

ALLENAMENTO A LUNGO TERMINE

- di base o giovanile
- di alto livello



PERIODIZZAZIONE DELL'ALLENAMENTO

PIANIFICAZIONE

momento generale di formulazione della strategia delle grandi variazioni di struttura dell'allenamento riferite ad un ampio arco di tempo ed a obiettivi intermedi.

Definizione degli obiettivi, priorità, scadenze, tempi, mezzi e metodi.

PROGRAMMAZIONE

momento di stesura del vero e proprio programma di allenamento sulla base di quanto pianificato in precedenza

MODELLO PRESTATIVO: insieme di caratteristiche che l'atleta deve possedere in relazione alla disciplina praticata.

Caratteristiche antropometriche (rapporto pondo-staturale), capacità motorie, capacità tecnico-tattiche, caratteristiche psicologiche

MACROCICLO



MESOCICLO



MICROCICLO



UNITA' DI ALLENAMENTO (UA)

MACROCICLO

1. PERIODO DI PREPARAZIONE

2. PERIODO DI GARA

3. PERIODO DI TRANSIZIONE

Periodo preparatorio:

OBIETTIVO: sviluppo della forma sportiva

Permette di costruire le basi funzionali necessarie per la realizzazione del volume di lavoro specifico finalizzato alla preparazione diretta dei sistemi motorio e vegetativo ad un'efficace attività di gara.

Si perfezionano le abitudini motorie, si sviluppano le qualità fisiche e si realizza la costruzione della composizione di gara.

due tappe:

- **la tappa di preparazione generale organico-muscolare,** che incrementa le possibilità dei principali sistemi funzionali e la tecnica dei movimenti ed aiuta l'atleta a tollerare un grande volume di carico elevato.
- **la tappa di preparazione speciale,** sviluppano le capacità complesse sulla base delle premesse create nella prima tappa del periodo preparatorio; diminuzione del volume e aumento dell'intensità

Periodo di gara:

OBIETTIVO: continuare lo sviluppo della forma sportiva attraverso la partecipazione alle gare

Mantenimento e successivo aumento del livello di preparazione speciale precedentemente raggiunto e la sua massima utilizzazione nelle gare.

Esercizi di gara e di preparazione speciale, simili ad essi.

Aumenta la componente tecnica e il numero delle ripetizioni degli esercizi di gara per favorirne gli automatismi e diminuire gli errori.

L'intensità dell'allenamento aumenta a scapito del volume.

L'ultima fase di questo periodo viene definita preparazione immediata alla gara o "tapering" che dura da cinque a sei settimane ed è caratterizzata dall'applicazione di misure speciali di adattamento per la preparazione alle condizioni reali e complesse della gara.

Periodo di transizione:

OBIETTIVO: recupero attivo e rigenerazione, perdita della forma sportiva

Recupero completo dopo i carichi di allenamento e di gara dalla stagione o del macrociclo precedenti

Mantenimento di un certo livello d'allenamento per garantire che l'atleta sia fisicamente e psichicamente disponibile per il macrociclo successivo

Comprende una parte di riposo vero e proprio ed una parte di allenamento di scarico o di richiamo alla preparazione generale.

Sport di compensazione

MESOCICLO

dura circa quattro settimane, organizzati in modo da sistematizzare l'allenamento in funzione dell'obiettivo principale del periodo e della tappa della preparazione, garantire una dinamica ottimale dei carichi, combinare razionalmente i mezzi e i metodi diversi di preparazione.

- **INTRODUTTIVI**

- **DI BASE**

- **DI PREPARAZIONE E CONTROLLO**

- **PRE-GARA**

- **GARA**

MICROCICLO

• DI PREPARAZIONE

• PRE-GARA

• DI GARA

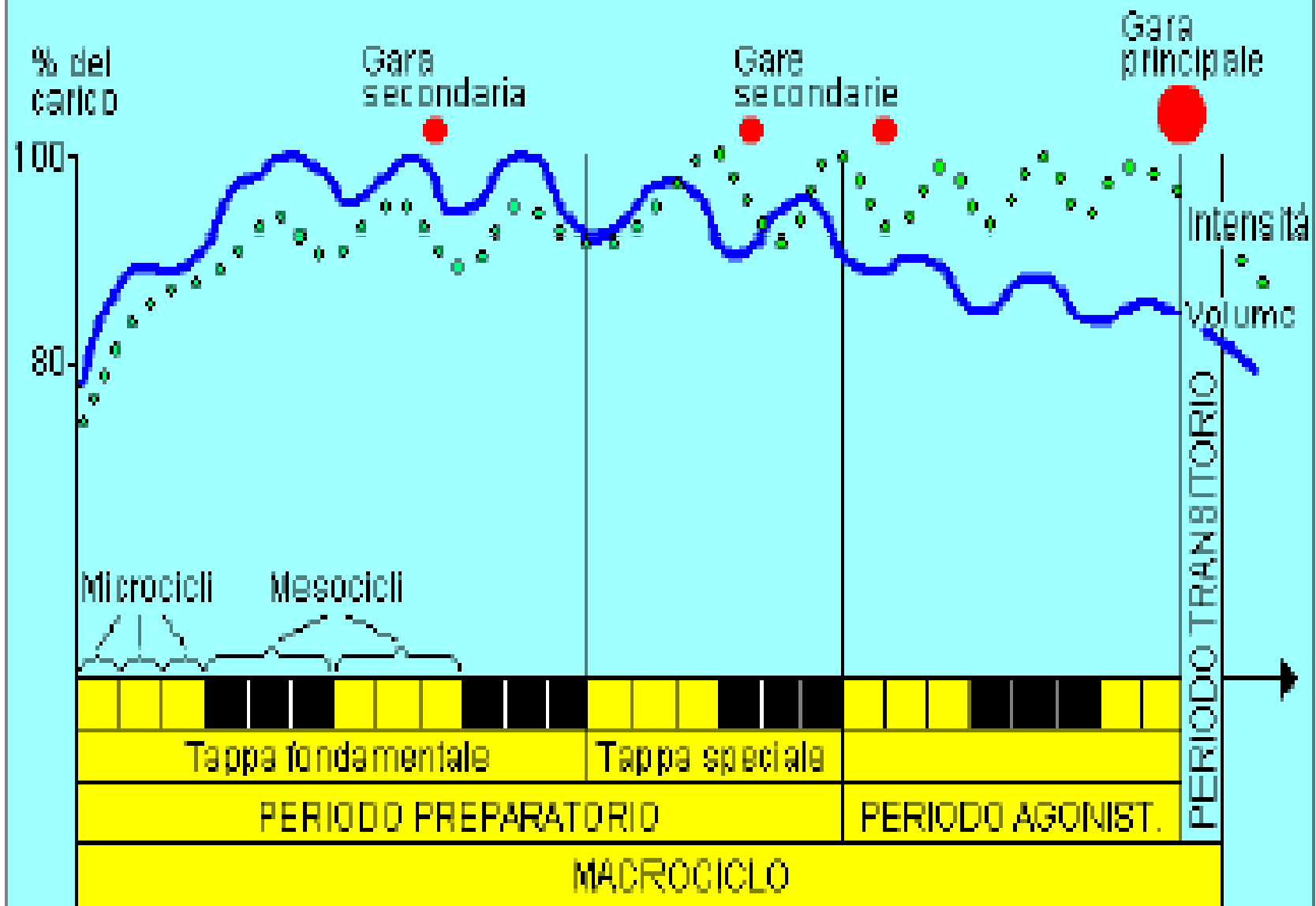
• DI COMPENSAZIONE



Il microciclo rappresenta, forse, la parte fondamentale nella pianificazione dell'allenamento e la più difficile in quanto è importante tener presente una serie di fattori: la particolarità dei processi di affaticamento e di recupero prodotti dai carichi di ogni unità di allenamento, l'effetto sull'atleta dei carichi di diversa grandezza e finalizzazione ed il loro effetto cumulativo.

Ai fini della pianificazione dell'allenamento, il microciclo è lo strumento più importante e varia nello svolgimento del piano annuale a seconda della fase di allenamento, degli obiettivi da raggiungere e delle esigenze fisiologiche e psicologiche. (Bompa, 2001)

ESEMPIO DI ORGANIZZAZIONE DI UN MACROCICLO NELLA PERIODIZZAZIONE SEMESTRALE



Unità di allenamento (UA)

L'unità di allenamento (UA) rappresenta l'unità strutturale autonoma dell'intero processo che deve essere collegata in modo logico alle altre unità al fine di ottenere gli obiettivi preposti.

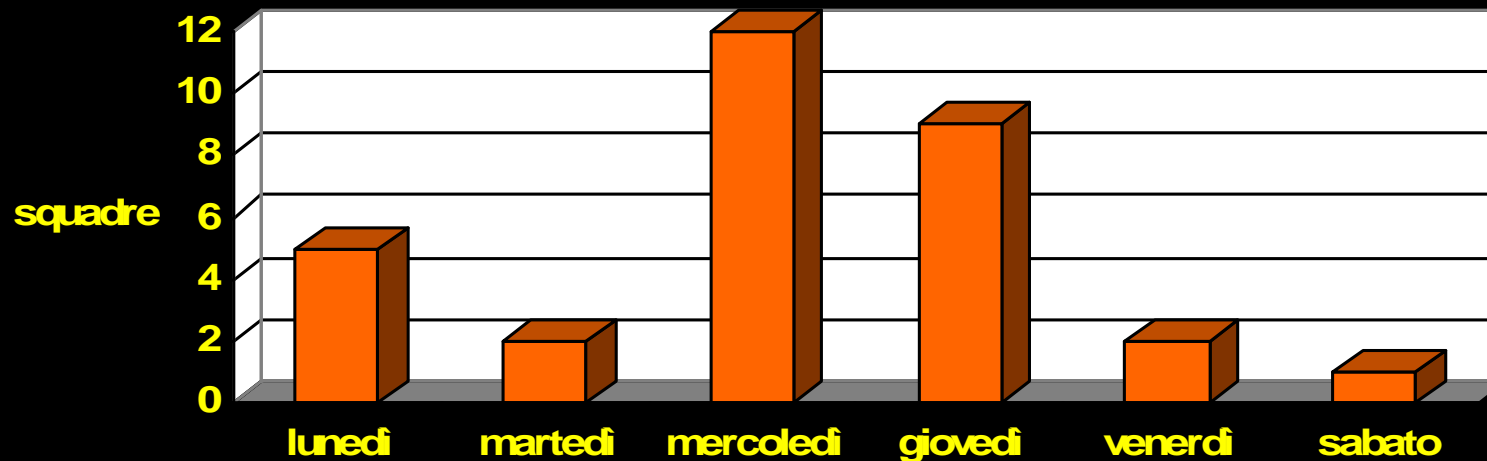
Si possono distinguere *UA principali* in cui si realizza il volume fondamentale di allenamento legato alla realizzazione degli obiettivi più importanti, attraverso l'utilizzo dei mezzi e metodi più efficaci e dei carichi più elevati.

Nelle *UA di completamento*, invece, si realizzano alcuni obiettivi particolari della preparazione e si crea una base favorevole allo sviluppo dei processi di adattamento. In genere il volume ed i carichi sono di entità ridotta. (UA di recupero)

UA DI RECUPERO

Importante per favorire il ripristino psico-fisico delle ginnaste.

Risultati relative ad un indagine su società di ritmica



Divisione del microciclo in due blocchi

Ogni seduta è costituita da:

1. PARTE INTRODUTTIVA O PREPARATORIA

dedicata al riscaldamento, prepara l'organismo agli impegni specifici della parte fondamentale

2. PARTE CENTRALE O FONDAMENTALE

costituisce il fulcro della seduta d'allenamento. Sviluppo della tecnica e delle qualità fisiche

3. PARTE CONCLUSIVA O DEFATICANTE

che chiude la seduta d'allenamento e serve a far sì che le atlete ritornino gradualmente alle condizioni fisiologiche iniziali.

UA A FINALIZZAZIONE SELETTIVA:

il programma d'allenamento è pianificato in modo tale che il volume principale degli esercizi garantisca il raggiungimento di un **unico obiettivo**.

Spesso si utilizzano mezzi e metodi diversi che però hanno una comune finalizzazione.

È stato dimostrato che, se tali programmi d'allenamento sono costruiti con esercizi di tipo diverso, ma **con la stessa finalizzazione**, le atlete manifestano una capacità di lavoro maggiore che se si utilizzano esercizi dello stesso tipo.

UA A FINALIZZAZIONE COMPLESSA:

Il programma di allenamento è pianificato all'utilizzo di mezzi e metodi che servano a raggiungere vari obiettivi.

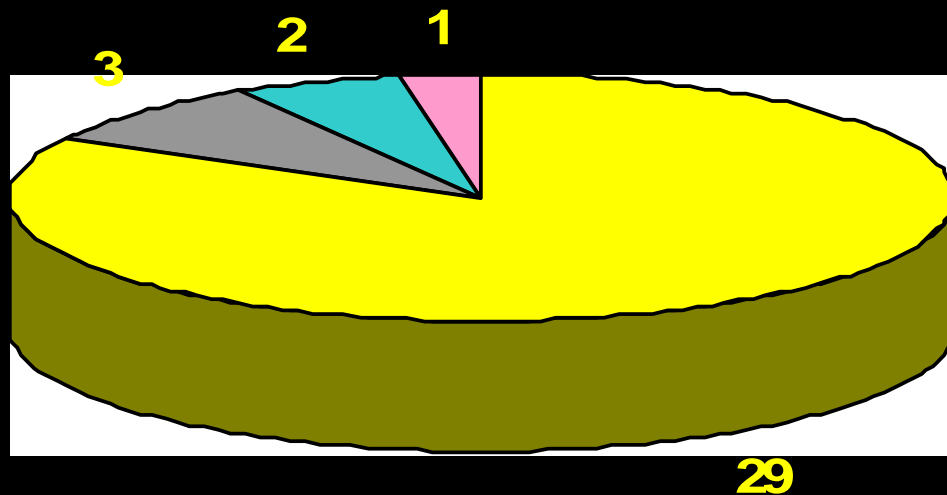
Gli obiettivi si possono perseguire in *successione*, dividendo il programma in due o tre parti relativamente indipendenti. Ad esempio, prima viene allenata la mobilità articolare, di seguito la forza ed infine la tecnica.

Oppure si possono perseguire *parallelamente*: per esempio viene allenata la forza insieme alla mobilità o la velocità alla forza e alla tecnica, ecc...

È importante ricordare che, soprattutto nel metodo con obiettivi in successione, esiste un'interazione tra gli esercizi e quindi è opportuno conoscere quali siano le conseguenze dello sviluppo di una capacità sull'altra.

Secondo Platonov esistono tre tipi di interazione: positiva, se il carico successivo aumenta i cambiamenti provocati da quello precedente; neutra, se il carico successivo non cambia il carattere e l'entità delle reazioni principali; negativa, quando il carico successivo diminuisce i cambiamenti indotti dall'azione del precedente.

MICROCICLO PRE-GARA



- fisica-tecnica-combinazioni di gara
- tecnica-combinazioni di gara
- fisica-combinazioni di gara
- tecnica

Negli sport tecnico-combinatori è fondamentale non tralasciare nessun aspetto legato alla performance

- **PREPARAZIONE FISICA GENERALE**
- **PREPARAZIONE FISICA SPECIALE : coreografica, esercizi specifici della disciplina**
- **PREPARAZIONE TECNICA**
- **PREPARAZIONE AGLI ESERCIZI DI GARA**

Il rapporto in percentuale tra queste componenti varia in base all'età delle atlete e alle fasi della periodizzazione

- **TAPPA DELLA PREPARAZIONE INIZIALE** (7-8 anni):

fisica generale 30%

fisica speciale 28%

tecnica 40%

gara 2%

- **TAPPA DELLA PREPARAZIONE FONDAMENTALE** (9-11 anni):

fisica generale 20%

fisica speciale 20%

tecnica 40%

gara 20%

- **TAPPA DELLA SPECIALIZZAZIONE** (12-15 anni):

fisica generale 15%

fisica speciale 25%

tecnica 40%

gara 20%

- **TAPPA DEL PERFEZIONAMENTO SPORTIVO** (oltre 15 anni):

fisica generale 10%

fisica speciale 20%

tecnica 45%

gara 25%