



LA FORZA

1.

Formazione Preparazione Atletica CRA/OTP/OTS

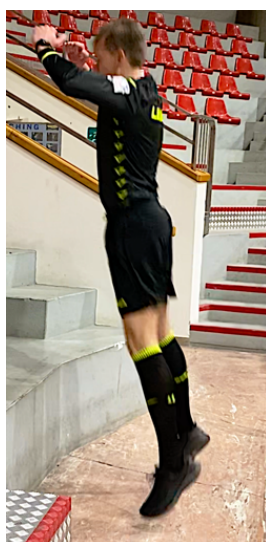
POTENZIAMENTO MUSCOLARE

How can I help You?



SVILUPPO DELLA FORZA ESPLOSIVA

Dalla stazione seduta effettuare una serie di 10 balzi verso l'alto senza pause e senza l'aiuto degli arti superiori.



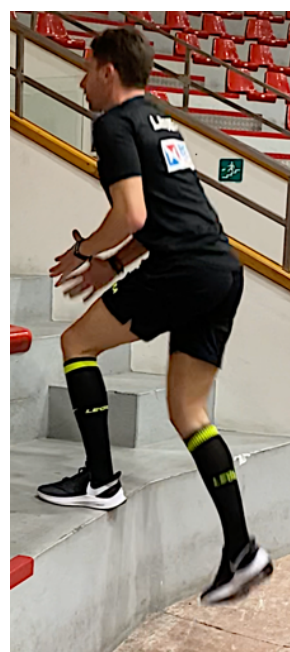
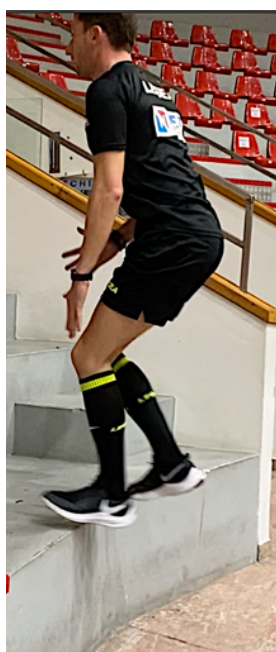
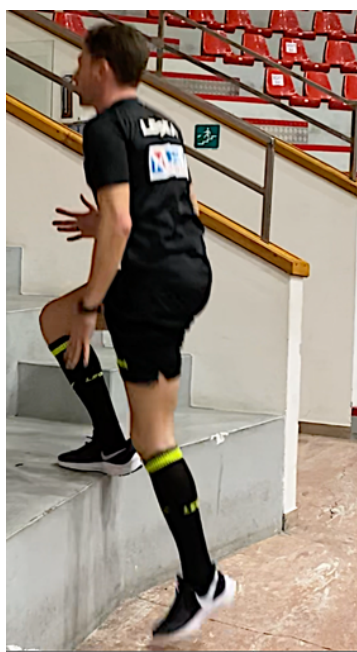
SVILUPPO DELLA FORZA ESPLOSIVA

A piedi pari salire e scendere da un gradino con altezza non superiore a 30 cm



ESERCITAZIONE PLIOMETRICA PER LO SVILUPPO DELLA RAPIDITÀ E DEI TEMPI DI REAZIONE

Lasciarsi cadere da un gradino alto non più di 40 cm e rimbalzare immediatamente verso l'alto. Massimo 4 serie da 10 balzi per non più di 2 volte alla settimana e per un tempo limitato dato l'impegno elevato a carico dell'apparato tendineo.



POTENZIAMENTO DEGLI ARTI INFERIORI E SENSO DEL RITMO

Salire e scendere uno scalino distendendo gli arti inferiori per 45". Ripetere 5 volte con pausa di 1' tra le prove.



POTENZIAMENTO ARTI INFERIORI

Balzi laterali con piegamento controllato dell'arto in appoggio.



POTENZIAMENTO ARTI INFERIORI

Partenza e arrivo con arti inferiori piegati a 90°, piedi divaricati in linea con le spalle e in leggera extra-rotazione: effettuare 3 serie da 10 balzi verso l'alto con movimento controllato. Recupero 1'30 tra le serie.



POTENZIAMENTO ARTI INFERIORI

Slancio alternato in avanti-alto degli arti inferiori con battuta delle mani sotto l'arto inferiore in elevazione.

Microciclo

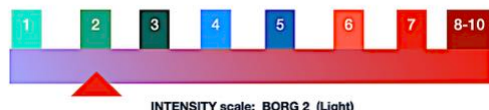
2

SETTORE TECNICO
MODULO PREPARAZIONE ATLETICA
FORMAZIONE ATLETICA DEI CRA



POST GARA

OTTOBRE



ATTIVITA' PER FACILITARE IL RECUPERO

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

OPPURE: ATTIVITA' PER FACILITARE IL RECUPERO

Seconda opzione:

- 30' jogging-walking (alternando periodi di corsa a periodi al passo, a ritmo blando;
- 15' di stretching statico (mantenere le posizioni per 15-30'', 90% della massima escursione articolare).

terza opzione:

3) in **Palestra:** 5' corsa nastro-trasportatore (Borg 2)+5' stretching statico (mantenendo le posizioni per 10-15'')+15' cyclette (Borg 2)+15'corsa nastro-trasportatore (Borg 2)

DEFATICAMENTO

5' Stretching statico



Tema metodologico: ALTA INTENSITA' (martedì)

OTTOBRE

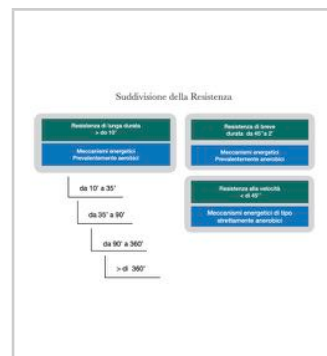
RISCALDAMENTO (di norma 2-4 Scala G.Borg CR10)

10' corsa a ritmo blando;
5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
5' andature nei vari modi (corsa laterale, a ritroso, in avanti)

1 2 3 4

FASE CENTRALE

3x(7x40m), 20" recupero effettuando jogging tra le prove.
Rec 2' tra le serie;
3' cammino; 8x75m in 18" (15 km/h) con 12" recupero effettuando jogging;
3' cammino; 5x90m in 20" (16 Km/h) con recupero 8" effettuando jogging;
3' cammino; 3' corsa (Borg 3) inserendo sprint di 10" a piacere durante la corsa; 2' cammino; 3' corsa (Borg 3) inserendo sprint di 8-10" a piacere durante la corsa; 2' min cammino;



DEFATICAMENTO

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

PERCEZIONE DELLA FATICA NELLE ESERCITAZIONI SPECIFICHE
(Scala CR10 di G. Borg)

.../100

Per chi ha capacità condizionali

Deboli/Modeste

Meritevoli/Rilevanti

INTENSITA' DEL LAVORO
durante la fase centrale
dell'allenamento (da 10 a 100)

* AE Valore 0-39 or less 47,49
mL/kg/m. Es. 16.6 or less. Yo-Yo IR1 or
<15.1 Ariet

* AE Valore >40 or > 49,17
mL/kg/m. Es. 17.3 Yo-Yo IR1 or
> 15.5.4 Ariet

80

90

* Il dato "VALORE" si riferisce ai "Differenziali Operativi Valutazione Atletica AE,AA,C5
(G.Bizzotto,1994, 2001,2006, 2009, 2014)

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.

... /100

10 15 20 25 30 35 40 45 50 55 60 65 70 75 80 85 90 95

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.

C5 - AA TEMA METODOLOGICO: Speed & Agility Training

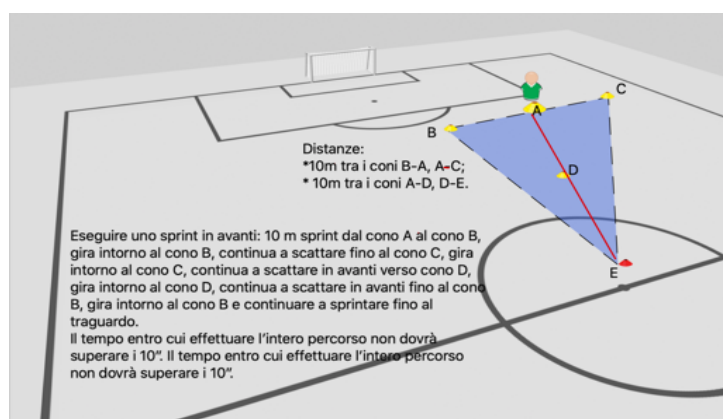
OTTOBRE

RISCALDAMENTO

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

FASE CENTRALE AA-C5 giorno centrale della settimana ALTA INTENSITA'

Schema dx: *Tra una ripetizione e l'altra recuperare 1 minuto
**Alternare 5 partenze dal cono A al cono B e altre 5 partenze dal cono A al cono C.



DEFATICAMENTO

-5' corsa al 70-80% - FCmax (Scala Borg 2-3); - Stretching statico

Per chi ha capacità condizionali

Deboli/Modeste

Meritevoli/Rilevanti

INTENSITA' DEL LAVORO durante la fase centrale dell'allenamento (da 10 a 100)

* AE Valore 0-39 or less 47,49 mL/kg/m. Es. 16.6 or less. Yo-Yo IR1 or <15.1 Ariet

* AE Valore >40 or > 49,17 mL/kg/m. Es. 17.3 Yo-Yo IR1 or > 15.5.4 Ariet

80

90

10 15 20 25 30 35 40 45 50 55 60 65 70 75 80 85 90 95

* Il dato "VALORE" si riferisce ai "Differenziali Operativi Valutazione Atletica AE,AA,C5 (G.Bizzotto,1994, 2001,2006, 2009, 2014)

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: ALTA INTENSITA' (giovedì)

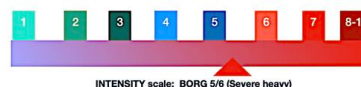
OTTOBRE

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: 3X4' corsa con variazione di velocità con cambi di ritmo;
pausa di 3' tra le prove.



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

Per chi ha capacità condizionali

Deboli/Modeste

Meritevoli/Rilevanti

INTENSITA' DEL LAVORO durante
la fase centrale dell'allenamento (da
10 a 100)

* AE Valore 0-39 or less 47,49
mL/kg/m. Es. 16.6 or less. Yo-Yo IR1
or <15.1 Ariet

* AE Valore >40 or > 49,17
mL/kg/m. Es. 17.3 Yo-Yo IR1 or
> 15.5.4 Ariet

80

90

10 15 20 25 30 35 40 45 50 55 60 65 70 75 80 85 90 95

* Il dato "VALORE" si riferisce ai "Differenziali Operativi Valutazione Atletica AE,AA,C5
(G.Bizzotto,1994, 2001,2006, 2009, 2014)

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

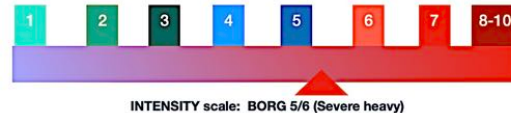
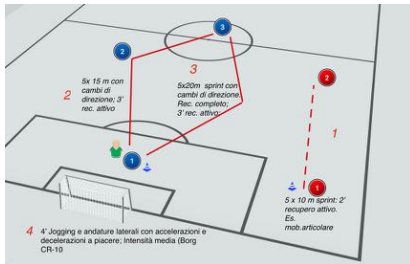
2

SETTORE TECNICO
MODULO PREPARAZIONE ATLETICA
FORMAZIONE ATLETICA DEI CRA



Tema metodologico: ATTIVAZIONE PRE-GARA
(RAPIDITA')

OTTOBRE



RISCALDAMENTO

10' corsa 60-70% FC max inserendo anche esercizi di mobilità per le braccia dopo i primi 5' di corsa (slanci, spinte ecc);
5' mobilità articolare; 5' andature (3 x corsa calciata dietro, skips, passo saltellato, doppio impulso ecc.) sui 10m con sviluppo in corsa sempre più intensa (10m andatura+10m corsa) recupero di passo tra le ripetizioni fino al punto di partenza. 3x50m allungo con pari distanza jogging per recupero

FASE CENTRALE

- 5x10m sprint con recupero completo;
2' recupero attivo (cammino, mobilità articolare);
- 5x15m sprint con cambi di direzione con recupero completo; 3' recupero attivo (cammino, mobilità articolare);
- 5x20m sprint con cambi di direzione (vedi figura) recupero completo;
3' recupero attivo (cammino, mobilità articolare);
- 4' effettuando jogging e corsa laterale /dietro inserendo accelerazioni/decelerazioni di 5-10m a piacere (Intensità media della esercitazione 2-3 Scala di Borg).

15' corsa al 60-70% FCmax;
Stretching statico