

.....50 ANNI IN MARCIA



**PROGRAMMAZIONE E PERIODIZZAZIONE
DELL'ATLETA DI ALTO LIVELLO**

Allenamento: arte o scienza?

The screenshot shows a Google Scholar search interface. The search query is "Theory and methodology of sport training". The results show approximately 4,690 results. The first result is "Monitoring training load in runners, throwers and sprinters/jumpers during a preparatory training camp" by G Cristina-Souza, ACS Mariano, et al. (2019). The second result is "Physical and sport education between Italian academic system and European Research Council structure panel" by T D'Isanto (2019). The third result is "Use of chains as a means of intensifying the load in resistance training" by A Federici, F ZUMBO, G RAIOLA (2019). The fourth result is "Management of athletic form in athletes practicing game sports over the course of training macrocycle" by V Kostiukevych, N Lazarenko, N Shchepotina (2019). The search results are displayed in a list format with links to the full text or PDF versions. The browser's address bar shows the URL: https://scholar.google.it/scholar?hl=it&as_sdt=0,5&as_ylo=2019&as_vis=1&q=Theory+and+methodology+of+of+sport+training. The browser's taskbar at the bottom shows the Windows logo, a search bar, and various application icons. The system tray shows the date and time: 14:35, 20/03/2019.

"L'allenamento è un'arte che si basa sulla scienza...".

Carmelo Bosco

Coaching



***“La maggior parte di
quelle che paiono
sostanze,
evidentemente non lo
sono”***

Aristotele, Metafisica

Metodologia dell'allenamento

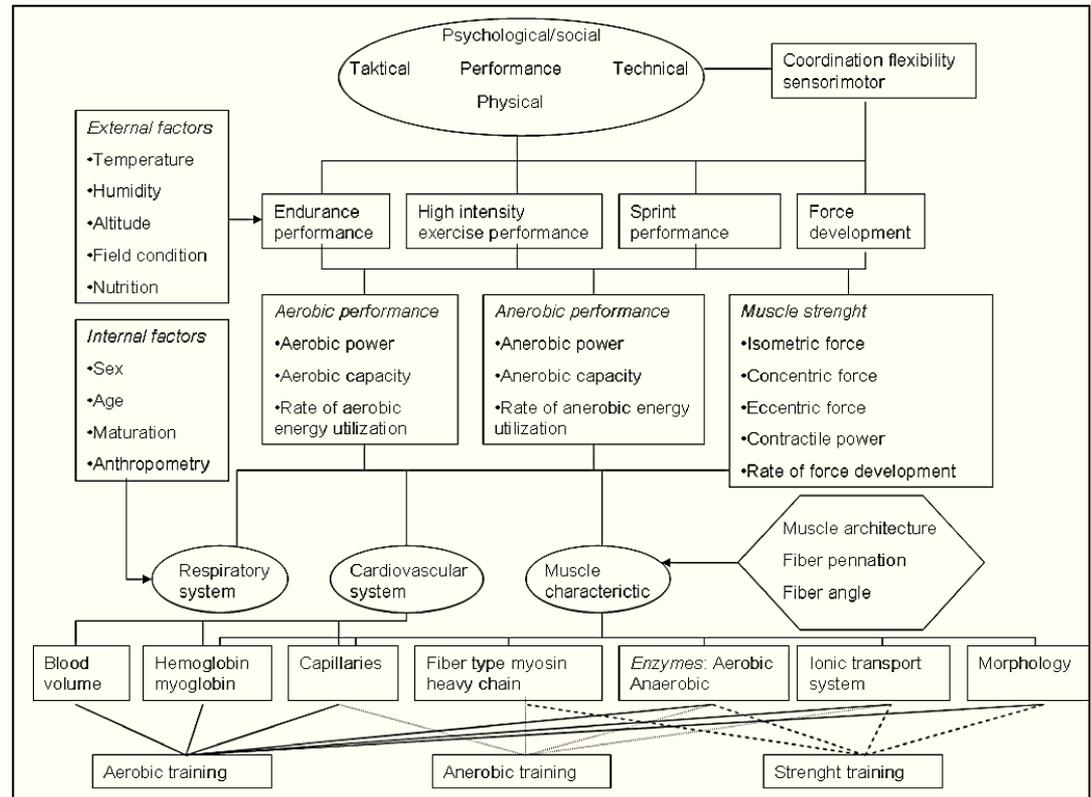
- Prestazione sportiva
- Processo di allenamento
- Allenamento sportivo
- Pianificazione, periodizzazione e programmazione



Prestazione sportiva

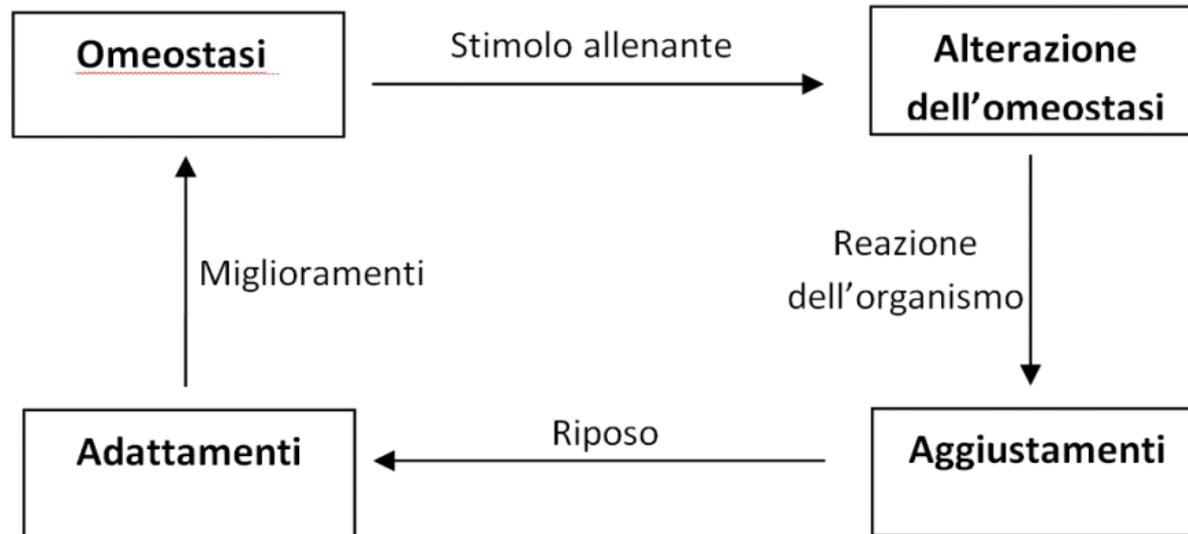
Fattori della prestazione sportiva:

- *Somatici*
- *Tecnici*
- *Tattici*
- *Fisiologici*
- *Psichici*



Processo di allenamento

- Adattamenti morfo-funzionali
- Apprendimento motorio
- Interazione psicosociale



Omeostasi: stato di equilibrio costante dell'organismo.

Stress: violazione controllata dell'omeostasi attraverso il carico di esercizio.

Adattamento: cambiamento benefico dell'organismo. È la base di livelli più alti di allenamento.

Capacità di carico

E' la capacità, individualmente variabile, che ha un atleta di tollerare e rielaborare positivamente i carichi di allenamento e gara. **(Thiess-Schnabel)**



.....recupero

TEMPI DI RECUPERO MUSCOLARE NEGLI ATLETI

- Estensivo della resistenza: 12 ore
- Intensivo della resistenza: 24 ore
- Resistenza alla forza: 24 ore
- Allenamento della forza massima: 36 ore

TEMPI DI RIGENERAZIONE RELATIVI AI DIVERSI PROCESSI DI RECUPERO

Processo	Tempo di recupero
• Ricostruzione completa delle riserve di creatinfosfato muscolare	4-5 minuti
• Riequilibrio dello stato acido-basico e diminuzione del lattato prodotto	30 minuti
• Passaggio dalla fase catabolica a quella anabolica	90 minuti
• Ricostruzione del glicogeno epatico	24 ore
• Ripristino delle proteine contrattili consumate	4-5 giorni

ELEMENTI DA CONSIDERARE PER LA FACILITAZIONE DEL RECUPERO

- Corretta pianificazione dei carichi di lavoro
- Corrispondenza tra carichi di lavoro e possibilità dell'atleta a sostenerli
- Riscaldamento razionale prima dell'allenamento o della gara
- Impostazione razionale della parte finale dell'allenamento
- Adeguata combinazione tra lavoro/studio e attività sportiva
- Rinuncia ad allenamenti e gare durante malattie e infortuni
- Creazione di condizioni favorevoli per allenamento e riposo

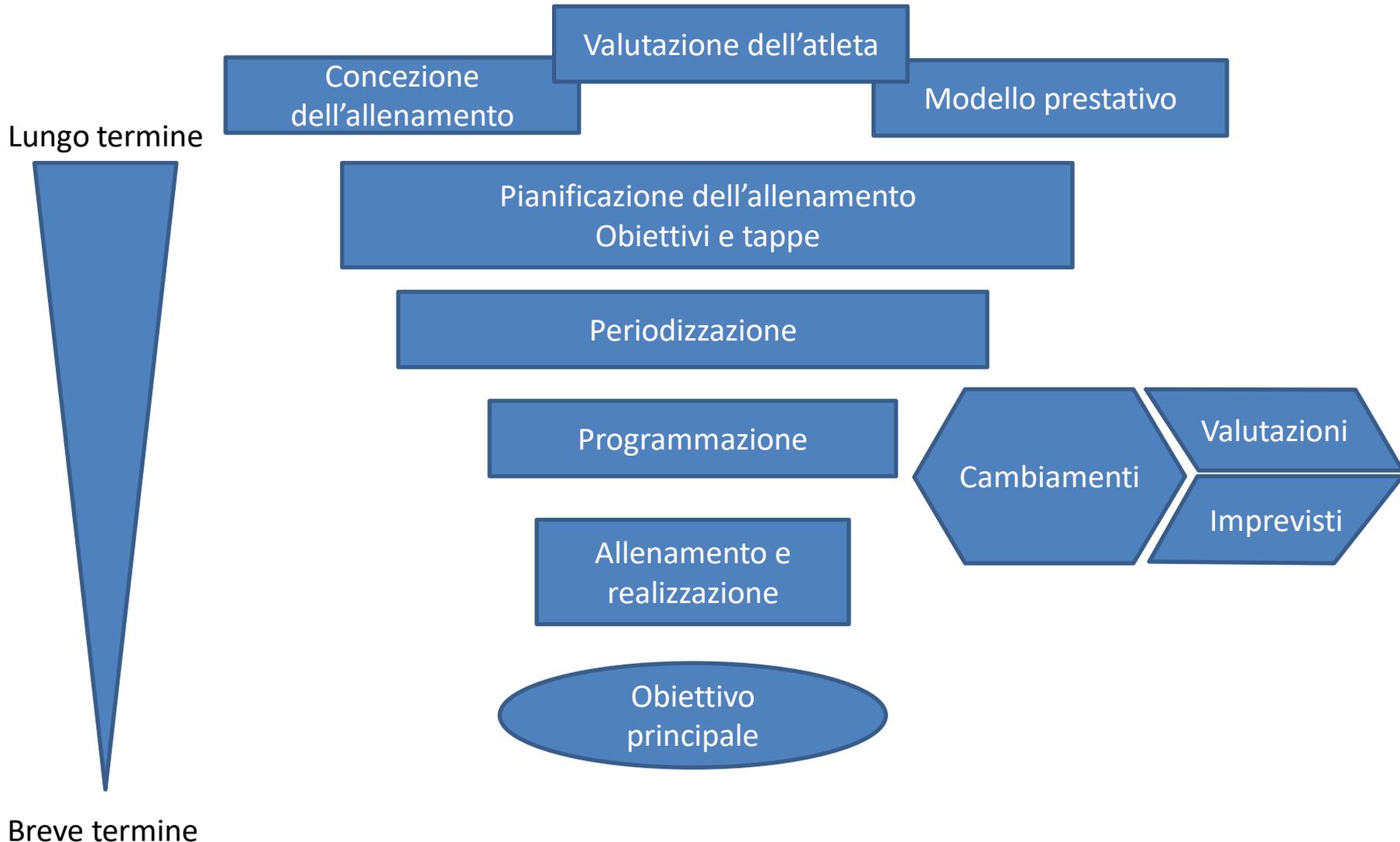
Allenamento sportivo

HIGH PERFORMANCE TRAINING FOR TRACK AND FIELD (Bowerman – Freeman)

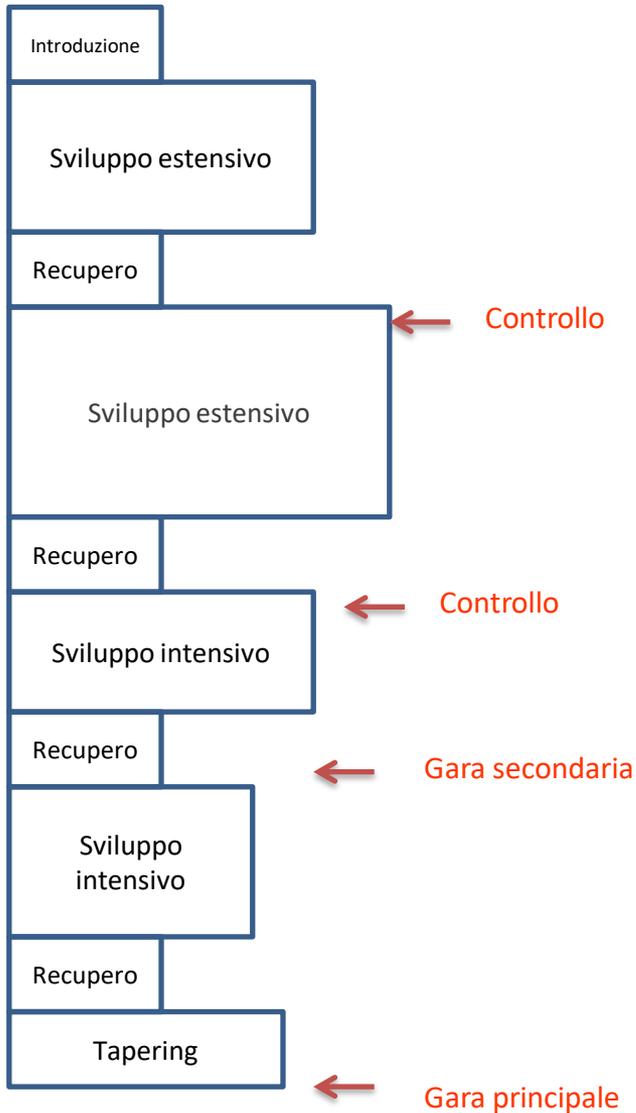
1. *Ogni soggetto ha caratteristiche peculiari*
2. *Gli obiettivi devono essere razionali ma mutevoli*
3. *Occorre avere un piano di allenamento*
4. *Il piano di allenamento deve essere orientato verso abilità specifiche*
5. *Occorre essere flessibili nell'attuazione del piano*
6. *Occorre sviluppare l'aspetto meccanico*
7. *La varietà è il sale dell'allenamento*
8. *Occorre alternare il difficile con il facile*
9. *Meglio sotto-allenare che sovra-allenare*
10. *Occorre tener conto del ruolo di una corretta alimentazione*
11. *Un atleta dovrebbe coltivare anche altri interessi*
12. *Il riposo è un elemento fondamentale dell'allenamento*

	Atleta alto livello	Atleta giovane
<i>Obiettivo</i>	Prestazione	Apprendimento
<i>Mezzi</i>	Massimizzazione dei carichi di lavoro	Attività multilaterale
<i>Finalità</i>	Capacità condizionali	Capacità coordinative
<i>Sistemi</i>	Bioenergetica	Sistema nervoso centrale
<i>Risultato</i>	Programma di allenamento altamente specifico	Sviluppo delle abilità motorie e sportive + sviluppo

Pianificazione dell'allenamento

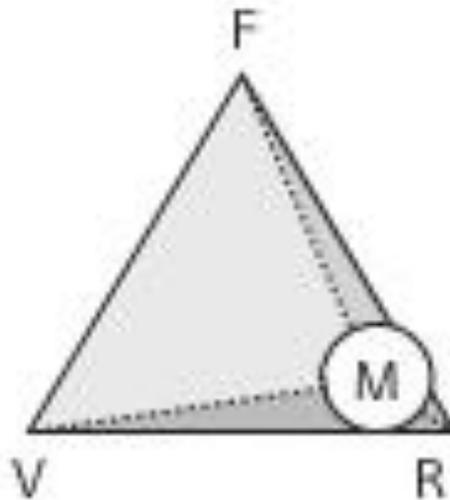
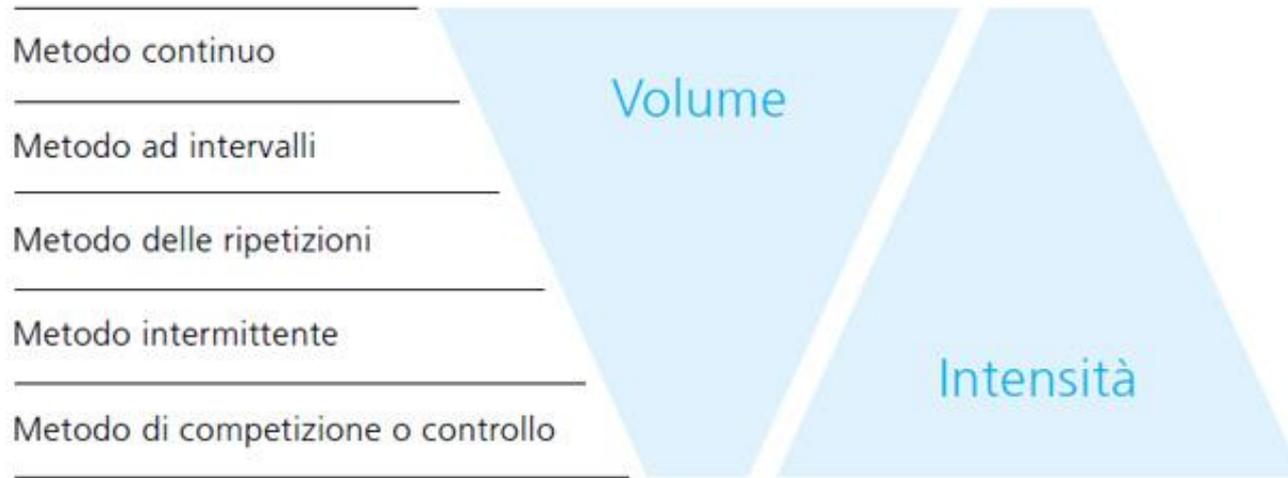


Periodizzazione



Tipo Microciclo	Compito principale	Contenuto	Il volume del carico	Applicazione durante il Macro ciclo
Introduzione	Preparazione per il carico di allenamento esigente	Carico generale	Basso	Inizio della pre-stagione, dopo una lunga pausa in allenamento
Sviluppo estensivo	Stimolazione capacità aerobiche e lavoro muscolare generale	Carico generale	Grande	Durante la stagione mantenendo un alto livello di prestazioni, se necessario
Sviluppo intensivo	Sviluppo qualità aerobiche e lavoro muscolare specifico	Carico specifico	Da basso a medio	
Stabilizzazione	Mantenere il livello di adattamento	Carico specifico	Medio	Durante la stagione, tra gare ravvicinate
Controllo	Controllo dello stato attuale di forma fisica	Test specifici, allenamento altamente specifici, gare di verifica	Da basso a medio	Durante la stagione, al termine di periodi di carico
Tapering	Raggiungere alte prestazioni o forma sportiva	Carico specifico	Da basso a medio	Durante la stagione, prima delle principali gare
Recupero	Recupero dopo un periodo impegnativo	Lavoro aerobico e/o propedeutico	Basso	Tutti i periodi

Programmazione



Approccio critico

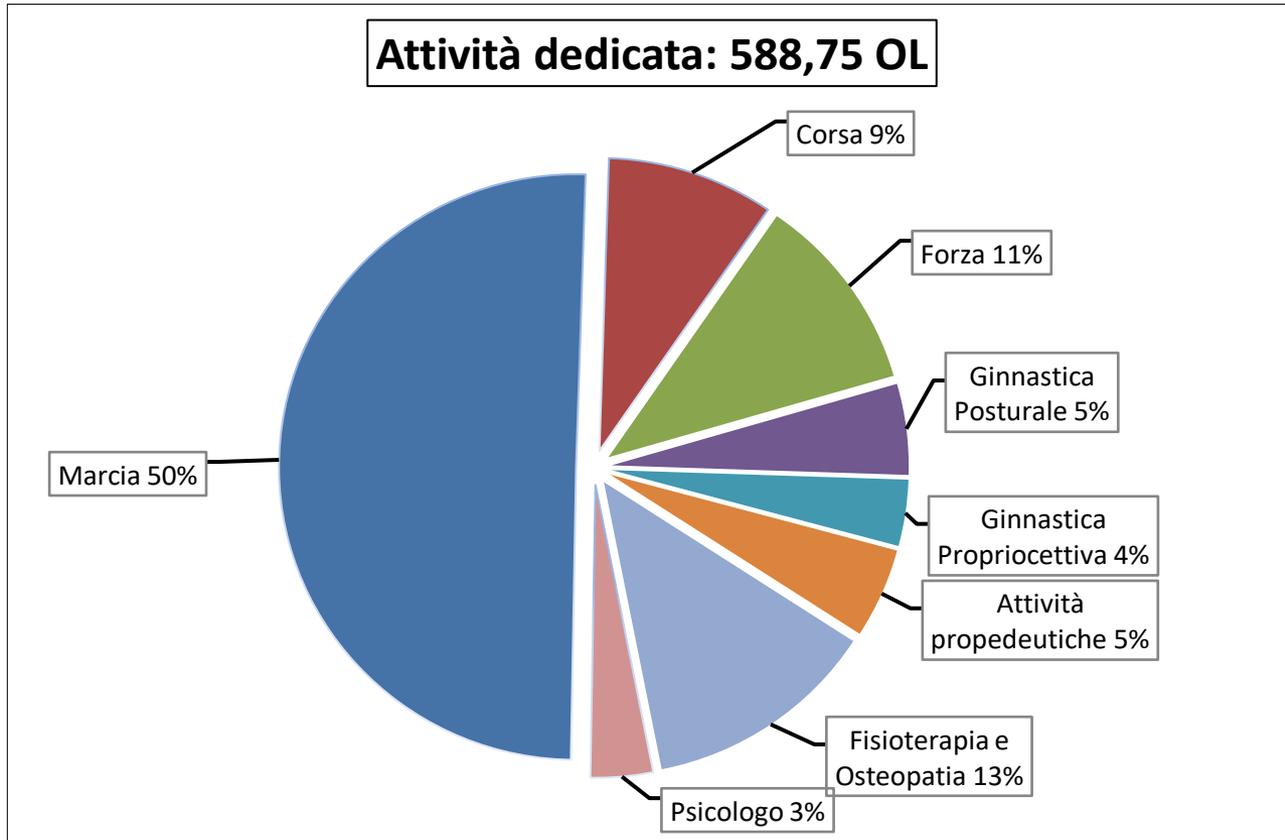
1. Valutare, decidere, esplorare



2. Teamwork



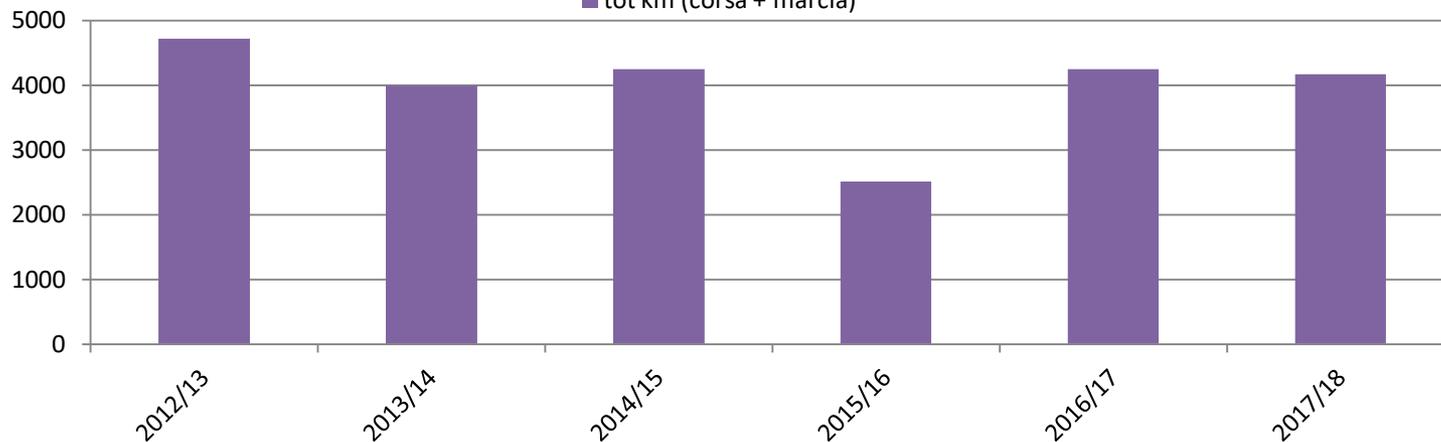
Training



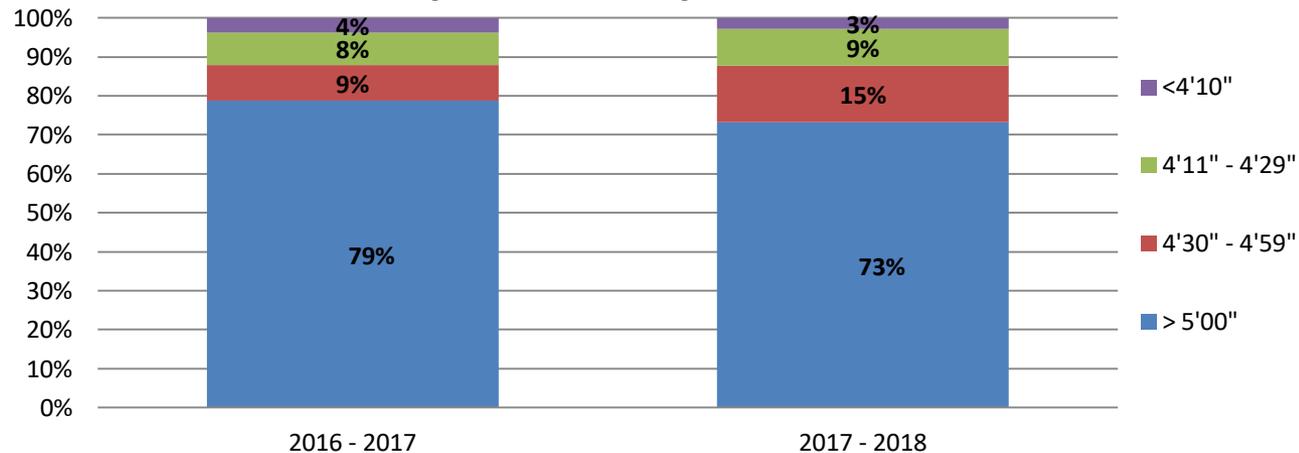
Pianificazione

Volumi annuali

■ tot km (corsa + marcia)

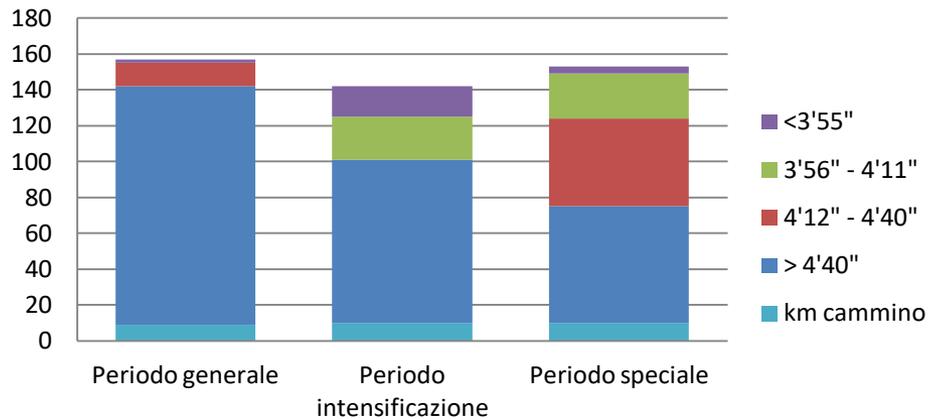


Confronto percentuale per fasce di intensità

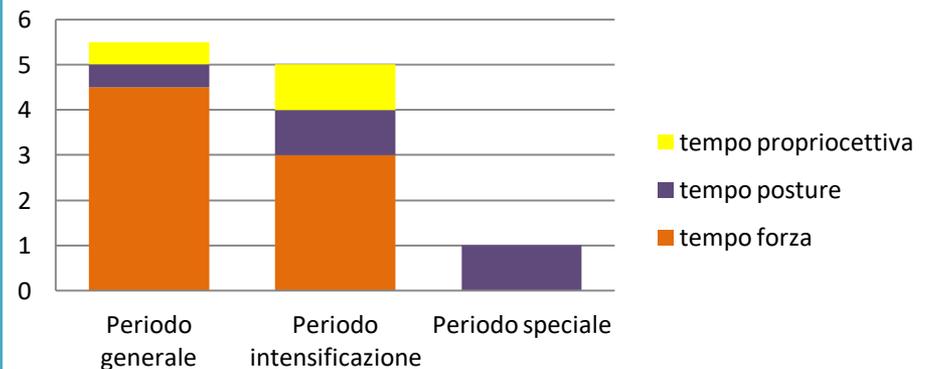


Programmazione - microcicli

Microciclo Tipo
Lavoro aerobico

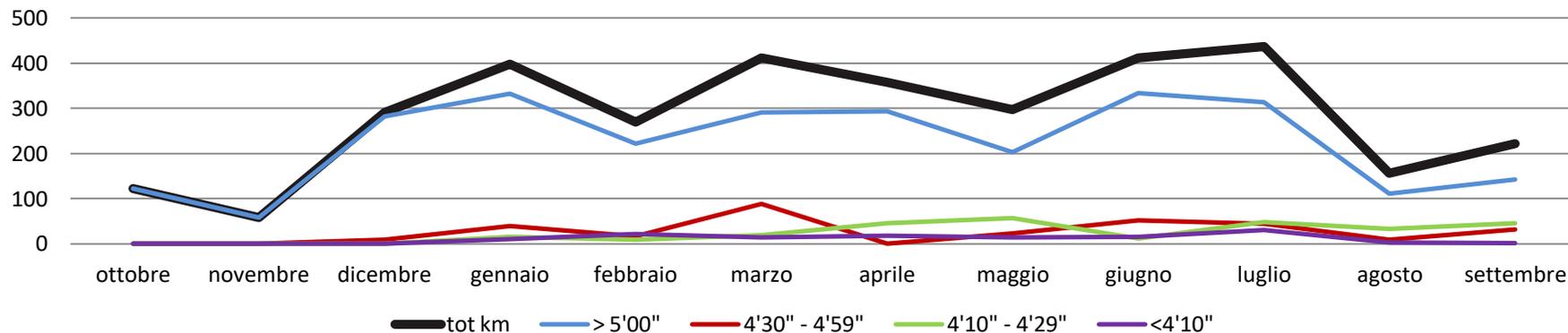


Microciclo tipo
Lavoro neuromuscolare

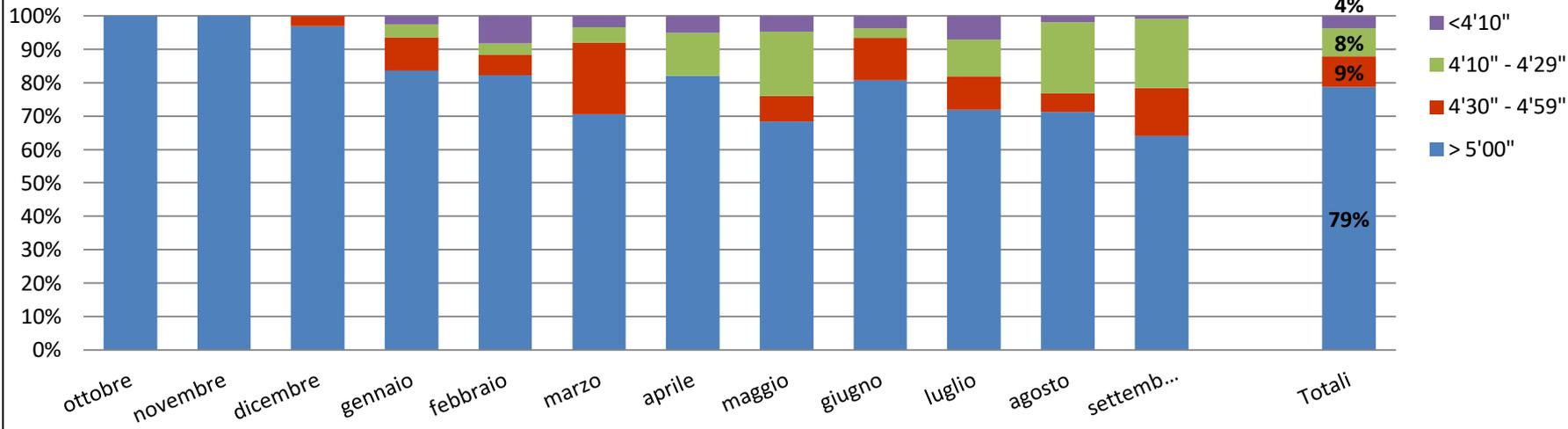


Periodizzazione

Distribuzione mensile km marcia



Rapporto percentuale delle fasce di intensità



Curiosità Innovazione



L'intelligenza non consiste soltanto nella conoscenza, ma anche nella capacità di applicare la conoscenza alla pratica.

Aristotele