



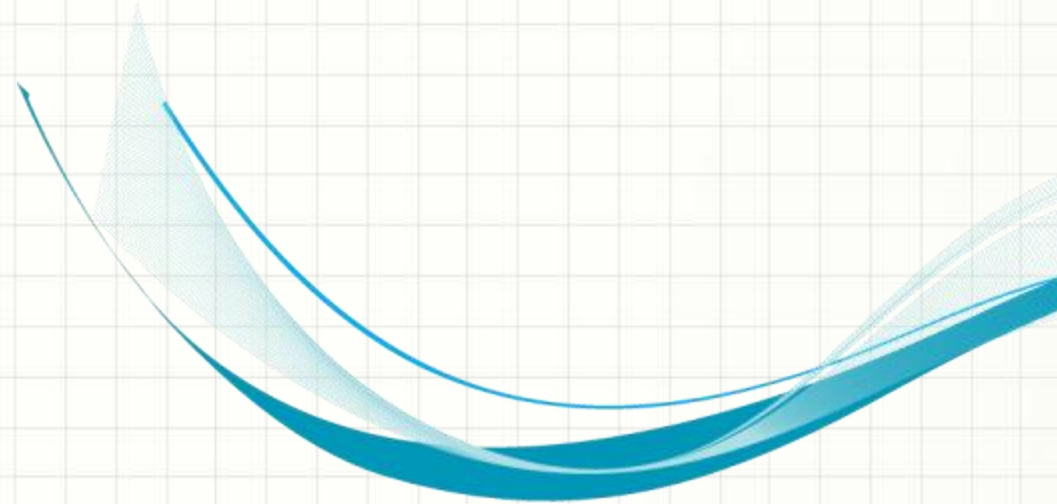
# **METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO**

**PARTE 2**

Daide Sartini

# Panoramica degli argomenti

- La prestazione
- Modalità di programmazione dell'allenamento
- Lavori di gruppo

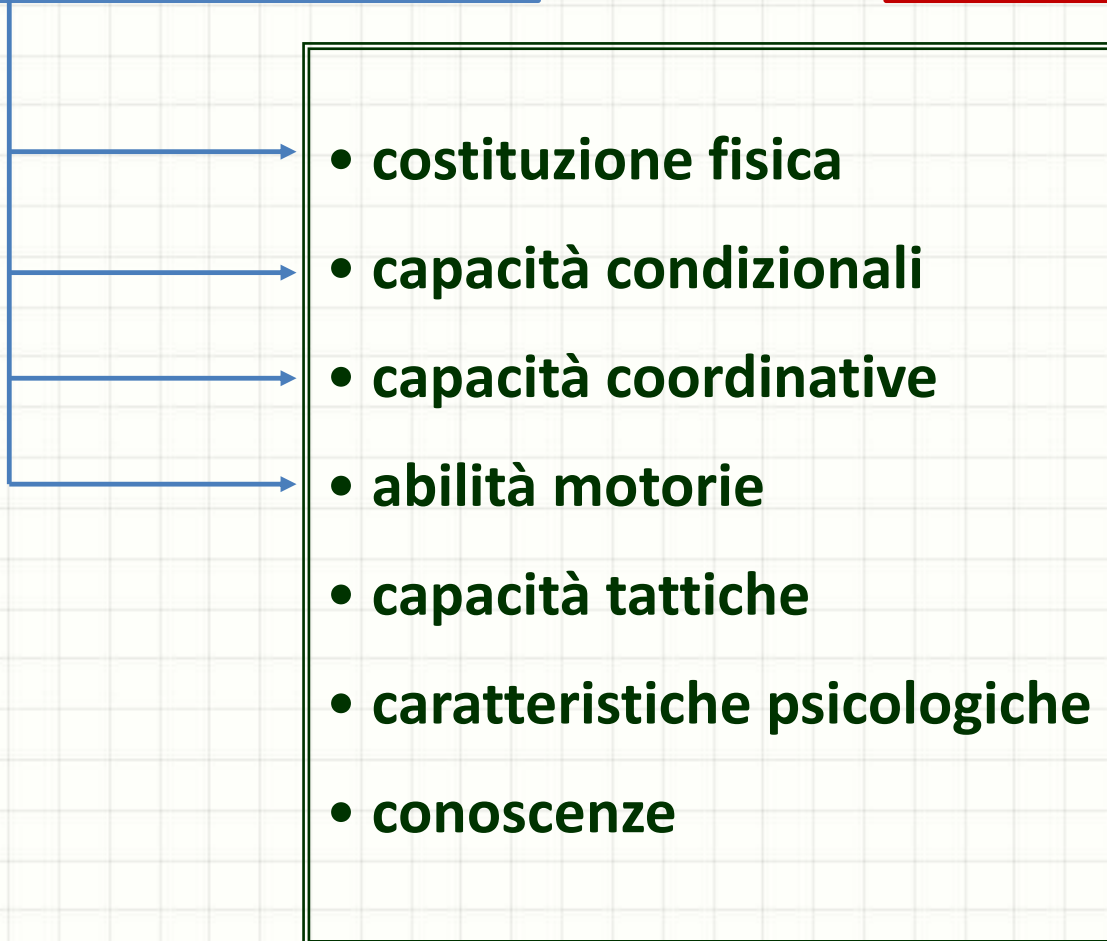


# La prestazione

# PRESTAZIONE

**CAPACITA' DI  
PRESTAZIONE**

**DISPONIBILITA' ALLA  
PRESTAZIONE**



- **costituzione fisica**
- **capacità condizionali**
- **capacità coordinative**
- **abilità motorie**
- **capacità tattiche**
- **caratteristiche psicologiche**
- **conoscenze**

# MODELLO DI PRESTAZIONE

Raccoglie le caratteristiche principali che un atleta di una specifica disciplina sportiva deve possedere

- Caratteristiche bio-energetiche
- Caratteristiche condizionali
- Caratteristiche coordinative
- Caratteristiche tecniche

Attraverso la valutazione di queste caratteristiche si definisce il modello prestativo di ogni disciplina



# MODELLO DI PRESTAZIONE DEL BASEBALL SOFTBALL

- Durata media delle azioni 4"47 (+/- 2"45)
- Pausa tra una lancio e l'altro 23" (+/- 13")
- Un'azione ogni 45"-50" (ogni 2,2 lanci ndr)
- Incremento di lattacidemia solo nel ricevitore e nel lanciatore

(Colli, Faina, Machetti 1987; Madella, Mantovani, Aquili 1992)

# MODELLO DI PRESTAZIONE DEL BASEBALL SOFTBALL

- Ogni giocatore: 4,01 tiri/partita da 20,31mt all'89,3%
- Ogni lanciatore: 12,7 lanci/inning - 89,6 lanci/partita - (100-112 Km/h ndr)
- Ogni ricevitore: 14,1 minuti in squat - 52,6 tiri al lanciatore

(Axe, Windley, Mackler 2003)

**Table 2. Softball Fielders' Data**

	Throws/ Game*	Mean Distance of Throws ft (m)	Range of Throws ft (m)	Mean Effort of Throws (%)
Catcher†	3.2	65.7 (20.03)	35-90 (10.67-27.43)	97.7
First base	5.1	49.9 (15.21)	10-110 (3.05-33.53)	83.7
Second base	5.8	46.2 (14.08)	10-130 (3.05-39.62)	80.6
Third base	4.3	63.8 (19.45)	30-90 (9.14-27.43)	93.1
Shortstop	6.3	56.4 (17.19)	10-95 (3.05-28.96)	88.2
Left field	2.8	77.5 (23.62)	10-140 (3.05-42.67)	87.8
Center field	2.5	85.8 (26.15)	20-175 (6.10-53.34)	90.3
Right field	2.1	87 (26.52)	25-165 (7.62-50.29)	93.2

\*All per-game data based on 7 innings of play.

†Does not include throws back to the pitcher.

# MODELLO DI PRESTAZIONE DEL BASEBALL SOFTBALL

## CONCLUSIONI

🏠 **Aspetto bio-energetico:** la durata media delle azioni è di 4"47 con lunghe pause di recupero → anaerobico lattacido

- ▶ elevata potenza anaerobica lattacida per il gesto
- ▶ ma anche aerobica per il recupero
- ▶ scarsa capacità lattacida

🏠 **Aspetto delle capacità condizionali**

- ▶ discreta forza esplosiva, rapidità e flessibilità (cingolo scapolo omerale)
- ▶ scarsa forza massimale

🏠 **Aspetto tecnico:** alto contenuto tecnico, quindi prevede un precoce avvio ed una buona prestazione viene raggiunta lontano dall'avvio

- ▶ elevata precisione
- ▶ ottima coordinazione oculo-manuale
- ▶ continuo utilizzo di fondamentali, ma in situazioni e con modalità diverse





# Modalità di programmazione dell'allenamento

# COME PROGRAMMARE LA SEDUTA DI ALLENAMENTO

La seduta di allenamento va fondata su queste tre prospettive:

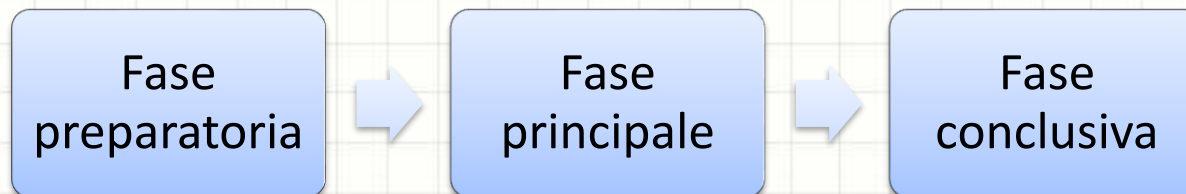
**Prospettiva energetica**

**Prospettiva motivazionale**

**Prospettiva dell'apprendimento tecnico**

# COME PROGRAMMARE LA SEDUTA DI ALLENAMENTO

Nella seduta di allenamento possiamo individuare tre fasi

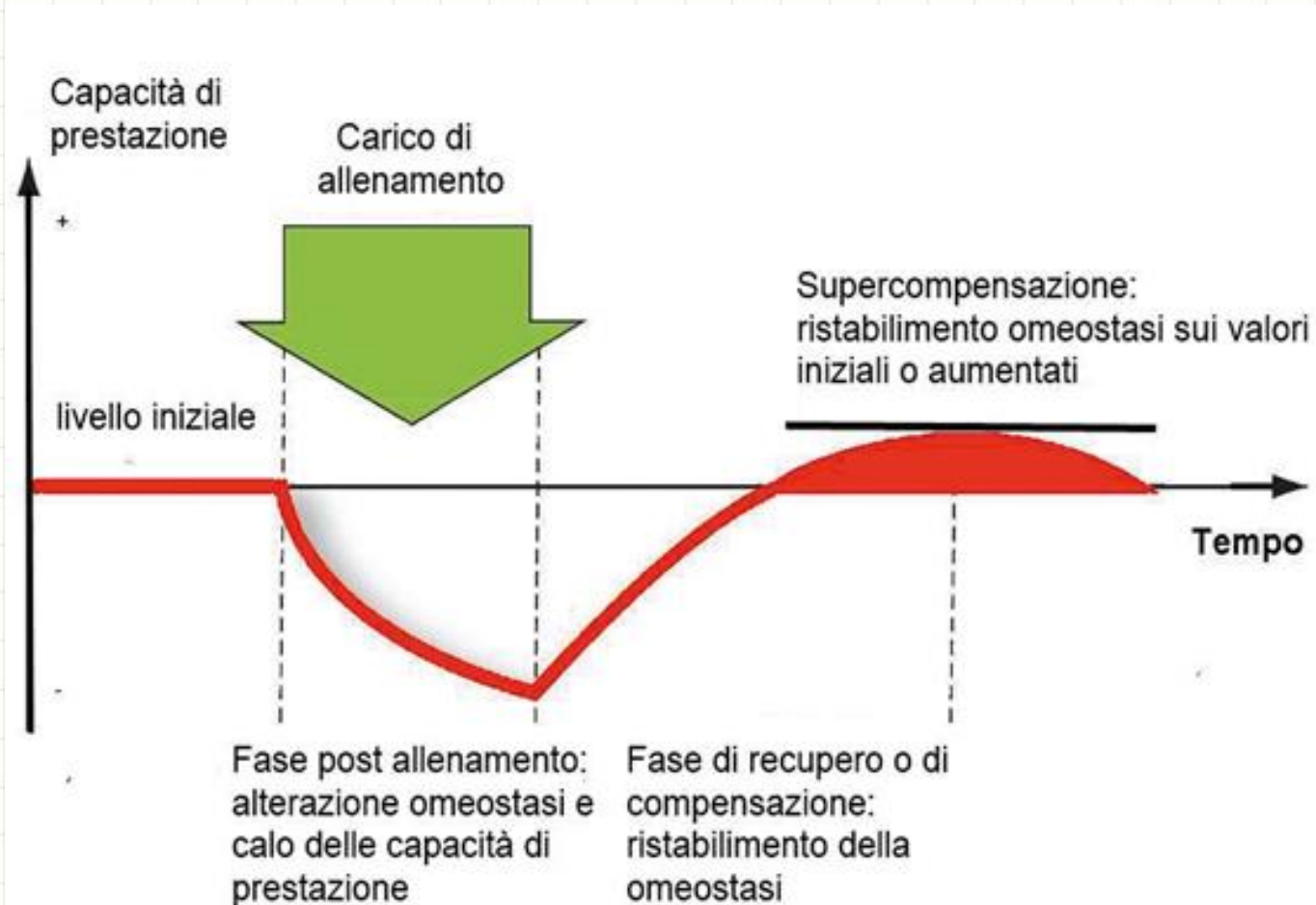


Le attività dovranno

- Essere adatte all'allievo
- Essere significative
- Garantire la pratica del massimo numero possibile di atleti contemporaneamente e un'adeguata esposizione allo stimolo
- Garantire un effetto fisiologico sufficiente

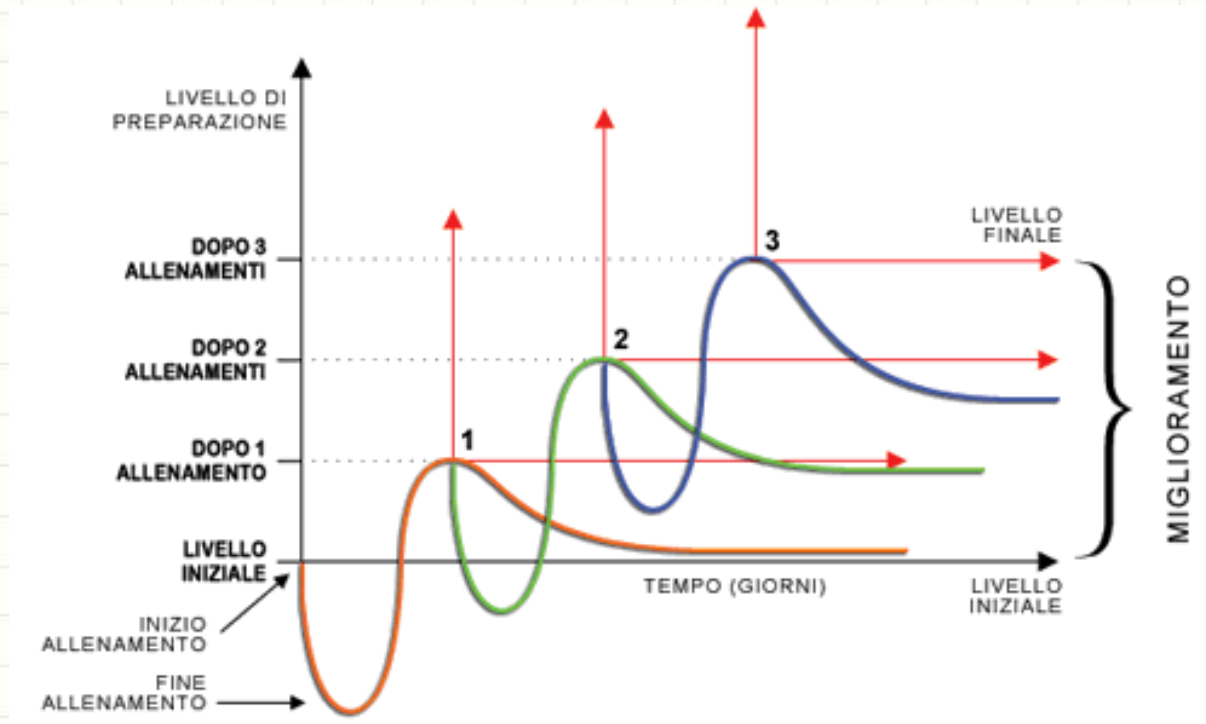
# SUPERCOMPENSAZIONE

L'organismo non si limita a reagire ristabilendo il potenziale energetico ma ne produce un sovrappiù.



# SUPERCOMPENSAZIONE

Per poter rendere ottimale questo effetto è necessario ripetere il carico



Ci deve essere il giusto rapporto tra carico di allenamento e recupero per rendere ottimale questo processo

# LAVORI DI GRUPPO

Realizzazione di una seduta di allenamento sulla «*preparazione atletica*», incentrata cioè sullo sviluppo delle capacità condizionali, tenendo conto delle diverse categorie a cui appartengono gli atleti

## Velocità

- Velocità di reazione
- Velocità di azione

## Forza

- Forza esplosiva

## Resistenza

- Resistenza alla forza
- Resistenza alla velocità

# Lavori di gruppo

Realizzazione di una seduta di allenamento sullo sviluppo delle diverse abilità tecniche, tenendo conto delle capacità motorie che concorrono a costituirle, attraverso l'utilizzo delle attrezzature specifiche.