

ALLENARSI A VINCERE

UN'IMPRESA DIFFICILE
E AFFASCINANTE



DA DOVE PARTIRE

1. LE CARATTERISTICHE DELL'ATLETA
2. GLI OBIETTIVI DELLA STAGIONE
3. IL CALENDARIO GARE
4. IL TEMPO A DISPOSIZIONE
5. DOVE CI SI ALLENA
6. LE CONDIZIONI CLIMATICHE
7. LA SQUADRA
8. LA PROGRAMMAZIONE
DELL'ALLENAMENTO

LE CARATTERISTICHE DELL' ATLETA

CARATTERISTICHE PSICOLOGICHE

- ⇒ Spinta al successo
- ⇒ Egocentrismo
- ⇒ Leadership
- ⇒ Atteggiamento positivo verso le proposte nuove
- ⇒ Accetta e ricerca la sfida e il rischio di non farcela
- ⇒ È orientato al miglioramento continuo
- ⇒ Instaura un rapporto dialogico positivo con il suo allenatore
- ⇒ Ha “bisogno” di allenarsi
- ⇒ Sa gestire al meglio gli impegni quotidiani

.....

LE CARATTERISTICHE DELL' ATLETA

CARATTERISTICHE FISICHE/FISIOLOGICHE

- ⇒ Altezza/peso
- ⇒ Massa magra/massa grassa
- ⇒ Corretta struttura muscolo-scheletrica
- ⇒ Prevalenza fibre muscolari fast o slow
- ⇒ Maggiore o minore capacità cardiaca
- ⇒ Maggiore o minore efficienza polmonare
- ⇒ Capacità di sopportare più o meno elevate concentrazioni di lattato a livello muscolare

GLI OBIETTIVI DELLA STAGIONE

- Partecipare al Campionato del Mondo
- Avvicinare le migliori prestazioni mondiali della specialità
- Vincere il Campionato Europeo (J o S)
- Essere titolare del posto in Nazionale
- Migliorare le prestazioni realizzate l'anno precedente



IL CALENDARIO GARE 2011

Febbraio

Campionati Italiani Indoor (Lignano Sabbiadoro)

Marzo

Raduno Nazionale Senigallia

Aprile

Campionati Regionali Strada

Trofeo Internazionale Bologna

Trofeo Internazionale Gross-Gerau (Squadra Nazionale)

Campionati Regionali Pista

Maggio

Gran Prix Internazionale S.Miniato Pista

Gran Prix Internazionale S.Giorgio delle Pertiche Pista + Raduno Nazionale

IL CALENDARIO GARE 2011

9 – 11 Giugno

Campionati Italiani Senigallia Pista

30 giugno – 2 Luglio

Campionati Italiani S.Benedetto del Tronto Strada

30 Luglio – 6 Agosto

Campionati Europei (Heerde – Olanda)

29 Agosto – 5 Settembre

Campionati Mondiali (Yeosu – Corea)

IL TEMPO A DISPOSIZIONE

Novembre – Febbraio

1 allenamento a settimana con i pattini su pista piana coperta di circa 80m. (probabilmente meno)

1 allenamento su pista piana di circa 70m. all'aperto

2 allenamenti a settimana di preparazione atletica a secco

1 allenamento su strada nel fine settimana

IL TEMPO A DISPOSIZIONE

Marzo – Aprile

3 allenamenti settimanali su strada
(circuito di 220m.)

1 allenamento settimanale su percorso stradale di
circa 950m. con un rettilineo di 250m. in leggera
salita e uno di circa 300m in leggera discesa

1 allenamento settimanale a secco

IL TEMPO A DISPOSIZIONE

Maggio e Giugno

5 allenamenti settimanali con i pattini
(Pordenone, Fontanafredda)

1^a metà di Luglio

6 allenamenti settimanali con i pattini
(Pordenone, Fontanafredda)

2^a metà di Luglio

10 sedute di allenamento settimanale
(bigiornaliere in preparazione Europei)

IL TEMPO A DISPOSIZIONE

Agosto

Sei giorni di allenamento a settimana
sempre bigiornaliero in preparazione
Mondiali

Adattamento al fuso orario Italia-Corea
(vedi tabella)

Dove ci si allena?

Palestra piana coperta m.80
(fondo con scarsa aderenza)

Leggera discesa



Circuito stradale

Fontanafredda m.950

Leggera salita

Pattinodromo Pordenone m.220
rettilinei 75m e curve 35m.



Pista piana m.70 in cemento
all'aperto

Le condizioni climatiche

Temperature

Novembre – Febbraio fra 3 e 9°C

Marzo – Giugno fra 9 e 21°C

Luglio – Agosto fra 22 e 32°C

Umidità mesi estivi 75 – 80%

Umidità e attività fisica

Maggiore è il tasso di umidità e più si deve ricorrere a dispersione di calore per mantenere la temperatura corporea attorno ai 37°C

Aumenta la sudorazione

Aumenta la dispersione di sali minerali (calcio, fosforo, magnesio, potassio, sodio, selenio, ecc...)

Umidità e attività fisica

Cosa determina la carenza di sali minerali?

Calcio: **alterazione attività cardiaca**

alterazione metabolismo del ferro

alterazione trasmissione impulsi nervosi

ridotta contrattilità muscolare

Fosforo: **alterazione trasmissione impulsi nervosi**

Magnesio: stanchezza, crampi

Potassio: nausea, inappetenza, **alterazione attività cardiaca**

Sodio: inappetenza, stanchezza, crampi

Selenio: **debolezza muscolare soprattutto arti inferiori**, alterazione globuli rossi

**NECESSARIO INTEGRARE I SALI MINERALI SIA DURANTE
L'ALLENAMENTO CHE NELL'ARCO DELLA GIORNATA!!!**

La squadra

Fino al termine dei Campionati Italiani Pista e Strada gli allenamenti sono stati a categorie unificate R/A/J/S, si tratta di 15 - 18 atleti

Diversi i livelli di competenza tecnica, maturità fisica, esperienza sportiva, motivazione.

Diverse le caratteristiche e le specialità di gara

Nel corso della seduta di allenamento devono essere seguiti tutti gli atleti e l'allenatore è presente all'allenamento una sola volta alla settimana.

La programmazione dell'allenamento

PERIODO DI PREPARAZIONE GENERALE
(NOVEMBRE – GENNAIO)

1° PERIODO DI PREPARAZIONE SPECIFICA
(FEBBRAIO PRE-INDOOR)

PERIODO DI RIADATTAMENTO E LAVORO SULLA RESISTENZA MUSCOLARE
(MARZO - APRILE)

2° PERIODO DI PREPARAZIONE SPECIFICA
(MAGGIO - GIUGNO PRE-CAMPIONATI ITALIANI PISTA E STRADA)

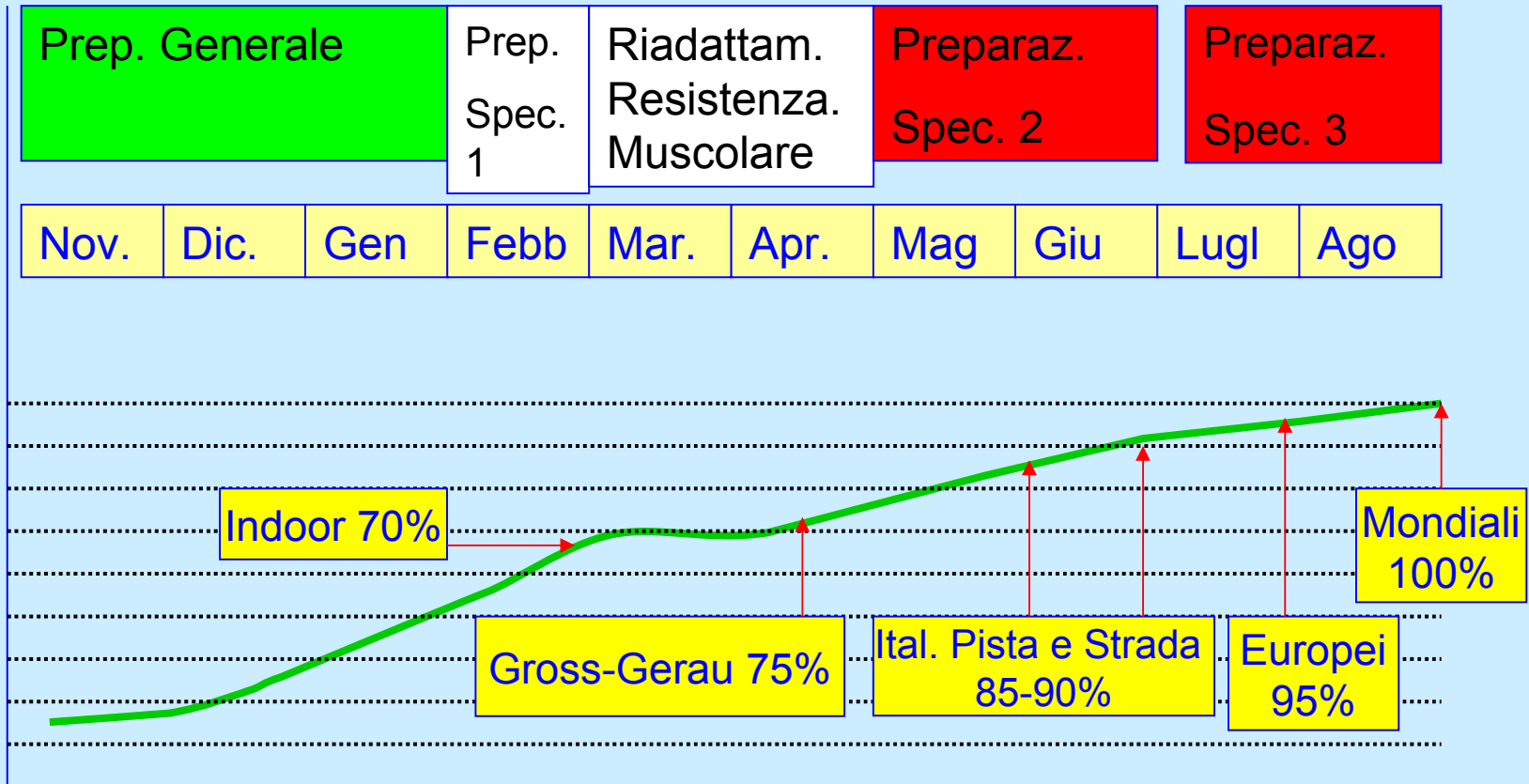
PERIODO DI RIPOSO
(UNA SETTIMANA DOPO L'ULTIMO CAMP. ITALIANO)

3° PREPARAZIONE SPECIFICA
(LUGLIO – AGOSTO PRE-CAMPIONATI EUROPEI E MONDIALI)

La programmazione dell'allenamento

Nov.	Dic.	Genn.	Febbr.	Mar.	Apr.	Magg.	Giu.	Lugl.	Ago.	
Preparazione generale			Prep. Spec. 1	Riadattamento e resistenza muscolare		Prep. Speciale 2		Riposo	Prep. Speciale 3	
70% Tecnica	70% Tecnica	50% Tecnica	50% Potenza di avvio	70% Cap. Lattac	60% Cap. Lattac	50% Potenza di accel.	40% Potenza di accel.	45% Potenza di accel.	55% Potenza di accel.	
30% Attività Aerob. (AA)	10% Pot. Latt.	20% Pot. Latt.	Forza espl.	30% Pot. Lattac	40% Pot. Lattac	20% Potenza di avvio	30% Potenza di avvio	35% Potenza di avvio	30% Potenza di avvio	
	20% Attività Aerob. (AA)	20% Cap. Latt.	50% Resist. alla Velocità			30% Resist. alla velocità	30% Resist. alla velocità	20% Resist. alla velocità	15% Resist. alla velocità	
		10% AA								

L'andamento dello stato di forma



Metodi di allenamento utilizzati

- ↑ Prove di durata superiore ai 5' in gruppo
- ↑ ↑ Prove di durata fra 1' e 2' in gruppo
- ↑ ↑ ↑ Prove sui 500m con e senza scia
- ↑ ↑ Prove sui 300m con e senza scia
- ↑ ↑ ↑ Prove sui 200m con e senza scia
- ↑ ↑ ↑ ↑ Prove sui 100m a carico naturale e con paracadute
- ↑ ↑ ↑ ↑ Prove sui 60m a carico naturale e con paracadute
- ↑ ↑ Prove sui 30m a carico naturale e con traino
- ↑ ↑ Prove sui 15m a carico naturale e con traino

Il fuso orario

	COREA	ITALIA
SVEGLIA	7.00	00.00
1° ALLENAMENTO	9.00	2.00
PRANZO	13.00	6.00
2° ALLENAMENTO	18.00	11.00
CENA	20.00	13.00
RIPOSO NOTTURNO	22.00	15.00

Adattamento al fuso orario

GIORNO	SVEGLIA	1° ALLENAMENTO	PRANZO	2° ALLENAMENTO	CENA	RIPOSO NOTTURNO
10.08.11	7.00	8.00	12.00	18.30	20.00	23.00
11.08.11	6.00	8.00	12.00	17.30	19.45	22.00
12.08.11	6.00	7.45	12.00	18.00	20.00	22.00
13.08.11	5.30	8.00	11.00	16.00	19.30	21.45
14.08.11	4.30	7.00	10.00		18.00	19.00
15.08.11	3.30	6.00	9.30	15.30	18.00	18.30
16.08.11	3.00	5.00	9.00	14.00	16.30	18.00
17.08.11	3.00	5.00	9.00	14.00	16,30	17.30
18.08.11	2.00	4.00	8.00	13.00	15.00	16.30
19.08.11	1.30		7.30	12.30	15.00	16.00
20.08.11	1.00	3.00	7.00	12.00	14.30	15.00
21.08.11	0.00	2.30	6.00	11.00	13.30	15.00
22.08.11	0.00	2.00	6.00	PARTENZA	13.30	20.00 (05.00)
23.08.11 (h. Corea)	11.00		14.00		20.00	22.00
24.08.11 (h. Corea)	8.00		13.00		20.00	22.00

E per il 2012?

Incremento forza
Modifica assetto sui pattini
Miglioramento tecnica
esecutiva
Prolungamento stato di
forma
Lavori maggiormente
individualizzati

Si accettano consigli.



Giampietro Storti
Allenatore 3° livello
Skating Club Comina Pordenone