

METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO

Capacità condizionali: mezzi e metodi di allenamento

Vicenza 12.11.11

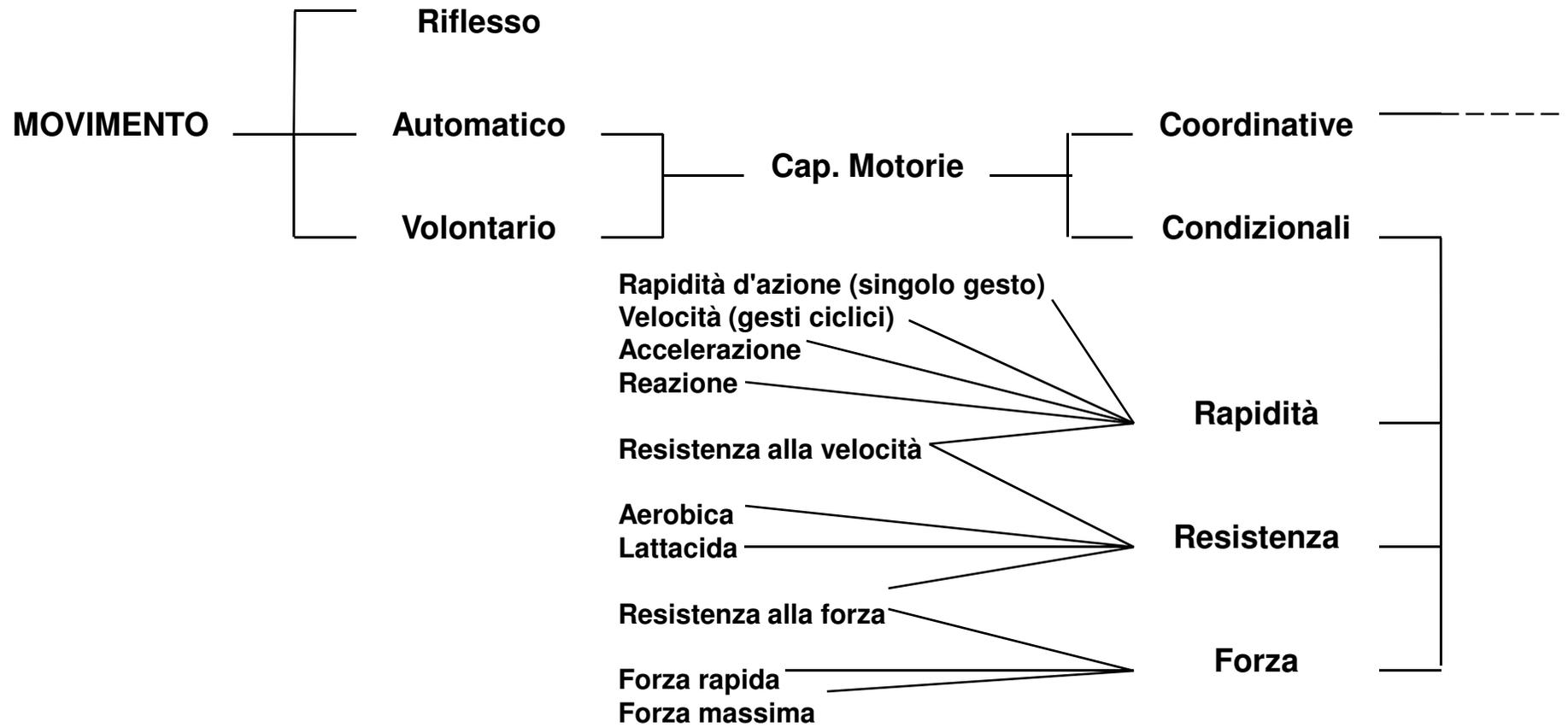
Valter Durigon

CLASSIFICAZIONE DELLE CAPACITA' MOTORIE

- **CAPACITA' COORDINATIVE**
Costituiscono il presupposto per organizzare e regolare i movimenti.
- **CAPACITA' CONDIZIONALI**
Utilizzano l'energia disponibile nell'organismo e determinano la condizione fisica.

CLASSIFICAZIONE DELLE CAPACITA' CONDIZIONALI

- Rapidità
- Resistenza
- Forza



ESPRESSIONI DI RAPIDITA'

- Velocità di reazione
- Rapidità dei singoli movimenti (R. di azione)
- Capacità di accelerazione
- Frequenza massima dei movimenti
- Resistenza alla velocità

Le funzioni neuromuscolari maturano abbastanza presto consentendo il precoce sviluppo della rapidità

CAPACITA' DI REAZIONE

- 12-13 anni i valori sono simili a quelli degli adulti
- 14-15 anni termina la genesi dei processi nervosi

RAPIDITA' DI AZIONE

- 14-15 anni è influenzata dall'incremento della forza rapida

Valutazione Assoluta

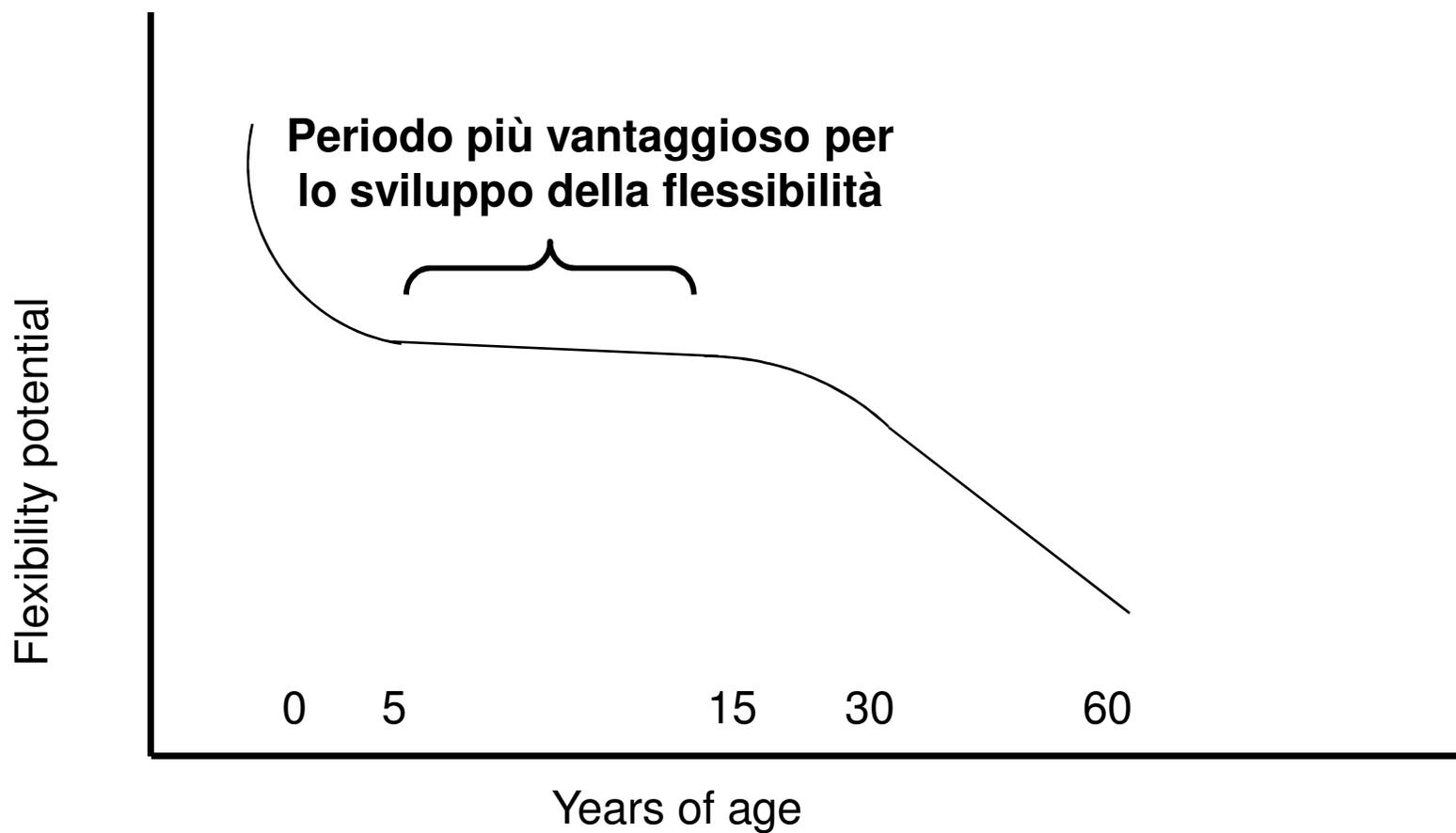
Quando i risultati **NON CONSIDERANO**
le caratteristiche antropometriche e
strutturali dell'atleta

Valutazione Relativa

Quando i risultati **CONSIDERANO** le
caratteristiche antropometriche e
strutturali dell'atleta



POTENZIALE DI FLESSIBILITA' AL VARIARE DELL'ETA'



Deficit posturali - cause:

- Sempre più frequenti nei giovani vizi posturali dovuti a cattive abitudini di vita.
- Limitazioni nell'eseguire gesti tecnici in maniera corretta.
- Predisposizione a frequenti infortuni.
- Scarsa conoscenza di sé.
- Ricerca della performance esasperata da parte delle società e delle federazioni, senza rispettare il benessere psico-fisico dell'atleta.

Il miglioramento della performance è generalmente ricercato nell'allenamento delle singole capacità condizionali senza tener conto (soprattutto nei giovani) dell'approccio globale, che permette di coinvolgere anche altri aspetti della preparazione.

Necessità di metodiche di posturologia da inserire nella preparazione fisica ai fini di una migliore esecuzione ed efficacia del gesto tecnico.

La postura è l'assemblaggio armonioso della forma (struttura) e delle varie funzioni dell'apparato locomotore (antigravitaria, motoria, espressiva).

Gli elementi sono:

- **le ossa** (che dal punto di vista biomeccanico rappresentano le leve)
- **i legamenti, le aponeurosi, le fasce, ecc.**

(cioè le strutture di contenimento)

- **i muscoli** (generatori di forze)

Se vi sono disarmonie, vi saranno anche compensi e/o cattive sinergie quindi limitata espressione del movimento e maggiori rischi di patologie.

Una cattiva forma del corpo è
causa di retrazioni e di
accorciamenti delle catene
muscolari (molto spesso della
catena muscolare posteriore).

Conseguenze

- Esasperazione delle curve vertebrali (accentuazione o diminuzione delle curve fisiologiche o inversione di cifosi e lordosi, scoliosi) e conseguente modificazione dell'equilibrio.
- Limitazione del gioco articolare e compensi.
- Schiacciamento delle articolazioni fino a fenomeni dolorosi (artrosi).

Criteria per lo sviluppo della preparazione fisica nelle tappe evolutive dell'atleta

- Identificazione degli obiettivi da raggiungere nelle varie tappe evolutive.**
- Definizione dei contenuti del programma di prevenzione.**
- Controllo degli effetti del programma di prevenzione.**

Le 5 leggi fondamentali dell'allenamento della forza

- 1- Sviluppare la mobilità articolare.
- 2- Rafforzare i tendini.
- 3- Sviluppare la forza del tronco.
- 4- Sviluppare i muscoli stabilizzatori.
- 5- Allenare i movimenti, non i singoli muscoli.

da T.O.Bompa

Fasi fondamentali della formazione sportiva:

- Strutturazione sistemica del carico individuale
- Strutturazione sistemica del carico dopo malattie
- Differenziazione del rapporto carico-recupero
- Strutturazione del carico dopo le vacanze
- Considerazione degli stadi metodologici di apprendimento
- Utilizzo mezzi e metodologie di scarico

da Grigoletto

Obiettivi dell'allenamento

- Provvedere allo sviluppo fisico multilaterale
- Provvedere allo sviluppo fisico specifico
- Sviluppare l'apprendimento tecnico-tattico
- Sviluppare le risorse mentali
- Favorire l'aggregazione e la collaborazione
- Motivare e divertire
- Prevenire gli infortuni
- Migliorare la salute



Tappe di sviluppo dell'allenamento

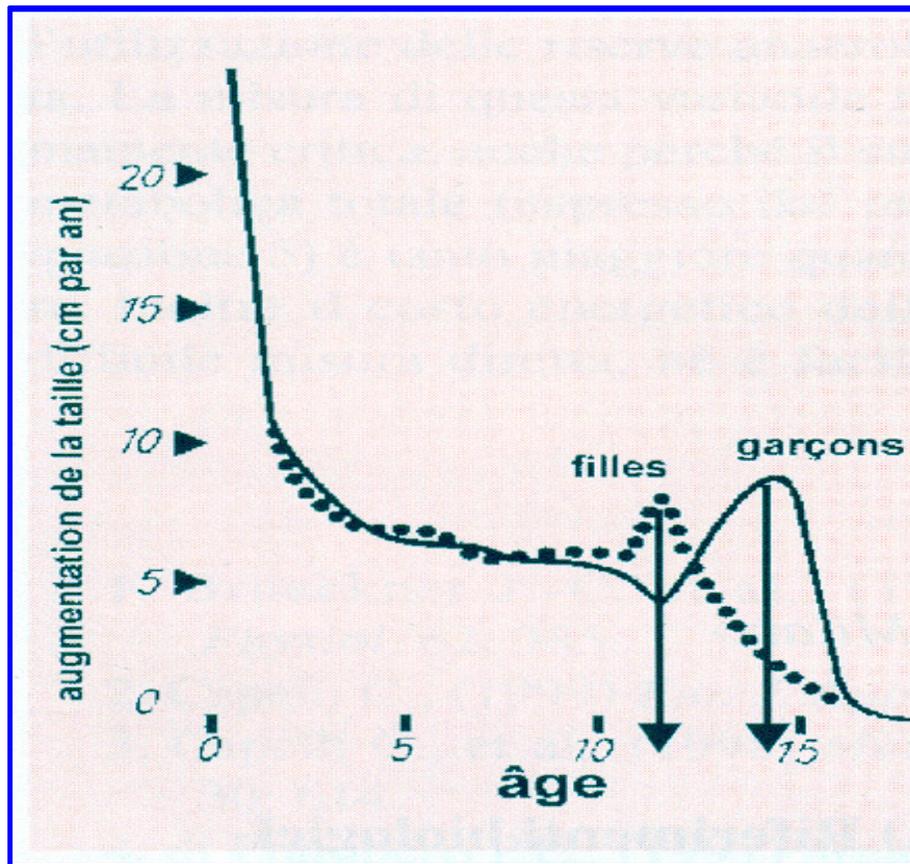
- Divertimento (FUNdamental stage)
- Imparare ad allenarsi (learning to train)
- Allenarsi ad allenarsi (training to train) 12-15 m/
11-15 f
- Allenarsi per competere (training to compete)
16-18 m/15-17 f
- Allenarsi per vincere (training to win) adulti

da Bompa

DECALOGO GENERALE DELL'ALLENAMENTO DELLA FORZA NEI GIOVANI

- 1. Formazione globale senza rischi**
- 2. Formazione generale, armonica, adeguata all'età, multilaterale, variabile e divertente**
- 3. Tener conto dei rapporti fra forza e miglioramento coordinativo delle abilità**
- 4. Sviluppare la forza necessaria ad impedire squilibri muscolari**
- 5. Non trascurare mai l'allenamento propriocettivo della forza**
- 6. Tener conto più del volume che dell'intensità**
- 7. Il rapporto lavoro-recupero deve essere a favore di quest'ultimo per riequilibrare e non ostacolare i processi di recupero**

Evoluzione dell'altezza come criterio fondamentale per individuare la pubertà



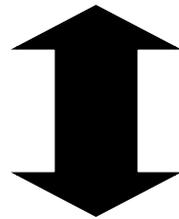
L'anno del picco di crescita viene posto al centro della pubertà. Esso è generalmente il dodicesimo per le ragazze e il quattordicesimo per i ragazzi

L'anno di picco di crescita viene considerato l'anno zero, gli anni che seguono sono indicati da +1, +2... e quelli che precedono -1, - 2

Impostazione della programmazione fisica del settore giovanile

- Se il gruppo è numeroso suddividerlo in sottogruppi
- Stabilire tempi e metodi per ogni gruppo
- Coinvolgere l'allenatore nella programmazione e lavorare con lui in forma integrata
- Far acquisire la corretta esecuzione degli esercizi attraverso metodi e strategie che tengano conto della capacità di carico degli atleti

**PROGRESSIONE DIDATTICA
ACQUISIZIONE DELLA
TECNICA SPORTIVA**



**PROGRESSIONE DIDATTICA
ACQUISIZIONE DELLA
TECNICA DEL LAVORO FISICO**

Quali sono i benefici dell'utilizzo della Swiss Ball nell'allenamento?

- potenziamento muscolare
- stabilizzazione
- equilibrio
- flessibilità
- controllo motorio
- correzioni posturali
- variabilità dello stimolo condizionante

La “ginnastica propriocettiva”

- **INTEGRAZIONE A LIVELLO DEL S.N. DEI SEGNALI PROVENIENTI DAI RECETTORI ARTICOLARI, MUSCOLARI E CUTANEI.**
- **CONSISTE IN ESERCIZI CHE TENDONO A MIGLIORARE LE CAPACITA' POSTURALI E DI EQUILIBRIO DELL'INDIVIDUO.**

POTENZA AEROBICA

“ La massima capacità di un organismo di assumere e utilizzare ossigeno ”

Fattori Centrali — CUORE

Fattori Periferici —
TRASP. PERIFERICO O²
CAPILLARIZZAZIONE
DIFF. ARTERO-VENOSA O²
ATTIVITA' ENZIMI MITOCONDRI

POTENZA AEROBICA VO^2_{max}

Vantaggi

Eliminazione delle sostanze che provocano l'affaticamento e aumento dei sistemi tampone

Miglioramento delle difese immunitarie e diminuzione dei rischi d'infortunio

Svantaggi

Adattamento della muscolatura a discapito dello sviluppo delle capacità di velocità e di forza istantanea

INDICE DI RECUPERO IMMEDIATO I.R.I. (H.B. Wright)

$$\frac{\text{F.C. fine lavoro} - \text{F.C. dopo 90 sec.}}{\text{F.C. fine lavoro}}$$

Maggiore è il valore e migliore è la capacità di recupero (valore discreto 0,285)

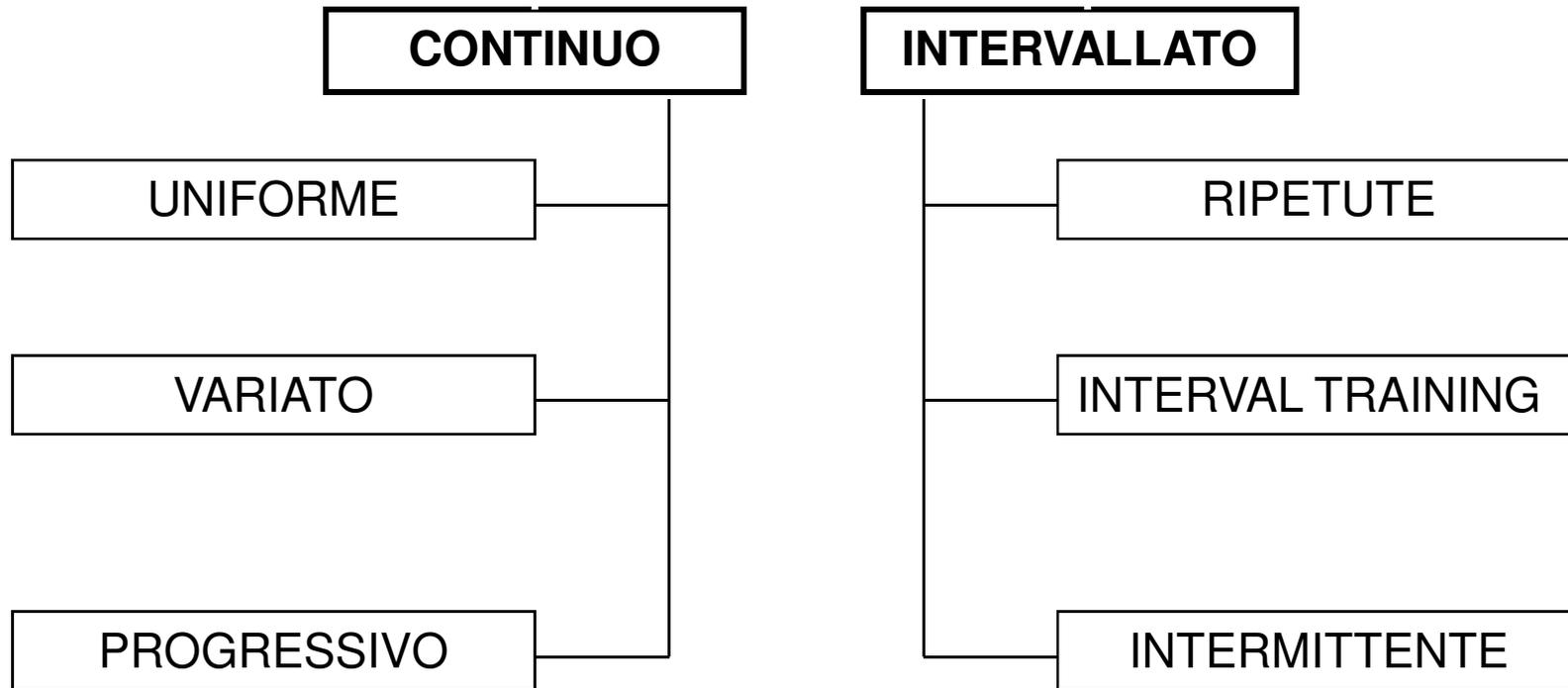
Efficienza di recupero

$$\frac{(\text{F.C. fine lavoro} - \text{F.C. dopo 30 sec.})}{5}$$
$$\frac{(\text{F.C. fine lavoro} - \text{F.C. dopo 60 sec.})}{10}$$

Valori di riferimento:

0	molto scarso
1	scarso
2	basso
3	insufficiente
4	discreto
5	buono
6	ottimo
7	eccezionale

ALLENAMENTO PER IL METABOLISMO AEROBICO



CONTINUO → condiziona lo
sviluppo dei fattori periferici

INTERVALLATO → condiziona lo
sviluppo dei fattori centrali

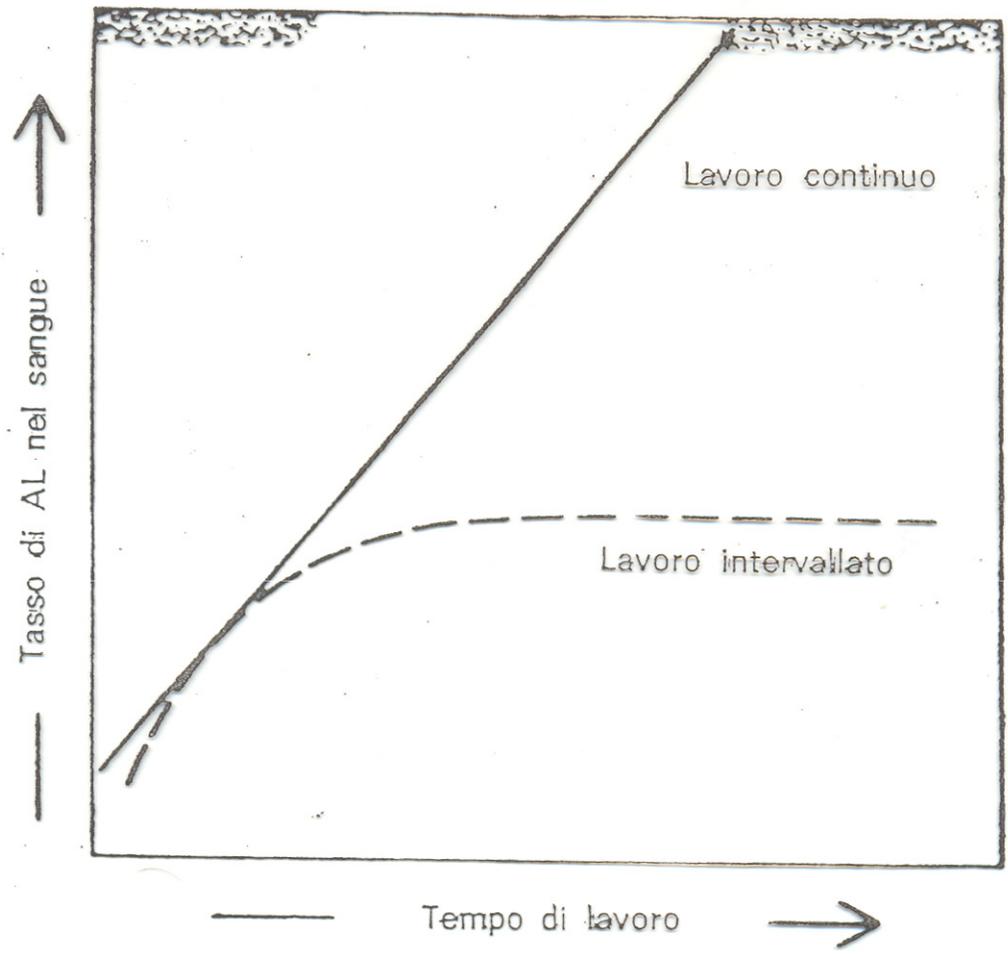


Fig. 23 - Al contrario del lavoro continuo, il lavoro intervallato permette il restauro delle riserve di ATP - CP nel corso di ogni intervallo di riposo. Ne risulta una economia d'energia proveniente dall'acido lattico e un'accumulazione inferiore e meno rapida di A.L. (da Fox e Mathews).

Organizzazione del lavoro di resistenza

- Potenza aerobica → Ripetute su medie distanze; C.C.V.V.; ecc.
- Capacità lattacida → Ripetute su distanze corte e brevi recuperi
- Potenza lattacida o resistenza alla velocità → Percorsi specifici e recuperi di durata variabile

- CORPO MOVIMENTO PRESTAZIONE – IEI

A partire dalla pubertà (13-14 anni) l'allenabilità delle funzioni aerobiche è notevole. Nel periodo precedente i soggetti di ambo i sessi hanno una condizione cardiocircolatoria equilibrata. Non reagiscono negativamente ai carichi di resistenza, ma ancora non mostrano un effetto "vantaggioso" di allenamento.