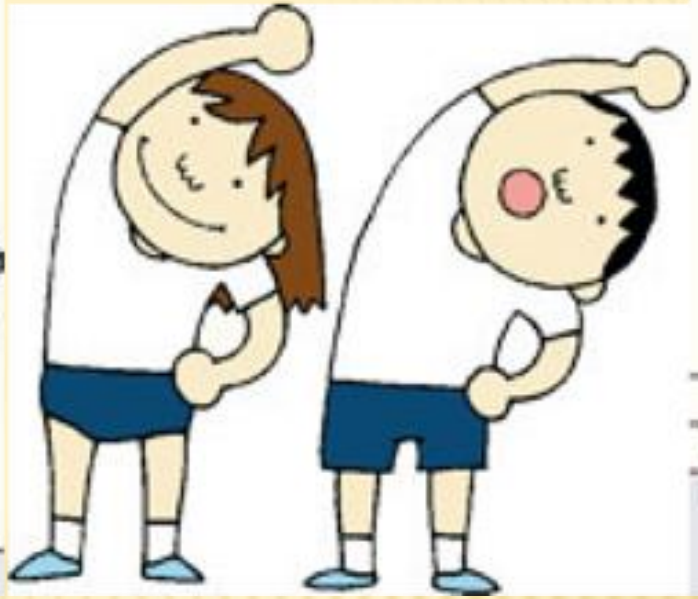


IL RODAGGIO ATLETICO AL RITORNO IN PISTA (CONSIGLI PRATICI)

Webinar Salti Fidal 4 maggio 2020

Prof. Claudio Mazzaufo

PROBLEMATICHE DELL'INATTIVITA' A CAUSA CEL COVID-19

1 – SFERA EMOTIVA

- Nervosismo, stati depressivi, ansia, paura.

2 – QUALITA' DEL SONNO

- Agitato, insonnia, frammentato.

3 – PESO CORPOREO

- Aumentato o ridotto.

PROBLEMATICHE DEL "DETRAINING"

1 – Cardiovascolari

2 – Metaboliche

3 – Neuromuscolari

- *Se un atleta si ferma completamente, peggiora i Sistemi sopra riportati del 2-4% a settimana.*
- *Piccoli stimoli allenanti, pari al 15-30% del volume prima della sosta, può ridurre gli effetti negativi del detraining.*

Detraining delle funzioni fisiologiche

Cardiovascular

Detraining characteristic
↓ Maximal oxygen uptake
↓ Blood volume
↑ Maximal heart rate
↑ Submaximal heart rate
↓ Stroke volume during exercise
↓ Maximal cardiac output
↓ Ventricular mass
↑ Mean blood pressure
↓ Maximal ventilatory volume
↓ Oxygen pulse
↑ Ventilatory equivalent
↓ Endurance performance

Metabolic

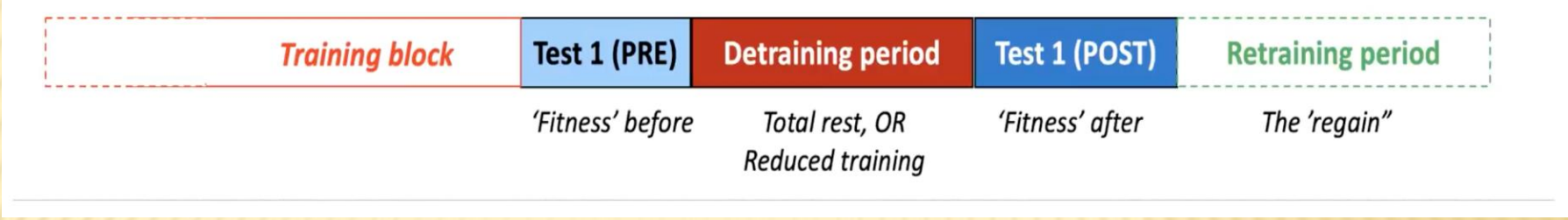
Detraining characteristic
↑ Maximal respiratory exchange ratio
↑ Submaximal respiratory exchange ratio
↓ Insulin-mediated glucose uptake
↓ Muscle GLUT-4 protein content
↓ Muscle lipoprotein lipase activity
↑ Postprandial lipemia
↓ High-density lipoprotein cholesterol
↑ Low-density lipoprotein cholesterol
↑ Submaximal blood lactate
↓ Lactate threshold
↓ Bicarbonate level
↓ Muscle glycogen level

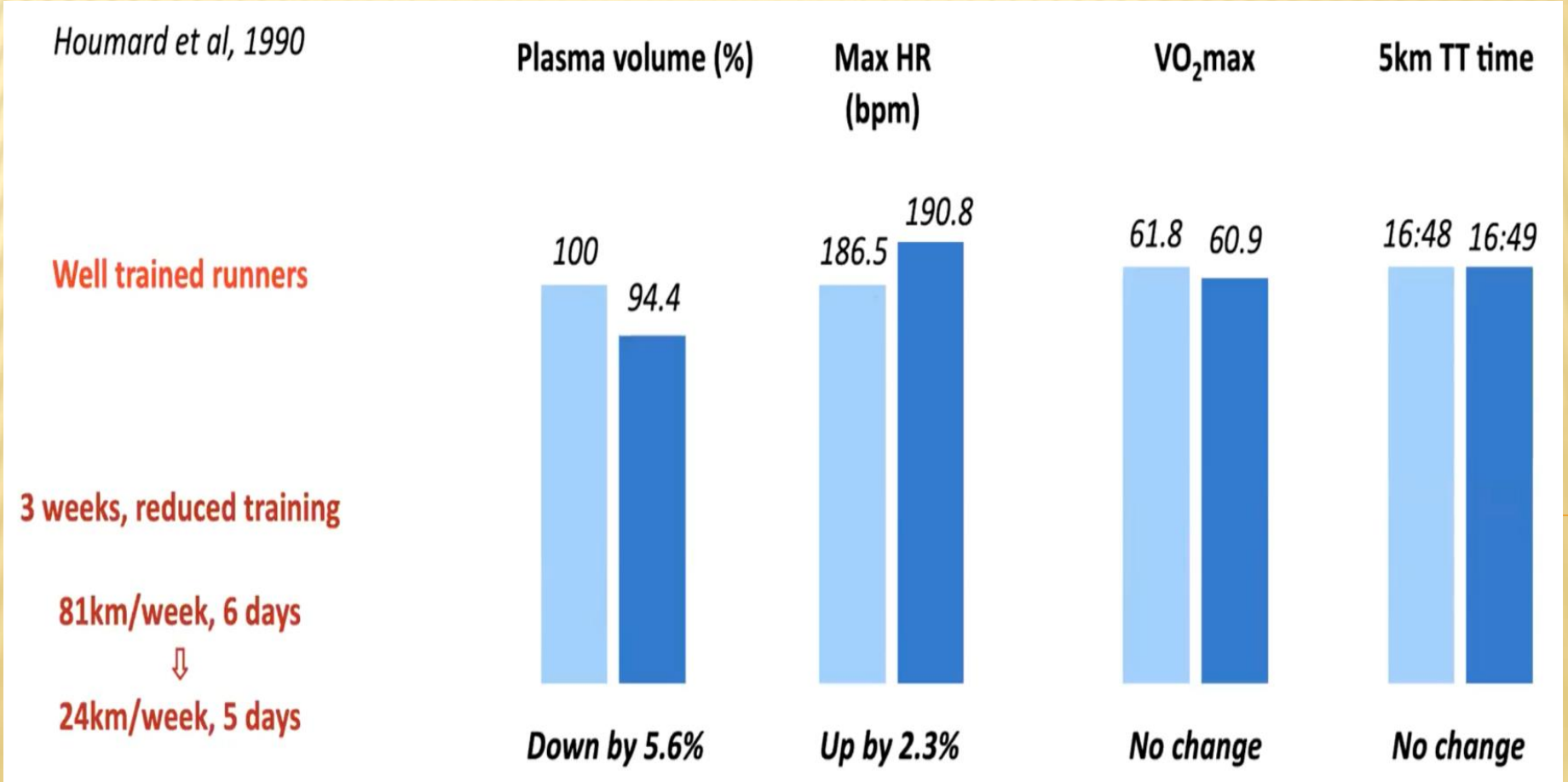
Neuromuscular

Detraining characteristic
↓ Capillary density
↓ Oxidative enzyme activities
↓ Glycogen synthase activity
↓ Mitochondrial ATP production
↓ Mean fibre cross-sectional area
↓ EMG activity
↓ Strength/power performance

Mujika & Padilla, 2000

Il 30% del volume può essere sufficiente





Anche piccoli interventi possono fare la differenza (endurance)

Training block	Test 1 (PRE)	Detraining period	Test 1 (POST)	Retraining period
	'Fitness' before	Total rest, OR Reduced training	'Fitness' after	The 'regain"

Garcia-Pallares et al, 2009

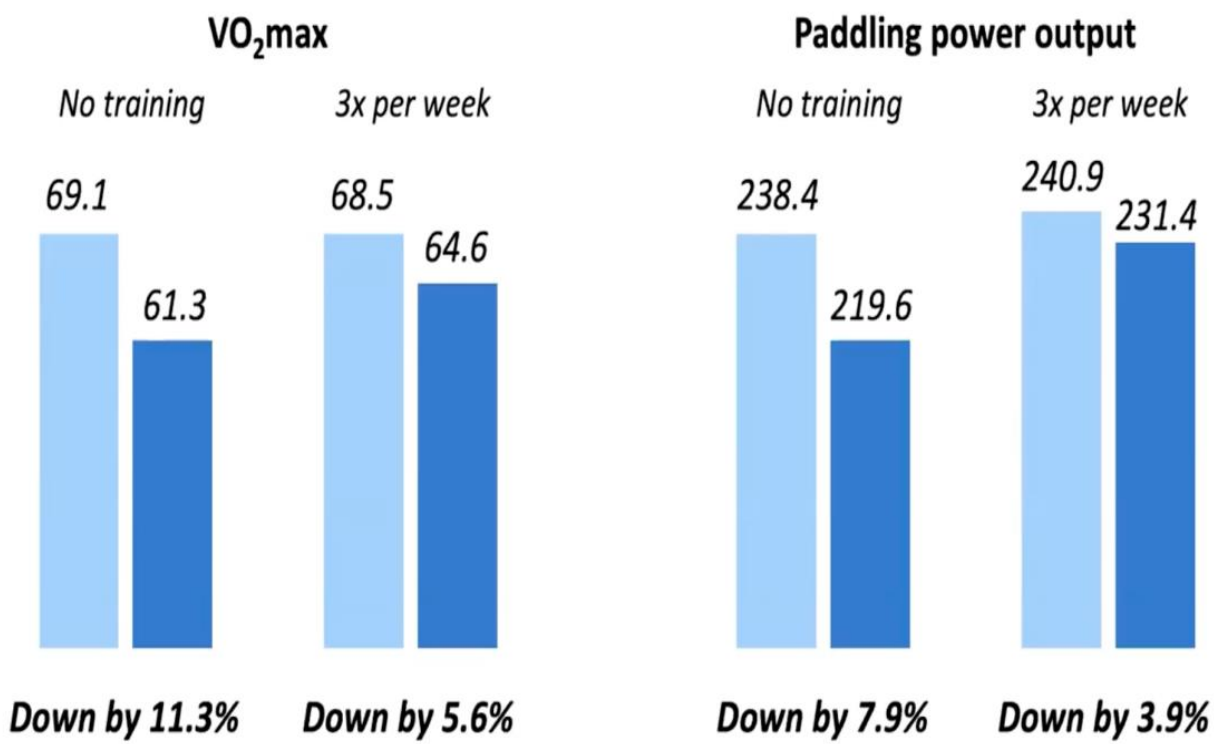
Elite kayakers

5 weeks, either no training or reduced training

3 strength (2.5hrs) & 10-15 kayak (7hrs) sessions per week

⇩

1 strength (3x10r) + 2 endurance sessions (1 run, 1 paddle, 40 min each) per week



20% TO CUT THE LOSSES IN HALF

Anche piccoli interventi possono fare la differenza (forza)

Training block	Test 1 (PRE)	Detraining period	Test 1 (POST)	Retraining period
	'Fitness' before	Total rest, OR Reduced training	'Fitness' after	The 'regain"

Garcia-Pallares et al, 2009

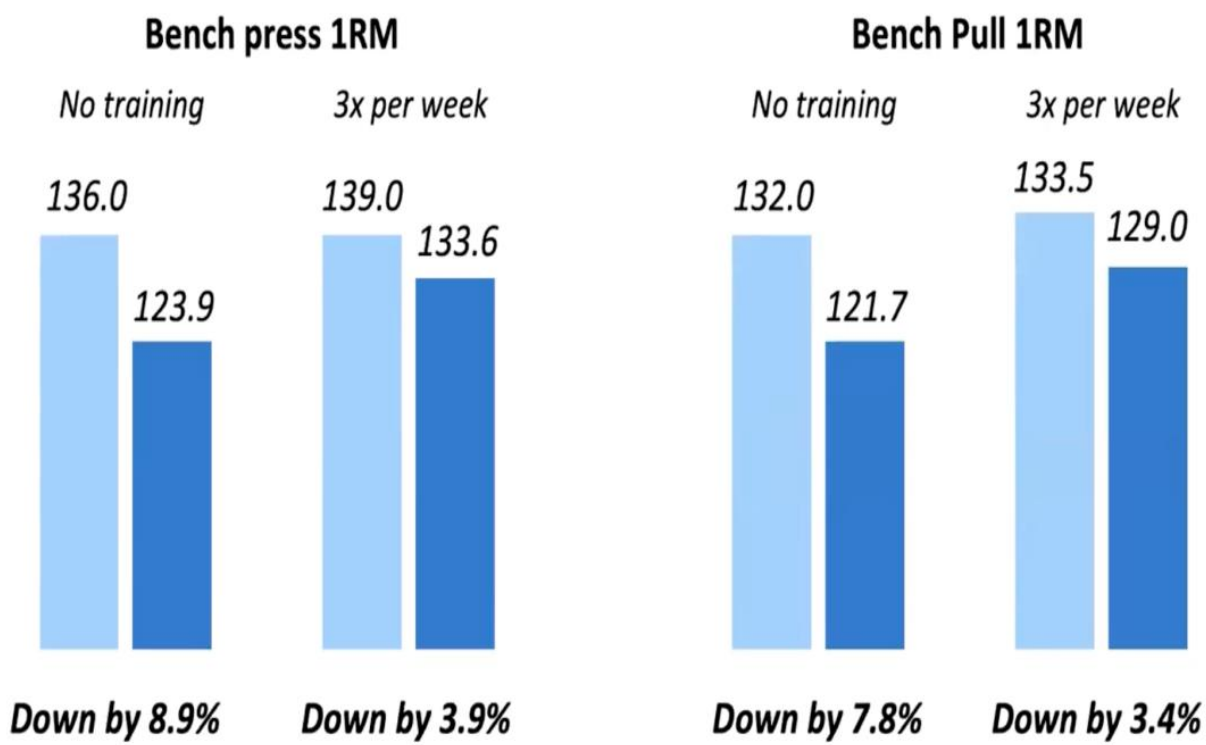
Elite kayakers

5 weeks, either no training or reduced training

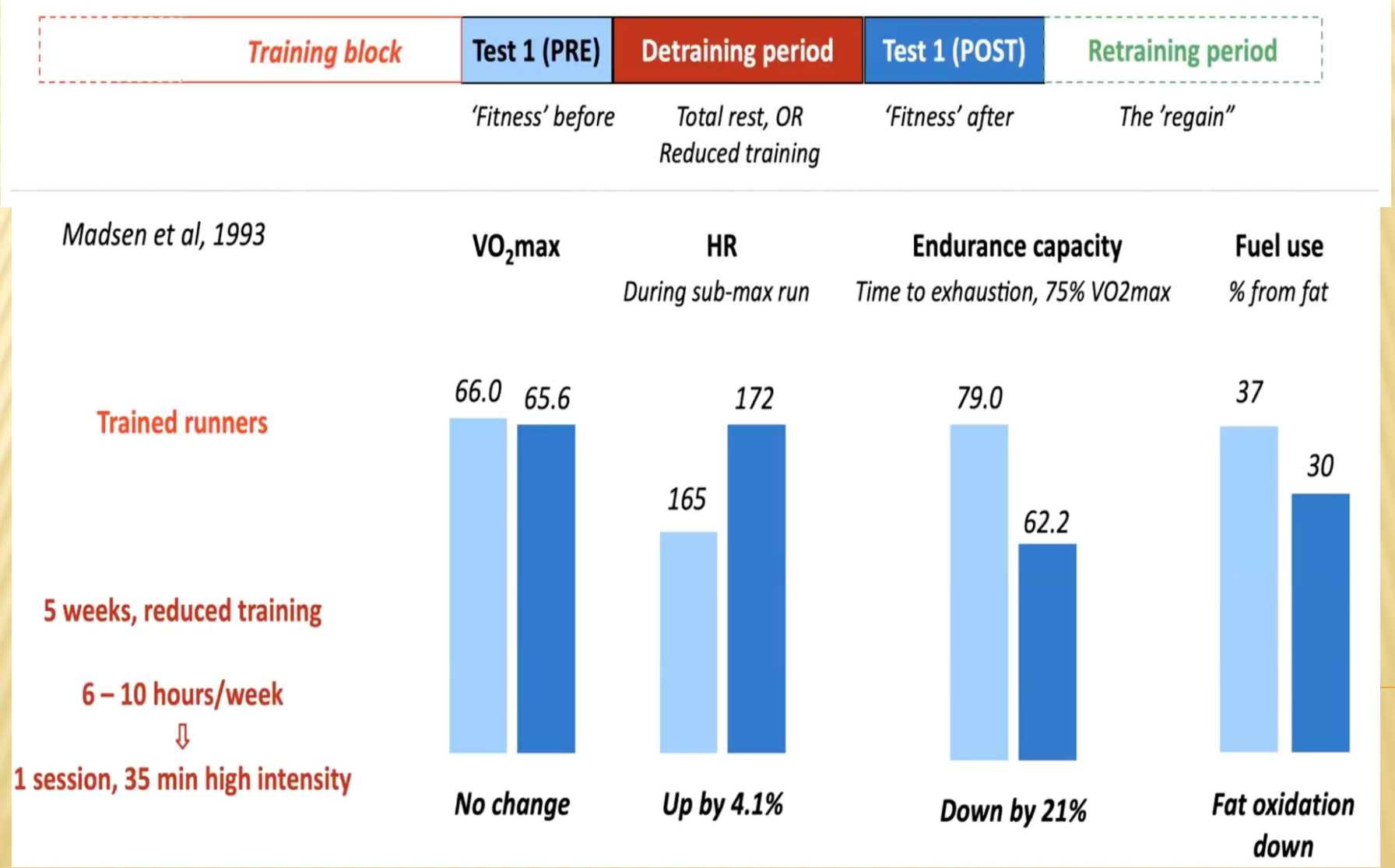
3 strength (2.5hrs) & 10-15 kayak (7hrs) sessions per week

⇩

1 strength (3x10r) + 2 endurance sessions (1 run, 1 paddle, 40 min each) per week



Mantenere alta l'intensità rimane centrale anche con volumi ridotti

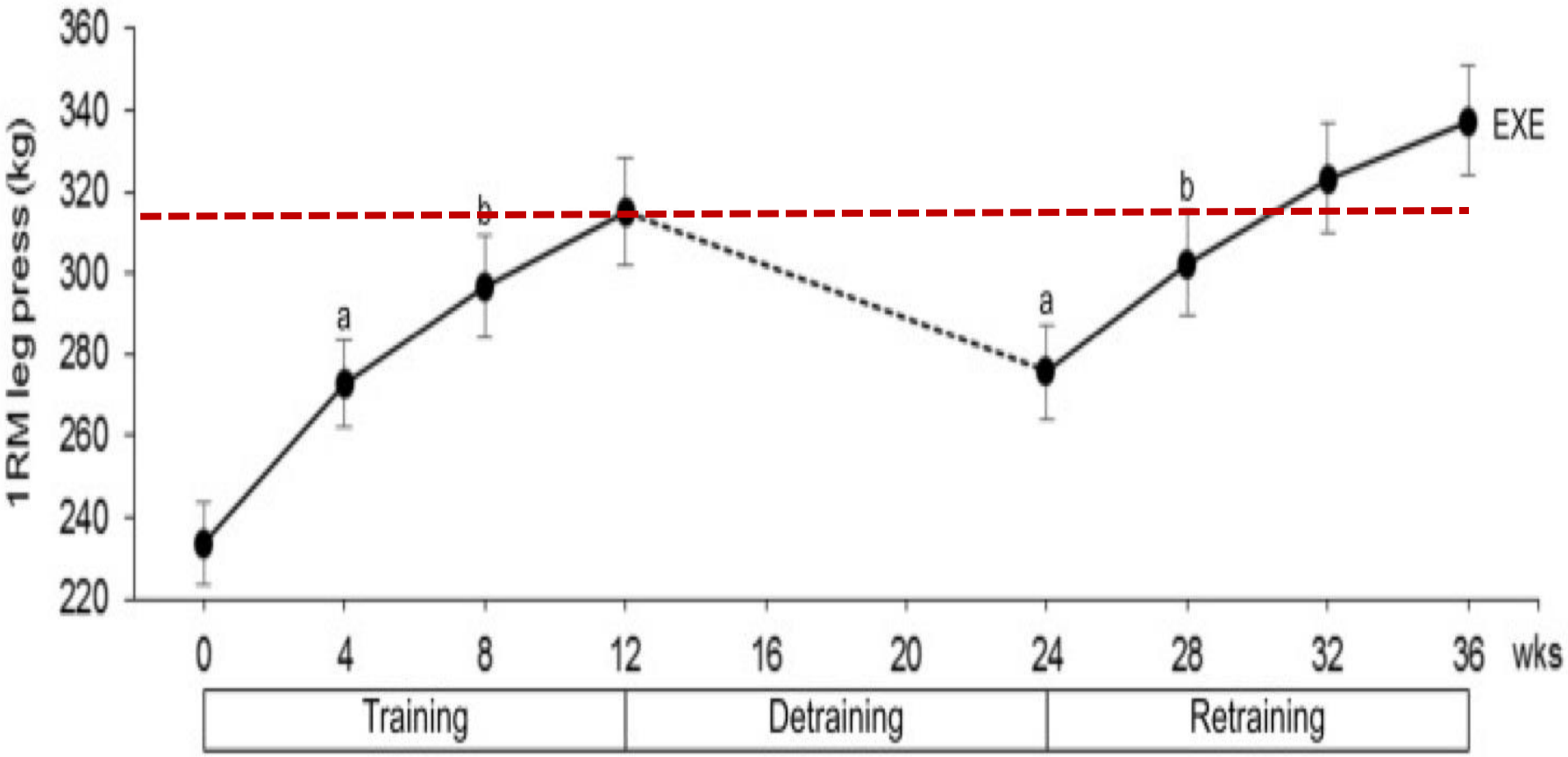


IL RIENTRO SUL CAMPO DI ATLETICA

Deve tener conto del vissuto dei nostri atleti, nel periodo del “Lock Down”, per programmare un corretto:

RODAGGIO ATLETICO

Il Retraining è più veloce del Detraining



Blocquiaux et al., 2020

- ATTIVITA' DI ALTO LIVELLO
- ATTIVITA' DI BASE

CRITICITA' DIVERSE

IL RODAGGIO ATLETICO (OBIETTIVI PRINCIPALI)

1 – Ritorno al Peso Ottimale

2 – Evitare rischi infortuni

3 – Lavorare in condizioni di sicurezza (Covid-19)

4 – Ridurre al massimo gli stress fisici e cognitivi per non abbassare le difese immunitarie dei nostri atleti.

IL RODAGGIO ATLETICO (CONSIGLI UTILI)

1 – Non usare subito le scarpe specialistiche (non prima della 1^ settimana di allenamento).

2 – Iniziare a fare le esercitazioni speciali su terreni "morbidi" (sabbia e/o prato).

3 – Non saltare MAI con tutta la rincorsa nel periodo del R.A.

4 – Non fare lavori massimali nelle prime due settimane.

IL RODAGGIO ATLETICO (ASPETTI PSICOLOGICI)

1 – Parlare con gli atleti della "nuova" situazione.

2 – Motivare, Rimotivare , Calmare (Frenare).

3 – Individuare gli Obiettivi a Breve, Medio e Lungo termine e farne partecipe gli atleti.

IL RODAGGIO ATLETICO (LA METODOLOGIA)

1 – Ricreare una base di Capacità Aerobica.

2 – Intensità Medie.

3 – Progressività del Carico.

4 – Densità adeguata (non avere fretta ad aumentare gli stimoli allenanti) .

4 – Ripartire dalle Abilità Motorie per poi passare alle Tecniche delle varie specialità.

5 – Giusta distribuzione tra esercizi Generali e Speciali :50%G-50%S (Atleti Evoluti), 60%G-40%S (Allievi-Juniores).

IL RODAGGIO ATLETICO (METODOLOGIA "AVANZATA")

Se si vuole velocizzare (atleti evoluti):

1- Allenare immediatamente le componenti più velocemente soggette a detraining (es. per la forza, le componenti neurali).

2 - Considerare (in maniera pessimistica) un rapporto 1:1 detraining:retraining.

3 - Ripresa quasi immediata del gesto tecnico fin dall'inizio delle attività.

IL RODAGGIO ATLETICO (LA PROGRAMMAZIONE)

Premesso che occorre, minimo, la metà del tempo del "Lock Down" per tornare ad una Buona Condizione:

1 – Microciclo di 2 settimane + 1^ ridotta con test

2 – Mesociclo di 3 settimane + 1^ ridotta con test

Esempio (1): *1^ settimana "Introduttivo avanzato" + 2^ "Fondamentale Generale" + 3^ "Ridotta" con test + 4^"Fondamentale Speciale"*

Esempio (2): *1^ settimana "Introduttivo avanzato" + 2^ "Fondamentale Generale" + 3^"Fondamentale Speciale" + 4^ "Ridotta" con test.*

Sedute di allenamento: da 4 a 6 settimanali per Allievi, Junior e Senior, 3 per i Cadetti.

IL RODAGGIO ATLETICO (LE ESERCITAZIONI)

1 – Corsa Continua 20'-30', Cross (3km), Fartlek 20-30'.

2 – Circuiti "aerobici" con esercizi (generali e speciali) + allunghi di 80-100 metri. Circuit Training Estensivo 30"lavoro+30" recupero.

3 – Andature Analitiche e Tecniche per il "segmento piede".

Andature Analitiche e Tecniche di Corsa e di Salto (sabbia → prato → pista), tutte in forma estensiva.

4 – Passaggi tra ostacoli e allunghi in decontrazione su 100 metri. Corsa tecnica su 150-200 metri 85% velocità max.

Corsa tecnica su 60-80 metri 90% velocità max.

5 – Corsa ritmica tra ostacoli (5-6hs cm76,corsi con 7-5 passi). Progressivi 40-60 metri in decontrazione.

IL RODAGGIO ATLETICO (LE ESERCITAZIONI)

6 – Balzi alternati estensivi (40-60 metri) su prato ⇨ pista.

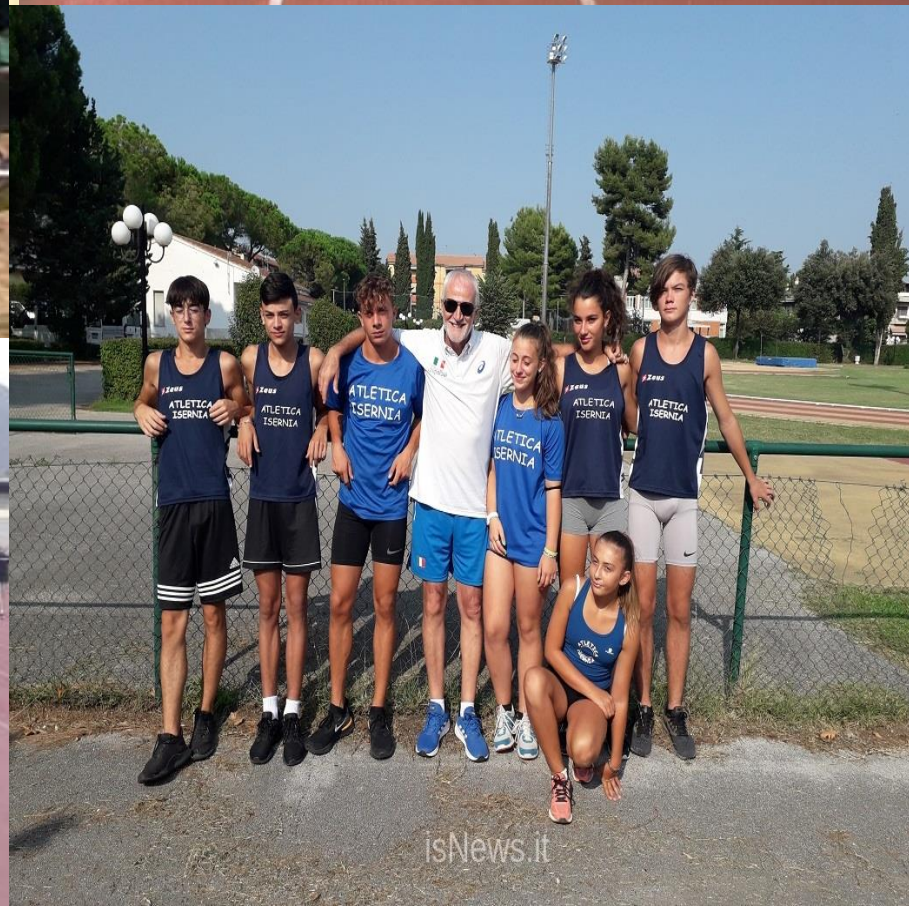
7 – Preparazione Motoria di Base anche con palloni medicinali (forza esplosiva).

8 – Balzi Bipodalici su gradoni (a salire) e in pedana.

9 – Tutte le esercitazioni con bilanciere in forma tecnica, con la giusta intensità. (no carichi massimali).

10 – Vari esercizi Posturali, Propriocettivi e di Core stability.

11- Tecnica in pedana con rincorsa ridotta (6-8 salti in estensione 3-6 in elevazione), dalla seconda settimana e con scarpe da riposo (salti in estensione).



isNews.it

GRAZIE.

TUTTI INSIEME PER LA RIPARTENZA