

Tema del mese 07/2014: Al top in 6 settimane

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



© Marcel Giger, Weltklasse Zürich

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 (100 m ostacoli, salto in alto, lancio del peso, 200 m, salto in lungo, lancio del giavellotto, 800 m) 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, rilassamento).

La terza parte 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.

Il tema de mese

- [Al top in 6 settimane](#) (pdf)
- [Organizzazione degli allenamenti durante le 6 settimane](#) (pdf)
- [Allenamento dello sprint durante le 6 settimane](#) (pdf)

- [Allenamento della forza durante le 6 settimane](#) (pdf)
- [Organizzazione degli allenamenti durante l'ultima settimana](#) (pdf)

Articolo

- [Overreaching e tapering](#)

Allenamenti

- [Sei settimane prima del grande giorno](#)
- [Cinque settimane prima](#)
- [Quattro settimane prima](#)
- [Tre settimane prima](#)
- [Due settimane prima](#)
- [Ultima settimana](#)

Fonte: Louis Heyer, Adrian Rothenbühler, UFSPÖ



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPÖ