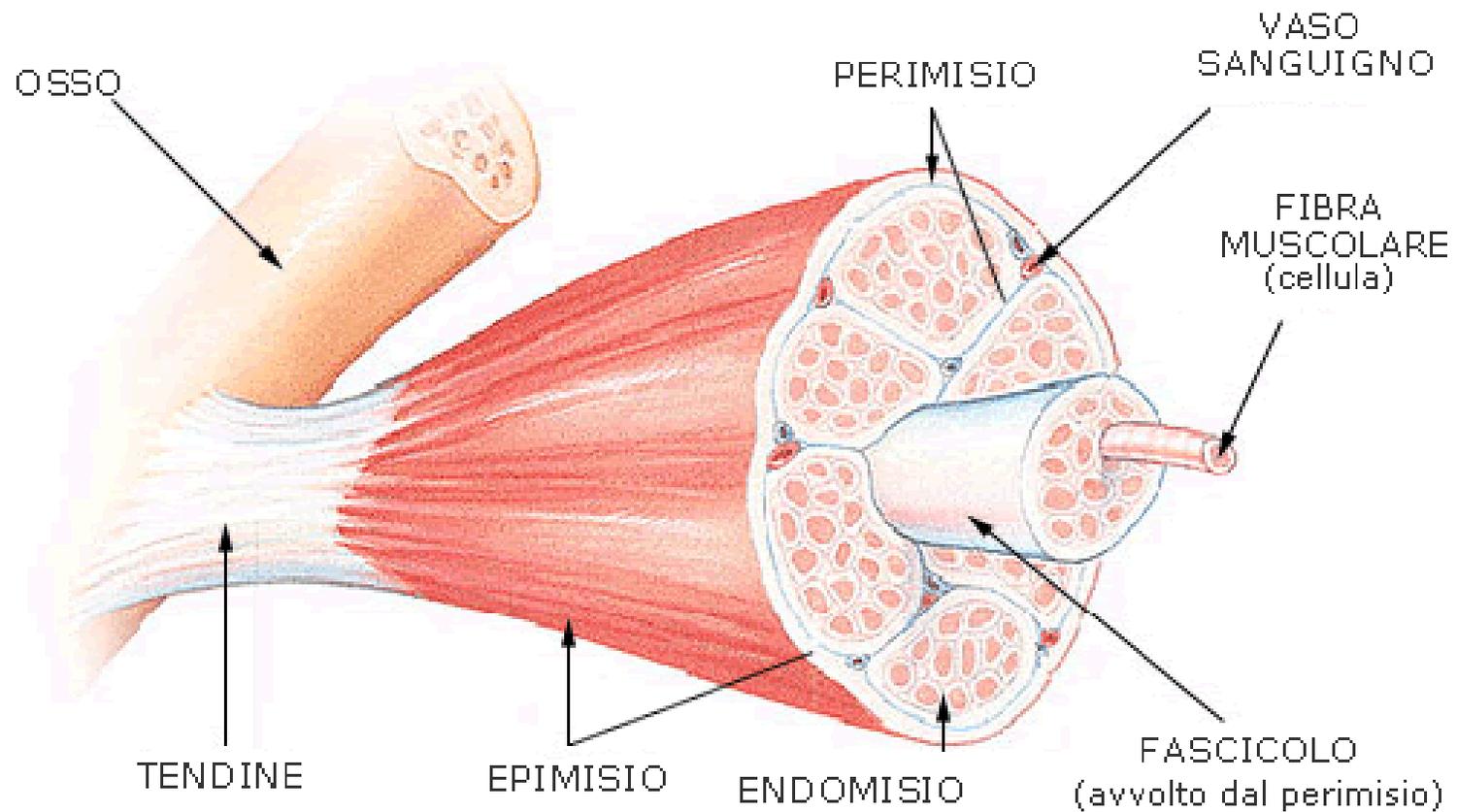




Metodologia dell'allenamento e gestione carichi di lavoro

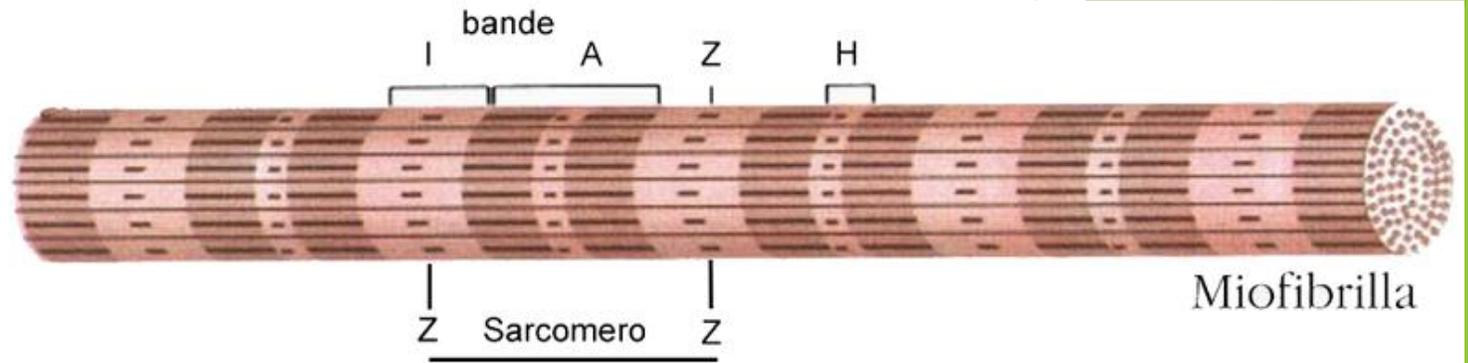
Dott.ssa Scopece Ilaria

Tessuto muscolare Striato scheletrico

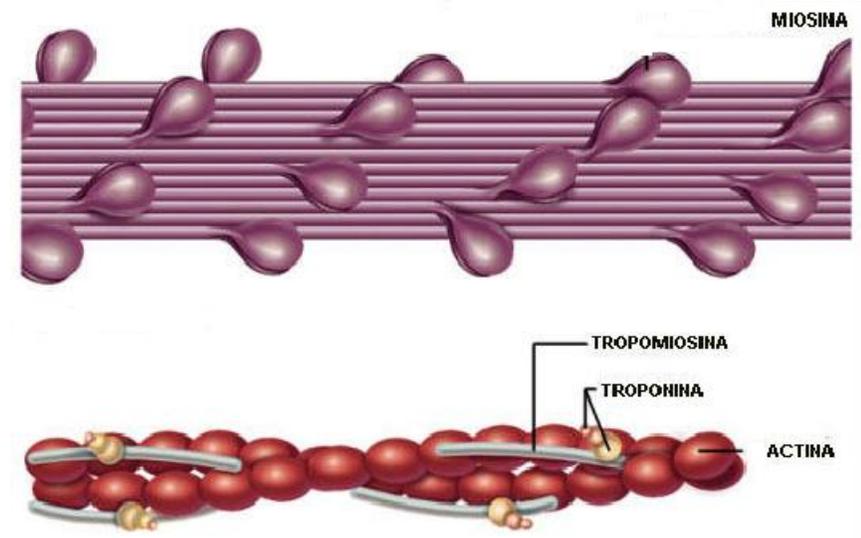


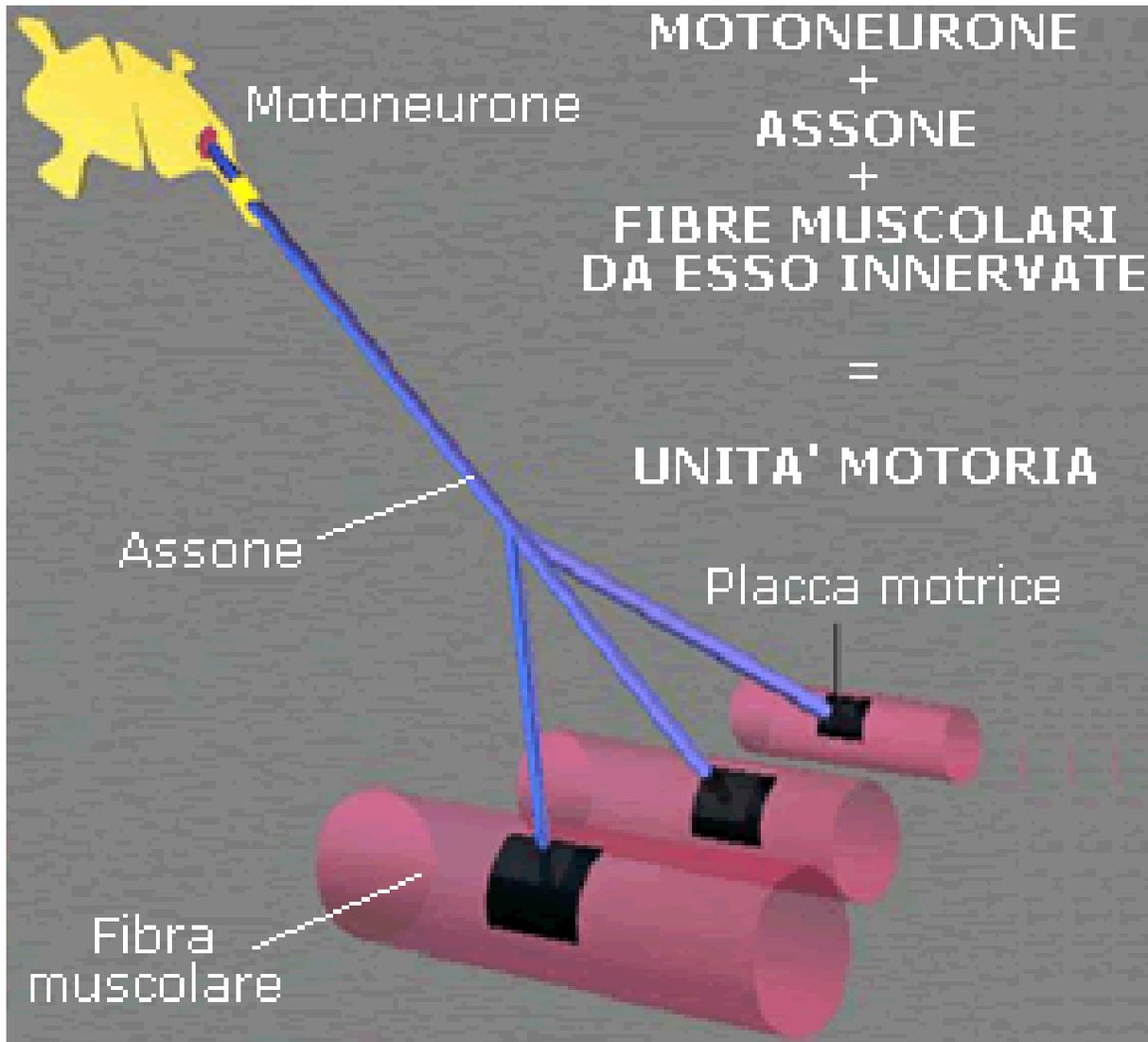
Tessuto muscolare Striato scheletrico

Le **fibre muscolari** sono cellule di forma allungata costituite dalle miofibrille



Le **miofibrille** sono rappresentate da migliaia di filamenti articolati tra di loro di **actina** (sottili) e **miosina** (spessi)



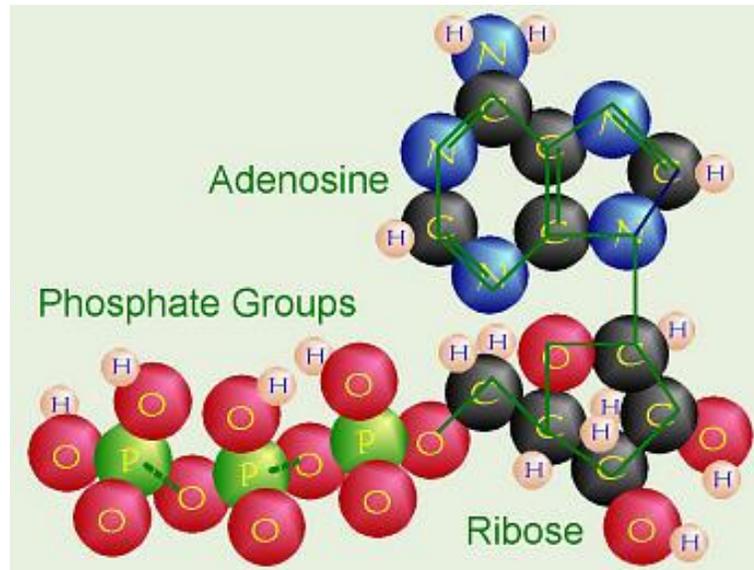


L'impulso della contrazione (neurone) parte dal SNC, arriva attraverso i nervi alla **placca motrice** di ogni fibra muscolare e la fibra si **contrae**

Il motoneurone e le fibre muscolari collegate prendono il nome di **unità motoria**.

Metabolismi della contrazione muscolare

Il corpo per funzionare ha bisogno di energia, così come un'automobile necessita di benzina



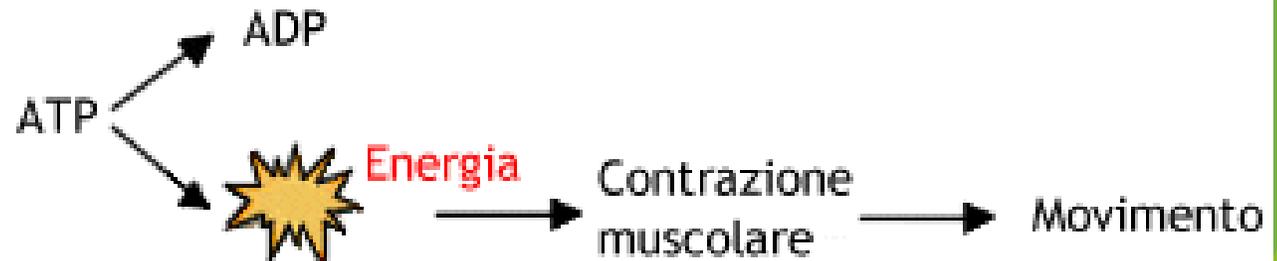
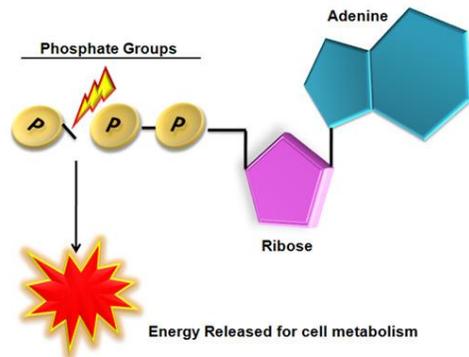
Adenosintrifosfato ATP

È la fonte energetica che consente ai motori del corpo umano (**muscoli**) di compiere i movimenti.

E' un composto chimico immagazzinato nelle cellule e rappresenta una forma di energia chimica che può essere utilizzata immediatamente per l'attività muscolare.

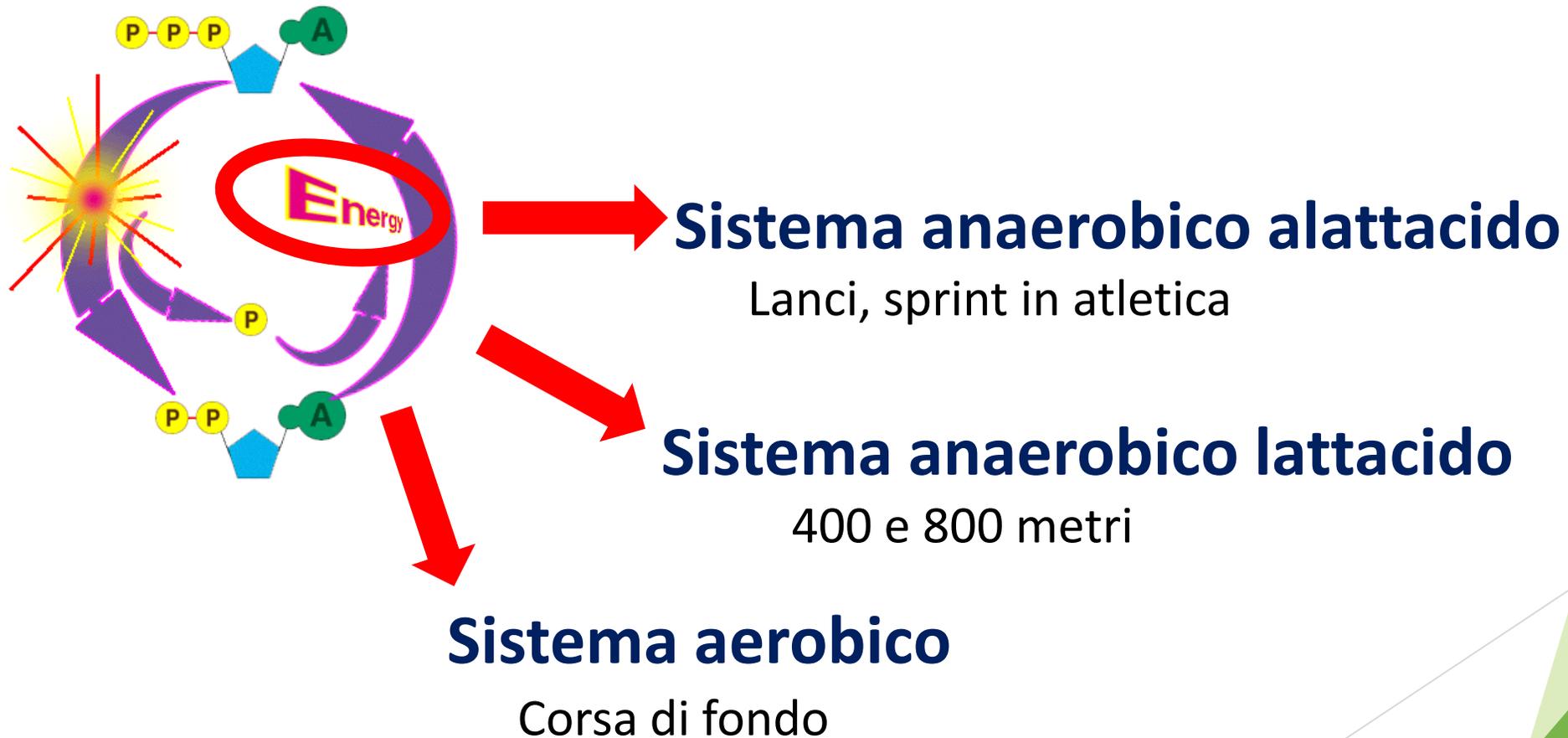
L'ATP è costituito da un complesso molecolare l'**adenosina** e da tre componenti più semplici i **gruppi fosforici**.

È in grado di liberare energia dalla rottura del doppio legame in esso contenuto



Dal momento che la quantità di ATP presente a livello muscolare è minima, si crea il problema della sua risintesi continua.

Il nostro meccanismo ha tre meccanismi di ricostituzione/trasformazione:



Sistema anaerobico alattacido



Sistema anaerobico alattacido

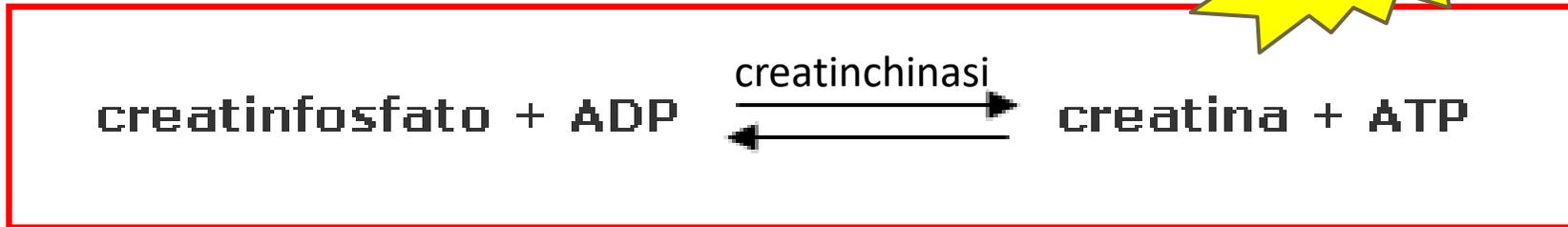


In grado di fornire grande energia ma per periodi brevi
(max 8sec)

Meccanismo endogeno Utilizza:

- Scorte di creatinfosfato (CP)
- Riserve muscolari di CP di 350/550g

Fosforilazione



La fosfocreatina ha un legame (CP) ricco di energia, la scissione della fosfocreatina (C+PI) genera energia che si usa per risintetizzare l'ATP. Le riserve vengono ripristinate del 50% in 20". 2-3 min abbiamo il ripristino totale

Sistema anaerobico lattacido



In grado di fornire grande energia ma per periodi brevi
(max 50-80 sec)

Glicolisi anaerobica:

- Utilizzo del glucosio (e glicogeno previa glicogenolisi) come fonte energetica -avviene in assenza di ossigeno
- Produzione di acido lattico

Un accumulo eccessivo di acido lattico produce affaticamento elevato e scadimento vistoso della prestazione:

- diminuisce la velocità della glicolisi per effetto di una ridotta attività enzimatica;
- inibisce la mobilizzazione degli acidi grassi liberi;
- altera il meccanismo di scorrimento dei ponti actomiosinici del muscolo in quanto riduce il pH.

L'atleta è costretto a fermarsi o a ridurre notevolmente l'intensità del lavoro.

Il **t/2** del lattato nel sangue è di 15-30 min

...L'INDOLENZIMENTO DEL GIORNO SUCCESSIVO **NON**
è DOVUTO ALL'ACIDO LATTICO!!!!

Sistema aerobico



Sistema aerobico

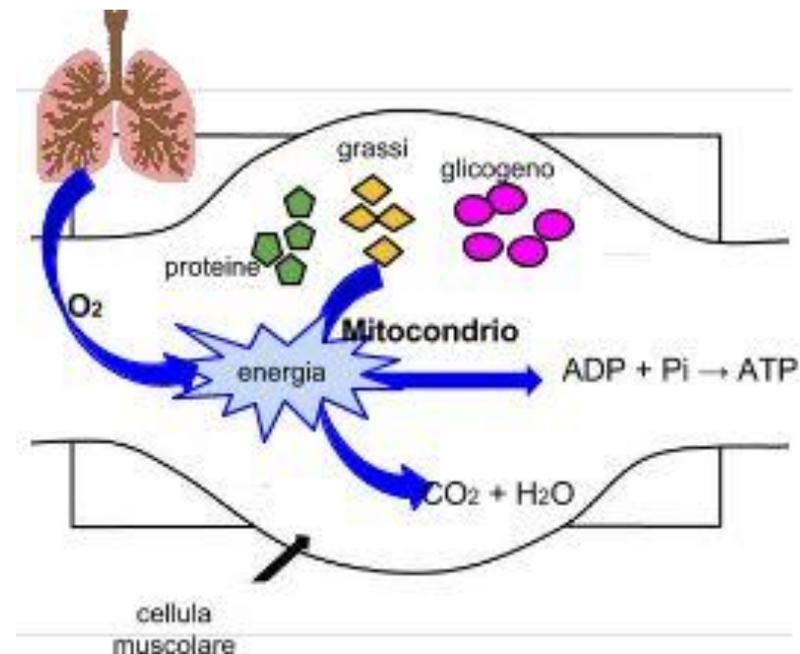
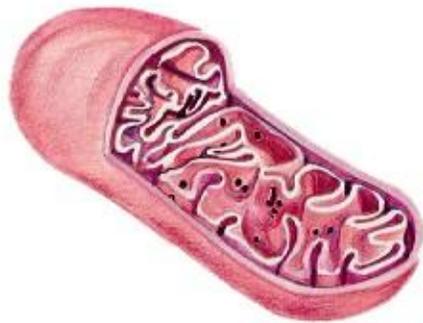
Meccanismo che prevede la produzione di energia attraverso reazioni chimiche in presenza di **ossigeno** (Fosforilazione ossidativa)

Avviene all'interno dei **mitocondri**

utilizzare come fonte energetica glucidi, protidi e lipidi

I prodotti di scarto sono anidride Carbonica e acqua.

Il più efficiente in termini di durata



Riassumendo

Caratteristiche generali dei sistemi energetici

Sistema ATP-PC (fosfageno)	Sistema lattacido	Sistema Aerobico
Anaerobico	Anaerobico	Aerobico
Molto rapido	Rapido	Lento
Carburante Endogeno: PC	Carburante alimentare: glicogeno	Carburanti alimentari: glicogeno, grassi e proteine
Produzione molto limitata di ATP	Produzione limitata di ATP	Produzione abbondante di ATP
Depositi muscolari limitati	Un sottoprodotto, l'acido lattico, provoca fatica muscolare	Nessun sottoprodotto che causi fatica
Impiegato nello sprint ed in qualsiasi attività di elevata intensità e di breve durata	Impiegato in attività della durata di 1-3 minuti	Impiegato nelle attività di resistenza e di lunga durata

Recupero

È importante tanto quanto l'allenamento.

Durante i processi di recupero si ha:

- La ricostituzione delle scorte muscolari di fosfogeno (ATP e fosfocreatina).
- La riossigenazione della mioglobina (proteina che si lega all'ossigeno e ne facilita la diffusione nei muscoli), anche essa molto rapida.
- La ricostituzione del glicogeno muscolare che ha un tempo relativamente lungo, influenzato dall'intensità e dalla durata dell'esercizio eseguito.
- La rimozione dell'acido lattico dai muscoli e dal sangue che ha un tempo relativamente lungo, ma che può essere ridotto eseguendo un esercizio leggero ("raffreddamento graduale").

Durante la fase di recupero l'acido lattico può essere convertito, attraverso l'energia fornita dal sistema aerobico, in glicogeno epatico o muscolare, in glucosio ematico o in acido piruvico diventando uno degli elementi utili alla produzione di energia per la formazione di ATP.

Quindi la corretta gestione dei tempi di recupero è fondamentale in ogni programma di allenamento.

Un recupero insufficiente può portare allo scadimento della prestazione.

ALLENAMENTO SPORTIVO

«Processo Pedagogico-educativo complesso che si concretizza nell'organizzazione dell'esercizio fisico ripetuto in quantità e con intensità tali da produrre carichi progressivamente crescenti, che stimolino i processi fisiologici di supercompensazione dell'organismo e favoriscano l'aumento delle capacità fisiche, psichiche, tecniche e tattiche dell'atleta al fine di esaltarne e di consolidarne il rendimento in gara»

Carlo Vittori

In altre parole...

È un processo sistematico mediante il quale si determinano dei cambiamenti nell'organismo che permettono di migliorare il livello di prestazione.



L'adattamento che si produce permette di resistere a carichi di lavoro progressivamente crescenti o di sostenere gli stessi carichi con minore fatica, di acquisire abilità motorie complesse.

OBIETTIVI DELL'ALLENAMENTO

- Sviluppo di capacità motorie
- Acquisizione di abilità motorie
- Controllo ottimale della tecnica
- Sviluppo di capacità ed abilità tattiche
- Costruzione e ottimizzazione della prestazione di gara mediante la formazione di un sistema funzionale specifico

IL CARICO

È l'insieme delle sollecitazioni a cui è sottoposto l'organismo.

L'adattamento può avere carattere generale o specifico a seconda del tipo di stimoli e di esercizi che costituiscono il carico.

Abbiamo diversi tipi di carico:

- **CARICO ESTERNO**: sollecitazione oggettiva, misura fisica delle esercitazioni (*Kg. sollevati, chilometri percorsi, ripetizioni effettuate ecc...*)
- **CARICO INTERNO**: sollecitazione soggettiva, (*effetto che un determinato carico di lavoro produce sull'organismo*)

Per identificare il carico utilizziamo i seguenti parametri:

INTENSITÀ

è il grado di impegno fisico e psichico dell'atleta e si esprime in percentuale del massimo consentito (massimale, sub-massimale, medio ecc.).

VOLUME

è la quantità totale di lavoro svolta (distanza percorsa, numero di ripetizioni, peso totale dei sovraccarichi spostati, ecc.).

FREQUENZA/DENSITÀ

è rappresentata dal rapporto tra lavoro e recupero, si determina misurando i tempi di lavoro e la durata delle pause tra ripetizioni, serie e set di serie.

SPECIFICITÀ

si riferisce alla somiglianza degli esercizi proposti con l'attività di gara (esercizi generali, semi-specifici, specifici).

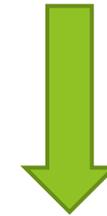
CLASSIFICAZIONE DEL CARICO

- **Carico eccessivo**: supera le capacità funzionali dell'organismo producendo effetti negativi.
- **Carico allenante**: induce la sintesi proteica di adattamento con modificazioni positive.
- **Carico di mantenimento**: evita il fenomeno di disallenamento.
- **Carico di recupero**: favorisce i processi di rigenerazione.
- **Carico inefficace**: comporta stimoli insufficienti ad innescare reazioni positive.

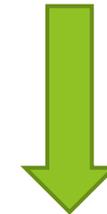
Il carico allenante

- ▶ **OMEOSTASI:** il corpo umano cerca sempre di mantenere costanti un insieme di parametri interni
- ▶ **AGGIUSTAMENTO:** l'organismo risponde ad uno stimolo che altera il suo normale stato di equilibrio reagendo in modo rapido con un meccanismo temporaneo in modo di tornare allo stato di partenza.
- ▶ **ADATTAMENTO:** serie di lente e durature modificazioni organiche che permetteranno all'organismo di sopportare un carico con minor fatica

STIMOLO



ADATTAMENTO



MIGLIORAMENTO
DELLA PRESTAZIONE

Capacità di carico ed età evolutiva

È la capacità dell'organismo di sostenere determinati carichi senza compromettere la salute, presente e futura.

Uno squilibrio tra il carico esterno che il corpo subisce e la sua "caricabilità" porta inevitabilmente a breve, medio o lungo termine ad un danno fisico.

Nel periodo prepuberale questa capacità si sviluppa attraverso le capacità motorie di base, apprendimento di movimenti e corretta acquisizione delle tecniche di base della ginnastica.

MODULAZIONE DEL CARICO

- Proporre prima movimenti a carattere generale e poi gradualmente movimenti specifici
- Utilizzare posture stabili e successivamente instabili, lo stesso riguarda l'utilizzo di attrezzature fisse e poi mobili
- Controllare i carichi sul mantenimento delle posture corrette
- Allenare la forza enfatizzando l'allenamento di tipo propriocettivo
- Graduare ed individualizzare i carichi attraverso i parametri dell'allenamento (intensità, recupero, volume, frequenza, ecc.).

SUPERCOMPENSAZIONE

- ▶ L'organismo, ripetutamente sollecitato dall'allenamento, gradualmente si affatica e riduce la sua possibilità di prestazione.
- ▶ Terminato l'allenamento, l'organismo inizia la fase di **RECUPERO**, dove attuano gli adattamenti necessari.
- ▶ La differenza tra lo stato iniziale e l'adattamento conseguito si chiama **SUPERCOMPENSAZIONE**

PRINCIPI ALLENAMENTO

VARIETÀ

ALTERNANZA

INATTIVITÀ

INTENSITÀ

PRINCIPI D'ALLENAMENTO

CICLICITÀ

TEMPI DI
RECUPERO

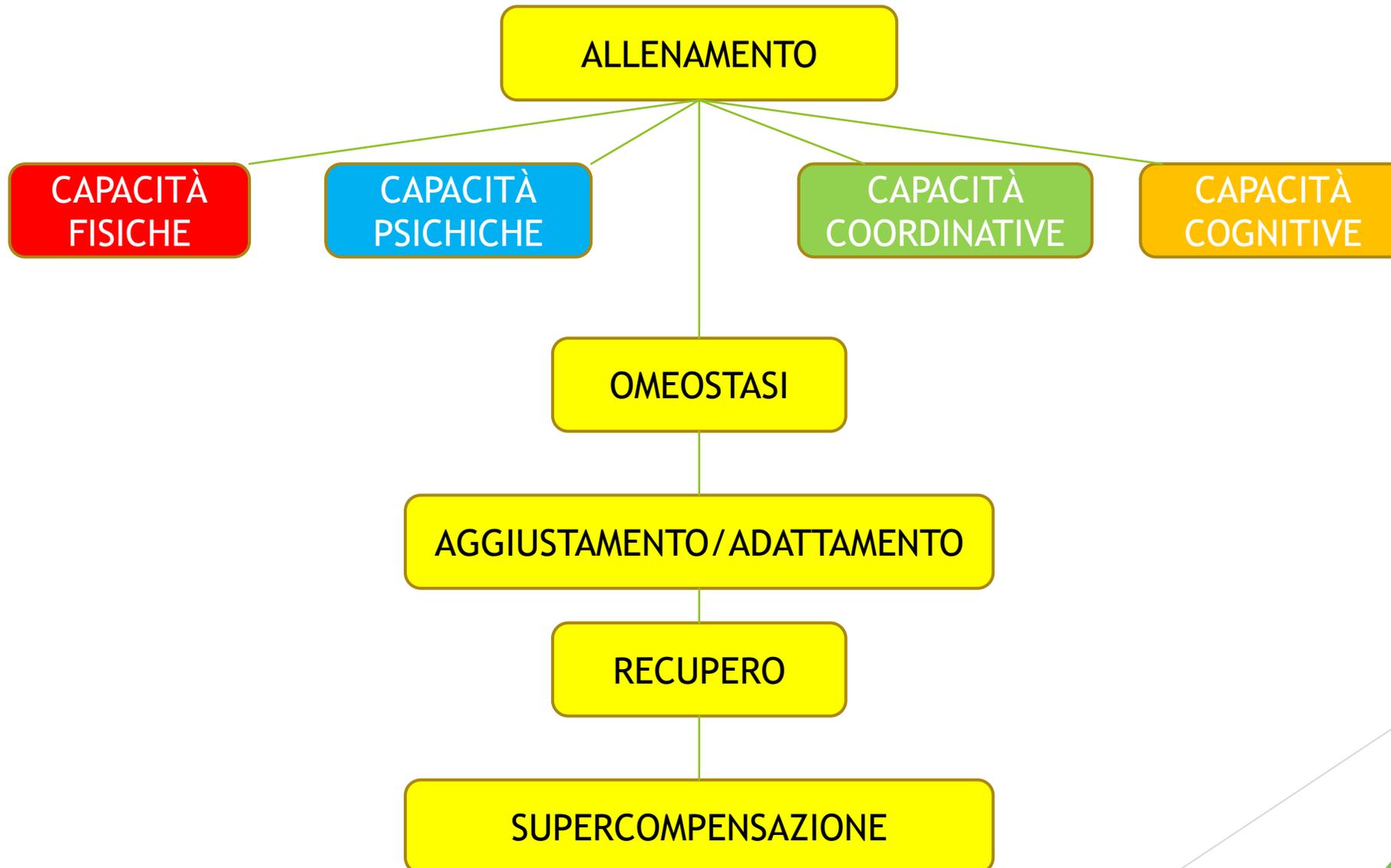
PROGRESSIVITÀ

CONTINUITÀ

SPECIFICITÀ

- ▶ **SPECIFICITÀ:** solo stimoli specifici producono effetti funzionali all'attività sull'organismo
- ▶ **INTENSITÀ:** solo stimoli allenanti che superano una certa soglia rappresentano sollecitazioni funzionali sufficienti a produrre una modificazione organica
- ▶ **INDIVIDUALIZZAZIONE:** il carico dev'essere adatto al livello di esperienza, allenamento e disponibilità psicologica del soggetto
- ▶ **CONTINUITÀ:** gli allenamenti devono susseguirsi con costanza, evitando lunghi periodi di inattività
- ▶ **PROGRESSIVITÀ:** occorre incrementare lo stimolo allenante
- ▶ **CICLICITÀ:** le esercitazioni vanno ciclicamente ripetute ad un'intensità gradualmente superiore
- ▶ **VARIETÀ:** variare costantemente lo stimolo permette un continuo adattamento da parte dell'organismo.

Riassumendo...



ENTRA IN PALESTRA A QUASI 6 ANNI E
PLASMA IL SUO FISICO NEL TEMPO.....



MA QUALI CARATTERISTICHE DEVE
AVERE???

MODELLO PRESTATIVO GINNASTA

COORDINAZIONE e
DESTREZZA FINE

EQUILIBRIO nelle
diverse attitudini

MOBILITÀ
ARTICOLARE
MASSIMALE

CORAGGIO

FORZA, ELASTICITÀ E
RAPIDITÀ



ESPRESSIVITÀ
CORPOREA

MEMORIA MOTORIA

CAPACITÀ MOTORIE

CAPACITÀ COORDINATIVE

GENERALI

- 1-Capacità di apprendimento motorio
- 2-Capacità di controllo motorio
- 3-Capacità di adattamento e trasformazione del movimento

SPECIALI

- 1-Capacità di accoppiamento e combinazione
- 2-Capacità di differenziazione cinestesica
- 3-Capacità di equilibrio
- 4-Capacità di orientamento
- 5-Capacità di ritmo
- 6-Capacità di reazione
- 7-Capacità di adattamento
- 8-Fantasia motoria

CAPACITÀ CONDIZIONALI O ORGANICO MUSCOLARI

- 1-Forza
- 2-Resistenza
- 3-Velocità

Mobilità articolare

FORZA

Capacità che hanno i muscoli di sviluppare tensioni per vincere o opporsi a resistenze esterne.

Fattori che determinano questa capacità:

- dimensioni del muscolo (sezione trasversa del muscolo)
- composizione in fibre (bianche e rosse)
- frequenza degli impulsi nervosi che giungono ai muscoli
- sincronizzazione, nella contrazione delle varie fibre muscolari (coordinazione intramuscolare)
- sincronizzazione nella costruzione di un movimento, dei muscoli agonisti, antagonisti e sinergici (coordinazione intermuscolare)

Come detto esistono due tipi di fibre muscolari:

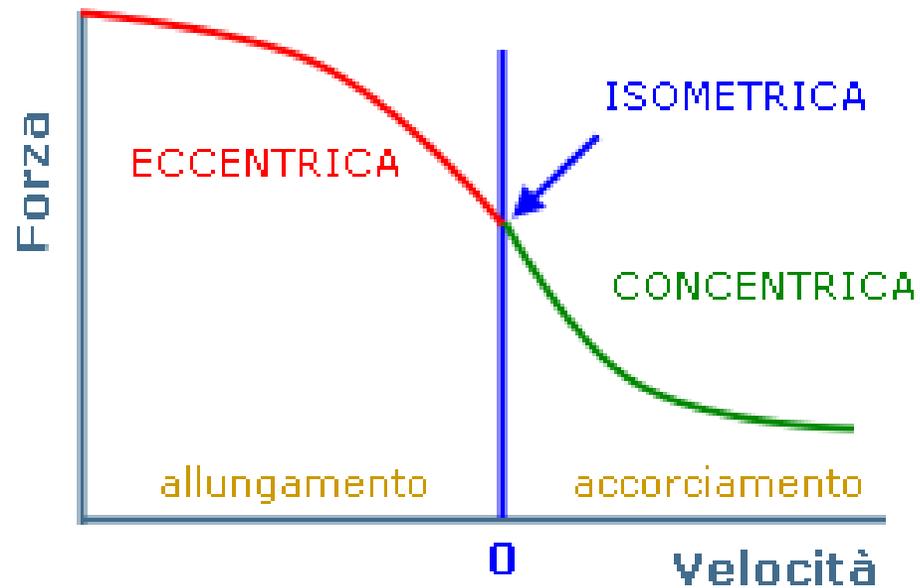
1. VELOCI (bianche) tipo II

- alta velocità di contrazione
- limitata durata del lavoro
- alta demolizione di ATP
- alto utilizzo di glicogeno

2. LENTE (rosse) tipo I

- bassa velocità di contrazione
- lunga durata del lavoro
- grandi e numerosi mitocondri
- bassa demolizione di ATP

Contrazione muscolare:



- Eccentrica: la tensione aumenta in allungamento muscolare
- Concentrica: la tensione aumenta in accorciamento muscolare
- Isometrica: la tensione aumenta senza allungamento o accorciamento muscolare

CLASSIFICAZIONE DELLA FORZA

Forza massima

La più elevata espressione di forza che il sistema neuromuscolare è in grado di esprimere con UNA contrazione volontaria.

Forza esplosiva

Capacità del sistema neuromuscolare di muovere il corpo e le sue parti oppure oggetti con elevata velocità di contrazione.

Forza resistente

Capacità di un gruppo muscolare o dell'organismo di opporsi all'affaticamento durante prestazioni di forza di lunga durata.

ALLENAMENTO DELLA FORZA

L'allenamento della forza può essere indirizzato:

- Allo sviluppo dei fattori strutturali (ipertrofia generale e selettiva: Forza Max)
- All'allenamento dei fattori nervosi (Forza Max e Forza Rapida)
- All'allenamento delle componenti metaboliche (Forza Resistente)

MOBILITÀ ARTICOLARE

è la capacità di compiere gesti in forma attiva e passiva con un'ampia escursione articolare. Viene definita anche Flessibilità o Articolarietà.

Effetti positivi:

- ▶ Facilitazione nell'apprendimento e perfezionamento delle tecniche, con aumento di economia e precisione del gesto.
- ▶ Equilibrio artro-muscolare, con prevenzione delle forme degenerative più frequenti delle articolazioni.
- ▶ Abbreviazione dei tempi di riposo muscolare dopo uno sforzo.
- ▶ Eliminazione di molti movimenti compensatori.
- ▶ Benessere psicofisico.

La mobilità articolare è una componente fondamentale della ginnastica artistica.

- ▶ Permette di realizzare movimenti di grande ampiezza ma anche di prevenire traumi articolari durante lo svolgimento di elementi che richiedono grande forza esplosiva e forza statica.
- ▶ È da considerare invece una parte più sostanziale dell'allenamento dei ginnasti che si svolge solo in determinati momenti della seduta di allenamento in modo che lo svolgimento di tali esercizi non sia controproducente a livello prestativo.



DIPENDE DA

Fattori strutturali (o anatomici)

- Forma e tipo di articolazioni.
- Età e sesso.
- Volume e tono delle masse muscolari (limitazioni articolari di tipo meccanico).
- Estensibilità di muscoli, tendini e legamenti.

Fattori funzionali (o coordinativi)

- Capacità di rilassamento muscolare.
- Coordinazione intra ed intermuscolare.
- Livello di forza dei muscoli che provocano l'allungamento.

GLI OBIETTIVI GENERALI DELL'ATTIVITA' SPORTIVA GIOVANILE

Area condizionale:

- Forza rapida (Sprint brevi ed ultrabrevi, scatti, arresti, lanci).
- Resistenza aerobica (Corsa, circuiti, giochi di movimento).
- Forza resistente (Circuiti anche con leggeri sovraccarichi).

Area tecnico-coordinativa:

- Sviluppo dei fattori coordinativi generali e specifici.
- Costruzione degli elementi di base delle tecniche.

Area psichica:

- Sviluppo e mantenimento della motivazione.
- Incremento dell'autostima.
- Controllo dell'ansia.

Contenuti fascia 4-7 anni

I contenuti prevalenti sono i giochi di movimento con grande dinamismo e azioni che coinvolgono tutto il corpo con ampi movimenti finalizzati allo sviluppo di:

- Schemi motori di base (acquisizione, affinamento, stabilizzazione, variazione).
- Capacità senso-percettive generali (varianti spaziali, temporali, dinamiche nell'ambito dell'attività di base).
- Capacità coordinative (attraverso compiti motori risolvibili attraverso l'accoppiamento di più schemi motori di base).
- Capacità condizionali (velocità, forza rapida, resistenza)
- Capacità cognitive (risoluzione di problemi motori adeguati all'età, azioni guidate da un obiettivo)



Contenuti fascia 8-11 anni

Ancora multilateralità con selezione di abilità motorie della disciplina scelta apprese in forma grezza.

Attività globali sotto forma di gioco caratterizzate da grande dinamismo e dall'utilizzo massimo degli spazi della palestra:

- Rapidità e forza rapida (percorsi, giochi, staffette, prove singole).
- Resistenza (giochi, circuiti, corsa).
- Sviluppo delle capacità coordinative (percorsi, giochi, esercizi).
- Orientamento alla libera esplorazione, alla scoperta guidata, alla risoluzione dei problemi

Contenuti fascia 12-14 anni

- **Attività generale:**

- Rapidità e forza rapida (percorsi, staffette, prove singole).
- Resistenza (ancora con forme non particolarmente strutturate).
- Coordinazione generale (percorsi, prove singole, elementi di altri sport).
- Capacità di reazione e trasformazione (giochi di movimento e sportivi, staffette, prove individuali).

- **Attività specifica:**

- Apprendimento e affinamento delle tecniche (ancora flessibili e modificabili)
- Sviluppo di capacità ed abilità tattiche.

L'ALLENAMENTO DELLA FORZA NEI BAMBINI

Nei bambini uno sviluppo ottimale della forza, interagisce positivamente con il miglioramento della coordinazione e l'apprendimento delle abilità motorie.

Per ragioni biologiche lo sviluppo della forza non può giovare, a questa età, di un significativo incremento delle masse muscolari per cui questa capacità deve essere allenata agendo sui fattori nervosi privilegiando, quindi, l'allenamento della forza rapida nell'intero periodo che precede la pubertà.

Quindi risultano inadatti tutti gli esercizi mirati allo sviluppo della forza massima.

L'allenamento della forza deve costituire una parte di un programma più generale di condizionamento, che preveda anche l'allenamento aerobico e l'allenamento della flessibilità.

Il miglioramento della forza si ha con l'utilizzo di sovraccarichi ma dipende dalla maturità fisica del soggetto.

Nel ginnasta, essendo bambino, il carico dev'essere calibrato in modo da poter effettuare tra le 10 e le 15 ripetizioni con una velocità d'esecuzione lenta e controllata. La quantità di serie varia da 1 a 3.

L'aumento va fatto sempre in modo graduale.

MECCANISMI ENERGETICI NEI BAMBINI

FINALITA' DEL CARICO	GRUPPI DI ESERCIZI	UTILIZZABILITA' CON LE CLASSI GIOVANILI
ANAEROBICO ALATTACIDO	Esercizi di forza veloce (compresi esercizi di velocità)	Molto adatti dai 6 ai 14 anni
ANAEROBICO LATTACIDO	Esercizi di resistenza alla velocità	Inadatti dai 6 ai 14 anni
AEROBICO	Esercizi generali di resistenza	Adatti dai 6 ai 14 anni
AEROBICO ANAEROBICO	Esercizi con alta percentuale di movimenti di forza veloce	Adatti dai 6 ai 14 anni Esercizi di durata non superiore a 2 minuti senza pause. (Giochi sportivi)



<u>1 Periodo di preparazione generale</u>	
Avviamento sportivo multilaterale	5-6 Anni
Contenuti Generali	7-8 Anni
<u>2 Allenamento di alta prestazione e di specializzazione</u>	
Inizio della specializzazione sportiva	8-9 Anni
Approfondimento sulla specializzazione	10-12 Anni
Primi successi sportivi	15 Anni
Vertice nazionale	↓
Vertice internazionale	
Mantenimento ad alto livello	

La Ginnastica artistica è classificata come disciplina

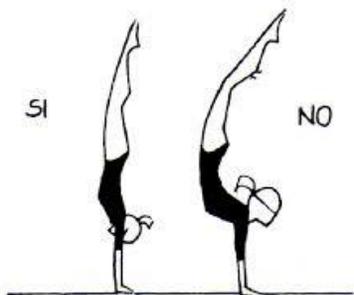
TECNICO-COMBINATORIA

L'assimilazione del gesto è fondamentale per favorire una combinazione e sarà proprio la ripetizione a garantire l'**APPRENDIMENTO STABILE**.

PER COSTRUIRE UNA GINNASTA COSA HO BISOGNO?

PREPARAZIONE TECNICA

Mira all'apprendimento di movimenti ed esercizi specifici di una determinata disciplina sportiva



PREPARAZIONE ATLETICA

Mira al miglioramento della componente organica, muscolare e nervosa necessaria per eseguire il gesto tecnico



PREPARAZIONE COREOGRAFICA

Affianca preparazione tecnica e atletica e serve a sviluppare le qualità neuro-fisiologiche indispensabili per la coordinazione, l'equilibrio e l'orientamento spazio-temporale (rotazioni)



PREPARAZIONE FISICA

GENERALE PFG

È UN TIPO DI LAVORO CHE SERVE AD AUMENTARE IL GRADO DI SVILUPPO DELLE CAPACITÀ CONDIZIONALI E COORDINATIVE CON ESERCIZI A CARATTERE GENERALE, DIVERSI DAGLI ELEMENTI TECNICI. Appartengono a questa fase esercizi di deambulazione, salti, ammortizzazione, trazione ed esercizi posturali.

SPECIFICA PFS

È UN TIPO DI LAVORO CHE SERVE A MANTENERE ALTO IL LIVELLO DELLE CAPACITÀ CONDIZIONALI E COORDINATIVE CON ESERCIZI SPECIFICI, CHE RIPRODUCANO AZIONI IN PARTE O DEL TUTTO COMUNI AL GESTO TECNICO. Appartengono a questa fase l'incremento di Forza, velocità, resistenza e mobilità abbinati al gesto tecnico.

PARADOSSO....

La pratica della ginnastica artistica offre un vastissima gamma di esercizi a carattere specifico per l'acquisizione delle abilità tecniche ma anche una straordinaria varietà di esercizi di per la preparazione fisica generale.

A causa del ridotto tempo a disposizione per raggiungere l'obiettivo tecnico, molto spesso, si utilizzano delle esercitazioni a carattere condizionale per ottenere un obiettivo a carattere generale

Per ragioni a carattere fisiologico e strutturale è molto vantaggioso un avviamento all'attività agonistica in età molto precoce rispetto alla maggioranza delle attività sportive ma questo si scontra con la maturazione cronologica delle atlete.

QUALE SCEGLIERE?

DIPENDE

- ▶ Et  della ginnasta
- ▶ Maturit  tecnica
- ▶ Periodo preparatorio
- ▶ Ecc...



AZIONI BASILARI DELLA DISCIPLINA

RICONOSCIAMO 6 AZIONI FONDAMENTALI:

1. CHIUSURA ANGOLO BUSTO-ARTI INFERIORI
2. APERTURA ANGOLO BUSTO-ARTI INFERIORI
3. RETROPULSIONE ARTI SUPERIORI
4. ANTEROPULSIONE ARTI INFERIORI
5. ESTENSIONE E SPINTA ARTI SUPERIORI
6. ESTENSIONE E SPINTA ARTI INFERIORI

Tenuta del corpo

La capacità del ginnasta di avere una buona contrazione isometrica associata a un elevato controllo dei distretti muscolari (propriocezione).

Conferisce alla ginnasta la capacità di mantenere sempre un corretto portamento e l'esatto atteggiamento corporeo richiesto per ogni elemento tecnico.

Il distretto interessato è quello della cintura addominale (CORE)



Per allenarla dovrò proporre:

- ▶ Alla base: esercizi di presa di coscienza dell'allineamento corporeo nei vari atteggiamenti (in piedi, sdraiati, rovesciati, ecc).
Si inizierà prima dalla forma statica e poi alla forma dinamica,
- ▶ Con gli avanzati: esercizi di potenziamento con leve svantaggiose rispetto alla forza di gravità e altamente dinamici.
Si passa dalla forma statica alla forma dinamica

PREPARAZIONE COREOGRAFICA

La danza per la ginnastica è il mezzo fondamentale per la costruzione:

- ▶ schema motorio di base, sviluppando qualità neurofisiologiche indispensabili per la coordinazione,
- ▶ crea un corretto portamento, educando l'apparato vestibolare, e fornendo, quindi un esatto senso delle rotazioni.
- ▶ Sviluppa la mobilità articolare e la costantemente il corpo che si esprime secondo precise volontà individuali con esecuzioni estremamente corrette e armoniose.



- Alla base le esecuzioni di danza andranno eseguite a terra dalla posizione seduta, in decubito prono e in decubito supino, questo per evitare vizi posturali che possono manifestarsi nella stazione eretta dovuti alla mancanza di tenuta del corpo.

Si mira a migliorare la tenuta, mobilità, coordinazione e ritmo, ma in primo luogo la danza è per eccellenza il concetto stesso della isometria, tenere costantemente in contrazione la muscolatura dell'addome dei glutei, delle gambe, delle punte nelle fasi di volo.

- Negli avanzati la parte coreografica si effettua in piedi, inserendo lo studio dei salti artistici e delle piroette.

PROGRAMMAZIONE DELL'ALLENAMENTO

Un po' di definizioni...

Programmare

«Sistemare i contenuti del processo d'allenamento secondo gli scopi, ben definiti, della preparazione di un atleta e i principi specifici che determinano le forme razionali di organizzazione dei carichi di allenamento in un periodo di allenamento ben definito»

Verchosanskji

Programmazione

«Nuova e migliore forma di pianificazione dell'allenamento, di livello metodologico e scientifico, che permette di avere maggiori probabilità di raggiungere lo scopo fissato»

Verchosanskji

Carico

Viene indicato lo stimolo allenante.

Quantità

È il numero degli elementi per attrezzo, il numero totale degli elementi in una seduta, in un microciclo, il numero delle ore d'allenamento.

Intensità

È il rapporto tra quantità e tempo.

Macro ciclo

Arco di tempo ad ampio raggio.

Nell'agonismo, è suddiviso in 3 periodi:

- periodo preparatorio
- Periodo di gara
- periodo di transizione

Mesociclo

Arco di tempo costituito da un numero variabile di settimane (da 3 a 8 settimane), si alternano in base al periodo d'allenamento.

Micro ciclo

Unità strutturale dell'allenamento che racchiude tutti gli elementi fondamentali dell'allenamento, la preparazione tecnica, la preparazione fisica generale e specifica, la preparazione coreografica ecc...

COME SI COSTRUISCE UN PIANO D'ALLENAMENTO



SEMPLICE!!!!

È NECESSARIO FARSI 3 DOMANDE



STABILIRE UN OBIETTIVO

- GARA PIÙ IMPORTANTE DELLA STAGIONE AGONISTICA
- IL SAGGIO DI FINE ANNO
- VALUTAZIONE
- RAGGIUNGIMENTO DI CAPACITÀ TECNICHE NUOVE
- ECC...



SUDDIVIDERE IL TEMPO

OGGI

PRE COMPETITIVA

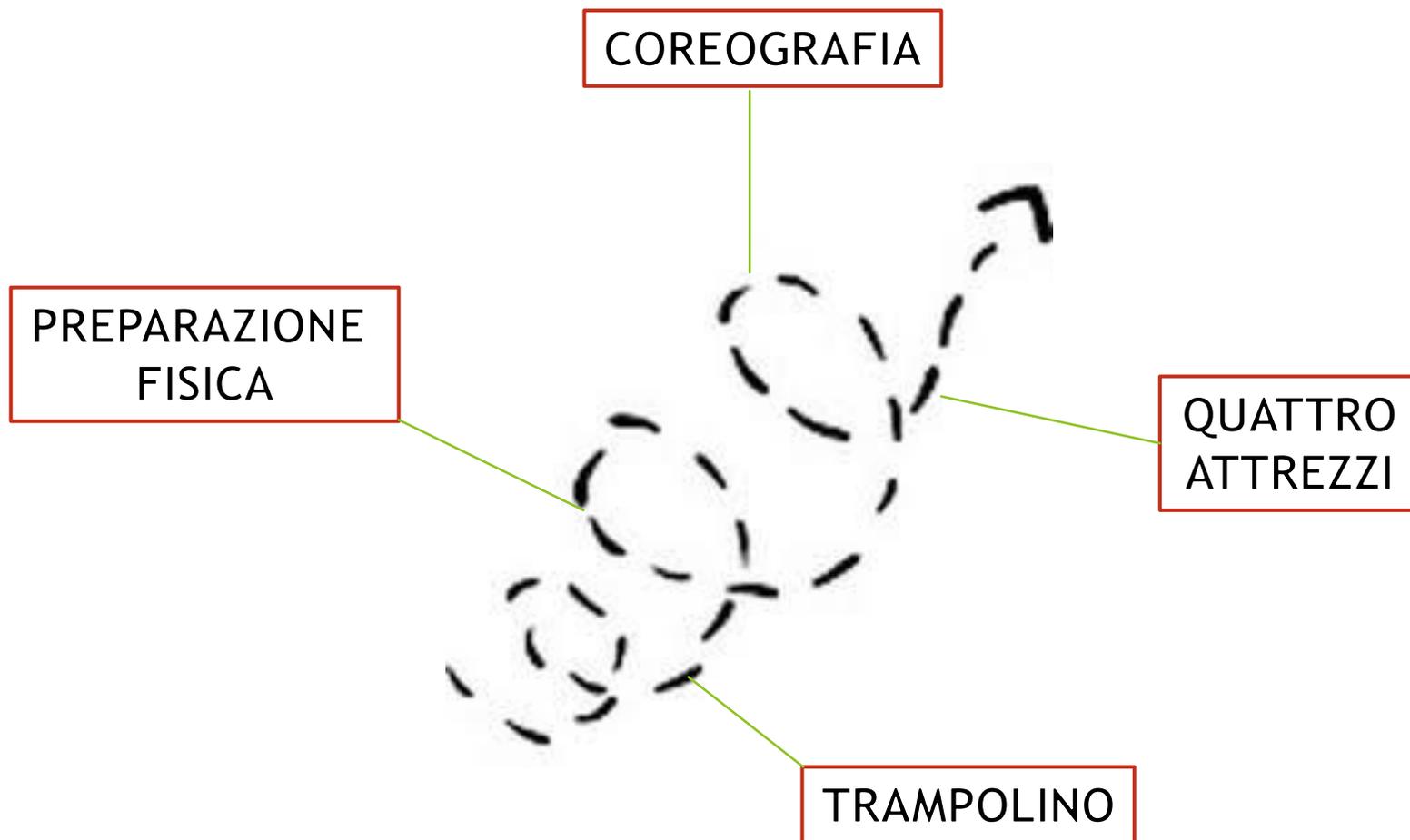
COMPETITIVA



- DIVIDERE IL TEMPO IN PARTI UGUALI
- SAPERE IL NUMERO DI SEDUTE a settimana
- ORE D'ALLENAMENTO a settimana e nell'arco dei giorni
- TEMPI DI RECUPERO



SOMMA COMPLESSIVA



CREARE CICLI

MACROCICLO

MESOCICLO

MESE: _____

1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	
13	14	15	16	17	18	
19	20	21	22	23	24	
25	26	27	28	29	30	31

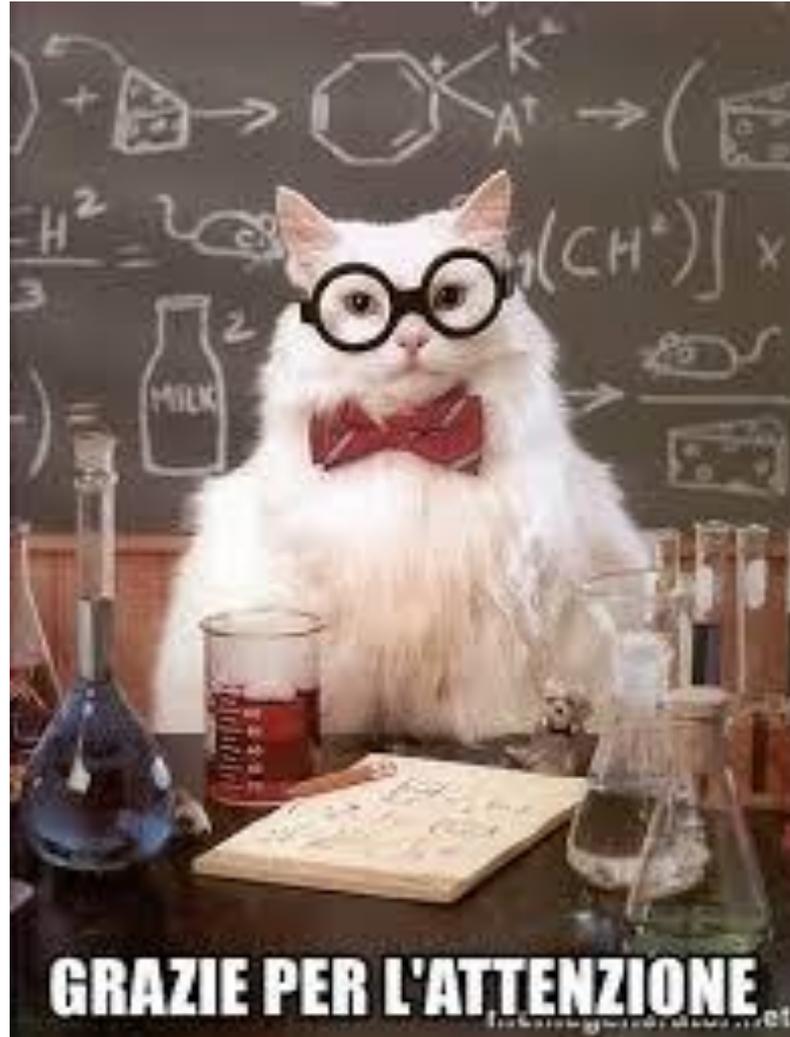


MICROCICLO



IMPORTANTE

- ▶ NEL PERIODO DI PREPARAZIONE GENERALE SI USERANNO SOLO DUE/TRE ATTREZZI a causa dell'enorme mole di lavoro della preparazione di base.
- ▶ NEL PERIODO DI GARA IL NUMERO DI ATTREZZI DEVE AUMENTARE, se possibile arrivare ad utilizzarli tutti
- ▶ VARIARE SEMPRE IL GIRO ATTREZZI
- ▶ UTILIZZARE IL BUON SENSO!!!!



GRAZIE PER L'ATTENZIONE