



FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA



ASSOCIAZIONE ITALIANA TECNICI
DI ATLETICA LEGGERA

Centro Studi&Ricerche

CONVEGNO TECNICO
ASS.I.T.A.L./F.I.D.A.L

DALLA GIOVANE PROMESSA ALL'ATLETA DI ALTO LIVELLO

Sabato 12 marzo 2016

Palazzo delle Federazioni del Coni

Sala Auditorium

Viale Tiziano, 74 - Roma

Domenica 13 marzo 2016

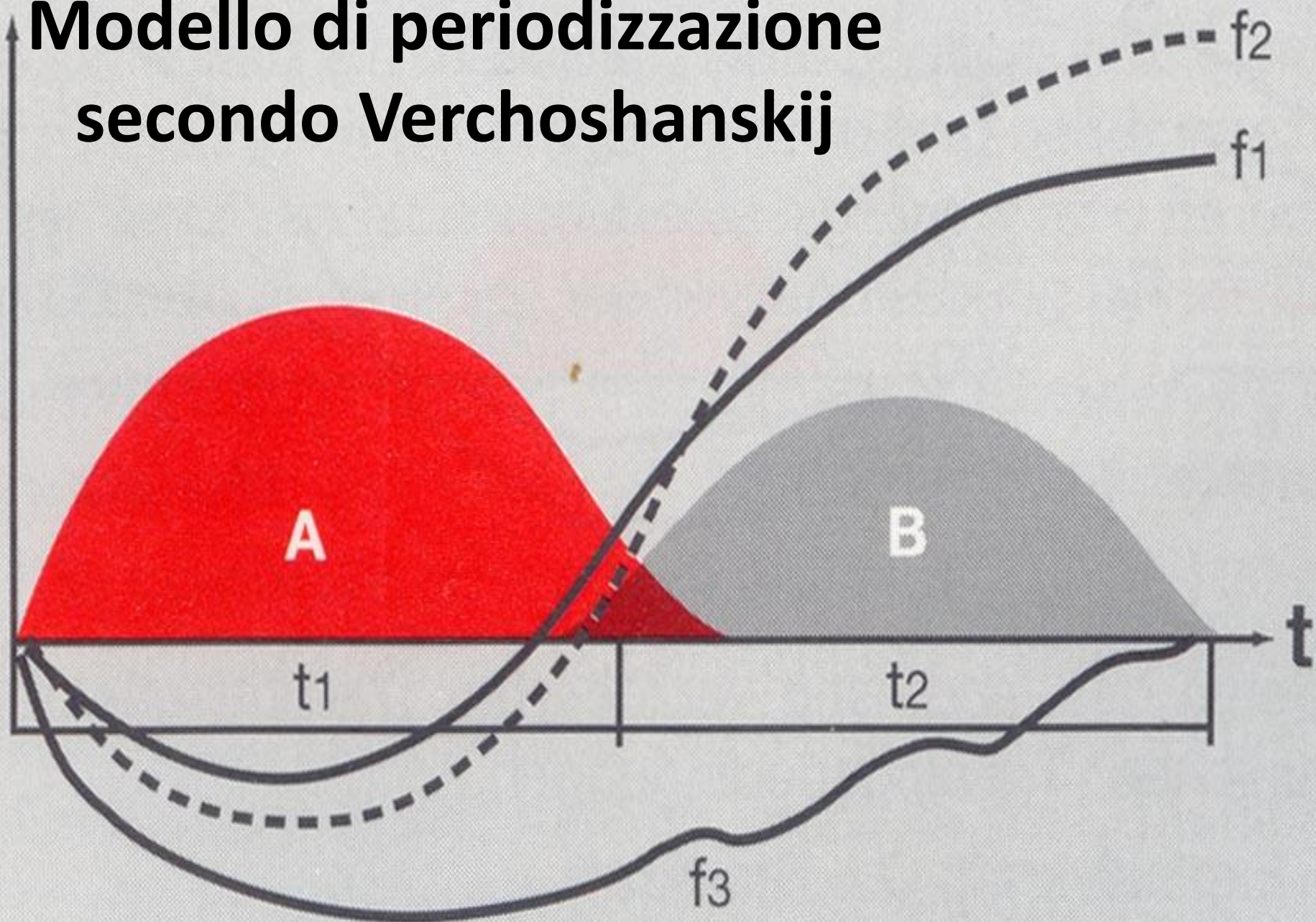
Scuola dello Sport CONI

L.go Giulio Onesti, 1 - Roma



**Esempi di tabelle di allenamento
giovani talenti**

Modello di periodizzazione secondo Verchoshanskij



Principi della periodizzazione:

Con gli anni:

volume di allenamento crescente

intensità dell'allenamento e specializzazione elevata

Nel piano di allenamento / macrocicli:

Dapprima grande volume di allenamento generale (gP 1..)

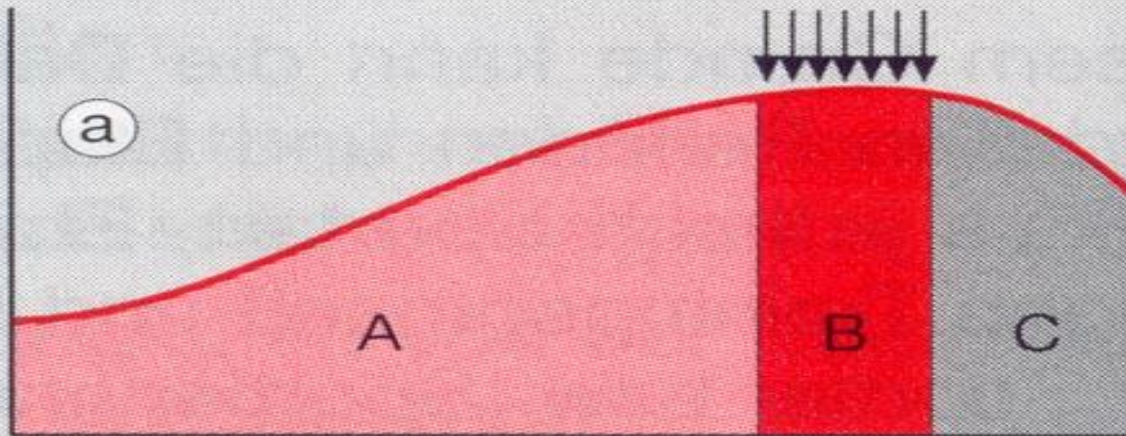
Poi grande volume di base poco più speciale (gP 2. T.)

Poi volume più basso allenamento speciali più intensivi (sVP)

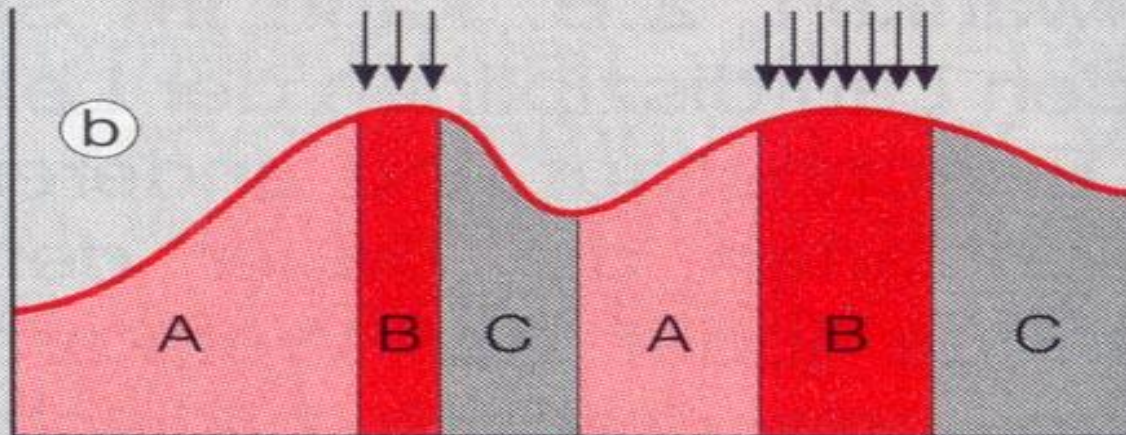
Infine volume basso e allenamenti speciali intensivi (WP)

Stabilizzazione semplice o doppia

Forma



Forma



Periodizzazione dell'allenamento annuale

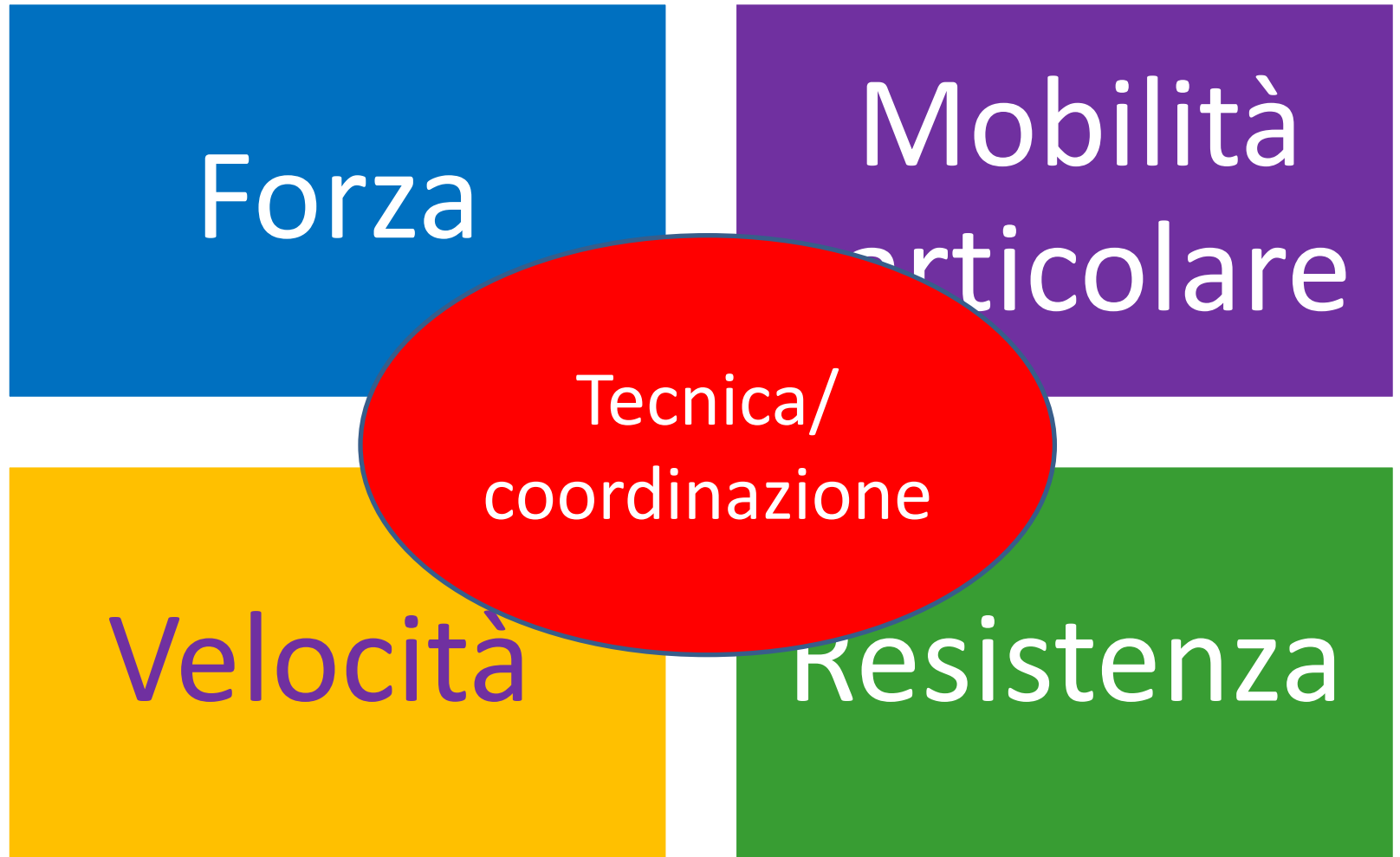
MAC	Periodi	MES	MIC	Obiettivi dell'allenamento
1. MAC	1.gPP 1. parte	1.	8	Formazione generale di base
	1.gPP 2. parte	2.	6	Formazione di base per discipline
	1. sPP	3.	6	Periodo di preparazione speciale
	1. CPP	4.	4	Gare indoor
2. MAC	2. gVP	5.	6	Formazione di base per discipline
	2. sVP	6.	6	Periodo di preparazione speciale
	2. CP 1. parte	7.	6	Gare outdoor
	TP	8.	4	Preparazione dell'evento più importante dell'anno
	2. CP 2. parte	9.	3	Serie di gare con un evento al top
	TrP	10.	3	Rigenerazione attiva

MAC = Macrocielo, MES = Mesociclo, MIC = Microciclo (settimana); PP = periodo di preparazione, g = generale, s = speciale, CP = periodo competitivo, TP = periodo di preparazione alla gara top), Tr = Periodo di transizione

Volume di allenamento secondo l'età

Età	Sedute allen sett.li	Minuti /seduta	Settimane/ anno	Sedute / Anno	Ore / anno
-14	3-4	60-100	40	120-150	150-250
15-17	4-6	90-120	44	160-240	240-360
18-19	5-7	90-120	46	230-300	300-500
20-22	7-8	90-150	48	275-330	400-700
23 +	7-10	90-150	48	300-350	600-800

Fattori condizionali



Mezzi di allenamento:

Allenamento generale

Formazione atletica

Resistenza generale

Resistenza speciale 800/1.500

Resistenza alla velocità

Velocità, ostacoli

Forza generale e massimale

Capacità di lancio

Capacità di salto

Forza veloce

Formazione tecnica

Mezzi e contenuti dell'allenamento - 1

Allenamento di base

Ginnastica
Giochi
Profilassi

Formazione atletica

Ginnastica per la forza (preatletismo),
Stabilizzazione
Circuittraining

Resistenza

Riscaldamento e defaticamento
Fondo lento, Fartlek
Intervall. estensivo TL 100-1.000 l. l.

Resistenza speciale 800/1.500

400-600, 600-800, >1.000 m I3
400-600, 600-800, >1.000 m I2

Resistenza alla velocità

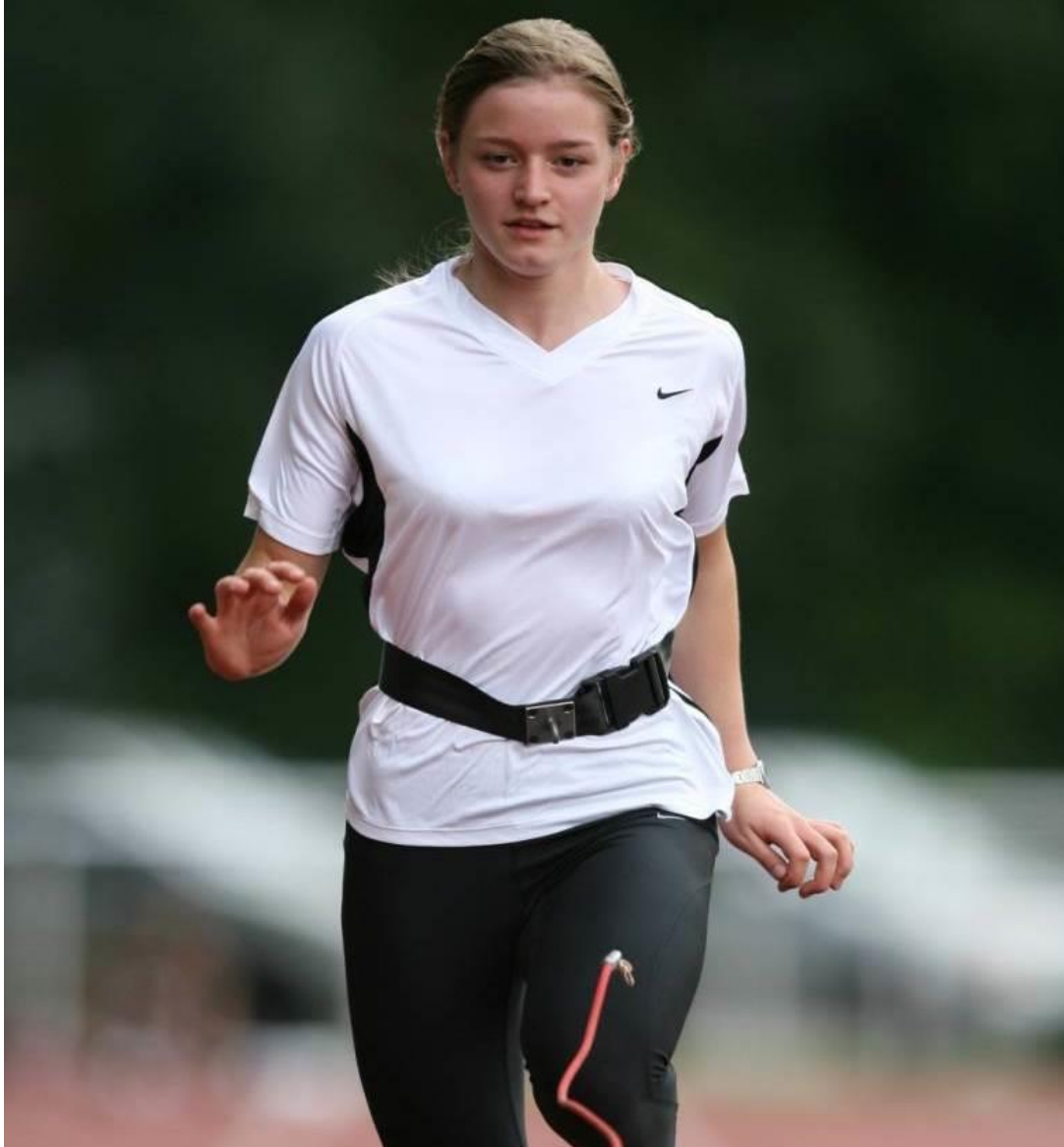
150-300 m, 200-600 m I3
150-300 m, 200-600 m I2
Corsa con ostacoli, allunghi

Velocità / ostacoli

Sprint in frequenza, es. velocità
Sprint / Hürden bis 80 m I2

Mezzi e contenuti dell'allenamento - 2

Forza generale e massimale	Forza generale Sollev pesi I3 Sollev pesi I2
Capacità di lancio	Palla medica Lancie speciali
Capacità di salto	Saltelli e piccoli salti, n. I. Corsa balzata, balzi alternati, andat. I2 Corsa balzata, balzi alternati, andat. I1
Forza veloce	Corsa in salita e balzi Partenze e corse da 30 m I2 Partenze e accelerazioni fino a 30 m I1
Formazione tecnica	Esercizi di Sprint, Salto, Lancio-ABC, Ritmica Tecnica di gara Tecnica fondamentale



3. Piani di allenamento

Piani di allenamento per discipline di salto



Programma di allenamento settimanale di un saltatore di 13 anni

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Palestra		Campo		Palestra	Bosco	
Riscaldam Es. Stabilità circuito atletico 2x12x30 100 lanci palla medica 15 min Basket		Riscaldam, Sprint-/ Salti-ABC Coordin ostacoli e 5 hs sprint. Giavellotto 10 x 100 m		Riscald. Acrobat. Tecnica alto lungo 15 min Basket	Resistenza Bici, pattini in- linea Balzi in salita	

Programma di allenamento di un atleta di 16 anni, 2a fase

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Palestra	Sala pesi	Campo		Palestra	Bosco	
Riscald. Sprint-/ Salto ABC Sprint 12x 15 m, 40 Salto in alto Acrobatica	Riscald. Stabilizz. Forza gen 100 Palla medica 15 min Basket	Riscald. Stabilizz. Forza di salto (150) 20 Kugel- schocken Sprint 10x80- 150 m		Riscald. Sprint-ABC Stabilizz. Hs-Sprint Es. forza Basket	Jogging Ripetute ed esercizi di salto in salita	

Piano di allenamento di un atleta di 19 anni, fase di preparazione speciale

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Riscaldamento Coordinazione. Stabilizzazione Esercizi atletici		Resistenza generale		Riscaldamento Coordinazione. stabilizzazione Palla medica 150 lanci	Riscaldamento Allenamento forza 3	
Riscaldamento Tecnica salto in alto 20 Lanci	Riscaldamento Allenamento. forza 1 Coordinazione. sprint e salti	Riscaldamento Hürden-ABC Hürdensprint Tempoläufe 10x120 m	Riscaldamento Allenamento n. forza 2 Basket	Riscaldamento Lungo Forza di salto 50 salti Ginnastica piedi		



Programma di allenamento prove multiple

Programma di allenamento U18 N. Kaul

2014/15 PP

Periode	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Prep. gen.	Riscaldam (10 min Jogging, Gym). 60' stabilizz. 2*5*10 Lanci palla (600g) destra sinistra	Riscaldam. 60 min Stabhoch 8*300m 48-50" 3' P; 5' SP	libero	30 min Basket 30 min ostacoli 30 min lancio peso 20' Stabi- lizzazione	Riscaldam 30 min Alto o lungo. 45min Circuit training 20 min Corsa lenta	Riscaldam 20 min Turnen 20 min coordinaz ostacoli. 30 min disco 3* 1000m 3:20min 3' P; 3:10-	Ogni due settimane Giavellotto 60 min ca. 25 lanci Settimana libera
Prep spec.	Riscaldam 20 min coordinaz ostacoli 30 min piccoli salti 20 min Corsa lenta	Riscaldam min Stabhoch Ripetute 5*120m 13,5-14,0 s 5' P;	libero	30 min calcio 30 min ostacoli 30 min Kugel 20 min Stabiliz.	Riscaldam3 30min Alto o lungo. 45 min palla medica 20 min	Riscaldam min Turnen 20 min ostacoli. 30 min disco 3*1000 m 2:55-3:05m 3' P;	Alle zwei Wochen 60 min Speer ca. 25 Würfe Settimana libera



Source: Leichtathletiktraining 7/2015

Fonte : Leichtathletiktraining 7/2015

Piano di allenamento U18 N. Kaul 2015

periodo agonistico

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Riscald. 30 min Salto in alto 30 min disco 20 min Resistenza	Riscald. 60 min Stab. Sprint: 60, 80, 120m 5' P; 6,8s; 9,5s; 13,5s	libero	Gara Asta 4,60m (PB)	Riscald. Hs 5*1.Hs 3*3. Hs 30 min peso	Viaggio 20 min Jogging Ginnastica stabilizz.	Gara giavellotto 83,94m (NR U18)

Programma di allenamento carico settimanale

1 unità di allenamento settimanale = 20-30 min

Phase	U16	U18	U20	U23
PG1	6 TE pot. generale 2 TE resistenza 1 TE velocità 3 TE Allen. Tecnica	7 TE pot. generale 3 TE resistenza 1 TE velocità 4 TE Allena. Tecnica	9 TE pot. generale 4 TE resistenza 1 TE velocità 4 TE Allen. Tecnica 2 TE Allen. forz gen	10 TE pot. generale 4 TE resistenza 2 TE velocità 4 TE Allen. Tecnica 4 TE Allen. forz gen
PG2	4 TE pot. generale 1 TE resistenza 2 TE Sprint/HS 5 TE Allen. Tecnica	4 TE pot. generale 2 TE resistenza 2 TE Sprint/HS 6 TE Allena. tecnica 2 TE All potenza gen	5 TE pot. generale 3 TE Resist./SA 3 TE Sprint/HS 6 TE Allen. Tecnica 3 TE Allen. forz gen	5 pot. generale 4 TE resist./SA 3 TE Sprint/HS 8 TE Allen. Tecnica. 5 TE Allen. forz gen
PS	3 TE pot. generale 1 TE resistenza 2 TE Sprint/HS. 7 TE Allen. Tecnica	3 TE pot. generale 2 TE resistenza 2 TE Sprint/HS 7 TE Techn. Train 2 TE Allen. forz gen	4 TE pot. generale 3 TE resistenza./SA 2 TE Sprint/HS 8 TE Allen. Tecnica 2 TE Allen. forz gen 1 TE Forza spec.	4 TE pot. generale 3 TE resistenza/SA 3 TE Sprint/HS. 8 TE Allen. Tecnica 3 TE Allen. forz gen 4 TE Forza spec
PG	1 TE pot. generale 2 TE Sprint/HS 3 TE Allen. Tecnica Gara	1 pot. generale 1 TE Speed-End. 1 TE Sprint/HS 3 TE Allen. Tecnica Gara	1 TE pot. generale 1 TE Speed-End. 1 TE Sprint/HS. 3 TE Allen. Tecnica Gara	1 TE pot. generale 1 TE Speed-End. 1 TE Sprint/HS. 3 TE Allen. Tecnica 1 TE Allen. forza. Gara

Modello per i lanciatori



Periodizzazione a blocchi dei lanciatori

AT

- Allenamento atletico
- Resistenza generale > resistenza alla forza generale > Forza generale

FM

- Allenamento alla forza massimale
- Forza generale e lanci > Forza massimale con esercizi variati

FS

- Allenamento alla forza speciale
- Forza massimale ad intensità elevata > allenamento della forza speciale > Lanci

PG

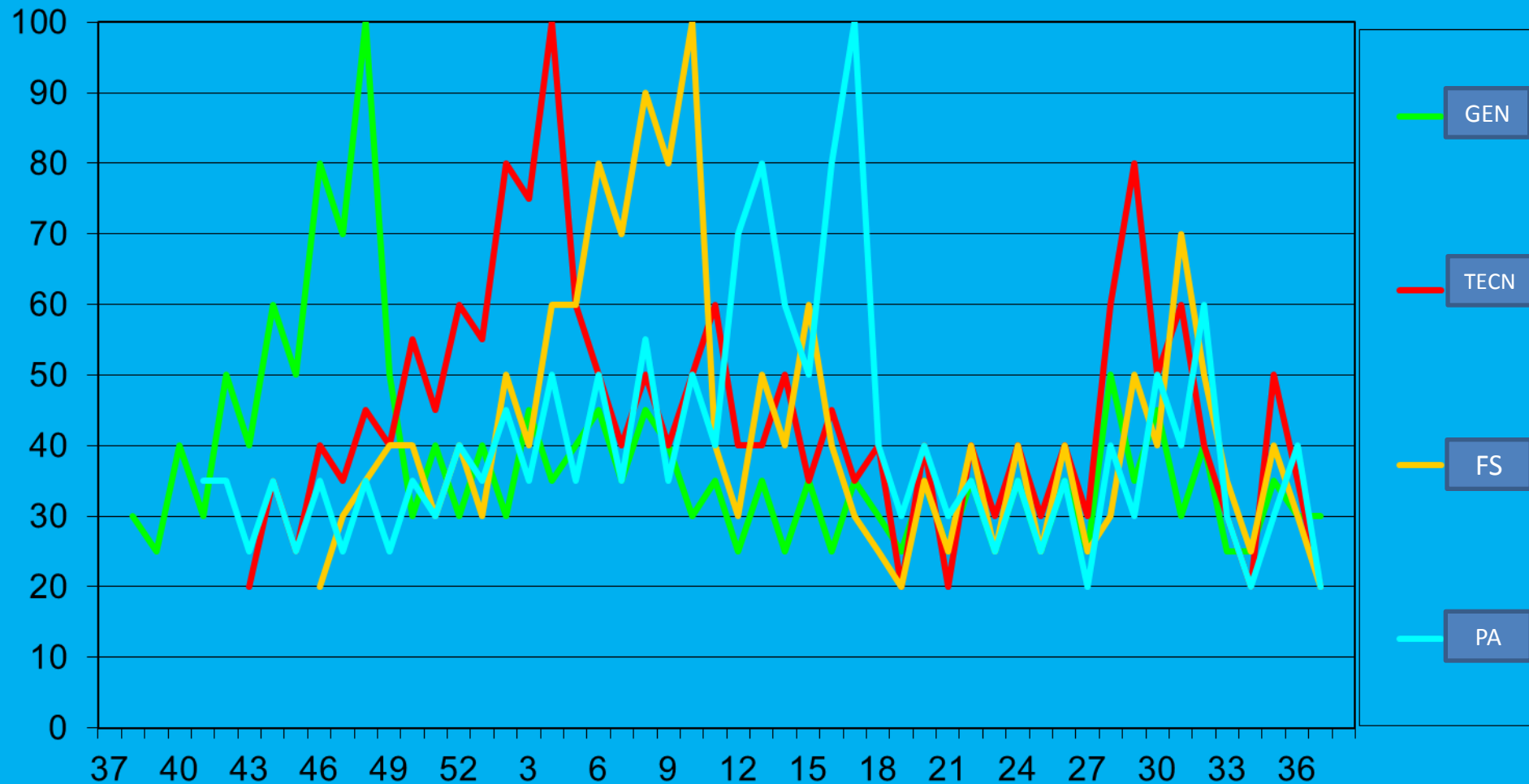
- Allenamento dei lanci
- *Wurfumfangsgipfel* > allenamento tecnico intensivo > gare

GT

- Fase competitiva
- Struttura e qualificazione della gara > maestria sportiva – UWV > gare internazionali alto livello

AT-Phase	MaxK-Phase	SpezK-Phase	Techn.-Phase		WK-Phase	h/Wo
All.generale	Forza max	Forza spec.	Tecnica		Agonistico	h/sett
						1
						2
						3
						4
						5
						6
					7	
						8
Giovani U20						
						1
						2
						3
						4
						5
						6
					7	
						8

Periodizzazione lanciatori: Modello *Umfangsspitze*



Periodizzazione lanci

- 4 cicli di allenamento + 4 gare
- Allenam. generale (AT), Forza massimale (MK), forza speciale (SK), tecnica (Wu)
- Ogni ciclo dura 6-8 settimane
- Alla fine di ogni ciclo un periodo con volume massimale
- Ca. 6 settimane dopo il periodo di massimo volume della tecnica l'atleta raggiunge il top della forma

JUGEND- leichtathletik

Rahmentrainingsplan des Deutschen Leichtathletik-Verbandes
für die Lauf- und Gehdisziplinen im Aufbautraining



Discipline di resistenza

Tab.6-Programma allenam- A. Reh Doppel-EM U20 2015 3/5000 m

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
11.- 13.7.					Riscaldam. Sprint-ABC, Corse: 10 x 150m (< 23 Sek)	Riscaldam. TL GA1 5 x 1030m Bosco (3:30) Start 5:30 35 Min reg DL	GA1 1 10 Km
14.- 20.7.	Riscaldam. 15 x 300m (51 s, Start 2 min	GA1 10 Km	Riscaldam. BE2 3 x 3 x ca. 9 min, Pause 2:30 min	GA1 10 Km	Riscaldam. Sprint-ABC, Sprint: 5 x 80m, 5 x 110m, 5 x 50m	Riscaldam. Läufe: 10 x 400 (72 s) Start 2:30 Min 35mmin Jogging	GA1 10 Km
21.- 28.7.	Riscaldam. GA2 4x2x1030 Bosco, Start 7.20 Min	Frei	WA 800-1000-1200- 1000-400, (2.24, 2.59, 3.37, 3.00, 65) Break 4 min+	GA1 10 Km	Riscaldam. Sprint-ABC, Sprint- programm	Riscaldam. Corsa: 10 x 500m (92 s) Start alle 3 Min	GA1 10 Km
29.- 3.8.	Free	GA1 12 Km	Riscaldam. Salite: 7 x 55 s pausa attiva 2'	WA 500-1000 1000-500 (80,8 - 2.57 3.00 - 81,4) Break 4 min+	GA1 10 Km	Riscaldam. Sprint-ABC, Rasenläufe	Riscaldam. Corsa 5 x 2.40 min Start 7.30 min 35' Jogging
4.- 10.8.	GA1 10 Km	GA1 10 Km	Libero	Riscaldam.	Wettkampf 3000 9.05,15	Da: Leichtathletiktraining 8/2014	

Konstanze Klosterhalfen

U20-Mezzofondista top



Settimana di allenamento di un mezzofondista							
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
PG Nov 2014	10 Km GA1-2 strada ginnastica Stabil., 4 coord.-corsa 80m	4 Km jog. Ginnastica Sprint-ABC, 2x6x150 m Corsa TP, 3' SP, Palla medica Jogging Ginnastica		6 Km GA1 Ginnastica Sprung-ABC Sprungkraft 2x4x50 m Sprints 2x150 m, Jogging Ginnastica	10 Km GA1 strada	4 Km Jog. Ginnastica. Sprint-ABC 3 Koor 80m 3x1.700 m (5:50-57) Jogging Stabil. + Ginn	15 Km GA1-DL strada Ginnastica
TL Apr 2015 mattina	8 Km GA1-DL (4:13/Km) Sprint-ABC Sprint: 2x4x40 m Ginnastica Pot. atl.	Jogging Ginnastica Circuit training	3 Km Jog. Ginnastica Sprint-ABC, SA 15x200 salite 2x80 m discesa	8 Km GA1-2-DL (3:50/km) ABC, Ginn. Corsa balzata 10x100 m Sprint-Tecnica	Jogging Ginnastica Stabilizz Allen forza	3 Km Jogg. SprintABC Ginnastica 10x500 m (91-93“TP) Jogging Ginnastica	12,5 Km GA1-DL (50') Ginnastica
pomeriggio		Jogging, gymnastic ABC 2x4x40 m 1x4x50 m 150, 120 m Jogging Ginnast.	8 Km GA1-DL Reg. (4:30/km) Ginnastica	Basket	Jogging Ginnastica Sprint: 2x30 m 2x40 m fl. 2x50 m fl. Jogging, Ginnastica	8 Km GA1-DL Reg (4:46/Km) Coord. Ginnastica	
WP Jul 2015	8 Km GA1-DL rigenerazione	8 Km GA1-DL Koord. 1x400m (62) 3x200m (29) Jogging		8 Km GA1-DL Coord. 4x100 m Stabilizz	Trasferim 22' Jogging Ginnastica 2 coord.	Nat. Meist. Vorlauf riscald Vorlauf 4:21	Nat. Meist. Finale riscald. gara 4:00 min

Take-Home-Message

- » la periodizzazione è un modo per svilupparsi athleticamente
- » volume, intensità e specificità devono crescere contemporaneamente
- » la tecnica va stabilizzata/ migliorata insieme alla forma fisica
- » l'allenamento generale è la base per quello specifico
- » più l'atleta ha talento e più l'allenamento deve essere generico