

Considerazioni sulla TMAS

- ❖ Fino ad ora la **Pfs** è stata considerata con riferimento allo sviluppo di Forza : **questo approccio non è corretto.**
- ❖ Le capacità di lavoro dipendono da **quanta E viene prodotta** per la contrazione m dai processi biochimici
- ❖ I mezzi della Pfs dovranno cercare di migliorare la capacità di **produrre E** per realizzare efficaci lavori muscolari
- ❖ Tale principio dovrà **orientare** l'elaborazione della Metodologia di allenamento



1

Organizzazione del GCA

- ❖ La concentrazione dei carichi riduce i parametri funzionali della specifica capacità di lavoro (minore efficacia coordinativa e minore velocità)
- ❖ Tale diminuzione è però un effetto transitorio (**EARLT**: effetto adattamento ritardato del lavoro a lungo termine – supercompensazione)
- ❖ **Pertanto separare periodo di carichi intensivi da lavoro sulla tecnica e velocità**



2

Specificità delle capacità motorie

- ◊ Per *specificità* (uno dei concetti più importanti della moderna TMAS) si intende :
- ✓ Carattere qualitativo delle possibilità motorie
- ✓ Stato attuale funzionale dell'organismo
- ✓ Reazione dell'organismo agli stimoli allenanti
- ✓ Trasformazioni morfo-funzionali acquisite dall'organismo con training

3



Specificità delle capacità motorie

- ◊ La specificità delle capacità motorie è determinata dal carattere della specializzazione morfo - funzionale che prevede:
- ✓ Cambiamento selettivo delle caratteristiche dei gruppi m più interessati al lavoro
- ✓ Migliore controllo e regolazione del lavoro del sistema locomotorio
- ✓ Adattamento dei sistemi vegetativi ed ormonali per assicurare il regime specifico di lavoro del sistema muscolare

4



Specificità delle capacità motorie

- ◊ *L'interazione tra effetti allenanti :*
 - *Reazione a stimoli con diversa direzione prioritaria sarà media (livellata)*
 - *Reazione dell'O a stimoli della stessa direzione P ma diversi per regimi lavorativi sarà cumulativa e quindi > rispetto agli adattamenti singoli*



5

MAESTRIA TECNICA

- ◊ *La MT non può considerarsi uno stato che viene raggiunto una volta per tutte, bensì come risultato momentaneo ed in continuo ed interminabile processo di evoluzione.*
- *L'aumento continuo del P motorio ed il progressivo perfezionamento delle capacità di utilizzarlo rappresentano la principale "invariante" del moderno allenamento.*



6

Metodo della Direzione prioritaria

- ◊ Utilizzando il m della direzione prioritaria dell'azione motoria (PMG in Schmidt). è opportuno dare la preferenza all'insegnamento globale dell'esercizio di gara . Per questi vantaggi :
- ◊ Consente di assimilare la T ad una velocità elevata – quindi senza alterarla-
- ◊ Migliora la struttura biodinamica dell'esercizio
- ◊ " l'insegnamento della Tecnica deve cercare di rispettare la direzione prioritaria e non altri aspetti ,inizialmente (sua forma spaziale ...)es . Importanza della V di rincorsa nel salto in lungo..



7

IL RISCALDAMENTO

- ◊ Il R consente di portare l'organismo ad un più elevato livello di prestazione.
- Prevede due parti: GENERALE – SPECIALE
- E' noto che con temperatura > del muscolo aumentano la sua velocità ed intensità di contrazione(anche fino al 9%)
- Il raffreddamento del muscolo – al contrario – diminuisce di 3/4 volte sia la durata sia la capacità di lavoro
- L'esecuzione di esercizi intensivi – e non solo moderati- rappresenta un mezzo efficace per una esecuzione migliore dei movimenti di Forza rapida ed esplosiva
- I movimenti utilizzati devono corrispondere al lavoro successivo sia per struttura coordinativa sia per intensità delle tensioni muscolari



8

Intensificazione del Regime di lavoro Muscolare

- ◊ L'aumento della **capacità speciale di Lavoro** si ottiene solo se i mezzi allenanti **superano il livello delle attuali possibilità funzionali** alle quali l'organismo è adattato e stimolano nuove reazioni di adattamento.:
- ✓ Esecuzione di movimenti con **sovraccarico**
- ✓ **Tipo di Regime Muscolare privilegiato** (concentrico, eccentrico, isometrico e loro combinazioni).
- ✓ E' noto che ogni Regime di L. muscolare ha un **effetto allenante estremamente specifico**, verso il quale bisogna orientarsi nel loro utilizzo (principio della specificità ndr)
- ✓ **Combinazioni tra Regimi di L per lo sviluppo della FM**: una combinazione ottimale tra mezzi caratterizzati dalla stessa finalizzazione prioritaria, ma diversi per i valori di alcuni parametri, assicura un effetto di allenamento maggiore rispetto ad altre soluzioni non sistematiche
- ✓ **L'energia cinetica della caduta del corpo** o di un attrezzo(Pliometria)



9

IL RISCALDAMENTO

- ◊ Il R consente di portare l'organismo ad un più elevato livello di prestazione.
- Prevede due parti: GENERALE – SPECIALE
- E' noto che con temperatura > del muscolo aumentano la sua velocità ed intensità di contrazione(anche fino al 9%)
- Il raffreddamento del muscolo – al contrario diminuisce di 3/4 volte sia la durata sia la capacità di lavoro
- L'esecuzione di esercizi intensivi – e non solo moderati- rappresenta un mezzo efficace per una esecuzione migliore dei movimenti di Forza rapida ed esplosiva



10