



# Elementi di base di "TEORIA e METODOLOGIA dell'ALLENAMENTO"

CORSO REGIONALE SULLE AREE  
COMUNI

Dr. Risaliti Monica

**PROGETTO BASKET** 



# MAESTRIA SPORTIVA

Capacità di utilizzare pienamente ed efficacemente il potenziale motorio per raggiungere il successo sportivo.



PROGETTO BASKET   
By Paolo

# ALLENAMENTO

## DEFINIZIONI:

- processo che produce un cambiamento di stato (fisico, motorio, cognitivo, affettivo) *Martin, '77*
- per "allenamento sportivo" si intende la preparazione fisica, tecnico-tattica, intellettuale, psichica e morale realizzata attraverso esercizi fisici *Matweijew, '72*



PROGETTO BASKET   
By Paolo

# ALLENAMENTO

- processo d'azione **complesso** che si pone lo scopo di influire, in modo **pianificato e rivolto ad un oggetto specifico**, sul livello di prestazione sportiva e sulla capacità di realizzarla nel migliore dei modi possibile in situazioni in cui ci si misura con gli altri

*Carl, 1989*



**PROGETTO BASKET**   
By Paolo

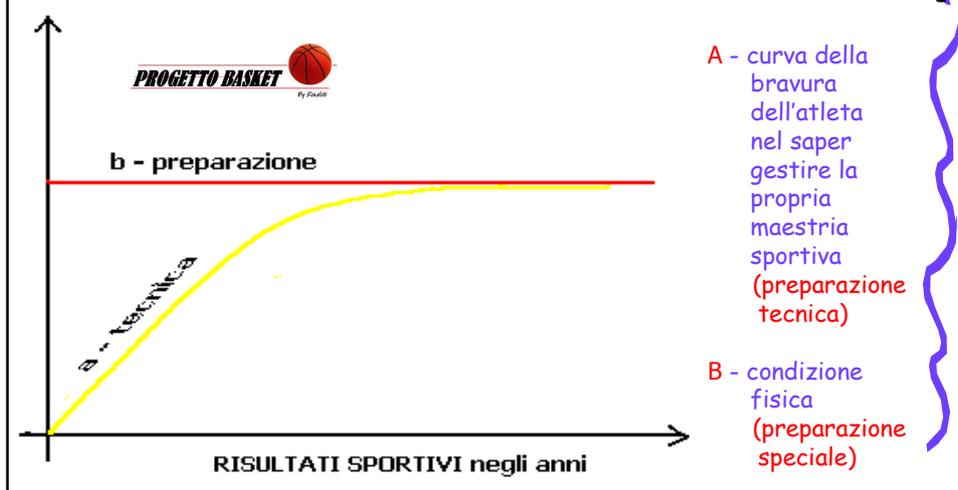
# ALLENAMENTO

Nella definizione di Carl si parla di **pianificazione** in quanto **obiettivi, contenuti, costruzione ed organizzazione** dell'allenamento vengono **prestabiliti**, secondo le nozioni della scienza e dell'esperienza d'allenamento; la sua esecuzione viene **controllata** e la sua efficacia viene **analizzata**.



**PROGETTO BASKET**   
By Paolo

## LEGGE FONDAMENTALE NEL PROCESSO DI FORMAZIONE DELLA MAESTRIA SPORTIVA



## I CONTENUTI della

"TEORIA E METODOLOGIA  
DELL'ALLENAMENTO"

# PREPARAZIONE FISICA

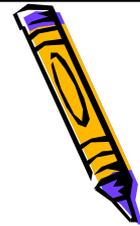
Mira al miglioramento delle  
cosiddette **"qualità fisiche"**  
o **"capacità condizionali"**

quali:

la forza, la resistenza,  
la velocità, la flessibilità

Bragagnolo W., Facci G., Gaburro M., Romagnoli P., 2002

PROGETTO BASKET



# PREPARAZIONE TECNICA

Comprende tutte le  
esercitazioni rivolte  
all'apprendimento di  
**"schemi ed azioni motorie"**  
indispensabili per l'esecuzione  
dei gesti, propri della disciplina

Bragagnolo W., Facci G., Gaburro M., Romagnoli P., 2002

PROGETTO BASKET



# PREPARAZIONE TATTICA

E' rivolta all'organizzazione dei gesti tecnici ed è composta di **tre fasi**:  
la percezione e l'analisi della situazione,  
la soluzione mentale del problema e la soluzione motoria del problema stesso.

Davi M. Risaliti M. " ...Passi di sport..." Società Stampa Sportiva, Roma 2004



PROGETTO BASKET



# ATTIVITA' MOTORIA

Somministrare stimoli motori allenanti significa mettere in atto un *processo pedagogico multilaterale* (allenamento) diretto all'educazione globale del soggetto che li riceve e che assimilerà così un ampio spettro di:

- **conoscenze**
- abilità**
- capacità**



PROGETTO BASKET

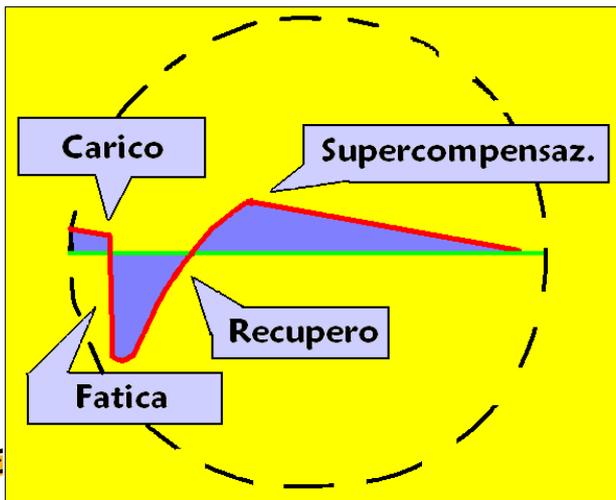




# L'ALLENAMENTO E I SUOI EFFETTI FISILOGICI

**PROGETTO BASKET**  By Foculit

# ADATTAMENTO



**Carico** **Supercompensaz.**  
**Fatica** **Recupero**

**PROGETTO BASKET**  By Foculit

# OMEOSTASI

Possiamo definire con il termine omeostasi le reazioni fisiologiche **coordinate** che mantengono la maggior parte degli stati stazionari relativi all'equilibrio biologico di un organismo... e con omeodinamica la variazione degli equilibri interni a quegli stati

Antonio Damasio in  
"Emozioni e coscienza"

P. e R. corsi  
PUBBLICITÀ E COMUNICAZIONE

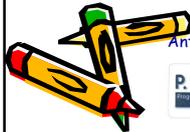


# OMEOSTASI

L'equilibrio dell'organismo si interrompe quando la variazione di un insieme di parametri chimici esce da un certo intervallo di valori, sia in difetto che in eccesso.

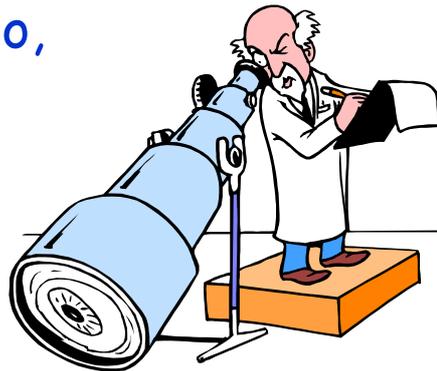
Antonio Damasio in "Emozioni e coscienza"

P. e R. corsi  
PUBBLICITÀ E COMUNICAZIONE



## Cos'è l'ambito ottimale

L'ambito ottimale è quel certo intervallo di valori, fra il difetto e l'eccesso, che garantisce omeostasi ed omeodinamica



P. e R. corsi  
PROGETTO BASKET

## AGGIUSTAMENTO

Si intendono tutte quelle reazioni fisiologiche che abbiamo dopo un esercizio massimale intenso: variazione della frequenza cardiaca, produzione di lattato, ..., fenomeni legati alle riserve funzionali del soggetto che si esprimono solo in condizioni estreme



PROGETTO BASKET  
P. e R. corsi

# AGGIUSTAMENTO

L'ampiezza delle reazioni di  
aggiustamento è strettamente  
legata all'intensità dello stimolo  
e alle riserve funzionali  
nell'ambito sollecitato ed è  
caratterizzata  
da 3 fasi



# AGGIUSTAMENTO

1°: brusco aumento  
dell'attivazione dei sistemi  
funzionali sollecitati:  
frequenza cardiaca, debito  
ventilatorio, consumo di  
ossigeno,...



## AGGIUSTAMENTO

2°: stabilizzazione dei diversi sistemi funzionali e quindi raggiungimento di un equilibrio stabile



PROGETTO BASKET



## AGGIUSTAMENTO

3°: scomparsa progressiva dell'equilibrio a causa dell'affaticamento del sistema nervoso centrale e della riduzione delle fonti energetiche,...



PROGETTO BASKET



# AGGIUSTAMENTO

Il raggiungimento troppo precoce della 3<sup>a</sup> fase può **ostacolare** i meccanismi di **adattamento** e al tempo stesso è **dannoso** per gli organi e i sistemi interessati



# AGGIUSTAMENTO

L'aggiustamento **non implica** **matematicamente** che siano stimolati i meccanismi di coinvolgimento dell'**adattamento** che è sollecitato solo da **carichi** che **stimolano** i **sistemi funzionali** ad un livello massimale o vicino al loro massimo.



# ADATTAMENTO

Fa intervenire **meccanismi completamente diversi**: quando un **carico superiore** al livello abituale è **proposto ad un organo o ad un insieme di organi**, la **sintesi proteica si accresce** per quella struttura funzionale e quando quel carico è **riproposto regolarmente**, questa **sintesi proteica si mantiene**. Quando le dimensioni delle strutture sollecitate sono divenute tali che i meccanismi di aggiustamento al carico **diminuiscono di intensità**, questa **sintesi rallenta e poi si arresta**.



PROGETTO BASKET 

# ADATTAMENTO

Quando i **carichi sono correttamente applicati**, possono determinare in **tempi molto brevi** un **aumento importante** delle riserve funzionali degli organi e dei sistemi coinvolti. Questo **adattamento si opera in 4 fasi**



PROGETTO BASKET 

# ADATTAMENTO

1°: la ripetizione dei carichi determina la sollecitazione in maniera ripetuta dei meccanismi di aggiustamento



PROGETTO BASKET   
By Paolo

# ADATTAMENTO

2°: la ripetizione pianificata dei carichi ed il loro incremento progressivo, determinano l'adattamento degli organi e sistemi rispetto alle loro nuove condizioni/richieste di funzionamento



PROGETTO BASKET   
By Paolo

# ADATTAMENTO

3°: l'adattamento degli organi esecutivi e i sistemi funzionali si stabilizza e si coordina assicurando così l'aumento delle riserve funzionali



PROGETTO BASKET   
P. D'AMICO

# ADATTAMENTO

4°: se la proposta dei carichi è eccessiva e non pianificata può portare all'usura di alcuni elementi dei sistemi funzionali sollecitati, con un mancato rinnovamento delle strutture e distruzione di alcune cellule rimpiazzate dal tessuto connettivo, che conduce ad un'insufficienza funzionale relativa: questi fenomeni possono essere osservati a livello muscolare, cardiaco ma anche endocrino.



PROGETTO BASKET   
P. D'AMICO

# ADATTAMENTO



L'adattamento è caratterizzato:

- dalle modificazioni strutturali degli organi interessati
- dall'aumento dell'efficacia dei sistemi funzionali
- dalla coordinazione dei sistemi funzionali.

Questa è la garanzia della **stabilità** di tale adattamento sensibile alle fluttuazioni a breve termine del carico e delle sue possibilità di risposta ad una richiesta non abituale.

PROGETTO BASKET 

# ADATTAMENTO



Per il miglioramento delle capacità di prestazione, svolgono un ruolo importante fenomeni di **adattamento specifici ed aspecifici**.

Gli **adattamenti specifici** si riferiscono a sistemi direttamente impegnati:

**sistema neuromuscolare-coordinativo ed energetico-meccanico**

Mentre quelli **aspecifici** riguardano i meccanismi ausiliari di sostegno alla loro azione:

**sistemi di trasporto e di distribuzione**

PROGETTO BASKET 

# LA FATICA

L'allenamento, in funzione dei diversi parametri del carico, produce **fatica o esaurimento**.

La prima precede il secondo e rappresenta una sorta di **meccanismo di difesa** che ha il compito di impedire il completo esaurimento delle riserve dell'organismo (Virus,1975)



# LA FATICA

Con l'allenamento i **limiti della fatica** possono essere **spostati**. Il **recupero è importante**.

Se venisse preso in considerazione solo l'aspetto del carico si potrebbe giungere ad un impoverimento "strisciante" delle riserve energetiche dell'atleta e, quindi, ad una **diminuzione della sua capacità di prestazione**.



(Talyschjow,1973)

# LA FATICA

Le cause *fisiologiche* che provocano la fatica sono:

## 1 - esaurimento delle riserve energetiche:

se i carichi sono intensi, si produce una diminuzione dei fosfati energetici; se i carichi sono prolungati, un impoverimento del glicogeno muscolare e quindi una diminuzione della intensità del lavoro o dell'attitudine a questo. (Wolkow,1974)



# LA FATICA

## 2 - diminuzione dell'attività enzimatica: con l'accumulo di prodotti acidi del metabolismo si provoca un abbassamento del pH ematico.

Quando viene superato un determinato grado di acidità (allenabile), si ha una inibizione dei vari sistemi enzimatici che prendono parte alla trasformazione dell'energia e, quindi, alla regolazione del lavoro muscolare.



# LA FATICA

## 3- alterazione nel metabolismo dei liquidi ed elettrolitico:

l'acidificazione dello spazio extra ed intra cellulare comporta non soltanto cambiamenti nell'attività enzimatica, ma anche spostamenti nel bilancio acqua-elettroliti (Na, K, Mg, Ca). La perdita di elettroliti (dovuta al sudore) porta a cambiamenti della loro concentrazione in ambito muscolare e quindi ad alterazioni dell'eccitabilità muscolare e a limitazioni delle capacità di prestazione muscolare, sia come rendimento che ricostruzione.



PROGETTO BASKET 

# IL RECUPERO

## TIPI DI RECUPERO

### 1 - recupero durante il carico:

poiché l'ATP è indispensabile nel fornire l'energia per la contrazione muscolare, tutti i processi di ristoro sono diretti a mantenere costante questo fosfato energetico.

Il lavoro muscolare è possibile solo se c'è risintesi di ATP.



PROGETTO BASKET 

# IL RECUPERO

## 2 - ristabilimento immediato alla fine del carico

in tutti gli esercizi di breve durata ed elevata intensità, cioè stimoli anaerobici-lattacidi, anaerobici-lattacidi o anaerobici-aerobici, il recupero della funzionalità dei singoli organi e delle cellule avviene subito dopo il carico



PROGETTO BASKET



# IL RECUPERO

## 3- ristabilimento dopo il carico:

nei carichi di lunga durata, si produce una diminuzione del glicogeno muscolare, epatico ed una distruzione delle strutture proteiche cellulari (enzimi, coenzimi, ...).

Quindi, devono essere ricostituite le riserve di energia che sono state utilizzate e risintetizzate le strutture proteiche.

E' un processo che dura ore, giorni.



PROGETTO BASKET

(Wolkow, 1974).



# IL RECUPERO

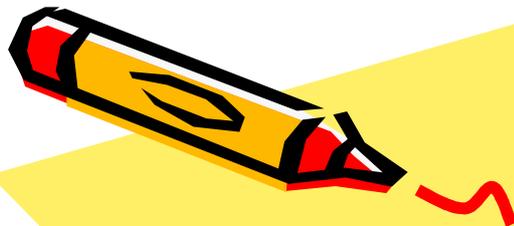
## 4 - ristabilimento dopo un eccesso cronico di carico:

se, per un lungo periodo di tempo, il rapporto carico-recupero non è corretto, si arriva ad uno stato cronico di affaticamento con diminuzione della prestazione. Per ristabilire l'equilibrio occorrono giorni o settimane.



PROGETTO BASKET  By Paolo

# IL CONTESTO



PROGETTO BASKET  By Paolo

# WELLNESS

Stato **positivo di salute** che è qualcosa di più dell'essere privo di malattie ed è qualcosa che si aggiunge al semplice "star bene" è definito anche:

**stato di benessere totale** o  
**stato positivo di salute**



E.T.Howley, B.Don Franks, Manuale per l'istruttore di Fitness, Ed. Calzetti e Mariucci, 2002

**PROGETTO BASKET** 

# STATO DI BENESSERE TOTALE

E' una condizione che si raggiunge lottando per una **qualità ottimale della vita**, in tutti i suoi aspetti:

**sociale, psicologico, spirituale e fisico.**

E' un concetto dinamico, ha più dimensioni ed è legato:

**al patrimonio ereditario, all'ambiente e agli interessi individuali**



E.T.Howley, B.Don Franks, Manuale per l'istruttore di Fitness, Ed. Calzetti e Mariucci, 2002

**PROGETTO BASKET** 

# STATO DI BENESSERE TOTALE

La **massima qualità della vita**  
comprende queste componenti:

- una mente pronta e curiosa
- sentimenti ed emozioni
- rapporti significativi e non superficiali con gli altri
- consapevolezza e impegno nelle lotte e nei problemi sociali
- riconoscimento dei valori più elevati della vita
- capacità fisica di realizzare obiettivi personali con determinazione



E.T.Howley, B.Don Franks, Manuale per l'istruttore di Fitness, Ed. Calzetti e Mariucci, 2002

**PROGETTO BASKET**



# SALUTE

E' la **condizione** di un organismo  
che **non** presenta  
particolari **problemi funzionali**  
I principali **obiettivi** della salute  
sono:

**allungare la vita**  
**evitare le malattie**



E.T.Howley, B.Don Franks, Manuale per l'istruttore di Fitness, Ed. Calzetti e Mariucci, 2002

**PROGETTO BASKET**



# SALUTE

Le componenti che permettono di ottenere questo obiettivo sono:

- il patrimonio genetico
- l'ambiente
- le abitudini



E.T.Howley, B.Don Franks, Manuale per l'istruttore di Fitness, Ed. Galzetti e Mariucci, 2002

**PROGETTO BASKET** 

# SALUTE

I comportamenti che contribuiscono ad una vita sana sono:

- un esercizio fisico regolare
- una alimentazione corretta
- dormire a sufficienza
- rilassarsi
- non fumare e non eccedere con l'alcol
- non abusare di farmaci non necessari



E.T.Howley, B.Don Franks, Manuale per l'istruttore di Fitness, Ed. Galzetti e Mariucci, 2002

**PROGETTO BASKET** 

## CONDIZIONE E FORMA FISICA

Significa godere di una buona salute e possedere un basso rischio di incorrere in problemi di salute.

Essere fornito di elevati livelli di capacità funzionali e livelli ottimali di grasso corporeo, aiuta a sentirsi bene e ad avere l'energia necessaria per svolgere quelle attività che arricchiscono la vita (per esempio: una buona resistenza ed elasticità nei muscoli addominali giova alla salute della schiena)



E.T.Howley, B.Don Franks, Manuale per l'istruttore di Fitness, Ed. Calzetti e Mariucci, 2002

PROGETTO BASKET



## CONDIZIONE E FORMA FISICA

Le componenti della condizione e forma fisica sono:

- la funzionalità cardiorespiratoria
- una bassa percentuale di grasso corporeo
- la forza
- la resistenza muscolare
- la mobilità articolare (o flessibilità)



E.T.Howley, B.Don Franks, Manuale per l'istruttore di Fitness, Ed. Calzetti e Mariucci, 2002

PROGETTO BASKET



## FUNZIONE CARDIORESPIRATORIA

E' importante che  
un **elevato livello**  
della **funzione cardiorespiratoria**  
sia un **obiettivo normale**  
da **perseguire per tutta la vita**,  
per poterne godere pienamente

E.T.Howley, B.Don Franks, Manuale per l'istruttore di Fitness, Ed. Calzetti e Mariucci, 2002



## FUNZIONE CARDIORESPIRATORIA

La **funzione cardiorespiratoria**,  
che viene anche definita  
**funzione cardiovascolare**, o  
**aerobica**, rappresenta un buon  
criterio per stimare la  
**capacità del cuore**  
di pompare **sangue ricco di ossigeno**  
ai muscoli

E.T.Howley, B.Don Franks, Manuale per l'istruttore di Fitness, Ed. Calzetti e Mariucci, 2002



# FUNZIONE CARDIORESPIRATORIA

I termini

*cardio-* (che concerne il cuore),  
*vascolare* (che concerne i vasi sanguigni),  
*respiratorio* (che concerne i polmoni e la ventilazione),

e *aerobico* (che funziona con l'ossigeno) sono differenti dal punto di vista tecnico, ma rispecchiano tutti aspetti diversi di questa componente della forma e dell'efficienza fisica



PROGETTO BASKET  
BY CHALK

# ATTIVITA' MOTORIA

E' una componente importante della qualità della vita, perché

accresce l'energia e il benessere fisico e mentale, oltre ad influire positivamente sulla salute



PROGETTO BASKET  
BY CHALK

# PRESTAZIONE

## Che cos'è?

E' una azione o un insieme di azioni che servono a svolgere un determinato compito (la soluzione di un problema).



# PRESTAZIONE SPORTIVA

Unità tra esecuzione e risultato di una azione o di una successione complessa di azioni, che viene misurata o valutata in base a precise norme, socialmente stabilite.



# CAPACITA' DI PRESTAZIONE

Capacità di svolgere un'attività o di praticare uno sport al livello desiderato.

E' chiamata anche efficienza motoria o efficienza fisica



E.T.Howley, B.Don Franks, Manuale per l'istruttore di Fitness, Ed. Calzetti e Mariucci, 2002

**PROGETTO BASKET**



# CAPACITA' DI PRESTAZIONE

Le componenti della capacità di prestazione comprendono

una base generale di condizione e forma fisica.

Per la prestazione sono richiesti livelli specifici

di componenti della condizione e della forma fisica, abilità specifiche proprie della disciplina sportiva praticata



E.T.Howley, B.Don Franks, Manuale per l'istruttore di Fitness, Ed. Calzetti e Mariucci, 2002

**PROGETTO BASKET**





**PRINCIPI GENERALI  
DEL PROCESSO DI  
ALLENAMENTO**

**PROGETTO BASKET**   
By Paolo



**ALLENAMENTO**

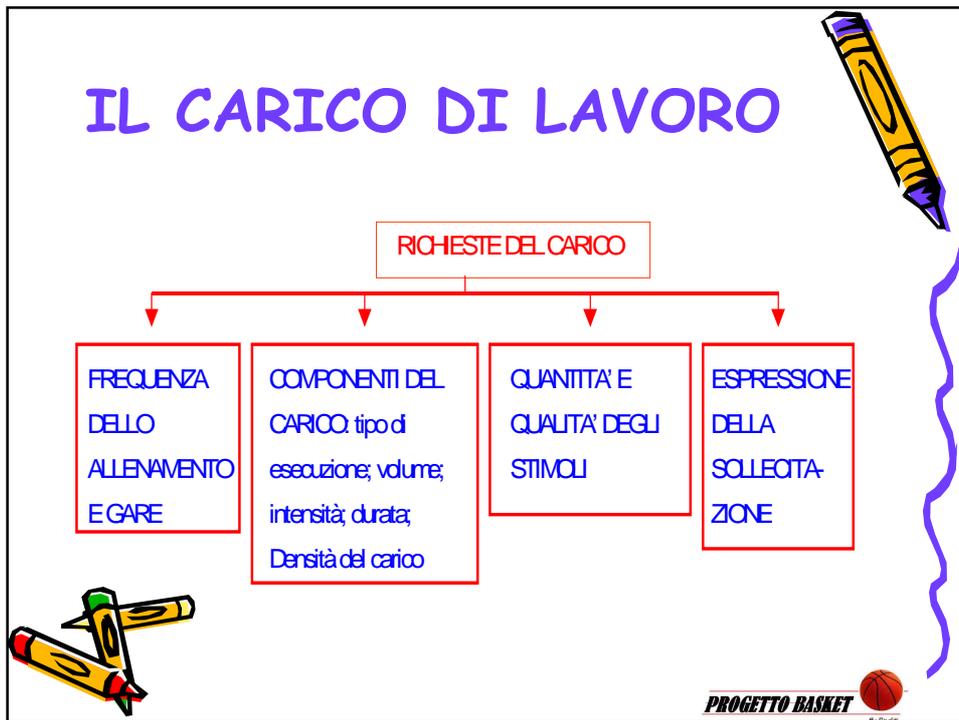
**DEFINIZIONE:**

processo che produce un  
cambiamento di stato  
(fisico, motorio, cognitivo,  
affettivo) *Martin, '77*



**PROGETTO BASKET**   
By Paolo

# IL CARICO DI LAVORO



# DETERMINAZIONE DEL CARICO



## INTENSITA' DEL CARICO

**Per la FORZA:** la % della F. Max concentrica (kg)  
la % della F. Max isometrica  
la qualità dell'impulso  
alt. della caduta o del balzo (cm)

**Per la VELOCITA':** la % riferita al valore max della  
velocità (m/s)

**Per la RESISTENZA:** il tempo di percorrenza (sec.,  
min.,h)  
la distanza (mt.,km.)  
la velocità (m/s, km/h)



PROGETTO BASKET 

## DURATA DEL CARICO

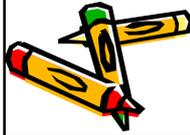
Serie e ripetizioni



PROGETTO BASKET 

## DENSITA' DEL CARICO

Frequenza di movimenti fra ripetizioni  
(recupero fra le ripetizioni).  
Rapporto fra tempo di lavoro e quello  
di recupero fra le serie  
(1:1, 1:2, 1:3,..., completo)



PROGETTO BASKET



## ALLENABILITA'

Rispecchia il grado di adattamento ai  
carichi di allenamento. Si tratta di un  
parametro dinamico, che dipende da  
una serie di fattori endogeni  
(tipologia costituzionale, età,...) ed  
esogeni, e può anche manifestarsi in  
modi diversi, nei vari sistemi  
funzionali e di organi dello stesso  
soggetto.



PROGETTO BASKET



...la **prestazione** è influenzata da diversi fattori, come ad esempio la condizione fisica, la fatica, la motivazione, la concentrazione, **l'emozione**;



**L'emozione**  
umana riguarda  
tutta l'area  
della  
**percezione**  
**sensoriale**



## Come e cosa sono le emozioni

"Le emozioni sono complicate collezioni di risposte chimiche e neurali...; tutte le emozioni hanno un qualche ruolo regolatore da svolgere, che porta in un modo o nell'altro alla creazione di circostanze vantaggiose per l'organismo in cui si manifesta il fenomeno;...il loro ruolo è assistere l'organismo nella conservazione della vita."

Antonio Damasio in "Emozioni e coscienza"



P. e R. corsi  
Progettazione e Illustrazione  
Grafica

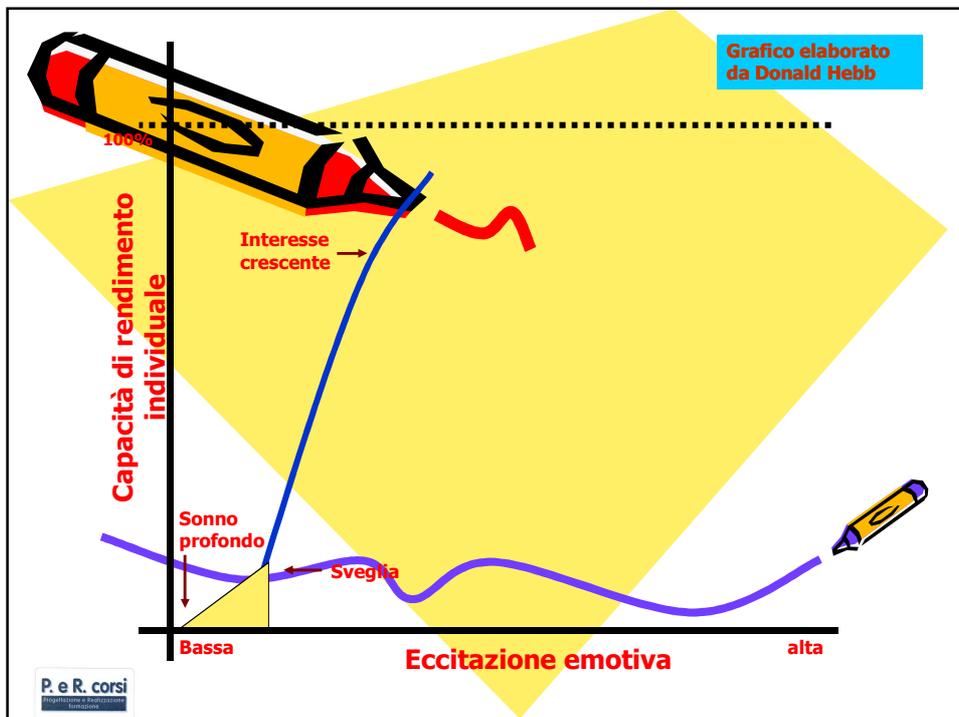
## Come e cosa sono le emozioni

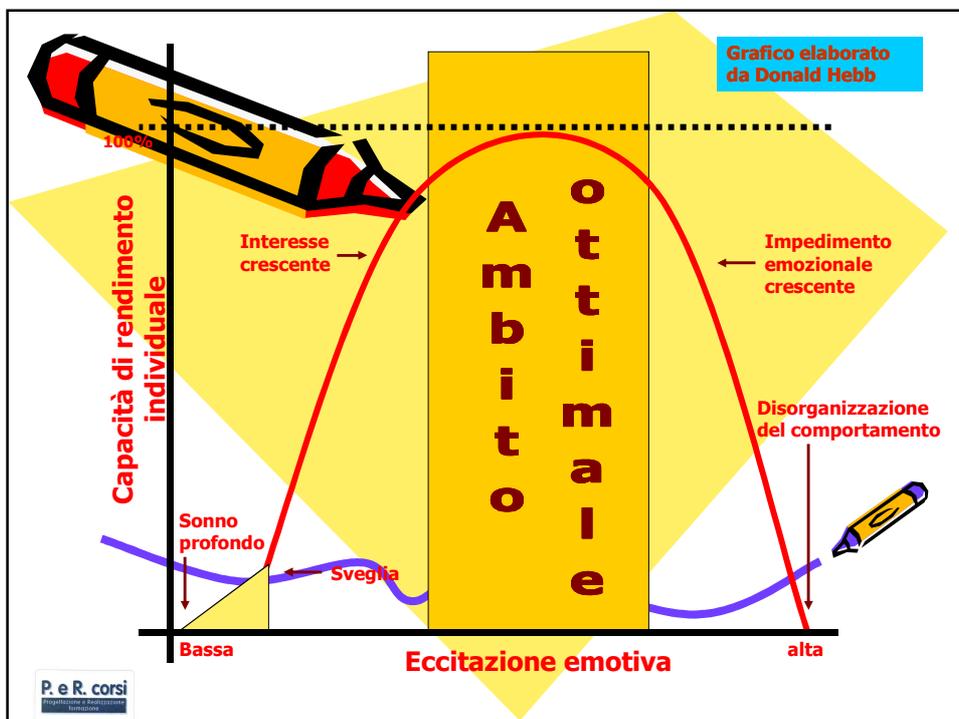
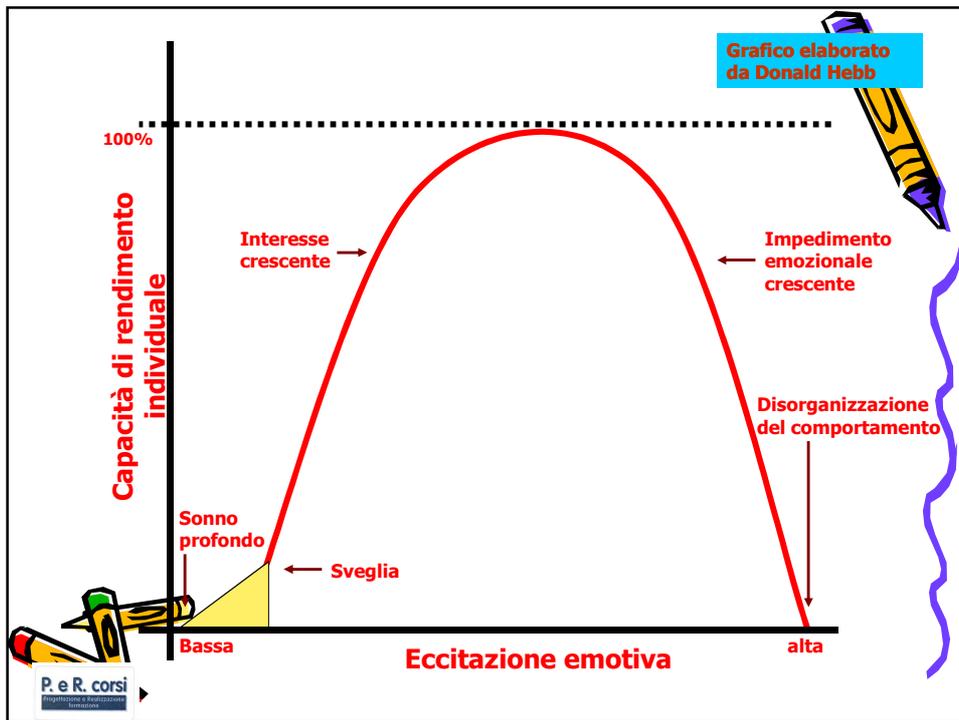
"Le emozioni sono processi determinati biologicamente, dipendenti da dispositivi cerebrali predisposti in modo innato, stabiliti attraverso una lunga storia evolutiva. Tuttavia gli apprendimenti e la cultura attraverso un **processo adattivo**, alterano l'espressione delle emozioni, conferendo loro nuovi significati"

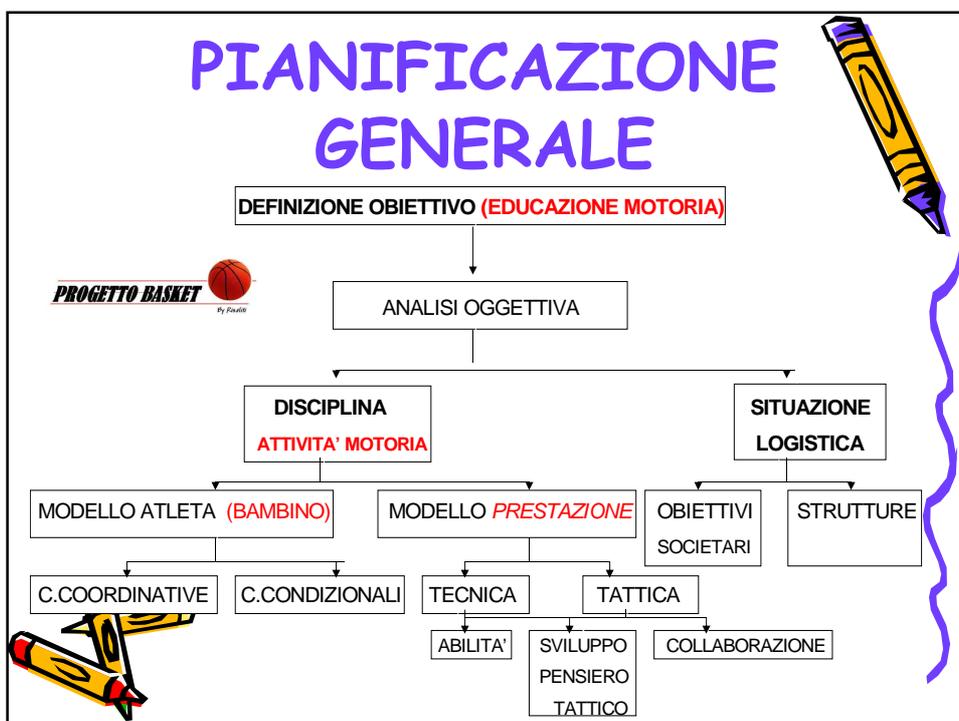
Antonio Damasio in "Emozioni e coscienza"



P. e R. corsi  
Progettazione e Illustrazione  
Grafica







# PIANIFICAZIONE ALLENAMENTO

La pianificazione di una disciplina può  
essere organizzata in:

MACROICLI  
MESOCICLI  
MICROICLI



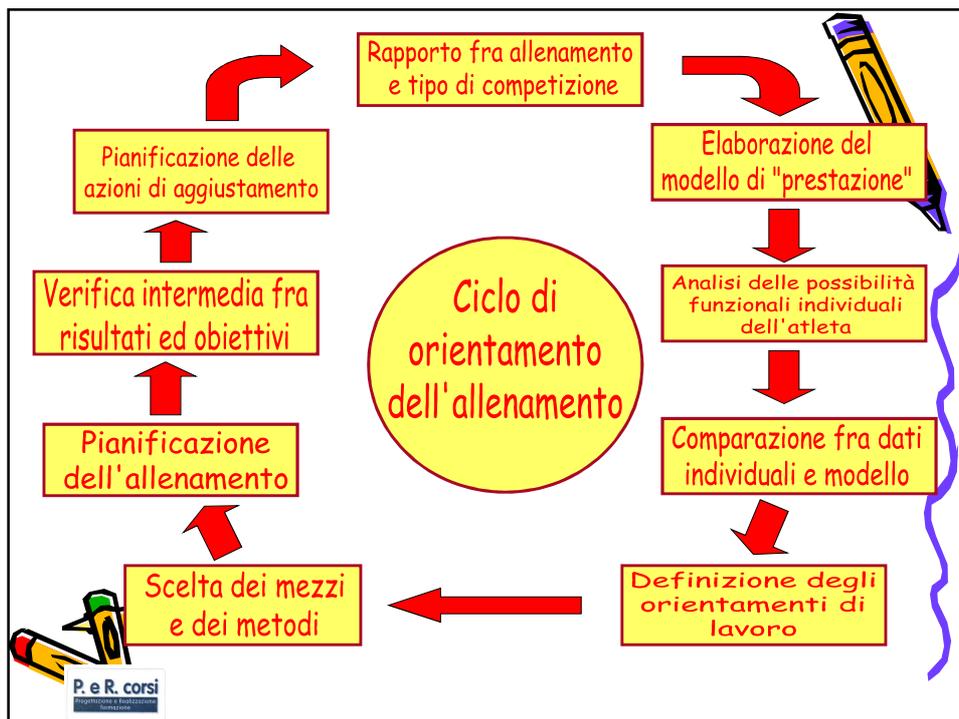
PROGETTO BASKET 

# LA PIANIFICAZIONE

Elaborazione di una  
**STRATEGIA:**  
attraverso una  
organizzazione e una  
specificazione in tappe



PROGETTO BASKET 



# LA PIANIFICAZIONE

Diventa razionale solo quando viene *oggettivata* dal **CONTROLLO** e dall'**ANALISI**

PROGETTO BASKET

## OSSERVAZIONE

Utilizzare l'**osservazione** come punto di partenza per la pianificazione del lavoro è da considerare uno

**stile metodologico**

che aiuta l'operatore anche nella fase applicativa della propria proposta.



PROGETTO BASKET   
By Fazio

## STILE METODOLOGICO

Se l'operatore è allenato all'**osservazione sistematica** della situazione "generale" non troverà difficoltà nella "particolare".

Avrà così oggettivamente la situazione sotto controllo e potrà tranquillamente proporre qualsiasi cosa, rendendo interessante la propria proposta senza frustrazioni, rifiuti, umiliazioni (obliquità della proposta).



PROGETTO BASKET   
By Fazio

# TEORIA

La metodologia dell'allenamento  
come quella dell'insegnamento ci  
dicono che:

uno stimolo se non adeguato

alle possibilità di chi lo subisce  
diventa inutile o dannoso.



# TEORIA

Questa esigenza è fondamentale in  
una situazione "educativa"  
poiché l'esperienza ritenuta  
→ "positiva" ←  
e vissuta con serenità struttura

→ apprendimento. ←



# CONCLUSIONI

L'osservazione è importante come:

- strumento di **impostazione** dei programmi e delle metodologie
- **feedback continuo** con il proprio operato educativo perché **fornisce risposte scientifiche** alle domande sul come, cosa, quanto
- qualità pedagogica fondante lo **stile educativo** dell'operatore.



PROGETTO BASKET 

# SIGNIFICATO DEI TEST

- 1 - Impostazione funzionale
- 2 - Verifica
- 3 - Ottimizzazione

## DELL'ALLENAMENTO



PROGETTO BASKET 

## CRITERIO DI ANALISI

**CHI:** deve essere osservato:  
(atleta, squadra)

**COSA:** deve essere osservato  
(tecnica, abilità, capacità)

**PERCHE':** per l'obiettivo

**COME:** metodologia e mezzi di  
rilevamento



## MODELLO PRESTATIVO

Per modello prestativo si deve intendere la **definizione oggettiva** di un **insieme di fattori** che **caratterizzano la prestazione** stessa, ha fra le varie funzioni, quella di **orientare e controllare** l'allenamento.



## TEORIA GENERALE DEI "SISTEMI FUNZIONALI"

(Anokhine)

Per **sistema** si intende **l'insieme dei fattori associati in una interrelazione**, che esercita un'influenza sul risultato previsto.

La realizzazione di tale interrelazione si opera attraverso il mantenimento di tutti i gradi di libertà che esercitano un'influenza sul risultato ricercato e l'eliminazione di tutti gli altri.

Esiste una **organizzazione gerarchica dei sistemi funzionali**, che è determinata in senso più generale dalla **gerarchia degli obiettivi**.



PROGETTO BASKET 

## ELEMENTI FONDAMENTALI DELL'ATTIVITA' SPORTIVA

**1° - l'attività agonistica, considerata come fine ultimo della preparazione.**

Qualsiasi sia il livello di prestazione, cioè: promozionale giovanile, amatoriale, dilettantistico, di prestazione, di alta prestazione:

**l'obiettivo è quello di riuscire a praticare la propria disciplina divertendosi.**



PROGETTO BASKET 

## ELEMENTI FONDAMENTALI DELL'ATTIVITA' SPORTIVA

2°- le componenti principali dell'attività motoria e sportiva:

modello della prestazione  
(modalità delle fasi offensiva e/o difensiva e/o altro)

modello di atleta  
(corrispondente al modello di prestazione)



PROGETTO BASKET 

## ELEMENTI FONDAMENTALI DELL'ATTIVITA' SPORTIVA

3°- le qualità elementari che determinano l'efficacia di queste componenti principali

Le capacità tecniche (tecnica individuale con e senza attrezzo) e tattiche (capacità di scelta dei tempi e degli spazi giusti con e senza attrezzo, da solo o insieme ai compagni e contro gli avversari)



degli atleti

PROGETTO BASKET 

## ELEMENTI FONDAMENTALI DELL'ATTIVITA' SPORTIVA

### 4°- le caratteristiche funzionali di base che determinano queste qualità elementari

La strutturazione di abilità (destrezza e tecniche di base) , capacità coordinative (equilibrio, orientamento spazio-temporale, discriminazione senso-percettiva,...) e condizionali (le varie forze;le varie resistenze) degli atleti



PROGETTO BASKET 

## ELEMENTI FONDAMENTALI DELL'ATTIVITA' SPORTIVA

### 5°- gli indici parziali che definiscono queste caratteristiche funzionali di base

La capacità di apprendimento e assimilazione degli stimoli nuovi (miglioramento delle tecniche) e le caratteristiche funzionali (tipologie delle fibre muscolari, capacità metaboliche, ...)



PROGETTO BASKET 

# MODELLO DI PIANIFICAZIONE



# SEDUTA DI ALLENAMENTO

Una seduta di allenamento consta di tre fasi:

- 1<sup>a</sup> - riscaldamento "warm-up"
- 2<sup>a</sup> - fase centrale
- 3<sup>a</sup> - defaticamento



## RISCALDAMENTO FUNZIONALE

ha lo scopo di:

- impedire traumi muscolari, ai tendini ed ai legamenti;
- sfruttare meglio le capacità condizionali;
- riuscire ad utilizzare adeguatamente le capacità coordinative;
- aumentare la disponibilità psicofisica alla prestazione.



## RISCALDAMENTO FUNZIONALE

Deve rispondere alle seguenti esigenze:

- 1 - adattare allo sforzo l'attività del *sistema cardio-circolatorio e della respirazione* (aumento della circolazione del sangue, della capacità di consumo di ossigeno, diminuzione della resistenza al flusso ematico, economizzazione della respirazione);



## RISCALDAMENTO FUNZIONALE

### 2 - Sintonizzazione tra *attività e metabolismo muscolare*

(aumento della temperatura muscolare e del metabolismo energetico, diminuzione della resistenza elastica e viscosa)



## RISCALDAMENTO FUNZIONALE

### 3 - Regolazione dei *processi di controllo nervoso*

(aumento della velocità di conduzione nervosa e della sensibilità dei sistemi dei recettori e quindi della capacità di contrazione e rilassamento dei muscoli, miglioramento del tono muscolare,...)



## RISCALDAMENTO FUNZIONALE

### 4 - Miglioramento della disponibilità funzionale dell'*apparato motorio passivo*

(lo strato cartilagineo delle superfici articolari si ispessisce, per cui le forze che agiscono su di esse vengono distribuite su una superficie maggiore di applicazione e quindi diminuisce la pressione per cm<sup>2</sup> di superficie articolare)



PROGETTO BASKET 

## RISCALDAMENTO FUNZIONALE

### 5 - Creazione di *presupposti psichici ottimali*

(diminuzione delle reazioni psichiche che inibiscono la prestazione, come ansia pre-gara, apatia,...)



PROGETTO BASKET 

# I FATTORI

che possono interferire nel  
*RISCALDAMENTO* sono:

- Condizioni climatiche
- Il momento della giornata
- L'età
- Le condizioni individuali

PROGETTO BASKET  
By Fazio

# FASE CENTRALE ALLENAMENTO

GRADO DI SVILUPPO DELLE COMPONENTI  
DEI FATTORI DELLA PRESTAZIONE

CAPACITA' CONDIZIONALI

CAPACITA' COORDINATIVE

ABILITA' MOTORIE SPORTIVE

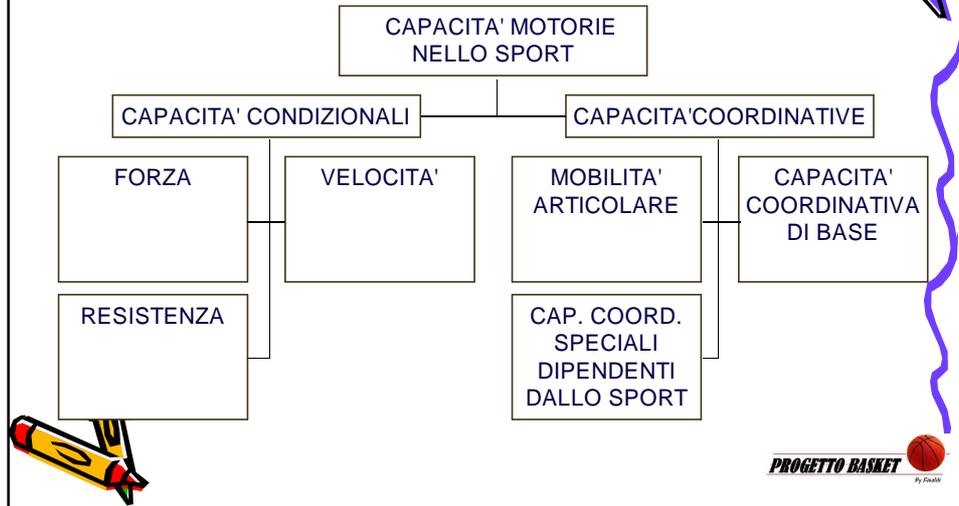
CAPACITA' TATTICHE

QUALITA' DEL CARATTERE  
E DEL COMPORAMENTO

CONOSCENZE

PROGETTO BASKET  
By Fazio

# FATTORI SELEZIONATI DELLA PRESTAZIONE



# DEFATICAMENTO ALLENAMENTO

E' importante per:

- smaltire i cataboliti dell'allenamento in più breve tempo,
- recuperare l'elasticizzazione muscolare e la mobilità delle grandi articolazioni, limitate da grandi lavori di forza,
- scaricare le strutture articolari posturali: colonna ed arti inferiori



**PROGETTO BASKET**



*By Risaliti*



grazie!!

