

Principi dell'Organizzazione finalizzata e programmata dell'Allenamento sportivo



- ❖ Supera i precedenti – criticati – concetti analitico\sintetici elaborati da Matveiev (periodizzazione anni 50\60) e finalizza l'allenamento al raggiungimento di un " obiettivo " da perseguire che determinerà una " **Struttura a tappe** ":
- ❑ Aumento del **Potenziale Motorio** (compito della preparazione fisica specifica)
- ❑ Migliore capacità dell'Atleta di **utilizzare il p.m.** (compito della preparazione tecnico-tattica)
- ❑ Innalzamento del livello e della **stabilità della " maestria sportiva "** (compito delle attività di gara elo simili)

1

Elaborazione della Teoria dell'Allenamento sportivo (TMAS)



- ✓ Leggi generali dello sviluppo del processo di **adattamento dell'organismo** ai " lavori muscolari intensi " (consentono di acquisire informazioni su parametri – quantitativi e temporali – relative alle trasformazioni ed agli adattamenti in atto.)
 - ✓ Le ggi della " formazione della maestria sportiva (o livello di abilità motoria fine e finissima / Meinel)
 - ✓ Leggi della " **Specializzazione morfologica** (forma) e funzionale dell'organismo "nel corso del processo pluriennale di allenamento
- La ricerca scientifica contribuisce ad arricchire la **TMAS** – continuamente , di nuovi concetti :
- ❖ RAA (Riserva Attuale di Adattamento) dell'organismo
 - ❖ GCA (Grande ciclo di adattamento)
 - ❖ **Specificità dell'adattamento** agli stimoli allenanti
 - ❖ Organizzazione **programmata** e finalizzata dell'allenamento

2

Elaborazione della Teoria dell'Allenamento RAA



- ✓ La riserva attuale di adattamento rappresenta la " Riserva di Energia dell'organismo per raggiungere adattamenti temporanei – abbastanza stabili- a condizioni di lavoro esterno(" carico esterno ndr.) che richiedono la massima intensità del suo funzionamento .
- ✓ RAA pone un " limite max" alla capacità di adattamento dell'organismo : limite che è **Geneticamente determinato!**
- ✓ RAA dipende sia dalla riserva funzionale dei sistemi ormonali , sia delle trasformazioni di adattamento che sono in atto a seguito di allenamenti precedenti. Ne deriva perciò che " forza , durata , volume necessari per la completa realizzazione della Raa avranno valori ben precisi "
- ✓ Sia l'adattamento compensatorio (a fine esercizio) che quello stabile successivo , non potranno durare all'infinito !

3

Elaborazione della Teoria dell'Allenamento RAA



- ✓ Pertanto nella organizzazione dell'a. sarà importante considerare – tra gli altri – anche questi fattori :
 - Il livello di partenza (cioè gli adattamenti già prodotti)
 - I valori ottimali dei parametri del carico (esterno ed interno) " in tale ambito assume un ruolo notevole l'allenamento giovanile rispetto a quello che fino ad ora gli è stato attribuito "
- Ma quali procedure è conveniente adottare per valutare la capacità di Raa dell'Organismo e quindi scegliere i contenuti delle sollecitazioni allenanti necessari per la sua completa realizzazione ?*

4

Elaborazione della Teoria dell'Allenamento RAA



- ✓ *Pertanto nella organizzazione dell'a. sarà importante considerare – tra gli altri – anche questi fattori :*
 - ***Il livello di partenza** (cioè gli adattamenti già prodotti)*
 - ***I valori ottimali dei parametri del carico** (esterno ed interno) " in tale ambito assume un ruolo notevole l'allenamento giovanile rispetto a quello che fino ad ora gli è stato attribuito "*
- Ma quali procedure** è conveniente adottare per valutare la capacità di Raa dell'Organismo e quindi scegliere i contenuti delle sollecitazioni allenanti necessari per la sua completa realizzazione ?*