

VIOLINO ALFONSO

**CORSO PER ISTRUTTORE DI
ATLETICA LEGGERA:**

LA TEORIA DELL'ALLENAMENTO

19 LUGLIO 2009 – MONDOVI'

Di cosa Parliamo oggi:

NOZIONI
GENERALI

PROGRAMMAZIONE E
PERIODIZZAZIONE

SCHEMI MOTORI

CAP. COORDINATIVE

CAP. CONDIZIONALI

COS'E' LA TEORIA DELL'ALLENAMENTO???

La teoria dell'allenamento comprende tutte quelle enunciazioni, che hanno per oggetto le regole ed i sistemi di regole per agire in allenamento e nelle situazioni di confronto sportivo, specialmente in gare.
(Klaus Lehnertz)

COS'E' LA TEORIA DELL'ALLENAMENTO??? (SEMPLIFICANDO)

E' la teoria pratica dell'allenamento le cui affermazioni non si rifanno soltanto alle conoscenze scientifiche, ma anche alle esperienze di coloro che svolgono la attività di allenatori.

DISTINGUIAMO...

SCIENZA DELL'ALLENAMENTO

Insieme dei saperi e
delle conoscenze rivolti
ad elaborare le verità
sull'allenamento senza
un risvolto pratico

TEORIA DELL'ALLENAMENTO

Insieme dei saperi e
delle conoscenze rivolti
ad elaborare le verità
sull'allenamento
MIRANDO A UN
RISVOLTO PRATICO

LA TEORIA DELL'ALLENAMENTO

- **Programmazione**
- **Periodizzazione**
- Carico Interno - Carico Esterno
- Intensità – Quantità – Densità
- Esercitazioni a carattere generale e speciale
- Mezzi e Metodi di allenamento
- **Schemi Motori di Base**
- **Le capacità Condizionali**
- **Le capacità Coordinative**

PROGRAMMAZIONE E PERIODIZZAZIONE

La **programmazione** è la creazione di un **progetto** di allenamento che tiene conto del maggior numero di variabili e del tempo a nostra disposizione.

La **periodizzazione** è la **distribuzione del carico** per un periodo a nostra disposizione non molto lungo (da pochi mesi a un anno).

PERIODIZZAZIONE

PERIODO DI ALLENAMENTO:

è una grandezza temporale di alcuni mesi caratterizzata da mezzi e metodi di allenamento specifici.

PERIODIZZAZIONE

Periodo di Preparazione Fondamentale (PPF):
Obiettivo del periodo mettere in atto tutte le strategie necessarie alla preparazione organico-muscolare e coordinativa della prestazione di gara.

ALTA QUANTITA' E VOLUMI
INTENSITA' BASSA e in incremento

PERIODIZZAZIONE

Periodo di Preparazione Specifico (PPS):
Prevalgono i mezzi specifici, le esercitazioni si avvicinano e predispongono alle specifiche di gara.
Obiettivo del periodo è trasferire le qualità condizionali del precedente periodo alla performance di gara.

DIMINUZIONE QUANTITA'
AUMENTO INTENSITA'
COMPETIZIONI "DI PASSAGGIO"

PERIODIZZAZIONE

Periodo Competitivo (PC):
Periodo di massima performance, tutto finalizzato alla gara.

Per sport di tipo **Intensivo** (es. 100m) o **Intensivo-Estensivo** (fino ai 10000): **Alta Intensità, Quantità Sfumata**

Per sport di tipo **Estensivo** (es. Maratona): **Media Intensità, Quantità in aumento**

PERIODIZZAZIONE

Periodo Transizione (PT):
Non superiore ad un mese
Esercitazioni diverse da quelle utilizzate durante gli altri periodi

Bassa intensità
Bassa quantità

PERIODIZZAZIONE

Mesociclo: unità temporale che divide i periodi

Microciclo: unità temporale che divide i mesocicli

PERIODIZZAZIONE SEMPLICE O DOPPIA

La definizione di P. Semplice o P. Doppia dipende dalla presenza di uno o più P. Competitivi in una periodizzazione annuale.

Periodizzazione Semplice:

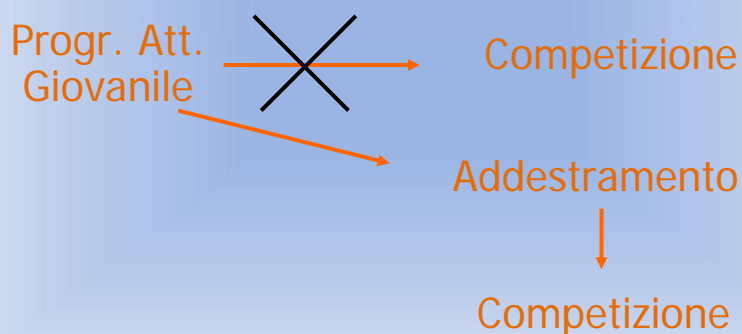
PPF PPS PC PT

Periodizzazione Doppia:

PPF PPS PC PT+PPF PPS PC PT

PROGRAMMAZIONE PER L'ATT. GIOVANILE

Per l'attività giovanile non è da ritenere valida la precedente periodizzazione



PROGRAMMAZIONE PER L'ATT. GIOVANILE

- Non prevedere una vera e propria programmazione
- L'intero anno di allenamento deve essere considerato e svolto con un periodo di preparazione fondamentale
- I periodi di transizione e gli scarichi coincidono con le vacanze scolastiche
- Questi periodi possono essere "rigenerativi" per i ragazzi
- Fissare comunque una serie di obiettivi da raggiungere entro fine stagione

PROGRAMMAZIONE PER L'ATT. GIOVANILE (Alcuni Esempi)

Cat. Esordienti: stabilire su quali schemi motori lavorare maggiormente o su quali cap. coordinative concentrarci a seconda delle carenze o delle qualità del gruppo

Cat. Ragazzi: stabilire alcuni obiettivi tecnici (impostazione partenza dai blocchi, misurazione rincorse, didattica del cambio della staffetta, ecc.) oltre agli obiettivi sulle capacità coordinative

Cat. Cadetti: stabilire obiettivi coordinativi e condizionali crescenti rispetto alla cat. Ragazzi e stabile obiettivi tecnici più complessi (autonomia nel riscaldamento pre-gara, inizio auto-analisi della prestazione, ecc.)

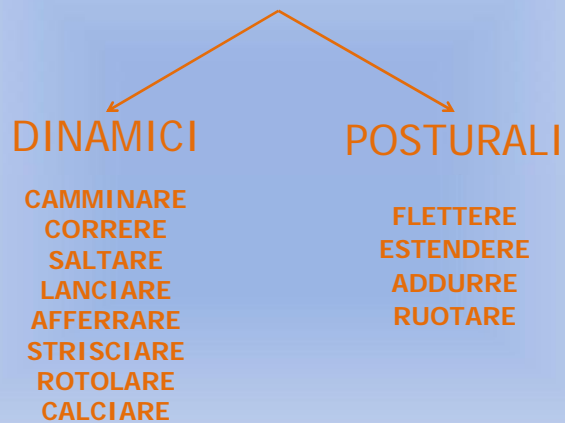
PROGRAMMAZIONE PER L'ATT. GIOVANILE (Conclusioni)

Possiamo quindi concludere che per la programmazione dell'attività giovanile bisogna concentrarsi su aspetti motori (cap. coordinative, schemi motori e cap. condizionali) e su aspetti tecnici.

Pertanto in una programmazione dobbiamo trovare obiettivi per entrambe le aree.

La competizione non è il fine della programmazione ma può essere uno dei mezzi.

SCHEMI MOTORI DI BASE



SCHEMI MOTORI DI BASE (In Atletica)

DINAMICI :

Camminare, Correre, Saltare, Lanciare

POSTURALI:

Flettere, Estendere, Addurre, Ruotare

SCHEMI MOTORI DI BASE (In Atletica)

A seconda dell'età del gruppo di allenamento è **FONDAMENTALE** saper intervenire in modo corretto sugli schemi motori di base.

Ad es. con la Cat. Esordienti uno degli obiettivi della programmazione dovrà essere l'apprendimento e il consolidamento degli schemi motori di base.

SCHEMI MOTORI DI BASE (In Atletica)

Gli atleti della categoria Ragazzi e successivamente Cadetti dovranno invece aver già la padronanza degli schemi motori di base ed essere in grado di accoppiarli, combinarli e gestirli in situazioni di difficoltà crescenti.

SCHEMI MOTORI DI BASE (In Atletica)

Come possiamo cambiare il grado di difficoltà?

- Variazioni di velocità
- Esecuzione del gesto su diversi piani
- Cambi di fronte
- Combinazione Gambe-Braccia
- Utilizzo della parte "Debole" o "Forte"

SCHEMI MOTORI DI BASE (In Atletica)

Alcuni Esempi:

Cat. Esordienti: Corsa Avanti, Corsa Indietro, Corsa Incrociata

Cat. Ragazzi: Corsa Avanti, Corsa Indietro, Corsa Incrociata (con circonduzioni delle braccia per avanti-basso, dietro-alto, alternato)

Cat. Cadetti: Esercitazioni di corsa (Skip, calciata dietro, calciata sotto) con il passaggio alla corsa o con circonduzioni delle braccia

SCHEMI MOTORI DI BASE (In Atletica)

Alcuni Esempi:

Cat. Esordienti: Lanci di attrezzi con diverse dimensioni o forme. Prevedere giochi con lancio e rilancio. Giochi con obiettivo la precisione la distanza.

Cat. Ragazzi: Lanci con l'arto debole combinando anche altri schemi motori.

Cat. Cadetti: Lanci con l'arto opposto o con l'arto forte proponendo esercitazioni propedeutiche alla prestazione

SCHEMI MOTORI DI BASE

Lo scopo delle esercitazioni per gli schemi motori di base è cercare di mettere in difficoltà l'atleta perché dalla risoluzione del problema potrà apprendere e migliorare

CAPACITA' MOTORIE



ANALIZZATORI

Servono per il controllo motorio e utilizzano gli analizzatori sensoriali per codificare gli stimoli:

- Analizzatore Tattile
- Analizzatore Cinestetico
- Analizzatore Vestibolare
- Analizzatore Ottico
- Analizzatore Acustico

ANALIZZATORI

Analizzatore Ottico: l'occhio è l'organo che consente l'apprendimento dei nostri movimenti.

Le informazioni visive sono fondamentali per valutare distanze, traiettorie e direzioni.

Analizzatore Acustico: con questo analizzatore si percepiscono suoni, rumori, il loro tono, la loro intensità e la loro provenienza.

ANALIZZATORI

Analizzatore Cinestetico: è formato da diversi piccoli informatori presenti in muscoli e tendini. Grazie a questi analizzatori capiamo perfettamente la posizione del nostro corpo nello spazio.

Analizzatore Vestibolare: è l'informatore delle pressioni esercitate sul nostro corpo siano esse minime o forti.

CAP. COORDINATIVE L'EQUILIBRIO

Gli analizzatori vestibolare, cinestetico e tattile inviano continui messaggi al sistema nervoso che comanda azioni compensative degli stimoli ricevuti dall'esterno permettendo agli arti e al busto movimenti efficaci.

CAP. COORDINATIVE CAP. DIFFERENZIAZIONE DINAMICA

E' la capacità di saper riconoscere stimoli di diversa natura ed intensità, proponendo come conseguenza risposte motorie efficaci ed metabolicamente economiche.

CAP. COORDINATIVE
CAP. DI TRASFORMAZIONE DEL MOVIMENTO
(FANTASIA MOTORIA)

Rende possibile adattare o trasformare
il programma motorio della propria
azione in base ai mutamenti della
situazione improvvisi e del tutto
inattesi.

Collegata a orientamento e reazione.

CAP. COORDINATIVE
RITMIZZAZIONE

Permette l'organizzazione di movimenti
con intensità e tempi di successione il
più adatti possibile affinché l'azione
risulti fluida ed armoniosa.

CAP. COORDINATIVE CAP. DI REAZIONE

E' la capacità di rispondere a degli stimoli con l'azione motoria più rapida ed efficace possibile. E' semplice quando il segnale previsto è conosciuto, come avviene alla partenza di una gara. La reazione è, invece, complessa se lo stimolo è sconosciuto ed imprevedibile.

CAP. COORDINATIVE COMBINAZIONE MOTORIA

Questa capacità permette il collegamento euritmico di abilità motorie già acquisite precedentemente. Rende armonica la coordinazione dei movimenti degli superiori con quelli inferiori.

CAP. COORDINATIVE ORIENTAMENTO SPAZIO-TEMP.

Consiste nel controllare e nel muovere il proprio corpo in riferimento allo spazio che ci circonda ed al tempo a nostra disposizione. Si chiama più precisamente capacità di orientamento spazio-temporale.

CAP. CONDIZIONALI

Coadiuvano e sorreggono le capacità coordinative:

FORZA – RESISTENZA – VELOCITA'

CAP. CONDIZIONALI FORZA

DEFINIZIONE

Capacità motoria che permette di vincere una resistenza o di opporvisi con un impegno muscolare

CAP. CONDIZIONALI FORZA

Diversi tipi di forza secondo i diversi autori.

Le più importanti sono:

- Forza Rapida o Veloce
- Forza Massimale
- Forza Esplosiva
- Forza Resistente

CAP. CONDIZIONALI FORZA RAPIDA O VELOCE

E' la capacità del sistema neuromuscolare di superare le resistenze con elevata rapidità di contrazione.
(Harre 1984)

CAP. CONDIZIONALI FORZA MASSIMALE

E' la forza più elevata che il sistema neuro muscolare è in grado di esprimere con una contrazione muscolare volontaria.
(Harre 1984)

CAP. CONDIZIONALI FORZA RESISTENTE

E' la capacità dell'organismo di opporsi
alla fatica in prestazioni di forza e di
durata.

(Harre 1984)

CAP. CONDIZIONALI FORZA ESPLOSIVA

Capacità di mantenere attive nel tempo
le fibre muscolari attivate.

(Hatfield)

CAP. CONDIZIONALI FORZA

Dipende da:

- Diametro trasverso della sezione muscolare
- Frequenza degli impulsi che i neuroni motori trasmettono ai muscoli
- Livello di sincronizzazione delle unità motorie

CAP. CONDIZIONALI FORZA

Metodi di allenamento:

- Sovraccarichi
- Carico Naturale

CAP. CONDIZIONALI FORZA – Atl. Legg. Giovanile

Esordienti: nessuna necessità di specifiche esercitazioni di forza, allenamento concentrato su altre capacità

Ragazzi: prime esercitazioni a carico naturale

Cadetti: esercitazioni a carico naturale, possibile introduzione di circuiti

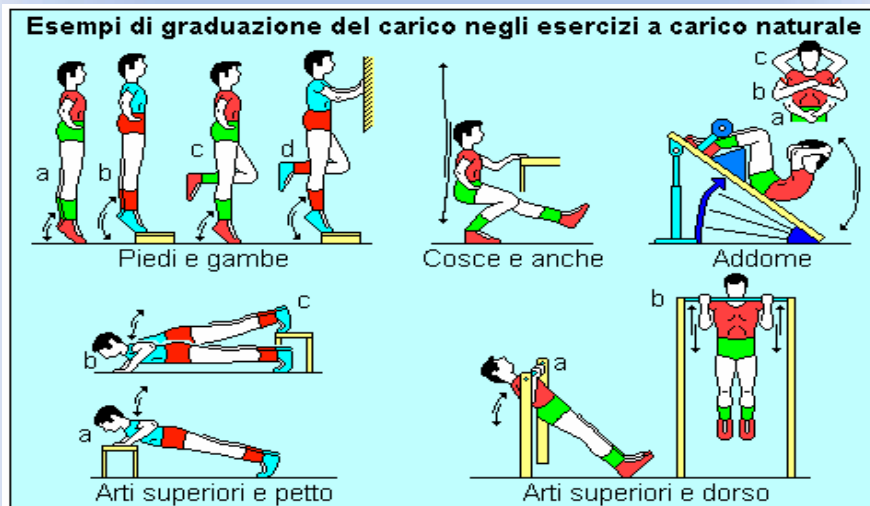
NESSUN UTILIZZO DI SOVRACCARICHI NELLE PRECEDENTI FASCE D'ETA', introduzione sovraccarichi dalla categoria allievi (Didattica)

CAP. CONDIZIONALI FORZA – Atl. Legg. Giovanile

L'esercitazione a carico naturale può essere modulato grazie ad opportune strategie.

Per cui l'esercitazione a carico naturale può anche avere un carico di lavoro crescente.

CAP. CONDIZIONALI FORZA



CAP. CONDIZIONALI RESISTENZA

DEFINIZIONE

Capacità di resistere alla fatica
in lavori di lunga durata

CAP. CONDIZIONALI RESISTENZA

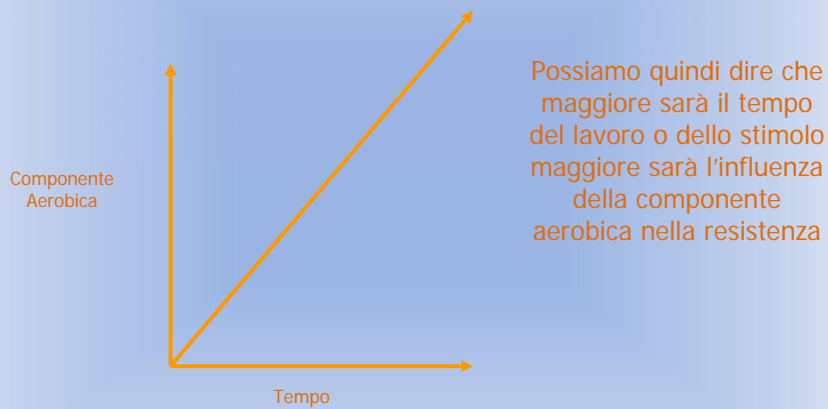
Esistono diversi "tipi" di resistenza:

- **Generale o Specifica** (rispetto all'attività svolta)
- **Aerobica o Anaerobica** (rispetto al metabolismo energetico interessato coinvolto)
- **Di corta, Media e lunga durata** (in funzione della durata dello sforzo)
- **Statica e dinamica** (in funzione del tipo di contrazione muscolare)
- **Resistenza alla velocità e resistenza alla forza** (in funzione della qualità fisica interessata)

CAP. CONDIZIONALI RESISTENZA

- **RESISTENZA DI LUNGA DURATA (> 10')**
Res. Di tipo Prev. Aerobica
- **RESISTENZA DI MEDIA DURATA (DA 2 A 10 MINUTI)**
Mescolanza tra componente AEROBICO e ANAEROBICO
- **RESISTENZA DI BREVE DURATA (DA 45" A 2 MINUTI)**
Elevata Percentuale dei meccanismi Anaerobici
- **RESISTENZA ALLA FORZA E ALLA VELOCITA' (< DI 45")**
Alta componenete ANAEROBICA

CAP. CONDIZIONALI RESISTENZA



CAP. CONDIZIONALI RESISTENZA (Att. Giov.)

Nella categoria Esordienti non è necessario alcun tipo di esercitazione specifica per la resistenza, i giochi ludico-motori tendono già a sviluppare e a migliorare questa capacità, l'alleniamo pertanto indirettamente

Nella categoria ragazzi possiamo introdurre le prime esercitazioni per la resistenza, in modo da dare un approccio diverso all'allenamento

Nella categoria cadetti è possibile sottoporre all'atleta lavori di crescente volume

CAP. CONDIZIONALI VELOCITA'

DEFINIZIONE

Capacita' di compiere azioni attraverso
movimenti rapidi

CAP. CONDIZIONALI VELOCITA' (Alcuni indicazioni)

Nell'allenamento giovanile della velocità bisogna
considerare alcuni fattori:

- Fase sensibile dai 6 ai 12 anni
- Per l'allenamento della velocità i tratti di corsa devono essere a velocità massima o submassimale
- Per mantenere la velocità massima o quasi massima i tempi di recupero devono essere adeguatamente lunghi

CAP. CONDIZIONALI

Non si devono pensare come 3 capacità distinte ma sono tutte e tre tra loro intrecciate:

Resistenza alla forza
Forza Resistente
Forza Veloce
Resistenza alla velocità

MOBILITA' ARTICOLARE

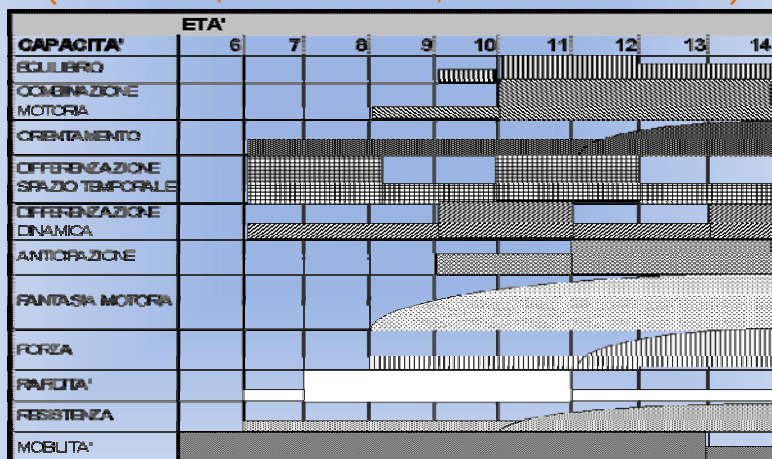
Tra le Cap. Condizionali e Coordinative troviamo la mobilità articolare.

Capacità di compiere gesti con l'impiego dell'escursione articolare più ampia possibile sia in forma attiva che passiva

Sviluppabile solo fino ai 12 anni.

Qualità più sviluppata nelle ragazze a causa delle massa muscolare e della conformità scheletrica.

CAP. MOTORIE FASI SENSIBILI (Hirz 1979, Martin 1982, Di Molfetta 1999)



Corso Per Istruttore Atletica Leggera – FIDAL Piemonte

ALLENABILITA' DELLE CAPACITA' MOTORIE (TSCHIENE, 1995)

CAPACITA'	ALLENABILE DAI	ALLENABILE PER
RAPIDITA'	6-7 ANNI	5 ANNI
FORZA RAPIDA	13-14 ANNI	10-12 ANNI
FORZA MASSIMA	15-16 ANNI	15-20 ANNI
RESISTENZA AEROBICA	11-12 ANNI	20 ANNI
RESISTENZA ANAEROBICA-LATTACIDA	13-15 ANNI	10 ANNI
COORDINAZIONE	5-6 ANNI	10 ANNI

Corso Per Istruttore Atletica Leggera – FIDAL Piemonte

SVILUPPO - CAP. MOTORIE (Andolfi, Giovannini, Laterza 1995)

Fino a 6 anni. L'attività motoria si basa esclusivamente sui giochi e sulle loro infinite possibilità di combinazione attraverso le quali ci fanno crescere, nel modo più naturale e completo, tutte le capacità coordinative.

7-10 anni. Il gioco viene integrato da un'attività motoria polivalente, che deve essere guidata da un'insegnante qualificato e si stimola un rafforzamento di tutto il corpo. Può iniziare un'attività sportiva

11-14 anni. Giochi e ginnastica, prevalentemente a carico naturale sollecitano tutte le capacità motorie, che devono crescere in un rapporto ben armonico tra loro. A scuola si provano discipline individuali e a squadra, dove la tattica arricchisce tutte le esperienze motorie. Inizia o continua l'attività sportiva scelta.

SVILUPPO - CAP. MOTORIE (Andolfi, Giovannini, Laterza 1995)

15 – 16 anni. La ginnastica a corpo libero (preatletismo) viene intensificata. Si cominciano ad utilizzare con regolarità i sovraccarichi, sotto la guida di un istruttore. La conseguenza è un notevole incremento di tutte le attività motorie, con progressive specializzazioni a seconda delle esigenze dello sport praticato.

Da 16 anni in poi. Lo sviluppo delle capacità motorie riceve una grossa spinta dal lavoro a carico naturale e da quello con sovraccarichi, che aumenta notevolmente in quantità e qualità. E' sempre più netta la specializzazione nello sport praticato, senza trascurare le attività a carattere generale.