



I miei primi 9 anni come allenatore della categoria master...

Riflessioni, idee e sviluppo degli allenamenti

Daniele Aloe – Allenatore Specialista Fidal, Settore Velocità e Ostacoli

Gli inizi e l'approccio iniziale

Società: Atletica Insieme Verona

2008-2014: Istruttore, allenatore categorie giovanili

2014: Primo approccio categoria Master

Come?

Molti punti interrogativi

Gli inizi e l'approccio iniziale

- ✓ Nei corsi tecnici, seminari, aggiornamenti e condivisioni con altri tecnici le informazioni su come si allenano i master erano pressappoco **inesistenti**.
- ✓ Organizzazione dell'orario settimanale **continuando ad allenare le altre categorie** che nel frattempo erano diventate quelle assolute: allievi, junior, promesse e senior.

Gli inizi e l'approccio iniziale

- ✓ Consultazione letteratura sportiva italiana - Centro Studi della Fidal.

Articolo del Prof. Renato Manno dal titolo:
“La forza nelle età, allenabilità ed allenamento: come i Master che praticano lo sprint e le discipline di potenza modificano le prestazioni con l'avanzare dell'età”
contenuto su *Atleticastudi* 1-2/2012

I presupposti di partenza

- a) con l'età la **velocità** nello sprint dai 35 agli 80 anni ed oltre **decade in modo curvilineo** intorno a valori **del 5-6%**. In particolare decade la lunghezza del passo e aumenta il tempo di contatto, molto meno si modifica la frequenza di passo ed il tempo di volo rimane quasi immutato;

- b) i master hanno mostrato una **perdita delle fibre di tipo II** con l'età a favore delle fibre di tipo I e delle miosine più lente e perdita di massa muscolare. Inoltre l'allenamento di sprint può mantenere il trofismo muscolare in modo nettamente più efficace rispetto ad altri allenamenti, particolarmente rispetto a chi pratica solo endurance;

I presupposti di partenza

- c) il declino della forza massimale e veloce fu praticamente lo stesso, sottolineando l'efficacia dell'allenamento specifico di sprint, la riduzione della forza massima si può facilmente attribuire alla **perdita di massa muscolare**, mentre quello della forza veloce alla **perdita di fibre veloci**, anche se in forma ridotta rispetto ai non sprinter;

- d) uno **studio** condotto su atleti in età avanzata aveva dimostrato che 20 settimane di allenamento nello sprint, con accentuazione **dell'uso di sovraccarichi** in soggetti di circa 55-60 anni, **aveva migliorato** il tempo sui 60 metri, la velocità max, la lunghezza del passo, la forza esplosiva, e la Stiffness negli arti inferiori, insieme alla forza massimale ed alle capacità di salto.

Cosa fare?

... Sembrava non ci fossero molte speranze per migliorare le prestazioni velocistiche dei/delle master tesserati/e per la mia società.

Mancanza di un obiettivo concreto da perseguire:

- allenare per far star bene le persone e prevenire problemi legati all'invecchiamento?
- o porre ai miei atleti degli obiettivi agonistici che fossero motore di una motivazione condivisa?
(obiettivo di ogni allenatore di atletica)

Cosa fare?

- ▶ Dopo un paio di letture più attente ho capito e intuito che qualche spazio per proporre agli **atleti un allenamento produttivo** poteva esserci
- ▶ Le conclusioni dello studio del Prof. Manno sono diventate delle **sfide da affrontare** tramite delle idee non contenute nei libri ma **pensate e osservate sul campo** e mettendo insieme diverse esperienze e provando a cogliere delle sfumature dentro ad un mondo per me nuovo.

Categorizzazione per fasce d'età

PRIMO PROBLEMA E PRIMA SOLUZIONE

- ▶ Ho pensato di **categorizzare le tipologie di atleti master** con cui avrei avuto a che fare e avendo una così vasta platea di età ed esperienze sportive con cui collaborare, mentalmente serviva concentrarsi su come gestire e inquadrare gli atleti.
- ▶ Categorizzazione realizzata pensando alle **fasce d'età**, guardando i risultati e le presenze alle gare.

Categorizzazione per fasce d'età

a) **Le fasce d'età S-35 e S-40** sono assoluti, si sentono assoluti, si considerano ancora assoluti e riescono abbastanza agevolmente a reggere carichi di allenamento tipici delle categorie assolute e a livello internazionale anche professionistico ci sono tanti esempi di atleti che sono arrivati a competere a livello altissimo oltre i 35 anni.

*Es: **Kim Collins** (9"93 a 40 anni), **Merlene Ottey** (10"99 a 40 anni e 11"34 a 46 anni), **Allyson Felix** (WR della categoria sf35 in 49"46), **Shally Ann Fraser** (WR sf35 nei 100 e 200 con 10"60 e 21"79); nel nostro piccolo a livello italiano si ricordano: **Manuela Levorato** (7"41 a 36 anni nei 60 indoor), **Jacques Riparelli** (6"82 nei 60 a 40 anni e 10"37 a 35 anni), **Marco Torrieri** (6"88 a 40 anni e 10"56 a 35) e **Stefano Tilli** (10"27 a 38 anni e 10"53 a 40 anni).*

Categorizzazione per fasce d'età

b) **Le fasce d'età S-45, S-50, S-55, S-60** sono il vero cuore pulsante della categoria master, sono le categorie più numerose alle gare e quelle più motivate all'attività master perché hanno ancora capacità fisiche, muscolari e agonistiche tali per cui riescono ad allenarsi e gareggiare con buona continuità.



Categorizzazione per fasce d'età

c) **Dalla categoria S-65 a salire** la presenza ad allenamenti e gare si riduce e di conseguenza anche lo spazio di produrre risultati e performance di livello è molto limitata a causa dell'invecchiamento e della perdita/indebolimento delle capacità condizionali; i pochi atleti che riescono ad avere continuità e non avere problemi a livello sanitario lottano costantemente contro il tempo che passa ed i risultati che peggiorano lentamente, ma inesorabilmente.



Categorizzazione per esperienza

SECONDO PROBLEMA E SECONDA SOLUZIONE

Un'ulteriore categorizzazione l'ho pensata prima di proporre agli atleti i contenuti dell'allenamento che poi ho sviluppato.

E' servita per identificare **cosa gli atleti sapessero fare** e quali capacità specialmente coordinative ed esperienziali fossero presenti:

Categorizzazione per esperienza

- a) **“Nuovi Master”**: coloro che non hanno mai fatto atletica prima nella vita e si sono approcciati all’attività solo in età adulta;

- b) **“Master Sempre Verdi”**: coloro che non hanno mai smesso con la pratica atletica e ad hanno prodotto nell’arco della vita un continuum di allenamenti, gare ed esperienze nel mondo dell’atletica;

- c) **“Master 2.0”**: coloro che riprendono l’attività dopo una pausa più o meno lunga dovuta ad impegni sentimentali o familiari, di studio e lavoro, infortuni o problemi sanitari, perdita di motivazione, trasferimenti abitativi, ecc.

Presupposti per l'allenamento master

La prima cosa importante che ho proposto ai miei atleti è stata quella di spiegargli che **NON esistono master professionisti,**

Non si può pensare di allenarsi tutti i giorni e fare quello che “si è sempre fatto” solo perché “si è sempre fatto così”, ma si può affrontare l'attività in maniera seria, anche divertendosi a fare quello che viene proposto ...

Presupposti per l'allenamento master

... rispettando appunto i contenuti tecnici proposti, ma soprattutto i riposi e le indicazioni legate ai recuperi e al miglioramento della qualità generale della vita:

- ✓ buon numero di ore di sonno
- ✓ nutrizione equilibrata e integrata per recuperare meglio dagli sforzi prodotti in allenamento
- ✓ effettuare massaggi cadenzati per sollevare la muscolatura e aumentare il relax post attività
- ✓ tenersi controllati dal punto di vista medico - sanitario
- ✓ vivere le gare con serenità e non farsi stressare eccessivamente dall'aspettativa di risultato

Strutturazione del piano di allenamento

Schema di riferimento dalla stagione 2019-2020:

Allenamento: lunedì, martedì, mercoledì, venerdì e sabato

Riposo: giovedì e domenica (...quando non ci sono le gare!!!!)

Con il miglioramento della capacità di carico partendo da una base di **tre allenamenti settimanali nel 2014** è stato aggiunto dapprima un **quarto allenamento nel 2017** fino ad aggiungere un **quinto giorno** di allenamento.

Strutturazione del piano di allenamento

Giorno	Allenamento
Lunedì	Forza con sovraccarichi (eseguito tutto l'anno);
Martedì	Allenamento tecnico settimanale abbinato ad esercitazioni di miglioramento della stiffness con cinesini/ostacolini/conetti e rapidità oppure di forza esplosiva con palla medica se in periodo agonistico
Mercoledì	Potenza aerobica che successivamente nell'arco della stagione diventa potenza aerobica mista a resistenza lattacida , poi resistenza lattacida e infine potenza lattacida
Venerdì	Resistenza alla velocità o resistenza agli ostacoli che poi nell'arco della stagione diventerà allenamento di sprint con o senza ostacoli
Sabato	Allenamento tecnico abbinato a potenziamento localizzato a carico naturale : accelerazioni, partenze dai blocchi, tecnica di corsa con passo obbligato, tecnica e ritmica tra ostacoli poi addominali, dorsali, glutei, piegamenti braccia, molleggi per solei e gastrocnemi.

Note da considerare

Per mia indole e sensibilità ho cercato sempre, da quando alleno, di **abbinare diversi esercizi** all'interno della stessa seduta di allenamento

- per lo sviluppo delle varie espressioni della forza nel giorno dedicato al potenziamento,
- cercando di variare all'interno del mesociclo talvolta esercitazioni, numero di serie e ripetizioni e soprattutto kg da sollevare
- per creare degli adattamenti migliori dal punto di vista neuromuscolare e stimolare maggiormente l'attenzione e l'interesse degli atleti terrorizzato dalla standardizzazione degli allenamenti e da un possibile effetto noia e superficialità.

Mezzi per lo sviluppo della **FORZA** testati

ESERCIZI	MASTER 45-50-55
SQUAT (coscia al parallelo)	6 serie x 4 ripetizioni al 100% del peso corporeo
½ SQUAT ESPLOSIVO	6 serie x 4 ripetizioni al 100% del peso corporeo
½ SQUAT SU UN ARTO	Mai fatto finora
½ SQUAT VELOCE	Mai fatto finora
DIVARICATE SAGITALLI	4 serie x 10 ripetizioni al 50-60% del peso corporeo
½ SQUAT JUMP	5 serie x 6 ripetizioni al 50% del peso corporeo
STEP	4 serie x 10 ripetizioni al 30-40% del peso corporeo
STEP JUMP	4 serie x 8 ripetizioni al 10-20% del peso corporeo
GIRATA	Mai fatto finora
STRAPPO	Mai fatto finora
SLANCIO	Mai fatto finora
STACCO DA TERRA	4 serie x 5 ripetizioni al 90-100% del peso corporeo
ISCHIO CRURALI	4x8 stacchi rumeni o kettlebell swing 30-40% p.c.
½ SQUAT C.M.	4x6 con 50%
½ SQUAT JUMP C.M.	4x6 con 30%
DIVARICATE SAGITTALI CON CONTRO MOVIMENTO	Mai fatto finora
DIVARICATA RAPIDA CON BALZO	4 serie x 10 ripetizioni a corpo libero
MOLLEGGI PIEDI (SOLEI E GASTROCNEMI)	4 serie x 30 ripetizioni c.l. da in piedi, 100% da seduti
CORSA BALZATA	4 serie x 10 metri con o senza cintura
BALZI BREVI	10-20 balzi totali specialmente da fermo, tripli, quintupli alt. SOLO SU ERBA
PLIOMETRIA	4x6/8 over da 30 cm o drop jump da piccolo rialzo di 40/50cm
POTENZIAMENTO DEL CORE A CORPO LIBERO	Addominali, dorsali, braccia, glutei, plank 2/3 volte a sett.
PANCA PIANA	4 serie x 5 ripetizioni con 55-60% peso corporeo
LANCI DI PALLA MEDICA	5 serie x 8 ripetizioni con palle da 1,2,3 kg

Mezzi per lo sviluppo della CORSA

MEZZI DI ALLENAMENTO	MASTER 45-50-55
RESISTENZA AEROBICA	20' di corsa lenta o 30' variati camminata + corsa
POTENZA AEROBICA	Prove frazionate fino ad un max di 1800-2000 metri
RESISTENZA ALLA VELOCITA'	3/4x3x50/60 al 90% del P.B. rec. 3'+3'+7'
RESISTENZA LATTACIDA	700-800 metri totali rec. 10'-12'-15'
POTENZA ALATTACIDA	Distanze comprese tra 20 e 60 per 250-300 m totali
POTENZA LATTACIDA	Max. 2 prove su distanze gara rec. almeno 20'-25'
TRAINO	3x3x10 metri con kg che fanno peggiorare di 1''-1''5 il tempo sulla stessa distanza
SALITE	2x(10-20-30-40-50) rec. Da 1' a 4' poi allunghi sul piano oppure 2x30-2x50-2x70 rec. Da 1' a 4' poi allunghi
SPRINT LANCIATI	3x2x(10 lanciati con 20 di lancio) rec. 4'+8'
TECNICA DI CORSA	Sempre almeno 1 volta a settimana con passo obbligato su distanze via via crescenti nell'arco della stagione partendo da 20 metri fino a 50 metri
TECNICA PARTENZE DAI BLOCCHI E ACCELERAZIONI	Almeno 1 volta a settimana tutto l'anno partendo da 10 metri fino a 40 metri

Strategie adottate

In questi anni ho utilizzato delle semplici strategie di **comunicazione**, **presenza fisica** e conseguentemente di **allenamento** degli atleti master:

- **ASCOLTO**: Dedicare almeno 10'-15' per ogni allenamento a parlare con gli atleti master di come stanno e come vanno le “cose” (lavoro, famiglia, impegni, salute, fatica, stress, acciacchi).
- **PRESENZA**: Essere presente almeno a 3/4 degli allenamenti settimanali... Allenare per corrispondenza alla lunga funziona poco perché i master come tutti gli altri atleti vanno osservati e corretti in campo e se servono adattamenti vanno pensati e provati

Strategie adottate

FLESSIBILITA': Avere la capacità e l'elasticità di “uscire” dalla tabella sia in difetto (tagliare contenuti) sia in eccesso (aumentare contenuti) a seconda delle condizioni contestuali.

RECUPERO: Insistere su un adeguato recupero sia attivo (fisioterapia, massaggi, idratazione, nutrizione, stretching, mobilità articolare, ecc.) sia passivo (sonno, riposo, “distrazioni” per evitare la stanchezza nervosa e insorgere dello stress) poiché concetto poco riconosciuto, molto sottovalutato e soprattutto molto soggettivo.

Strategie adottate

AGGREGAZIONE E

OBIETTIVI: Cercare di creare “gruppo” sia all’interno della seduta di allenamento cosicché atleti di diversa età, esperienza e capacità possano lavorare insieme e sostenersi nella fatica e focalizzare l’attenzione su un obiettivo comune c (come CDS, staffette, rappresentative, ecc) ma anche al di fuori del contesto atletico.



Strategie adottate

VALORIZZAZIONE: durante l'allenamento puntare maggiormente ad esaltare i punti di forza/pregi individuali piuttosto che concentrarsi troppo sulle lacune/fragilità cercando di avere un atteggiamento più di insegnamento e spiegazione che di critica e “mortificazione” degli atleti.

ATTENZIONE ALLE CHIODATE: Far usare le scarpe chiodate agli atleti solo in determinati momenti, in determinati allenamenti che lo richiedono e con condizioni ambientali che ne consentano l'uso.

Strategie adottate

SEMPLIFICAZIONE: Durante l'allenamento cercare di fare concentrare gli atleti solo su una consegna tecnica per volta.

CORSA IN FREQUENZA: Preferire l'uso e lo svolgimento di esercitazioni di andature tecniche e di corsa in frequenza piuttosto che di corsa in ampiezza sia a livello preventivo per provare ad evitare lesioni muscolari sia per stimolare la capacità di avere brevi tempi di contatto a terra.

DISTRIBUZIONE ENERGIE: Richiedere agli atleti di pensare alla distribuzione delle energie sia nelle prove in allenamento sia in gara e far riflettere gli atleti sul fatto che le gare di velocità sono comunque gare di distribuzione.

Strategie adottate

DECONTRAZIONE: Insegnare, richiedere (e pretendere) che gli atleti facciano tutto in decontrazione sia in allenamento sia in gara.

STIMOLAZIONE: Variare spesso contenuti tecnici e richieste tecniche per evitare noia e impoverimento degli stimoli allenanti.



L'ESEMPIO DI ELENA DONATONI – SF50

A titolo d'esempio credo sia utile mostrarvi i suoi miglioramenti negli anni ed i contenuti tecnici che abbiamo sviluppato negli anni ad inizio e fine stagione (periodo introduttivo e periodo agonistico) e ci hanno regalato 3 titoli italiani sugli ostacoli.

DISTANZA DI GARA	2015/2016 (44/45 ANNI)	2021/2022 (50/51 ANNI)
60	9"18	8"78
100	15"33	14"07
150	22"79	22"39
200	31"83	30"14
60 HS		10"40 (record regionale sf50)
80 HS		13"89 (record regionale sf50)
200 HS	38"04	36"48 (record regionale sf50)
300 HS		55"95 (record regionale sf50)

▶ I miei primi 9 anni come allenatore della categoria Master...

OTTOBRE 2015

<p>20' facili + stretching + 10 ANDATURE DIVERSE sull'erba per 50m (NO SKIP) poi 10 volte skip gradini, r.1' poi POTENZA AEROBICA FRAZIONATA: 400 in allungo, r.3' 300 in allungo, r.3' 300 in allungo, r.3' Poi sull'erba a ritmo blando tipo riscaldamento 5' di corsa facile Defaticamento + stretching</p>		<p>10' facili + mobilità guidata poi andature in-salita su 20-metri poi potenziamento: 4x(10 affondi sagittali + 5 squat + 5 step + 5 Step jump + 30 molleggi polpacci in piedi + 30 molleggi solevi da seduti + 30 glutei + 20m saltelli rapidi gamba tesa) r.3' poi con manubri da 1 kg potenziamento braccia e spalle a secondo le indicazioni del coach 😊</p>		<p>20' in LEGGERA progressione + mobilità a piacere + 6 andature diverse su 100 metri su erba poi resistenza alla velocità con scarpe normali: 2x2x50 al 85-90% r.2'+4' poi 2x2x200 con uso elastico dei piedi senza tempo r.2'+4'</p>
--	--	---	--	--

GIUGNO 2016

<p>15' facili + stretching + circuito potenziamento da ripetere 4 volte: 6 squat jump + 6 affondi frontali +6 sollevamenti della coscia tipo skip da fermo + (10+10) molleggi bicipite femorale tipo calciata dietro da fermo con tibia a 90° + 10 saltelli piedi pari su tappeto elastico + 10 adduttori + 10 abduttori, r.3' 5x30 addominali + 5x30 dorsali + 5x30 glutei + 5x15 braccia r.1'+2'</p>		<p>Riscaldamento a piacere poi stretching e andature fatte bene poi lavoretto di velocità con chiodate: 3x30 r.3' + 5'; 2x60 r.4' + 5'; 1x120 r.5' Defaticamento + stretching</p>		<p>10' DI CORSA LENTA + STRETCHING + ANDATURE E ACCELERAZIONI POI PARTENZE DAI BLOCCHI</p>
--	--	---	--	--



▶ I miei primi 9 anni come allenatore della categoria Master...

OTTOBRE 2016

<p>LUNEDI: 20' facili + stretching + qualche andatura poi potenziamento CON 5 KG: 3x(20 molleggi polpacci + 10 affondi frontali + 5 stacchi da terra) r.3' 3x(saltelli piedi pari 10 ostacolini +10 su tappeto elastico + 3 hs 60cm a 5 piedi) r.3' 3x5 lanci di palla medica da 2kg r.3'</p>		<p>MERCOLEDI: 10' DI CORSA + STRETCHING E MOBILITA' + 6x30" in allungo r.3'</p>	<p>VENERDI: 20' a ritmo lento + stretching + Circuiti di potenziamento: 5x(40 molleggi polpacci + 30 addominali + 20 dorsali alti + 10 step su rialzo + 30 glutei + 10 flessioni braccia + 10" skip) r. 2' Poi 4x2x50 rodaggio meccanico r.2' +4'</p>	<p>SABATO: 15' facili + stretching/mobilità + Saltelli e andature con la cordicella + accelerazioni da tre appoggi e tecnica di partenze dai blocchi su 10 metri</p>
---	--	---	---	--

STAGIONE
E
2016/2017

GIUGNO 2017

<p>LUNEDI: 15' facili + stretching + saltelli con la cordicella poi circuito di potenziamento a corpo libero da ripetere 4 volte: 10 squat + 10 affondi frontali +10" skip + 10 molleggi bicipite femorale + 30 solei da seduta + 10 adduttori + 10 abduttori, R.3' poi 10' di corsa lenta</p>	<p>MERC: 10' facili + qualche andatura/ALLUNGO+ lavoretto: 200hs, 150HS, 100HS E 50HS a distanza gara R 10' defaticamento+ stretching</p>	<p>VENERDI: 15' a ritmo lento + stretching + Rapidità con SPEED LADDER + poi VELOCITA' dai blocchi: 2x2x20 r.2'+4'poi Prove cambi di staffetta per 4x100</p>	<p>SABATO CDS MARCON 100 + 4X100</p>	<p>DOMENICA CDS MARCON 200 HS</p>
--	---	--	--	---

► I miei primi 9 anni come allenatore della categoria Master...

OTTOBRE 2017

La prima parte di preparazione per la stagione 2018 non è stata svolta perché il cane l'aveva investita e per due mesi in seguito ad una brutta distorsione della caviglia che ci ha fatto molto spaventare non ha fatto nulla riprendendo solo a dicembre 2017 con i seguenti contenuti:

<p>LUNEDI: 15' di corsa + stretching + 10 SKIP GRADINI r.30''+3' POI Sui gradoni 4x(12 affondi su gradone + 12 step senza togliere il piede + 6 stepjump + 40 molleggi polpacci + 40 molleggi solei + 40 glutei + una rampa di saltelli gradini) r.3' poi alla fine di tutto con 10kg 4x4 stacco da terra fino a sopra il ginocchio r.3'</p> <p>10' di corsa da ritmo lento a ritmo medio</p>		<p>MERC: 20' DI CORSA IN PROGRESSIONE + STRETCHING + ANDATURE DELLA CORSA + LAVORETTO aerobico: 800-600-400-300-200-200 r.3'</p> <p>prove senza tempo corse facili ricercando sensazioni positive DEFATICAMENTO + STRECHING</p>		<p>VENERDI: 10' in LEGGERA progressione + mobilità a piacere + andature e saltelli in avanzamento con cordicella su almeno 30metri poi accelerazioni da 3 appoggi e resistenza alla velocità con scarpe normali: 4x3x30 in allungo svelto r.1'+3' poi 2x2x150 con uso elastico dei piedi senza tempo r.2'+4'</p>
--	--	--	--	---

GIUGNO 2018

<p>LUNEDI: 15' a ritmo lento + stretching + esercitazioni di potenziamento: 3x(3 squat veloci + 2 ½ squat veloce + 1 ½ squat jump) r.3' poi senza pesi: 3x(5+5 cambio piede jump su rialzo + 5 OSTACOLINI + 10'' di skip basso in avanzamento) r.3' poi 4x50 glutei/bicipiti femorali r.1'+2' 4x50 addominali/torsioni del busto/flessioni del busto; 4x20 braccia/dorsali alti/spalle/trapezi; r.1'+ 2'</p>	<p>MERCOLEDI: 10' FACILI + MOBILITA' ARTICOLARE + ANDATURE DELLA CORSA CON COLLEGAMENTO AGLI ALLUNGHI POI LAVORETTO: 2X50 R. 3'+4' 2X60 R. 4'+5' 1X80 R. 6' 1X100 DEFATICAMENTO</p>	<p>GIOVEDI: STAFFETTA 4X100 AL GOLDEN GALA DI ROMA</p>	<p>CAMPIONATI ITALIANI DI STAFFETTE AREZZO 4X100</p>	<p>CAMPIONATI ITALIANI DI STAFFETTE AREZZO STAFF. SVEDESE</p>
---	--	--	---	--



STAGIONE
E
2017/2018

► I miei primi 9 anni come allenatore della categoria Master...

OTTOBRE 2018

<p>LUNEDI: 20' a ritmo lento + stretching + 5' DI saltelli con la cordicella + esercitazioni di potenziamento: 5x(5 squat PROFONDI + 5 ½ squat veloce) con 30kg (a seconda della disponibilità) r.2' poi senza pesi: 5x(10 AFFONDI sagittali + 30 SOLEI DAI SEDUTI CON PESO SULLE GINOCCHIA + 20 METRI IN SKIP) r.2' poi 5x10 bicipiti femorali esercizio nordic harmstring r.1'+2' 5x30 addominali/torsioni del busto/flessioni del busto; 5x20 braccia/dorsali alti/spalle/trapezi; r.1'+ 2'</p>	<p>MERC: 20' facili + 8 diverse andature su 50 metri poi lavoretto aerobico: 2x500 r.2'+4' 2x400 r.2'+4' 2x300 r.2'+4' Defaticamento</p>	<p>VENERDI: 10' in LEGGERA progressione + mobilità a piacere + andature e saltelli in avanzamento con cordicella su almeno 30metri poi resistenza alla velocità con scarpe normali: 4x4x50 in allungo svelto r.1'30''+3' Poi addominali/dorsali/plank/glutei/braccia secondo indicazioni del COACH :)</p>	<p>SABATO: 10' di corsa lenta + stretching + saltelli/andature fra ostacolini poi ESERCIZI TECNICI E ANALITICI SUGLI OSTACOLI</p>	
---	--	--	---	--



GIUGNO 2019

<p>LUNEDI: 15' di corsa + stretching + rimbalzi e esercizi fra hs poi 4x(5 ½ squat jump continuo con 10kg + 5 kettbel swing con 6kg) r.3' 4x(20 addominali retti+ 20 dorsali tipo alto dietro + 20 addominali incrociati + 10 piegamenti braccia + 20 addominali trasversi) rec. 3' 10x100 in allungo facile rec. 1' camminando</p>	<p>MERCOLEDI: 20' facili + stretching/mobilità + qualche andatura/allungo poi lavoretto misto alattacido/lattacido: 2x50 r.3'+6' 2x60 r.4'+6' 2x80 r.5'+6' 2x100 r.6' defaticamento + stretching</p>	<p>VENERDI: riscaldamento a piacere poi partenze dai blocchi: 2x2x30 rec. 3'+5' poi cambi di staffetta e qualche rincorsa di giavelotto</p>	<p>SABATO: CDS MASTER 4X100</p>	<p>DOMENICA: CDS MASTER GIAVELOTTO</p>
--	---	--	--	---

► I miei primi 9 anni come allenatore della categoria Master...

OTTOBRE 2019

<p>LUNEDI: 20' di corsa + stretching + andature estensive della corsa: 10' diverse di cui 5 avanti e 5 dietro per 50 metri rec. camminando poi potenziamento: 4x(4 squat profondi con 40kg + 4 stacchi da terra con 40kg) r. 3' attivo con circuito a corpo libero: 4x(20 addominali + 20 dorsali + 20 braccia + 20" plank) POI ALLA FINE 1x1000 a ritmo libero ma in meno di 5'</p>	<p>MERCOLEDI: 10' di corsa progressiva da lento a svelto negli ultimi 2' poi saltelli con la cordicella e successivamente 10 volte frequenza su gradini r.1' poi forza braccia e spalle: 4x(8 panca 20 kg + 4 alto dietro con 10 kg + 20 esercizio con elastico) r.3' 6x200 in allungo aerobico senza pensare al tempo rec. 100 camminando</p>	<p>VENERDI: 15' facili + stretching + andature della corsa su erba poi basi di resistenza lattacida con 10x80 in 13" rec. 4'/5'</p>	<p>SABATO: 18' così: 1' camminando veloce + 2' correndo stretching/mobilità poi tecnica ed esercizi di rimbalzo tra hs poi prove di resistenza agli hs con hs di 60 cm a distanza 7,20: 6x6hs rec. 3' poi 5' di corsa lenta</p>	
---	---	--	--	--

STAGIONE
E
2019/2020

GIUGNO 2020

Dopo tre mesi di impossibilità di utilizzo degli impianti per lo scoppio della pandemia Covid-19 ed il lockdown totale dei mesi marzo-aprile e di metà maggio, l'attività riprende a pieno regime col mese di giugno dopo che nei mesi precedenti avevamo sfruttato appieno il giardino, la palestra di casa ed il rettilineo antistante casa di circa 200 metri (non ci si poteva allontanare da casa per più di 200 metri da normativa covid):

<p>10' Saltelli con cordicella poi forza: 4x(8 stacchi da terra con 20kg + 10" skip) r.2' poi 4x(4 ½ squat jump con 20 kg + 8 balzi a rana) r.4' 4x(8 tirata alta con kettlebell da 12kg + 8 lanci di palla con 3 kg dal petto) r.3' poi addominali 6x50 r.1'</p>	<p>10' di riscaldamento poi mobilità poi andature della corsa su erba poi velocità: 4x20 r.1'+3' 3x30 r.90"+3' 2x40 r.2'+3' 1x50 r.3' 1x60 defaticamento</p>	<p>Riposo</p>	<p>10' di riscaldamento + mobilità + almeno 5-6 allunghi corsi diversamente rec. Camminando poi tecnica di corsa tra cinesini e 6x80 in allungo rec. camminando 10x25 addominali r.1' 10' di defaticamento</p>	<p>10' facili + stretching salite: 4x20 + 4x40 + 3x60 + 2x80 rec. Discesa camminando + 4' poi circuito di forza a corpo libero: 4x(10 step su rialzo + 20 glutei + 30 addominali + 20 braccia + 20 dorsali) rec.3'</p>	<p>Riscaldamento poi tecnica di hs prima da fermo poi camminando poi rimbalzando poi correndo a distanza più corta rispetto alla gara</p>
---	--	---------------	--	--	---

► I miei primi 9 anni come allenatore della categoria Master...

NOVEMBRE 2020

Con il dilungarsi della pandemia e il protrarsi della stagione agonistica con l'appuntamento dei Campionati Italiani Individuali di Arezzo ad ottobre, la preparazione per la stagione 2021 è iniziata a novembre con i seguenti contenuti:



LUNEDÌ	MART	MERC	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
10' di riscaldamento + mobilità articolare in piedi e a terra poi potenziamento con bilanciere da 30 kg: 5x(10 stacchi da terra + 10 affondi + 10 metri di camminata con ginocchia alte) rec. 3' Poi 10x100 IN ALLUNGO FACILE SU ERBA R.1'		15' facili + mobilità articolare solo in piedi + 5-6 andature che sfumano in allunghi poi lavoretto: 3x100 in allungo svelto su erba rec. 1' camminando + 3' 5x400 così: 150 in allungo + 100 suplesse + 150 allungo rec. 3'+ 3' dopo l'ultimo poi 3x100 in allungo facile su erba rec. 1' camminando Defaticamento	10' di riscaldamento poi stretching/mobilità + saltelli con cordicella in avanzamento, NON SUL POSTO!!!!!!!!!!!! poi forza: 5x(4 1/2 SQUAT CON PAUSA 50 kg + 4 1/2 SQUAT continuo senza pause con 40 kg + 10 cambio piede jump su rialzo a corpo libero + 10'' skip ginocchia alte) r.3'+4' poi: 5x(50 addominali + 25 dorsali + 10 panca piana con 20 kg + 30'' isometrici/plank) r.1' poi 10' di corsa in progressione	15' di corsa + stretching + almeno 10 andature diverse in salita su 30 metri poi resistenza alla velocità in salita: 3x30 + 3x40 + 3x50 rec. Camminando + 3' nel cambio distanza poi al ritorno in pista facciamo 3x60 in allungo progressivo rec. camminando poi 4x(30 addominali retti + 20 dorsali in posizione quadrupedia prona con gamba e braccio opposti con 3'' statici + 20 piegamenti braccia con o senza attrezzi + 30'' plank anche dinamico) r.2'	Riscaldamento libero poi tecnica hs e resistenza agli hs ravvicinati a 6,30 metri rec. 4' Poi qualche lancio di pesc

► I miei primi 9 anni come allenatore della categoria Master...

GIUGNO 2021



LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
10' riscaldamento + Mobilità articolare con slanci e andature della corsa poi potenziamento: 3x(2 ½ squat esplosivi con 30 kg + 10 SALTELLI continuo con 5 kg AL PETTO + 10 CAMBIO PIEDE JUMP SU PICCOLO RIALZO TIPO GRADINO + 10 KETTLEBELL SWING per glutei e bicipiti) r.3' poi: 3x(40 addominali retti + 20 dorsali alti con bastone o bilanciere vuoto + 15 piegamenti braccia per tricipite + 40 addominali trasversi + 10 rematore con bastone o bilanciere vuoto) r.3' poi qualche lancio di pallina imitativo del giavellotto	10' di corsa lenta + mobilità + almeno 10 andature diverse scalza su erba su 20 metri poi 10x100 in allungo facile su erba scalza rec. 1' tra un allungo e l'altro poi lanci di palla medica da 2 kg: 5x6 rec. 1' poi 5x40" di core stability r.1'	10' riscaldamento + mobilità + qualche andatura e allungo poi lavoretto di resistenza alattacida mista a lattacida: 50 da fermo + 50 con partenza in movimento r. 6' + 8' 60 f.+ 60 m. r. 6' + 8' 80 f.+ 80 m. r. 6' + 10' 200 in progressione ogni 50 metri poi allungamento/stretching con elastico	Riposo attivo con stretching + mobilità + addominali, dorsali, braccia, spalle a volontà	Riscaldamento libero poi accelerazioni e partenze dai blocchi, INFINE qualche allungo tecnico tra cinesini rec. completo

La settimana successiva a questa di allenamento appena presentata si è svolta la finale del CDS Master di Tivoli in cui Elena ha corso il PB nei 100 in 14"28 e cadendo all'arrivo si è abrasa in 4-5 punti del corpo correndo come poteva sia la sua frazione di staffetta 4x100 sia i 200 ostacoli la mattina successiva.

► I miei primi 9 anni come allenatore della categoria Master...

ALLENAMENTI dicembre 2021 ELENA + FEDE (60-60HS-80HS-100-200)
 Periodo fondamentale intensivo



	Lun	Mart	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Dom
1^sett 22-28	2000 metri di riscaldamento + mobilità articolare in piedi e a terra poi saltelli con cordicella poi FORZA: 5x(5+5 step su rialzo con 20 kg + 20 molleggi polpacci con 50% del peso corporeo + 5+5 bicipiti con macchina con 20kg + 10 adduttori + 10 abduttori con 30 kg + 8 gradoni a rana) rec. 4'/5' attivo con 5x(20 addominali + 20 dorsali + 10 panca piana con 20 kg + 6 lat machine con 25 kg). Alla fine 5' di recupero poi 10x30 in allungo frequente in palestra rec. 1'	15' di corsa lenta di riscaldamento + mobilità articolare + rapidità con speed ladder + 6 andature della corsa e/o coordinative su 30 metri rec. 1' Poi 6x120 in allungo facile r.3' e dopo 1' di recupero 8" di skip rimbalzato in avanzamento	2000 metri di riscaldamento + mobilità tra ostacoli a 70 cm poi tecnica di corsa tra cinesini in frequenza e progressiva lavoretto: 3x(40-60-80) r.3'+4'+5' al 90% del pb, poi alla fine 1x200 in progressione Defaticamento	Riposo Addominali/ dorsali/ glutei a piacimento	15' di riscaldamento + mobilità da ostacolista + esercizi tecnici fra hs poi resistenza agli hs e resistenza alla rapidità a distanza gara -3 piedi con partenza dai blocchi di 6 hs:3x3x6 rec. 3'+6', IN ALTERNATIVA per Federica 3x(30-40-50) rec. 2'+5' Poi defaticamento	ALLENAMENTO CONDIVISO A GRUMOLO	

► I miei primi 9 anni come allenatore della categoria Master...

ALLENAMENTI giugno 2022 ELENA + FEDE (80HS-100-200-200HS)

Periodo agonistico outdoor 2



	Lun	Mart	Mercoledì	Giov	Venerdì	Sabato	Dome
06-12	<p>1200 metri di riscaldamento + mobilità articolare in piedi e a terra poi 3x8" skip basso alla max freq. rec. 2' poi FORZA: 3x(4-3-2 1/2 squat esplosivo con 65-69-73 kg + 10 kettbel swing con 14 kg + 5+5 bicipiti femorali con palla 6 kg) rec. 4' 3x(5 panca 30 kg + 30 addominali mountain climber + 10 rematore con bilanciere libero + 10 hip trust da terra con elastico + 5 tricipiti con piedi poggiati su rialzo rec. 1'+3' poi 4x80 in allungo progressivo partendo da corsa balzata su erba r.1'</p>	<p>8' facili + mobilità in piedi e a terra + esercizi a corpo libero per bicipiti e glutei poi esercizi tecnici e di rimbalzo tra hs anche con gabbia poi rapidità con ostacolini di 60 cm posti in progressione con entrambe le gambe poi 80-100-120 in allungo ma con ultimi 20 metri tra conetti, rec. camminando poi addominali/dorsali e 2 giri lenti</p>	<p>1200 di riscaldamento insieme poi andature e accelerazioni da tre appoggi su 20 metri poi: 6-7-8 hs dai blocchi -1 piede rec. completo poi con traino: 2x10 con 16 kg r.1'+3' 2x10 con 12 kg r.1'+3' 2x10 con 08 kg r.1'+6' 2x60 con 10 metri di lancio rec. completo</p> <p>defaticamento</p>	<p>partenza per Grosseto</p>	<p>CAMPIONATI ITALIANI</p> <p>80 HS: 13"67 (+4.0)</p>	<p>CAMPIONATI ITALIANI</p> <p>100: 14"07 (+1.7)</p>	<p>ITALIANI</p> <p>FRANCI</p> <p>3000SP</p>

► I miei primi 9 anni come allenatore della categoria Master...

Apprendimenti e suggerimenti

PER I TECNICI CHE SEGUONO GLI ATLETI MASTER

1. Avere flessibilità di orari e possibilità di seguire questi atleti
2. Avere pazienza
3. Avere fiducia nella loro costanza e nel loro impegno continuo
4. Avere buone capacità di ascolto ed empatia
5. Essere elastici e basarsi sia su quello che si vede sia su quello che viene riportato dagli atleti
6. Cercare di rendere facili i concetti ed essere pronti ad esporli su richiesta
7. Cercare di essere autorevoli e non autoritari.

Apprendimenti e suggerimenti

8. Non aver paura a proporre allenamenti di forza e potenziamento con sovraccarichi
9. Richiedere le intensità giuste nei periodi giusti della stagione e con le condizioni ambientali idonee
10. Se si ha la possibilità monitorare l'andamento dell'allenamento attraverso dei test
11. Se si ha la possibilità creare momenti di condivisione e aggregazione con altri atleti e allenatori perché più punti di vista, stimoli e idee arricchiscono il bagaglio dell'allenatore e dell'atleta.

Apprendimenti e suggerimenti

13. Far ragionare gli atleti master rispetto ad obiettivi raggiungibili
14. Pensare, strutturare, proporre programmazioni e piani di allenamento sensati e progressivi per intensità e volumi
15. Avere sempre un occhio di riguardo rispetto alla prevenzione di infortuni e ricordarsi del “carico interno” che non si vede ma va considerato.

INFINE...

L'allenamento della Forza

FATTORE DI PRIMARIA IMPORTANZA!

La forza è una condizione fisica che, oltre a resistenza, velocità e flessibilità, fornisce energia in quanto aspetto della prestazione sportiva.

Anche con l'avanzare dell'età, l'allenamento della forza permette di raggiungere ancora molti risultati positivi.

L'allenamento della Forza

Efficacia e vantaggi dell'allenamento della forza con gli adulti sono stati ampiamente dimostrati da studi scientifici.

Un allenamento della forza ben dosato ha effetti positivi sui praticanti (v. tabella 1). Ad esempio il calo della forza può essere limitato a un 5% per decennio di vita – contro l'8-10 % delle persone non allenate. La differenza nel livello di prestazione fra sportivi e non sportivi con l'avanzare dell'età tende pertanto ad aumentare sempre più.



DOVE E
PERCHE'
FARE
FORZA

Prevenzione

- Mantiene e migliora capacità di prestazione e resistenza dell'apparato locomotore e di sostegno.
- Riduce i rischi di infortuni nella vita quotidiana, sul lavoro e nello sport.
- Stabilizza l'apparato locomotore passivo – aumenta saldezza e resistenza di tendini, legamenti, capsule articolari e ossa.
- Previene mal di schiena, debolezze posturali, osteoporosi, degenerazioni artritiche e squilibri muscolari.
- Compensa la diminuzione della forza nell'invecchiamento e contribuisce a mantenere una certa autonomia nella vita quotidiana.
- Compensa un'eventuale pratica sportiva eccessivamente unilaterale e previene lesioni e invecchiamento precoce.

Riabilitazione

- Favorisce la riabilitazione a seguito di lesioni o interventi chirurgici all'apparato locomotore, come ad es. problemi alle vertebre, fratture e rotture di legamenti.
- Diminuisce o elimina problemi o limitazioni funzionali in caso di malanni cronici o che si manifestano dopo un periodo di latenza, come ad esempio mal di schiena e problemi alle ginocchia.

Miglioramento delle prestazioni

- Aumento della forza – una buona capacità in questo ambito è un presupposto importante per migliorare le prestazioni in quasi tutti gli sport.
- Compensazione di gruppi muscolari non particolarmente allenati nell'attività sportiva con marcato carattere unilaterale (tennis, golf).

Estetica del corpo

- Aumento della massa muscolare e rassodamento dei tessuti.
- Diminuzione della parte grassa nel corpo.

Vantaggi psicologici

- Migliore coscienza dei propri mezzi e fiducia in se stessi.
- Migliore percezione del proprio corpo.

► I miei primi 9 anni come allenatore della categoria Master...

Alcune accortezze ...

L'allenamento della forza è possibile anche se in età avanzata intervengono fenomeni degenerativi come ad esempio l'artrosi perché in via di principio non ci sono prove certe di una correlazione diretta fra artrosi e attività sportiva, a condizione che le articolazioni siano intatte.

Al contrario, debolezze muscolari possono addirittura peggiorare i dolori causati dall'artrosi.

Alla **riabilitazione dei muscoli** va pertanto attribuita grande importanza ed i disturbi alle articolazioni di lieve o media entità dopo l'allenamento non sono un motivo valido per rinunciare. Solo se i problemi compaiono o peggiorano dopo due ore e durano più di un giorno, si deve ridurre l'allenamento.

Alcune accortezze ...

Punti importanti per l'allenamento della forza con gli adulti quando si prepara un allenamento della forza per gli adulti, oltre ai principi generali e alle nozioni relative ai cambiamenti biologici sono da considerarsi i seguenti:

1. In età adulta il potenziale di miglioramento delle prestazioni nel campo della forza (la cosiddetta allenabilità) è elevato (vale solo in parte per la forza veloce).
2. L'allenamento generale della forza serve innanzitutto a migliorare stabilità di tronco, stabilità delle articolazioni, stabilità posturale, a ottimizzare resistenza e prevenzione degli infortuni.

Alcune accortezze ...

3. L'allenamento generale della forza può essere fatto agli attrezzi (per un'esecuzione controllata del movimento), con il peso del proprio corpo, in acqua o con semplici ausili come nastri elastici, palline di gomma etc.
4. Nell'allenamento della forza in età avanzata non possono mancare esercizi per i muscoli delle gambe, perché l'atrofia muscolare aumenta in questa regione.
5. L'allenamento della forza con carichi elevati è riservato agli sportivi sperimentati. ed esperti.
6. Nell'allenamento della forza la sicurezza è più importante del risultato; una pausa forzata di mesi dovuta a un infortunio è senza dubbio peggio di un allenamento con effetti un po' meno che ottimali.

... e per chi fa gare di resistenza?

Fatti salvi i presupposti raccontati finora le linee guida che ho usato sono:

1. distinzione netta e chiara tra mezzofondo veloce (800-1500) e mezzofondo prolungato (3000-5000-10000);
2. privilegiare una struttura settimanale di alternanza tra allenamento e riposo: allenamento+riposo+allenamento+riposo e così via;
3. preferire sempre il volume minimo indispensabile...meglio pochi km corsi bene, piuttosto che tanti lentissimi;
4. adeguare i ritmi di corsa alla specialità: il ritmo lento di un 800ista non è il lento di un maratoneta e cos' anche per il medio e il ritmo svelto;
5. tenere fatto un allenamento di forza a settimana anche in periodo competitivo/agonistico;
6. variare con raziocinio e prudenza sia il numero di gare sia la superficie (cross, strada, pista) sia la distanza;

... e per chi fa gare di resistenza?

7. nei lavori di ripetute: lavorare con recuperi «umani», l'obiettivo primario deve essere sempre finire i lavori proposti...recuperi troppo corti a mio parere non servono a nulla;
8. stimolare sempre la velocità con allunghi su prato, sprint in salita, ripetute brevi su 80-100-120-150 metri, staffette e prove cambi, esercitazioni di tecnica di corsa tra riferimenti;
9. preferire lavori di ripetuta a scaletta decrescente o con tante ripetute su distanze medie e brevi (es.: 1000-800-600-400-200 oppure 10x300 o 10x500 oppure 3x5x200 oppure 3x5x400);
10. durante i fondi preferire i fondi con variazioni o progressivi ai fondi a ritmo uniforme; i fondi "collinari" ai fondi su percorso piatto; fondi in compagnia piuttosto che da soli;
11. ascoltare sempre le sensazioni di stanchezza/difficoltà riportate dagli atleti e non aver paura di tagliare i volumi.

- ▶ Un ringraziamento sentito e particolare al Campione del Mondo Indoor degli 800 metri M55 e Campione Italiano SM55 (2023), Campione Europeo di 400 e 800 indoor (2022), detentore del Record Del Mondo:

FRANCESCO D'AGOSTINO





- ▶ IN ALTO ELENA AI CAMPIONATI ITALIANI INDOOR DI MARZO 2021 AD ANCONA, ORO NEI 60 HS SF50;
- ▶ A DESTRA ELENA AI CAMPIONATI ITALIANI OUTDOOR DI LUGLIO 2022 A GROSSETO, ORO NEGLI 80 HS SF50;
- ▶ IN BASSO IO, LE STAFFETTISTE (ELENA, GIOIA, MONICA E ROSA) E UN MEZZOFONDISTA (RICCARDO) POCO PRIMA DEL GOLDEN GALA' DI ROMA 2018



dott. Daniele Aloe:

- Laureato in Scienze del Servizio Sociale nel 2008
- Diplomato Allenatore Specialista Fidal in velocità e ostacoli nel 2020,
- Referente tecnico master Fidal Veneto dal 2021
- Allenatore presso Atletica Insieme Verona dal 2010
- Presidente di Atletica Villafranca VR dal 2010.

Grazie per l'attenzione!

daniele.aloe@atleticainsieme.it

