

07 | 2014

Al top in 6 settimane

Tema del mese – Sommario

Overreaching e tapering	2
6 settimane prima del grande giorno	4
5 settimane prima	5
4 settimane prima	6
3 settimane prima	7
2 settimane prima	8
Ultima settimana	9
Informazioni	10
Allegati	

Categorie

- Età: 17-35 anni
- Livello di apprendimento: esperti



Marcel Giger, Weiklasse Zürich

Riuscire a fornire la migliore prestazione il grande giorno è l'obiettivo di ogni sportivo di punta. Per realizzare questo obiettivo, le sei settimane che precedono la competizione sono cruciali. Il volume, l'intensità e la frequenza di allenamento devono rispettare una pianificazione ben precisa.

Zurigo accoglie i Campionati europei di atletica dal 12 al 17 agosto 2014, cui parteciperanno all'incirca 1400 atleti. A sei settimane da questo appuntamento alcuni si sono già qualificati e possono dunque rivolgere tutta la loro attenzione all'allenamento. Uno scenario davvero ideale, perché si tratta della durata necessaria per giungere in perfetta forma fisica il giorno della competizione.

Eptathlon: una disciplina rappresentativa

Questo tema del mese si rivolge agli allenatori e ai loro atleti che si esercitano oltre 12 ore la settimana. Si basa su un metodo di allenamento sperimentato che agisce sui parametri «volume», «intensità» e «frequenza». Dopo una fase chiamata «standard», l'atleta transita attraverso altre due fasi nel corso di queste sei settimane: la prima sottopone il corpo a grandi carichi (overreaching) e la seconda permette invece all'organismo di recuperare (tapering). Questo metodo si applica a tutte le discipline dell'atletica e, per estensione, a tutti gli sport. Noi abbiamo scelto l'eptathlon perché le prove che lo compongono (100m ostacoli, salto in alto, lancio del peso, 200m, salto in lungo, lancio del giavellotto, 800m) coprono una vasta gamma di aspetti fisici (velocità, forza, resistenza) e della coordinazione che illustrano in modo esemplare la fase di tapering.

Dalla teoria alla pratica

Sono tre le parti che compongono il tema del mese. La prima descrive le fasi «overreaching» e «tapering» e la seconda presenta nel dettaglio le sei settimane di allenamento. Su ogni pagina figura l'obiettivo della settimana, le informazioni di base (volume, intensità, frequenza) e delle proposte di esercizi per allenare lo sprint (velocità massima, accelerazione, programma di corse anaerobiche lattacide) e la forza (forza, forza esplosiva).

La terza parte (in allegato) si presenta invece sotto forma di quattro tabelle sinottiche: organizzazione dell'allenamento dal punto di vista del volume, dell'intensità e della frequenza nel corso delle sei settimane, allenamento dello sprint e della forza durante questo periodo e programma della settimana che precede la competizione.

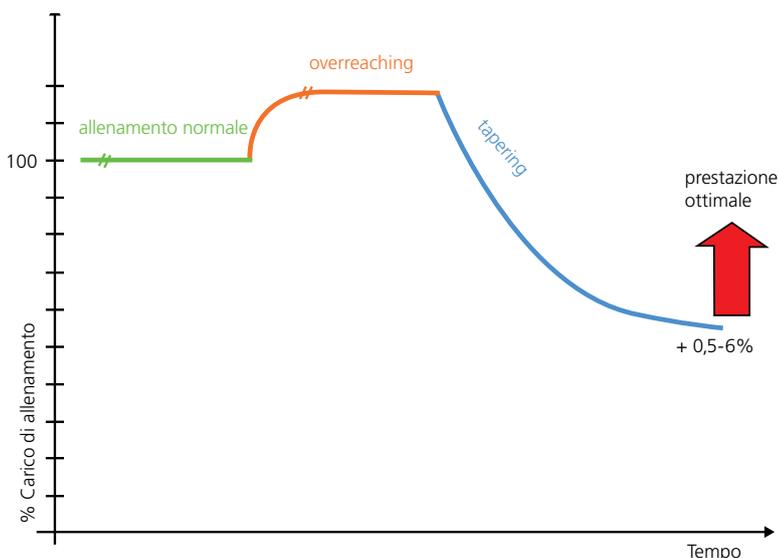


Overreaching e tapering

Quando un atleta viene selezionato sufficientemente in anticipo per un grande campionato può pianificare le ultime settimane di allenamento come meglio crede, secondo uno schema «ottimale» e senza dover ancora partecipare a delle competizioni per ottenere la qualificazione all'ultimo minuto.

Più un atleta si allena, più diventerà forte ma più sarà stanco. Al contrario, più recupera, più sarà fresco ma più il suo livello di forma diminuirà. Si tratta dunque di trovare il tipo, le dosi e il timing adeguati fra carichi di allenamento e fasi di recupero. Lo schema ottimale per essere in perfetta forma il giorno di un'importante competizione comprende tre fasi di allenamento:

1. **Fase «normale»:** si tratta di settimane standard, con delle variazioni abituali dovute alla ripartizione in periodi di tempo degli allenamenti.
2. **Overreaching:** è l'ultima fase di allenamento sostenuta. Si cerca ancora di aumentare il livello imponendo gli stimoli necessari agli adeguamenti fisiologici, muscolari e tecnici desiderati. Questa fase dipende dallo sport, dal livello e dal tempo a disposizione e dura in generale da 15 a 20 giorni. È l'ultimo momento per «allenarsi»! Durante le tre settimane che precedono il campionato si può solo ottimizzare il proprio livello di «freschezza».
3. **Tapering:** è durante questa fase che si decide se il picco della forma potrà essere raggiunto il giorno della gara. Seguono informazioni più dettagliate in merito.



Le tre fasi di allenamento (fonte: Beat Müller/Louis Heyer)

Cosa significa tapering e perché è di fondamentale importanza?

Con tapering s'intende la riduzione del carico di allenamento durante i giorni, rispettivamente le settimane, che precedono un'importante fase di competizione (ad esempio i Giochi olimpici, i campionati europei o del mondo). Il tapering ha come obiettivo di ridurre lo stress psicologico e fisiologico delle sedute di allenamento quotidiane e di ottimizzare la prestazione.

Per riuscire a fornire delle prestazioni di alto livello è necessario organizzare e pianificare al meglio la fase di tapering. Diverse ricerche richiamano tuttavia l'attenzione sul fatto che buona parte degli atleti durante i giorni e le settimane che precedono la fase di competizione commettono degli errori da questo punto di vista e sono confrontati con un volume di allenamenti troppo elevato.

Come si dovrebbe integrare questa fase nella pianificazione degli allenamenti e delle competizioni?

I miglioramenti più evidenti a livello di prestazione si raggiungono inserendo una fase di tapering dopo diverse settimane di allenamenti intensi e mirati. Rispetto alla fase di allenamenti intensi, in quella di tapering bisognerebbe:

- ridurre il volume di allenamento di circa il 50 %
- mantenere l'intensità di allenamento
- ridurre la frequenza delle sedute di al massimo il 20 %

Il carico di allenamento dovrebbe essere diminuito in modo esponenziale e continuare per 20 giorni circa.

Come va gestito il carico di allenamento durante la fase di tapering?

Come ogni altra fase di allenamento, anche il tapering va sperimentato individualmente. Ciò significa che gli atleti e gli allenatori dovrebbero testare le raccomandazioni generali (riguardanti il volume, la frequenza, l'intensità e la durata degli allenamenti) possibilmente durante la stagione che precede i Giochi olimpici, per poter apportare gli adeguamenti individuali necessari.

Per gestire e monitorare i carichi di allenamento e di gara è necessario preparare un protocollo degli allenamenti in cui vanno annotati i seguenti parametri:

- contenuto
- volumi
- intensità
- frequenza

Durante la fase di tapering si possono svolgere anche delle gare?

Sì, ma le competizioni vanno pianificate in modo tale che il carico globale (allenamenti e gara) corrisponda alle esigenze contenute nella pianificazione della fase di tapering. Da notare, tuttavia, che durante questa fase le capacità di prestazione saranno limitate durante le gare.

In quale misura le prestazioni migliorano dopo la fase di tapering?

Se l'allenamento seguito è ottimale, a dipendenza del tipo di atleta e dello sport praticato, si può ottenere un miglioramento della prestazione di circa il 2 %.

Come si spiega il miglioramento della prestazione al termine della fase di tapering?

Se a seguito di una fase contrassegnata da allenamenti intensi e mirati si riduce il carico di allenamento (tapering) si ottengono degli adattamenti positivi sia a livello fisiologico che psicologico. Gli adeguamenti positivi dal profilo fisiologico più importanti possono essere osservati a livello di circolazione cardiovascolare, respirazione, metabolismo, ormoni, nervi e muscoli. Questo porta a un aumento del volume del sangue, del numero di eritrociti, della concentrazione di emoglobina e di aptoglobina. Dal punto di vista psicologico, si osserva invece un miglioramento del benessere generale, un miglioramento della qualità del sonno e della vitalità e una diminuzione dello stato di affaticamento.

Secondo i principi di base del [Fitness-Ermüdung-Modells](#) (in italiano: modello di fitness e affaticamento) di Banister, il livello di prestazione è influenzato da due processi. Se da un lato l'allenamento (impulsi di allenamento) accresce la capacità di prestazione potenziale (fitness) per una determinata durata, dall'altro porta a un affaticamento. Entrambi gli effetti diminuiscono con il passare del tempo. L'effetto dell'affaticamento è maggiore anche se di più breve durata (circa un terzo del tempo). Solo quando la fatica è notevolmente diminuita e la capacità di prestazione (fitness) è ancora sufficientemente elevata si può parlare di perfetta forma fisica.

Sei settimane prima del grande giorno

In questa settimana si tratta di aumentare il volume di allenamento e di sottoporre il corpo a nuovi stimoli. Questa fase si chiama «overreaching».

Il volume di allenamento è volontariamente aumentato rispetto al livello normale. Il corpo viene stimolato in modo tale da essere costretto ad adattarsi ai carichi più elevati e ai nuovi impulsi (modello della supercompensazione).

Volume di allenamento: 20 ore

Il volume di allenamento ora non deve essere più elevato. Vengono introdotti nuovi stimoli: distanze più lunghe, pause più brevi, più ripetizioni, sedute di allenamento più lunghe, nuovi esercizi.

Intensità di allenamento: 85-95 %

L'intensità non può essere massima perché il volume di allenamento è più elevato: velocità, ma non velocità massima.

Frequenza di allenamento: 8 sedute

La frequenza di allenamento è elevata. Il volume degli allenamenti prevede il maggior numero di sedute possibili.

Sprint

Durante la fase di qualificazione hai fornito delle ottime prestazioni dal punto di vista della velocità. Nelle prossime due settimane ci impegneremo quindi per migliorare l'accelerazione e la lunghezza della falcata. Non dobbiamo inoltre trascurare il metabolismo.

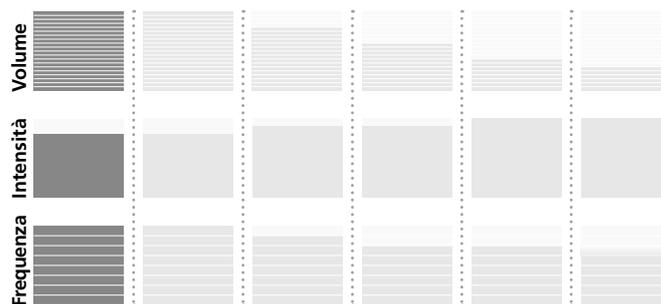
Forza

Hai già ottenuto la qualificazione e ci resta tempo a sufficienza per introdurre nuovi stimoli a livello di forza.

Durante l'allenamento della forza di salto cerchiamo di porre l'accento sul numero di salti, sulla superficie e sulla rincorsa.

Metodo: allenamento della coordinazione intramuscolare.

→ v. «Nota bene», pag. 10



Evoluzione del volume, dell'intensità e della frequenza di allenamento durante le sei settimane che precedono la competizione.

Velocità massima	Volume	3 x 3 x 60 m
	Intensità	90-95 % Pause: 2-6 min.
Accelerazione	Volume	2 x 2 x 40 m di corsa con traino (10 kg) alternata con 2 x 2 x 30 m di corsa a balzi
	Intensità	90-95 % Pause: 4-6 min.
Programma di corsa anaerobico lattacido	Volume	2 x 2 x 150 m
	Intensità	90 % Pause: 4-12 min.
Forza	Volume	Flessioni profonde delle ginocchia 6 x / 6 x / 6 x 3 x / 3 x / 3 x 2 x a settimana
	Intensità	80-100 % Il 100 % corrisponde all'one repetition maximum (1RPM), che indica la forza massimale dinamica
Forza esplosiva	Volume	6 x 8 salti in corsa
	Intensità	Indossando scarpe da ginnastica indoor, con rincorsa di 4 passi su superficie dura, definire in precedenza le distanze

Cinque settimane prima del grande giorno

La fase dell'«overreaching» si conclude questa settimana. Si tratta però di mantenere comunque sempre un volume elevato.

Gli adattamenti fisiologici saranno percepibili quando il volume diminuirà, ovvero a partire dalla settimana successiva.

Volume: 20 ore

Il volume di allenamento resta sempre elevato. I nuovi stimoli sono ripresi.

Intensità: 85-95 %

Non è ancora al livello massimo. Anche se la fatica generata dagli importanti volumi di allenamento si fa sentire non bisogna diminuire troppo l'intensità.

Frequenza: 8 unità

La frequenza di allenamento resta elevata. Il motto da seguire deve essere: molto e spesso.

Sprint

Velocità massima: «il tuo obiettivo è correre con una grande intensità e, se possibile, con scioltezza.»

Accelerazione: «concentrati su una buona fase di spinta.»

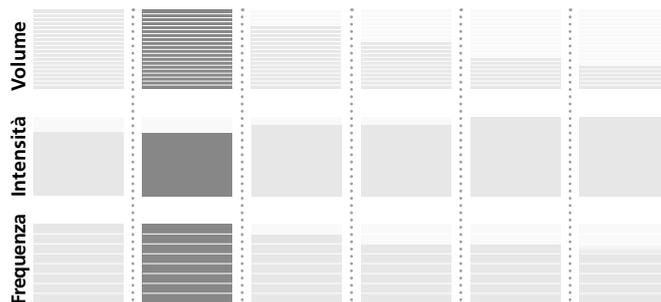
Programma di corsa anaerobico lattacido: «cerca ancora di correre in modo sciolto e tecnicamente corretto nonostante l'accumulazione di lattato.»

Forza

Forza: «puoi aumentare i carichi (pesi) durante le serie di tre ripetizioni. Raggiungi i tuoi limiti.»

Forza esplosiva: «hai mantenuto le distanze richieste durante i salti in corsa? Confrontati sempre con delle nuove distanze.»

→ v. «[Nota bene](#)», pag. 10



Evoluzione del volume, dell'intensità e della frequenza di allenamento durante le sei settimane che precedono la competizione.

Velocità massima	Volume	2 x 3 x 60 m
	Intensità	92,5-95 % Pause: 2-6 min.

Accelerazione	Volume	2 x 2 x 40 m di corsa con traino (5 kg) alternata con 2 x 2 x 30 m di corsa a balzi
	Intensità	90-95 % Pause: 4-6 min.

Programma di corsa anaerobico lattacido	Volume	2 x (150 m – 50 m)
	Intensità	90-95 % Pause: 1-15 min.

Forza	Volume	Flessioni profonde delle ginocchia 6 x / 6 x / 6 x 3 x / 3 x / 3 x 2 x a settimana
	Intensità	80-100 %

Forza esplosiva	Volume	6 x 8 salti in corsa
	Intensità	Indossando scarpe da ginnastica indoor, con rincorsa di 4 passi su superficie dura, definire in precedenza le distanze

Quattro settimane prima del grande giorno

La fase di «tapering» comincia questa settimana. Il volume degli allenamenti diminuisce.

Con la riduzione del volume, il corpo è in grado di recuperare dalla fase di «overreaching» e di adattarsi alle intensità elevate. L'effetto della supercompensazione viene sfruttato in attesa di un «sovradattamento» del corpo.

Volume: 16 ore

Il volume diminuisce progressivamente: distanze più brevi, pause più lunghe, diminuzione delle ripetizioni, sedute di allenamento più corte.

Intensità: 95-100 %

L'intensità raggiunge ora il suo massimo: velocità massima.

Frequenza: 7 sedute

La frequenza di allenamento è diminuita leggermente.

Sprint

«Alla fine di questa settimana devi essere in forma per partecipare ai Campionati svizzeri. Per questa ragione attribuiamo molta importanza all'intensità.»

Velocità massima: «per verificare il tuo stato di forma misureremo elettronicamente le tue corse in volata.»

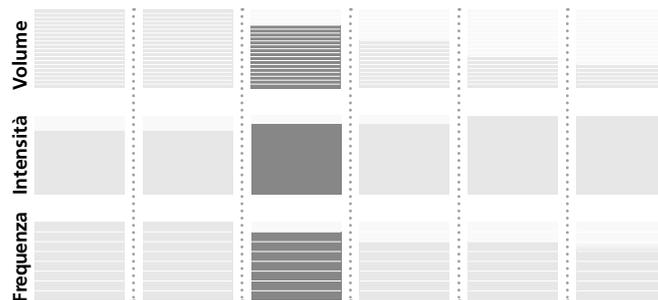
Accelerazione: «vengono misurati anche i tempi di partenza.»

Forza

«L'allenamento della forza è mantenuto basso e lo combiniamo con dei salti che ti permettono di migliorare la forza esplosiva.»

Metodo: allenamento combinato della forza.

→ v. «Nota bene», pag. 10



Evoluzione del volume, dell'intensità e della frequenza di allenamento durante le sei settimane che precedono la competizione.

Velocità massima	Volume	3 x 30 m di corse in volata (30 m di rincorsa)
	Intensità	95-100 % Pause: 8 min.
Accelerazione	Volume	2 x 2 x 30 m dai blocchi
	Intensità	95-100 % Pause: 6-12 min.
Programma di corsa anaerobico lattacido	Volume	150 m – 50 m – 120 m
	Intensità	95-100 % Pause: 1-18 min.

Forza	Volume	Flessioni leggere delle ginocchia 5 x 3 x 1 x a settimana
	Intensità	90-100 %

Forza esplosiva	Volume	2 x 3 x 5 salti in corsa
	Intensità	Indossando scarpe da ginnastica indoor, con rincorsa di 8 passi su superficie dura, definire in precedenza le distanze

Tre settimane prima del grande giorno

Sebbene il volume sia progressivamente ridotto è importante che la frequenza degli allenamenti rimanga elevata.

Il corpo è abituato ad allenarsi con una certa frequenza. Riducendo troppo il numero di sedute lo disturbiamo nel suo «schema» e possiamo incappare in una perdita di tono.

Volume: 12 ore

Il volume diminuisce ancora: distanze brevi, pause lunghe, numero di ripetizioni ridotto, durata delle sequenze abbreviata.

Intensità: 95-100%

L'intensità deve essere adattata allo stato di fatica generato dalla gara del fine settimana precedente: il più velocemente possibile, ma...

Frequenza: 6 unità

La frequenza degli allenamenti viene ridotta lievemente per l'ultima volta.

Sprint

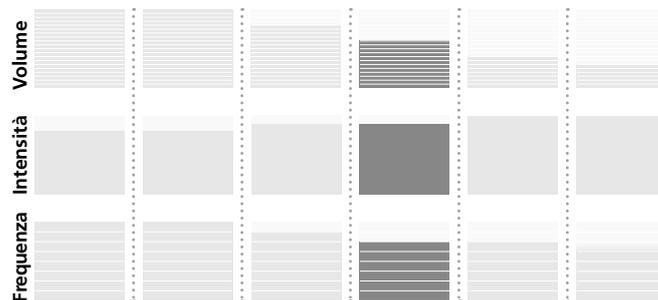
Velocità massima: «si tratta ora di abbattere le ultime barriere di velocità. Le corse con speedy possono essere un aiuto interessante nell'ottica di raggiungere questo obiettivo.»

Forza

Forza: «dato che svolgi solo delle serie composte di tre ripetizioni è importante che i carichi siano abbastanza pesanti.»

Forza esplosiva: «i salti in corsa sono eseguiti con un'intensità massima. Per questo motivo le pause devono essere sufficienti per dar modo al corpo di recuperare.»

→ v. «Nota bene», pag. 10



Evoluzione del volume, dell'intensità e della frequenza di allenamento durante le sei settimane che precedono la competizione.

Velocità massima	Volume	3 x 30 m di volate con 30 m di corsa con speedy
	Intensità	100 % Pause: 8-10 min.
Accelerazione	Volume	2 x 2 x 30 m dai blocchi
	Intensità	95-100 % Pause: 6-12 min.
Programma di corsa anaerobico lattacido	Volume	2 x (120 m – 80 m)
	Intensità	95-100 % Pause: 2-12 min.

Forza	Volume	Flessioni leggere delle ginocchia 5 x 3 x 1 x a settimana
	Intensità	90-100 %

Forza esplosiva	Volume	4 x 5 salti in corsa
	Intensità	Indossando scarpe chiodate, rincorsa libera su superficie dura, nella buca della sabbia (misurare)

Due settimane prima del grande giorno

Le sedute di allenamento ora si contraddistinguono per l'intensità massima, vicina a quella raggiunta in competizione.

Il volume di allenamento è suddiviso in un numero elevato di sedute brevi. In questo modo si può mantenere un'intensità massima durante queste piccole sedute.

Volume: 8 ore

Il volume è limitato. Rispetto alla settimana -6 è diminuito del 60% circa: distanze brevi, pause lunghe, numero di ripetizioni ridotto, durata delle sedute bassa.

Intensità: 100 %

Ha raggiunto il livello massimo: correre il più velocemente possibile.

Frequenza: 6 unità

La frequenza degli allenamenti deve essere diminuita. Le sedute devono perciò essere molto brevi.

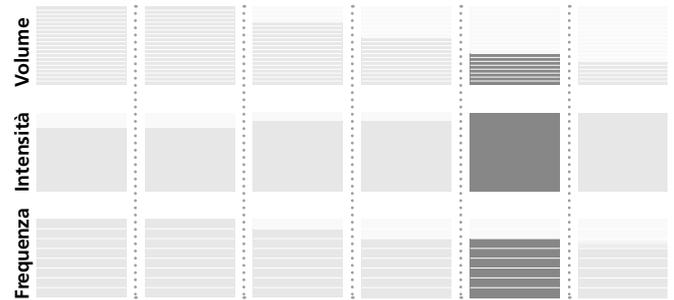
Sprint

«I tempi di corsa misurati durante l'allenamento forniscono a te e al tuo allenatore delle informazioni molto utili sul tuo stato di forma. Non devi più trattenerti e nemmeno risparmiarti.»

Forza

«Introduci anche delle lunghe pause che ti permettono di recuperare. Il lavoro con carichi elevati sollecita notevolmente il sistema nervoso e quindi rappresenta pure un lavoro mentale.»

→ v. «Nota bene», pag. 10



Evoluzione del volume, dell'intensità e della frequenza di allenamento durante le sei settimane che precedono la competizione.

Velocità massima	Volume	3 x 30 m di corse in volata con 30 m di corsa con speedy
	Intensità	100 % Pauses 8-10 min.
Accelerazione	Volume	3 x 30 m dai blocchi
	Intensità	95-100 % Pause: 6 min.
Programma di corsa anaerobico lattacido	Volume	120 m – 80 m – 120 m
	Intensità	95-100 % Pause: 2-16 min.

Forza	Volume	Flessioni leggere delle ginocchia 4 x 3 x 1 x a settimana
	Intensità	90-100 %

Forza esplosiva	Volume	4 x 5 salti in corsa
	Intensità	Indossando scarpe chiodate, rincorsa libera su superficie dura, nella buca della sabbia (misurare)

Ultima settimana prima del grande giorno

Durante questi ultimi sette giorni l'attenzione è rivolta totalmente ai bisogni dell'atleta. Sono da preferire gli esercizi che l'atleta padroneggia perfettamente e con cui ha fatto delle esperienze positive. A condizione, naturalmente, che corrispondano al profilo della gara.

La frequenza è la stessa delle due settimane precedenti. L'importante è riprodurre lo scenario (orari/trasporto) del giorno della competizione.

Volume: 6 ore

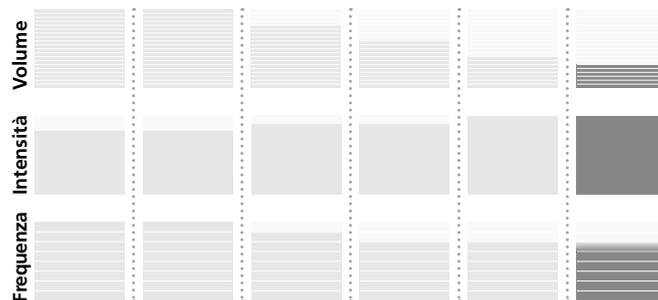
Il volume è basso: solo il necessario, non di più; sedute brevi.

Intensità: 100 %

L'intensità è massima: il più velocemente possibile.

Frequenza: 5-6 sedute

Malgrado l'avvicinarsi della gara, la frequenza resta elevata, ovvero al 70 % del livello di partenza.



Evoluzione del volume, dell'intensità e della frequenza di allenamento durante le sei settimane che precedono la competizione.

Sprint

«Il motto è: a tutto gas!»

Velocità massima	Volume	3 x 30 m di corse in volata con 30 m di corsa con speedy
	Intensità	100 % Pause: 8-10 min.
Accelerazione	Volume	2 x 30 m dai blocchi
	Intensità	95-100 % Pause: 6 min.
Programma di corsa anaerobico lattacido	Volume	120 m – 80 m
	Intensità	100 % Pause: 2-18 min.

Forza

«L'allenamento della forza si basa esclusivamente sull'imminente competizione. Devi svolgere una piccola seduta di forza con la massima qualità. Durante la fase di qualificazione mi avevi confidato che le migliori sensazioni a livello muscolare le provavi quando svolgevi l'ultima seduta di allenamento quattro giorni prima della gara. Fai in modo di introdurre delle pause sufficienti fra ogni serie.»

→ v. «[Nota bene](#)», pag. 10

Forza	Volume	Flessioni leggere delle ginocchia 3 x 3 x 1 x a settimana
	Intensità	90-100 %
Forza esplosiva	Volume	3 x 5 salti in corsa
	Intensità	Indossando scarpe chiodate, rincorsa libera su superficie dura, nella buca della sabbia (misurare)

→ [Ultima settimana: pianificazione quotidiana \(pdf\)](#)

Informazioni

Bibliografia

- Bannister et al.: [Training theory and taper: validation in triathlon athletes.](#) Eur J Appl Physiol Occup Physiol. 1999 Jan;79(2):182-91.
- Foster: [Monitoring training in athletes with reference to overtraining syndrome.](#) Med Sci Sports Exerc. 1998 Jul;30(7):1164-8.
- Meeusen et al.: [Prevention, diagnosis and treatment of the overtraining.](#) Med Sci Sports Exerc. 2013 Jan;45(1):186-205.
- Mujika et Pudilla: [Scientific bases for precompetition tapering strategies.](#) Med Sci Sports Exerc. 2003 Jul;35(7):1182-7.

Documenti da scaricare

- [Allenamento della velocità](#) (esercizi)
- [Allenamento della forza](#) (esercizi e articoli)

Nota bene

L'allenamento della forza e della forza esplosiva presentato in questo tema del mese si basa ogni volta su un unico esercizio (flessioni delle ginocchia/corsa a balzi).

Di seguito altri esempi possibili:

- **Allenamento della forza:** overhead squat, strappo/slancio, distensioni su una panca, pull over, etc. È importante eseguire gli esercizi in modo tecnicamente perfetto soprattutto quando i carichi sono elevati.
- **Allenamento della forza esplosiva:** saltelli su una gamba, su un cassone, salti per rafforzare caviglie e polpacci, a ostacoli, ecc. Occorre rivolgere un'attenzione particolare all'esecuzione corretta del movimento. L'apparato locomotore deve essere ben allenato prima di sottoporlo a dei carichi elevati.

Partner



ASEF



Per il tema del mese:



Impressum

Editore

Ufficio federale dello sport UFSP
2532 Macolin

Autore

Louis Heyer, collaboratore scientifico
«Scienze dell'allenamento – Atletica leggera», UFSP

Adrian Rothenbühler, collaboratore alla
Formazione degli allenatori Svizzera,
UFSP

Redazione

mobilesport.ch

Foto di copertina

Marcel Giger, Weltklasse Zürich

Layout

Media didattici SUFSM

Allenamento: Panoramica

	Settimana -6	Settimana -5	Settimana -4	Settimana -3	Settimana -2	Settimana -1
	<p>ECCELLENTE! Hai raggiunto il limite richiesto di 5920 punti nella disciplina dell'eptathlon in vista dei Campionati europei di Zurigo. Finora hai svolto tutto a meraviglia. Ti restano 6 settimane di tempo per prepararti ai Campionati europei. E il tuo obiettivo non è solo quello di aver partecipato.</p>		<p>Ora devi confermare il tuo stato di forma. I Campionati svizzeri sono alle porte e tu vuoi dimostrare in varie discipline che sei sulla buona strada in vista degli Europei di Zurigo. Il tuo obiettivo resta dunque l'eptathlon di Zurigo.</p>		<p>Piano piano le cose si fanno serie. Adesso anche in allenamento devi dimostrare di essere davvero in forma e verificheremo a che punto stai con diversi test.</p>	<p>I Campionati europei stanno per iniziare! Conosci già il programma? A che ora devi essere alla Call Room? Quando inizia la messa in moto? A quale altezza inizi la gara del salto in alto? Hai già chiarito tutte queste domande?</p> <p>Non ci resta che augurarti un grande IN BOCCA AL LUPO!</p>
	<p>Il volume degli allenamenti in questo momento deve aumentare. Negli allenamenti vengono introdotti nuovi stimoli.</p> <p>Distanze più lunghe, pause più corte, più ripetizioni, sedute di allenamento più lunghe, nuovi esercizi</p>		<p>Il volume degli allenamenti deve essere ridotto costantemente.</p> <p>Diminuire le distanze, allungare le pause, ridurre le ripetizioni e le sedute di allenamento</p>		<p>Il volume degli allenamenti è esiguo. È stato ridotto del 60% circa rispetto alla settimana -6.</p> <p>Distanze corte, pause lunghe, poche ripetizioni, sedute di allenamento brevi</p>	<p>Volume degli allenamenti esiguo.</p> <p>Solo quanto basta - sedute di allenamento brevi</p>
Volume	<p>Ore 20</p>	<p>Ore 20</p>	<p>Ore 16</p>	<p>Ore 12</p>	<p>Ore 8</p>	<p>Ore 6</p>
	<p>L'intensità non può essere massima perché il volume degli allenamenti è alto.</p> <p>Velocità, ma non velocità massima</p>		<p>L'intensità ora deve essere massima.</p> <p>Velocità massima</p>	<p>L'intensità va adattata al livello di fatica accumulato durante la gara del fine settimana precedente.</p> <p>Velocità massima, ma...</p>	<p>Soltanto intensità massima.</p> <p>Velocità massima</p>	<p>Ora l'intensità deve essere solo massima.</p> <p>Velocità massima</p>
Intensità						
	<p>La frequenza degli allenamenti è elevata. Il volume degli allenamenti va ripartito in molte sedute.</p> <p>Allenarsi spesso</p>		<p>La frequenza di allenamento è ridotta sensibilmente.</p> <p>Allenarsi un po' meno spesso</p>			<p>Nonostante la gara, la frequenza degli allenamenti resta all'incirca al 70% del livello di partenza.</p> <p>Allenarsi un po' meno spesso</p>
Frequenza	<p>Sedute 8</p>	<p>Sedute 8</p>	<p>Sedute 7</p>	<p>Sedute 6</p>	<p>Sedute 6</p>	<p>Sedute 5-6</p>

Allenamento: Sprint

Settimana –6	Settimana –5	Settimana –4	Settimana –3	Settimana –2	Settimana –1
<p>Durante la fase di qualificazione hai mostrato di saper fornire ottime prestazioni dal punto di vista della velocità.</p> <p>Durante le prossime due settimane dobbiamo impegnarci per migliorare l'accelerazione e la lunghezza della falcata. Non dobbiamo inoltre trascurare il metabolismo.</p> <p>Dati in percentuale: 90-95 % della migliore prestazione personale.</p>	<p>Velocità massima Il tuo obiettivo deve essere correre con grande intensità nel modo più sciolto possibile.</p> <p>Accelerazione Concentrati per effettuare il miglior movimento di espulsione possibile.</p> <p>Programma di corsa anaerobico lattacido Anche in questo caso cerca ancora di correre in modo sciolto e tecnicamente corretto nonostante l'accumulazione di lattato.</p>	<p>Alla fine di questa settimana dovrai essere in forma per il campionato svizzero. Per questa ragione l'intensità assume una grande importanza.</p> <p>Velocità massima Per poter documentare bene il tuo stato di forma misuriamo elettronicamente le tue corse in volata</p> <p>Accelerazione Anche i tempi di partenza sono cronometrati.</p>	<p>Velocità massima Ora si tratta di abbattere le ultime barriere legate alla velocità. In questo caso possono aiutare le corse con speedy.</p>		

Velocità massima	Volume	3 x 3 x 60 m	2 x 3 x 60 m	3 x 30 m di corse in volata (30 m di rincorsa)	3 x 30 m di volate con 30 m di corsa con speedy	3 x 30 m di corse in volata con 30 m di corsa con speedy	3 x 30 m di corse in volata con 30 m di corsa con speedy
	Intensità	90-95 % Pause: 2-6 min.	92,5-95 % Pause: 2-6 min.	95-100 % Pause: 8 min.	100 % Pause: 8-10 min.	100 % Pauses 8-10 min.	100 % Pause: 8-10 min.
Accelerazione	Volume	2 x 2 x 40 m di corsa con traino (10 kg) alternata con 2 x 2 x 30 m di corsa a balzi	2 x 2 x 40 m di corsa con traino (5 kg) alternata con 2 x 2 x 30 m di corsa a balzi	2 x 2 x 30 m dai blocchi	2 x 2 x 30 m dai blocchi	3 x 30 m dai blocchi	2 x 30 m dai blocchi
	Intensità	90-95 % Pause: 4-6 min.	90-95 % Pause: 4-6 min.	95-100 % Pause: 6-12 min.	95-100 % Pause: 6-12 min.	95-100 % Pause: 6 min.	95-100 % Pause: 6 min.
Programma di corsa anaerobico lattacido	Volume	2 x 2 x 150 m	2 x (150 m – 50 m)	150 m – 50 m – 120 m	2 x (120 m – 80 m)	120 m – 80 m – 120 m	120 m – 80 m
	Intensità	90 % Pause: 4-12 min.	90-95 % Pause: 1-15 min.	95-100 % Pause: 1-18 min.	95-100 % Pause: 2-12 min.	95-100 % Pause: 2-16 min.	100 % Pause: 2-18 min.

Allenamento: Forza

Settimana -6	Settimana -5	Settimana -4	Settimana -3	Settimana -2	Settimana -1
<p>Hai già raggiunto la fase di qualificazione e ci resta tempo a sufficienza per introdurre nuovi stimoli a livello di forza.</p> <p>Metodo: allenamento della coordinazione intramuscolare.</p> <p>Durante l'allenamento della forza esplosiva cerchiamo di porre l'accento sul numero di salti, sulla superficie e sulla rincorsa.</p>		<p>Ora riduciamo l'allenamento della forza e lo combiniamo con quello dei salti per migliorare ancora l'esplosività.</p> <p>Metodo: allenamento complesso della forza</p>			<p>L'allenamento della forza ora è orientato essenzialmente verso la competizione. Svolgi ancora un allenamento della forza di breve durata. Durante la fase di qualificazione mi avevi detto che in gara senti il massimo beneficio dal punto di vista muscolare effettuando l'ultimo allenamento della forza quattro giorni prima dell'inizio della competizione. Ma attenzione: fai delle pause sufficientemente lunghe fra una serie e l'altra.</p>

Forza	Volume	Flessioni profonde delle ginocchia 6 x / 6 x / 6 x 3 x / 3 x / 3 x 2 x a settimana	Flessioni profonde delle ginocchia 6 x / 6 x / 6 x 3 x / 3 x / 3 x 2 x a settimana	Flessioni leggere delle ginocchia 5 x 3 x 1 x a settimana	Flessioni leggere delle ginocchia 5 x 3 x 1 x a settimana	Flessioni leggere delle ginocchia 4 x 3 x 1 x a settimana	Flessioni leggere delle ginocchia 3 x 3 x 1 x a settimana
	Intensità	80-100 % Il 100 % corrisponde all'one repetition maximum (1RPM), che indica la forza massima dinamica	80-100 %	90-100 %	90-100 %	90-100 %	90-100 %
Forza esplosiva	Volume	6 x 8 salti in corsa	6 x 8 salti in corsa	2 x 3 x 5 salti in corsa	4 x 5 salti in corsa	4 x 5 salti in corsa	3 x 5 salti in corsa
	Intensità	Indossando scarpe da ginnastica indoor, con rincorsa di 4 passi su superficie dura, definire in precedenza le distanze	Indossando scarpe da ginnastica indoor, con rincorsa di 4 passi su superficie dura, definire in precedenza le distanze	Indossando scarpe da ginnastica indoor, con rincorsa di 8 passi su superficie dura, definire in precedenza le distanze	Indossando scarpe chiodate, rincorsa libera su superficie dura, nella buca della sabbia (misurare)	Indossando scarpe chiodate, rincorsa libera su superficie dura, nella buca della sabbia (misurare)	Indossando scarpe chiodate, rincorsa libera su superficie dura, nella buca della sabbia (misurare)

Ultima settimana: pianificazione quotidiana

	Sabato 9.08.2014	Domenica 10.08.2014	Lunedì 11.08.2014	Martedì 12.08.2014	Mercoledì 13.08.2014	Giovedì 14.08.2014	Venerdì 15.08.2014
	<p>Dopo la giornata di recupero di ieri oggi si lavora sulla velocità massima.</p> <p>Da oggi cerchiamo di inserire anche il calendario dei Campionati europei negli allenamenti. Le sedute della mattina dovrebbero coincidere con gli orari di partenza della gara e la stessa cosa vale anche per quelle serali.</p>	<p>Oggi è un'altra giornata di allenamento intenso con due sedute, che però sono di breve durata.</p> <p>Ci concentriamo sul difficile passaggio dalla disciplina del salto in alto a quella della corsa a ostacoli e anche sull'allenamento della forza.</p>	<p>L'allenamento conclusivo è imminente. Ancora qualche salto e il programma conclusivo relativo alla corsa.</p>	<p>Oggi sei libero tutto il giorno e mi piacerebbe discutere insieme a te della competizione che ti aspetta. In particolare dobbiamo affrontare i seguenti punti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Orario della colazione • Quale bus navetta prendiamo per andare allo stadio? • Quando devi essere nella Call Room? • Dove e quando possiamo consumare il pranzo? • A che ora ritorniamo allo stadio? • Che cosa non devi assolutamente dimenticare? • Hai già fissato gli appuntamenti dal fisioterapista per il dopo gara? 	<p>È il momento di tonificare un po' i tuoi muscoli eseguendo degli sprint brevi e un paio di salti.</p>		
Mattina	<p>Allenamento 1 dalle ore 9.30 alle 11.00</p> <p>Sprint</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 x 30m partenza dai blocchi Pausa: 6 min. • 2 x 30m/30m speedy Pause: 8-10 min. <p>Salto in lungo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Controlli della rincorsa 	<p>Allenamento 2 dalle ore 9.30 alle 11.00</p> <p>Corsa a ostacoli</p> <ul style="list-style-type: none"> • Esercizi preparatori • 2 x 2 ostacoli/1 x 6 ostacoli <p>Salto in lungo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Controlli della rincorsa 	<p>Allenamento 4 dalle ore 9.30 alle 11.00</p> <p>Forza di salto</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 x 5 salti in corsa nella sabbia <p>Programma di corsa 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • 120m – 80m Pause: 2-18 min. 	<p>Congedo</p> <p>Colloquio Dalle ore 9.30 alle 10.00</p>	<p>Allenamento 5 dalle ore 9.30 alle 11.00</p> <p>Dare impulsioni/tonificare</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 x 30m dai blocchi Pausa: 6 min. • 4 x 3 salti con ostacoli 	<p>10.05: 100m ostacoli</p>	<p>11.40: salto in lungo</p>
Pomeriggio	<p>Congedo</p>	<p>Allenamento 3 dalle ore 18.00 alle 19.30</p> <p>Lancio del peso</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tutti i lanci <p>Forza</p> <ul style="list-style-type: none"> • Flessioni delle ginocchia – 3 x 3 x 	<p>Congedo</p>	<p>Congedo</p>	<p>Congedo</p>	<p>12.05: salto in alto 19.50: lancio del peso 21.15: 200m</p>	<p>18.04/19.15: giavellotto 21.15: 800m</p>
	<p>Importante</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entri lentamente nel ritmo dei Campionati europei e ti attieni agli stessi orari dei giorni in cui si svolgeranno le competizioni. • Gli orari degli allenamenti e delle gare sono gli stessi. • Segui i consigli sull'alimentazione. 		<p>Importante</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hai già contattato il fisioterapista e sarebbe consigliabile che oggi pomeriggio ti facessi massaggiare. 	<p>Importante</p> <ul style="list-style-type: none"> • I Campionati europei iniziano. • Oggi è un'ottima occasione per andare allo stadio e vedere che aria si respira. Fai attenzione però a non stare troppo in piedi e a non camminare troppo. 	<p>Attenzione</p> <ul style="list-style-type: none"> • Evita di fare esperimenti. Scegli degli esercizi che ti piacciono e che ti fanno stare bene. 		