

## L'ALLENAMENTO

- Processo di esercitazione che tende al miglioramento ed allo sviluppo mirato e pianificato della capacità di prestazione
- non la successione di singoli momenti di attività con finalizzazioni diverse
- l'individuazione di obiettivi finali, concreti e l'elaborazione di un corrispondente programma di attività, che assicuri il raggiungimento degli obiettivi

3 gennaio 2011

SEMINARIO NAZIONALE DI ALLENAMENTO AMIS

STEFANIA NICOTRA

## CARATTERISTICHE ATLETA ADULTO

### *Cambiano:*

- motivazione
- capacità fisica
- adattamento

3 gennaio 2011

SEMINARIO NAZIONALE DI ALLENAMENTO AMIS

STEFANIA NICOTRA

## CAPACITA' FISICA

- Diminuzione della prestazione degli apparati:
  - cardiovascolare
    - diminuzione gittata sistolica
    - diminuzione f.c. a riposo e f.c. massima (diminuzione V02 max)
  - respiratorio
    - aumenta il volume residuo
  - locomotore
    - diminuzione della forza muscolare
    - riduzione delle fibre muscolari
    - trasformazione fibre rapide in lente
    - perdita di minerali da parte dell'osso

3 gennaio 2011

SEMINARIO NAZIONALE DI ALLENAMENTO AMIS

STEFANIA NICOTRA

## CAPACITA' MOTORIE DA SVILUPPARE

- resistenza generale (aerobica)
- forza e resistenza muscolare
- mobilità articolare
- equilibrio
- controllo e apprendimento motorio

3 gennaio 2011

SEMINARIO NAZIONALE DI ALLENAMENTO AMIS

STEFANIA NICOTRA

## RESISTENZA (aerobica)

- attività ciclica e lenta (intensità bassa) di grandi masse muscolari
- attività ad intensità medio-bassa
- circuiti con esercitazioni diversificate

## FORZA

- carichi bassi finalizzando l'esercizio alla corretta esecuzione
- esecuzioni senza esaurimento muscolare interessando i maggiori gruppi muscolari (muscolatura addominale e dorsale)
- esercizi variati in caso di carichi impegnativi (esercitazioni a circuito o a stazioni)

3 gennaio 2011

SEMINARIO NAZIONALE DI ALLENAMENTO AMIS

STEFANIA NICOTRA

## MOBILITA' ARTICOLARE

movimenti ripetuti alla massima escursione articolare interessando:

- tratto cervicale (limitando le flessioni indietro)
- tratto dorsale e lombare (esercizi di allungamento)
- spalla
- anca
- caviglia

## EQUILIBRIO

sollecitato attraverso tutte le attività svolte in piedi; incrementato

- riducendo la base di appoggio
- diminuendo le afferenze visive sensoriali

3 gennaio 2011

SEMINARIO NAZIONALE DI ALLENAMENTO AMIS

STEFANIA NICOTRA

## CONTROLLO E APPRENDIMENTO MOTORIO

sollecitato attraverso:

- attività non stereotipate
- attività coordinative progressivamente più complesse

## **IL RISCALDAMENTO**

Il riscaldamento può essere diviso in due momenti:

- riscaldamento generale
- riscaldamento speciale

e può essere svolto secondo due obiettivi:

- riscaldamento pre - allenamento
- riscaldamento pre - gara

3-01-2011

STEFANIA NICOTRA

<i>Muscolo</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>- <i>scioltrezza ed allungamento</i></li><li>- <i>eliminazione di tensioni</i></li><li>- <i>aumento dell'elasticità e della mobilità</i></li></ul>
<i>Tessuto osseo e connettivo</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>- <i>migliore irrorazione di tessuti altrimenti poco irrorati</i></li><li>- <i>aumento dell'elasticità</i></li></ul>
<i>Sistema cardio-vascolare</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>- <i>aumento della gittata e della portata cardiaca</i></li><li>- <i>mobilizzazione dei depositi di sangue</i></li><li>- <i>apertura dei capillari</i></li></ul>
<i>Respirazione</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>- <i>aumento della ventilazione polmonare</i></li></ul>
<i>Metabolismo corporea</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>- <i>aumento della temperatura</i></li><li>- <i>migliore trasformazione dell'energia.</i></li></ul>

3-01-2011

STEFANIA NICOTRA

### *Riscaldamento generale:*

comprende vari esercizi, normalmente a carico naturale; provoca un notevole aumento della produzione di calore, grazie al lavoro con grandi gruppi muscolari.

Dal punto di vista psichico favorisce un'umentata disponibilità alla prestazione.

### *Riscaldamento speciale:*

introduce alle esigenze speciali di uno sport o dell'attività che si dovrà seguire.

Serve a raggiungere non solo ad una preparazione coordinativa ottimale, ma anche metabolica, grazie alla redistribuzione del sangue nella muscolatura che lavora. Prevede un incremento graduale del carico nella parte finale, avvicinandosi alla prestazione richiesta.

3-01-2011

STEFANIA NICOTRA

### *Il riscaldamento riduce la probabilità di infortuni:*

- per il miglioramento dell'elasticità dei muscoli, dei tendini e dei legamenti
- per l'aumento della mobilità delle articolazioni
- per l'aumentata disponibilità a reagire.

3-01-2011

STEFANIA NICOTRA

## *Il riscaldamento*

### *Deve essere:*

- prettamente aerobico
- graduale
- prevalentemente a carico naturale
- a bassa intensità

### *Può avere:*

- fasi anaerobiche lattacide (impegni intensi di breve durata, massimo 6-7").

3-01-2011

STEFANIA NICOTRA

### *Non deve prevedere:*

- durata eccessiva (più prolungato nell'atleta adulto che nel giovane)
- fasi anaerobiche lattacide (esercitazioni intense di durata superiore ai 6-7")

### *Deve contenere:*

- nella seconda parte esercitazioni di mobilità articolare ed estensibilità.

3-01-2011

STEFANIA NICOTRA

### *Differenze nel riscaldamento:*

- |                 |  |
|-----------------|--|
| Pre-allenamento | <ul style="list-style-type: none"><li>- presenta una maggiore quantità ed intensità</li><li>- contiene una componente allenante secondaria</li><li>- può far insorgere i sintomi di una leggera fatica</li></ul>   |
| Pre-gara        | <ul style="list-style-type: none"><li>-contiene, oltre alla componente muscolare generale, una elevata componente specialistica e tecnica per ripetere gli automatismi e le gestualità competitive</li><li>- non deve affaticare, né psicologicamente, né biochimicamente.</li></ul> |