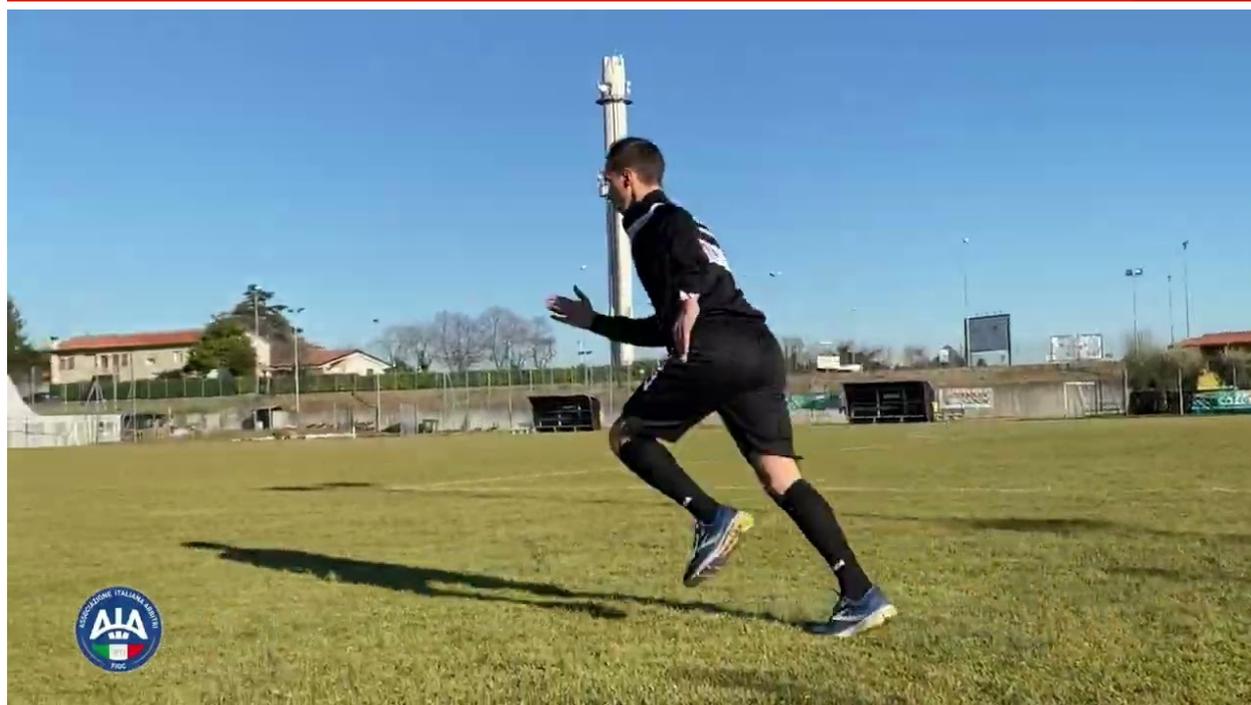


LA SINGOLA SEDUTA DI ALLENAMENTO

CLICCA SULL'IMMAGINE



LA STRUTTURA DI UNA SINGOLA SEDUTA DI ALLENAMENTO

Una singola seduta di allenamento, che in generale fisseremo in 80 minuti, si divide in tre parti:

1. Parte introduttiva o di riscaldamento.
2. Parte fondamentale.
3. Parte di defaticamento.

Durata del riscaldamento circa 15' con stretching dinamico, allunghi finali della durata max di 15-25 m

Corsa a ritmo blando

Andature nelle varie forme, skip, ecc. nel rispetto della gradualità e della progressività

Gli esercizi devono essere proposti su entrambi i lati, devono interessare gli organi di equilibrio e almeno il 50% della muscolatura

Alternare gli esercizi di preatletismo generale con esercizi di Stretching dinamico

Concludere con allunghi su tratti brevi, progressivamente più veloci

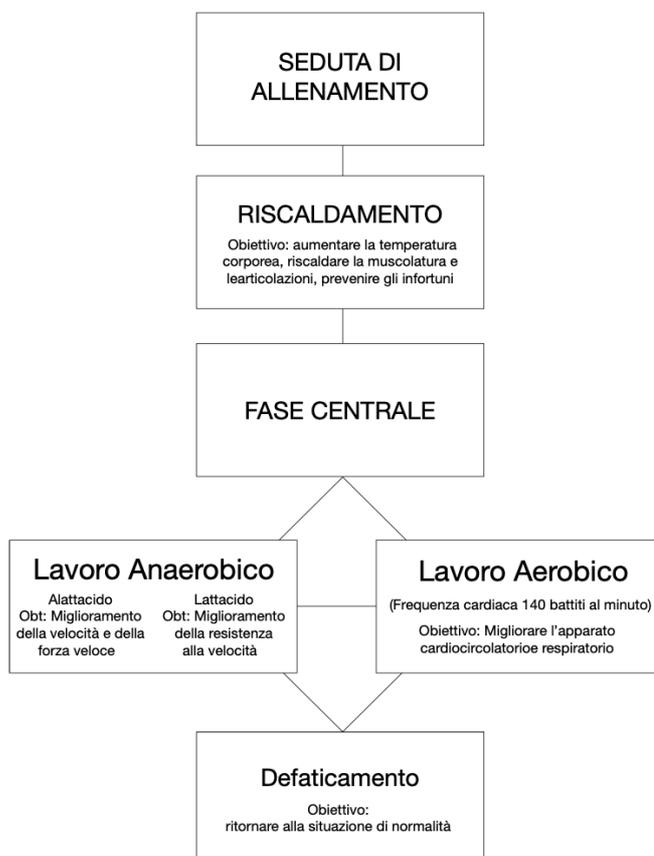
PARTE INTRODUTTIVA O DI RISCALDAMENTO (WARM UP)

La prima parte della seduta, detta “di riscaldamento”, consiste nel preparare l’organismo agli impegni più gravosi e più specifici previsti dalla parte fondamentale.

La durata di questa fase è direttamente proporzionale all’intensità del lavoro previsto nella parte centrale.

Una durata per il riscaldamento sarà di circa 20 minuti. In occasione della gara, questa prima parte può essere ridotta sensibilmente per non provocare affaticamento.

Nella fase di riscaldamento i vari tipi di andature, associati agli esercizi di stretching dinamico, hanno una parte fondamentale in quanto elevano la temperatura corporea e favoriscono l’ampiezza



La struttura di una singola seduta di allenamento

delle escursioni articolari.

Una ginnastica di riscaldamento programmata razionalmente, cioè in proporzione alle varie esigenze, contribuisce al potenziamento e al perfezionamento delle funzioni del sistema nervoso centrale, indispensabili per la definizione di una equilibrata ed economica coordinazione motoria, per un miglioramento costante della qualità del controllo neuro muscolare e per la crescita del tono generale di tutta la muscolatura.

FASE CENTRALE DELL'ALLENAMENTO

Esercitazioni lattacide proposte nella fase centrale dell'allenamento e nei giorni centrali della settimana. Intensità elevate con variazione di ritmo per una durata indicativa di 20"-90". Fartlek veloce con cambi di ritmo e di durata (es. 15" veloci e 20" lenti)

FASE CENTRALE DELL'ALLENAMENTO

Esercitazioni specifiche anaerobiche alattacide; pliometriche, sprint con traino, sprint in salita e liberi, allenamento della forza esplosiva e veloce. Esercitazioni proposte solo dopo un buon riscaldamento se si vuole lavorare sulla velocità, sulla rapidità, sulla reattività o sulle capacità coordinative come la destrezza. Interrompere ai primi segnali di affaticamento.
(Sc. Borg CR-10 (2-3))

PARTE FONDAMENTALE

La parte fondamentale dovrebbe avere una durata di circa un'ora, in relazione al tipo di lavoro svolto in rapporto alle esigenze.

Il tempo dedicato a questa parte dell'allenamento sarà volto allo sviluppo della tecnica dell'azione sportiva, per affrontare la quale sarà necessaria una comprensione dei processi dell'apprendimento motorio e del perfezionamento delle capacità coordinative e somato-psichiche oltre che una crescita delle qualità fisiche che indichiamo brevemente in capacità condizionali, come forza, resistenza e velocità, mobilità articolare e capacità coordinative.

Queste ultime capacità sono molto importanti perché esprimono la capacità dell'essere umano di ottimizzare e adattare le proprie azioni ai comportamenti richiesti.

Da un punto di vista atletico, le capacità coordinative sono migliorate per mezzo di una opportuna distribuzione nel tempo e nello spazio dell'attività muscolare con l'aiuto delle capacità condizionali.

E' necessario che l'arbitro esiga da se stesso doti di agilità, destrezza, abilità, prontezza e coordinazione motoria per essere padrone del proprio bagaglio di azioni.

CLICCA SULL'IMMAGINE



PARTE DI DEFATICAMENTO (COOL DOWN)

La sua durata è di circa 15-20 minuti, in cui ci si dedicherà prevalentemente ad esercizi di allungamento, di rilassamento e di respirazione.

Tra essi è importante utilizzare la metodica dello *stretching*, già usata nel

riscaldamento in forma dinamica, ma in questo caso va eseguita di norma in forma statica.

Ai fini di un ottimale ripristino organico e psicofisico è opportuno considerare di introdurre gli atleti, alla fine di questa parte della seduta, a pratiche di rilassamento complementari, come il massaggio fisico e l'idromassaggio.

CLICCA SULL'IMMAGINE



SETTORE TECNICO - MODULO PREPARAZIONE ATLETICA
FORMAZIONE ATLETICA DEI CRA



How can I help You?

ALTA INTENSITA' (LUNEDI'/MARTEDI')
CONSIDERANDO LA SOSPENSIONE DEI CAMPIONATI

GENNAIO

3

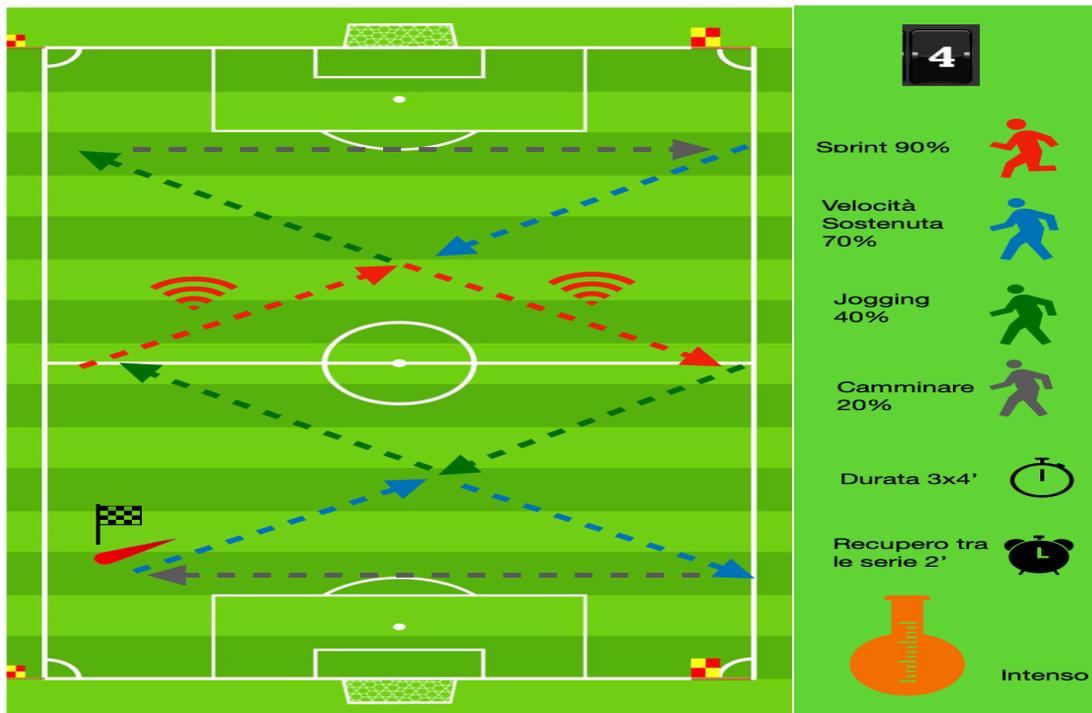
Microciclo

RISCALDAMENTO

-10 ' corsa a ritmo blando; stretching dinamico + es. di mobilità articolare;
- 5' es. di pliometria o di balzi in forma alternata (avanti e laterale, a piedi pari o alternati)

FASE CENTRALE

- Come da schema: 5(3X4' corsa con variazione di velocità);
Recupero passivo 2' tra le prove e di 5-6' tra le serie a seconda delle necessità.



DEFATICAMENTO

15' corsa a ritmo moderato + es. respiratori + Stretching statico

SETTORE TECNICO - MODULO PREPARAZIONE ATLETICA

FORMAZIONE ATLETICA DEI CRA



How can I help You?

TEMA METODOLOGICO: POTENZA AEROBICA
(MERCOLEDÌ/ GIOVEDÌ)

GENNAIO

3

Microciclo

RISCALDAMENTO (WARM UP)

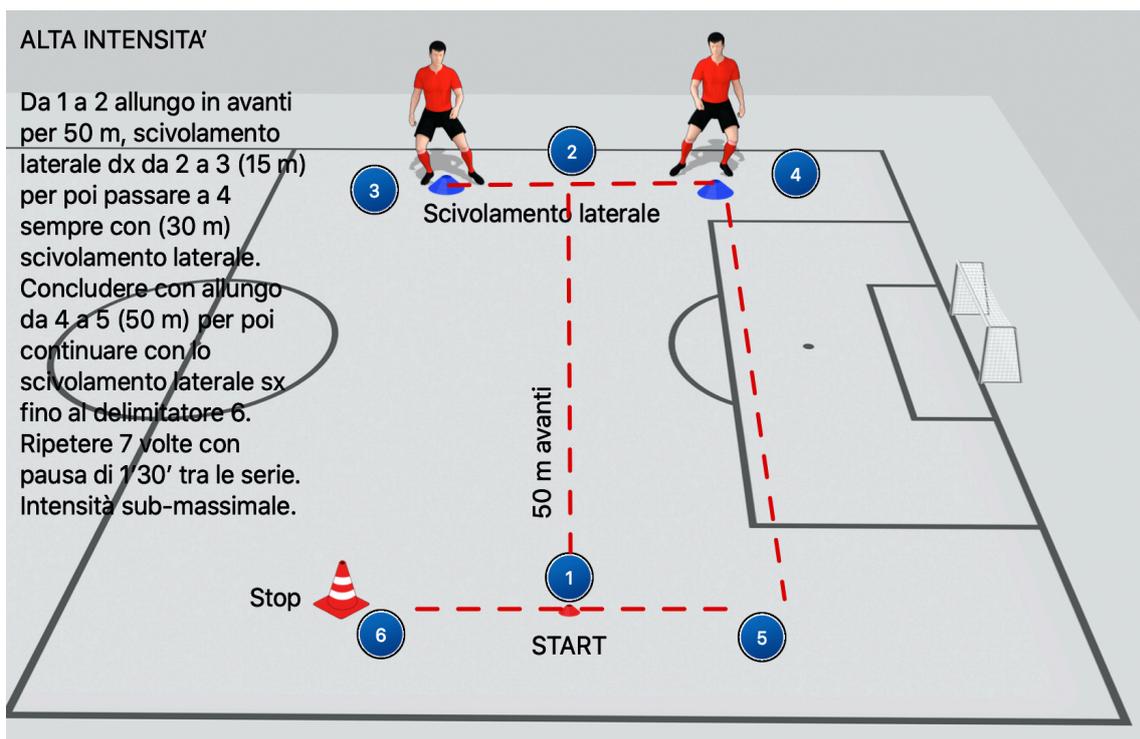
10' corsa (Scala Borg 2-3);
5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
5' andature (skip, corsa calciata, passo saltellato ecc.) sui 10m;
3x50m allungo con recupero in modalità jogging

FASE CENTRALE

Come schema sotto riportato. Ripetere 7 volte con pausa di 1'30" tra le serie. Intensità sub-massimale (7-8 Scala G.Borg 1-10)

ALTA INTENSITA'

Da 1 a 2 allungo in avanti per 50 m, scivolamento laterale dx da 2 a 3 (15 m) per poi passare a 4 sempre con (30 m) scivolamento laterale. Concludere con allungo da 4 a 5 (50 m) per poi continuare con lo scivolamento laterale sx fino al delimitatore 6. Ripetere 7 volte con pausa di 1'30" tra le serie. Intensità sub-massimale.



DEFATICAMENTO

15' di corsa al 60-70% FCmax (scala Borg 2-3) + stretching dinamico

SETTORE TECNICO - MODULO PREPARAZIONE ATLETICA
FORMAZIONE ATLETICA DEI CRA



How can I help You?

TEMA METODOLOGICO: RESISTENZA AEROBICA
(GIOVEDÌ/VENERDÌ)

GENNAIO

3

Microciclo

RISCALDAMENTO (WARM UP)

10' corsa (Scala Borg 2-3);
5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
5' andature (skip, corsa calciata, passo saltellato ecc.) sui 10m;
3x60m allungo con recupero in modalità jogging

FASE CENTRALE

Come da schema sotto riportato. Ripetere 2 volte con recupero attivo di 15' tra le due prove.



DEFATICAMENTO

10' di corsa al 60-70% FCmax (scala Borg 2-3) + stretching statico

SETTORE TECNICO - MODULO PREPARAZIONE ATLETICA

FORMAZIONE ATLETICA DEI CRA



How can I help You?

RICHIAMO QUALITA' DELLA RESISTENZA
(PROGRAMMA AGGIUNTIVO)

GENNAIO

3

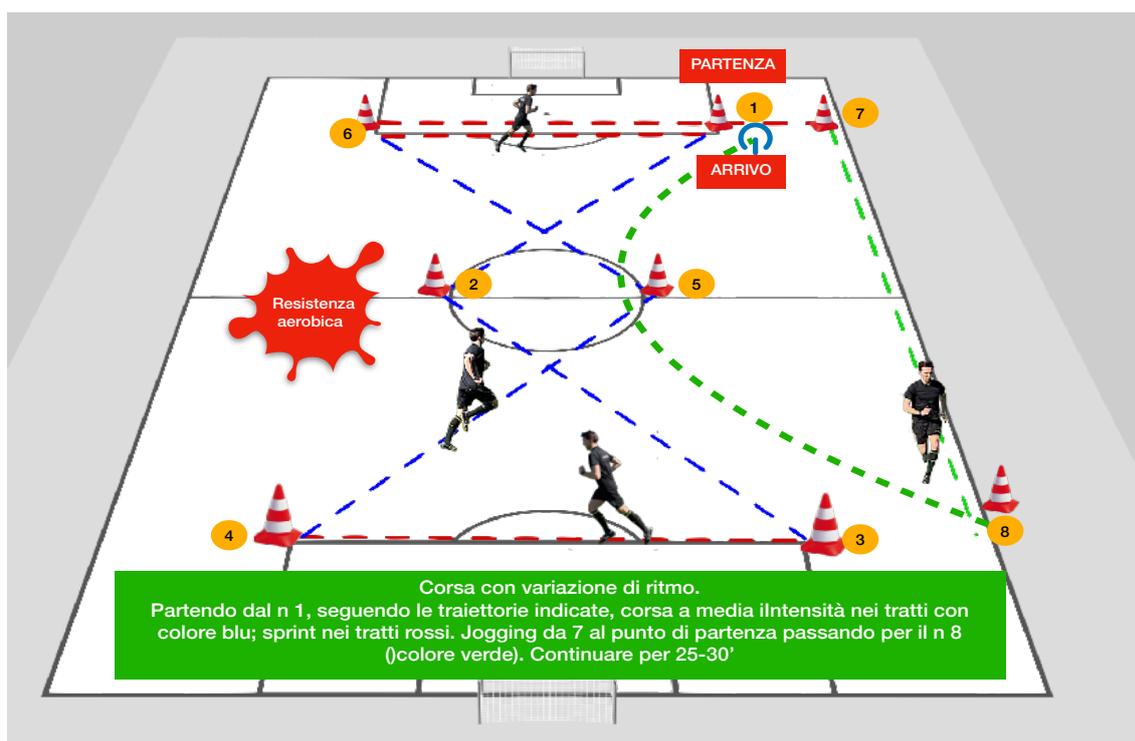
Microciclo

RISCALDAMENTO

10 ' corsa a ritmo blando; stretching dinamico + es. di mobilità articolare;
5' es. di balzi in forma alternata (avanti e laterale, a piedi pari o alternati)

FASE CENTRALE

- Come da schema: 2x25-30' variando il ritmo seguendo le traiettorie indicate.



DEFATICAMENTO

10' corsa a ritmo blando; es. respiratori; Stretching statico

SETTORE TECNICO - MODULO PREPARAZIONE ATLETICA
FORMAZIONE ATLETICA DEI CRA



How can I help You?

POTENZA AEROBICA Venerdì (considerando la sospensione dei campionati)

GENNAIO

3

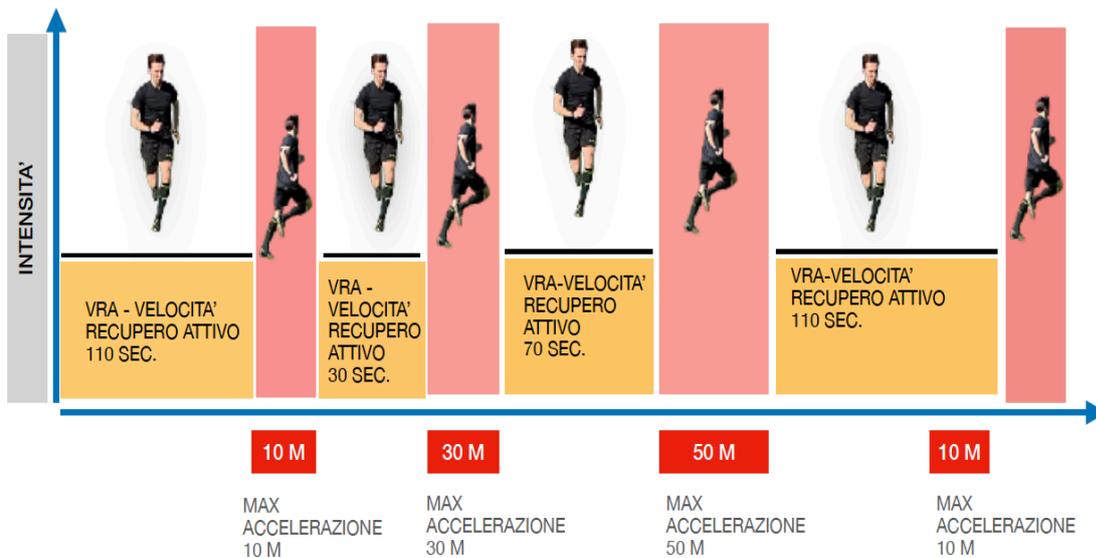
Microciclo

RISCALDAMENTO

5' corsa al 60-70% FCmax;
5/10' Andature nei vari modi
5xallunghi sui 5-10-15-20m - recupero con corsa in *souplesse* al punto di partenza

FASE CENTRALE

Come schema e *tutorial* metodo di Bosco CCVV - Durata 25'.
❖ inizio con 110 secondi di corsa a URA ❖ 10 metri alla massima velocità ❖ 30 secondi a VRA ❖ 30 metri alla massima velocità ❖ 70 secondi a VRA ❖ 50 metri alla massima velocità ❖ 110 secondi a VRA. Una tale attività si continua sino a quando si otterranno: ❖ 10 metri per dieci volte ❖ 30 metri per otto-dieci volte ❖ 50 metri per cinque-sei volte.



RAPPRESENTAZIONE SCHEMATICA DEL METODO DI BOSCO

DEFATICAMENTO

- 10' Jogging. 5' Stretching statico

La PREPARAZIONE ATLETICA in CHIAVE MODERNA HA INIZIO con i CRA/OTP/OTS

UN MODELLO DA COPIARE

How can I help You?

ARGOMENTI TRATTATI da Ottobre 2021 al 16 Gennaio 2022

<i>Per visualizzare il video clicca sull'immagine</i>		TITOLO	Data
 NUOVO		Preatletismo Andature, Esercizi propedeutici alla corsa, Potenziamiento	16/01/2022
 1		La Preparazione Atletica in Chiave Moderna ha inizio con i CRA/OTP/OTS	
 2		Componenti Lattacide Esercitazioni ad alta intensità - Schemi	31/10/2021

ARGOMENTI TRATTATI da Ottobre 2021 al 16 Gennaio 2022

<i>Per visualizzare il video clicca sull'immagine</i>		TITOLO	Data
 3 	<p>Preatletismo Generale</p> <p>Andature, esercizi isometrici e di potenziamento</p>	25/10/2021	
 4 	<p>Forza Resistente</p> <p>Esercizi di forza resistente a carico naturale</p>	8/11/2021	
 5 	<p>Riscaldamento Pre-allenamento</p> <p>Andature e speed ladder</p>	14/11/2021	

ARGOMENTI TRATTATI da Ottobre 2021 al 16 Gennaio 2022

<i>Per visualizzare il video clicca sull'immagine</i>		TITOLO	Data
 6		Tonificazione ed Errori Tonificazione degli addominali, arti inferiori e superiori	20/11/2021
 7		Differenziali Donne	28/11/2021
 8		Allenamenti in Salita	05/12/2021

ARGOMENTI TRATTATI da Ottobre 2021 al 16 Gennaio 2022

<i>Per visualizzare il video <u>clicca sull'immagine</u></i>		TITOLO	Data
 9		Il Fartlek Estensivo	12/12/2021
 10		Metodiche Intermittenti Lattacide Potenza e Resistenza Aerobica	09/01/2022