



# *La struttura del piano di allenamento*

*Prof. Federico Schena*

*Scienze Motorie*

*Università di Verona*

# Programma di allenamento

Elenco strutturato di mezzi di allenamento costruito secondo una logica dichiarata e riconoscibile allo scopo di indurre un incremento articolato e misurabile della **(capacità di)** prestazione.

Comprende una alternanza di **carichi di lavoro** e **recuperi** con diversi tipi e mezzi di allenamento nonché una precisa definizione di intensità e durata.

# Programma di allenamento

Si basa sulla conoscenza diretta ( **valutazione funzionale** ) o stimata ( **dati anagrafici e esperienza pregressa** ) della capacità funzionali nonché delle attitudini mentali della persona alla quale si programma ( **propone** ) l'allenamento

Deve considerare con attenzione la situazione di salute ed i vincoli imposti dalle abitudini di vita ( **scuole, famiglia, lavoro, .....** ) nonché gli aspetti ambientali e climatici.

# **Steps x programma di allenamento**

- **Obiettivo (realistico-sfidante)**
- **Valutazione (salute-motoria-funzionale)**
- **Limitazioni ( individuali-ambientali)**
- **Cronoprogramma (monitoraggio)**

# Valutazione stato di salute Risk Stratifications

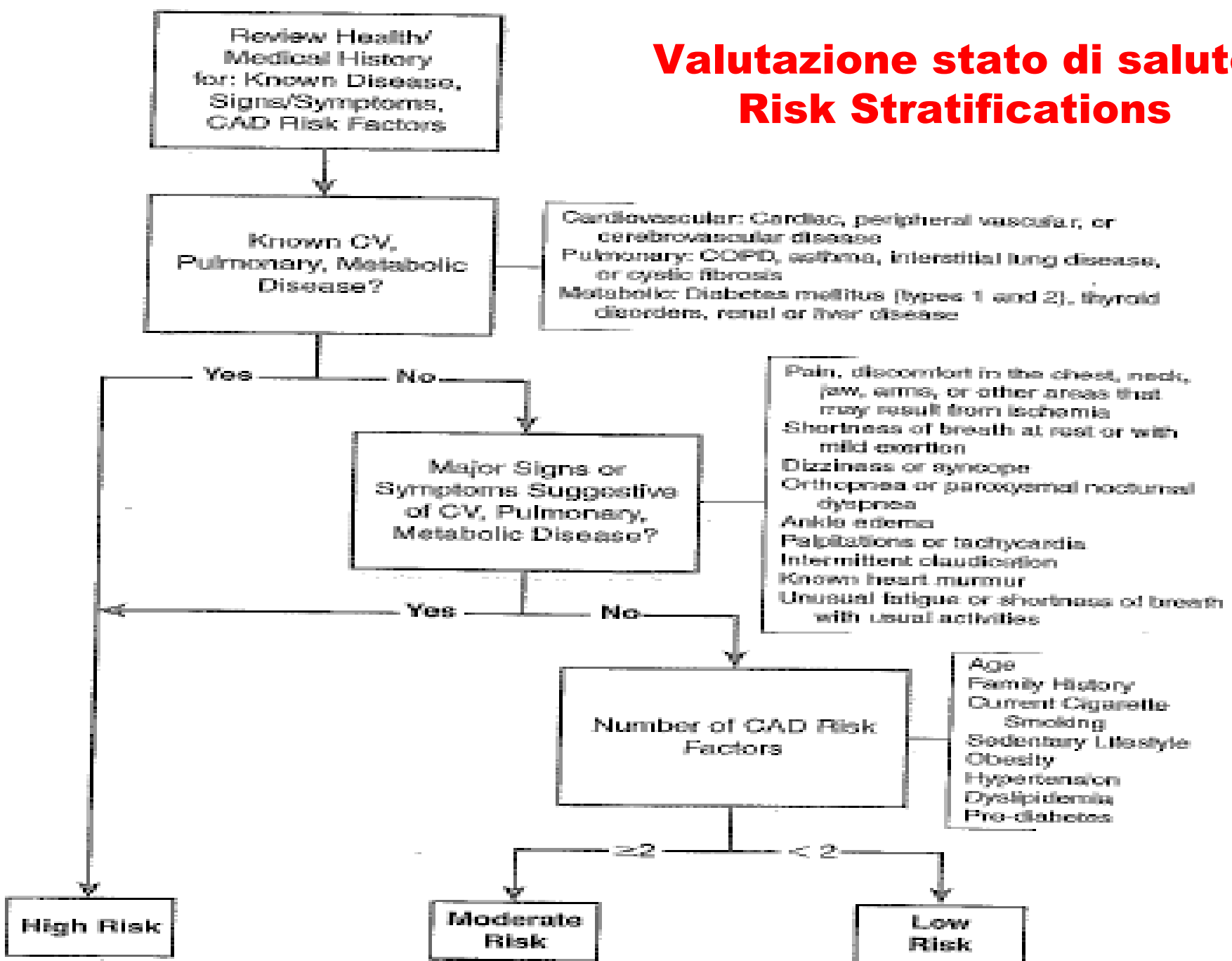


FIGURE 2.3. Logic model for risk stratification.

# **Valutazione stato di salute**

- **Patologie pregresse**
- **Fattori di rischio**
- **Certificazioni (generiche/specifiche)**
- **Vincoli di legge o norme sportive**

# Periodizzazione dell'allenamento

- Definire un obiettivo (prestativo – funzionale)
- Identificare le qualità da modificare
- Identificare i mezzi di allenamento
- Concordare le limitazioni individuali

# Ambiti temporali della periodizzazione

- **Pluriennale (elite - giovani)**
- **Annuale (atleti maturi, agonisti)**
- **Stagionale (tutti) Macro Cicli ( MaC)**
- **Mensile – mesociclo MsC**
- **Settimanale – microciclo McC**



# I tempi

- MaC ( 6-10 mesi )
- MsC prep generale ( 6-8 settimane )
- MsC agonistico ( 2-4 settimane)
- MiC standard ( 1 settimana o 10gg)
- MiC Agonistico I ( 4-7 gg )

# Programmazione stagionale ( es. x sport individuale)

- MsC Introduttivo (ripresa attività –tecnica)
- MsC Quantitativo (carico generale)
- MsC Pre agonistico (carico specifico)
- MsC Agonistico I ( finalizzazione )
- MsC Recupero ( bassi carichi)
- MsC Pre agonistico II (carico specifico)
- MsC Agonistico II (finalizzazione)
- MsC Transizione (variabile)

# Applicazione della relazione carico - recupero

*ricordiamo che: gli stimoli allenanti inducono risposte positive sole se sono in grado di indurre delle alterazioni tollerabili e se sono seguiti da un adeguato periodo di recupero!*

## *Principi generali*

- 1. Sommazione dei carichi**
- 2. Effetti (stress) distrettuali e/o generali**
- 3. Dipendenza dall'età**
- 4. Fattori esterni condizionanti**
- 5. Valutazione risposta individuale**
- 6. Attitudine al tipo di stress**



## **TEST & ALLENAMENTO PER L'ATLETA: Simone XXXXXX anni 28**

### **Test su cicloergometro del 5.11.04:**

*Resistenza di base: discreta*

*Potenza aerobica massima inferiore alla media (400 w con 50 ml/O<sub>2</sub>/kg, 191 bpm)*

*Soglia anaerobica 325w con 43ml/O<sub>2</sub>/kg a 183bpm).*

### **FC allenamento**

*Bici      lento      153-155      medio      165-168      soglia      176-179*

*MTB                      154-158                      166-169                      179-182*

**Periodo:** *agonistico    inverno 2004*

**Mesociclo :** *2 cicli \* 3 settimane  
( 2 carico + 1 scarico)*

**Obiettivo:** *Incr. Resistenza di base e potenza aerobica*

	<b>Programmato McC principale</b>	<b>Programmato McC recupero</b>
<b>Lun</b>	Bici Fondo lento 2h percorso misto agile	Palestra + Lento 1h
<b>Mar</b>	MB 30' risc lento + 45'-50' medio + 15' lento	Bici risc + 60' medio finale alla soglia+ def 12-15' lento
<b>Mer</b>	Palestra + Bici fondo lento 25' + 4-5 * 30" tirati rapporto duro ( partendo con lancio) + rec 3-4'	Bici fondo lento 2h
<b>Gio</b>	MTB 20' risc + 3 * 15' soglia pedalata agile + 10-15" recupero lento	MTB 20'risc + 4* 8' soglia salita, rec 6-8' lento
<b>Ven</b>	Palestra + Bici 10-20' risc + 4-5 * 15" tipo volata + 10' rec lento	Riposo
<b>Sab</b>	MTB 1h30 lento misto facile	MTB 1h30 lento misto facile
<b>Dom</b>	<i>Fondo variato 3h-3h30' con 3-5 tratti al medio in 15'</i>	<b>PROVA TEST SALITA CON BICI DA CORSA CA. 30' REG. FC E TEMPO ANCHE FRAZIONATO</b>