

## Atletica – Pianificazione dell'allenamento: Sviluppo a lungo termine, performance a breve termine

Le giovani leve nello sport di competizione dovrebbero sviluppare l'aspetto della physis a lungo termine con una pianificazione mirata degli allenamenti, senza concentrarsi troppo sui risultati in gara. L'incremento dell'offerta di competizioni in questo settore richiede tuttavia già ai più giovani prestazioni ad alto livello. Non da ultimo anche a causa dei processi di selezione molto diffusi anche in seno alle federazioni e alle società. È davvero possibile sviluppare un atleta a lungo termine sul piano della physis, permettendo al contempo una performance a corto termine?

### Blog della Formazione degli allenatori Svizzera

La Formazione degli allenatori Svizzera pubblica regolarmente articoli di blog interessanti, nonché astuzie e suggerimenti per gli allenamenti e le competizioni provenienti da diversi ambiti specialistici.

→ [Tutti gli articoli del blog](#) (parz. solo in francese)



Foto: Reto Loser

**Autore:** Adrian Rothenbühler, responsabile Settore specialistico Teoria dell'allenamento Condizione fisica. [Formazione degli allenatori Svizzera](#) (pagina disponibile in DE, FR, EN)

Ditaji Kambundji con i suoi 19 anni è all'inizio della propria carriera sportiva. L'obiettivo dell'allenatore deve essere quello di permettergli di sviluppare appieno le sue capacità in un orizzonte temporale di quattro-cinque anni. Proprio nello sviluppo delle capacità fisiche è decisivo proteggere il suo corpo dai carichi eccessivi. Tuttavia occorre non perdere di vista gli esercizi e le intensità target che si vogliono raggiungere entro quattro-cinque anni. Al contempo, Ditaji compete già per delle medaglie a livello internazionale. Affinché ciò sia possibile, nonostante gli obiettivi a lungo termine, è necessario sviluppare anche le prestazioni a breve termine.

## Il piano di allenamento

Nel caso di giovani atlete e atleti può essere opportuno dividere il piano di allenamento in due parti

Parte 1: «sviluppo»	Parte 2: «performance»
<p>In questo ambito elementi tecnici vengono integrati nell'allenamento della forza. Si tratta di raggiungere nuovi livelli di apprendimento o ripetere gli esercizi cardine in modo tecnicamente corretto, fino a eseguirli automaticamente.</p> <p>Inoltre, vengono utilizzati esercizi «di raccordo» nel settore dell'atletica. Da un lato a titolo preventivo, dall'altro per sviluppare la tolleranza ai carichi futuri. La scelta del metodo non è decisiva.</p> <p><b>Sviluppo =</b> costruire le fondamenta della tecnica e della physis</p>	<p>In questo settore sono integrati esercizi adeguati all'età, che consentono di incrementare la prestazione e di aumentare il potenziale muscolare.</p> <p>Mediante una selezione adeguata di metodi ed esercizi si mira ad apportare cambiamenti che conducono a un incremento della prestazione.</p> <p><b>Performance =</b> selezione di esercizi adeguati all'età che consentono di incrementare le prestazioni</p>

Il seguente esempio mostra una possibile realizzazione di tale approccio

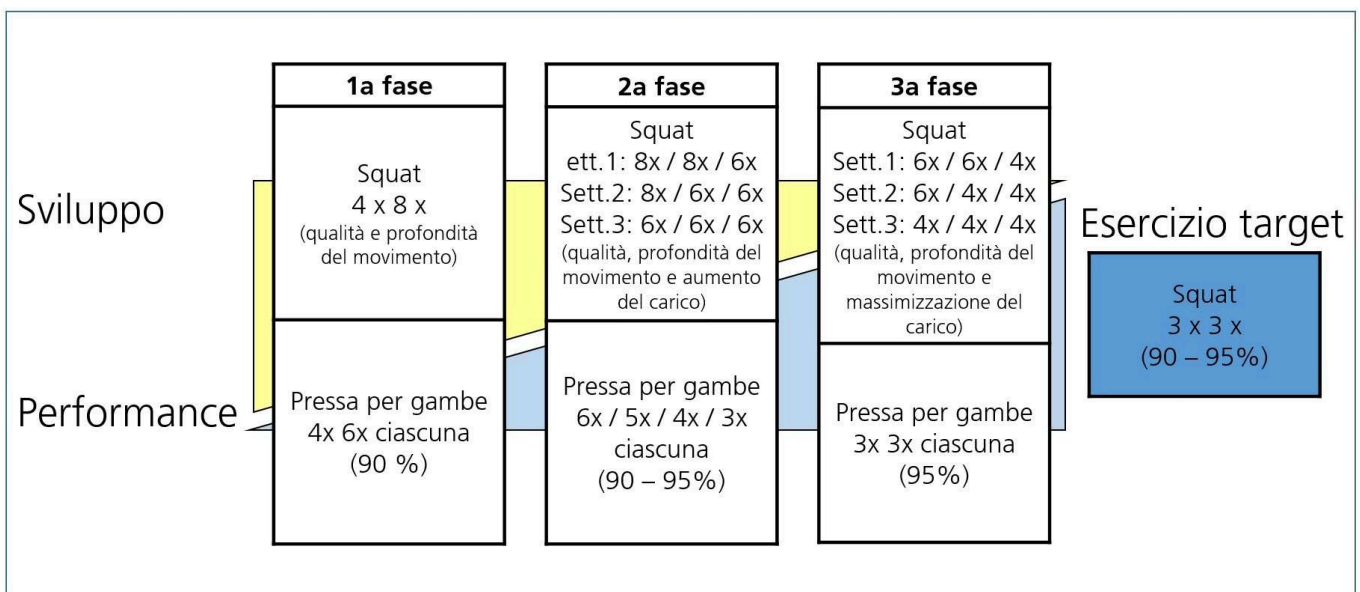
## Piano di allenamento della forza: corridore 800 m (19 anni)

«Sviluppo»			«Performance»		
Overhead squat		8 x	Pressa per gambe con una sola gamba	Aumentare i pesi	6 x/5 x/4 x/3 x ciascuna
Mobilità delle caviglie		10 x ciascuna	Estensione della schiena		2 x 14 x
Mobilità dei fianchi		30 s	in alternanza con esercizio per i glutei		10 x ciascuno
Squat (tecnica / profondità del movimento)		8 x	Physio ball		10 x ciascuno
Attivazione «tronco»	Variante 1: 60 s Variante 2: 60 s Variante 3: 60 s 	3 cicli	in alternanza con adduttori		8 x ciascuno
			Flessori dell'anca (su ostacolo)		4 x 20 x ciascuno
			Esercizio per i polpacci		2 x 10 x ciascuno

Download: [Piano di allenamento \(pdf\)](#)

## Lo sviluppo di un esercizio

Per sviluppare un esercizio a lungo termine, è necessario innanzitutto riflettere su quali esercizi target si intende perseguire nell'età dove le prestazioni sono più elevate. La scelta degli esercizi nei settori «sviluppo» e «performance» dovrebbe poi orientarsi all'esercizio selezionato. Inoltre, è importante affrontare il tema dell'intensità target nel corso dello sviluppo.



La lunghezza delle varie fasi dipende dallo sviluppo individuale delle atlete e degli atleti. Il consolidamento dei singoli livelli di apprendimento è tuttavia centrale per raggiungere l'esercizio e il metodo target senza rischi.

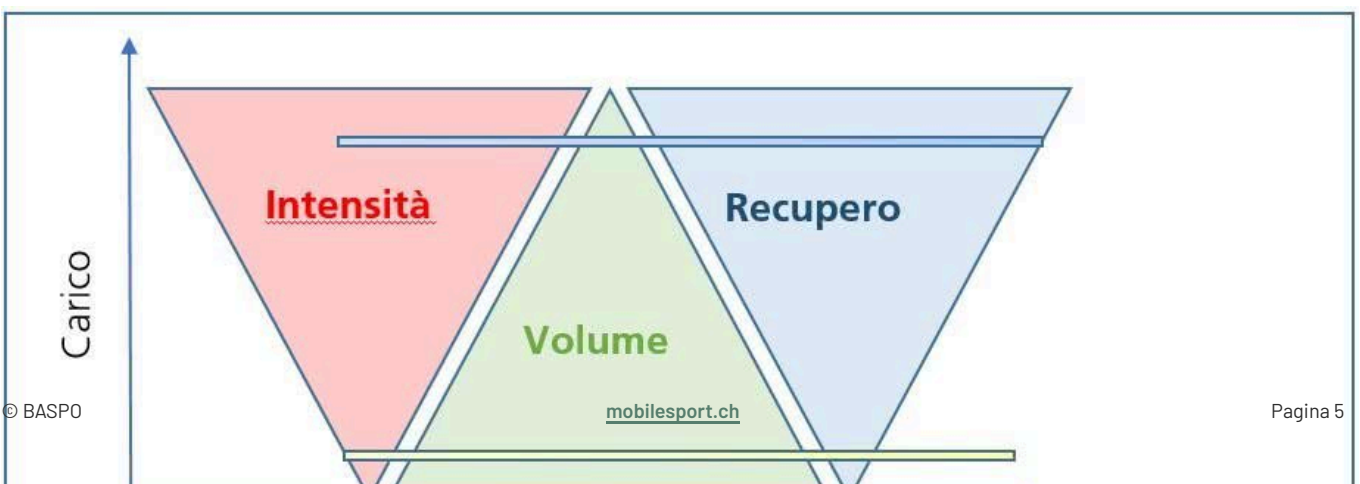
---

## **Integrazione nella pianificazione annuale**

I temi «sviluppo» e «performance» possono avere un ruolo importante anche per la pianificazione annuale. In questo caso può essere interessante staccarsi dai «normali» modelli di pianificazione. In particolare, il sistema a blocchi offre possibilità per concentrarsi su determinati contenuti dell'allenamento. Possiamo utilizzare questo approccio anche per «giocare» con il volume di allenamento («sviluppo») e l'intensità dell'allenamento («performance»). Può quindi essere utile pianificare i blocchi di sviluppo e di performance separatamente.

Il seguente esempio mostra l'approccio nella pianificazione annuale di Ditaji Kambundji. L'esperienza ha dimostrato che nel suo caso non è possibile sviluppare ulteriormente elementi tecnici nelle fasi dove il volume di allenamento è elevato (sviluppo della tolleranza ai carichi - «sviluppo»), poiché non è in grado di produrre l'intensità necessaria. Per questo motivo questi diversi temi vengono inseriti in modo separato nella pianificazione annuale.

Ottobre		Novembre		Dicembre	
S 1		M 1		G 1	
D 2		M 2		V 2	
L 3	40	G 3		S 3	
M 4		V 4		D 4	
M 5		S 5		L 5	49
G 6		D 6		M 6	
V 7		L 7	45	M 7	
S 8		M 8		G 8	
D 9		M 9		V 9	
L 10	41	G 10		S 10	
M 11		V 11		D 11	
M 12		S 12		L 12	50
G 13		D 13		M 13	
V 14		L 14	46	M 14	
S 15		M 15		G 15	
D 16		M 16		V 16	
L 17	42	G 17		S 17	
M 18		V 18		D 18	
M 19		S 19		L 19	51
G 20		D 20		M 20	
V 21		L 21	47	M 21	
S 22		M 22		G 22	
D 23		M 23		V 23	
L 24	43	G 24		S 24	
M 25		V 25		D 25	
M 26		S 26		L 26	52
G 27		D 27		M 27	
V 28		L 28	48	M 28	
S 29		M 29		G 29	
D 30		M 30		V 30	
L 31	44			S 31	





## Approcci per i giochi sportivi

Soprattutto per i giochi sportivi è sempre aperta la discussione sul ruolo secondario dei risultati delle competizioni nelle categorie delle giovani leve. Anche in questo caso la formazione a lungo termine sul piano atletico ha un ruolo decisivo. Con il passare degli anni il tempo per lavorare alla physis individuale delle giocatrici e dei giocatori diventa sempre meno. Se partiamo quindi dal presupposto di non dare importanza ai risultati delle competizioni e di mettere invece al centro la formazione a lungo termine, l'approccio può essere un po' diverso.

I seguenti esempi mostrano questo approccio applicato alla pianificazione di una stagione. Si parte sempre dal presupposto di non dare importanza ai risultati delle competizioni.

### Variante 1: «sviluppo» e «performance» si alternano

<b>«sviluppo»</b>	<b>«performance»</b>			
2 settimane	2 settimane	2 settimane	2 settimane	2 settimane
<b>«Sviluppo»</b>				
<ul style="list-style-type: none"><li>Al centro vi è lo sviluppo delle capacità atletiche.</li><li>Forme di gioco selezionate fanno da esercizio di «raccordo» per lo sviluppo atletico.</li><li>Il coaching è orientato sull'atletica.</li></ul>				
<b>«Performance»:</b>				
<ul style="list-style-type: none"><li>Al centro vi è lo sviluppo delle capacità tecnico-tattiche.</li><li>Le forme di gioco scelte corrispondono al sistema e all'intensità di gioco.</li><li>Velocità ed esplosività sono temi centrali.</li><li>Il coaching è orientato sul gioco.</li></ul>				

### Variante 2: non tutti i membri del team sono impegnati con gli stessi contenuti

<b>Gruppo 1 («sviluppo»)</b>	<b>Gruppo 1 («performance»)</b>			
<b>Gruppo 2 («performance»)</b>	<b>Gruppo 2 («sviluppo»)</b>			

Il team è diviso in due gruppi. Un gruppo si dedica alla formazione atletica, mentre l'altro si confronta con il gioco. Questo gruppo, ad esempio, prenderà anche parte alla competizione del fine settimana.

## Sintesi

Per accompagnare le giovani atlete e i giovani atleti in modo che siano in grado di fornire la prestazione ottimale nell'età dove le prestazioni sono più elevate, dobbiamo svilupparle a lungo termine. È sensato dedicare sufficiente tempo allo sviluppo della tolleranza ai carichi. In questo contesto è importante tenere sempre presenti gli esercizi e i metodi target e orientare lo sviluppo in questa direzione.

Questo orientamento a lungo termine può essere completato con forme di allenamento adeguate all'età, che consentano un incremento delle prestazioni a breve termine. Nella pianificazione a lungo termine possiamo quindi cercare di giocare con i due elementi «sviluppo» e «performance».

...«sviluppo» mirato e a lungo termine...«performance» adeguata all'età e a breve termine...

Tutti gli articoli della serie

## **Atletica – Pianificazione dell'allenamento Sviluppo a lungo termine, performance a breve termine**

Le giovani leve nello sport di competizione dovrebbero sviluppare l'aspetto della physis a lungo termine con una pianificazione mirata degli allenamenti, senza concentrarsi troppo sui risultati in gara. L'incremento dell'offerta di competizioni in questo settore richiede tuttavia già ai più giovani prestazioni ad alto livello. Non da ultimo anche a causa dei processi di selezione molto diffusi anche in seno alle federazioni e alle società. È davvero possibile sviluppare un atleta a lungo termine sul piano della physis, permettendo al contempo una performance a corto termine? Le giovani leve nello sport di competizione dovrebbero sviluppare l'aspetto della physis a lungo termine...



## **Atletica – Pianificazione degli allenamenti Progressioni e combinazioni!**

Per ottenere la massima efficacia dai metodi di allenamento, nel processo di training è opportuno riflettere su tutta una serie di progressioni e di combinazioni accorte di esercizi. Attraverso una progressione mirata degli esercizi è possibile giungere gradualmente all'esercizio finale. Combinando in seguito determinati esercizi, si ottimizza infine l'effetto allenante. Questo articolo tratta i dettagli decisivi che consentono di non perdere mai di vista l'obiettivo di allenamento. Per ottenere la massima efficacia dai metodi di allenamento, nel processo di training è opportuno...



## Atletica – Pianificazione degli allenamenti Costruire

Attraverso una progressione mirata degli allenamenti e la combinazione di diversi incentivi atletici, nel processo di allenamento costruiamo nuovi livelli di prestazione. Sapere cosa fare di e con questi costrutti è fondamentale in termini di intensità dell'allenamento. Costruire su questi elementi... o lasciar crollare? Questo contributo approfondisce la catena di pensiero iniziata nei primi due articoli dedicati allo sviluppo a lungo termine e alla performance a breve termine nonché a progressioni e combinazioni di esercizi finali. Attraverso una progressione mirata degli allenamenti e la combinazione di diversi incentivi atletici, nel processo...



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO