

Zeitschrift: Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport
Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin
Band: 45 (1988)
Heft: 7

Artikel: Piano d'allenamento per gare multiple
Autor: Kunz, Hansruedi
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-999997>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

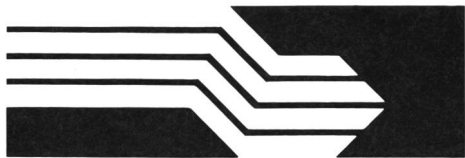
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 30.01.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Piano d'allenamento per gare multiple

di Hansruedi Kunz, allenatore del quadro di gare multiple

La società attuale richiede dagli sportivi di punta prestazioni sempre più elevate. Molti si domandano se questa tendenza deve essere vista da un punto di vista positivo o negativo. Quando lo sportivo si dedica a uno sport di competizione, egli dovrebbe disporre di predisposizioni ideali e condizioni d'allenamento basate sulle ultime conoscenze acquisite.

La pianificazione dell'allenamento riveste un ruolo importante come pure le predisposizioni fisiche e mentali, l'influsso dell'ambiente, la condotta dell'allenamento ecc. La pianificazione dell'allenamento assume pure grande importanza. Molti talenti sono già stati «bruciati» a causa di un allenamento non pianificato a lungo termine e, di conseguenza, non condotto in maniera ottimale. Altri atleti hanno fallito le competizioni importanti, poiché avevano pianificato insufficientemente l'allenamento scegliendo in certi periodi mezzi d'allenamento non indicati. Per queste ragioni molti sportivi hanno perso la sicurezza nei propri mezzi abbandonando prematuramente il mondo dello sport. I piani d'allenamento-tipo mostrano a allenatori e atleti il «fil rouge», seguendo il quale essi possono pianificare e dare forma all'allenamento. La scelta e l'importanza dei vari tipi d'allenamento e d'esercizio si basano su conoscenze teoriche e su esperienze pratiche.



Le categorie d'età

I piani d'allenamento tipo - sono stati concepiti per le seguenti categorie d'età: (vedi struttura d'allenamento della FSA).

Giovani B / Ragazze B:
Pianificazione gare multiple (3-5 h/settimana) (allenamento di base per tutte le discipline).

Giovani A / Ragazze A:
Pianificazione - tipo per gruppi di discipline (5-8 h/settimana).

L'allenamento degli scolari comprende principalmente un allenamento d'agilità e non deve essere pianificato nei dettagli.

Le pianificazioni-tipo nelle categorie Giovani B / Ragazze B e Giovani A / Ragazze A sono ancora poco orientate verso la prestazione. La pianificazione per le varie discipline sono concepite per sportivi di punta (a partire dalla categoria Juniori).

Contenuto della pianificazione dell'allenamento - tipo

In una pianificazione tutti i mezzi d'allenamento devono essere elencati in maniera particolareggiata; questi si modificano nel corso della carriera o dell'anno d'allenamento. Essi comprendono l'allenamento dei fattori di condizione fisica (forza, velocità e resistenza) e l'allenamento della tecnica. Le misure per il miglioramento dell'agilità e della mobilità non devono essere incluse nella pianificazione - tipo in maniera dettagliata visto che non subiscono modificazioni nel corso della carriera dell'atleta.

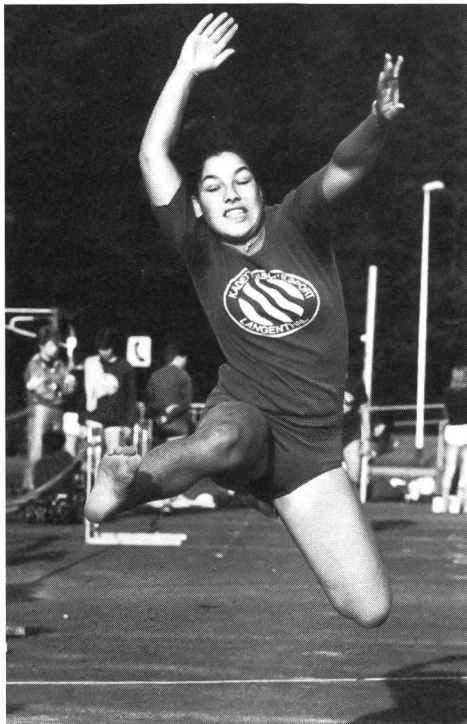
Nella tabella 1, i fattori di condizione fisica sono classificati sistematicamente. La rappresentazione dà informazioni sulla loro importanza nei vari gruppi di discipline. Le nozioni acquisite fungono contemporaneamente da scopi d'allenamento.

Allenamento della forza, della velocità, della resistenza e della tecnica

Le unità di tempo consacrate al miglioramento della forza, della velocità, della resistenza e della tecnica come pure le misure d'allenamento devono essere considerate nella pianificazione-tipo su tre livelli.

La FSA ha elaborato documenti di lavoro per i vari gruppi di discipline.

In questo articolo ci limiteremo a presentare i programmi d'allenamento per le gare multiple, le corse e i lanci destinati alle categorie Giovani e Ragazze A e B. Coloro che fossero interessati alle altre categorie sono pregati di consultare il bollettino degli allenatori (Nr. 8, 9, 10) edito dalla FSA. Questa documentazione può essere richiesta al segretariato della FSA, casella postale 2233, 3001 Berna, al prezzo di franchi 5 al pezzo.



Allenamento dell'agilità

Il miglioramento dell'agilità può essere ottenuto praticando altre discipline come ad esempio i giochi. Grazie alla pratica di un vasto ventaglio di movimenti, quest'allenamento ha lo scopo di migliorare la capacità d'apprendimento e di variazione durante l'allenamento della disciplina specifica. Le unità di tempo a lungo o corto termine per l'allenamento dell'agilità possono essere consultate nelle colonne dei diagrammi.

Allenamento della mobilità

L'allenamento della mobilità comprende la forza di ginnastica «stretching», la ginnastica di slancio e la ginnastica specifica. Gli obiettivi dell'allenamento della mobilità sono la capacità d'allungamento della muscolatura e il miglioramento dell'ampiezza articolare (principalmente dei legamenti). Tutte le forme di ginnastica hanno il loro significato. Lo stretching può essere utilizzato per risolvere tensioni muscolari e per ridare ai muscoli la loro lunghezza originale dopo un allenamento duro. La ginnastica permette d'ottenere una coordinazione motoria ottimale (contrazione/scioglimento). La ginnastica specifica ha come scopo la creazione di predisposizioni per l'esecuzione di movimenti tipici della disciplina in questione (combinazione tra stretching e ginnastica di slancio).

L'allenamento della mobilità dovrebbe occupare il 15% circa del tempo totale d'allenamento; questo vale sia per i giovani che per atleti di punta.

Pianificazione d'allenamento-tipo per la condizione e la tecnica

Importanza	Fattori di condizione e tecnica							
x x x x x x	coordinazione intramuscolare	}	Forza massimale	}	Forza			
x x x x x x	sezione muscolare							
	x x forza di lancio generale	}	Potenza					
	x x forza di lancio specifica							
x x x x x x	forza di salto generale	}	Velocità di reazione					
x x x x x x	forza di salto specifica							
x x x x x x	forza di corsa generale	}	Velocità d'azione					
x x x x x x	forza di corsa specifica							
x x	velocità di reazione acustica	}	Resistenza aerobica					
x x	velocità di reazione visiva							
	x x x x velocità di reazione tattile	}	Resistenza-forza anaerobica					
	x x velocità di lancio							
	x x x velocità di salto	}	Resistenza-velocità anaerobica					
x x x x x x	velocità di corsa							
	x resistenza di lunga durata	}	Resistenza-velocità anaerobica					
x x x x x x	resistenza di media durata							
x x x x x x	resistenza di corta durata	}	Resistenza					
x x x x x x	resistenza-forza massimale							
	x resistenza-forza di lancio	}	Resistenza-velocità anaerobica					
	x resistenza-forza di salto							
x x x x x x	resistenza-forza di corsa	}	Resistenza-velocità anaerobica					
	x resistenza-velocità di lancio							
	x resistenza-velocità di salto	}	Mobilità Agilità Tecnica					
x x x x x x	resistenza-velocità di corsa							
	x capacità d'allungamento, articolare	}						
x x x x x x	movimenti multipli							
x x x x x x	coordinazione motoria ottimale							
sprint corto								
mezzofondo/fondo								
ostacoli								
salti								
lanci								
gare multiple								

Tabella 1: fattori di condizione e di tecnica e loro importanza nei vari gruppi di discipline

Applicazione della pianificazione d'allenamento - tipo

I diagrammi a colonne nelle differenti pianificazioni - tipo mostrano la ripartizione percentuale del tempo consacrato ai vari tipi d'allenamento in relazione al tempo totale. Ad esempio, 10% d'allenamento di resistenza per un giovane che s'allena 5 ore alla settimana consiste in 30 minuti di lavoro aerobico; per un decatleta di punta con un tempo d'allenamento di 20 ore questo rappresenta 2 ore di lavoro aerobico.

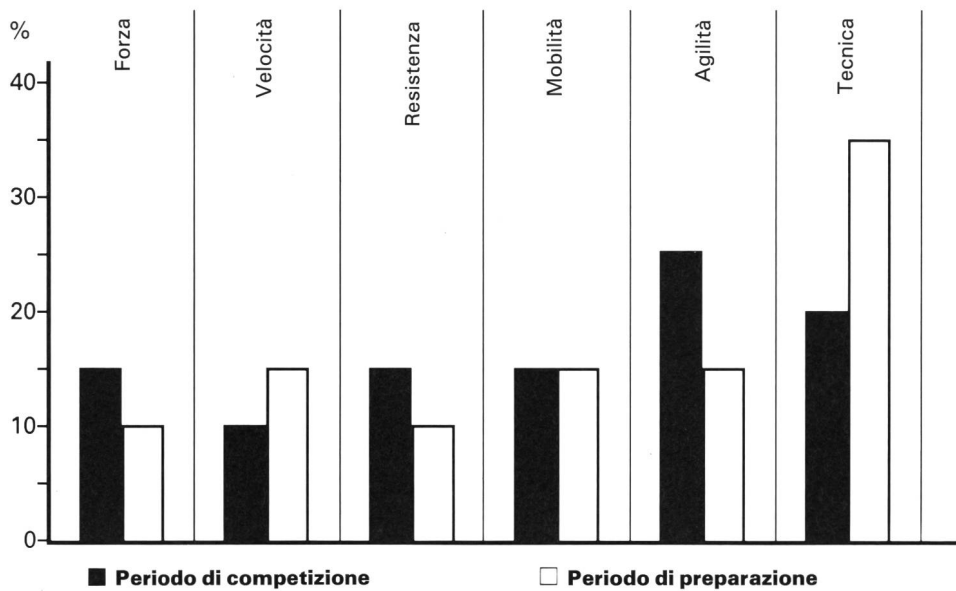
La pianificazione dell'allenamento deve essere sempre più particolareggiata con il passare degli anni. Per un giovane sportivo (giovane B) gli esercizi di forza, di corsa, di salto e di lancio possono essere riuniti nel gruppo «aumento della potenza». Per gli sportivi di punta adulti gli obiettivi dovrebbero essere separati in miglioramento della forza di corsa, di salto e di lancio generale e specifica. Nell'allenamento della potenza generale non vi sono legami diretti con la disciplina specifica; solamente la nozione «allenamento specifi-

co» mette in risalto la stretta relazione fra il movimento dell'esercizio e la disciplina specifica. Questo significa che un allenamento di forza specifico per la corsa, i salti e i lanci è ugualmente un perfezionamento della tecnica. La situazione è analoga per il perfezionamento della velocità d'azione.

Lo sviluppo a lungo termine dell'allenamento di condizione e di tecnica può essere ricavato dalla sovrapposizione dei tre diagrammi a colonne e delle misure o mezzi d'allenamento.

La pianificazione a corto termine può essere stabilita a partire dai vari diagrammi a colonne. Le 2 rispettive 3 colonne forniscono informazioni sulla parte di tempo consacrato ai vari tipi d'allenamento nel periodo di preparazione, di precompetizione e di competizione (chiamate anche fase estensiva, intensiva ed esplosiva). Questi periodi devono essere divisi in periodi più piccoli, a seconda delle competizioni programmate, con un volume e un'intensità differenti. Per i giovani è preferibile dividere l'anno in un periodo di preparazione e un periodo di competizione.

Concorso multiplo Giovani B / Ragazze B



Agilità/Abilità

L'allenamento dell'agilità nella categoria Giovani A / Ragazze A è ridotto ai minimi termini in favore dell'allenamento dei fattori in condizione fisica. Gli esercizi restano parzialmente identici a quelli della categoria Giovani B; spesso essi devono essere adattati alla necessità dei giovani. I giovani decatleti e le giovani eptatlete non hanno le stesse necessità degli sportivi di punta adulti.

Tecnica/Coordinazione

L'allenamento della tecnica è una componente importante dell'allenamento. Lo scopo per la categoria Giovani A / Ragazze A è di affinare le forme di base. I mezzi d'allenamento per adulti possono già essere utilizzati. Tuttavia le forme giocate non devono essere tolte dal programma. L'allenamento tecnico deve essere pianificato e condotto in maniera particolareggiata. Nella fase di preparazione bisogna svolgere esercizi orientati verso il per-

fezionamento e la correzione; nella fase di competizione, bisogna perfezionare il movimento di competizione in maniera globale.

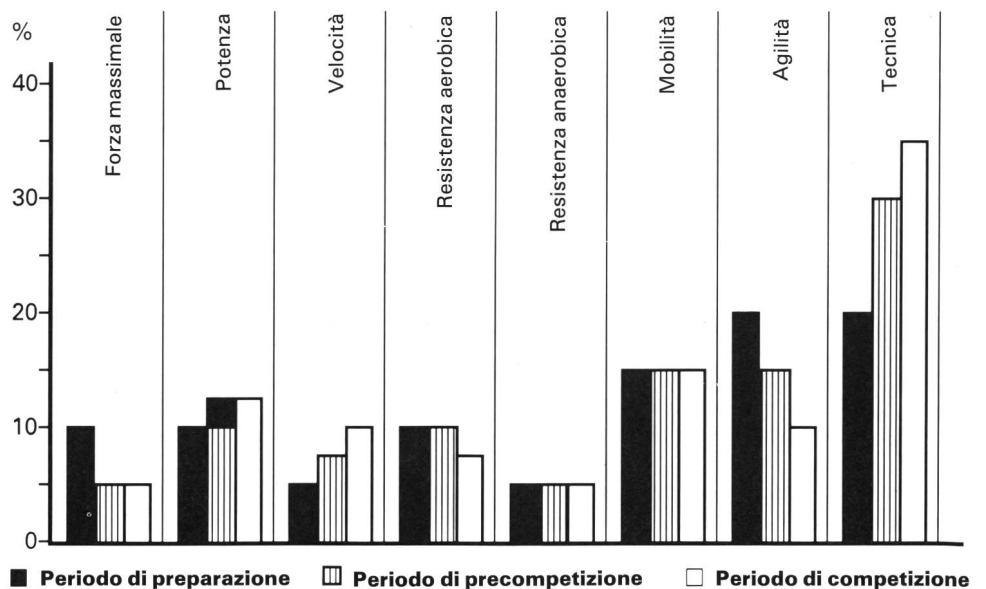
Agilità/Abilità

L'allenamento dell'agilità ha una grande importanza a livello di Giovani B / Ragazze B. Lo scopo consiste nell'aprendere un gran numero di movimenti differenti, di formare il corpo in maniera polivalente e completa, di suscitare la gioia nella pratica dello sport e di mantenerla. Questo scopo può essere raggiunto con giochi di vario tipo, con un allenamento di altre attività sportive, di altri sport, con esercizi che richiedono agilità e abilità (es. circuito con ostacoli), ma ugualmente con l'esecuzione di movimenti propri alle discipline dell'atletica, eseguiti in maniera differente (esempio salto in alto con la tecnica ventrale, Fosbury, della forbice, con l'altra gamba, saltare a piedi uniti in altezza, ecc.).

Tecnica/Coordinazione

L'adolescenza costituisce l'età migliore per imparare; paragonata alle altre forme di allenamento, la tecnica è prioritaria in questo periodo. Tuttavia le forme dell'allenamento non sono quelle destinate agli atleti di punta. I giovani devono essere indirizzati all'atletica con forme giocate. A questo livello, lo scopo è di allenare tutte le discipline (salto con l'asta), gli anelli da lanciare (lancio del disco) palloni medicinali (getto del peso) ecc. Nel periodo di competizione bisogna orientare l'allenamento soprattutto verso la competizione e le discipline specifiche, senza dimenticare completamente le forme giocate.

Concorso multiplo Giovani A / Ragazze A



Pianificazione d'allenamento-tipo per gare multiple: Giovani B / Ragazze B

Principio di base: *L'allenamento per la categorie Giovani B / Ragazze B non è un allenamento per adulti ridotto. L'allenamento sotto forma di gioco occupa un ruolo centrale.*

Scopo	Mezzi d'allenamento	Carico	Volume	Intensità	Pause	Osservazioni
Forza	Esercizi di forza agli attrezzi	proprio peso del corpo	2-3 × 2-3 × 8 rip. 2-3 × 10-20 2-3 × 10 20-30 min.	media-elevata	1-2 min.	<ul style="list-style-type: none"> gli esercizi possono essere eseguiti in un circuit-training tempo di lavoro 20 sec. 6-10 esercizi gli esercizi devono essere adattati al livello dei giovani il circuito comprende esercizi per tutto il corpo sbarra, anelli, parallele
	Esercizi di forza con partner	resistenza del partner	15-30 min.	media-elevata	corte	<ul style="list-style-type: none"> div. varianti, ugualmente staffette a coppie toccare le mani del partner div. forme di competizione div. regole e posizioni di partenza
	Potenza di salto	proprio peso del corpo	100-200 salti	media-elevata	corte	<ul style="list-style-type: none"> allenamento della potenza di salto in generale: piedi nudi su un suolo molle; durante la PP anche con scarpette su suolo duro
	Potenza di lancio	pall. medicinale 1-3 kg; boccia 1-5 kg	100-150 lanci	media-elevata	corte	<ul style="list-style-type: none"> esercizi di lancio generali e specifici combinati
	Potenza di corsa	proprio peso del corpo	10-15 serie	media-elevata	corte-medie	<ul style="list-style-type: none"> perfezionamento della fase d'impulso anche a piedi nudi su un suolo morbido
Velocità <i>Velocità di reazione</i>	<ul style="list-style-type: none"> giochi di reazione esercizi di reazione con un oggetto, un attrezzo partenze a coppie (inseguimento) 	oggetti leggeri	5-10 min. 5-10 min. 5-10 ×	elevata elevata elevata	corte corte	<ul style="list-style-type: none"> durante il riscaldamento palloni, bastoni, anelli ecc. distanza 10-15 m, variare le posizioni e i segnali di partenza
	<i>Velocità d'azione</i>	<ul style="list-style-type: none"> scuola di corsa Ins and outs corse in progressione (accelerazioni) corse in discesa staffette esercizi di lancio esercizi di salto 	<ul style="list-style-type: none"> palloni leggeri, bocce, pietre proprio peso del corpo 	3-5 × 3-5 × 3-5 × 3-5x 30-60 lanci 50-100 salti	media elevata elevata elevata elevata elevata	corte medie medie medie corte medie
Resistenza	<ul style="list-style-type: none"> corsa continuata gioco di corsa sci di fondo, ciclismo, nuoto, corsa d'orientamento 		15-30 min. 15-30 min. 30-120 min.	media media da debole a media	trotterellare	<ul style="list-style-type: none"> curare lo stile favorevole al ritmo di corsa intensità debole = recupero, intensità medio-elevata elevata = miglioramento della resistenza aerobica/VO₂ variare sovente le distanze e le pause, stile di corsa a questa età, la resistenza anaerobica non deve essere sollecitata in maniera estrema calcio, pallacanestro, pallamano, ecc. staffette, corsa campestre, corsa su pista-3 km
	<ul style="list-style-type: none"> intervalli estensivi intervalli intensivi 		10-15 × 100-200 m 4-6 × 100-150 m	da debole a media medio-elevata	corte medie (2-4 min.)	
	<ul style="list-style-type: none"> giochi di corsa forme di competizione 			media	media-elevata	
Mobilità	<ul style="list-style-type: none"> stretching, ginnastica funzionale e di slancio 		10-15 min.	debole		<ul style="list-style-type: none"> ginnastica di slancio e specifica adattata al livello

Pianificazione d'allenamento-tipo per gare multiple: Giovani A / Ragazze A

Principio di base: L'allenamento per la categorie Giovani A / Ragazze A contiene elementi tipici della categoria giovani B (forme giocate) e forme tipiche di perfezionamento provenienti dall'allenamento per adulti.

Scopo	Mezzi d'allenamento	Carico	Volume	Intensità	Pause	Osservazioni
Forza massimale	Esercizi di forza agli attrezzi	proprio peso del corpo	3-4 × 3-4 × 10 3-4 × 8-10 3-4 × 10	media-elevata	1-2 min	- indicato sotto forma di circuito - più facile alle pertiche inclinate - bilanciare in avanti e indietro - la forma più difficile alle spalliere - esercizi completi e specifici addominali - parallele, sbarre, anelli, suolo
	Esercizi di forza con partner	resistenza del partner	20-30 min 2-3 × 10	media-elevata	1-2 min	- terminare ogni esercizio - i 2 partner si appoggiano alle spalliere - il partner oppone resistenza al tallone, non lasciare cadere le ginocchia - il partner oppone resistenza tenendo il piede - il partner blocca le gambe - il partner lavora al contrario - il partner fissa i gomiti, «tergicristallo»
	Esercizi di forza con manubri a sfera	pesi a sfera 5-15 kg	2-3 × 10-15	media	1-2 min	- indicato sotto forma di circuito - adattare il carico a tutti i movimenti possibili
	Esercizi di forza con manubri a disco	pesi a disco 5-15 kg	2-3 × 10	da debole a media	2-3 min	- non si tratta di un vero allenamento di forza massimale; importante è l'esecuzione del movimento
I 4 allenamenti di forza massimale dati a scelta devono essere integrati nel programma alternativamente (2-4 × settimana)						
Potenza <i>Potenza di salto</i>	- salti con la corda	proprio peso del corpo	150-200 salti	media elevata	corte	- allenamento della muscolatura del polpaccio - salti a piedi uniti
	- salti su un tappeto morbido diverse varianti - salti della rana profondi e alti (in lungo, ostacoli, scale) - salti su una gamba (scale, ostacoli) - salti di corsa (in lunghezza, ostacoli)		100-150 salti	elevata	medie	- effetto principale sulla muscolatura delle cosce - allenamento della muscolatura del polpaccio e coscia - allenamento della tecnica, suolo duro per lo stacco
	<i>Potenza di lancio</i>	- lanciare la boccia indietro sopra la testa - lancio del peso in avanti - lancio del pallone medicinale, differenti varianti - lancio dei pesi a sfera	3-7 kg 3-7 kg 2-3 kg 4-8 kg	50-100 lanci 30-50 lanci	elevata elevata-molto elevata elevata	corte medie
<i>Potenza di corsa</i>	- lanci in rotazione (palloni con cinghia, anelli) - lanci con bocce e palloni	1-3 kg 0,6-1,5 kg				
	- salti di corsa sulla pianta dei piedi - corsa in salita su scalini - corsa su colline - corsa con contro resistenza (partner, copertone)	proprio peso del corpo 3-6 × 10 sec	3-6 × 30-40 m 3-6 × 6 sec	elevata	medie	- salti lunghi e rapidi a partire dalla posizione di partenza - alzare le ginocchia - allenamento della fase di stacco
Velocità <i>Velocità di reazione</i>	- esercizi di reazione sotto forma di gioco - staffette - partenze da differenti posizioni	diversi oggetti proprio peso del corpo	10-20 esercizi	elevata	corte	- con partner e differenti mezzi, aiuti - forme con esercizi di reazione - segnali acustici, visivi, tattili

Scopo	Mezzi d'allenamento	Carico	Volume	Intensità	Pause	Osservazioni
Velocità <i>Velocità d'azione</i>	<ul style="list-style-type: none"> - corse in accelerazione - Ins and outs - partenze in posizione raggruppata, in piedi - staffette - corsa in discesa, speedy ecc. - esercizi salti con cronometro - lanci con attrezzi leggeri (palloni medicinali, palloni, sassi) 	proprio peso del corpo 1-1, 5 kg (disco); 80-600 (giavellotto)	3-4 corse 10-20 serie	elevata-molto elevata elevata-molto elevata	medie medie	<ul style="list-style-type: none"> - aumento del ritmo fino al massimo - correre sciolto - allenamento fase d'accelerazione - allenamento di velocità ideale per questa categoria - diversificazione dell'allenamento - movimento di stacco rapido - la velocità d'esecuzione e la tecnica devono essere allenati contemporaneamente
Resistenza aerobica	<ul style="list-style-type: none"> - corsa continuata - gioco di corsa - intervalli estensivi - giochi corsa - sci di fondo, ciclismo, nuoto, CO - forme di competizione 		20-30 min. 20-30 min. 8-10 x 200 m	media-elevata media-elevata media media media media-elevata	trotterellare 30-60 sec.	<ul style="list-style-type: none"> - la resistenza aerobica è molto importante in questo periodo - corse su suolo più indicato (pista finlandese) - calcio, pallacanestro - allenamento di base - staffette, corsa campestre, test 12'
Resistenza anaerobica	<ul style="list-style-type: none"> - circuit-training - corse in collina - intervalli intensivi 	proprio peso del corpo + carico supplementare	2 x (10-30 sec) 4-6 x 30 sec. 4-6 x 150-200 m	media-elevata media-elevata media-elevata	30-60 sec. 2-5 min. 4-6 min.	<ul style="list-style-type: none"> - adattare gli esercizi alle capacità - solamente nel periodo di preparazione - solamente nel periodo di preparazione e di precompetizione
Mobilità	<ul style="list-style-type: none"> - stretching, ginnastica specifica e di slancio 		10-15 min.	debole		<ul style="list-style-type: none"> - a dipendenza dallo scopo le 3 forme sono indicate

Organizzazione della seduta d'allenamento

All'interno dell'allenamento bisogna tener conto dei seguenti principi per quel che concerne la successione delle varie parti:

- l'allenamento della tecnica precede quello della condizione;
- durante l'allenamento della tecnica,

le discipline devono essere combinate nel seguente ordine: discipline di velocità (corsa), potenza (salto) e forza (lancio);

- durante un allenamento di condizione la sequenza più indicata è la seguente: potenza, forza massimale, allenamento di resistenza anaerobica e aerobica;
- durante un allenamento per gare multiple le discipline devono essere

allenate nell'ordine corrispondente alla competizione.

Ogni allenamento deve cominciare con un riscaldamento e terminare con un defaticamento (con ginnastica-stretching).

Controllo e critica dell'allenamento

Il controllo dell'allenamento viene seguito tramite test (per esempio test di condizione) e competizioni di preparazione. I risultati dei test devono essere presi in linea di conto nella pianificazione a corto termine.

Il diario d'allenamento è molto utile. Nell'allenamento dei giovani è l'allenatore stesso che si occupa del diario; a partire dalla categoria juniores ogni atleta dovrebbe avere un diario d'allenamento. Questi possono fornire un aiuto prezioso per la pianificazione futura. □

Bibliografia

- Manuale del moniteur G + S
- Entraîneur 80 (fédération française d'athlétisme)
- Les courses, les sauts, les lancers (éd. Vigot)
- Manuel d'entraînement (Weineck-éd. Vigot)
- Bases physiologiques de l'activité physique (Fox & Mathews-éd. Vigot).

