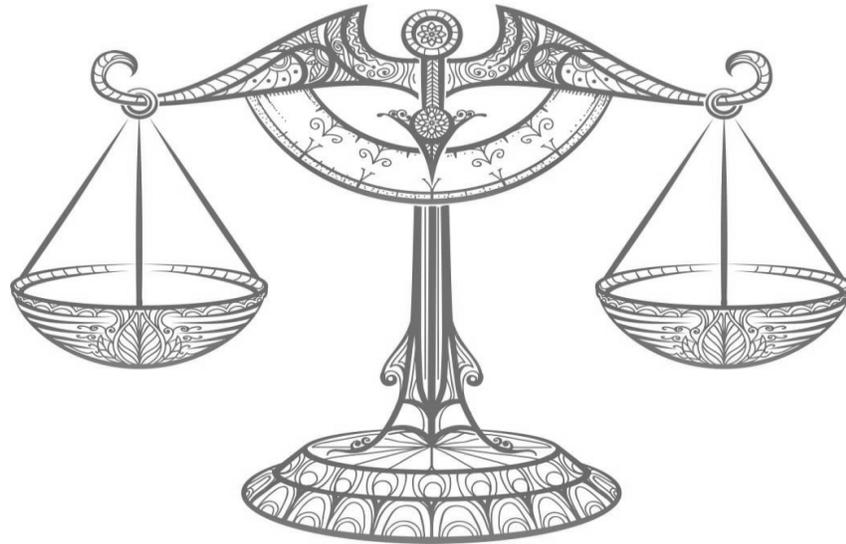


Come ponderare la preparazione atletica in base all'organico

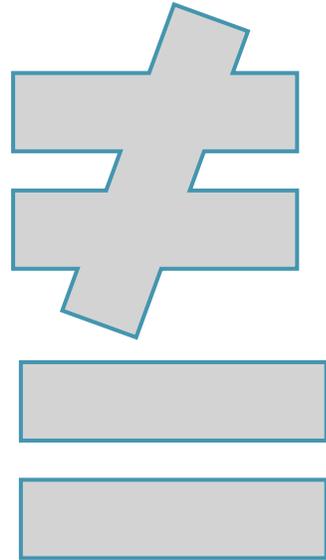
Prof.ssa Arianna Fogliata,
(Dipartimento di scienze motorie)

Ponderare una preparazione

- ▶ Valutare gli effetti positivi e negativi che ogni esercizio fisico potrebbe avere sul nostro organico.
- ▶ Questi effetti dipendono sia da fattori biologici, sistemici sia dal livello agonistico, dal ruolo in cui si gioca e non per ultimo dalla morfologia .



Ponderare una preparazione



Piano vs Gardini

Fattori biologici: età-genere

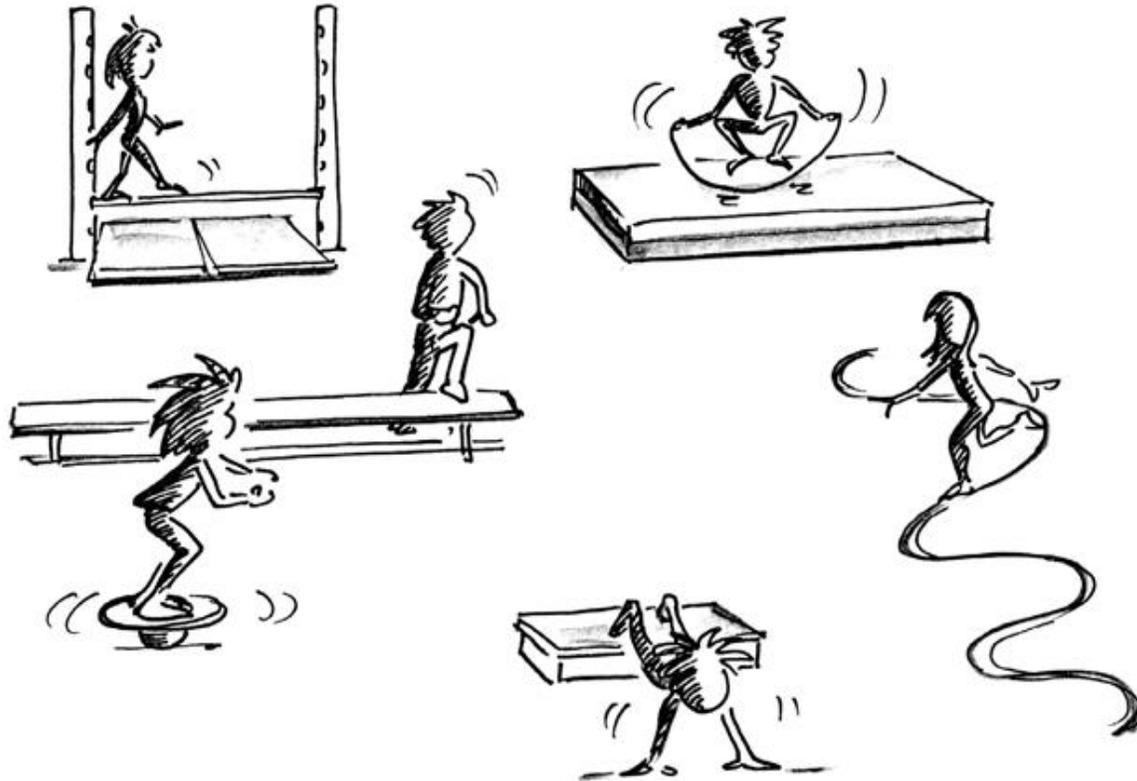


Età: «Proceritas» 6-9

Quando c'è divertimento c'è anche apprendimento

- ▶ Preparare athleticamente i giovani non significa costruirli bisogna progettare un focalizzato sulla multidisciplinarietà motoria e sullo stimolare gli aspetti coordinativi;
- ▶ L'intensità delle sessioni di allenamento dovrebbe essere minima e le sessioni dovrebbero concentrarsi sullo sviluppo della multilateralità. Gli esercizi a corpo libero dovrebbero essere i prediletti.
- ▶ In questa fase, sono da proporre anche esercizi di flessibilità e rapidità.

Età: «Proceritas» 6-9



Età: «*Turgor secundus*» 8-11

L'allenamento giovanile non è un allenamento degli adulti ridotto!

- L'accento ancora sulle capacità coordinative (più fini) e sulla capacità di velocità, in particolare la capacità di reazione;
- **Ancora non affaticare** affaticare gli apparati cardio-circolatorio e respiratorio ancora in via di sviluppo;

Età: «*Turgor secundus*» 8-11

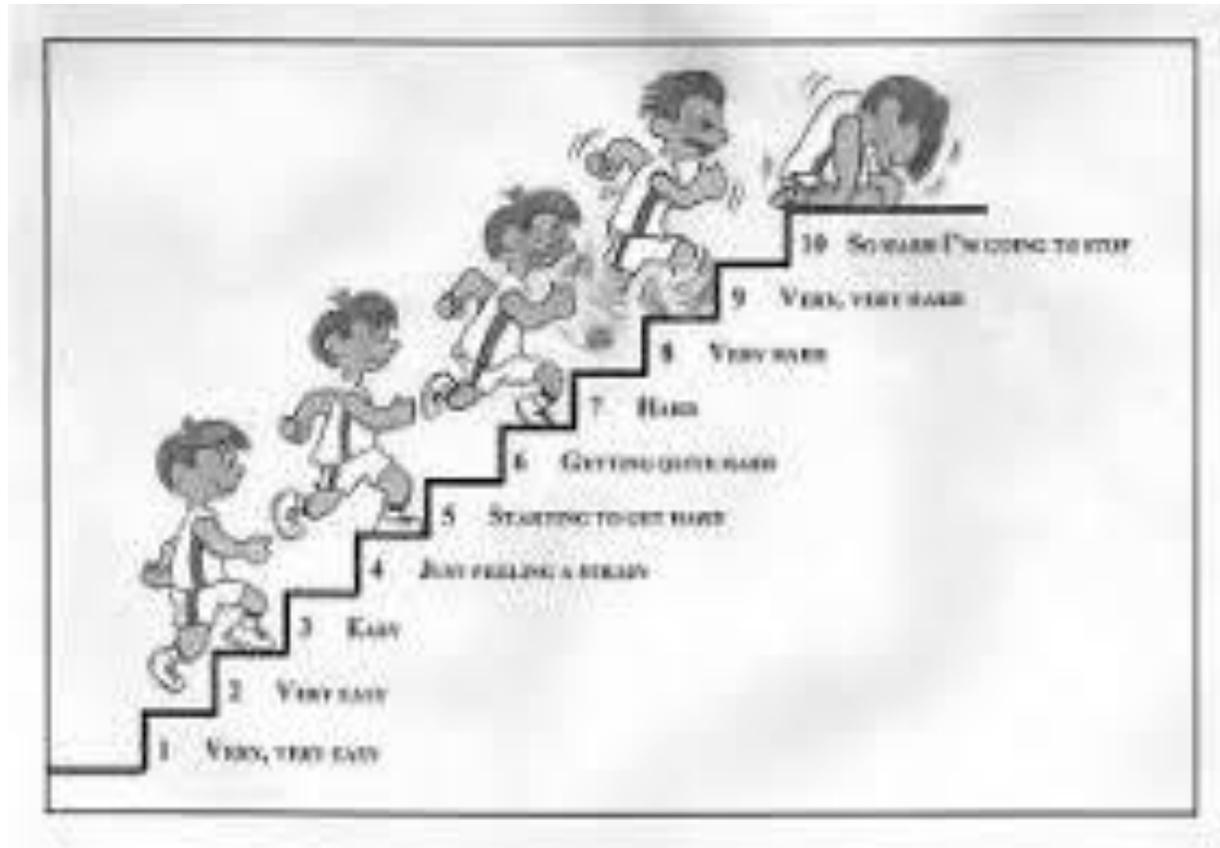


Età: «Puberale» 11-12 XX; 12-13XY

L'allenamento giovanile non è un allenamento degli adulti ridotto!

- ▶ Inizio dei lavori sulle capacità organico-muscolari.
- ▶ Consolidamento degli aspetti coordinati.
- ▶ Gli esercizi di resistenza devono essere proposti aumentandone gradatamente volume ed intensità.

Età: «Puberale» 11-12 XX; 12-13XY



Età: «Adolescenza» 13-14 XX; 14-15XY

L'allenamento giovanile non è un allenamento degli adulti ridotto!

- ▶ Diminuzione della crescita in lunghezza a favore di un aumento di quella in larghezza. Si continua ed intensifica il percorso allenante iniziato nella prima fase puberale: capacità organico-muscolari
- ▶ Agli esercizi di resistenza aerobica possono essere affiancate esercitazioni anaerobiche, si inizia l'inserimento eventuale, là dove necessario di allenamenti sport specifici non generici

Età: «Adolescenza» 13-14 XX; 14-15XY



Collins, 2018

Età: «Adulta»

Lavoro generale e Lavoro specifico

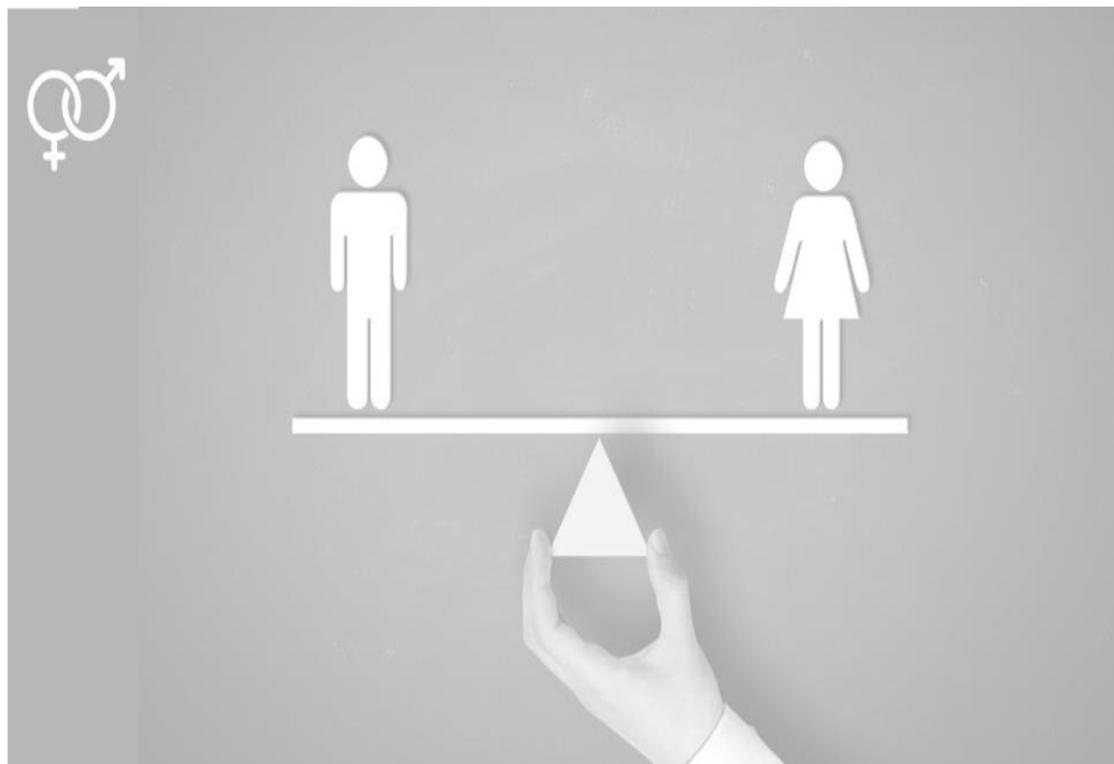
- Non possiamo utilizzare solo esercizi di matrice GENERICA se vogliamo migliorare la performance;
- Utilizzare anche nella preparazione esercizi che siano più simili possibili alla tecnica: Biomeccanico/tecnici, Muscolari-articolari- Cardio anaerobici e o aerobici;
- Ricordare di inserire esercizi preventivi sport specifici.

Età: «Adulta»



Collins, 2018

Fattori biologici: genere



Genere: Differenze muscolari

- La donna ha una minore massa muscolare sia assoluta sia relativa e una minor predisposizione all'allenabilità;



Questo è attribuibile al testosterone, anabolico sulle proteine. Fino all'inizio della pubertà il livello di testosterone tra i due generi è quasi uguale, poi XY 10 volte superiore.

Durante la pubertà, la percentuale dei muscoli nei ragazzi aumenta dal 27% al 41,8% nelle ragazze non oltre al 35,8%.

TESTOSTERONE

le sue azioni sugli organi target

MUSCOLI
contribuisce
ad aumentare la forza e il volume

FEGATO
aiuta a sintetizzare
le proteine del siero

GRASSO
contribuisce a diminuire
la massa grassa

MIDOLLO OSSEO
favorisce la produzione naturale
di cellule staminali

OSSA
crescita lunare accelerata.
Favorisce la saldatura dell'epifisi,
Mantiene la BMD
(Densità Minerale Ossea)



CERVELLO
stimola la libido e la cognizione

PELLE
regola la calvizie, capelli, barba
e la produzione di sebo

RENI
stimola la naturale produzione
di eritropoietina (EPO)

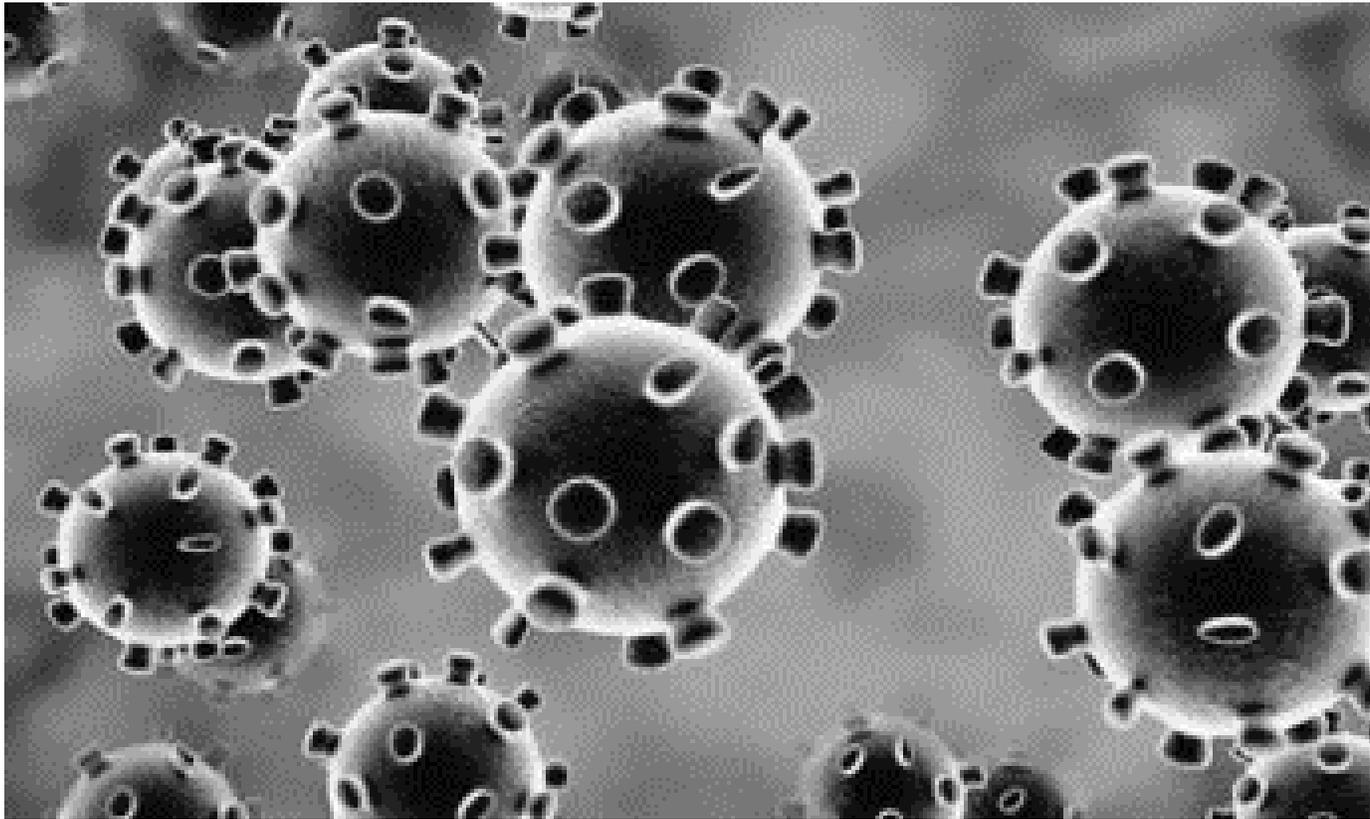
**ORGANI GENITALI
MASCHILI**
favorisce la spermatogenesi,
la crescita e il buon funzionamento
della prostata

Genere: Differenze

Tendenzialmente dopo le fasce adolescenziali:

- XX più intenso, maggior numero di ripetizioni, minori tempi di recupero;
- Lavoro anaerobico di richiamo, anaerobico più XY
- XX maggiori lavori propriocettivi, XY maggiori lavori di equilibrio
- Sessioni più frequenti XX e più brevi.

Fattori sistemici: covid-19-impatto



Covid-19: atleti post contagio

- Gli atleti possono lamentare stanchezza e debolezza muscolare anche a mesi di distanza dall'infezione,
- 53% ha segnalato stanchezza e il 43% mancanza di respiro nei due mesi successivi all'incontro con la malattia,
- Al rientro, post consenso medico, **Gradualità è la parola d'ordine**. Allenare il cuore con sessioni più brevi e mediamente impegnative e altre più lunghe ma a basso impatto cardiaco,
- Prevedere allenamenti aerobici di basso impatto,
- Stretching quotidiano per diminuire le tensioni.

Covid-19: atleti non contagiati

- Non tutti hanno potuto continuare ad allenarsi,
- Condizioni psicologiche di forte impatto soprattutto per i puberali-adolescenti
- Condizioni di forte impatto fisico per i Turgus secundo e i puberali

L'incremento del tempo passato su internet è davvero consistente: ad esempio, uno studio condotto in Canada ha evidenziato che il 48% ha trascorso almeno 5 ore al giorno in più sui social media rispetto al periodo pre-COVID-19

(Ellis, Dumas e Forbes, 2020)

Covid-19: propiocezione- respirazione e allungamento



Fattore di livello: agonismo



Agonismo: differenze di programmazione, agonisti

- I programmi per agonisti devono prevedere obiettivi a lungo e breve termine,
- Dipende lo stato (livello) della prestazione dell'atleta, che deve essere mantenuto o aumentato;
- La tipologia di esercizi è più complessa, variegata e mirata alla tecnica;
- I tempi di recupero sono minori, le sessioni più lunghe;

Fattori legati al ruolo: S1/C1/L/O



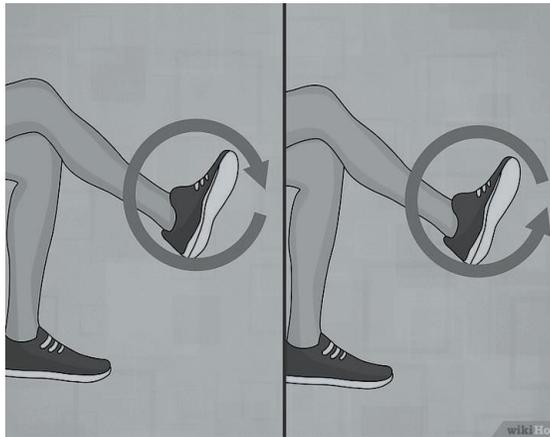
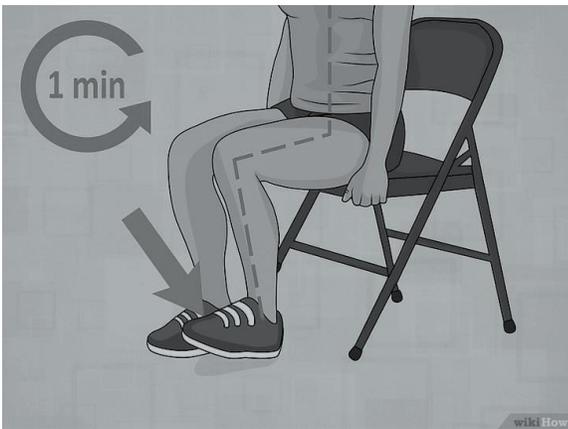
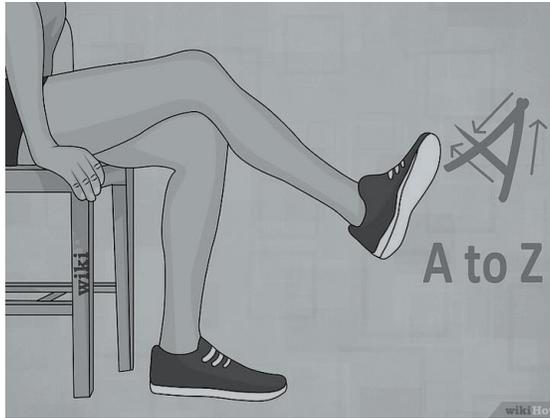
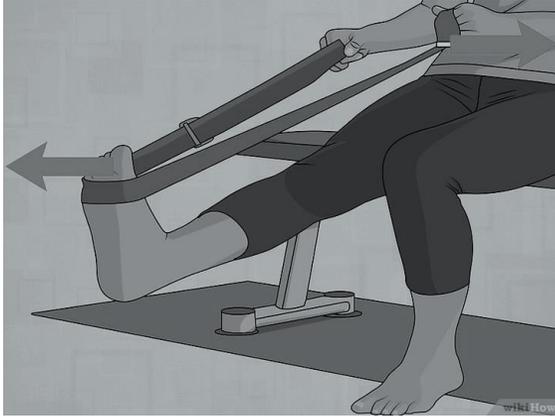
Ruoli: schiacciatori

- ▶ Necessita di un lavoro sulle caviglie sia in angolo di apertura che di chiusura,
- ▶ E' generalmente un ruolo misto deve mantenere capacità di reazione ma anche resistenza anaerobica,
- ▶ La preparazione atletica dovrebbe concentrarsi sia su esercizi legati all'aumento dell'elevazione statica sia su quella dinamica,
- ▶ Necessita di allungamento e di lavori di mobilità anche se in minor quantità rispetto al centrale

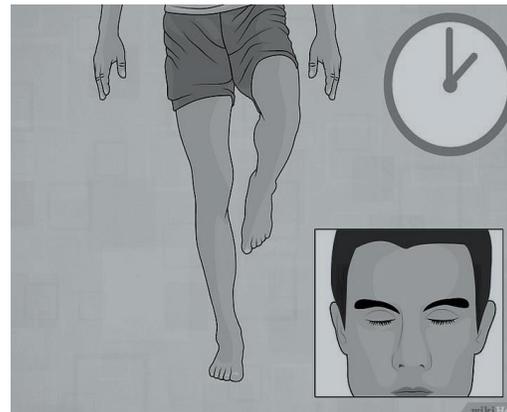
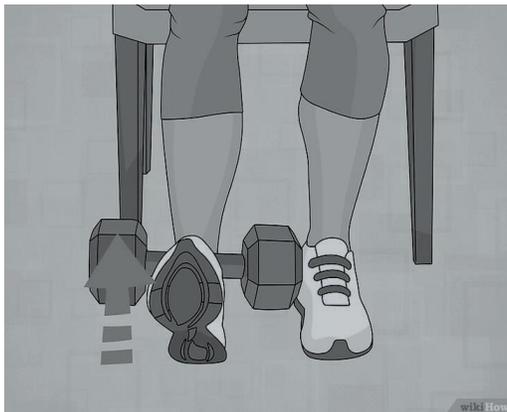
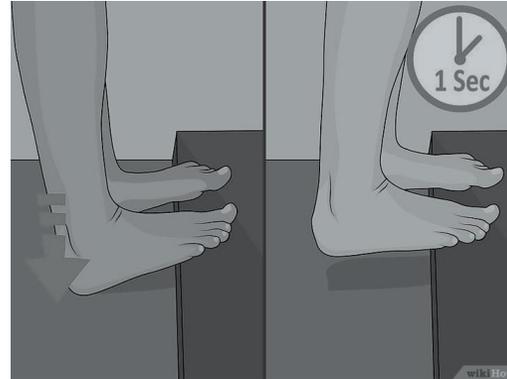
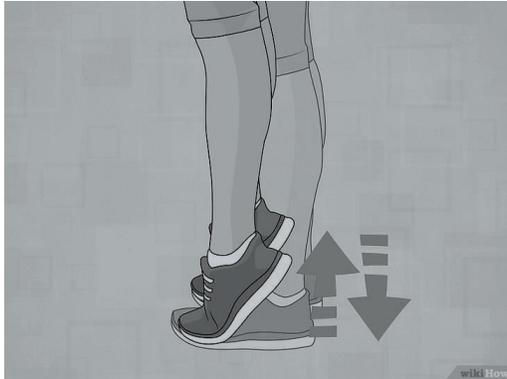
Ruoli: centrali

- ▶ In assoluto è il ruolo che necessita di maggiore attenzione alle caviglie,
- ▶ E' generalmente un ruolo svolto da atleti con fisicità massiccia e ridotte capacità reattive,
- ▶ La preparazione atletica dovrebbe concentrarsi su esercizi legati all'aumento dell'elevazione statica,
- ▶ Necessita di allungamento e di lavori di mobilità

Esercizi generici



Esercizi generici



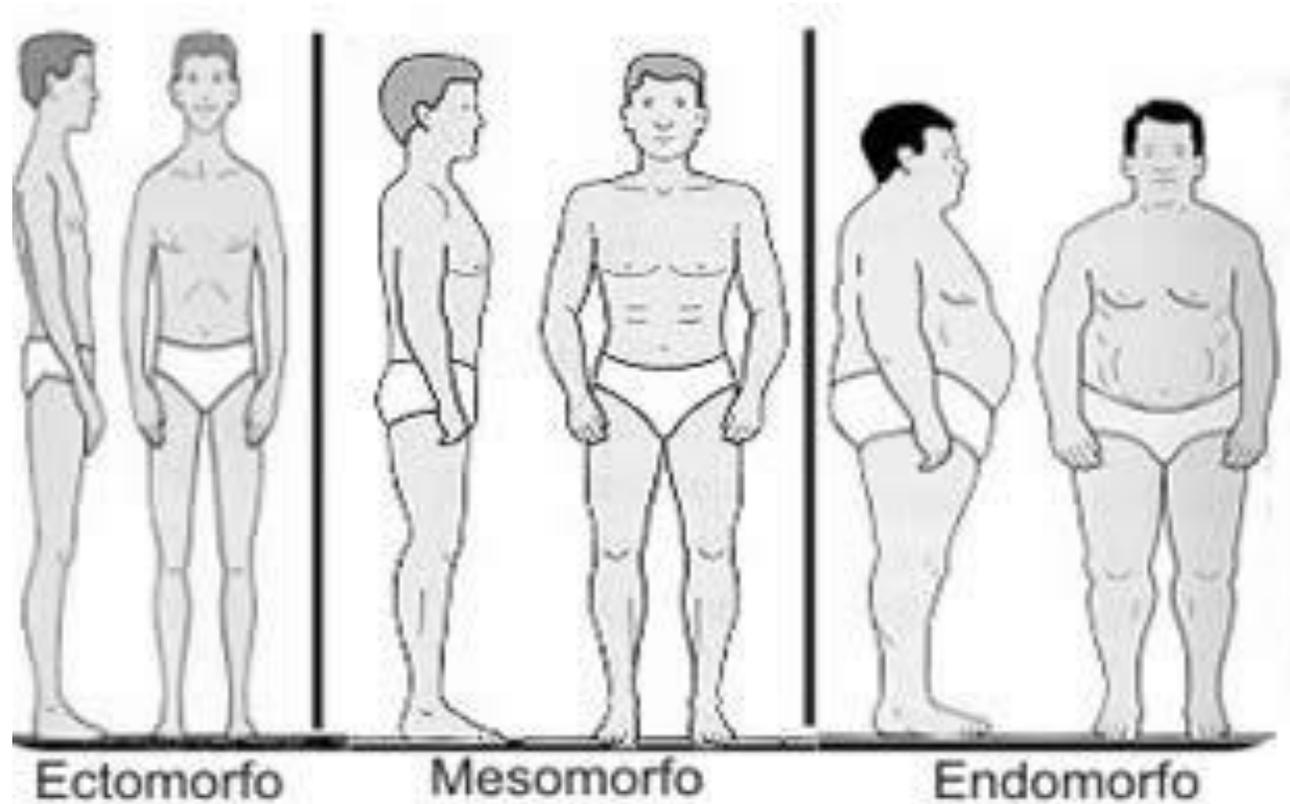
Ruoli: palleggiatori

- ▶ Necessita di un lavoro sulle caviglie sia in angolo di apertura che di chiusura,
- ▶ E' generalmente un ruolo misto deve mantenere capacità di reazione ma anche molta capacità di resistenza anaerobica,
- ▶ La preparazione atletica dovrebbe concentrarsi all'aumento della capacità di spostamento laterale, dell'elevazione statica e alla capacità di spinta arti superiori,
- ▶ Necessita di allungamento e di lavori di mobilità anche se in minor quantità rispetto ai centrali e schiacciatori

Ruoli: liberi

- ▶ Necessita di un lavoro sulle caviglie soprattutto in angolo di chiusura,
- ▶ E' generalmente un ruolo misto deve mantenere capacità di reazione ma anche molta capacità di resistenza anaerobica,
- ▶ La preparazione atletica dovrebbe concentrarsi all'aumento della rapidità in spostamento laterale,
- ▶ Necessita di allungamento e di lavori di mobilità anche se in minor quantità rispetto ai centrali e schiacciatori

Fattori morfologici: forma e struttura



Morfologia: Longilineo-ectomorfo

- ▶ Circonferenza Caviglia inferiore a 22 cm.
- ▶ Circonferenza Polso inferiore a 16 - 17 cm.
- ▶ Peso inferiore di 5/10 Kg. (ai centimetri sopra il metro di altezza)
- ▶ Sopporta male carichi elevati, necessita di lavori propriocettivi, equilibrio e coordinazione. Deve essere stimolato sulla reattività.

I somatotipi di Sheldon

Morfologia: Normilineo-mesomorfo

- ▶ Circonferenza Caviglia fra 22 - 24 cm.
- ▶ Circonferenza Polso fra 16 - 18 cm.
- ▶ Peso inferiore o superiore di 5 kg. (ai centimetri sopra il metro di altezza)
- ▶ Sopporta bene carichi elevati, necessita di allenamenti intelligenti e mirati alla simmetria.

Morfologia: Brevilineo-endomorfo

- ▶ Circonferenza Caviglia sopra i 23 cm.
- ▶ Circonferenza Polso sopra i 18 cm.
- ▶ Peso superiore di 5/10 Kg. (ai centimetri sopra il metro di altezza)
- ▶ Sopporta bene carichi elevati ma non ne necessita, allenamenti cardiaci e aerobici, intensità elevate.

Grazie per l'attenzione
Fogliataarianna@gmail.com

Che allenamento
hai fatto oggi:

- o - Panca piana e addominali.
- o - Panca inclinata e gambe.
- o - Panca e dorsali.
- - Pan carrè e NUTELLA.



/ like snoopy