

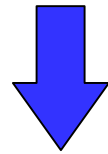
La strutturazione della stagione agonistica per un podista amatore

A cura di Melli Luca

melsh76@libero.it

www.gstoccalmatto.it

Allenamento Generale (Speciale)

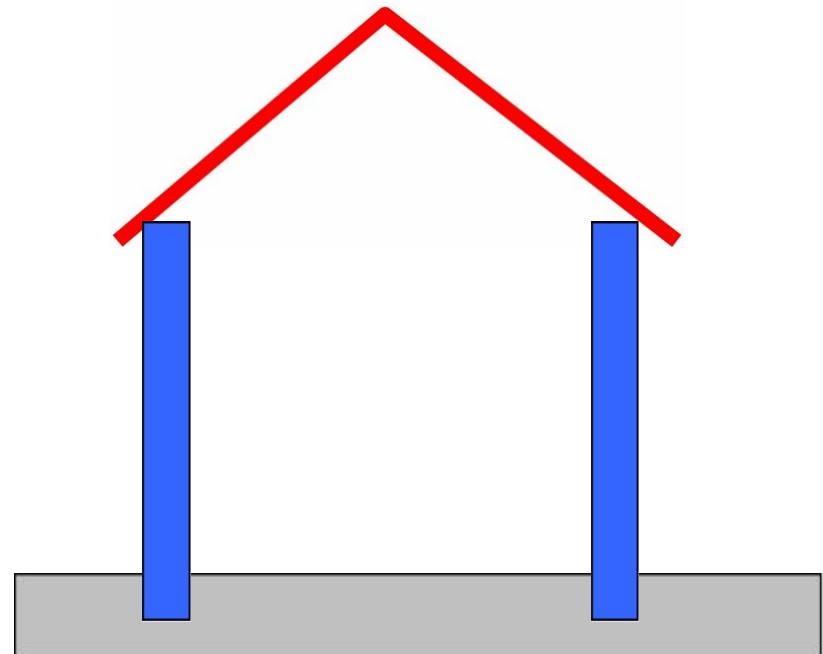


Specifico

- La pianificazione di una stagione parte dall'incremento delle qualità Generali (aumento potenzialità aerobiche e Neuromuscolari) per arrivare al lavoro Specifico riferito all'obiettivo (gara/gare) principale.
- Solo in questo modo, l'atleta riesce a sfruttare a pieno il proprio potenziale genetico

Modello semplificato della pianificazione

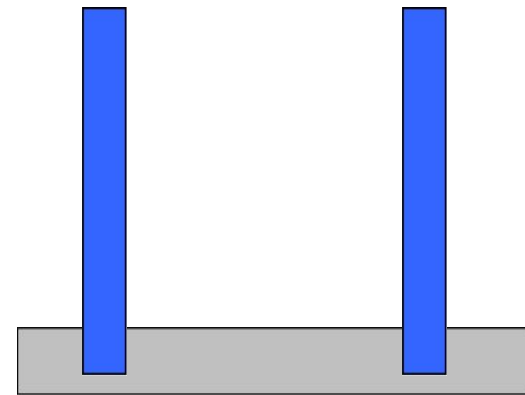
- Si potrebbe semplificare la prestazione principale di un determinato periodo (gara/gare importante) come l'altezza di una casa
- La buona riuscita della "costruzione" dipende (in base al tempo a disposizione) dalla corretta proporzione di fondamenta, muri e tetto!



Modello semplificato della pianificazione

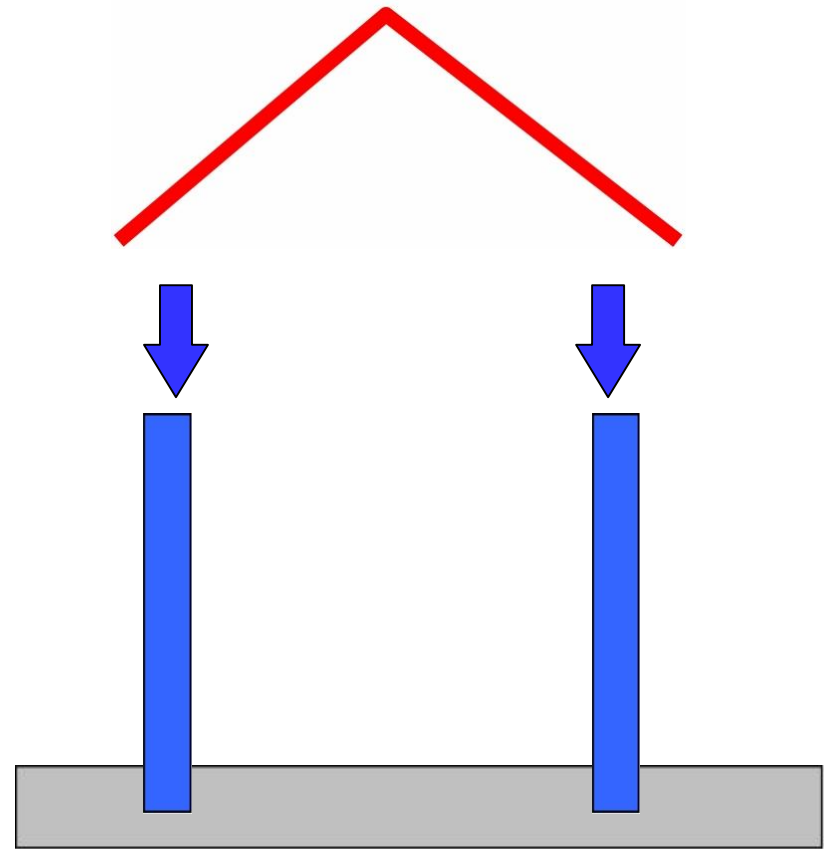
L'allenamento Generale
permette di sviluppare:

- Base aerobica (Resistenza Aerobica): FONDAMENTA
- Componenti neuromuscolari (Forza muscolare specifica): MURI



Modello semplificato della pianificazione

L'allenamento Specifico permette di realizzare il potenziale creato "aggiungendo" il TETTO (tetto delle 5 gare) ed ottimizzando la performance!



Modello semplificato della pianificazione:

Errori più frequenti!

(gare 10-21 Km)

1) Eccessivo/precoce lavoro Specifico (Gare tirate o Ripetute lunghe).

Il lavoro specifico permette di realizzare il potenziale creato; il limite canonico è di 5 "gare tirate/allenamenti specifici". In altre parole, dopo 5 "gare tirate/allenamenti specifici" l'atleta riesce a trasformare il potenziale creato nel periodo Generale. Successivamente si cambiano obiettivi (si passa a gare in pista, Trail, o Maratona) o la condizione, nella migliore delle ipotesi, rimane stabile.

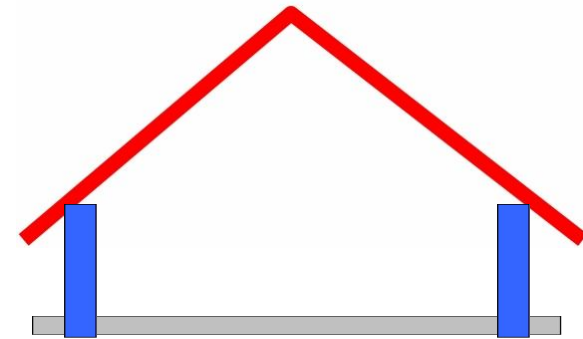
Modello semplificato della pianificazione:

Errori più frequenti!

(gare 10-21 Km)

1) **Eccessivo/precoce lavoro Specifico (Gare tirate o Ripetute lunghe)**

Sarebbe come costruire
immediatamente il tetto,
dopo poco lavoro
Generale; la casa non
cresce più o si rischia
l'infortunio (perché il
tetto crolla)



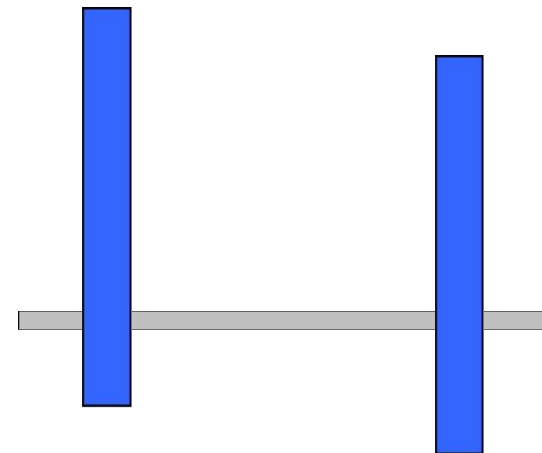
Modello semplificato della pianificazione:

Errori più frequenti!

(gare 10-21 Km)

2) Precoce lavoro dedicato alle qualità neuromuscolari (Salite/Ripetute brevi)

In tal caso i rischi di infortunio incrementano perché l'organismo non sarebbe in grado di sostenere determinati lavori (scarsa Base Aerobica e quindi "capacità di recupero")



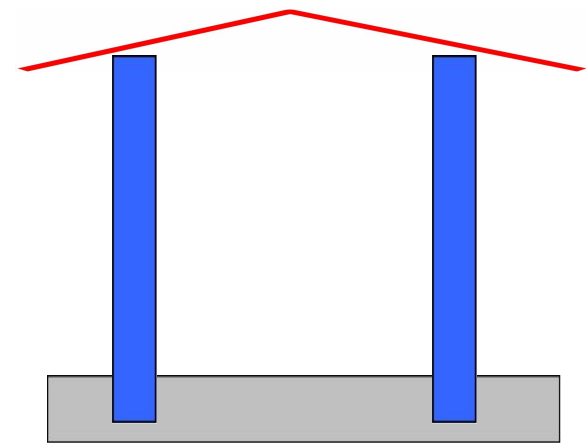
Modello semplificato della pianificazione:

Errori più frequenti!

(gare 10-21 Km)

3) Scarso lavoro Specifico (poche gare-RL o eccessivamente diluite nel tempo)

Il lavoro generale (volume con ritmi medio-lenti + qualità neuromuscolari) non viene sfruttato e non viene realizzato il potenziale dell'atleta



Modello semplificato della pianificazione

Consequenzialità dei lavori

- Il lavoro Generale (fondamenta-muri) deve precedere quello Specifico (tetto)
- La Resistenza aerobica (ritmi medio-bassi ed elevato volume; fondamenta) deve leggermente precedere quello neuromuscolare (muri) al quale è comunque contemporaneo.

Resistenza AE (ritmi medio-bassi, elevato volume)

Qualità neuromuscolari

Gare tirate o RL

Modello semplificato della pianificazione

Gare

- Non necessariamente le gare “importanti” devono essere inserite nel finale di stagione
- Possono essere affrontate anche come “allenamenti” (85-90% del massimale) senza “sprecare” lavoro specifico.
- Il cambiamento drastico di obiettivi (es. dalla mezza ai 5000m) può prolungare il “tetto delle 5 gare”.

