



Coni

Comitato Regionale
Marche



L'ALLENAMENTO CON I SOVRACCARICHI

ANCONA, 23 OTTOBRE 2010
ORE 9.00-18.00



LA FORZA NELLE DISCIPLINE DI RESISTENZA

I FATTORI MECCANICI NELLA PRESTAZIONE DI LUNGA DURATA

Piero Incalza – FIDAL Centro Studi & Ricerche - p.incalza@libero.it

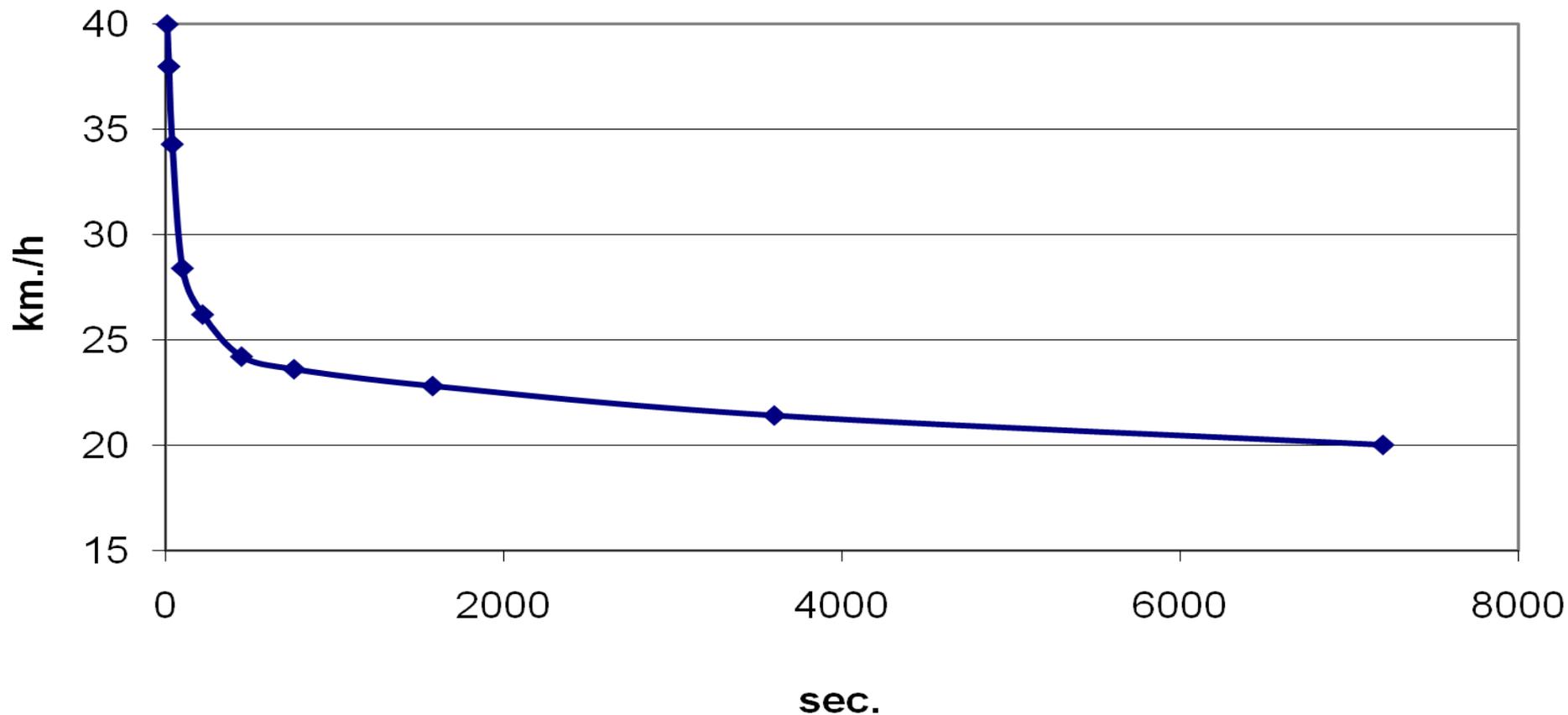
NEGLI SPORT DI “RESISTENZA”

- MECCANICHE

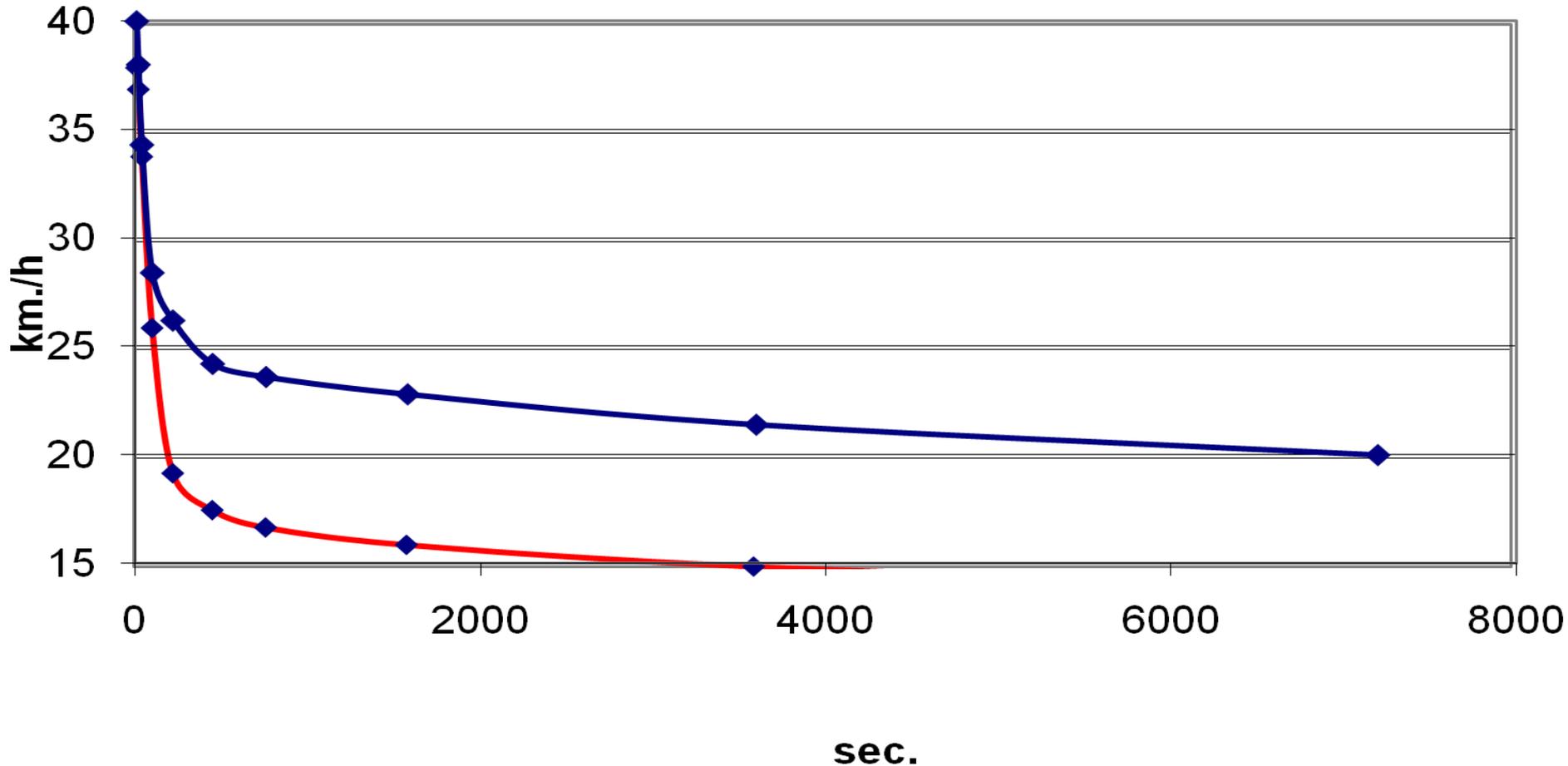
- **METABOLICHE**

- PSICOLOGICHE

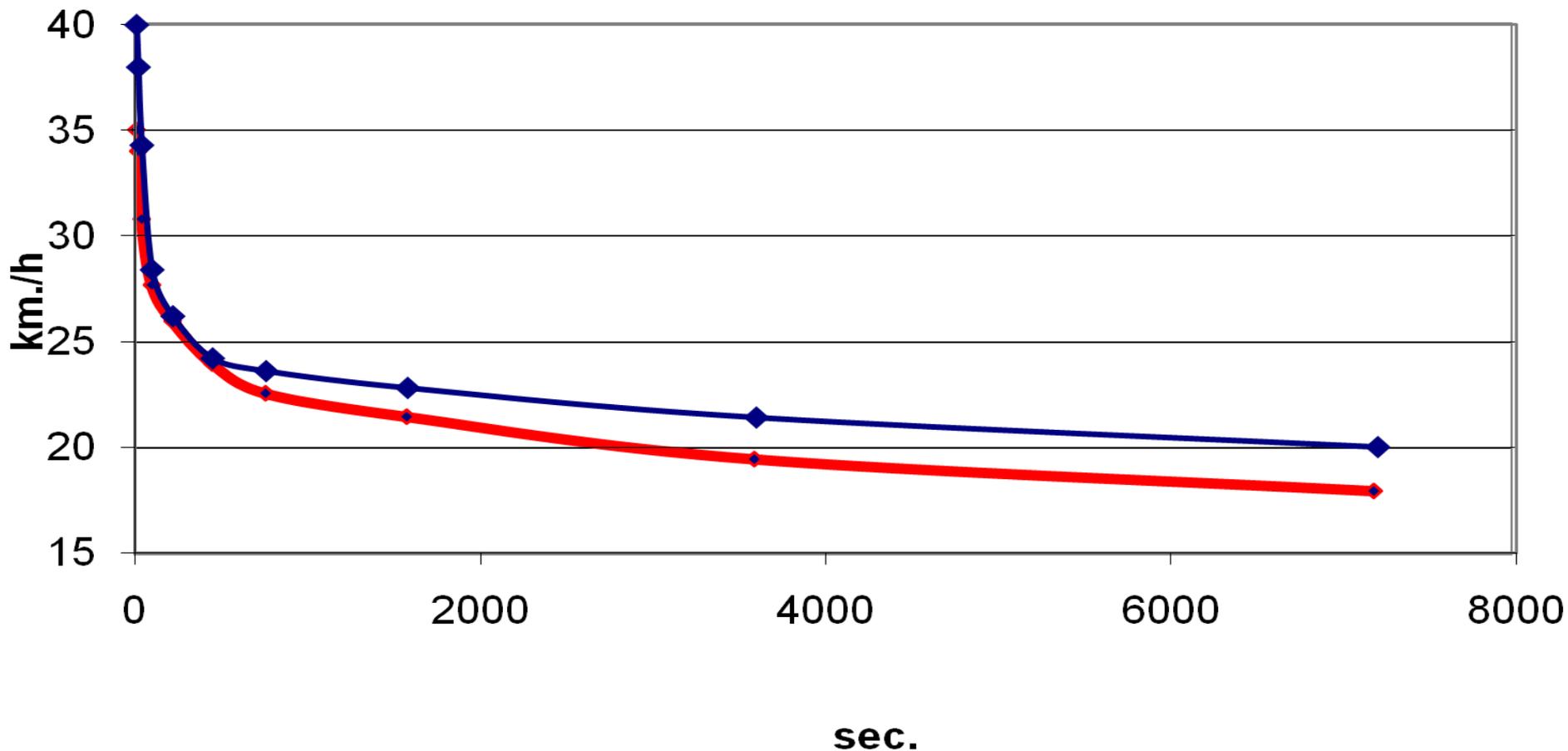
Massime velocità di corsa dell'uomo in funzione del tempo



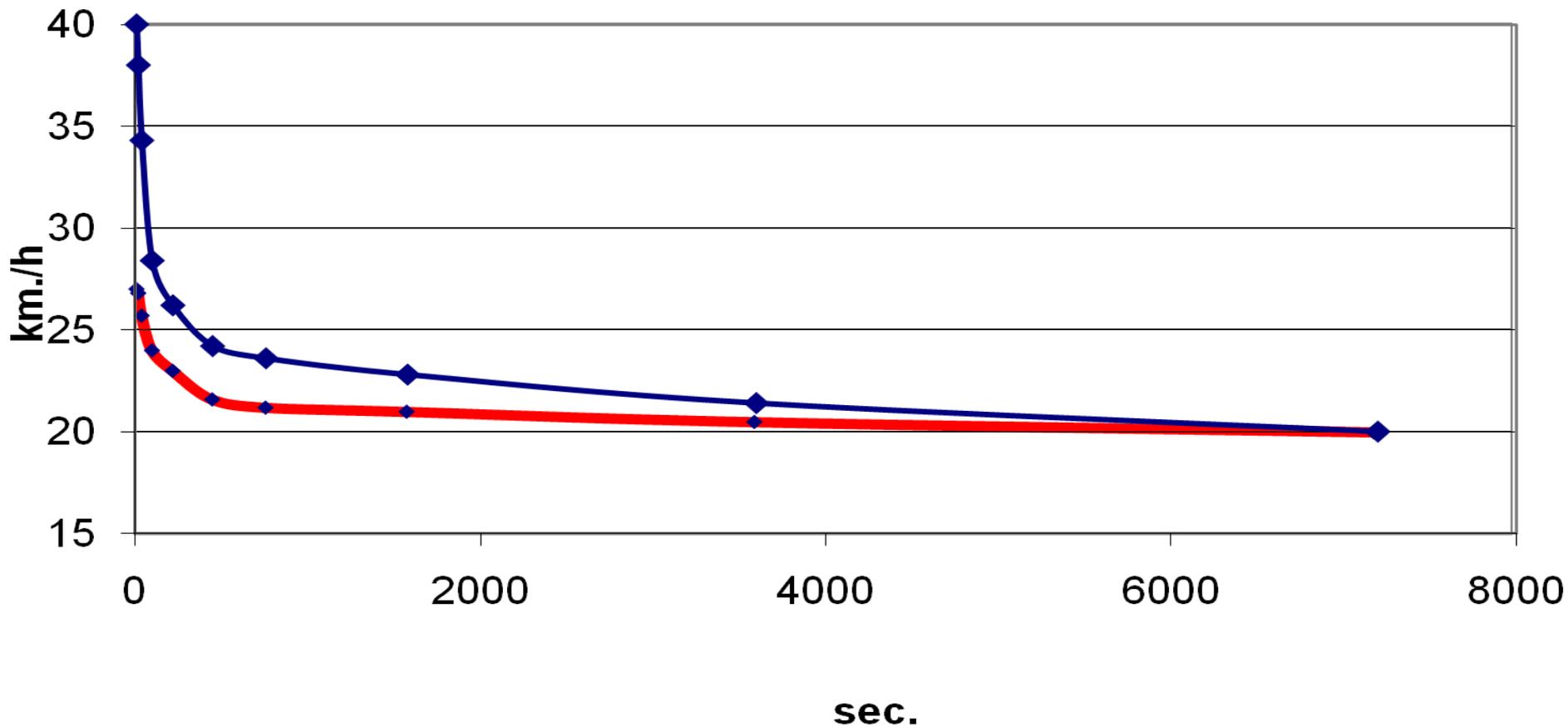
Massime velocità di corsa dell'uomo in funzione del tempo II VELOCISTA



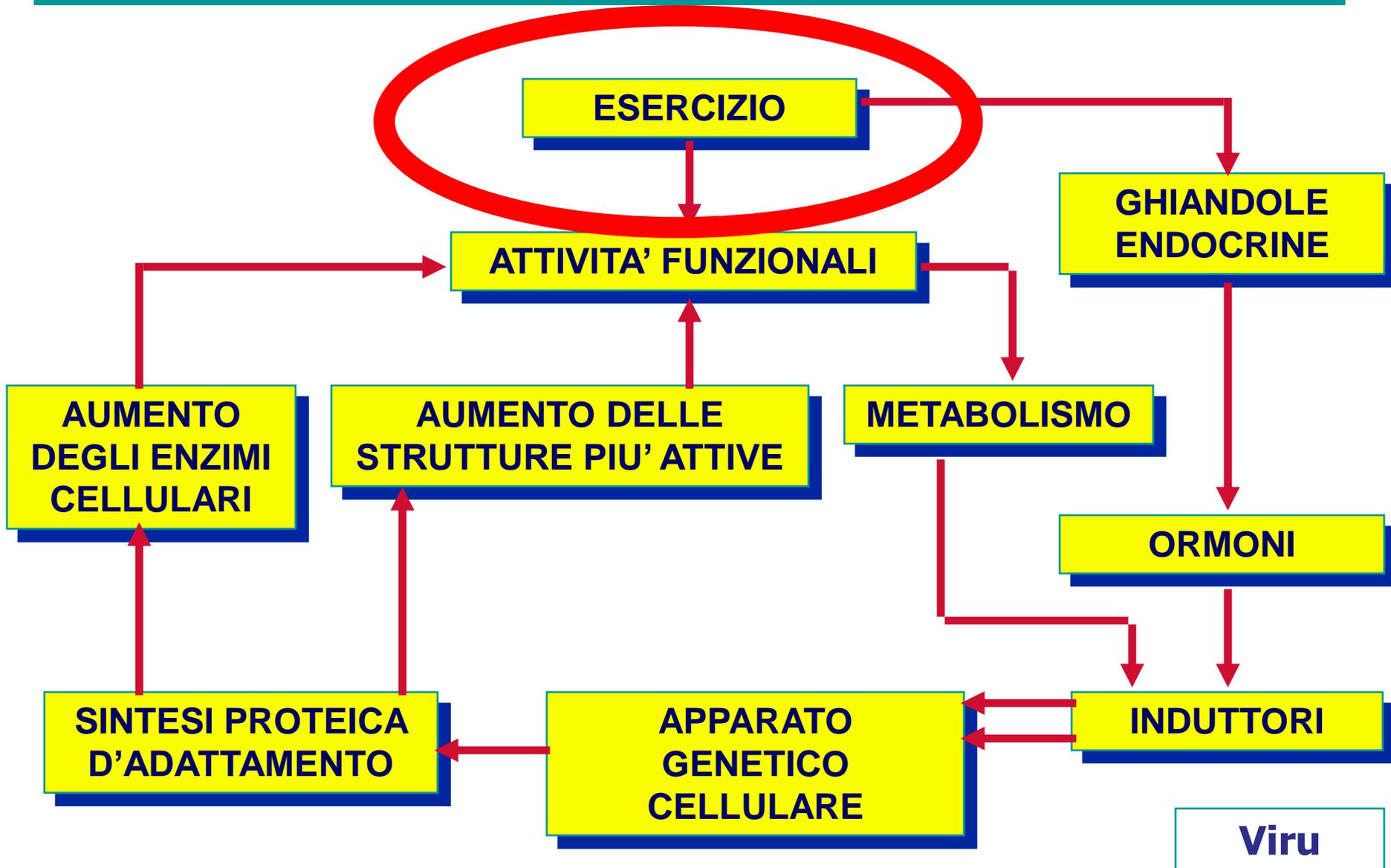
Massime velocità di corsa dell'uomo in funzione del tempo II MEZZOFONDISTA



Massime velocità di corsa dell'uomo in funzione del tempo II MARATONETA



LA SINTESI PROTEICA DI ADATTAMENTO



IL MOVIMENTO UMANO E'
BASATO SU UN SISTEMA
ELETTRO-MECCANICO
SOSTENUTO E ALIMENTATO
DA DIVERSE
FONTI DI ENERGIA

MODELLO MECCANICO DELLA SPECIALITA'

Analisi delle diverse espressioni della forza nelle discipline di durata



**GLI ESERCIZI DI FORZA HANNO UNA
LOGICA SE RAPPORTATI ALLO SVILUPPO
DELLA **TECNICA** E DELLA
MECCANICA DELLA DISCIPLINA
SPORTIVA PRATICATA**

La **Forza** per :

- ✓ **Migliorare la prestazione**
 - ✓ **% della potenza massima esprimibile**
 - ✓ **Migliore utilizzo componente elastica**

- ✓ **Tourn-over delle fibre**
- ✓ **Mantenere una postura corretta per tutto il periodo della prestazione**
- ✓ **Prevenire gli infortuni**

Le criticità degli sport prolungati:

- L'aumento del VOLUME può ridurre lo stimolo meccanico**

Nella Corsa :

ridurre il tempo di inversione nella fase di contatto

La forza quando:

- Sempre (se si è allenati)**
 - Generale**
 - Speciale**
 - Specifica**

SABBIA + STRADA

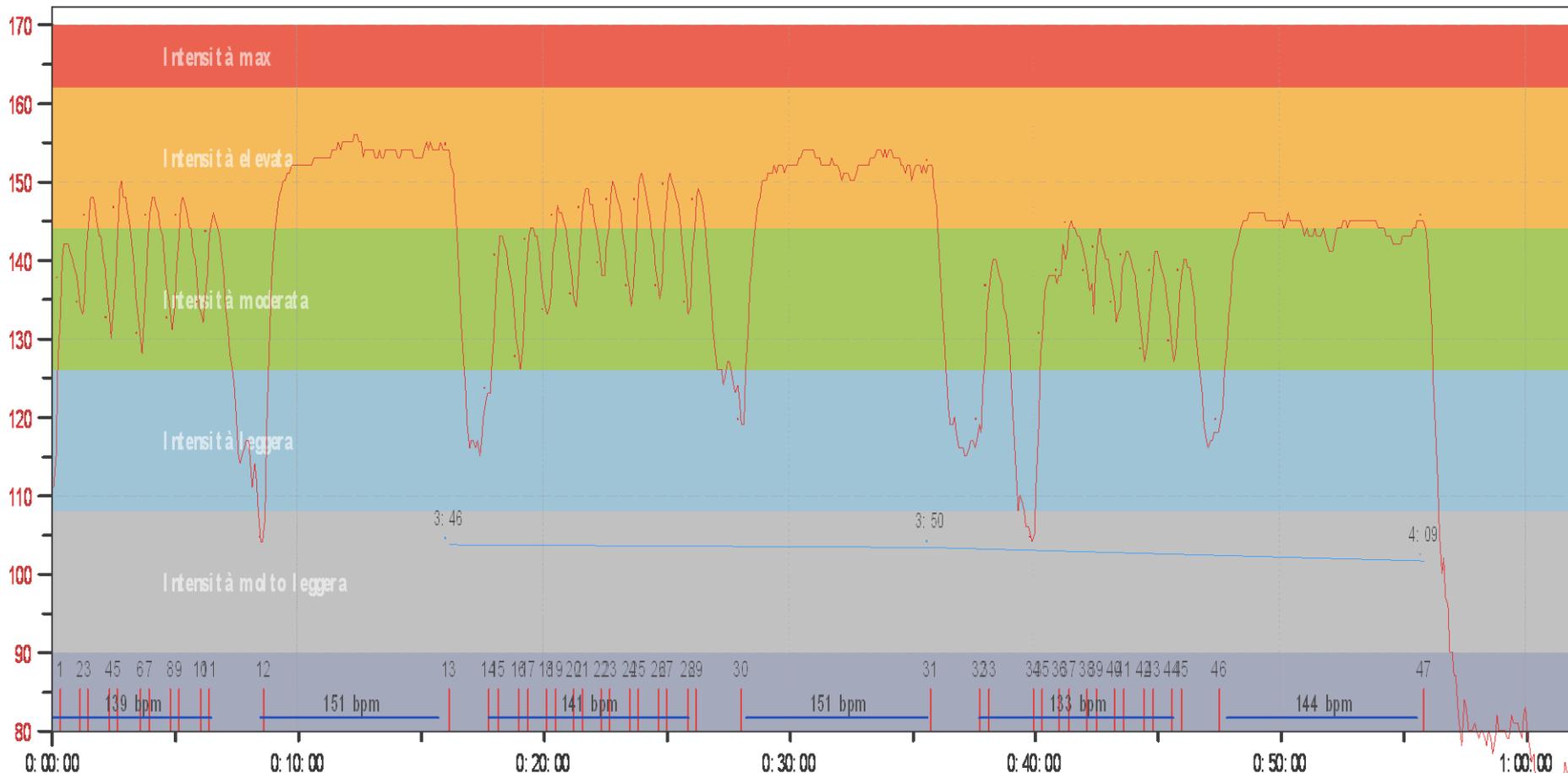


Vabri cur sare:
Tempo: 1:08:25
FC: 152 bpm

— Andatura [min/km]

SALITE + CORSA MEDIA

FC/ bpm



Vabri cursore:
Tempo: 0:00:00
FC 111 bpm





CIRCUIT TRAINING

**MEZZO DI LAVORO ESTREMAMENTE FLESSIBILE
CON INFINITE POSSIBILITA' DI COMBINAZIONE**

Saltelli piedi pari

**Squat jump +
proteso dietro**

**Divaricate sagittali
profonde**

Rec. 3'

1.000 m.

calciata

**3/4 x CIRCUIT
TRAINING
6 STAZIONI
30''
200m. Velocità di soglia
+ 1000 dopo ogni serie
Rec. 3'**

Skip alto

Step up

MEZZI DI LAVORO CON PREVALENTE INTERVENTO DELLA COMPONENTE CONTRATTILE

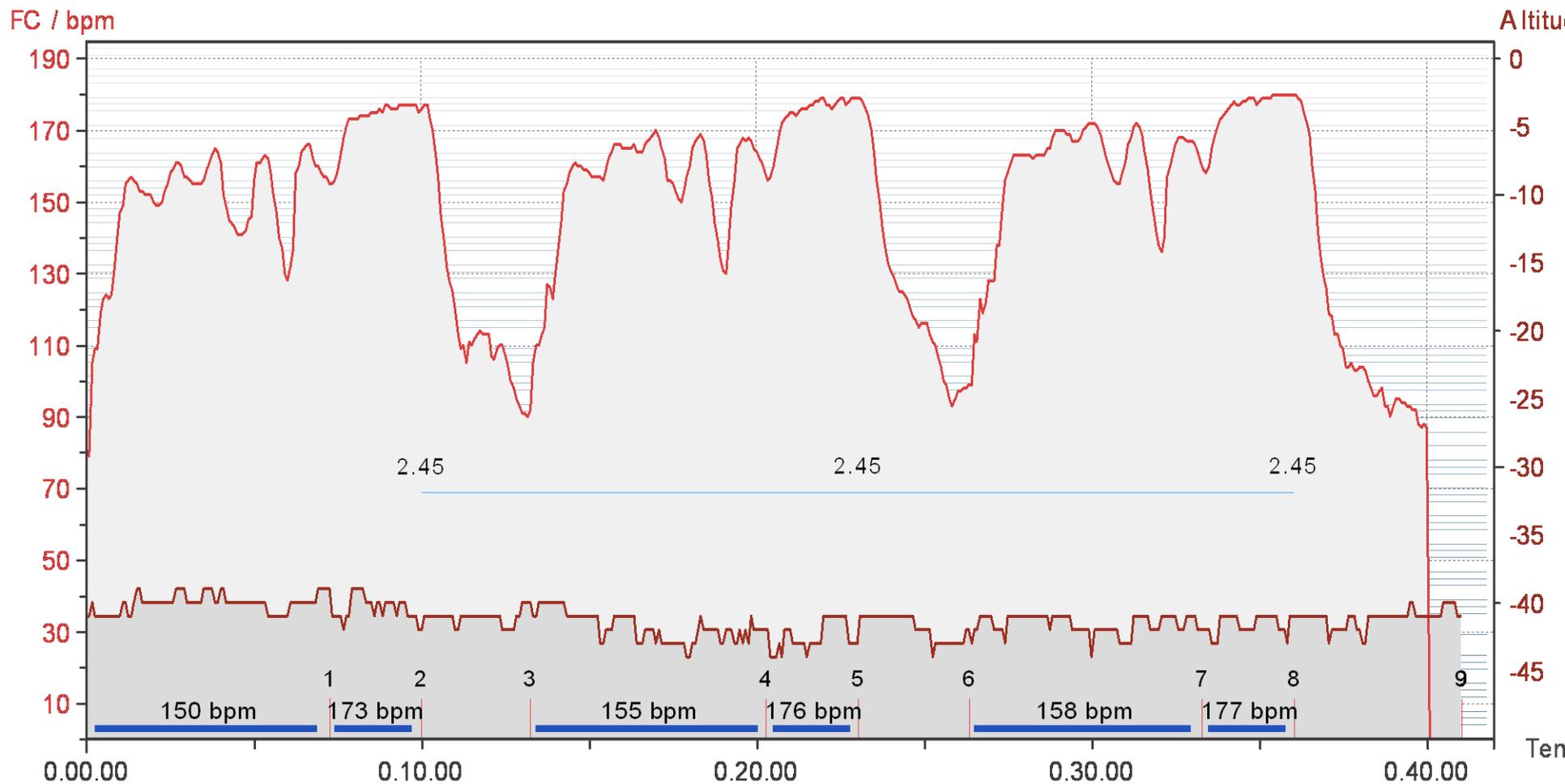


- SALITE
- SABBIA
- SQUAT
- SQUAT JUMP
- SALTO IN LUNGO DA FERMO
- STEP
- ESERCIZI CON SOVRACCARICHI
- BICI
- MACCHINE PALESTRA

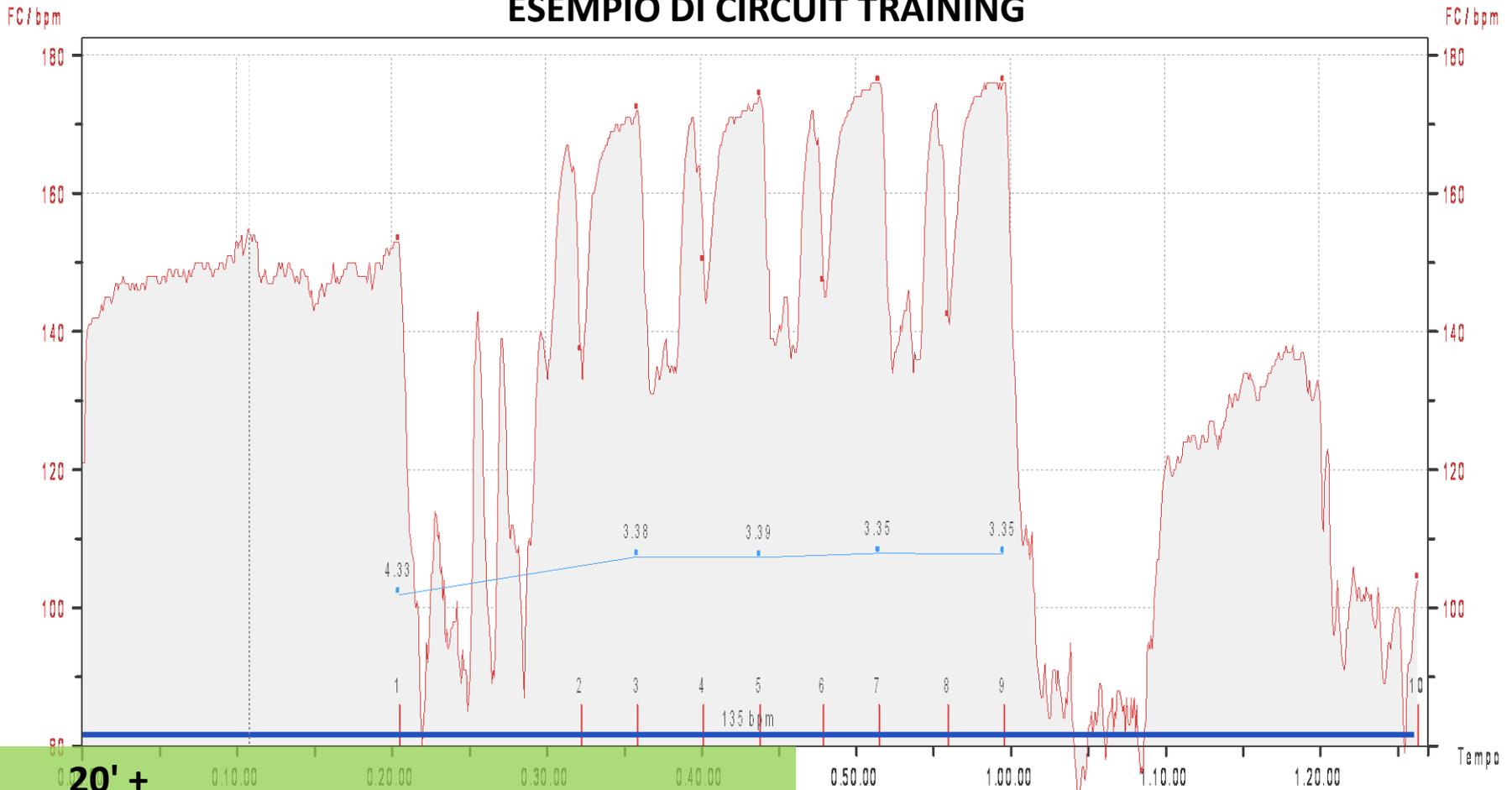
MEZZI DI LAVORO CON DECISO INTERVENTO DELLA COMPONENTE ELASTICO/REATTIVA

- CORSA IN PISTA CON SCARPE CHIODATE
- CORSA SU STRADA
- OSTACOLI
- SALTI
- BALZI/SALTELLI
- ANDATURE

CIRCUIT TRAINING MODIFICATO



ESEMPIO DI CIRCUIT TRAINING



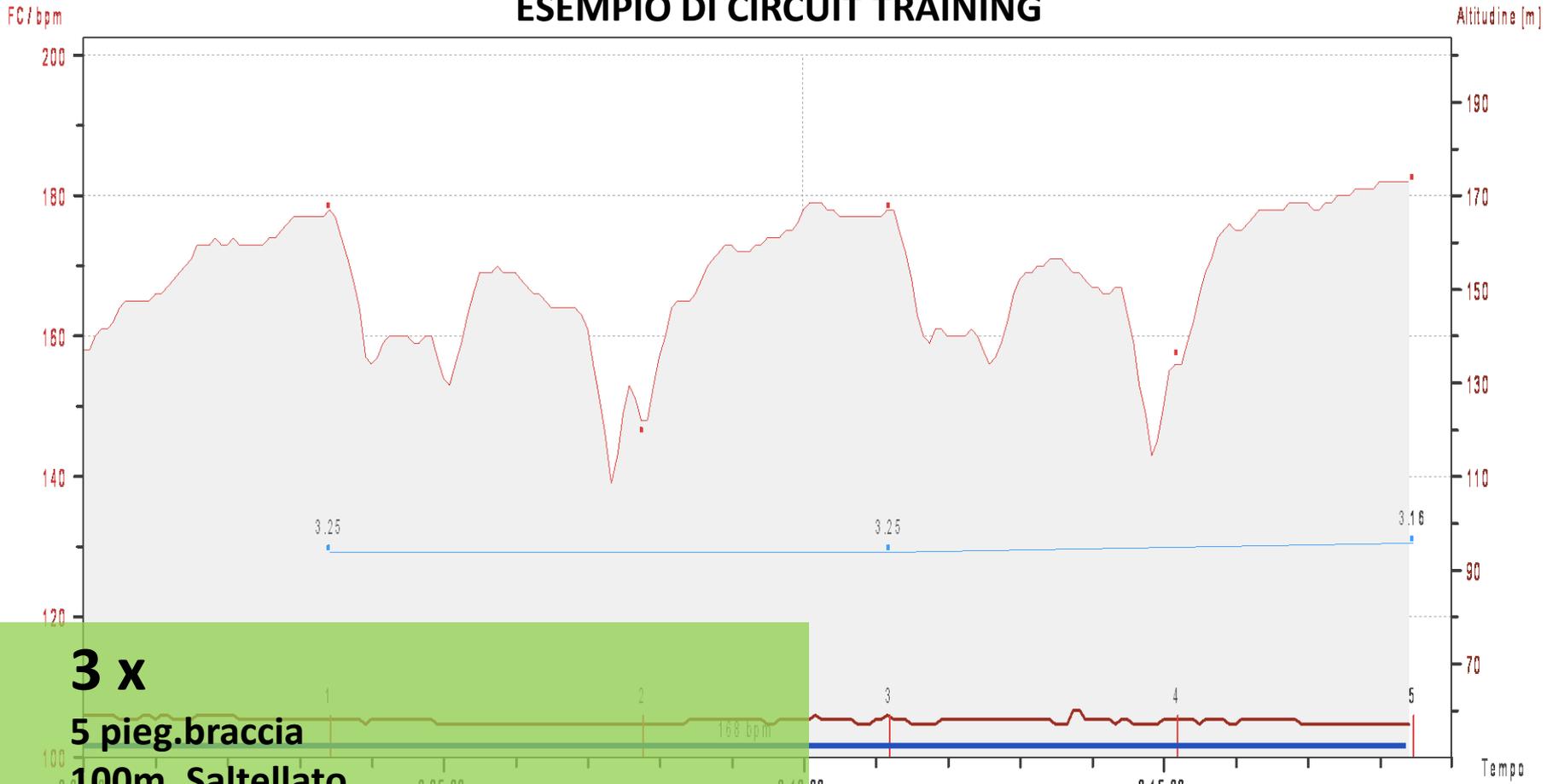
20' +

- 4 x 5pieg.braccia
- 1' passo saltellato
- 5 divaricate jump
- 1' corsa svelta
- 15" skip
- 1km 3'40"

Andatura [min/km]

Utente	Maria S...	Data	17/12/2008	Frequenza cardiaca media	135 bpm		
Esercizio	1	Ora	9.43.00	Frequenza cardiaca max	176 bpm		
Sport	C	Durata	1.26.22.9				

ESEMPIO DI CIRCUIT TRAINING



3 x

5 pieg.braccia

100m. Saltellato

3 squat jump CM

100m. Allungo

100m. Skip in avanzamento veloce

100m. Saltellato

3x3divar. sagittali jump

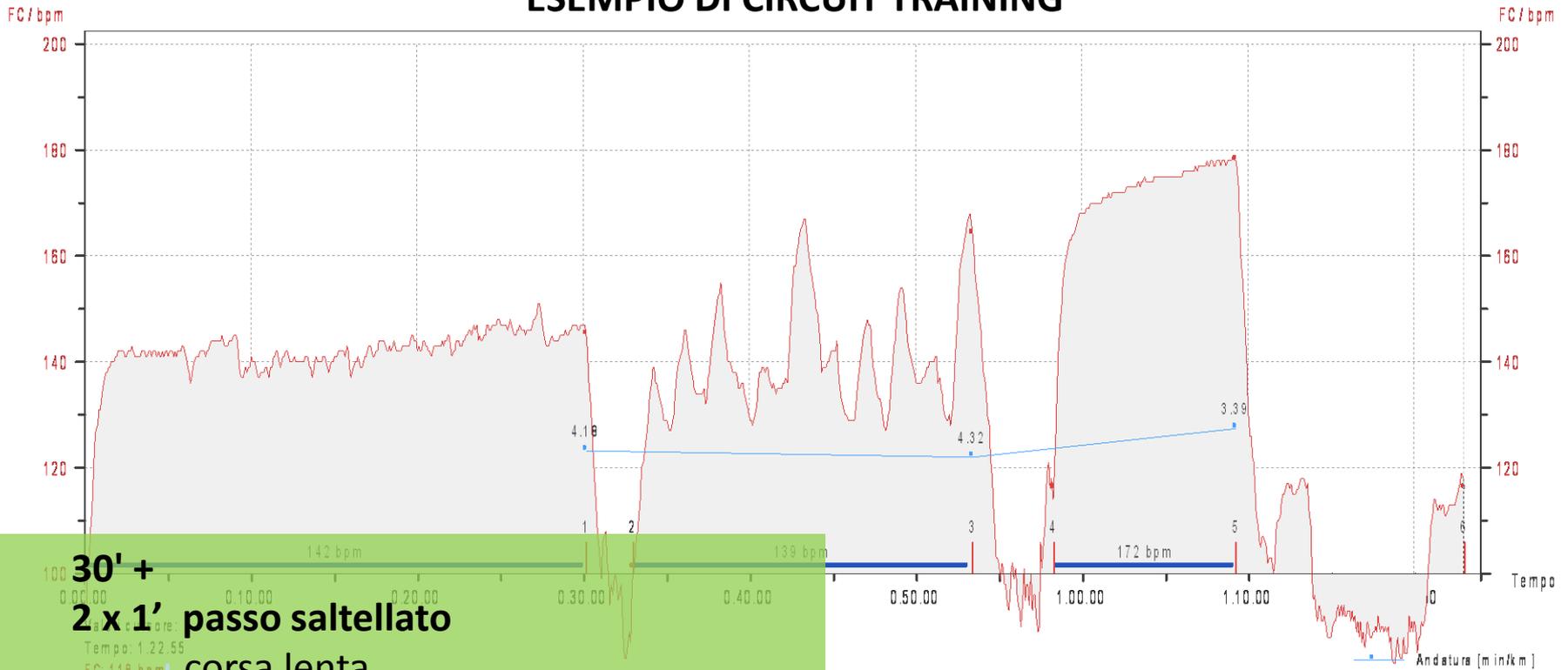
1000m.a 3'30

↗	0.01.15	(7 %)
→	0.15.35	(85 %)
↘	0.01.30	(8 %)

Andatura [m in/km]

Utente	Miki Campanella	Data	26/11/2008	Frequenza cardiaca media	168 bpm		
Esercizio	26/11/2008 17:46	Ora	17.48.58	Frequenza cardiaca max	182 bpm		
Sport	Corsa	Durata	0.18.28.8	Distanza	4.0 km		

ESEMPIO DI CIRCUIT TRAINING



30' +
2 x 1' passo saltellato

Tempo: 1.22.55
 FC: 118 bpm
 Rapporto calorie: 388 kcal/60 min
corsa lenta
calciata

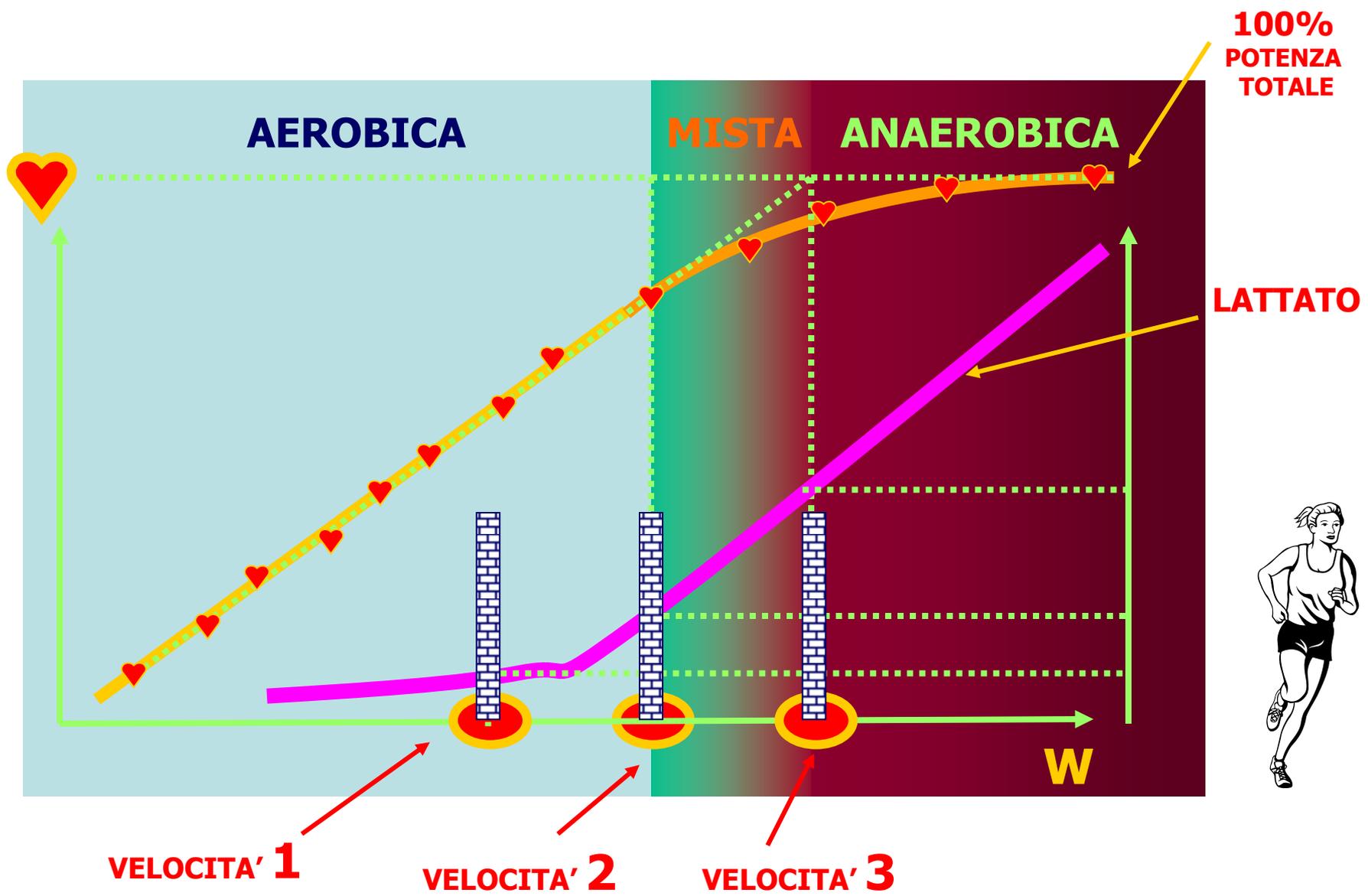
corsa lenta
calciata avanti

corsa lenta
doppio passo e stacco
corsa lenta
corsa a ginocchia alte
corsa lenta

3000

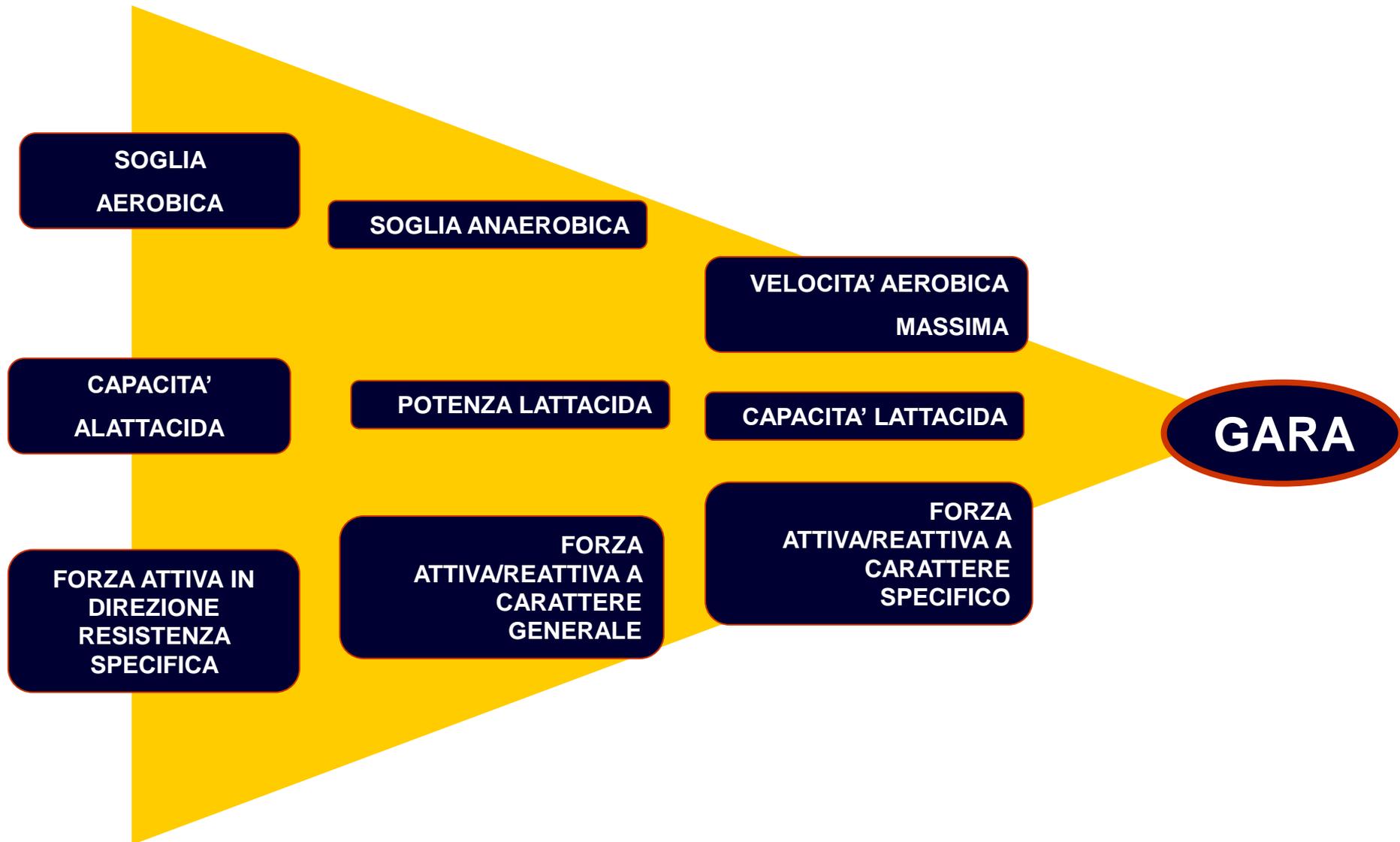
Utente	Martina	Data	12/11/2008	Frequenza cardiaca media	146 bpm		
Esercizio	12/1/2008 10.44	Ora	10.44.30	Frequenza cardiaca max	179 bpm		
Sport	Cor	Durata	1.23.01.8				
Nota	30' passo saltellato+def			Selezione	0.00.05 - 1.09.20 (1.01.15.0)		

ZONE DI INTENSITA'

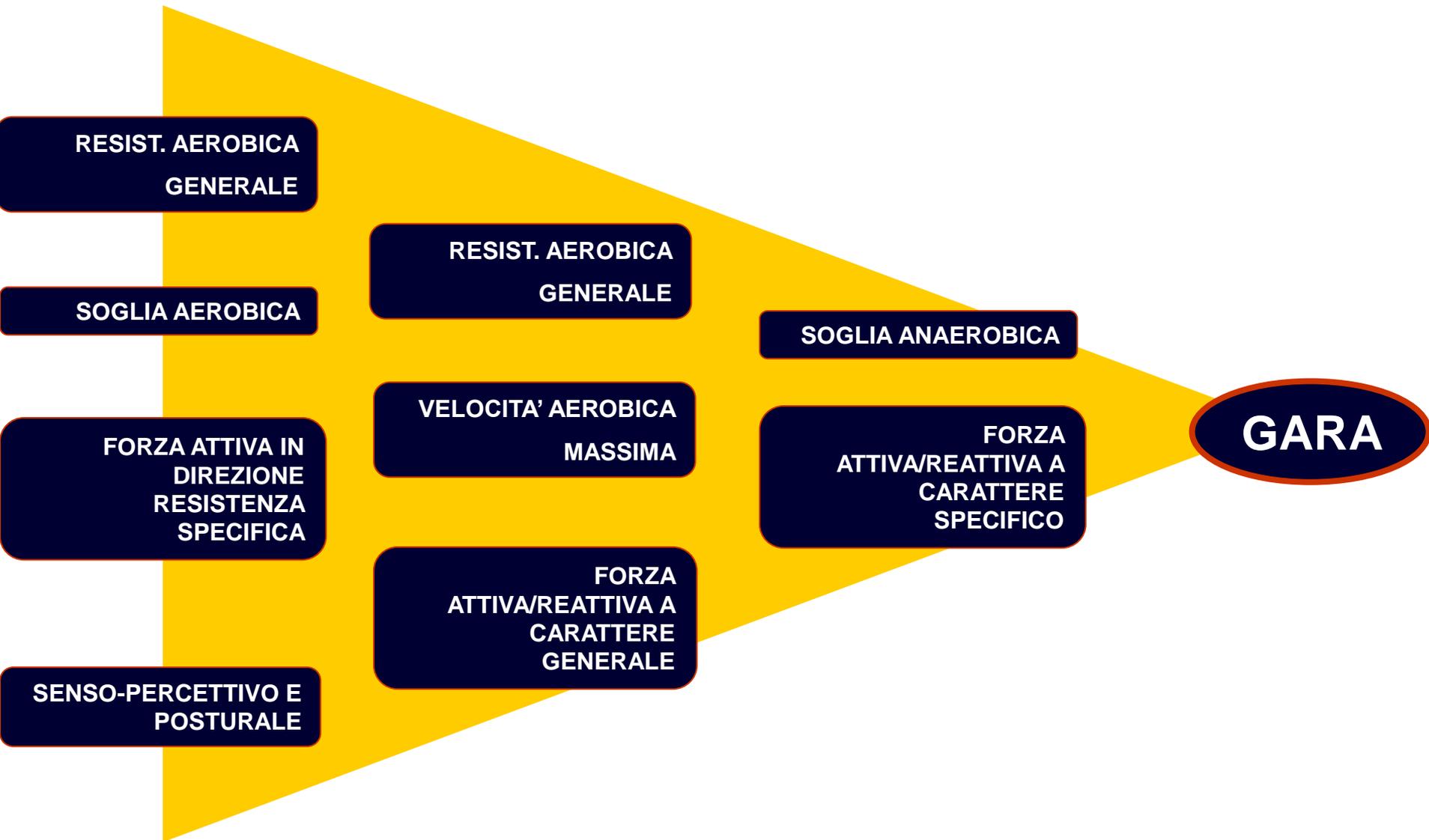


800metri

CICLO DI PREPARAZIONE FINALIZZATA 8-10 SETTIMANE



10.000 metri
CICLO DI PREPARAZIONE FINALIZZATA
8-10 SETTIMANE



MARATONA
CICLO DI PREPARAZIONE FINALIZZATA
8-10 SETTIMANE



PIERO INCALZA

Centro Studi e Ricerche FIDAL

Via Flaminia Nuova 830

00191 ROMA

p.incalza@libero.it

+39.339.3079098