

TEORIA ALLENAMENTO

CAPACITA' CONDIZIONALI

LA FORZA

- Capacità di vincere resistenze esteriori (lancio di un oggetto) o interiori (spostamento più o meno veloce del proprio corpo);
- Espressa in forma statica o dinamica;
- Si parla di **forza massima o forza assoluta** e di **forza veloce o potenza**.
 - la F.Max è proporzionale al volume del muscolo – sezione trasversale del muscolo –
 - la F.Vel. è in relazione più alla qualità che alla quantità del muscolo.

Per il miglioramento:

- a) per la F.Max aumento della massa muscolare;
- b) per la F.Vel. produrre contrazioni ad intensità elevata nel minor tempo possibile.

Allenamento:

- a) per la F.Max poche ripetizioni per interessare tutte le unità motorie;
- b) per la F.Vel. serie brevi contro resistenze elevate (70 - 80 %) eseguite con massima velocità sempre ad inizio allenamento (dopo il riscaldamento)

Quindi punteremo **più** sulla coordinazione intramuscolare e **meno** nello sviluppo trasversale del muscolo.

Fino alla pubertà evitare lavori di forza assoluta. Solo all'insorgere dell'ormone dell'accrescimento (testosterone) si potrà lavorare gradualmente in tale direzione.

Problemi alla struttura ossea che si possono creare.....

Nel ciclo annuale vanno proposti all'inizio con richiami perché.....

Tonificazione generale non solo per gli arti inferiori.

Dai massimali di ognuno pianificare il lavoro.

RAPIDITA' / VELOCITA'

(Qualità innata perfettibile solo entro certi limiti)

Rapidità – intesa per gesti aciclici (esecuzione nel più breve tempo possibile);

Velocità – intesa per gesti ciclici.

Sarà più importante finalizzare la preparazione a doti di **accelerazione e di scatto** piuttosto che a doti di velocità pura.

Al calciatore non si chiede di essere veloce solo nella corsa, ma anche negli spostamenti, cambi di direzione, finte, controfinte, nei gesti di marcamento, nei movimenti acrobatici e nei dribbling.

Per migliorare tale qualità:

Ripetute ad impegno/intensità massima, sia come ritmo che come impegno di forza, ma di breve durata e pause lunghe. Altrimenti si fa **resistenza alla velocità**.

Età per sensibilizzare la rapidità dai 10 ai 16 anni.

MOBILITA' ARTICOLARE

Capacità di effettuare movimenti della massima ampiezza di:

- 1) torsione
- 2) flessione
- 3) circond.

RESISTENZA

(Produrre lavoro per un tempo prolungato senza calo di rendimento)

Resistenza e fatica sono costantemente correlate e la loro interazione dipende:

- 1) Sostanze energetiche immagazzinate nell'organismo;
- 2) Efficienza dei meccanismi e del loro ripristino;
- 3) Funzionamento apparati preposti allo smaltimento ed eliminazione prodotti tossici formati e depositati nel muscolo.

L'ATP è l'unica fonte energetica dell'organismo umano.

Preformato – C.P. – aerobico – anaerobico.

La resistenza può essere:

- 1) Generale quando l'intero corpo o gran parte di esso lavora;
- 2) Locale quando impegniamo settori muscolari limitati.

Nel corpo è caratteristica la fatica generale, quindi c'è bisogno della resistenza corrispondente.

Il lavoro aerobico impiega modesto ENDURANCE (utilizza glicogeno e grassi)

Il lavoro anaerobico.....