

<b>Zeitschrift:</b>	Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport
<b>Herausgeber:</b>	Scuola federale dello sport di Macolin
<b>Band:</b>	45 (1988)
<b>Heft:</b>	7
<b>Artikel:</b>	Piano d'allenamento per gare multiple
<b>Autor:</b>	Kunz, Hansruedi
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-999997">https://doi.org/10.5169/seals-999997</a>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 19.01.2026

**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 Junior).

### 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.

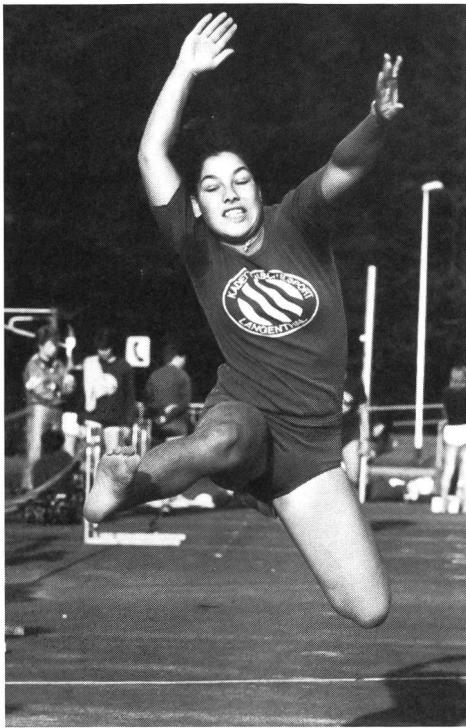
Nella tabella 1, i fattori di condizione fisica sono classificati sistematicamente. La rappresentazione dà informazioni sulla loro importanza nei vari gruppi di discipline. Le nozioni acquisite fungono contemporaneamente da scopi d'allenamento.

### 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 ligamenti). 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		
	forza di lancio generale		
	forza di lancio specifica		
x x x x x x	forza di salto generale	Potenza	Potenza
	forza di salto specifica		
x x x x x x	forza di corsa generale		
x x x x x x	forza di corsa specifica		
x x x x x x	velocità di reazione acustica	Velocità di reazione	Velocità
x x x x x x	velocità di reazione visiva		
x x x x x x	velocità di reazione tattile		
	velocità di lancio		
	velocità di salto		
x x x x x x	velocità di corsa		
	resistenza di lunga durata		
x x x x x x	resistenza di media durata	Resistenza aerobica	Resistenza
x x x x x x	resistenza di corta durata		
x x x x x x	resistenza-forza massimale		
	resistenza-forza di lancio		
	resistenza-forza di salto		
x x x x x x	resistenza-forza di corsa	Resistenza-forza anaerobica	Resistenza
	resistenza-velocità di lancio		
	resistenza-velocità di salto		
x x x x x x	resistenza-velocità di corsa		
x x x x x x	capacità d'allungamento, articolare		
x x x x x x	movimenti multipli		
x x x x x x	coordinazione motoria ottimale		
sprint corto			Mobilità
mezzofondo/fondo			Agilità
ostacoli			Tecnica
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

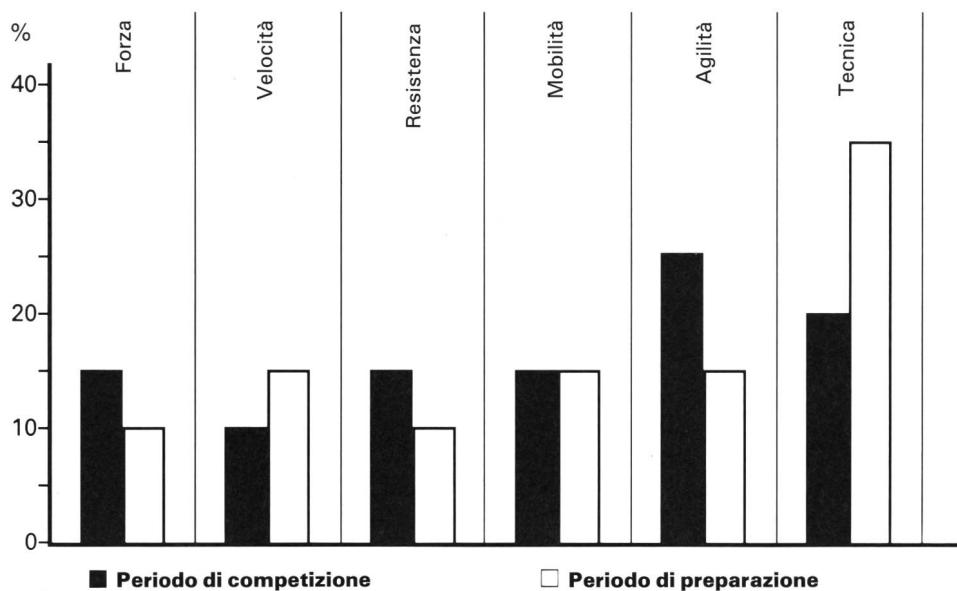
I diagrammi a colonne nelle differenti pianificazioni - tipo mostrano la ripartizione percentuale del tempo consacrato ai vari tipi d'allenamento in relazione al tempo totale. Ad esempio, 10% d'allenamento di resistenza per un giovane che s'allena 5 ore alla settimana consiste in 30 minuti di lavoro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

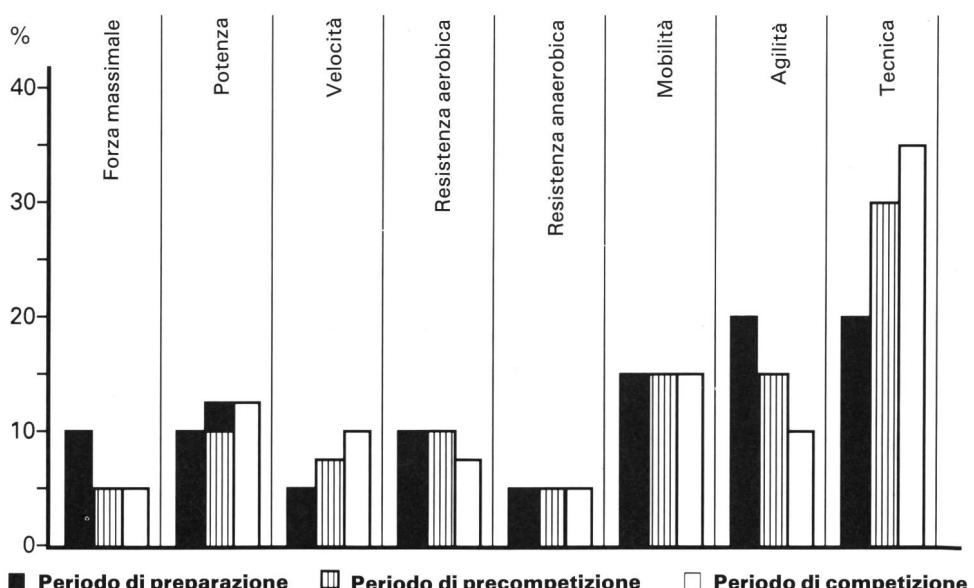
### Agilità/Abilità

L'allenamento dell'agilità ha una grande importanza a livello di Giovani B / Ragazze B. Lo scopo consiste nell'apprendere 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
<b>Forza</b>	Esercizi di forza agli attrezzi - salita alle pertiche e alla corda - trazione di braccia con salto di partenza - appoggi facciali - rovesciati, raggruppati (anelli, sbarra) - esercizi per la muscolatura dorsale e addominale - ginnastica agli attrezzi	proprio peso del corpo resistenza del partner	2-3 x 2-3 x 8 rip. 2-3 x 10-20 2-3 x 10 20-30 min.	media-elevata	1-2 min.	- 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, paralleli
	Esercizi di forza con partner - corse con il partner sulla schiena - gioco di lotta - gara in appoggio facciale - corsa in carriola - trazione alla fune		15-30 min.	media-elevata	corte	- div. varianti, ugualmente staffette - a coppie - toccare le mani del partner - div. forme di competizione - div. regole e posizioni di partenza
	Potenza di salto - salti su una gamba, piedi uniti, in altezza, in lunghezza, sopra ostacoli ecc.		100-200 salti	media-elevata	corte	- 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 - lanciare in tutte le varianti possibili		100-150 lanci	media-elevata	corte	- esercizi di lancio generali e specifici combinati
	Potenza di corsa - sprint in collina, salita scale, salti di corsa, ecc.		10-15 serie	media-elevata	corte-medie	- perfezionamento della fase d'impulso - anche a piedi nudi su un suolo morbido
<b>Velocità</b> <i>Velocità di reazione</i>	- giochi di reazione - esercizi di reazione con un oggetto, un attrezzo - partenze a coppie (inseguimento)	oggetti leggeri palloni leggeri, bocce, pietre proprio peso del corpo	5-10 min. 5-10 min. 5-10 x	elevata elevata elevata	corte corte	- durante il riscaldamento - palloni, bastoni, anelli ecc.
	- scuola di corsa		3-5 x	media	corte	- distanza 10-15 m, variare le posizioni e i segnali di partenza
	- Ins and outs - corse in progressione (accelerazioni) - corse in discesa		3-5 x 3-5 x	elevata elevata	medie medie	- alzare le ginocchia, tallone-punta ecc. - fino ai 150 m, correre sciolto
	- staffette - esercizi di lancio		3-5x	elevata	medie	- 50-100 m, al termine del riscaldamento - forme giocate, alzare le ginocchia rapidamente, frequenza
	- esercizi di salto		30-60 lanci 50-100 salti	elevata elevata	corte medie	- diverse forme di competizione - forme diverse, competizioni specifiche alla disciplina - forme tradizionali, accento sulla velocità e non sulla lunghezza
<b>Resistenza</b>	- corsa continuata - gioco di corsa - sci di fondo, ciclismo, nuoto, corsa d'orientamento  - intervalli estensivi - intervalli intensivi  - giochi di corsa - forme di competizione		15-30 min. 15-30 min. 30-120 min.  10-15 x 100-200 m 4-6 x 100-150 m	media media da debole a media  da debole a media medio-elevata  media	trotterellare  corte medie (2-4 min.)  media-elevata	- curare lo stile - favorevole al ritmo di corsa - intensità debole = recupero, intensità medio-elevata elevata = miglioramento della resistenza anaerobica/VO <sub>2</sub> - 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
<b>Mobilità</b>	- stretching, ginnastica funzionale e di slancio		10-15 min.	debole		- 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
<b>Forza massimale</b>	<p>Esercizi di forza agli attrezzi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- corda e pertica anche senza le gambe</li> <li>- flessioni in appoggio alle parallele</li> <li>- trazioni (sbarra)</li> <li>- raggruppato-rovesciato alla sbarra, anelli, spalliere</li> <li>- addominali e dorsali</li> <li>- ginnastica agli attrezzi</li> </ul> <p>Esercizi di forza con partner</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- flessioni delle ginocchia alle spalliere</li> <li>- estensione delle anche e flessione delle ginocchia coricato sul cassone svedese</li> <li>- sollevare il ginocchio da fermo alle spalliere</li> <li>- sollevare il busto appoggiato sul cassone svedese (gambe bloccate)</li> <li>- adduttori e abduttori (seduto)</li> <li>- sulla schiena, abbassare le gambe lateralmente, rialzare</li> </ul> <p>Esercizi di forza con manubri a sfera</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ginnastica di forza per il tronco</li> </ul> <p>Esercizi di forza con manubri a disco</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- apprendimento dell'esecuzione dei movimenti flessione delle ginocchia</li> </ul>	<p>proprio peso del corpo</p> <p>3-4 x 8-10</p> <p>resistenza del partner</p> <p>2-3 x 10</p> <p>con pallone medicinale</p> <p>pesi a sfera 5-15 kg</p> <p>pesi a disco 5-15 kg</p>	<p>3-4 x</p> <p>3-4 x 10</p> <p>3-4 x 8-10</p> <p>3-4 x 10</p> <p>20-30 min</p> <p>20-30 min</p> <p>2-3 x 10</p> <p>2-3 x 10</p> <p>2-3 x 10</p> <p>2-3 x 10</p> <p>2-3 x 10-15</p> <p>2-3 x 10</p>	<p>media-elevata</p> <p>media-elevata</p> <p>media</p> <p>da debole a media</p>	<p>1-2 min</p> <p>1-2 min</p> <p>1-2 min</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- indicato sotto forma di circuito</li> <li>- più facile alle pertiche inclinate</li> <li>- bilanciare in avanti e indietro</li> <li>- la forma più difficile alle spalliere</li> <li>- esercizi completi e specifici addominali</li> <li>- parallele, sbarre, anelli, suolo</li> <li>- terminare ogni esercizio</li> <li>- i 2 partner si appoggiano alle spalliere</li> <li>- il partner oppone resistenza al tallone, non lasciare cadere le ginocchia</li> <li>- il partner oppone resistenza tenendo il piede</li> <li>- il partner blocca le gambe</li> <li>- il partner lavora al contrario</li> <li>- il partner fissa i gomiti, «tergilavoro»</li> <li>- indicato sotto forma di circuito</li> <li>- adattare il carico a tutti i movimenti possibili</li> <li>- non si tratta di un vero allenamento di forza massimale; importante è l'esecuzione del movimento</li> </ul>

I 4 allenamenti di forza massimale dati a scelta devono essere integrati nel programma alternativamente (2-4 x settimana)

<b>Potenza</b> <i>Potenza di salto</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- salti con la corda</li> <li>- salti su un tappeto morbido diverse varianti</li> <li>- salti della rana profondi e alti (in lungo, ostacoli, scale)</li> <li>- salti su una gamba (scale, ostacoli)</li> <li>- salti di corsa (in lunghezza, ostacoli)</li> </ul>	proprio peso del corpo	150-200 salti 100-150 salti	media elevata elevata	corte medie	<ul style="list-style-type: none"> <li>- allenamento della muscolatura del polpaccio</li> <li>- salti a piedi uniti</li> <li>- effetto principale sulla muscolatura delle cosce</li> <li>- allenamento della muscolatura del polpaccio e coscia</li> <li>- allenamento della tecnica, suolo duro per lo stacco</li> </ul>
<i>Potenza di lancio</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- lanciare la boccia indietro sopra la testa</li> <li>- lancio del peso in avanti</li> <li>- lancio del pallone medice- niale, differenti varianti</li> <li>- lancio dei pesi a sfera</li> <li>- lanci in rotazione (palloni con cinghia, anelli)</li> <li>- lanci con bocce e palloni</li> </ul>	<p>3-7 kg 3-7 kg 2-3 kg</p> <p>4-8 kg 1-3 kg 0,6-1,5 kg</p>	<p>50-100 lanci 30-50 lanci</p>	<p>elevata</p> <p>elevata-molto elevata elevata</p>	<p>corte</p> <p>medie</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- allenamento della potenza e coordinazione</li> <li>- allenamento della muscolatura del tronco</li> <li>- allenamento della tecnica movimento delle gambe</li> </ul>
<i>Potenza di corsa</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- salti di corsa sulla pianta dei piedi</li> <li>- corsa in salita su scalini</li> <li>- corsa su colline</li> <li>- corsa con contro resistenza (partner, copertone)</li> </ul>	proprio peso del corpo 3-6 x 10 sec	3-6 x 30-40 m 3-6 x 6 sec	elevata	medie	<ul style="list-style-type: none"> <li>- salti lunghi e rapidi a partire dalla posizione di partenza</li> <li>- alzare le ginocchia</li> <li>- allenamento della fase di stacco</li> </ul>
<b>Velocità</b> <i>Velocità di reazione</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- esercizi di reazione sotto forma di gioco</li> <li>- staffette</li> <li>- partenze da differenti posizioni</li> </ul>	diversi oggetti proprio peso del corpo	10-20 esercizi	elevata	corte	<ul style="list-style-type: none"> <li>- con partner e differenti mezzi, aiuti</li> <li>- forme con esercizi di reazione</li> <li>- segnali acustici, visivi, tattili</li> </ul>

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

## 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 junior ogni atleta dovrebbe avere un diario d'allenamento. Questi possono fornire un aiuto prezioso per la pianificazione futura. □



## Bibliografia

- Manuale del monitore G + S
- Entraineur 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).