Preparazione atletica negli sport di combattimento ed elementi metodologici

di Alessandro Straser

Le capacità motorie

- L'allenamento condizionale è finalizzato allo sviluppo delle omonime capacità
- Il termine di capacità condizionali viene dal tedesco "Konditionelle Faehigkeit" e dall'inglese "Conditioning"
- L'allenamento condizionale è mirato allo sviluppo della capacità e potenza metabolica e neuromuscolare periferica
- Sinonimo della scuola canadese "Capacità organico-muscolari"
- L'allenamento condizionale può anche essere definito "preparazione fisica"

- Capacità tattiche
- Percepire la situazione,
- Presa di decisione
- anticipazione della situazione

L'allenamento condizionale (AC) e l'allenamento tecnico (AT)

- L'AC non deve essere una parte indipendente della preparazione globale dell'atleta
- L'AC è necessario perché l'AT non consente l'allenamento sufficientemente intenso delle capacità condizionali
- Deve avere maggiore efficacia e specificità sulle componenti condizionali rispetto alla preparazione tecnica
- E' indispensabile nell'età evolutiva per sviluppare al meglio i presupposti della prestazione

Gli obiettivi dell'allenamento condizionale

- La formazione fisica generale
- Il recupero di carenze
- La prevenzione di infortuni
- La compensazione di elementi di disturbo delle altre componenti della preparazione
- Lo sviluppo delle componenti della prestazione in modo più intenso

La formazione fisica generale nei giovani

- Bisogna garantire al giovane :
- Una formazione delle capacità fisiche senza carenze e squilibri
- Una capacità di carico adeguata
- Una formazione percettiva flessibile e ricca
- È finalizzata all'allenamento delle capacità nei momenti più favorevoli

L'allenamento condizionale

Capacità condizionali

Forza

Resistenza

Velocità

Parametri

- **Intensità**
- **Quantità**
- **Capacità- Potenza**
- **densità**

Il ruolo delle capacità coordinative

- Le capacità coordinative sono state identificate solo nella fascia 6-11 anni , in esperimenti adattati
- Non sono mai stati identificati test specifici salvo percorsi con difficoltà esecutive strutturate
- Il rilevo cronometrico sopravvaluta il ruolo di forza e velocità
- Per cui l’eventuale Test è da considerare ibrido
- Non sono sinonimi di coordinazione che invece è un processo presente in ogni abilità motoria

L’allenamento tecnico

Metodi

- Ripetizioni e serie di ripetizioni
- Analitico - sintetico
- Progressione di apprendimenti tecnici
- Variabilità esecutive sistematiche
- Accentuazione delle componenti coordinative:ritmo, equilibrio, orientamento spazio temporale, combinazione con altre abilità
- Ripetizione con feed-back
- Allenamento ideomotorio

Parametri

- Quantitativi : N° delle ripetizioni
- Intensità convenzionale, l’esercizio specifico e di gara e più intenso rispetto all’esercizio generale
- Velocità esecutiva nell’automatizzazione
- Analisi frequenza, lunghezza dei movimenti

Abilità aperte e chiuse: sport stereotipati e di situazione

- **Abilità chiuse : Sport di resistenza e di potenza, sport artistici**

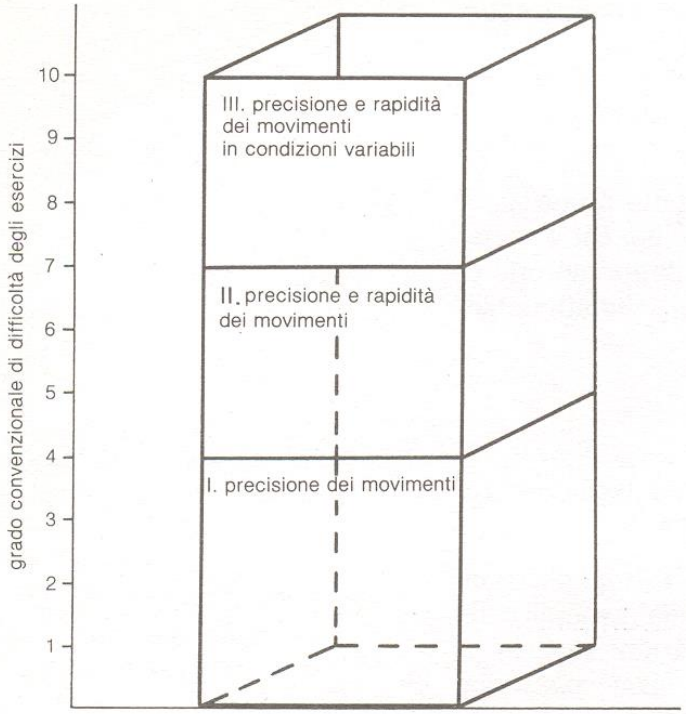
- **Abilità aperte: Giochi sportivi individuali e di squadra, sport di combattimento**

Allenamento ed Effetti

- L'allenamento si realizza attraverso gli esercizi fisici che sono i contenuti del carico di allenamento
- A seconda delle funzioni e modalità di realizzazione gli esercizi provocano adattamenti specifici
- I progressi provocati da tali esercizi fondati su supercompensazione e apprendimenti si concretizzano nella prestazione

- **Esercizi generali**
- **Esercizi speciali**
- **Esercizi di gara**

Sviluppo di capacità specifiche



I. Precisione spaziale dei movimenti eseguiti secondo il modello
II. Precisione spaziale di movimenti eseguiti in frazioni di tempo minimali (quasi in condizioni standard)
III. Precisione spaziale di movimenti eseguiti in frazioni di tempo minimali in condizioni variabili

Nota: Il I e II grado di abilità sono stati giudicati con aiuto di test, il III invece con l'aiuto di una apposita pista ad ostacoli.

La organizzazione degli esercizi di allenamento

L’insieme degli esercizi compongono il carico fisico che si organizza secondo i seguenti principi:

- Continuità e frequenza del carico
- Progressività e Gradualità
- Polivalenza
- Specificità
- Ciclizzazione
- Individualizzazione

Continuità dell’allenamento

- La continuità permette l’ accumulo degli effetti e di ridurre le fasi di stress
- E ‘il principio più elementare e più trasgredito
- Linterruzione prolungata disperde gli adattamenti

Frequenza di allenamento

- per conservare i benefici acquisiti la frequenza deve essere alta e costante
- In linea di massima laumento della frequenza e di sedute brevi è migliore di pochi allenamenti molto lunghi e/o intensi
- La frequenza di elevata di recuperi migliora la condizione di freschezza dell’allenamento

Progressività

- L ‘adattamento provocato dai carichi aumenta le capacità di lavoro
- Per mantenere la efficacia di stimolo il carico complessivo deve crescere
- La crescita deve essere preceduto da una consolidamento degli adattamenti

La polivalenza o multilaterità

- La polivalenza dell’allenamento deve tenere conto della pluralità delle qualità fisiche da sviluppare (forza, resistenza, velocità, equilibrio ecc.)

- Tale pluralità deve tenere conto delle “effetti crociati” degli adattamenti anche al fine di una programmazione efficace

La ciclicità

- Dal momento che la funzione allenata può incorrere nella disallenamento dovuto alla mancanza di stimoli specifici, è importante, negli atleti in costruzione, prevedere una stimolazione ciclica,

- Per ciclica si intende una attività di allenamento ripetuta nella ad intervalli con contenuti specifici per la funzione che si vuole mantenere

L’eterocronia degli adattamenti

- Gli adattamenti si sviluppano con tempi di diversi
- Gli adattamenti neuromuscolari sono più rapidi, quelli strutturali molto più lenti
- l ‘ipertrofia muscolari sviluppa meglio dopo 8-12 settimane di lavoro
- I tendini e legamenti si adattano con maggiore lentezza (> 6 mesi)

Sport di forza veloce:

Impiego della forza alla massima velocità possibile

Sport di resistenza:

Economicità del gesto da punto di vista energetico

Sport tecnico-combinatori:

Oggetto di valutazione, obiettivo dell'allenamento

Giochi sportivi e di combattimento:

Gli obiettivi sono forza, precisione ed economicità del gesto all'interno di un comportamento tattico

Abilità

- ***APERTE (externally paced)***

Sport di situazione

L' ambiente è mutevole, complesso e imprevedibile

L' atleta deve continuamente adattarsi e anticipare

Accanto all' informazione propriocettiva, è importantissima quella visiva

- ***CHIUSE (self paced)***

Sport di forza, estetici, ciclici

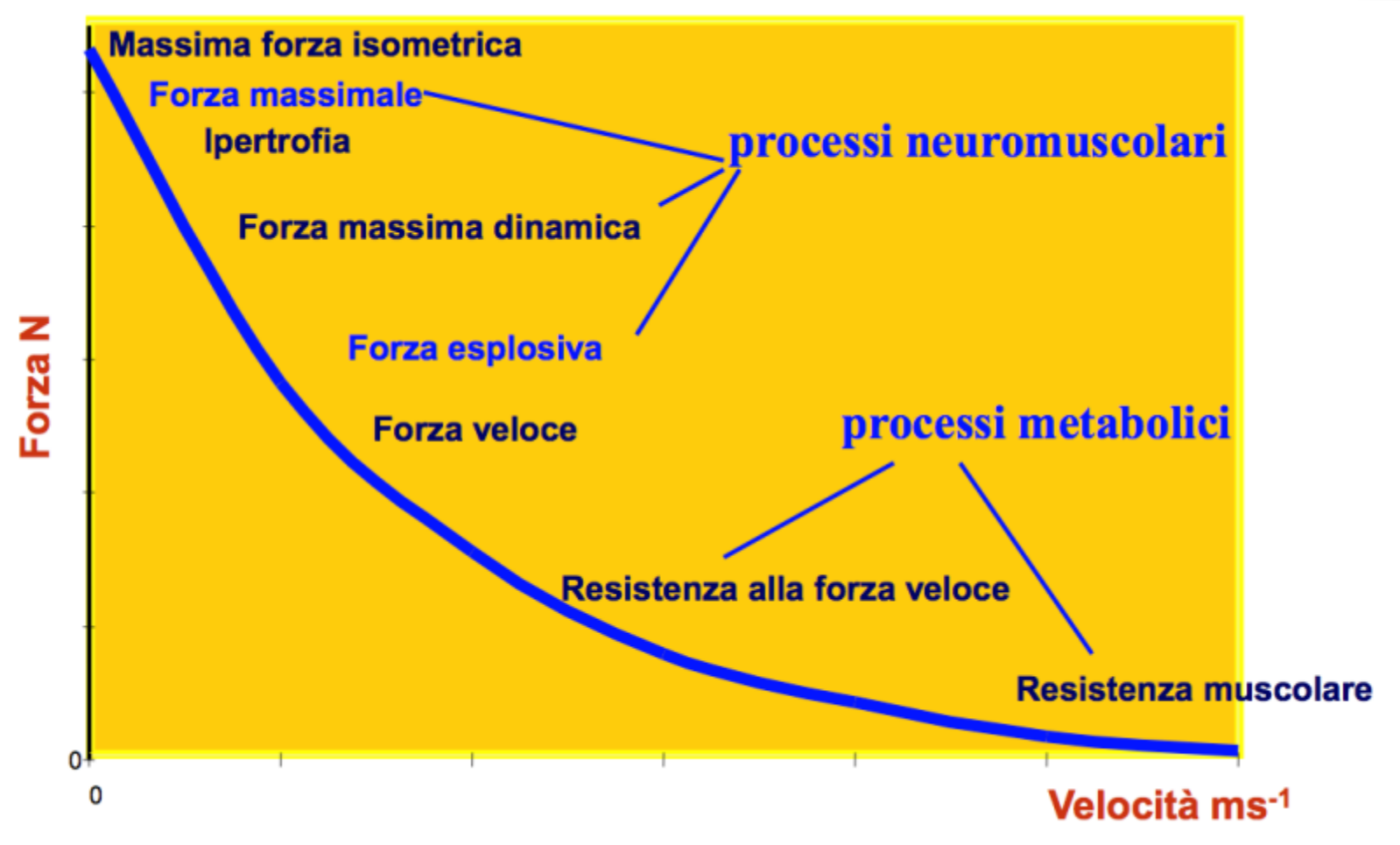
Si gareggia in condizioni stabili, in cui l' ambiente cambia poco

L' esecuzione dell' atleta è stereotipata con pochi aggiustamenti

Importante il controllo propriocettivo

- **Saper motivare**
  - Sapere motivare gli allievi ad impegnarsi costantemente in allenamento per raggiungere i diversi obiettivi
- **Saper comunicare**
  - Entrare in relazione con gli allievi e comunicare efficacemente con loro, fornendo le istruzioni e le indicazioni più opportune
- **Saper programmare**
  - Sapere selezionare gli obiettivi dell'allenamento e costruire situazioni didattiche capaci di favorire effettivamente l'apprendimento
- **Saper osservare**
  - Sapere analizzare il comportamento motorio degli allievi evitando un'eccessiva influenza di fattori soggettivi, abitudini e distorsioni
- **Sapere valutare**
  - Saper verificare e valutare l'efficacia dell'insegnamento e produrre una documentazione dell'attività svolta e dei cambiamenti realizzati

Forza


Massima forza isometrica
Forza massimale
Ipertrofia
processi neuromuscolari
Forza massima dinamica
Forza esplosiva
Forza veloce
processi metabolici
Resistenza alla forza veloce
Resistenza muscolare
Forza N
0
0
Velocità ms-1

ENTITÀ CARICO
VELOCITÀ DI ESECUZIONE
SVILUPPO DELLA FORZA

Allenare la forza, nelle sue varie espressioni, non è sufficiente aver come punto di riferimento il solo carico. Bisogna considerare la forza espressa in toto, (massa peso + carico + accelerazione) e quindi la velocità con cui il carico viene mosso.

Non conoscere la velocità di esecuzione rappresenta un limite inamovibile per realizzare adattamenti specifici e concreti.

È proprio la velocità con cui viene realizzato il movimento che favorisce il miglioramento e quindi l'adattamento di un processo biologico anziché di un altro

Obiettivo allenamento

Come facciamo a ricondurre gli aspetti generali della preparazione a quelli Specifici di ogni singola disciplina sportiva?

MODELLO PRESTATIVO

PRINCIPALI ELEMENTI DA SVILUPPARE NELLA PREPARAZIONE

- **Mobilità Articolare**
- **Forza Elastica**
- **Forza Resistente**
- **Tecnica**
- **Reattività**
- **Prevenzione**