

Metodologia dell'allenamento in età evolutiva e nello sport d'élite

- Aspetti in comune e differenze

**Firenze 09.06. – 11.06.2017
Werner Goldmann**



Florenz 2017

Werner Goldmann

Basi generali

- **Compiti e obiettivi nella costruzione a lungo termine e nell'organizzazione del carico**
- **Periodizzazione, semplice e doppia**
- **Metodologia dell'allenamento nelle principali tappe dell'allenamento**

Compiti e obiettivi

Aspetto pedagogico-psicologico

Richieste prestative in relazione alla fascia d'età

Presupposti prestativi

Parametri costituzionali

Presupposti condizionali generali

Aspetto pedagogico–psicologico

- **Motivazione**
- **Capacità di agire**
- **Capacità di imporsi**
- **Impegno**
- **Forza di volontà**
- **Grinta in gara e voglia di vincere**
- **Gestione di successi ed insuccessi**
- **Capacità di lavorare in team**
- **Atteggiamento in allenamento**

Presupposti costituzionali

- **Altezza**
- **Peso**
- **Apertura delle braccia**
- **Rapporti di leva**
- **Struttura muscolare**
- **Capacità di carico**
- **Salute**

Capacità condizionali

- **Capacità di accelerazione**
- **Forza**
- **Forza veloce**
- **Forza esplosiva**
- **Forza speciale**
- **Rapidità**
- **Forza di salto**
- **Resistenza di base**

Capacità coordinative

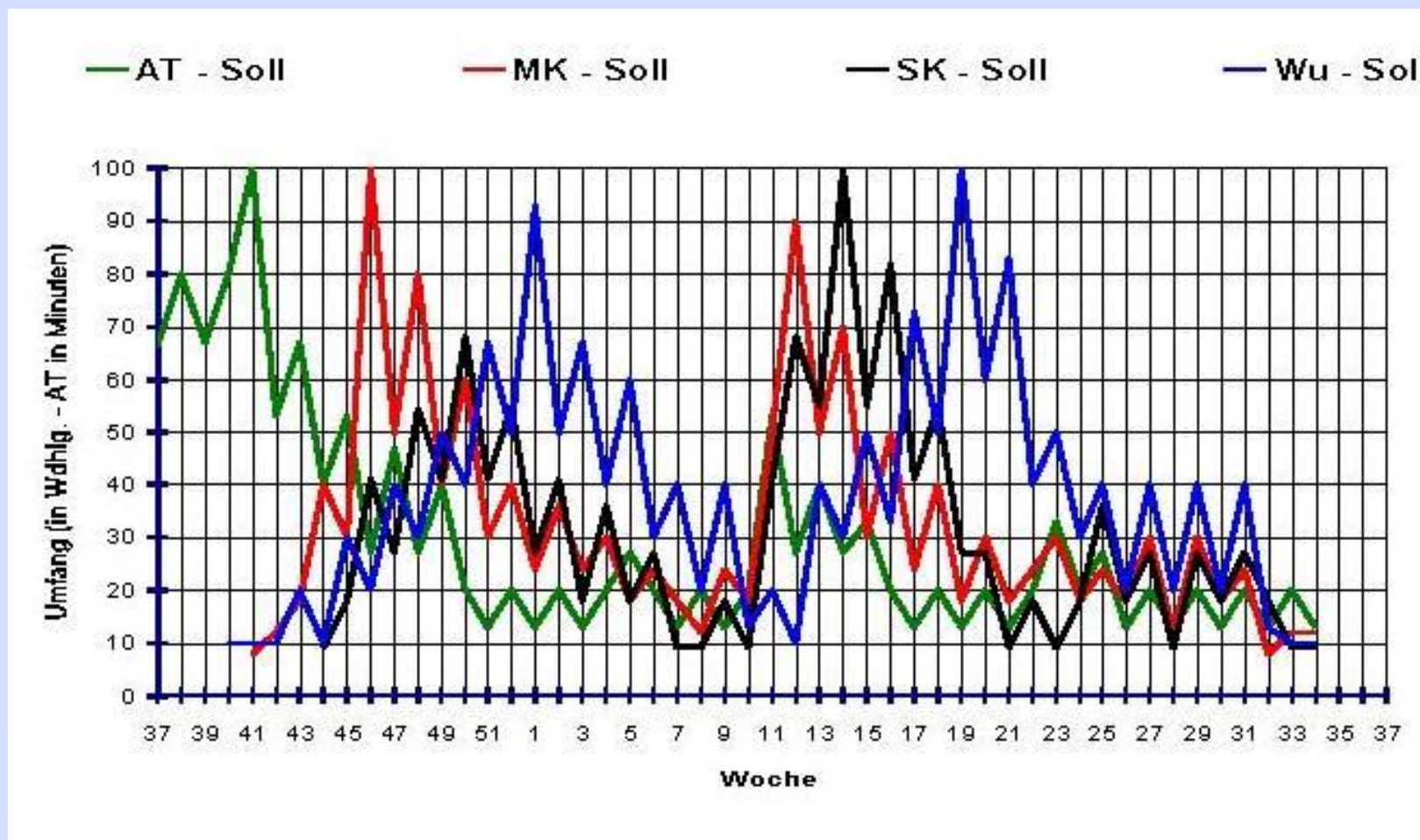
- **Reattività**
- **Capacità di allungamento e rilassamento**
- **Mobilità e destrezza**
- **Senso del ritmo**
- **Capacità di orientamento e differenziazione**
- **Percezione dell'equilibrio**
- **Capacità di adattamento a condizioni variate**

Periodizzazione del carico di allenamento

- **1. Periodizzazione semplice**
- **2. Periodizzazione doppia**

Andamento percentuale del carico dei principali contenuti dell'allenamento rispetto al valore di picco settimanale programmato

Allenamento in età evolutiva



Wocbe	Kogel	Maximalkraft	spez.Kraft	allg.Training
37	-	-	-	10
38	-	-	-	12
39	30	-	-	15
40	30	60	-	10
41	30	90	-	12
42	60	120	30	6
43	30	90	30	8
44	60	200	60	5
45	30	120	40	7
46	90	200	20	4
47	60	120	40	6
48	120	120	100	3
49	90	120	60	5
50	150	120	20	2
51	100	90	40	3
52	200	120	60	2
1	120	60	40	3
2	120	120	20	2
3	150	90	40	3
4	90	60	20	2
5	120	120	40	2
6	90	90	20	3
7	40	60	20	2
8	40	60	30	12
9	30	90	40	8
10	30	120	30	10
11	90	120	60	5
12	60	200	90	8
13	90	120	60	4
14	60	200	100	6
15	120	120	60	3
16	90	120	20	5
17	150	120	40	2
18	120	120	60	3
19	200	90	20	2
20	120	60	40	3
21	150	90	20	2
22	90	60	40	3
23	120	120	20	2
24	90	90	40	6
25	120	60	20	4
26	90	120	30	3
27	60	90	20	2
28	120	120	30	3
29	60	90	20	2
30	90	120	60	3
31	150	90	40	2
32	90	90	20	3
33	40	60	0	2
34	40	40	0	2

Metodologia dell'allenamento

Principali contenuti dell'allenamento per lancio e getto

- Allenamento atletico generale**
- Allenamento della forza massimale**
- Allenamento della forza speciale**
- Lanci / getti speciali**

- **Ricorso accentuato ai principali contenuti dell'allenamento durante l'anno**
- **Alternanza di carico e scarico**
- **Carico dinamico nel corso dell'anno**

Costruzione a lungo termine e organizzazione del carico

1. Fase dell'allenamento di costruzione

➔ Allenamento per riconoscere il talento – almeno un anno; allenamento generale e vario;

➔ Creazione di basi e presupposti solidi per le successive tappe di formazione;

➔ Sviluppo di capacità coordinative e condizionali, se possibile per tutte le discipline dell'atletica leggera, nell'età migliore per l'apprendimento;

Mobilità, destrezza, coordinazione, senso del ritmo, percezione dell'equilibrio, reattività;

➔ Sviluppo delle basi fondamentali per l'evoluzione della tecnica e, quindi, in futuro, per la tecnica della disciplina specifica.

2. Fase dell'allenamento di costruzione

Ulteriore sviluppo del livello coordinativo e condizionale;

Miglioramento della tecnica personale;

Aumento della capacità di carico;

Inizio dell'allenamento con i pesi finalizzato all'apprendimento della tecnica;

Sviluppo di capacità di forza generali e speciali;

Ulteriore miglioramento della forza di salto e delle capacità reattive;

Miglioramento della capacità di forza esplosiva;

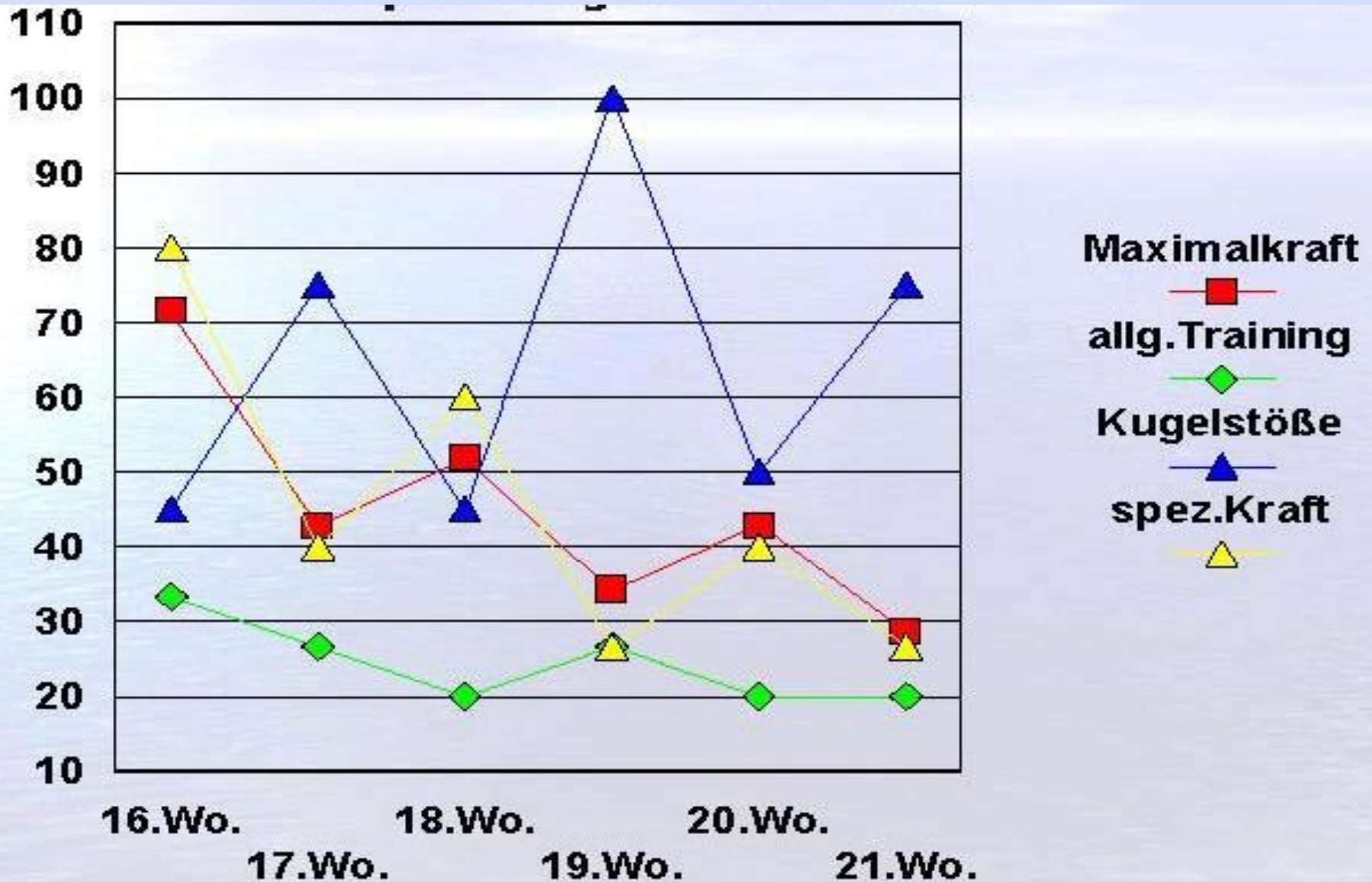
Aspetti fondamentali della metodologia dell'allenamento in età evolutiva

MEZ	Woche	Datum	Schwerpunkt	Inhalt
1	38	16.9.96	- allgemeines Training - Entwicklung grundlegender Voraussetzungen für die folgenden Trainingsetappen	- vorrangig Konditionierung
	39			*
	40	27.10.96		- Dauerläufe, Spiel, Schwimmen, andere Sportarten, Kreistraining, allgemeines Krafttraining, Tempoläufe, Reihensprünge, Gymnastik, Verbesserung der Beweglichkeit und Dehnfähigkeit.
	41			
	42			
43				
2	44	28.10.96	- Entwicklung allgemeiner Kraftfähigkeiten - Maximalkrafttraining	- grundlegendes Training für die folgende Maximalkraftentwicklung
	45			* Body-Übungen, allgemeines Krafttraining (Serientraining)
	46	08.12.96		- Maximalkrafttraining mit der Scheibenkante (Bd.R,TKB,U,ST)
	47			
	48			
49				
3	50	09.12.96	- spezielles Krafttraining - Schwerpunkt im Kugelstoßen	- Teilbewegungen und auch Gesamtbewegung der Wettkampftechnik mit Zusatzlast (z.B. Gewichtsweste)
	51			* schweres Wettkampferät
	52	19.01.97		- Realisierung der geplanten Spitzenbelastung im Kugelstoßen
	1			
	2			
4	3			
	4	20.01.97	- wettkampfnahes Training	- Entwicklung der Feinkoordination in der Wettkampftechnik
	5			- hohe Trainingsintensität bei reduzierten Umfängen
	6	02.03.97		* leichtes Wettkampferät, schnellkraftorientiertes Training
	7			
8				
9				
5	10	03.03.97	- kurzer allgemeiner Trainingsaufbau - Entwicklung allgemeiner Kraftfähigkeiten - Maximalkrafttraining	- kurze Konditionierung
	11			* Kreistraining, allg. Krafttraining, Tempo Läufe, Kraftgymnastik
	12	13.04.97		- Maximalkrafttraining mit der Scheibenkante (Bd.R,TKB,U,ST)
	13			
	14			- schweres Wettkampferät
15				
6	16	14.04.97	- spezielles Krafttraining - Schwerpunkt im Kugelstoßen	- spezielle Kraftübungen in Teilbewegungen der Wettkampftechnik (z.B. Gewichtsweste, KTÜ usw.)
	17			
	18	25.05.97		- Spitzenbelastung im Kugelstoßen
	19			
	20			
21				
7	22	26.05.97	- wettkampfnahes Training - Vorbereitung auf die NM	- Leistungsausprägung
	23			* technische Vervollkommenung
	24	-		* wettkampfnahes Training
	25			- hoher Anteil von schnellkraftorientierten Trainingsübungen.
	26			

Proposta di carico per il 6.mesociclo

Kalenderwoche	16.Wo	17.Wo	18.Wo	19.Wo	20.Wo	21.Wo
Trainingseinheiten	6	6	6	6	6	6
Trainingsdauer (Std.)	14:00	15:00	14:00	16:00	14:00	15:00
Kugelschöße (Anzahl)	90	150	90	200	100	150
Technikimitation (Std.)	0:30	1:00	0:30	1:00	1:00	1:00
Maximalkraft (Wdh.)	250	150	180	120	150	100
spezielle Kraft (Wdh.)	120	60	90	40	60	40
allg.Würfe (Anzahl)	100	50	80	50	50	50
Sprünge (Anzahl)	150	100	100	50	80	50
Sprint (km)	0,9	0,6	0,6	0,6	0,3	0,3
Tempolaufl (km)	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4
allg.Training (Std.)	5:00	4:00	3:00	4:00	3:00	3:00

Rappresentazione grafica dell'andamento del carico relativo ai contenuti principali dell'allenamento nel 6.mesociclo



Allenamento della tecnica in età evolutiva

- In particolare in età evolutiva, l'allenamento della tecnica, a parte qualche accentuazione, dovrebbe essere svolto durante tutto l'anno;
- Motivazione, collaborazione consapevole e conoscenza precisa dell'obiettivo dell'allenamento determinano in larga misura il successo di un allenamento della tecnica;
- La conoscenza specifica di una tecnica ottimale, sia da parte dell'allenatore, sia da parte dell'atleta, facilita decisamente l'apprendimento;
- Anche gli errori tecnici si stabilizzano con il metodo della ripetizione e divengono sempre più difficili da correggere nei successivi anni di allenamento;
- Un eventuale perfezionamento della tecnica personale è in gran parte legato allo sviluppo fisico dell'atleta;

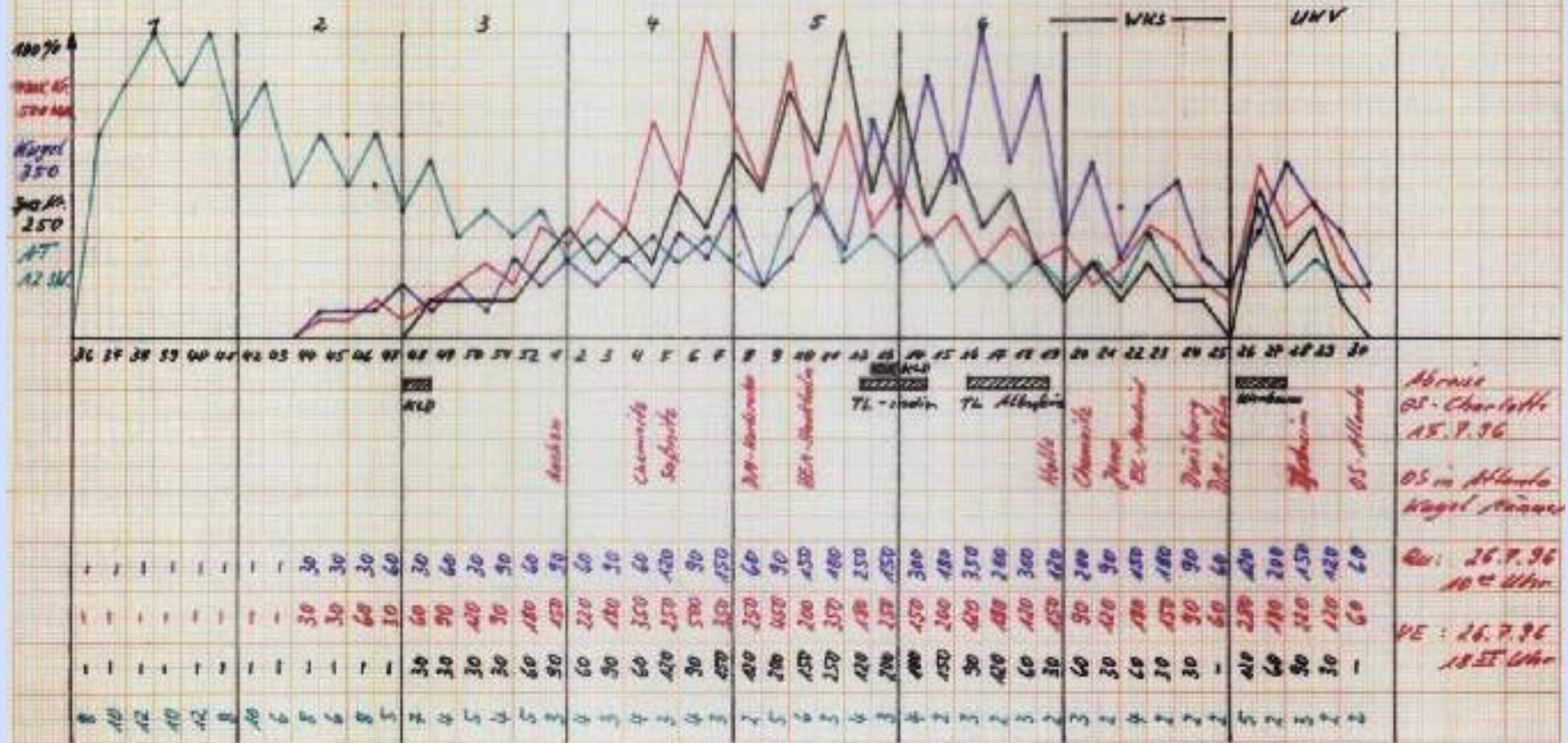
- L'unitarietà dello sviluppo di capacità e abilità è quindi un principio fondamentale dell'allenamento;
- Il ritmo e la percezione del movimento sono particolarmente importanti durante l'apprendimento della tecnica (tanti lanci diversi ad es: in movimento, con attrezzi diversi e a partire da posizioni diverse);
- Angoli corporei, dinamica motoria, percorso di accelerazione e forza di accelerazione del lancio sono tutti aspetti tecnici che devono essere sviluppati insieme al perfezionamento fisico;
- Il ricorso a esercizi di forza speciale e ad attrezzi di gara pesanti per lo sviluppo della capacità di carico speciale dovrebbe rimanere una forma efficace di allenamento per le alte prestazioni, laddove non si debba dare priorità all'apprendimento degli elementi tecnici.

Sport d'elite – Periodizzazione semplice

Werner Goldmann
Dunkelstrahler
Kugelstoßen Männer

Belastungsvorschlag Trainingsjahr 1995/96

Kugelstoßen Männer (Olympiavorbereitung - modif. Doppelperiodisierung)



Valore di picco settimanale nell'allenamento generale

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Bemerkun- gen
23.10.06						Abreise Monte Gardo		
43.Wo.	frei	frei	frei	frei	frei	10.40 Uhr Bk. Tegel	frei	
Testwoche								
29.10.06	frei	800 m EL / 20' Gymn. Test WKG, sWKG Anzug, TKB Spiel / AL / Gymn.	800 m EL / 20' Gymn. Test Kugelw. Kugel Sprint/Sprung 800 m AL / Gymn.	800 m EL / 20' Gymn. Test Kugelsch. (3 kg) Stab (3 kg) Spiel/Gymn.	800 m EL / 20' Gymn. Test Coopertest Kraft Spiel 800 m AL / Gymn.	frei	frei	
30.10.06								
44.Wo.	frei	frei	frei	frei	frei	Rückreise 9.40 Uhr Ankunft 16.20 Uhr	frei	
Top-Team Monte Gardo								
05.11.06	800m EL / 20' Gymn. + Imitation 1x Lauf - ABC 5x 200m 100 Sandsprünge 100 Med.Ball 800m AL /Gymn.	800 m EL / 20' Gymn. Kreistraining + Imitation Becken/Bauch- Statik, 30 Adler 3 km DL/Gymn.	800 m EL / 20' Gymn. 1x Lauf - ABC 5x 200m 500 Seilsprünge 100 Med.Ball 800 m AL/Gymn.	800 m EL / 20' Gymn. 20' Imitation Allg. Athletik 2x Becken/Bauch-Statik 3 km DL Gymn.	800 m EL / 20' Gymn. 20' Imitation 1x Lauf - ABC 5x 200m 100 Banksprünge 100 Med.Ball 800 m AL / Gymn.	frei	frei	
06.11.06								
45.Wo.	frei	frei	frei	frei	frei	800m EL / 20' Gymn. Kreistraining 5x 70% + Imitation Becken/Bauch-Statik 3km DL Spiel/ Gymn.		
12.11.06	800m EL / 20' Gymn. 30 Diskus - WKG + Imitation 1x Lauf - ABC 5x 200m 100 Sandsprünge 100 Med.Ball	800 m EL / 20' Gymn. Kreistraining Becken/Bauch- Statik 20 Adler 3 km DL Spiel /Gymn.	800 m EL / 20' Gymn. 10 Kugelwürfe 30 Kugel - WKG 1x Lauf - ABC 5x 200m 100 Sandsprünge 100 Med.Ball	800 m EL / 20' Gymn. 20' Imitation Allg. Athletik 2x Becken/Bauch-Statik 30 Adler 3 km DL Gymn.	800 m EL / 20' Gymn. 30 Diskus - WKG 20' Imitation 1x Lauf - ABC 5x 200m 100 Banksprünge 100 Med.Ball 800 m AL / Gymn.	frei		


Programma di allenamento per il raggiungimento del valore di picco settimanale programmato nell'allenamento di forza massimale

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Bemerkungen
05.02.07		EL / Gymn. 1 x Kraftgymnastik Bd, K, IRB 10 x 50%, 10 x 70%, 5 x 80%, 3 x 85%, 2 x 90%, 1 x 95%, 1 x 100%, 30 spez. M.B. / AL / Gymn.	800 m EL / 20' Gymn. 10 Kugelwtrf 30 Kugelch. (3 kg) 3 x Lauf-ABC 50 Med.Ball AL / Gymn.	800 m EL / 20' Gymn. 1 x Kraftgymnastik Bd, K, IRB 10 x 50%, 10 x 70%, 5 x 80%, 3 x 85%, 2 x 90%, 1 x 95%, 1 x 100%, 20 Adhr 800 m AL / 8 Spiel / Gymn.	800 m EL / 20' Gymn. 30 Disks - WEG + Imitation 3 x Lauf-ABC 50 Med.Ball 50 Fullgahn:prtnge AL / Gymn.	EL / Gymn. 20' Imitation 1 x Kraftgymnastik U, Anzug HRB 10 x 50%, 10 x 70%, 5 x 80%, 3 x 85%, 20 Adhr AL / Gymn.		Max.Kr.: 200 Wgh. Spez.W: 150 Spez.Kr.: 60 Wgh. AT: 5 Std.
6. Wk.	fini Anreise			fini	fini		fini	
Kienbaum	800 m EL / 20' Gymn. 40 Disks - WEG + Imitation 50 Med.Ball 3 x Lauf-ABC AL / Gymn.	EL / Gymn. 1 x Kraftgymnastik U, Anzug HRB 10 x 50%, 5 x 70%, 5 x 80%, 3 x 85%, 2 x 90%, 1 x 95%, 1 x 100%, 20 Adhr	800 m EL / 20' Gymn. 30 Disks - WEG + Imitation 800 m AL / Gymn.					
11.02.07				fini	fini	fini		
12.02.07		800 m EL / 20' Gymn. 20' Imitation Bd, K, IRB 10 x 50%, 10 x 70%, 5 x 80%, 3 x 85%, 2 x 90%, 1 x 95%, 1 x 100%, 5 x 80%, 30 Adhr, AL / Gymn.	800 m EL / 20' Gymn. 10 Kugelwtrf 3 x Lauf-ABC 50 Fullgahn:prtnge 50 Med.Ball AL / Gymn.	800 m EL / 20' Gymn. Spiel Bd, K, IRB 10 x 50%, 10 x 70%, 5 x 80%, 3 x 85%, 2 x 90%, 1 x 95%, 1 x 100%, 5 x 80%, 20 Adhr, AL / Gymn.	800 m EL / 20' Gymn. 10 Kugelwtrf 3 x Lauf-ABC 50 Med.Ball 50 Fullgahn:prtnge 800 m AL / Gymn.	800 m EL / 20' Gymn. 20' Imitation Bd, K, IRB 10 x 50%, 10 x 70%, 5 x 80%, 3 x 85%, 2 x 90%, 1 x 95%, 1 x 100%, 5 x 80%, 20 Adhr, AL / Gymn.		Max.Kr.: 400 Wgh. Spez.W: 90 Spez.Kr.: 120 Wgh. AT: 2 Std.
7. Wk.	Anreise						fini	
Kienbaum	Wettkampf Ausscheidung Winterwtrf.	EL / Gymn. U, Anzug HRB 10 x 50%, 10 x 70%, 5 x 80%, 3 x 85%, 2 x 90%, 1 x 95%, 1 x 100%, 5 x 80%, 20 Wtrf, AL / Gymn.	800 m EL / 20' Gymn. 30 Disks - WEG + Imitation 800 m AL / Gymn.	EL / Gymn. U, Anzug HRB 10 x 50%, 10 x 70%, 5 x 80%, 3 x 85%, 2 x 90%, 1 x 95%, 1 x 100%, 5 x 80%, 30 Wtrf, AL / Gymn.	800 m EL / 20' Gymn. 30 Disks - WEG HRB 10 x 50%, 10 x 70%, 5 x 80%, 3 x 85%, 2 x 90%, 1 x 95%, 1 x 100%, 5 x 80%			
18.02.07						fini	fini	
19.02.07		800 m EL / 20' Gymn. 20' Imitation Bd, K, IRB 10 x 50%, 10 x 70%, 5 x 80%, 3 x 85%, 2 x 90%, 1 x 95%, 1 x 100%, Spiel / Gymn.	800 m EL / 20' Gymn. 10 Kugelwtrf 30 Kugelch. (3 kg) + Imitation 1 x Lauf-ABC 5 x 40 m 100 Med.Ball AL / Gymn.	800 m EL / 20' Gymn. 1 x Kraftgymnastik Bd, K, IRB 10 x 50%, 10 x 70%, 5 x 80%, 3 x 85%, 2 x 90%, 1 x 95%, 1 x 100%, 30 Wtrf, AL / Gymn.	800 m EL / 20' Gymn. 10 Kugelwtrf + Imitation 1 x Lauf-ABC 5 x 40 m 100 Med.Ball 800 m AL / Gymn.	800 m EL / 20' Gymn. 30 spez. Med.Ball 1 x Kraftgymnastik Anzug HRB 10 x 50%, 10 x 70%, 5 x 80%, 3 x 85%, 2 x 90%, 1 x 95%, 1 x 100%, 30 Adhr		Max.Kr.: 200 Wgh. Spez.W: 150 Spez.Kr.: 90 Wgh. AT: 4 Std.
8. Wk.	fini						fini	
Kienbaum	800 m EL / 20' Gymn. 30 Disks - WEG + Imitation 1 x Lauf-ABC 5 x 40 m 50 Kstns:prtnge 50 Med.Ball 800 m AL / Gymn.	800 m EL / 20' Gymn. U, Anzug HRB 10 x 50%, 10 x 70%, 5 x 80%, 3 x 85%, 2 x 90%, 1 x 95%, 1 x 100%, 30 Wtrf, AL / Gymn.	800 m EL / 20' Gymn. 30 Disks - WEG 50 Fullgahn:prtnge 800 m AL / Gymn.		800 m EL / 20' Gymn. 30 Disks - WEG + Imitation 50 Kstns:prtnge 800 m AL / Gymn.			
25.02.07				fini		fini		

Programma di allenamento per il raggiungimento del valore di picco settimanale programmato nei lanci speciali

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Bemerkungen
14.04.08	800 m EL / 20' Gymn 30 Dribbel -> WRG 50 Kauscamp ünge 800 m AL / Gymn	800 m EL / 20' Gymn Bd, R, TRB 10 x 50%, 5 x 70%, 5 x 80%, 3 x 85%, 2 x 90%, 1 x 95%, 1 x 100%, 30 Adia, 800 m AL / Gymn	Abreise 9:00 Uhr	800 m EL / 20' Gymn 30 Subwürfe Ü, Ausg. FRB 10 x 50%, 5 x 70%, 5 x 80%, 3 x 85%, 2 x 90%, 30 Waus, Spid 800 m AL / Gymn	800 m EL / 20' Gymn 30 Subwürfe + Tausung 800 m AL / Gymn	800 m EL / 20' Gymn 20 Kugelstb (3 kg) Bd, R, TRB, 10 x 50%, 5 x 70%, 5 x 80%, 3 x 85%, 2 x 90%, 30 Adia AL / Gymn 30 Adia		Sp.er. W: 200 Max. Kr.: 120 Sp.er. Kr.: 90 AT: 4 Std.
16. Wo.							fin	
20.04.08	800 m EL / 20' Gymn 30 Dribbel - WRG 1 x Lauf - ABC 50 Med Ball 800 m AL / Gymn	800 m EL / 20' Gymn 30 Subwürfe 800 m AL / Gymn	fin	fin	800 m EL / 20' Gymn 30 Dribbel - WRG + Tausung 1 x Lauf - ABC ? x 60 m 50 Med Ball 50 Kauscamp ünge 800 m AL / Gymn	fin	fin	
21.04.08	800 m EL / 20' Gymn 30 Dribbel -> WRG + Tausung 50 Kauscamp ünge 800 m AL / Gymn	800 m EL / 20' Gymn Bd, R, TRB 10 x 50%, 5 x 70%, 5 x 80%, 3 x 85%, 2 x 90%, 1 x 95%, 1 x 100%, 30 Waus, 30 Adia AL / Gymn / Spid	800 m EL / 20' Gymn 30 Dribbel -> WRG + Tausung 50 Fußgedümp 800 m AL / Gymn	800 m EL / 20' Gymn + Tausung Ü, Ausg. FRB 10 x 50%, 5 x 70%, 5 x 80%, 3 x 85%, 2 x 90%, 1 x 95%, 1 x 100%, 30 Adia, Spid, 800 m AL / Gymn	800 m EL / 20' Gymn 30 Subwürfe + Tausung 50 Kauscamp ünge 800 m AL / Gymn	800 m EL / 20' Gymn 20 Kugelstb (3 kg) Bd, R, TRB 10 x 50%, 5 x 70%, 5 x 80%, 3 x 85%, 2 x 90%, 1 x 95%, 1 x 100%, 30 Adia, 30 Waus	Abreise Abfuhr	Sp.er. W: 200 Max. Kr.: 150 Sp.er. Kr.: 150 AT: 3 Std.
17. Wo.								
Abreise	800 m EL / 20' Gymn 30 Dribbel - WRG 1 x Lauf - ABC 50 Med Ball 800 m AL / Gymn	fin	800 m EL / 20' Gymn 10 Kugelwürfe 30 Dribbel - WRG 1 x Lauf - ABC 50 Med Ball 800 m AL / Gymn	fin	800 m EL / 20' Gymn 30 Dribbel - WRG + Tausung 1 x Lauf - ABC ? x 60 m 50 Med Ball 800 m AL / Gymn	800 m AL / Gymn	fin	
27.04.08								
28.04.08	800 m EL / 20' Gymn 30 Dribbel -> WRG + Tausung 50 Kauscamp ünge 800 m AL / Gymn	800 m EL / 20' Gymn + Tausung Bd, R, TRB 10 x 50%, 5 x 70%, 5 x 80%, 3 x 85%, 2 x 90%, 1 x 95%, 1 x 100%, 30 Adia, 800 m AL / Gymn	800 m EL / 20' Gymn 30 Kugelstb (3 kg) + Tausung 50 Fußgedümp 800 m AL / Gymn	800 m EL / 20' Gymn 30 Dribbel -> WRG 20' Tausung 800 m AL / Gymn	800 m EL / 20' Gymn 30 Subwürfe + Tausung 50 Kauscamp ünge 800 m AL / Gymn	800 m EL / 20' Gymn 30 spez. Med Ball Bd, R, TRB 10 x 50%, 5 x 70%, 5 x 80%, 3 x 85%, 2 x 90%, 1 x 100%, 30 Adia, 30 Rumpfdi 800 m AL / Gymn	800 m EL / 20' Gymn 30 Dribbel - WRG + Tausung 800 m AL / Gymn	Sp.er. W: 330 Max. Kr.: 120 Sp.er. Kr.: 90 AT: 4 Std.
18. Wo.								
04.05.08	800 m EL / 20' Gymn 30 Dribbel - WRG + Tausung 1 x Lauf - ABC ? x 60 m 50 Med Ball 800 m AL / Gymn	800 m EL / 20' Gymn + Tausung 30 Subwürfe 800 m AL / Gymn	800 m EL / 20' Gymn 10 Kugelwürfe 30 Dribbel - WRG Hüdenstehübungen 1 x Lauf - ABC ? x 60 m 50 Med Ball 800 m AL / Gymn	800 m EL / 20' Gymn 30 Dribbel - WRG + Tausung 800 m AL / Gymn	800 m EL / 20' Gymn 30 Dribbel - WRG + Tausung 1 x Lauf - ABC ? x 60 m 50 Med Ball 800 m AL / Gymn	fin	fin	

Conclusioni

 **A mio avviso non ci sono sostanziali differenze nell'organizzazione del carico, nella sua ritmizzazione o nella sua alternanza con il riposo.**

 **La differenza fondamentale è insita nei contenuti dell'allenamento.**

Mentre nella prima fase dell'allenamento di costruzione si dovrebbe eseguire soprattutto un allenamento di base, nelle fasi di costruzione successive il carico cresce continuamente.

Nello sport d'élite, in presenza di un miglioramento della capacità di carico e di un aumento dell'intensità e della qualità dell'allenamento, è la prestazione ad essere in primo piano.



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit