

Incontro di programmazione 2020-2021



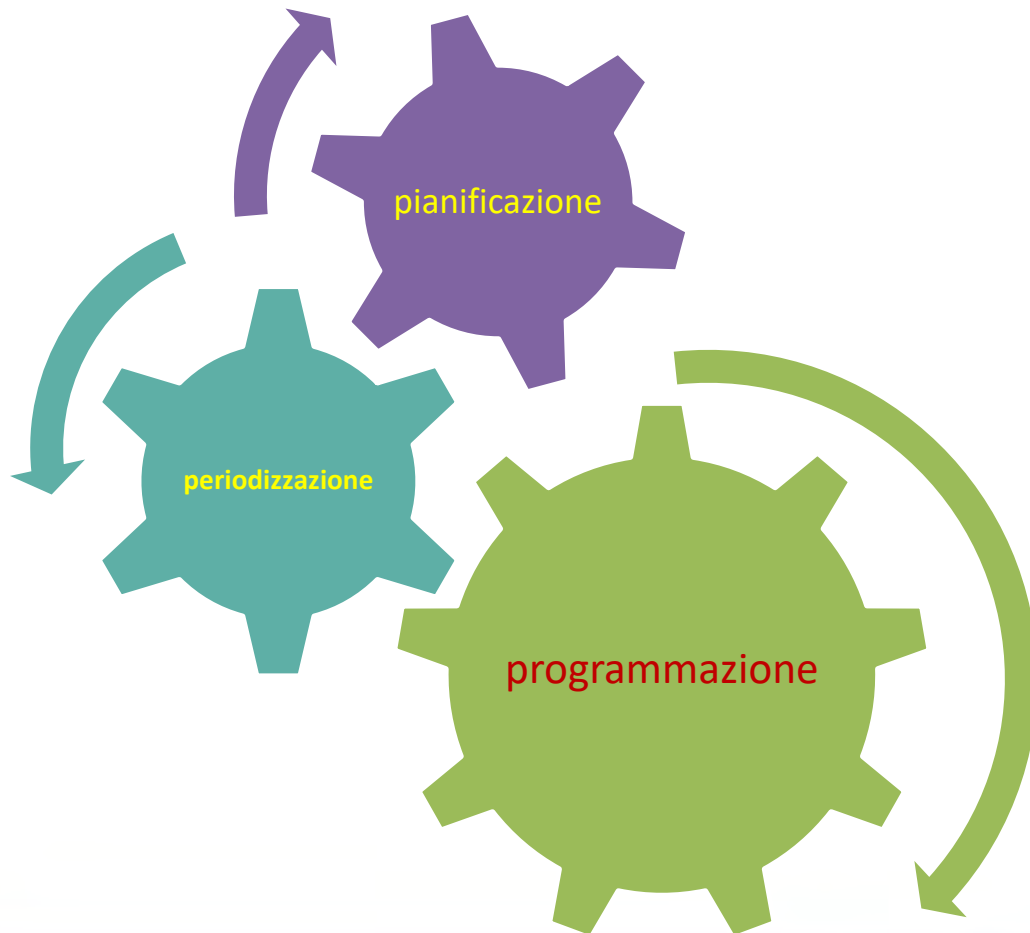
FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

Comitato Regionale VENETO

atletica VENETA

***La programmazione dell'attività invernale
per gli atleti nel passaggio dalla categoria
cadetti/e a quella allievi/e***

...da dove partiamo



PIANIFICARE

- Tutta la strategia necessaria per raggiungere l'obiettivo (giusta scelta di mezzi e metodi)

PERIODIZZARE

- Definire i tempi di durata (macrocicli – mesocicli – microcicli)

PROGRAMMARE

- Definire i mezzi e metodi di lavoro utilizzabili in base alle caratteristiche dell'atleta

...da non sottovalutare

- **Età Biologica / età Cronologica**
- **Scelta dei mezzi e metodi con riferimento al vissuto**
- **La scelta del carico esterno (oggettivo)**
- **La valutazione del carico interno (soggettivo)**

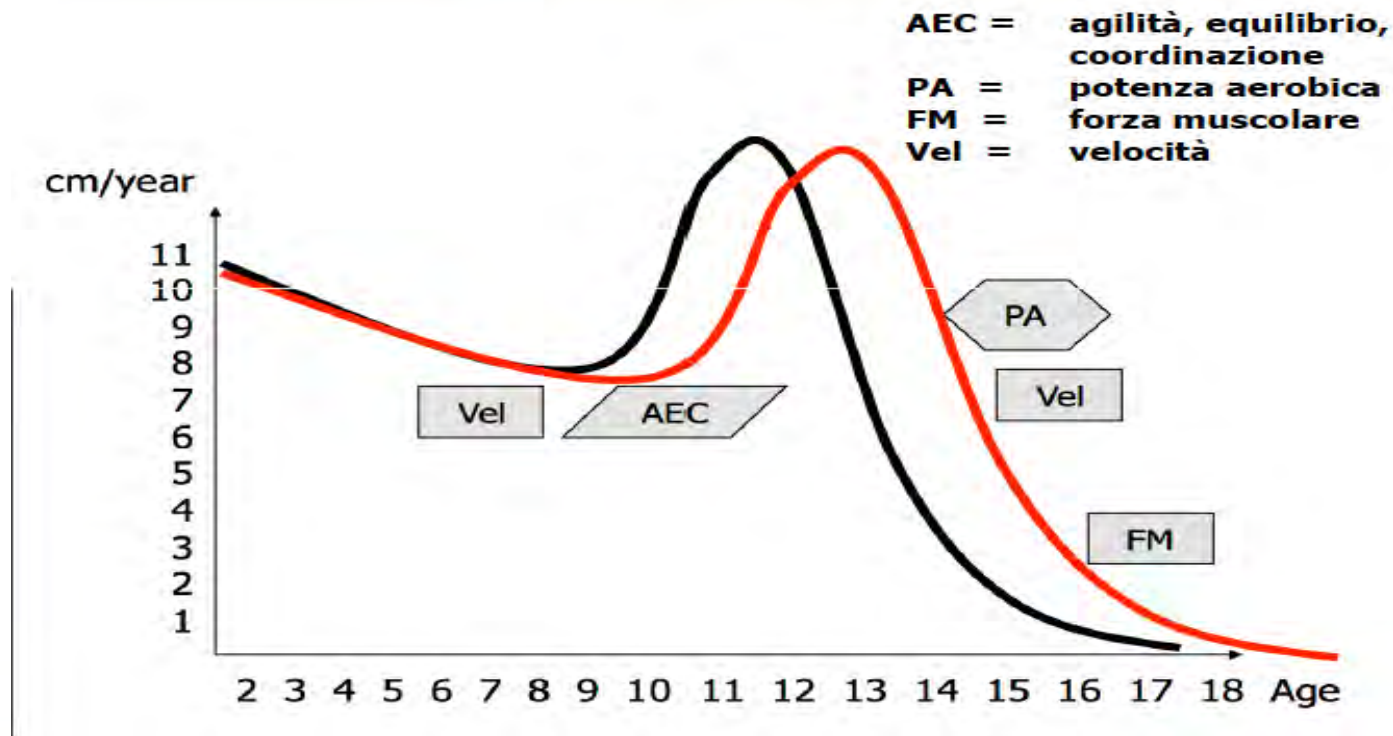
...da perseguire



Periodi sensibili e periodi critici

Allenabilità ottimale

(Balyi and Hamilton, 1999)



OBIETTIVI AGONISTICI 2021

Manifestazioni indoor (gennaio - febbraio)

Campionati Italiani indoor Allievi (13-14/02)

Manifestazioni outdoor (Aprile – settembre)

Campionati italiani outdoor allievi (30/07 – 1/08)

Campionati Europei allievi (26 – 28 /08)

ESEMPIO DI PERIODIZZAZIONE TAPPA INVERNALE

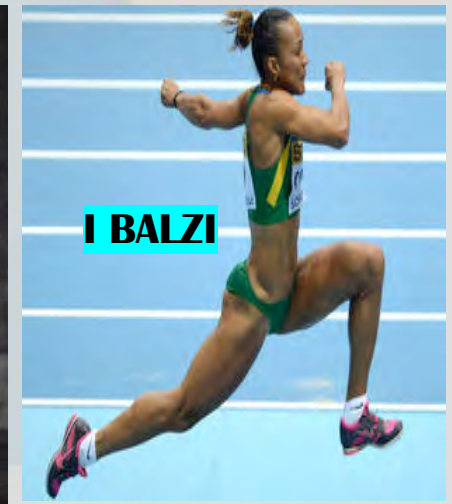
TOTALE SETTIMANE: 19

INIZIO: 05/10/2020 FINE: 14/02/2021

PERIODO PREPARATORIO (settimane 14) - INIZIO: 05/10 FINE: 10/01
PERIODO AGONISTICO (settimane 5) - INIZIO: 11/01 FINE: 14/02
PERIODO TRANSIZIONE. (settimane 1) - INIZIO: 21-02 FINE: 28/02

INTRODUTTIVO:	SETTIMANE 3	05/10	→	25/10
FONDAMENTALE 1:	SETTIMANE 3	26/10	→	15/11
RIDOTTA + CONTROLLO 1		16/11	→	22/11
FONDAMENTALE 2:	SETTIMANE 3	23/11	→	13/12
RIDOTTA + CONTROLLO 2		14/12	→	20/12
SPECIALE:	SETTIMANE 3	21/12	→	10/01
AGONISTICO:	SETTIMANE 5	11/01	→	14/02
TRANSIZIONE:	SETTIMANE 1	15/02	→	21/02

SUDDIVISIONE DEI PRINCIPALI MEZZI DI ALLENAMENTO



FREQUENZA D'IMPIEGO SETTIMANALE DEI MEZZI DI ALLENAMENTO

	TECNICA	FORZA GENERALE	FORZA SPECIALE	CORSA	BALZI
INTRODUTTIVO	1	2		2	1
FONDAMENTALE 1	2	2	1	2	2
FONDAMENTALE 2	2	2	1	3	2
SPECIALE	3	1	2	3	2
AGONISTICO	2 - (1)	1	1	2 - (1)	2 - (1)

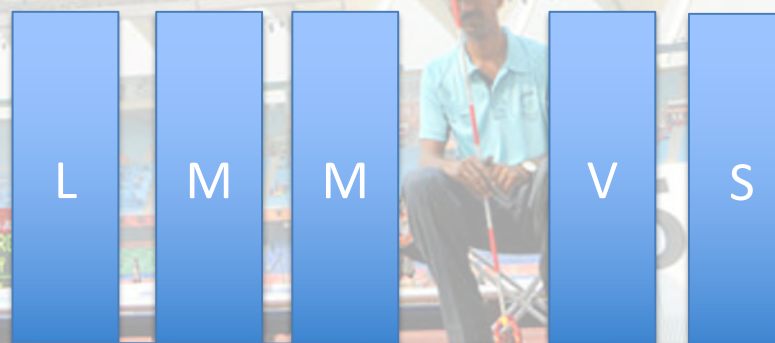
SUDDIVISIONE DEI MICROCICLI DI LAVORO



CADETTI



ALLIEVI 1[^] ANNO



ALLIEVI 2[^] ANNO – JUNIOR 1[^] ANNO

SEQUENZIALITÀ DEI MEZZI NEL MICROCIclo DI ALLENAMENTO

- Forza generale → Esercitazioni Ritmiche
- Forza generale → Forza speciale
- Forza speciale → Pot.aerobica
- Balzi (breve o lunghi) → Ripetute velocità
- Traino → Ripetute velocità
- Tecnica → Forza generale
- Forza generale X Tecnica
- Ripetute velocità X Tecnica
- Ripetute velocità X Forza generale

OBIETTIVI DEI CICLI

INTRODUTTIVO

- a) ripristino capacità di lavoro
- b) colmare lacune distretti muscolari **deboli**
- c) addestramento tecnico (della corsa e del salto/balzo)

- a) sviluppo forza nei distretti muscolari estensori e di sostegno
- b) sviluppo della capacità di salto
- c) sviluppo della capacità di corsa (nella tecnica e nell'accelerazione)

FONDAMENTALE 1

- a) sviluppo forza massima-veloce nei distretti muscolari estensori
- b) sviluppo tecnica di salto
- c) sviluppo della capacità di corsa (nella tecnica e nella decontrazione)

FONDAMENTALE 2

- a) sviluppo tecnica di salto (INTENSIVO)
- b) sviluppo forza speciale e reattiva
- c) sviluppo velocità (nella corsa lanciata e rincorsa)

SPECIALE

- a) esaltazione tecnica di salto (PRESTAZIONE)
- b) mantenimento forza reattiva e forza speciale
- c) sviluppo della velocità specifica - suo utilizzo nella rincorsa

AGONISTICO

MEZZI CONSIGLIATI

INTRODUTTIVO

FONDAMENTALE 1

FONDAMENTALE 2

SPECIALE

AGONISTICO

TECNICA

Analitica

- ANDATURE DI SALTO
- ESERCIZI IMITATIVI DI SALTO
- ESERCIZI DI SALTO E SALTI FACILITATI (2° settimana)
- STACCHI E SALTI RINCORSA 2→6 PASSI (3° settimana)

CORSA

Condizionamento generale

- RESISTENZA GENERALE (CROSS, FARTLEK, ETC..)
- ESERCIZI TECNICI DI CORSA
- CORSE RITMICHE TRA HS. (2° settimana)
- RIPETUTE (200→300)m. (3° settimana)
- ADDESTRAMENTO ALLA CORSA (3° settimana)

FORZA GENERALE

- MUSCOLAZIONE LOCALIZZATA (circuit training)

Introduzione

- FORZA MASSIMA (didattica esercizi principali; 2° settimana.)

FORZA SPECIALE

- CORSE DIFFICOLTATE

introduzione

- ANDATURE DI SALTO DIFFICOLTATE (2° settimana)

BALZI

Studio tecnico analitico

- ADDESTRAMENTO AI BALZI (varie superfici)
- BALZI DIFFICOLTATI (2° settimana)
- ALTERNATI, SUCCESSIVI, COMBINATI-BREVI E LUNGHI (2° sett.)

ESERCIZI DI FLESSIBILITA'

- GINNASTICA GENERALE

MOBILITA' ARTICOLARE

- SLANCI E OSCILLAZIONI

ESERCIZI POSTURALI

- PROPRIOCETTIVA

MEZZI CONSIGLIATI

INTRODUTTIVO

FONDAMENTALE 1

FONDAMENTALE 2

SPECIALE

AGONISTICO

TECNICA

Miglioramento capacità
di stacco singolo

Focalizzazione della “linea” nel balzo

- ESERCIZI DI SALTO
- ANDATURE DI SALTO
- SALTII RINCORSA 4→8 PASSI (3° settimana)

CORSA

Sviluppo capacità di
differenziazione del passo

Impostazione corretta ritmica

- ESERCIZI TECNICI DI CORSA E RAPIDITA’
(eventualmente con sovraccarico)
- ADDESTRAMENTO ALLA CORSA
- RIPETUTE (60→80)m., (150→300)
- CORSA RITMICA TRA HS.

FORZA GENERALE

Incrementare il livello
dell’anno precedente

- ESERCIZI PER LA FORZA MASSIMA-VELOCE
- ESERCIZI PER LA FORZA ESPLOSIVA
- MUSCOLAZIONE GENERALE E LOCALIZZATA

FORZA SPECIALE

Potenziamento mirato per
distretti specifici

- ANDATURE CON LEGGERO SOVRACCARICO
- CORSE E ACCELERAZIONI DIFFICOLTATE

BALZI

Predominio della fase di
ammortizzazione

- BALZI A PIEDI PARI (anche tra ostacoli)
- ALTERNATI, SUCCESSIVI, COMBINATI: brevi e lunghi
(varie superfici e/o condizioni; prevalgono ancora superfici morbide)

ESERCIZI DI FLESSIBILITA’

- GINNASTICA GENERALE

MOBILITA’ ARTICOLARE

- SLANCI E OSCILLAZIONI

ESERCIZI POSTURALI

- PROPRIOCETTIVA

La programmazione nei salti

MEZZI CONSIGLIATI

INTRODUTTIVO

FONDAMENTALE 1

FONDAMENTALE 2

SPECIALE

AGONISTICO

TECNICA

Perfezionamento del gesto
a regime più intenso

- ESERCIZI E ANDATURE DI SALTO (prevalentemente nel riscaldamento)
- STACCHI CON RINCORSA BREVE
- SALTII RINCORSA 6→10 PASSI
- RINCORSE TECNICHE E RITMICHE (anche maggiorate)

CORSA

Crescita della velocità in
funzione della tecnica
Costruzione del corretto
rapporto ampiezza/frequenza
del passo

- ESERCIZI TECNICI DI CORSA E RAPIDITA'
- ADDESTRAMENTO ALLA CORSA
- RIPETUTE (60→80)m., (150→200)m.
- VELOCITA' (funzionale alla tecnica)
- CORSA TRA HS. RITMICA E VELOCE

FORZA GENERALE

Esercizi a ciclo completo
eccentrico-concentrico
Sviluppo della potenza
Crescita del regime di velocità

- ESERCIZI PER LA FORZA MASSIMA-VELOCE
- ESERCIZI PER LA FORZA MASSIMA-ESPLOSIVA
- ESERCIZI PER LA FORZA ESPLOSIVA
- MUSCOLAZIONE GENERALE E LOCALIZZATA

FORZA SPECIALE

Esercizi specifici a ciclo completo
(anche cronometrati)

- ESERCIZI E SALTII CONDIZIONI DIFFICOLTATE
- CORSE E ACCELERAZIONI DIFFICOLTATE
- ESERCIZI E SALTII IN CONDIZIONI FACILITATE
- PLIOMETRIA GENERALE

BALZI

Analisi del rapporto
lunghezza/velocità

- BALZI TRA HS. (più alti e/o distanti)
- ALTERNATI, SUCCESSIVI, COMBINATI, anche in varie condizioni (più intensi)

ESERCIZI DI FLESSIBILITA'

MOBILITA' ARTICOLARE

ESERCIZI POSTURALI

- GINNASTICA GENERALE
- SLANCI E OSCILLAZIONI
- PROPRIOCETTIVA

MEZZI CONSIGLIATI

INTRODUTTIVO

FONDAMENTALE 1

FONDAMENTALE 2

SPECIALE

AGONISTICO

TECNICA

Gestione della rincorsa
completa
Personalizzazione del gesto

- STACCHI E SALTII CON RINCORSA BREVE (solo nel riscaldamento)
- SALTII RINCORSA 12 PASSI → COMPLETA
- RINCORSE COMPLETE CON STACCO: TECNICHE RITMICHE E VELOCI (in pista e pedana)

CORSA

Mantenimento o ulteriore sviluppo della velocità
Massima percentuale di utilizzo della velocità nella rincorsa

- ACCELERAZIONI (20-30)m.
- VELOCITA' E VELOCITA' LANCIATA
- RIPETUTE (40 → 60)m., (80 → 150)m.
- CORSA IN DECONTRAZIONE (200m.)

FORZA GENERALE

Esercizi eseguiti ad alta velocità
Isolati stimoli di forza massima

- ESERCIZI PER LA FORZA VELOCE E ESPLOSIVA

FORZA SPECIALE

Esercizi a alta correlazione tecnica
Uso mezzi di forza reattiva

- ESERCIZI SPECIALI E/O SALTII CON LEGGERO SOVRACCARICO (metodo del contrasto)
- PLIOMETRIA GENERALE

BALZI

Esecuzioni a regime intensivo

- BALZI A PIEDI PARI (nel riscaldamento)
- ALTERNATI, SUCCESSIVI, COMBINATI (ampiezza e velocità elevate)

ESERCIZI DI FLESSIBILITA' E MOBILITA' ARTICOLARE - MANTENIMENTO

MEZZI CONSIGLIATI

INTRODUTTIVO

FONDAMENTALE 1

FONDAMENTALE 2

SPECIALE

AGONISTICO

TECNICA

Rifinitura anche simulando
condizioni di gara

- GARE PRINCIPALI E SECONDARIE
- SALTI RINCORSA COMPLETA
- RINCORSE COMPLETE CON STACCO: RITMICHE E VELOCI
- SALTI RINCORSA BREVE (solo riscaldamento)

CORSA

Mantenimento livello della velocità
Stimolare capacità variazione ritmo
Controllo della tecnica ad alto regime

- ACCELERAZIONI
- VELOCITA' LANCIATA
- VARIAZIONI VELOCITA' E/O RITMO

FORZA GENERALE

Mantenimento livello di forza
veloce

- ESERCIZI PER LA FORZA SPECIALE E REATTIVA
- ESERCIZI PER LA FORZA VELOCE E ESPLOSIVA
(mantenimento)

FORZA SPECIALE

Soprattutto attraverso il gesto tecnico

- ESERCIZI DI "REATTIVITA'"
- PLIOMETRIA SPECIFICA (nei microcicli senza gare principali)

BALZI

Controllo tecnico

- ALTERNATI, SUCCESSIVI, COMBINATI
(ampiezza e velocità elevate)

**ESERCIZI DI FLESSIBILITA'
E MOBILITA' ARTICOLARE** - MANTENIMENTO

SETTIMANA RIDOTTA (di controllo)

...da fare in base al numero di allenamenti settimanali



RIDURRE LA QUANTITÀ

RIDURRE L'INTENSITÀ

RIDURRE L'INTENSITÀ E LA QUANTITÀ

ESEGUIRE DEI TEST DI VALUTAZIONE



DA CAMPO



STRUMENTALI

SETTIMANA RIDOTTA (di controllo)

TEST DA CAMPO	TEST STRUMENTALI
LUNGO DA FERMO	TEST DI BOSCO (Pedana o Optojump)
TRIPLO SUCCESSIVO (da fermo o con passi di preavvio)	TEST DI FORZA (Ergopower – Muscle lab – Beast)
TRIPLO ALTERNATO (da fermo o con passi di preavvio)	TEST VELOCITÀ (fotocellule)
QUINTUPLO ALTERNATO (SPECIFICO x triplo) (da fermo o con passi di preavvio)	
DECUPLO ALTERNATO (Da fermo o con passi di preavvio)	
SALTO IN LUNGO 6 passi di rincorsa (lungo)	
POLICONCORRENZA (frontale – dorsale)	

GRAZIE PER L'ATTENZIONE...

...PASSO LA PAROLA AI COLLEGHI