







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 20 Novembre 2021

<i>Per visualizzare il video clicca sull'immagine</i>		TITOLO	Data
 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
 3		Preatletismo generale Andature, esercizi isometrici e di potenziamento	25/10/2021

ARGOMENTI TRATTATI da Ottobre 2021 al 20 Novembre 2021

<i>Per visualizzare il video clicca sull'immagine</i>		TITOLO	Data
 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	
 6 	<p>Tonificazione ed Errori</p> <p>Tonificazione degli addominali, arti inferiori e superiori.</p>	20/11/2021	
PDF	<i>Allegato ai programmi</i>	Introduzione all'allenamento	Sintesi 3/9/2021
PDF	<i>Allegato ai programmi</i>	Indagine conoscitiva Referenti CRA	18/9/2021
PDF	<i>Allegato ai programmi</i>	10 Domande e risposte	Sintesi 27/9/2021

ARGOMENTI TRATTATI da Ottobre 2021 al 20 Novembre 2021

<i>Per visualizzare il video clicca sull'immagine</i>		TITOLO	Data
<i>PDF</i>	<i>Allegato ai programmi</i>	Gli indicatori che concorrono nella valutazione atletica dell'Arbitro	Sintesi 3/10/2021
<i>PDF</i>	<i>Allegato ai programmi</i>	La Forza - Esercizi di Potenziamiento muscolare	Estratto 10/10/2021
<i>PDF</i>	<i>Allegato ai programmi</i>	Test Atletici a confronto (SDS / Yo-YO-IR1)	Sintesi 8/11/2021

SETTORE TECNICO - MODULO PREPARAZIONE ATLETICA

FORMAZIONE ATLETICA DEI CRA

How can I help You?



PERCEZIONE FATICA

La percezione dello sforzo nel suo insieme (da 1 a 100) va rilevata dopo circa 30 minuti dalla fine della seduta, non durante (E.Borg Category Ratio100 mod.). E' utile per evitare l'effetto "overreaching e overtraining". Inizia a segnare su un diario questa percezione.

Possiamo determinare il carico di lavoro moltiplicando il tempo di allenamento (min) per l'intensità dello sforzo percepito alla CR10 di G. Borg. (Debole < 300); medio 300-400; Notevole 400-500; Rilevante > 700.

4

Microciclo

POST GARA (lunedì)

NOVEMBRE

RISCALDAMENTO

-10' corsa lenta (Borg 2) + 10' stretching statico (mantenendo le posizioni per 10-15'', 80-90% della massima escursione articolare).

FASE CENTRALE

-5' corsa lenta (Borg 2) + 5' stretching dinamico (90% della massima escursione articolare); 30-40' corsa lenta (Borg 2);

10' stretching statico (mantenendo le posizioni per 15-20'');

OPPURE:

- In ambiente naturale 45' jogging-walking (alternando periodi di corsa a periodi al passo, Borg 2)

- 15' di stretching statico (mantenere le posizioni per 15-30'', 90% della massima escursione articolare).

Nota: è buona norma abituarsi a percorrere 5/7 km il giorno successivo alla gara al fine di eliminare le tossine accumulate.

DEFATICAMENTO

- Es. di defaticamento e di respirazione + Stretching statico.

SETTORE TECNICO - MODULO PREPARAZIONE ATLETICA
FORMAZIONE ATLETICA DEI CRA



How can I help You?

PERCEZIONE FATICA

4

Microciclo

La percezione dello sforzo nel suo insieme (da 1 a 100) va rilevata dopo circa 30 minuti dalla fine della seduta, non durante (E.Borg Category Ratio100 mod.). E' utile per evitare l'effetto "overreaching e overtraining". Inizia a segnare su un diario questa percezione.

Possiamo determinare il carico di lavoro moltiplicando il tempo di allenamento (min) per l'intensità dello sforzo percepito alla CR10 di G. Borg. (Debole < 300); medio 300-400; Notevole 400-500; Rilevante > 700.

CAPACITA' DI RIPETERE AZIONI A MEDIA INTENSITA' (MARTEDI') C11+ AA-C5

NOVEMBRE

RISCALDAMENTO

- 10' corsa blanda per i primi 5' poi in progressione per 15" fino al completamento del tempo indicato.

-10' stretching dinamico

FASE CENTRALE - CIRCUITO DI 100 metri

Come da schema. Lavoro lattacido

Esercitazione intermittente
Distanza 100 m. *Sprint* da 1 a 2 in 3-3,5"; *jogging* da 2 a 3; Ritroso da 3 a 4; *sprint* da 4 a 5; *jogging* da 5 a 6; camminare da 6 a 3.

Ripetere 3x(8/10 volte di seguito); Rec. 45" tra le ripetute; 3' tra le serie.

Capacità di ripetere sprint ad intervalli regolari.

Nota: per sprint, a seconda delle capacità anaerobiche, si intendono le velocità medie attorno ai 25 km/h, ovvero percorrere i 50 m in 7" o i 30 m in 4,5 sec.

DEFATICAMENTO

La percezione dello sforzo nel suo insieme (da 1 a 100) va rilevata dopo circa 30 minuti dalla fine della seduta, non durante (E.Borg Category Ratio100 mod.). E' utile per evitare l'effetto "overreaching e overtraining". Inizia a segnare su un diario questa percezione.

Possiamo determinare il carico di lavoro moltiplicando il tempo di allenamento (min) per l'intensità dello sforzo percepito alla CR10 di G. Borg. (Debole < 300); medio 300-400; Notevole 400-500; Rilevante > 700.

TEMA METODOLOGICO: ELEVATA INTENSITA'
C5-AA-CII MERCOLEDÌ/GIOVEDÌ)

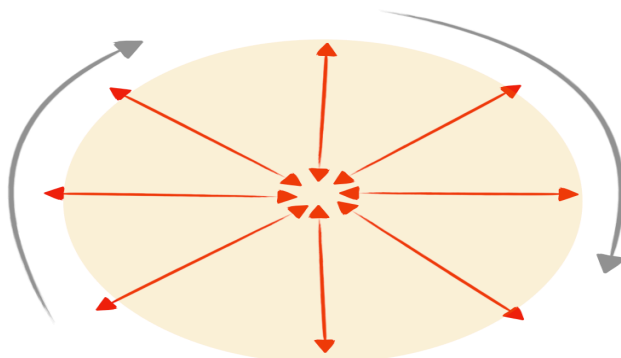
NOVEMBRE

RISCALDAMENTO (WARM UP)

10' corsa (Scala Borg 2-3);
5' di tonificazione generale;
5' Andature (Skip, Calciate ecc. sui 10/15m);
3x allunghi 15/20m con recupero pari distanza effettuando jogging;

FASE CENTRALE

Come da schema



1° Giro completo: dal centro, alternare 10 metri sprint avanti e ritroso sullo stesso tratto;
2° Giro: 10 metri avanti e 10 m laterali.
Ripetere per 5-7' di seguito.
Intensità 80/90% max FC. Al termine jogging per 20'.

Lavoro ad alta intensità variando i modi di correre: avanti, laterale e ritroso. Accelerazioni e decelerazioni su spazi brevi con il controllo motorio.

Durata 5-7' . Al termine 20' jogging. A scelta aumentare il ritmo ogni 30". Possibilità di ripetere il giro.

DEFATICAMENTO

- 10' Stretching dinamico

La percezione dello sforzo nel suo insieme (da 1 a 100) va rilevata dopo circa 30 minuti dalla fine della seduta, non durante (E.Borg Category Ratio100 mod.). E' utile per evitare l'effetto "overreaching e overtraining". Inizia a segnare su un diario questa percezione.

Possiamo determinare il carico di lavoro moltiplicando il tempo di allenamento (min) per l'intensità dello sforzo percepito alla CR10 di G. Borg. (Debole < 300); medio 300-400; Notevole 400-500; Rilevante > 700.

Microciclo



How can I help You?

SETTORE TECNICO
MODULO PREPARAZIONE ATLETICA
FORMAZIONE ATLETICA DEI CRA



C11 -C5-AA MERCOLEDÌ O GIOVEDÌ

OTTOBRE

WARM-UP (RISCALDAMENTO)

- 10' Corsa a ritmo blando FC 120 - 130
- 5 Andature nei vari modi.
- 10 Esercizi di tonificazione a carattere generale

FASE CENTRALE

ALLENARE LE COMPONENTI LATTACIDE MEDIANTE ESERCITAZIONI AD ALTA INTENSITA' CON RECUPERO INCOMPLETO TRA LE RIPETIZIONI (G. BORG 7/8 CR-10)



5X(3': sprint 10 m avanti (tratti rosso) al 90-95% max, 20m laterale (tratto blu) al 50%. Sprint 10 m, Jogging 5 m, sprint 10 m, corsa a ritroso in diagonale per 20 m, sprint in avanti per 10 m.) 3' tra le serie; ripetere per 5 volte.

BORG SCALE	
0	Nothing at all
0,5	Very, very slight (just noticeable)
1	Very slight
2	Slight (light)
3	Moderate
4	Somewhat severe
5	Severe (heavy)
6	
7	Very severe
8	
9	
10	Very, Very severe (maximal)

DEFATICAMENTO

- 5' jogging - Stretching statico

Il Coord. Ref. CRA G.Bizzotto

Il Res. Mod. Prep. Atl. V.Gualtieri

SETTORE TECNICO - MODULO PREPARAZIONE ATLETICA
FORMAZIONE ATLETICA DEI CRA



How can I help You?

PERCEZIONE FATICA

4
Microciclo

La percezione dello sforzo nel suo insieme (da 1 a 100) va rilevata dopo circa 30 minuti dalla fine della seduta, non durante (E.Borg Category Ratio100 mod.). E' utile per evitare l'effetto "overreaching e overtraining". Inizia a segnare su un diario questa percezione.

Possiamo determinare il carico di lavoro moltiplicando il tempo di allenamento (min) per l'intensità dello sforzo percepito alla CR10 di G. Borg. (Debole < 300); medio 300-400; Notevole 400-500; Rilevante > 700.

TEMA METODOLOGICO: ESERCITAZIONE
INTERMITTENTE (GG CENTRALI)

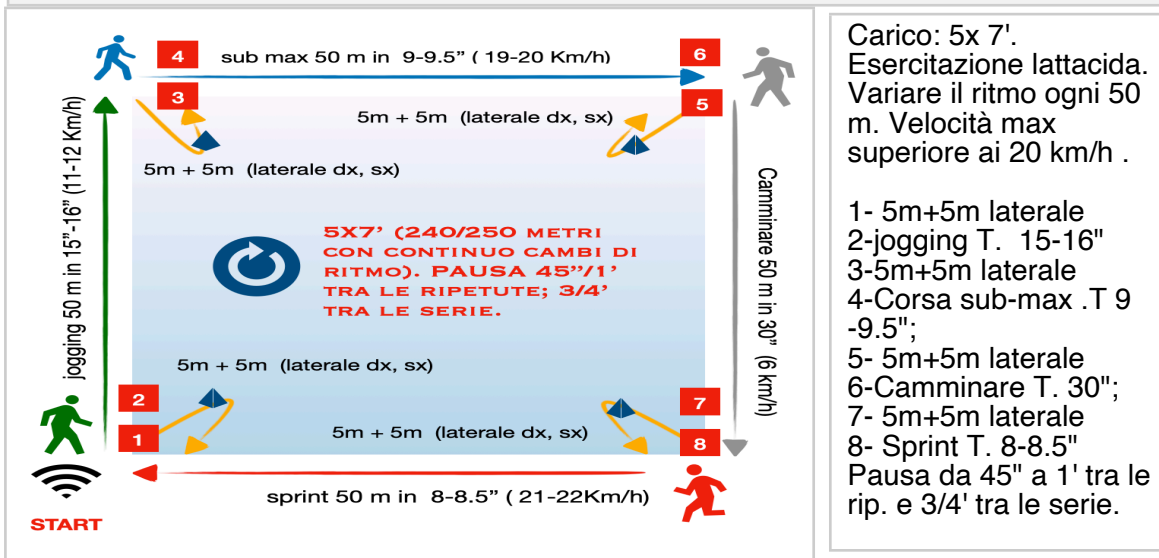
NOVEMBRE

RISCALDAMENTO (WARM UP)

- 10' corsa (Scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5' Andature (Skip, Calciate ecc. sui 10/15m);
- 5x allunghi 15/20m con recupero pari distanza effettuando jogging;

FASE CENTRALE - PROGRAMMA AGGIUNTIVO

Come da schema



DEFATICAMENTO

- 10' Stretching dinamico

SETTORE TECNICO - MODULO PREPARAZIONE ATLETICA

FORMAZIONE ATLETICA DEI CRA

How can I help You?



PERCEZIONE FATICA

4

Microciclo

La percezione dello sforzo nel suo insieme (da 1 a 100) va rilevata dopo circa 30 minuti dalla fine della seduta, non durante (E.Borg Category Ratio100 mod.). E' utile per evitare l'effetto "overreaching e overtraining". Inizia a segnare su un diario questa percezione.

Possiamo determinare il carico di lavoro moltiplicando il tempo di allenamento (min) per l'intensità dello sforzo percepito alla CR10 di G. Borg. (Debole < 300); medio 300-400; Notevole 400-500; Rilevante > 700.

TEMA METODOLOGICO: ESERCITAZIONE ANAEROBICA ALATTACIDA C5-AA-C11 (VENERDI')

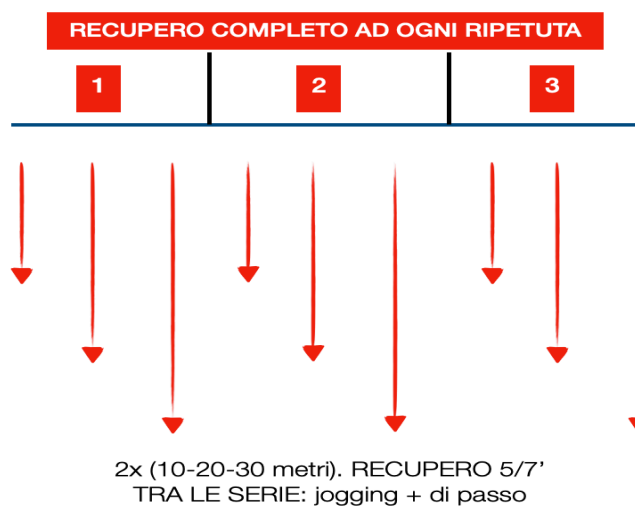
NOVEMBRE

RISCALDAMENTO

10' corsa (Scala Borg 2-3);
5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
5' Andature (Skip, Calciate ecc. sui 10/15m);

FASE CENTRALE

Come da schema



Inserire esercizi di rapidità.

Gli esercizi di velocità devono tenere conto della temperatura esterna, dello stato di forma e dell'orario della seduta.

Ai primi segnali di fatica bisogna interrompere anche se non si è conclusa la seduta.

DEFATICAMENTO

- 15' Jogging
- 10' Stretching dinamico + es. di mobilità articolare.