

Collegamento tra contenuti energetico condizionali e tecnico\coordinativi nell'allenamento delle tecniche sportive

- Appare certo che il miglioramento della TS negli sports possa disporre di risorse – ancora- inesplorate
- Alcuni aspetti assumono- in particolare- un ruolo importante nella ricerca:
 - **Feedback augmented** e modalità della sua utilizzazione nella pratica dell'A. (Knowledge of results)
 - L'ottimale **successione degli esercizi** condizionali\tecnico\tattici
 - Rapporti tra qualità del carico fisico (interno \esterno) durante apprendimento m e prestazione tecnica
 - Quanto premesso per definire lo " **sfondo**" nel quale inserire il problema " **esiste la reale possibilità di collegare tra loro _ la formazione delle capacità (in questo caso energetico\muscolari) e quella delle abilità (le tecniche)?**
- 1



Collegamento tra contenuti energetico condizionali e tecnico\coordinativi nell'allenamento delle tecniche sportive

- Manca una specifica " **teoria dell'allenamento della Tecnica** "; fino ad ora la ricerca si è limitata allo studio delle fasi che caratterizzano l'apprendimento della T.
- Gli insiemi " **tecnico\tattico vs condizione fisica** " sono stati visti ed interpretati come due aspetti fondamentali – ma tra loro separati, nella prassi dell'allenamento
- Limitate sono le ricerche che si sono poste il problema di studiare l'impostazione del carico " **energetico\condizionale** " nell'allenamento tecnico\tattico degli sports di squadra in particolare.



Collegamento tra contenuti energetico condizionali e tecnico\coordinativi nell'allenamento delle tecniche sportive

- ❑ **Carico fisico** (interno ed esterno): nell'allenamento della TS :non sono visibili rapporti tra parametri quantitativi del C e sviluppo della prestazione . Appaiono di importanza decisiva altri aspetti : **qualità ottimale e specificità del carico**
- ❑ Alla base degli adattamenti che consentono un'evoluzione qualitativa della TS ci sono : " i **miglioramenti funzionali sul piano dell'elaborazione nervosa centrale e neuromuscolare** (Newell, Schmidt , Kruger)
- ❑ **Un errore da evitare** : isolare i carichi responsabili degli adattamenti funzionali relativi all'apprendimento delle Ts da quelli condizionali , per timore di peggiorare il rendimento coordinativo.



3

Collegamento tra contenuti energetico condizionali e tecnico\coordinativi nell'allenamento delle tecniche sportive

- ❑ **I dati della Ricerca** :tra i più attenti si pone Olivier che correla carichi condizionali\controllo del movimento.
- ❑ Gran parte delle ricerche realizzate riguardano carichi condizionali proposti **precedentemente** a quelli tecnici
- ❑ Oggetto specifico dei lavori di **Sass(95)** è di tentare di valutare l'influenza dei **c condizionali immanenti** all'allenamento Tecnico\tattico e delle sollecitazioni psichiche indotte sulla qualità complessiva dell'azione.(vedere allegata analisi del protocollo)
- ❑ **Conclusioni** : si può affermare che non esistono timori di effetti negativi dovuti ad elevate sollecitazioni fisiche se lo scopo è " mantenere elevata l'efficacia Tecnica "



4