

GLI ELEMENTI CHE CARATTERIZZANO IL PROCESSO DI ALLENAMENTO

Dr. Risaliti Monica
Istruttore di mini basket e
preparatore atletico

PRESTAZIONE SPORTIVA

Unità tra esecuzione e risultato di una azione o di una successione complessa di azioni sportive, che viene **misurata** o **valutata** in base a precise **norme**, che sono **socialmente stabilite**.

PRESTAZIONE SPORTIVA

Le prestazioni sportive, sono
azioni e rappresentano lo
svolgimento di un determinato
compito
(la soluzione di un problema).

ALLENAMENTO

DEFINIZIONI:

- processo che produce un cambiamento di stato (fisico, motorio, cognitivo, affettivo) *Martin, '77*
- per **"allenamento sportivo"** si intende la preparazione fisica, tecnico-tattica, intellettuale, psichica e morale realizzata attraverso esercizi fisici *Matweijew, '72*

ALLENAMENTO

- processo d'azione **complesso** che si pone lo scopo di influire, in modo **pianificato** e **rivolto ad un oggetto specifico**, sul livello di prestazione sportiva e sulla capacità di realizzarla nel migliore dei modi possibile in situazioni in cui **ci si misura con gli altri**

Carl, 1989

ALLENAMENTO

Nella definizione di Carl si parla di **pianificazione** in quanto obiettivi, contenuti, costruzione ed organizzazione dell'allenamento vengono **prestabiliti**, secondo le nozioni della scienza e dell'esperienza d'allenamento; la sua esecuzione viene **controllata** e la sua efficacia viene **analizzata**.

ALLENAMENTO

L'allenamento sportivo è un *processo pedagogico multilaterale* diretto all'educazione globale dell'atleta ed in particolare all'assimilazione di un ampio spettro di:

- conoscenze
- abilità
- capacità

APPROCCIO METODOLOGICO

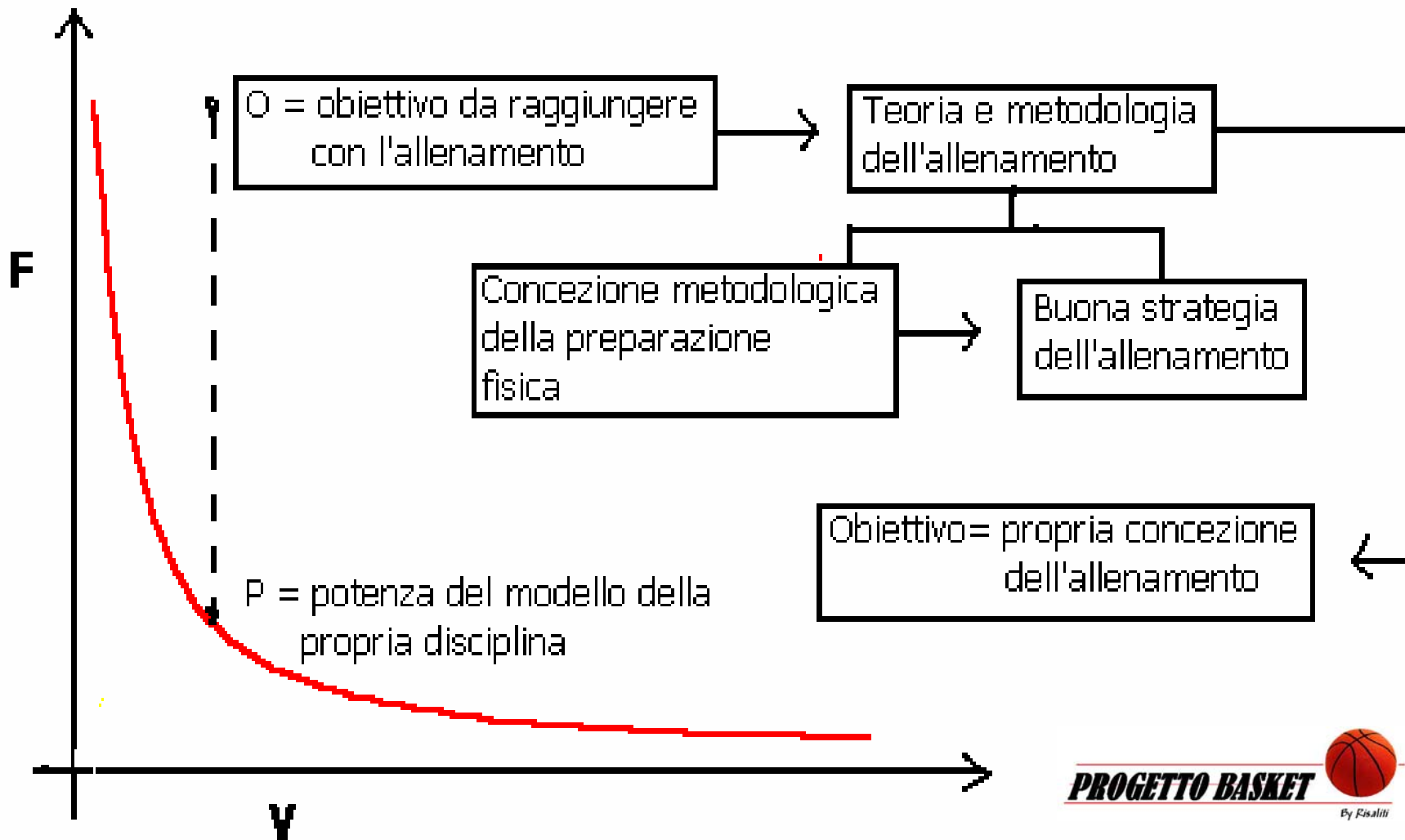
Verchoshanskjy parla di due strategie di approccio metodologico:

- **1^a strategia:** centra la propria struttura sulla costruzione della tecnica
- **2^a strategia:** centra la propria struttura sulla costruzione della

MAESTRIA SPORTIVA o
BRAVURA TECNICA

cioè la capacità di utilizzare gli insegnamenti tecnici.

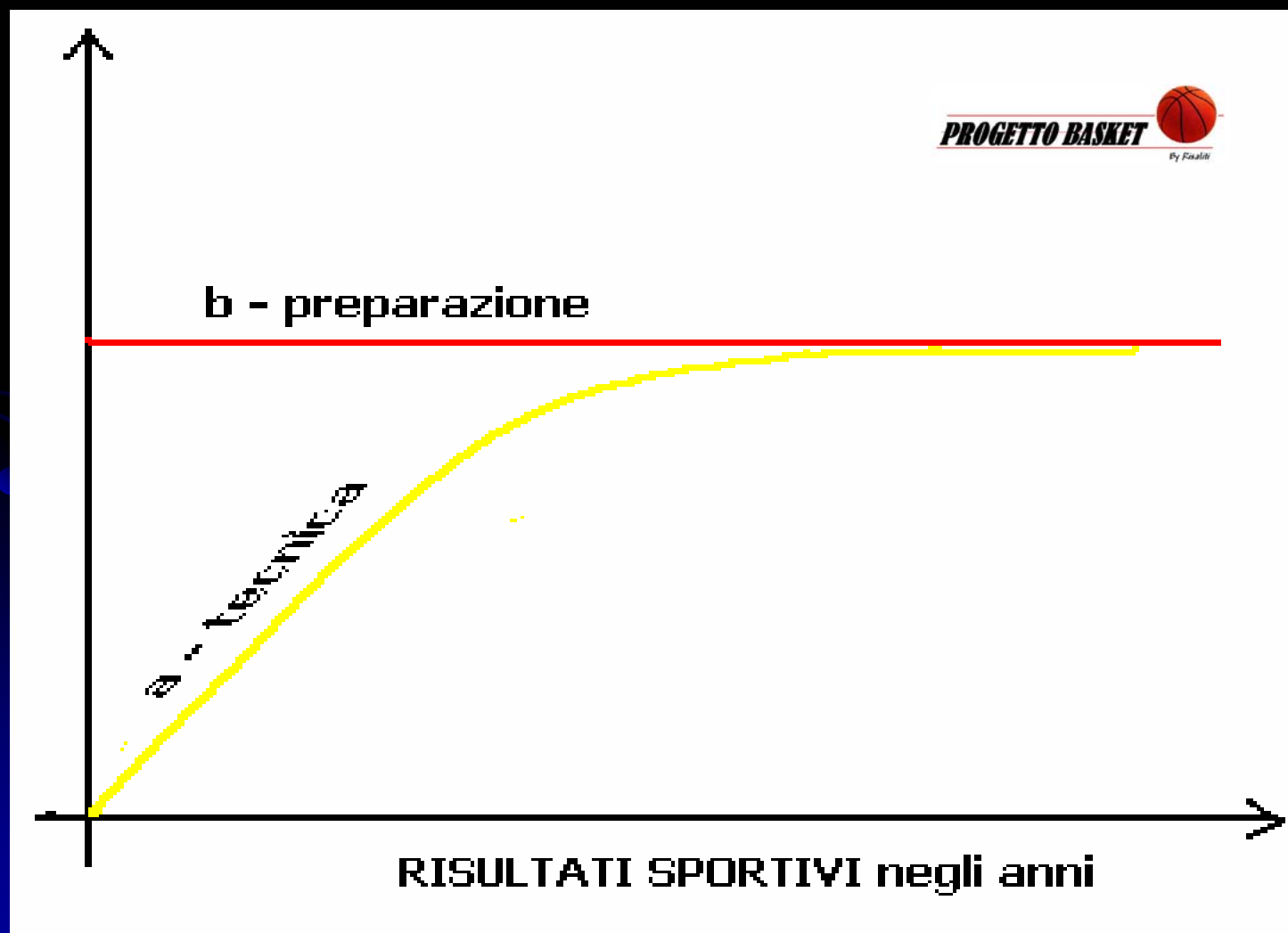
APPROCCIO METODOLOGICO



MAESTRIA SPORTIVA

Capacità di utilizzare pienamente ed efficacemente il potenziale motorio per raggiungere il successo sportivo.

LEGGE FONDAMENTALE NEL PROCESSO DI FORMAZIONE DELLA MAESTRIA SPORTIVA



A - curva della
bravura
dell'atleta
nel saper
gestire la
propria
maestria
sportiva
(preparazione
tecnica)

B - condizione
fisica
(preparazione
speciale)

ALLENAMENTO

L'allenamento sportivo comprende il complesso dei lavori che assicurano:

- una buona salute,
- una educazione,
- uno sviluppo fisico armonioso,
- una padronanza tecnica e tattica adeguate al livello delle qualità specifiche.

Ma anche la **società** e l'**ambiente** dove i nostri atleti vivono, dove le priorità sono dettate da **fattori culturali** ed **economici**, non possono essere trascurati o sottovalutati perché **influiscono** sul lavoro proposto.

PIANIFICAZIONE GENERALE

DEFINIZIONE OBIETTIVO (EDUCAZIONE MOTORIA)

ANALISI OGGETTIVA

DISCIPLINA

ATTIVITA' MOTORIA

SITUAZIONE

LOGISTICA

MODELLO ATLETA (BAMBINO)

MODELLO *PRESTAZIONE*

OBIETTIVI
SOCIETARI

STRUTTURE

C.COORDINATIVE

C.CONDIZIONALI

TECNICA

TATTICA

ABILITA'

SVILUPPO
PENSIERO
TATTICO

COLLABORAZIONE

PIANIFICAZIONE ALLENAMENTO

La pianificazione di una disciplina
può
essere organizzata in:

MACROCICLI
MESOCICLI
MICROCICLI

MACROCICLO

E' un ciclo di allenamento
relativamente
grande (anno).

Durante il processo di allenamento a
"lungo termine"

si ripetono carichi di livello
quantitativamente e qualitativamente
sempre più elevati (crescenti).

(Bergre, Hans, Mirrow '87)

MESOCICLO

E' composto da 3 o 4

microcicli,

l'ultimo deve coincidere
con la gara più importante
(mese)

MICROCICLO

Comprende un **determinato numero di sedute** che servono a svolgere compiti precisi di allenamento (Bauersfield '79)

Rappresenta quindi la **parte più piccola di un processo di allenamento**, il cui contenuto dipende da: **compiti da svolgere, condizioni e presupposti.**

LA PIANIFICAZIONE

Elaborazione di una
STRATEGIA:
attraverso una
organizzazione e una
specificazione in tappe

LA PIANIFICAZIONE

Diventa razionale
solo quando viene

oggettivata

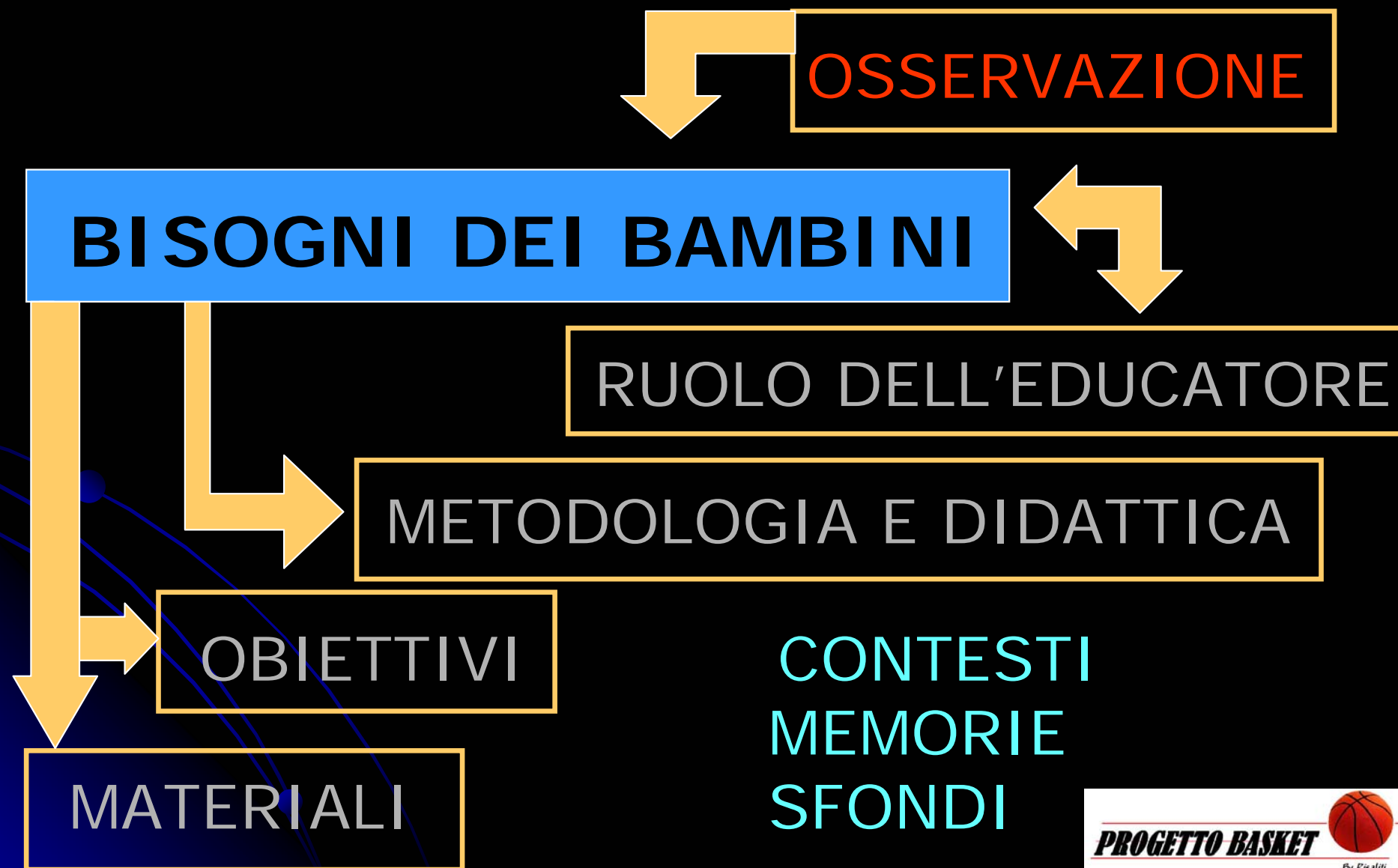
dal **CONTROLLO** e
dall'**ANALISI**

SIGNIFICATO DEI TEST

- 1 - Impostazione funzionale
- 2 - Verifica
- 3 - Ottimizzazione

DELL'ALLENAMENTO

OSSERVAZIONE



OSSERVAZIONE

E' importante:

- come strumento di impostazione dei programmi e delle metodologie
- come feedback continuo dell'operato educativo
- in quanto qualità pedagogica fondante lo **stile educativo** dell'operatore.

STILE METODOLOGICO

Se l'operatore è allenato all'osservazione sistematica della situazione "generale" non troverà difficoltà nella "particolare".
Avrà così oggettivamente la situazione sotto controllo e potrà tranquillamente proporre qualsiasi cosa, rendendo interessante la propria proposta senza frustrazioni, rifiuti, umiliazioni
(obliquità della proposta).

CONSIDERAZIONI

La metodologia dell'allenamento
come quella dell'insegnamento ci
dicono che:

uno stimolo se non adeguato

alle possibilità di chi lo subisce
diventa inutile o dannoso.

PIANIFICAZIONE GENERALE

Occorre definire il **modello prestativo** della disciplina.

Per modello prestativo si deve intendere la **definizione oggettiva** di un **insieme di fattori** che **caratterizzano la prestazione** stessa e fra le varie funzioni quella di **orientare** e **controllare** l'allenamento.

TEORIA GENERALE DEI "SISTEMI FUNZIONALI"

(Anokhine)

Per **sistema** si intende l'insieme dei fattori associati in una interrelazione, che esercita un'influenza sul risultato previsto.

La realizzazione di tale interrelazione si opera attraverso il mantenimento di tutti i gradi di libertà che esercitano un'influenza sul risultato ricercato e l'eliminazione di tutti gli altri.

Esiste una **organizzazione gerarchica dei sistemi funzionali**, che è determinata in senso più generale dalla **gerarchia degli obiettivi**.

ELEMENTI FONDAMENTALI DELL'ATTIVITA' SPORTIVA

1° - l'attività agonistica, considerata come fine ultimo della preparazione.

Qualsiasi sia il livello di prestazione, cioè: promozionale giovanile, amatoriale, dilettantistico, di prestazione, di alta prestazione:

l'obiettivo è quello di riuscire a giocare una partita divertendosi.

ELEMENTI FONDAMENTALI DELL'ATTIVITA' SPORTIVA

2° - le componenti principali
dell'attività agonistica:

modello della prestazione
(modalità della fase offensiva e difensiva)

modello di atleta
(corrispondente al modello di
prestazione)

ELEMENTI FONDAMENTALI DELL'ATTIVITA' SPORTIVA

3° - le qualità elementari che determinano l'efficacia di queste componenti principali

- Le **capacità tecniche** (tecnica individuale con e senza palla) e **tattiche** (capacità di scelta dei tempi e degli spazi giusti con e senza l'attrezzo, insieme ai compagni e contro gli avversari) **degli atleti**

ELEMENTI FONDAMENTALI DELL'ATTIVITA' SPORTIVA

4° - le caratteristiche funzionali di base che determinano queste qualità elementari

La strutturazione di abilità (destrezza e tecniche di base) , **capacità coordinative** (equilibrio, orientamento spazio-temporale, discriminazione senso-percettiva,...) e **condizionali** (forza rapida, esplosiva, iniziale; resistenza alla velocità, velocità e rapidità) degli atleti

ELEMENTI FONDAMENTALI DELL'ATTIVITA' SPORTIVA

5° - gli indici parziali che definiscono
queste caratteristiche funzionali
di base

La capacità di apprendimento e
assimilazione degli stimoli nuovi
(miglioramento delle tecniche) e le
caratteristiche funzionali (tipologie
delle fibre muscolari, capacità
metaboliche, ...)

Rapporto fra allenamento
e tipo di competizione

Elaborazione del
modello di "prestazione"

Analisi delle possibilità
funzionali individuali
dell'atleta

Comparazione fra dati
individuali e modello

Definizione degli
orientamenti di
lavoro

Ciclo di
orientamento
dell'allenamento

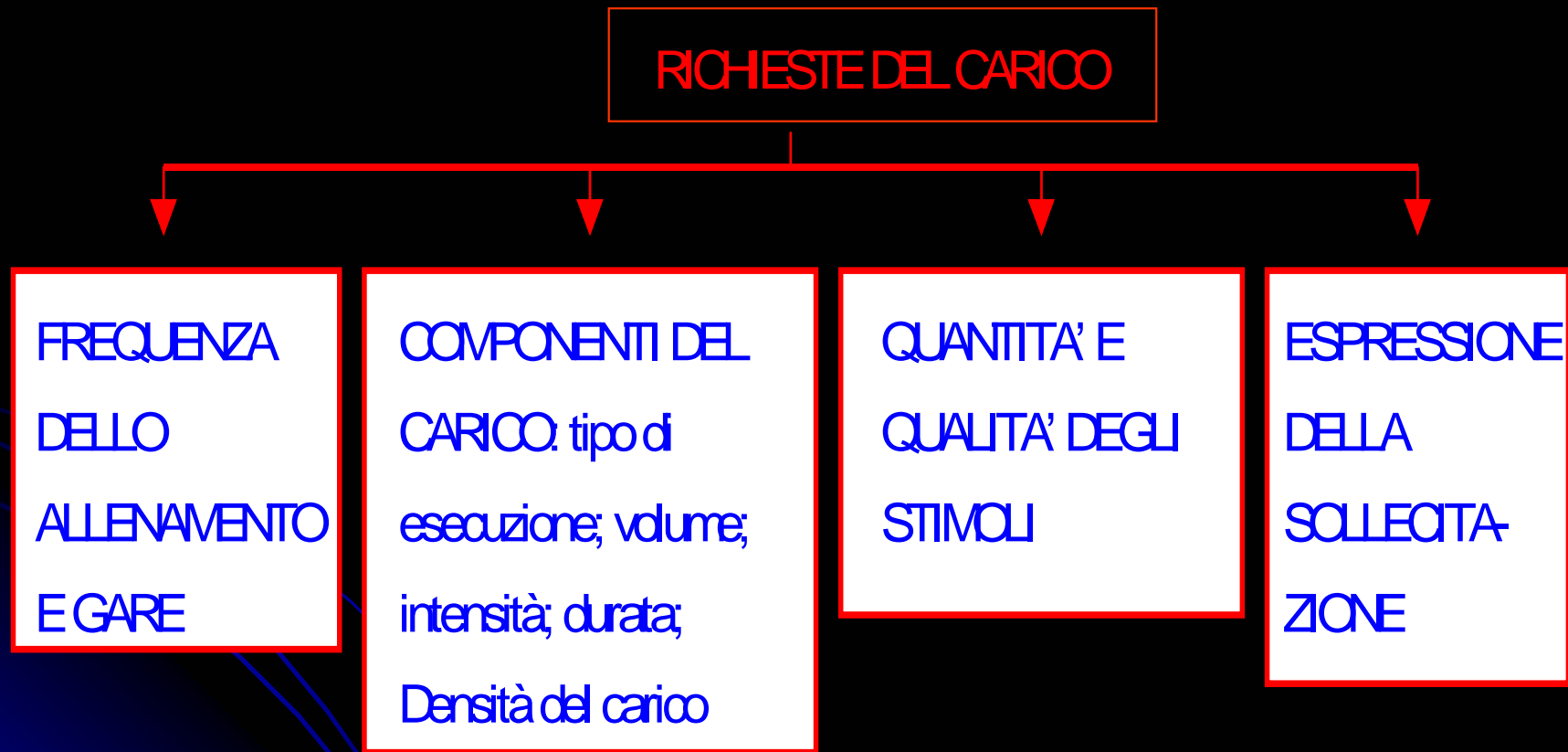
Scelta dei mezzi
e dei metodi

Pianificazione
dell'allenamento

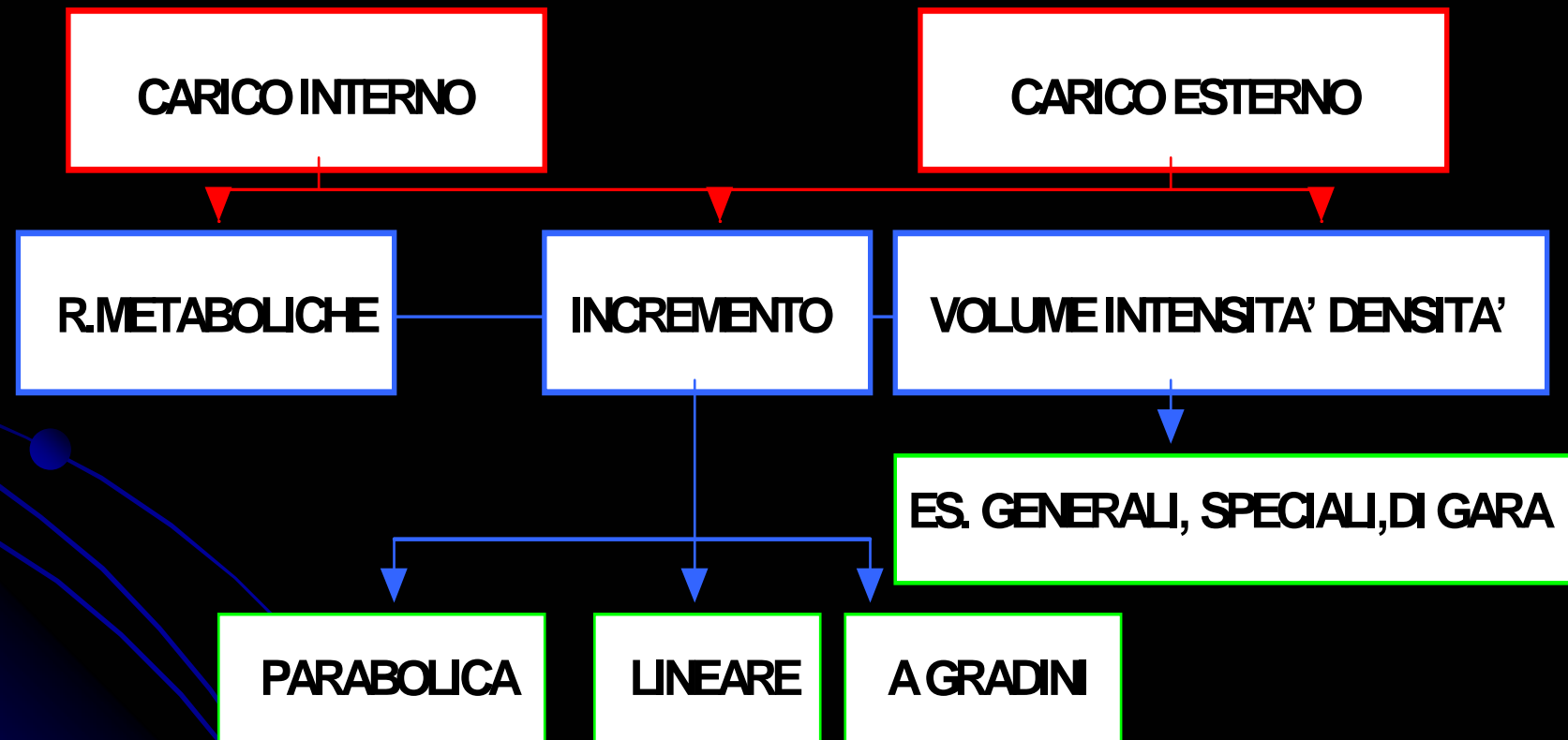
Verifica intermedia fra
risultati ed obiettivi

Pianificazione delle
azioni di aggiustamento

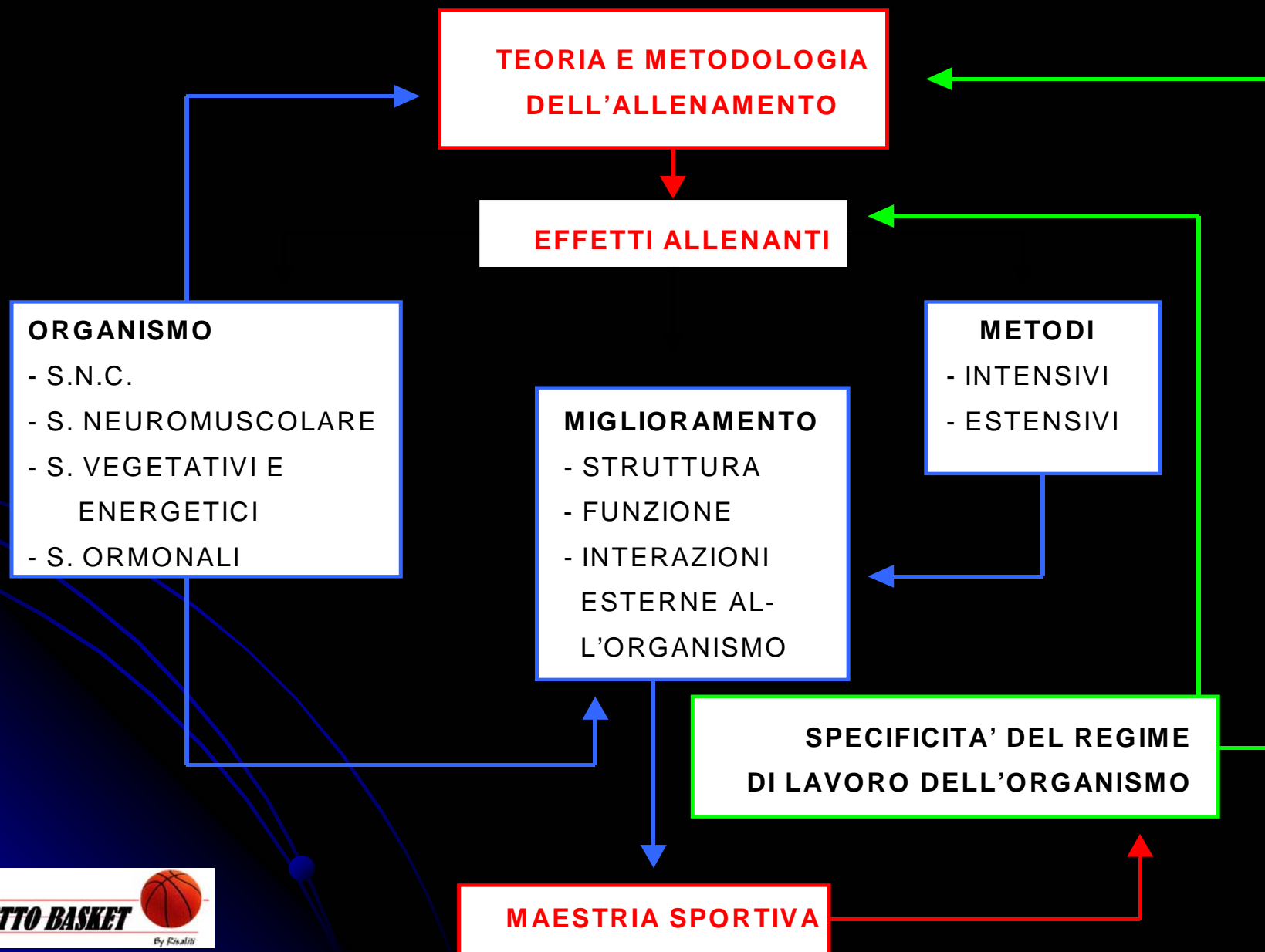
IL CARICO DI LAVORO



DETERMINAZIONE DEL CARICO



RAPPORTO TRA TEORIA E ORGANIZZAZIONE DELL'ALLENAMENTO



ALLENABILITA'

Rispecchia il grado di adattamento ai carichi di allenamento. Si tratta di un parametro dinamico, che dipende da una serie di **fattori endogeni** (tipologia costituzionale, età,...) ed **esogeni**, e può anche manifestarsi in modi diversi, nei vari sistemi funzionali e di organi dello stesso soggetto.

ALLENABILITA'

Per quanto riguarda l'allenabilità in età infantile e nell'adolescenza, un ruolo importante viene svolto dalle cosiddette **“fasi sensitive”** che sono periodi dello sviluppo particolarmente favorevoli per la formazione di determinati fattori della prestazione motoria - sportiva.

FASI SENSITIVE

E' importante sottolineare che la discussione sull'esatta **collocazione cronologica** di queste fasi non è ancora terminata. Ciò nonostante rappresentano un valido aiuto orientativo per migliorare il processo di **allenamento a lungo termine**.

FASI SENSITIVE

Lasciarsi "sfuggire" alcune fasi sensitive può fare sì che determinati fattori della prestazione **non possono essere più sviluppati successivamente**, o possono esserlo con un **dispendio di tempo di allenamento** sproporzionalmente più elevato.

ALLENAMENTO A LUNGO TERMINE

ALLENAMENTO DI ALTA PRESTAZIONE

ALLENAMENTO
GIOVANILE

- DI TRANSIZIONE ALL'ALTO LIVELLO
- DI COSTRUZIONE
- DI BASE

FORMAZIONE GENERALE DI BASE



DICHIARAZIONE EPISTEMOLOGICA

Il bambino **non è un adulto in miniatura** e la sua mentalità non è solo quantitativamente, ma anche qualitativamente diversa da quella degli adulti, e per questa ragione un bambino **non soltanto è più piccolo, ma anche diverso**

Claparede, 1937

ALLENAMENTO

Nell'età infantile e nell'adolescenza, **l'allenamento fisico** va incoraggiato senza riserve e deve essere realizzato in modo adeguato.

Può (deve) essere proposto un ***allenamento di alto livello*** che deve dipendere però, da una serie di ***condizioni preliminari***.

CONDIZIONI PRELIMINARI

N° 1:

Occorre monitorare regolarmente attraverso un *esame generale* di tipo ortopedico ed internistico l'assenza di eventuali reperti patologici od alterazioni *dell'apparato locomotore* o del *sistema cardiopolmonare*.

CONDIZIONI PRELIMINARI

N° 2:

L'allenamento dovrebbe essere intrapreso volontariamente e non frutto di pressioni esterne.

N° 3:

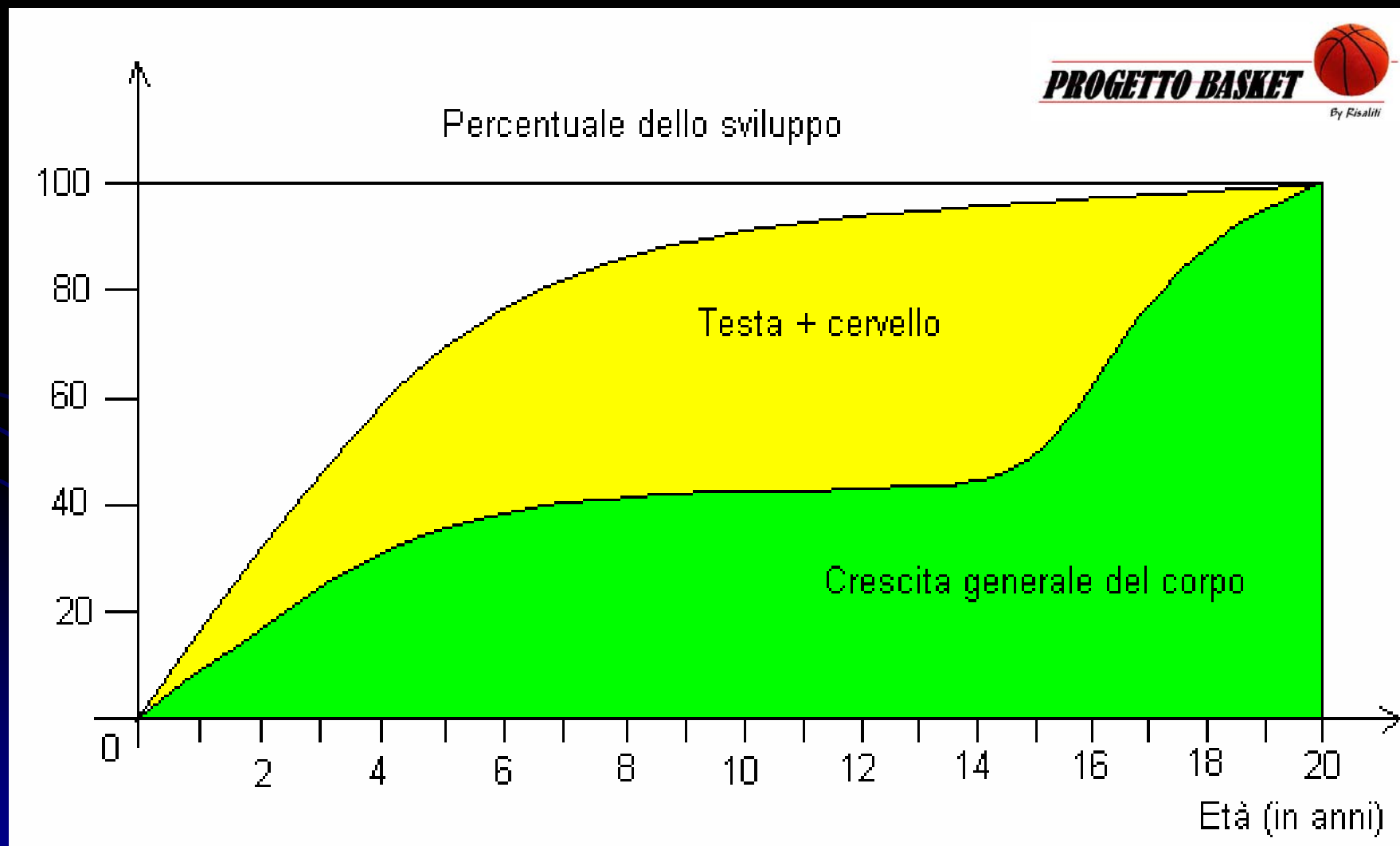
L'allenamento non dovrebbe danneggiare né la formazione scolastica, né quella professionale.

CONDIZIONI PRELIMINARI

N° 4:

L'allenamento dovrebbe lasciare a bambini ed adolescenti spazi di tempo disponibili per poter coltivare interessi di altro genere, non legati allo sport.

PARTICOLARITA' DOVUTE ALLO SVILUPPO

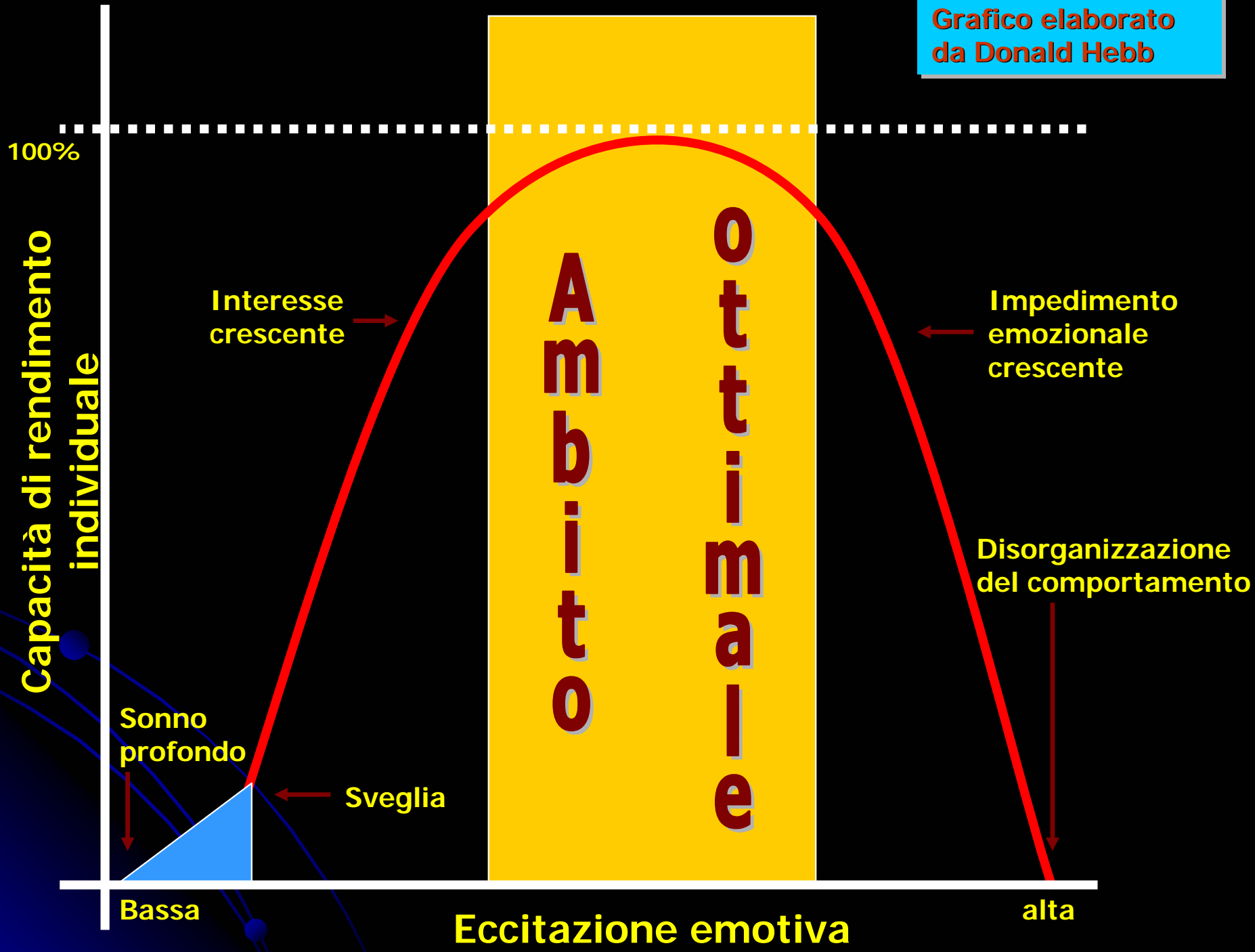


Cos'è l'ambito ottimale

L'ambito ottimale è quel certo intervallo di valori, fra il difetto e l'eccesso, che garantisce *omeostasi, omeodinamica e vita cellulare.*



Grafico elaborato da Donald Hebb



Capacità di rendimento
individuale

100%

Interesse
crescente

Impedimento
emozionale
crescente

Disorganizzazione
del comportamento

Sonno
profondo

Sveglia

Eccitazione emotiva

Bassa

alta

Ambito
ottimale

AGGIUSTAMENTO

Si intendono tutte quelle reazioni fisiologiche che abbiamo dopo un **esercizio massimale intenso**:
variazione delle frequenze cardiache, produzione di lattato, ..., fenomeni legati alle riserve funzionali del soggetto che si esprimono solo in condizioni estreme.

AGGIUSTAMENTO

L'ampiezza delle reazioni di aggiustamento è strettamente legata all'**intensità dello stimolo** e alle riserve funzionali nell'ambito sollecitato e sono caratterizzate da **3 fasi**

AGGIUSTAMENTO

1°: brusco aumento dell'attivazione dei sistemi funzionali sollecitati: frequenza cardiaca, debito ventilatorio, consumo di ossigeno, ...

AGGIUSTAMENTO

2°: stabilizzazione dei
diversi sistemi
funzionali e quindi
raggiungimento di un
equilibrio stabile

AGGIUSTAMENTO

3° : scomparsa progressiva dell'equilibrio a causa dell'affaticamento del sistema nervoso centrale e della riduzione delle fonti energetiche,...

AGGIUSTAMENTO

L'aggiustamento non implica matematicamente che siano stimolati i meccanismi di coinvolgimento dell'adattamento che è sollecitato solo da carichi che stimolano i sistemi funzionali ad un livello massimale o vicino al loro massimo.

ADATTAMENTO

Quando i carichi sono correttamente applicati, possono determinare in tempi molto brevi un aumento importante delle riserve funzionali degli organi e dei sistemi coinvolti.

ADATTAMENTO

L'adattamento è caratterizzato:

- dalle modificazioni strutturali degli organi interessati
 - dall'aumento dell'efficacia dei sistemi funzionali
- dalla coordinazione dei sistemi funzionali.

Questa è la garanzia della **stabilità** di tale adattamento sensibile alle fluttuazioni a breve termine del carico e delle sue possibilità di risposta ad una richiesta non abituale.

ADATTAMENTO

Per il miglioramento delle capacità di prestazione, svolgono un ruolo importante fenomeni di **adattamento specifici ed aspecifici**.

Gli **adattamenti specifici** si riferiscono a sistemi direttamente impegnati:

sistema neuromuscolare-coordinativo ed **energetico-meccanico**

Mentre quelli **aspecifici** riguardano i meccanismi ausiliari di sostegno alla loro azione:

sistemi di trasporto e di distribuzione

ADATTAMENTO

Lo stato di allenamento cambia la reazione di risposta dell'organismo ad un determinato stimolo, solo l'aggiunta di **fattori supplementari** (impostazione speciale del carico, cambiamento dei mezzi di allenamento, del volume o dell'intensità) **permette ulteriori processi di adattamento.**

ADATTAMENTO

Perché un *adattamento a lungo termine* si determini occorrono:
carichi mirati e pianificati razionalmente
adatti al livello prestativo del soggetto
che deve trovarsi in un "**ambito
ottimale**" perché l'organismo reagisca
positivamente alla proposta poiché uno
stimolo un po' **più basso** o un po' **più
alto** non sortisce **il risultato ricercato.**

PIANIFICAZIONE

Si intende la **determinazione**
di **obiettivi, contenuti,**
strutture e metodi di
allenamento per la

• **modificazione del livello di**
prestazione degli atleti in uno
spazio di tempo definito.

PIANIFICAZIONE

Mira:

- alla costruzione sistemica della prestazione attraverso l'incremento della capacità di rendimento e della disponibilità degli atleti;
- tiene conto dell'interdipendenza delle categorie di base della scienza dell'allenamento: prestazione, allenamento, gara;
- comprende sia la concezione della costruzione a lungo termine, sia la strutturazione dell'allenamento per periodi definiti di tempo.

PIANIFICAZIONE

Ogni attività di pianificazione è legata a queste fasi di lavoro:

- analisi della situazione iniziale;
- formulazione dell'obiettivo di prestazione e degli obiettivi parziali;
- determinazione cronologica dell'impostazione dell'allenamento e delle competizioni;
- determinazioni riguardanti l'organizzazione dell'allenamento

CRALTI

PROGETTO BASKET



By Risaliti