

## 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**