programmare
Realizzare
Verificare