

Teoria Allenamento Sportivo



- ◊ *Principi per la programmazione del processo di Allenamento Sportivo*
- ✓ *Rispetto ai concetti espressi – in precedenza – sia da Matveev sia da Ulatowskij che da Harre, la moderna TAL propone alcuni principi (leggi, orientamenti) innovativi (Verkosanskij, Viru) che, fondamentalmente, orientano la scelta dei carichi e della loro successione temporale, sulle inerzie necessarie all'organismo per determinare gli adattamenti stabili (morfofunzionali) che consentono l'incremento della prestazione (del risultato)*
- ✓ *E' una chiara posizione che suggerisce una visione metodologica dell'allenamento estremamente scientifica (con matrice biologica prevalente)*

1

Teoria Allenamento Sportivo



- ◊ *Principi per la programmazione del processo di Allenamento Sportivo*
- ✓ *La durata, l'intensità, la composizione dei carichi, devono correlarsi totalmente con le "inerzie" dei processi di adattamento dell'organismo al lavoro muscolare intenso. Prevengono gli aspetti "biologici nella programmazione" ed il riferimento va immediato alle "tracce metaboliche lasciate dagli stimoli sulle quali si costituiscono sintesi proteiche successive.*
- ✓ *Principio della direzione finalizzata dei carichi di allenamento "poiché lo scopo è di determinare gli adattamenti morfofunzionali attesi, vanno individuati i carichi che rispecchiano le caratteristiche biochimiche e coordinative "prevalenti" nell'attività di gara*

✓ 2

Teoria Allenamento Sportivo



- ◊ *Principi per la programmazione del processo di Allenamento Sportivo*
- ✓ *Principio della corretta successione " Temporale " dei carichi(sistema contiguo \successivo) in odo tale che , nel ciclo annuale , i carichi meno intensi precedono e predispongono quelli successivi : in tal modo , il c. successivo si " posiziona " sugli adattamenti già realizzati da quelli che li precedono. Diversamente non si otterrà il progresso desiderato .*
- ✓ *Tale successione deve essere rispettata sempre*
- ✓ *Principio della prevalenza dei carichi orientati allo sviluppo del potenziale motorio dell'atleta , prima di dedicare attenzione a : miglioramento e perfezionamento della tecnica , della velocità, della gara .*

3

Teoria Allenamento Sportivo



- ◊ *Principi per la programmazione del processo di Allenamento Sportivo*
- ✓ *La corretta utilizzazione della Pfs (preparazione fisica specifica ") è il primo fondamentale step da perseguire (anche nella pratica sportiva giovanile !!)se lo scopo è di migliorare la " maestria sportiva " ossia il risultato della prestazione*
- ✓ *Principio della corretta distribuzione temporale dei carichi (alternanza tra lavoro \recupero): è infatti noto che gli adattamenti ricercati avvengono non soltanto nella fase in cui l'organismo è sollecitato, bensì anche e soprattutto nella fase di recupero , nella quale si attivano i processi di rigenerazione\resintesi (specie proteica)*
- ✓ *Le cause che determinano " Overtraining " sono principalmente da individuare nella eccessiva densità dei carichi , rispetto alle capacità di resintesi dell'organismo , con le conseguenze nefaste note(disregolazione metabolica e funzionale)*

4