



La struttura del piano di allenamento

Prof. Federico Schena

Scienze Motorie

Università di Verona

Periodizzazione

- Definire un obiettivo (prestativo – funzionale)
- Identificare le qualità da modificare
- Identificare i mezzi di allenamento
- Concordare le limitazioni individuali

Ambiti temporali della periodizzazione

- **Pluriennale (elite - giovani)**
- **Annuale (atleti maturi, agonisti)**
- **Stagionale (tutti)**
- **Mensile - mesociclo**
- **Settimanale - microciclo**

Programma di allenamento

Elenco strutturato di mezzi di allenamento costruito secondo una logica dichiarata e riconoscibile allo scopo di indurre un incremento articolato e misurabile della (capacità di) prestazione.

Deve comprendere una alternanza di diversi tipi e mezzi di allenamento nonché una precisa definizione di intensità e durata.

Programma di allenamento

Si basa sulla conoscenza diretta (**valutazione funzionale**) o stimata (**dati anagrafici e esperienza pregressa**) della capacità funzionali nonché delle attitudini mentali della persona alla quale si programma (**propone**) l'allenamento

Deve considerare con attenzione la situazione di salute ed i vincoli imposti dalle abitudini di vita (**scuole, famiglia, lavoro,**) nonché gli aspetti ambientali e climatici.

Relazione carico - recupero

Gli stimoli allenanti inducono risposte positive sole se sono in grado di indurre delle alterazioni tollerabili e se sono seguiti da un adeguato periodo di recupero!

- **Sommazione dei carichi**
- **Effetti (stress) distrettuali e/o generali**
- **Dipendenza dall'età**
- **Fattori esterni condizionanti**
- **Valutazione risposta individuale**
- **Ruolo dell'attitudine al tipo di stress**



Programmazione annuale tipo (sport individuale)

- MsC Introduttivo
- MsC Quantitativo
- MsC Pre agonistico
- MsC Agonistico I
- MsC Recupero
- MsC Agonistico II
- MsC Transizione