

CORSO ISTRUTTORI 1° LIVELLO CSI

COMITATO DI BELLUNO

LEZIONE TEORICA II° PARTE



STRUTTURA DELLA GIORNATA



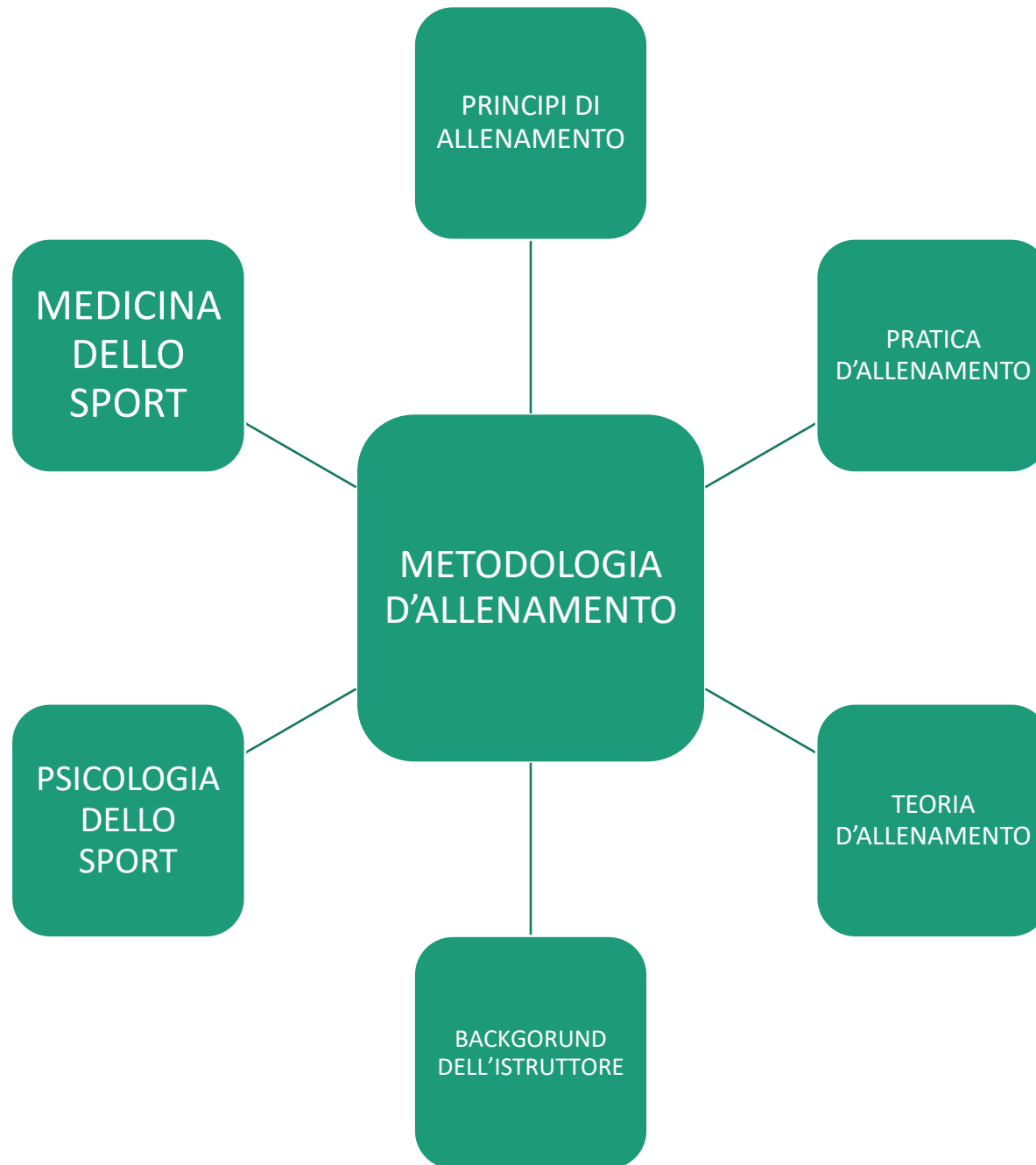
ACCENNI
METODOLOGIA
D'ALLENAMENTO



SVILUPPO
EFFICIENZA FISICA



LE SPECIALITA'
DELL'ATLETICA



METODOLOGIA D'ALLENAMENTO

- **Attività** che si occupa di analizzare le componenti della **performance**, al fine di definire il **modello** della **prestazione** nei diversi sport e le conseguenti **metodologie** utilizzabili per l'**ottimizzazione** delle **capacità** dei singoli atleti e del gruppo.

OBBIETTIVI DELL'ALLENAMENTO



MOTORI (PSICOMOTORI)



Sviluppo capacità condizionali e
capacità coordinative; abilità
tecnico specifiche per lo sport;

COGNITIVI



Gestire e controllare la logica di
funzionamento di movimento e regole di
gioco/sport ; capacità di competizione;

AFFETTIVI (PSICOLOGICI)



Rapporti interpersonali e socio-
relazionali ; gestione dello stress
e senso di appartenenza.

CARICO DI ALLENAMENTO

Definizione: il carico d'allenamento è la **misura** del lavoro che l'atleta deve effettuare per **indurre** gli **adattamenti** necessari all'incremento della **prestazione**.

ESTERNO



INTERNO



Componenti carico **INTERNO**

FISIOLOGICI

STRUTTURALI

EMOTIVI

**SCALA RPE
(O DI BORG)**

```
graph TD; A[FISIOLOGICI] --> D[SCALA RPE ( O DI BORG )]; B[STRUTTURALI] --> D; C[EMOTIVI] --> D;
```

Componenti carico **INTERNO**

Scala di Borg/RPE index /CR20 o 10

- **Rapporto** Percezione/Sforzo;
 - Ottimo strumento per **quantificare** il carico **interno** d'allenamento;
 - Di **facile** intuizione e **somministrazione**;
- Facilmente **abbinabile** al **diario** d'allenamento/altri tipi di scale.

SCALA di BORG				
VAL	Descrizione sforzo percepito	%HR Max	%VO2max	Scala del respiro
6	Nessuno sforzo (seduto)	%20	30%	Riesci a cantare una canzone
7	Estremamente leggero (movimento lento)	%30		
8	//	%40		
9	Molto leggero (camminata rilassata)	%50	30-49%	Riesci a parlare ma non a cantare
10	//	%55		
11	Leggero (riscaldamento blando)	%60	50-75%	Riesci a parlare con brevi frasi
12	//	%65		
13	Un po' pesante (intensità più impegnativa)	%70		
14	//	%75	75-84%	Respiri con affanno e non riesci a parlare
15	Pesante (intensità impegnativa)	%80		
16	//	%85	≥85%	Fiato corto
17	Molto pesante (molto impegnativa)	%90		
18	//	%95		
19	Estremamente pesante (intensità molto alta, difficile da mantenere)	%100		
20	Massimo sforzo (intensità impossibile da mantenere)	esaurimento		Ti manca l'aria

Componenti carico **ESTERNO**



FREQUENZA

CONTENUTI/MEZZI

INTENSITA'

Componenti carico ESTERNO

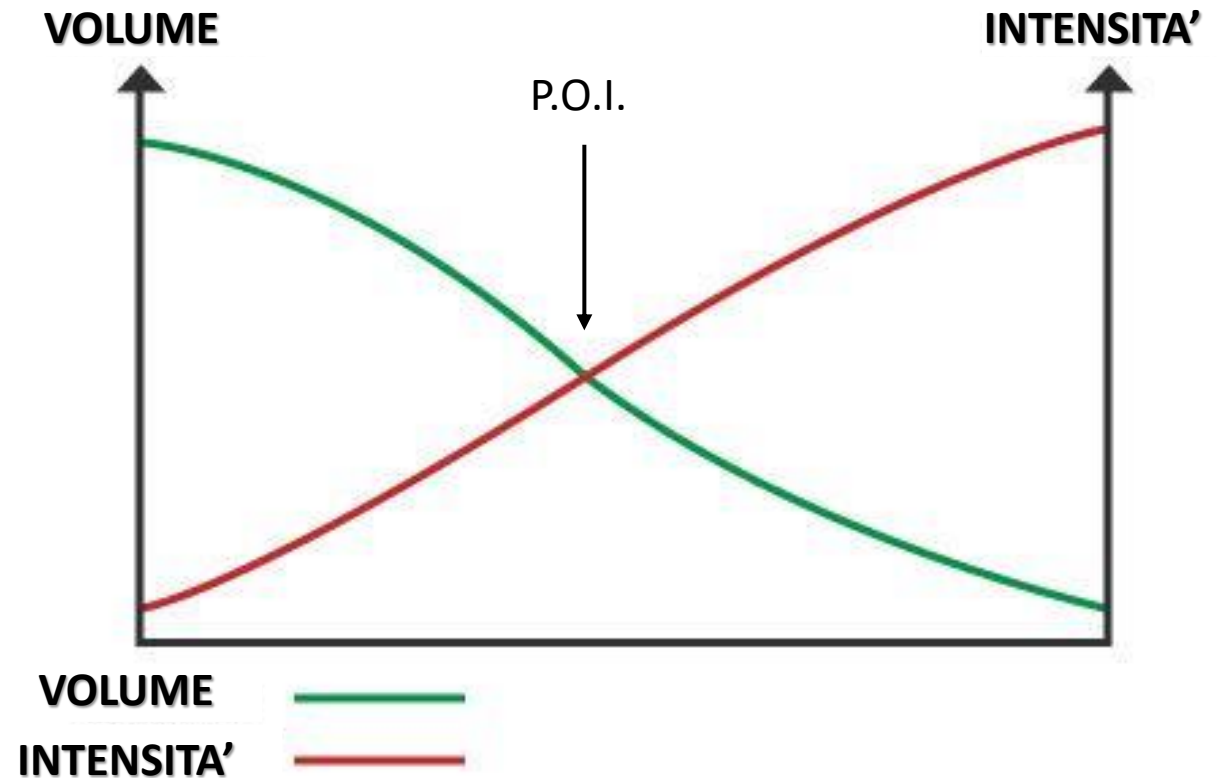
DURATA

VOLUME

DENSITA'

IL CARICO ESTERNO

- **Relazione** tra **intensità** e **volume** a X inverso;
- L'**eccedere** di una o l'altra qualità fa **fallire** la periodizzazione del **carico**;
- Lavorare nel P.O.I. **non** crea **adattamenti** nel **lungo** periodo.



P.O.I. : *Point Of Intersection / Punto Di Intersezione*



PRINCIPI D'ALLENAMENTO

- PRINCIPIO DELLA **VARIAZIONE** DEL CARICO

Dosare e regolare il **carico esterno** a seconda degli obiettivi d'allenamento e di prestazione; favorire **multilateralità** in periodo **generale** e **specificità** nel periodo **competitivo**.

- PRINCIPIO DELLO **STIMOLO EFFICACE** D'ALLENAMENTO

Per essere **efficace** lo stimolo allenante dev'essere **superiore** allo **stato attuale** dell'atleta;

i.e.

NON allenato \approx 30% della capacità potenziale attuale
(FC > 30% a soglia aerobica)

MOLTO allenato \approx 70% della capacità potenziale attuale
(FC = / > a soglia aerobica)



PRINCIPI D'ALLENAMENTO

- PRINCIPIO DELLA **RELAZIONE OTTIMALE FRA CARICO E RECUPERO**

Necessario è un aumento **graduale** e progressivo dell'**intensità**, alternando fasi di carico e fasi di scarico..

↓
PRINCIPIO DELLA **SUPERCOMPENSAZIONE**

- PRINCIPIO DELLA **CICLICITA'**

Rispettare nella programmazione annuale periodi di preparazione, di competizione e di scarico;

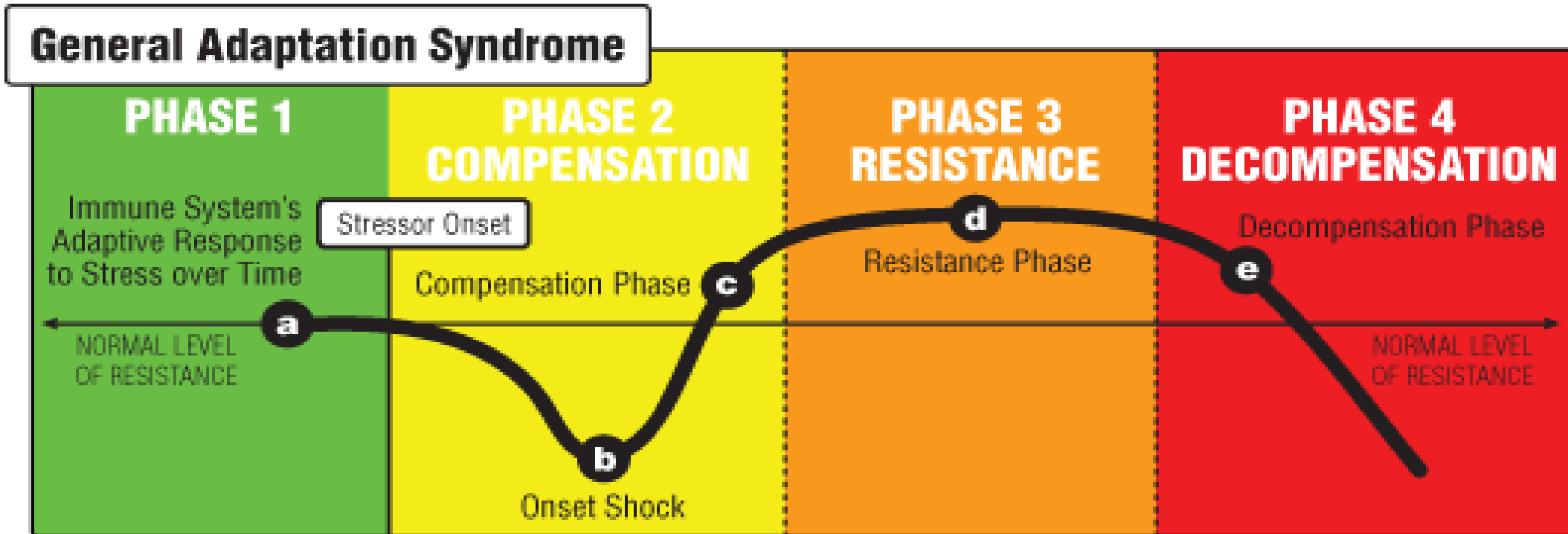
↓
PRINCIPIO DELLA **PERIODIZZAZIONE DEL CARICO**

↓
CARICO **CONTINUO**

↓
CARICO **PERIODIZZATO**

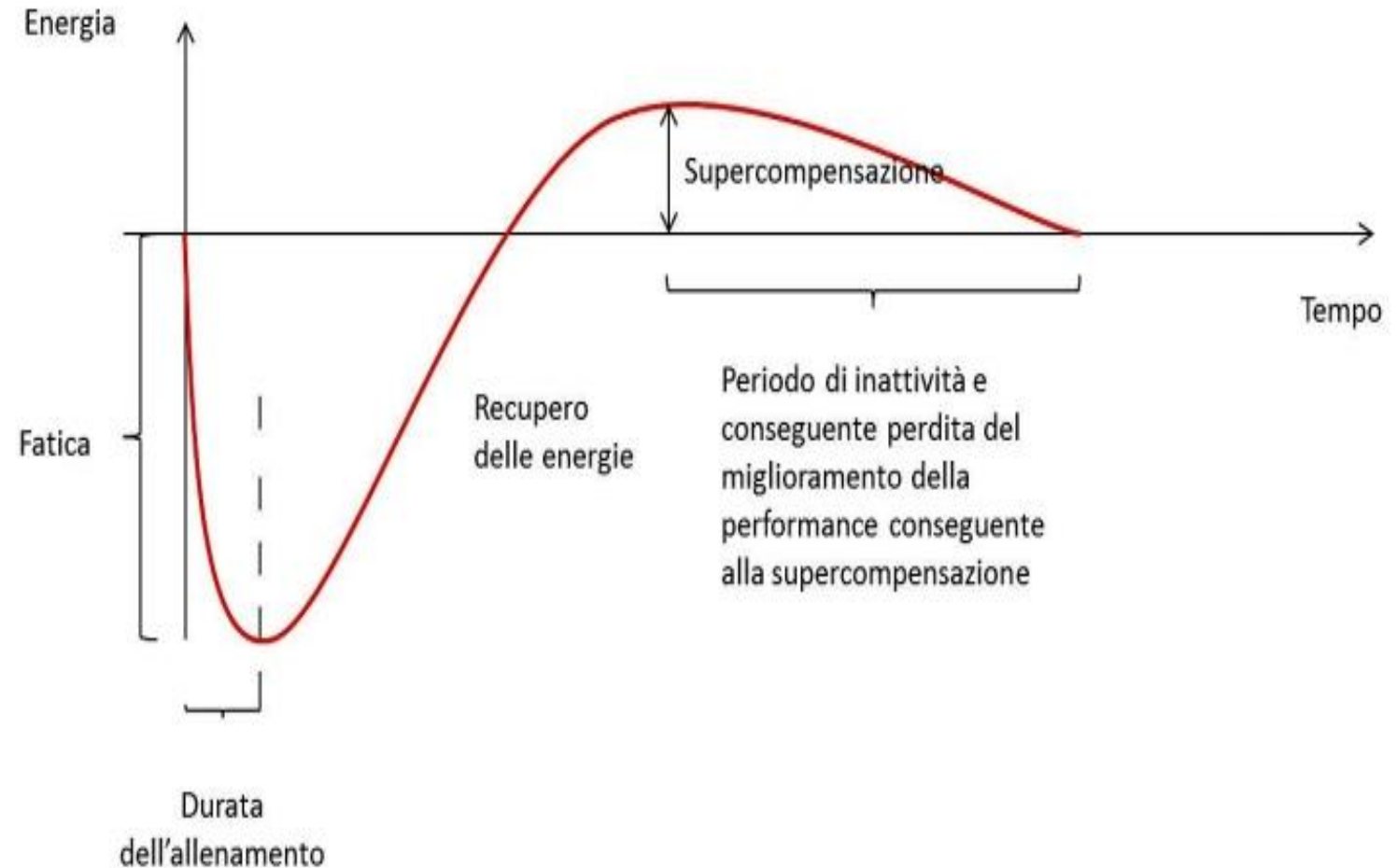
LA G.A.S.

- G.A.S. : **G**eneral **A**daptive **S**indrome/
Sindrome **G**enerale di **A**dattamento
- **Risposta** dell'organismo quando è soggetto a **esposizione** degli **stressor**;
- Precede il principio della *supercompensazione*;



LA SUPERCOMPENSAZIONE

- *SUPERCOMPENSAZIONE*: **risposta** fisiologica alla rottura dell'**omeostasi** da parte dello **stimolo** allenante;
- **Iniziale** fase di **degrado** della condizione fisica;
- Successivo **aumento** delle **capacità** per fronteggiare uno **stimolo** di **maggiore** entità.



LA SUPERCOMPENSAZIONE

- Bisogna raggiungere o superare una **soglia limite**, in modo da **indurre** stress → **adattamento**;
- **Adeguare** il **carico** alle capacità fisiche del **soggetto**;
- **Periodizzare** fasi di **carico** e fasi di **scarico** ottimizza l'effetto allenante.

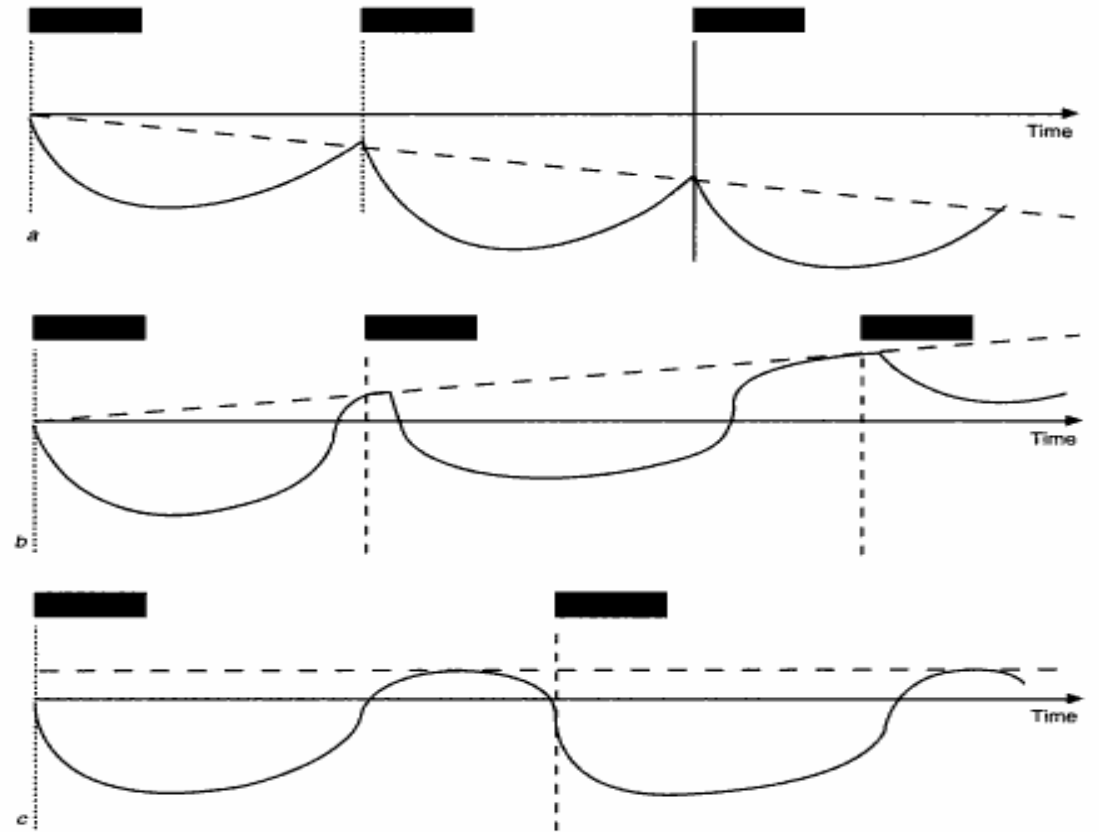
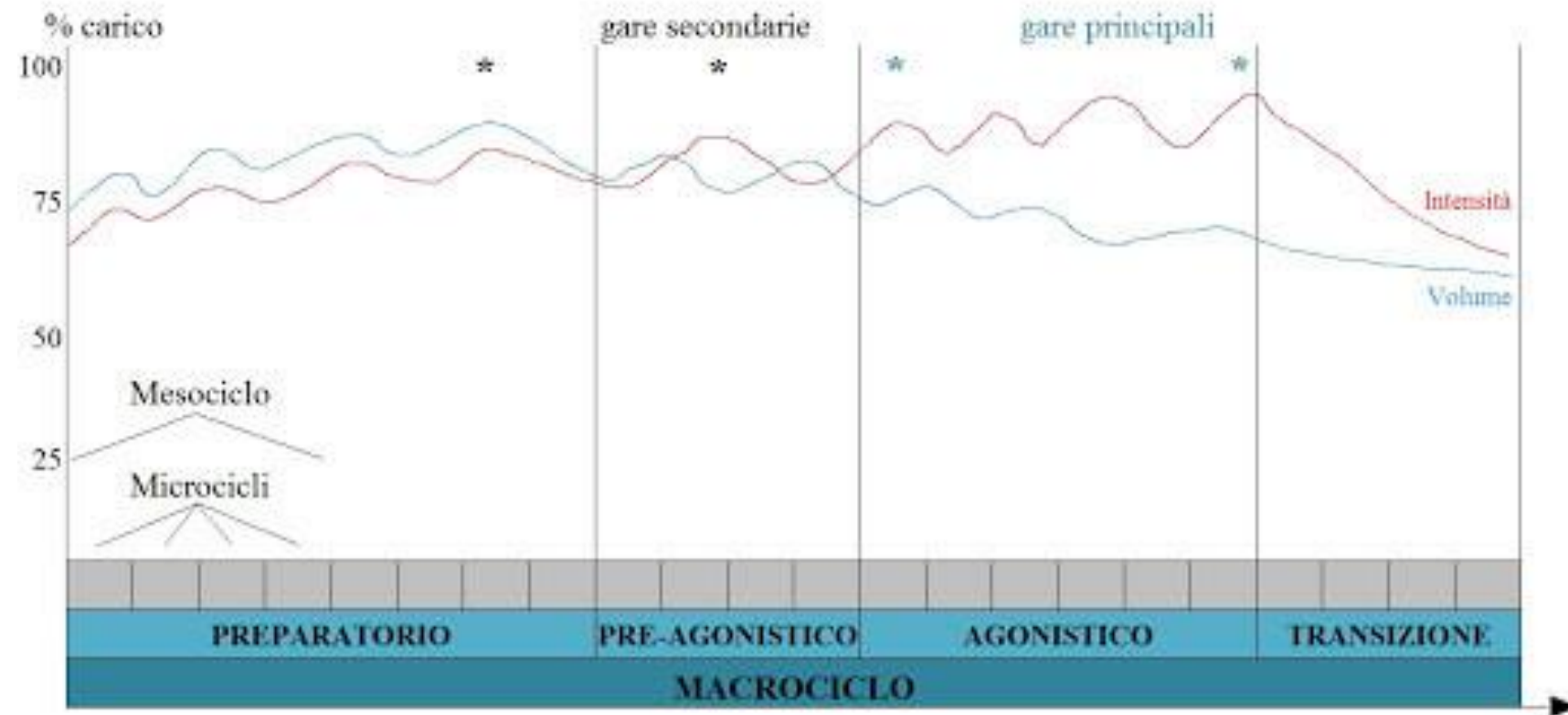


Figure 1.5 Supercompensation theory. The vertical axis is both for the amount of substance and for the level of preparedness. There are three situations with rest intervals between sequential training workouts: (a) The intervals are too short and the level of athlete preparedness decreases due to accumulated fatigue; (b) the intervals are optimal and the ensuing workouts match with the supercompensation phase; and (c) the intervals are too long and there is no stable training effect.

I CICLI DI ALLENAMENTO

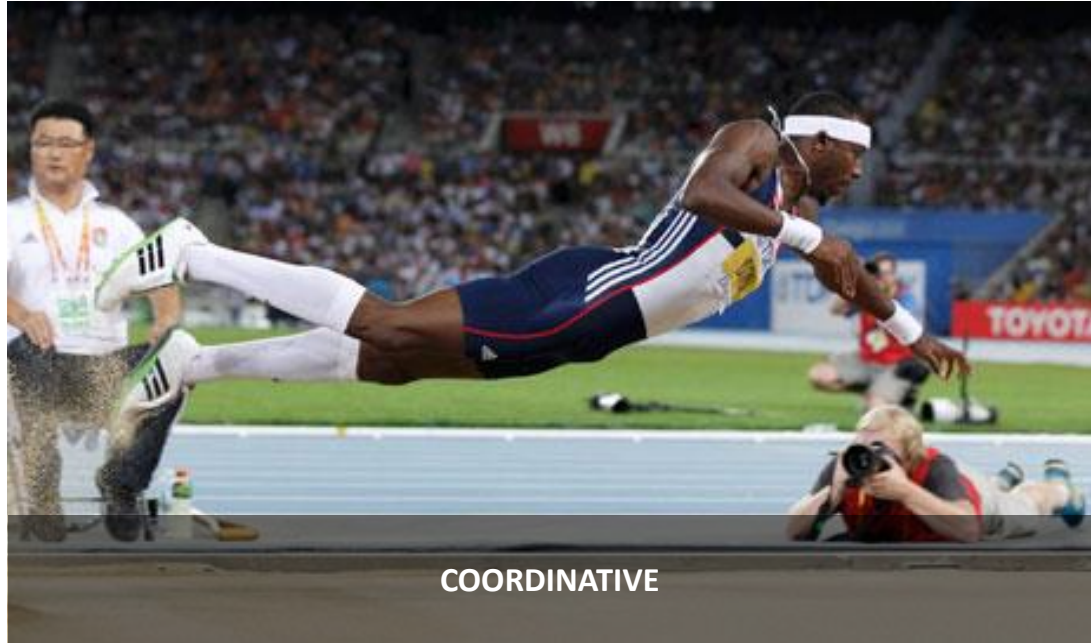


- **MACROCICLO:**
periodo più **lungo** (diverse settimane fino ad un anno)
diviso in diverse **fasi**;

- **MESOCICLO:**
Finalità di **dirigere** l'effetto dei **microcicli** per raggiungere l'obiettivo.

- **MICROCICLO:**
Somma singole unità di allenamento; più breve, più **adattabile** alle condizioni dell'atleta.

ABILITA' CONDIZIONALI E COORDINATIVE



COORDINATIVE **GENERALI**

Capacità di APPRENDIMENTO MOTORIO:

Apprendo progressivamente un gesto al fine di renderlo automatico/perfezionato

Capacità di CONTROLLO MOTORIO:

Saper unire e codificare le varie sequenza di un movimento; perfezionare il gesto per eseguire movimento completo.

Capacità di ADATTAMENTO e COORDINAZIONE:

Saper ripetere il movimento in condizioni sempre diverse.

COORDINATIVE SPECIALI

- Equilibrio;
- Reazione motoria;
- Destrezza fine;
- Ritmo;
- Etc..



ABILITA' COORDINATIVE COME ALLENARLE?

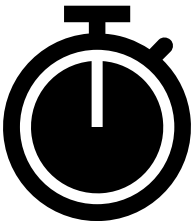


Variare l'esecuzione del **movimento**;

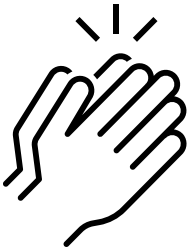
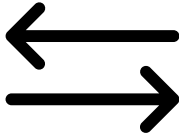


Esercizi di **equilibrio** su appoggi stretti;

Variazioni col controllo del **tempo**;



Cambi di direzione in **rapido** movimento (corsa a slalom);



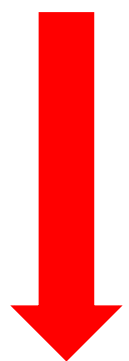
Cambiamento dei movimenti a **segnale** o comando;



Esercitazioni con accompagnamento **musicale**;

ABILITA' CONDIZIONALI

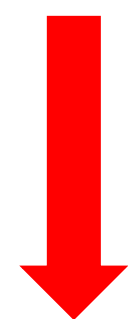
FORZA



RESISTENZA



RAPIDITA'



FORZA

- *Def:* **Capacità** di eseguire un movimento **contro resistenza**.
- Forza a "**carico naturale**" tutti i movimenti **contro gravità**;
- Può svilupparsi contro **diverse** resistenze.

ABILITA' CONDIZIONALI



FORZA: COME ALLENARLA

FORÇA CÊNTRICA músculo se contraí e acelera o movimento quando se faz a força



FORÇA ECÊNTRICA quando o músculo é alongado, mas continua sob tensão, freando, para que o movimento aconteça de forma lenta e controlada



Altenamento **dinamico** (concentrico ed eccentrico)

acentua de força e hipertrofia

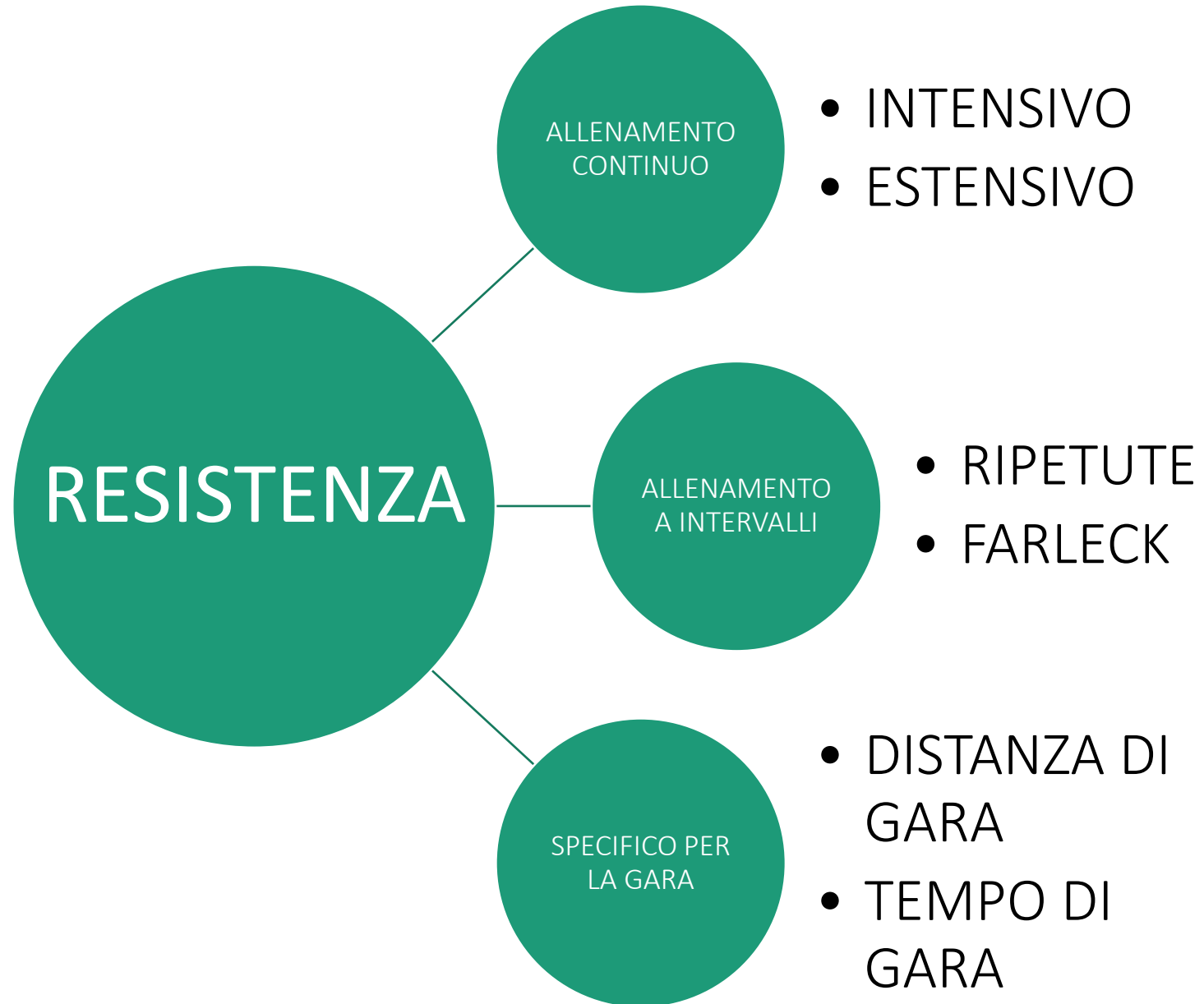


Altenamento **iso**metrico



Altenamento **pliometrico**

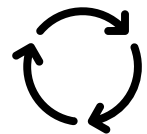
RESISTENZA: COME ALLENARLA



RAPIDITA': COME ALLENARLA



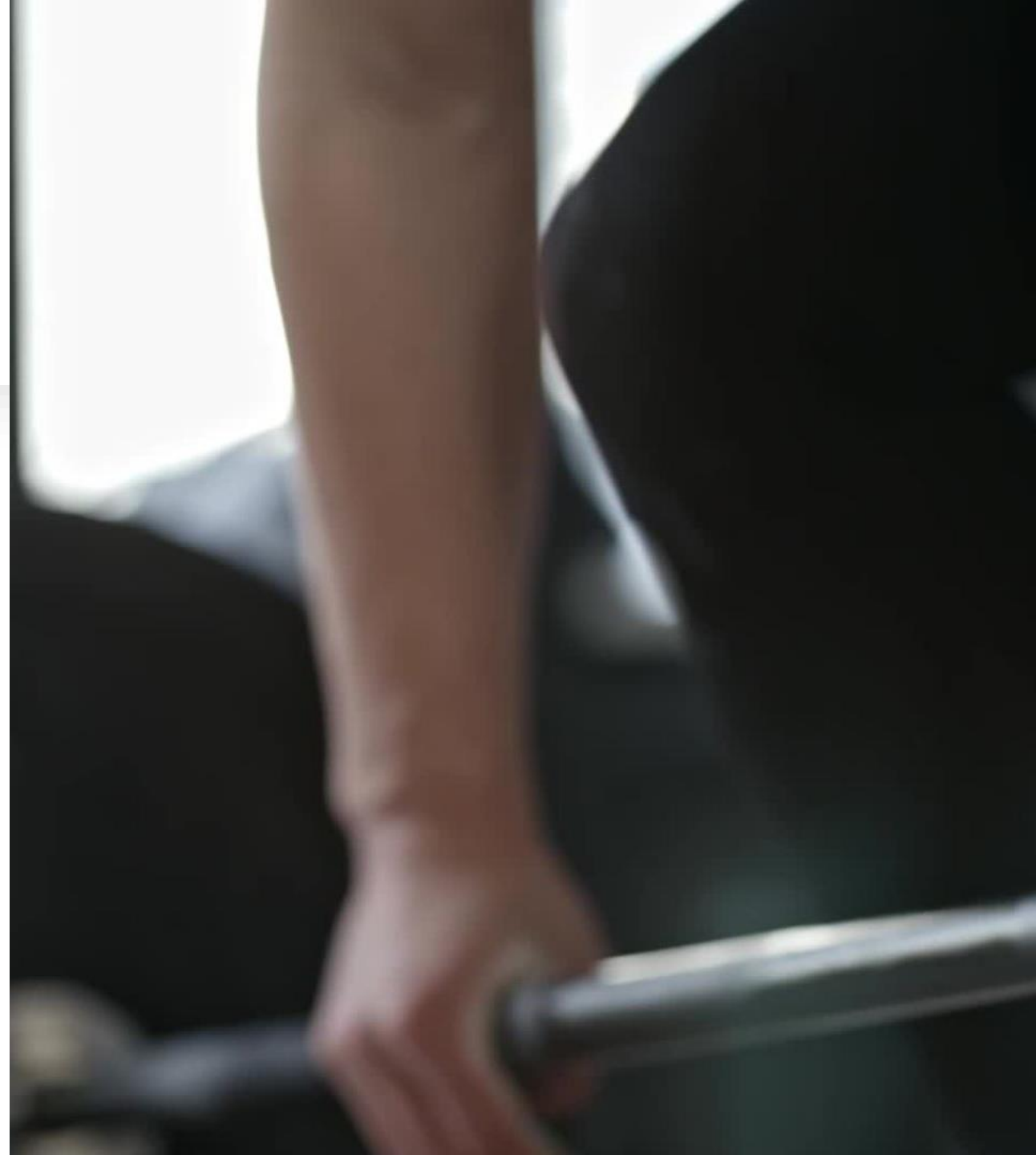
- CAPACITA' DI **REAZIONE**



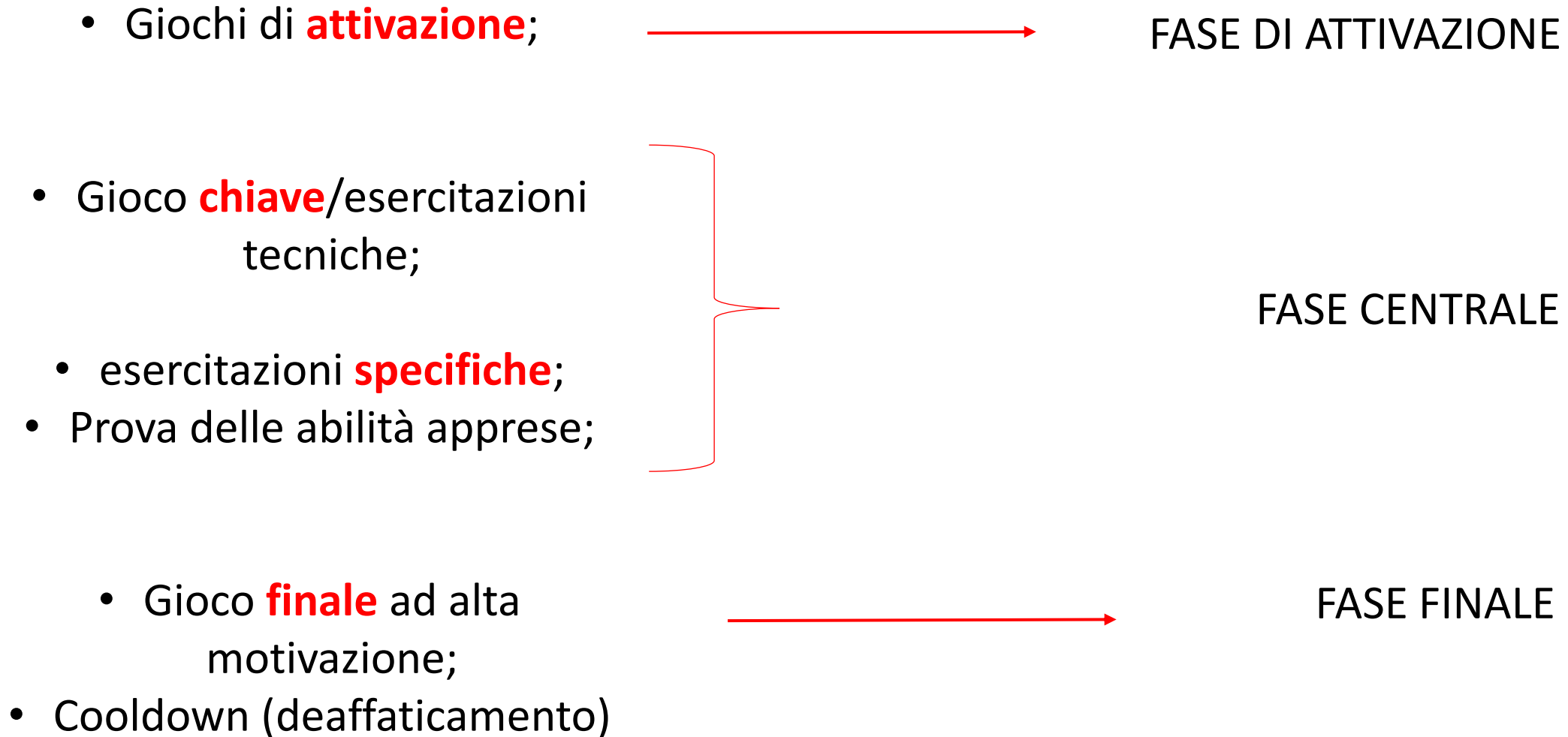
- RAPIDITA' **CICLICA**



- ALLENAMENTO DELLA **FORZA**

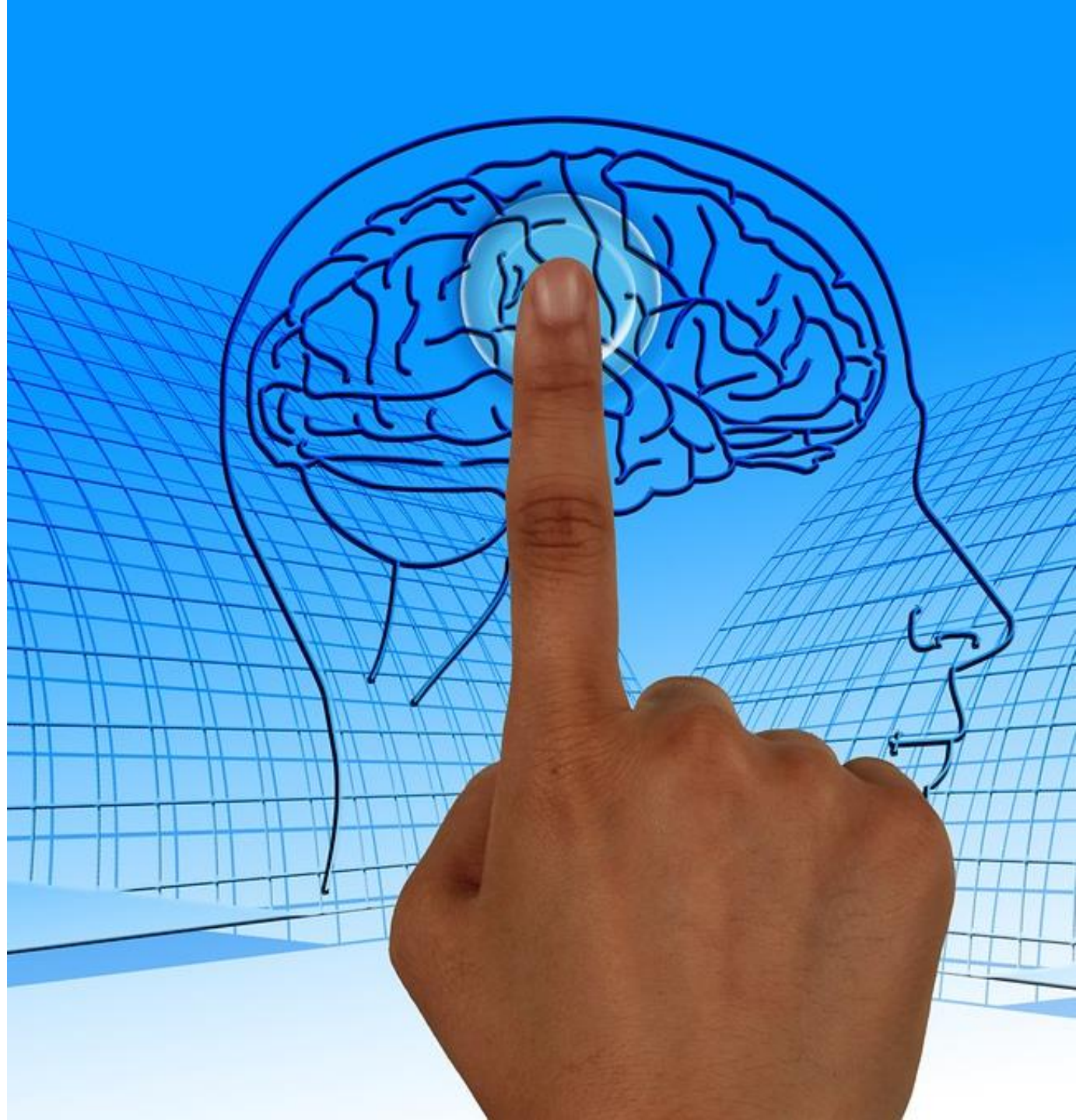


STRUTTURA **LEZIONE TIPO**



GIOCHI DI ATTIVAZIONE

- Per non **creare conflitti** o separazioni all'inizio dell'allenamento, meglio **evitare di giocare a punti**
- Richiede un **task cognitivo** (pensare prima di agire) per aumentare **motivazione** e **aspettativa** rispetto a quello che seguirà.
- Per essere giochi di attivazione devono avere una **breve** durata e **poche regole**



FASE DI ATTIVAZIONE

E Voi che attività
scegliete per il
riscaldamento?



GIOCO CHIAVE/ESERCITAZIONI TECNICHE

- Serve a sviluppare le capacità fisiche e cognitive di gesti motori necessari all'attività dello sport scelto.
 - I giochi-chiave è una tipologia di gioco che viene proposta una prima volta, poi rimane invariata nelle successive lezioni.
-

OBBIETTIVO?

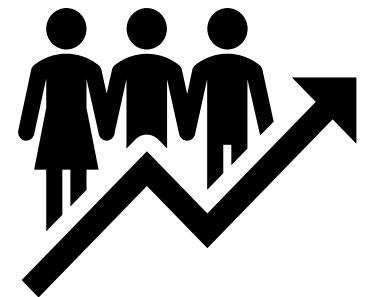
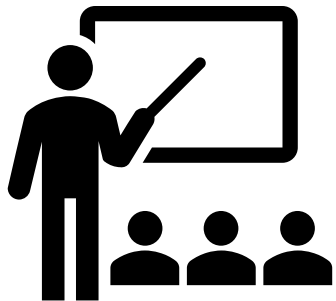
RIUSCITA!

Biino V. 2021



GIOCO CHIAVE/ESERCITAZIONI TECNICHE

- Si può evolvere in **tre fasi**:



GIOCO CHIAVE/ESERCITAZIONI TECNICHE

ESEMPIO : il gioco della
muraglia cinese

➤ **FACILITAZIONE**

I bambini corrono senza limitazioni nel campo; l'unica difficoltà è quella di passare la linea senza essere toccati.

➤ **STABILIZZAZIONE**

Si stabiliscono regole che limitano/incoraggiano alcuni aspetti: chi si trova sulla linea, in 4 round, dovrà prendere più bambini possibile; più bambini prende, più alto è il punteggio.

➤ **COMPLICAZIONE**

Si imposta un limite laterale del campo, chi esce da tale linea, non può prendere gli altri, ma può rallettarli al fine di farli prendere; aggiungere una limitazione motoria (si corre o si prende solo con una gamba/mano etc..)

GIOCO **FINALE** AD ALTA **MOTIVAZIONE**

- Lascia un **ricordo piacevole** dell'allenamento appena svolto;
- **Definisce** una **fine** e un **rito** per i giovani atleti.





GIOCO **FINALE** AD ALTA **MOTIVAZIONE**

- **Durata:** variabile (non più di 10')
- **Difficoltà:** minime (poche regole e conosciute)
- Coinvolgere **tutti** i componenti della squadra, **lasciando** decisioni o ruoli **importanti** a soggetto "debole"

GIOCO FINALE AD ALTA MOTIVAZIONE

LA STANZA IN DISORDINE

- **Due squadre** in un campo diviso a **metà**;
- Tempo **limitato** per raggiungere obiettivo.

- **Obiettivo:**
Spostare nella metà campo avversaria più oggetti possibili.

LE SPECIALITA' DELL'ATLETICA LEGGERA

CORSE



SALTI



**CONCORSI
(LANCI)**



**PROVE
MULTIPLE**



LE SPECIALITA' DELL'ATLETICA LEGGERA

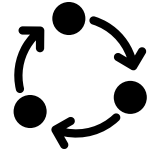
CORSE



VELOCI



MEZZOFONDO



FONDO/ULTRA



**U.
SPECIALITA'**



CORSA IN

MONTAGNA



NORDIC WALKING



MARCIA

LA CORSA

VELOCI

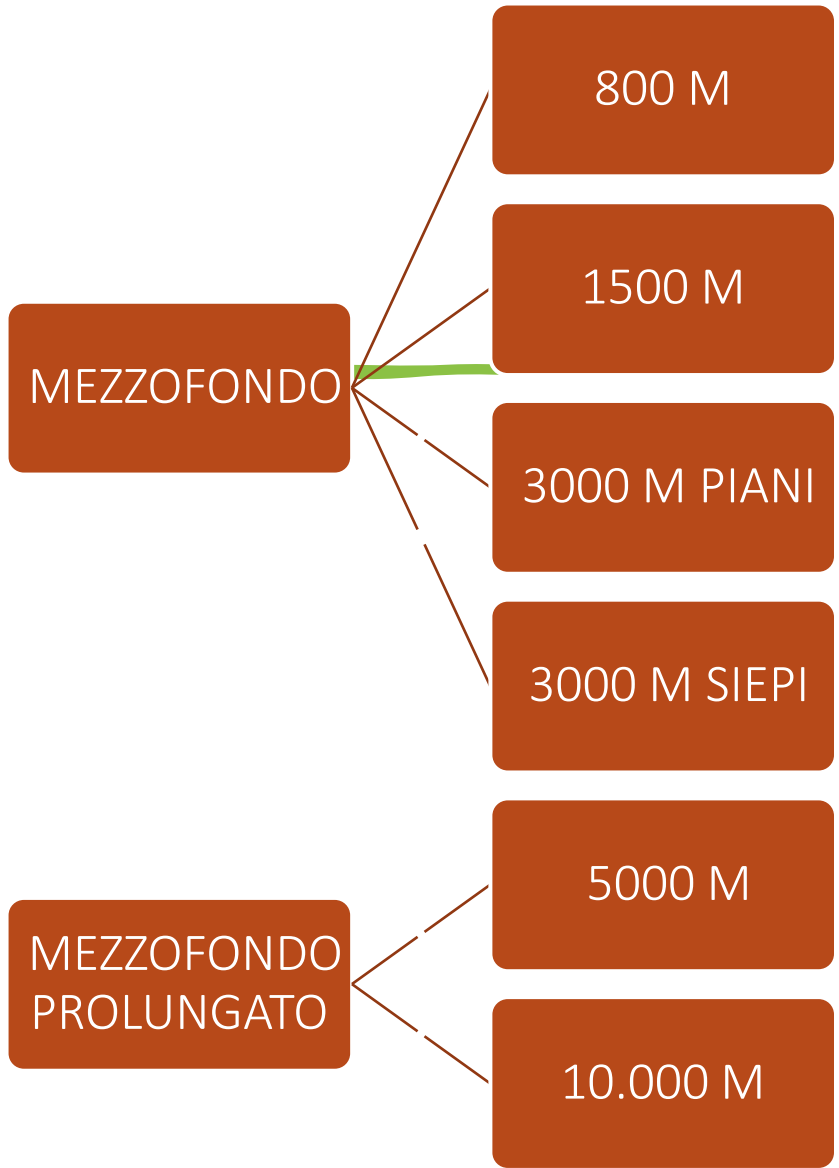
- 100 M PIANI E 110M OSTACOLI
- 200 M PIANI
- 400 M PIANI E 400 M OSTACOLI

STAFFETTE

- 4 X 100 M
- 4 X 400 M
- S. SVEDESE 100+200+300+400 M (giovanili)



LA CORSA



ULTERIORI SPECIALITA'

- MARCIA
- FONDO E ULTRA
- CORSA IN MONTAGNA
- NORDIC WALKING

- Dai 3 km ai 35 km
- Staffette miste

MARCIA



- 21,0975 KM (mezza)
- 42,195 KM (maratona)
- 50 km
- 100 km

FONDO/ULTRA



- Tra i 5 km e i 15 km
- Chilometro verticale
- Gare di trail e ultraTrail

CORSA IN MONTAGNA



- Specialità regolata con giudici e attrezzatura specifica

NORDIC WALKING





SALTO IN LUNGO



I SALTI



SALTO IN ALTO



SALTO TRIPLO



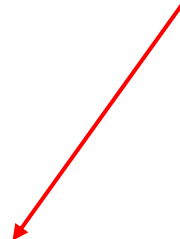
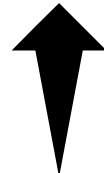
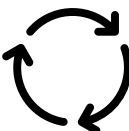
SALTO CON L'ASTA

I CONCORSI

LANCI A CARICA CIRCOLARE



LANCIO A CARICA RETTILINEA



GETTO DEL PESO

LANCIO DEL DISCO

GIAVELLOTTO/VORTEX

LANCIO DEL MARTELLO



LE PROVE MULTIPLE

CATEGORIA ASSOLUTI

DECATHLON



10

- 100 m;
- Salto in lungo;
- Getto del peso;
- Salto in alto;
- 400 m;
- 110 m hs,
- Lancio del disco;
- Salto con l'asta;
- Lancio del giavellotto;
- 1500 m



EPTATHLON



7

- 100 m hs;
- Salto in alto;
- Getto del peso;
- Salto in lungo;
- 200 m piani;
- Lancio del giavellotto;
- 800m.



LE PROVE MULTIPLE

RAGAZZI/E TRIATHLON

3

- 60 m hs;
- Salto in alto/salto in lungo;
- Lancio del vortex/getto del peso.



CADETTI ESATHLON

6

- 100 m hs;
- Salto in alto;
- Lancio del giavellotto;
- Salto in lungo;
- Lancio del disco;
- 1000 m.



CADETTE PENTATHLON

5

- 80 M HS, S
- Salto in alto
- Lancio del giavellotto
- Salto in lungo
- 600 m

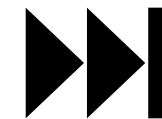


LE PROVE MULTIPLE



UNA LEZIONE TIPO:

Range: 8-12
anni



FASE DI ATTIVAZIONE

- Corsa intorno al campo/parco
- Gioco con atrezzo (frisbee/palla..)
 - Giochi a inseguimento
- Gioco dei cerchi (eliminazione come il gioco della sedia)



PARTE CENTRALE

- Andature (chi va più lentamente vince)
- Percorso (corsa+ over ostacoli + slalom + corsa indietro / individuale – staffetta – 1vs1 – invertito)

FASE FINALE

- Sfide equilibrio
- Salto alla corda
- Gioco dei mostri (rettangolo con conetti, un allievo è il mostro e deve buttare gli altri giocatori)
- Giochi con la palla
 - Urlo finale (in cerchio)



FASE DI ATTIVAZIONE

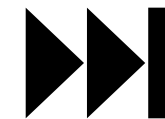
- Cerchio iniziale con saluti;
- Gioco del neurone attivo;
- Pausa acqua ogni 8-10'

UNA LEZIONE TIPO: RESISTENZA



PARTE CENTRALE

- Andature (dalle più semplici alle più complesse);
- Giochi a inseguimento (con coda/casacca) o con tocco su distanze sempre maggiori.



FASE FINALE

- Sfide sulla distanza di gara/distanze predefinite
- Gioco delle anfore;
- Stretching (poco)
- Urlo finale (in cerchio)

UNA LEZIONE TIPO:



FASE DI ATTIVAZIONE

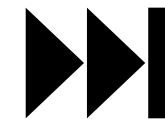
- Frisbee
- Gioco dei 5 passaggi
- Palla al capitano
- Lancio del pallone nel cerchio

LANCI



PARTE CENTRALE

- Lancio del vortex/pallone nel bersaglio (cerchio fatto dagli allievi)
- Utilizzo di diversi palloni (medica/fitBall)
- Tennis con palloni di diverse dimensioni



FASE FINALE

- Palla avvelenata
- Palla infinita
- Stretching (pref. dinamico)
- Schiaccia 5

UNA LEZIONE TIPO:



FASE DI ATTIVAZIONE

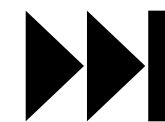
- Cerchio iniziale e spiegazione della giornata;
- Palla al capitano/a;
- Pausa acqua ogni 8-10' (per tutta la sessione)

LANCI



PARTE CENTRALE

- Lancio dei copertoni/camere d'aria a sfida tra singoli o gruppi;
- Centrare il bersaglio (umano) a piccoli gruppi con il vortex.



FASE FINALE

- Gioco del frisbee;
- Stretching (poco);
- Urlo finale e cerchio.



TAKE HOME MESSAGE

- ✓ Usare la **metodologia di allenamento** per costruire un **programma** da seguire (e modificare) nel **tempo**;
- ✓ **Non** esiste un allenamento **sbagliato**, ma il **prossimo** sarà **meglio** del precedente;
- ✓ Cercare il **divertimento** (gioco) in **tutte** le sue **forme**, specifico e in generale;
- ✓ Si **vince** non quando c'è la medaglia, ma quando si **finisce** l'allenamento con il **sorriso**.

I miei contatti:



• **FACEBOOK:** *Imperatore Marco*



• **INSTAGRAM:** *MarcoKaiser96*



• **E-MAIL:**
imperatoremarco96@gmail.com