

# Aggiornamento FPI Settore Tecnici Sportivi Assisi, 14.05.16



## Importanza della periodizzazione dell'allenamento

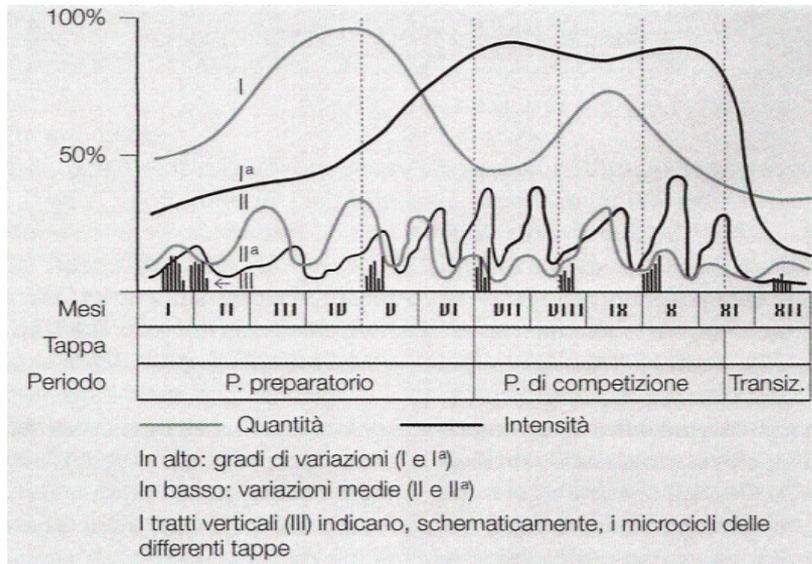
Dr. Umberto Di Felice - PhD

BSc, MSc, PhD in disciplina delle attività motorie e sportive

# Programmazione e Periodizzazione Passato



- **Bompa T. , Haff G., 2009**
  - Philostratus 776 BC – 393AD
  - 1 anno, fase preparatoria pre olimpica, poche gare informali prima OG e riposo dopo OG
- **P. Bellotti, 1996-2002**
  - Butowskij, AD, Mosca 1910
  - Gorinewskij X.W. 1922.1923
  - Pugilato, Wassiliev 1946,
  - **Jury Verchoshanskij, anni 50**
  - D. Harre *et al.*, Lipsia (Rdt) 1957
  - **Matvejev LP, 1964, 1977 Mosca**
  - Platonov VN, Kiev 1997
  - **Pugilato: Filimonov Vasilij**



**...continua evoluzione epocale...**

# Programmazione e Periodizzazione dell'allenamento sportivo

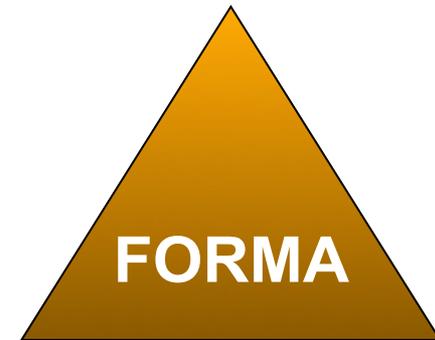
E' un **progetto di organizzazione temporale**,  
dei **Metodi, Metodiche e Mezzi** dell'allenamento,  
per un **periodo di tempo necessario**,  
al raggiungimento della **FORMA SPORTIVA**:

1. **FORMAZIONE**
2. **CONSOLIDAMENTO**
3. **OTTIMIZZAZIONE**
4. **PERDITA TEMPORANEA**

## Regole di base

Quantità ↔ Intensità  
Generale ↔ Specifico  
Analitico ↔ Sintetico  
Facile ↔ Difficile

TECNICO-  
TATTICO-  
STRATEGICA

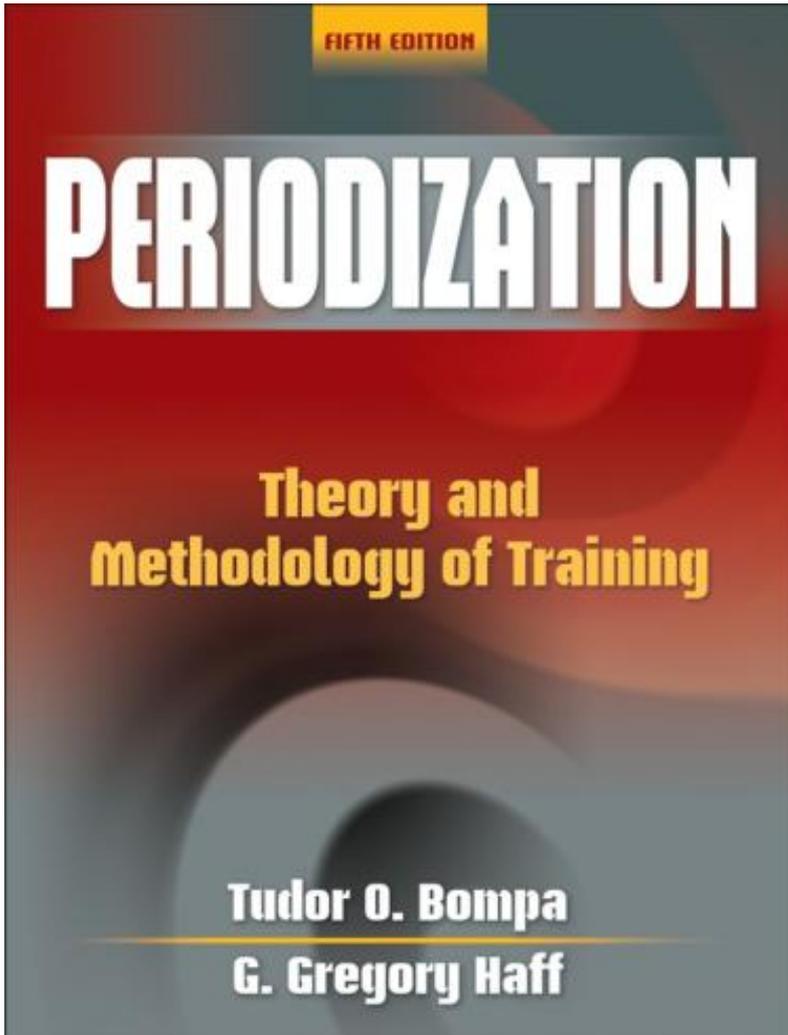


PSICHICA

FISICA

- Inducibile
- Periodo Limitato e Delicato
- Dinamica **CARICO - RECUPERO**

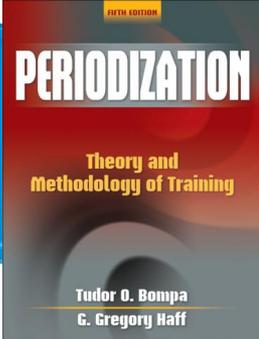
# Periodizzazione e Programmazione Presente



- ***Part II: Periodization Training***

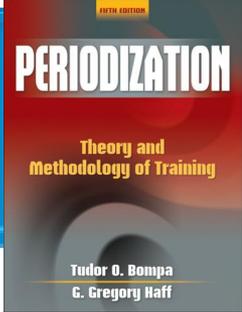
- **Chapter 6: The Annual Training Plan**

- **Periodization**
- Periodization of Biomotor Abilities
- Periodization of Strength Training
- Periodization of Endurance
- Periodization of Speed
- Integrated Periodization
- **Annual Training Plan Phases and Characteristics**
- **Chart of the Annual Training Plan**
- Criteria for Compiling an Annual Plan
- Summary of Major Concepts



- **Programmazione annuale**

- Componente della periodizzazione che distingue le fasi di allenamento con obiettivi specifici
- Massimizza adattamenti fisiologici per l'incremento della Performance
- Fondamento per la stimolazione di adattamenti psico-fisiologici, gestendo la fatica.
- Logica progressiva appropriatamente sequenziata (e.g.: Fmax, advanced drills)
- Motivazione per atleti di élite
- Preparazione dell'atleta:
  - Complessa interazione di sviluppo abilità TTS, abilità motorie, aspetti psicologici e gestione della fatica (e.g.: dinamica carico-recupero, prevenzione over-training e infortuni, step forward, metodiche di recupero)
  - **Challenge: Peaking in un determinato momento nell' anno di allenamento.**



## • Periodizzazione

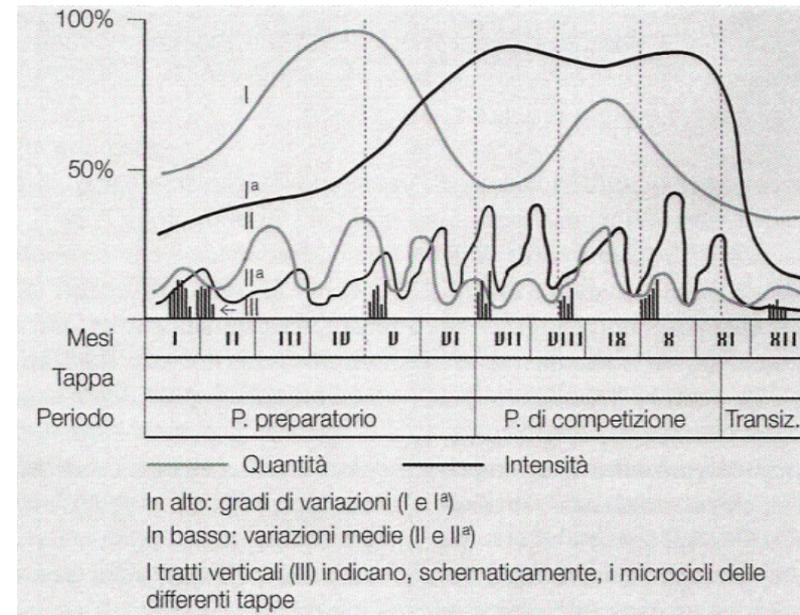
### • 2 aspetti per l'allenamento:

1. Divide la programmazione annuale in **ridotte fasi di allenamento**, rendendo l'allenamento di **facile gestione e pianificazione**, permettendo di raggiungere il **picco della prestazione in un determinato momento**

**Periodi** : 1. Preparatorio, 2. Competitivo, 3. Transizione

2. Struttura le fasi di allenamento con **obiettivi specifici**, che permettono all'atleta di sviluppare il più alto livello di rapidità, forza, potenza, agilità e resistenza possibile.

The Annual Plan												
Phases of training	Preparatory				Competitive				Transition			
Sub-phases	General preparation		Specific preparation		Pre-competitive		Competitive		Transition			
Macro-cycles												
Micro-cycles												



# Presente

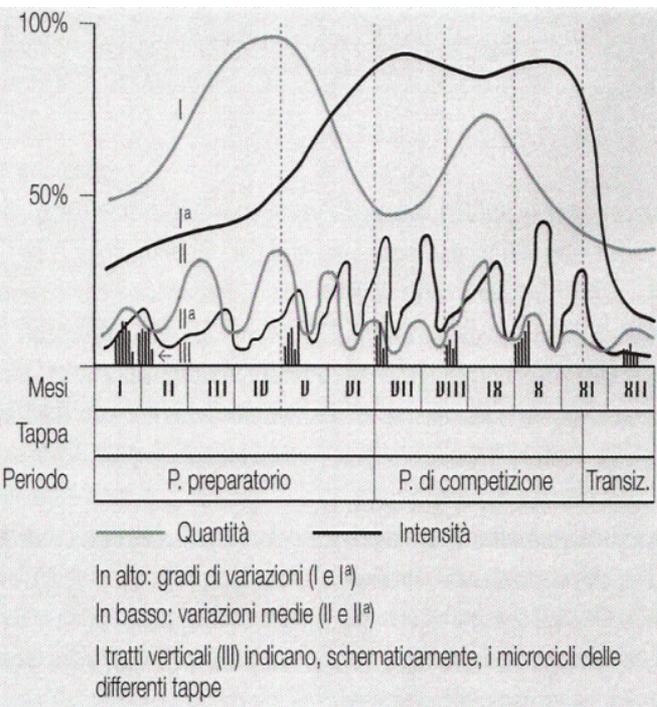
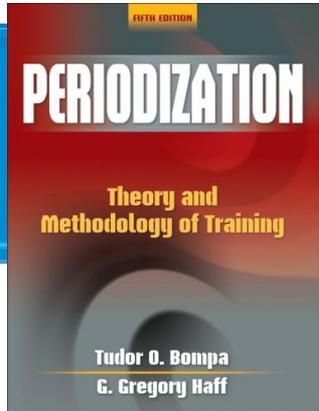
## Fondamenti Periodizzazione - 3

### • Periodizzazione

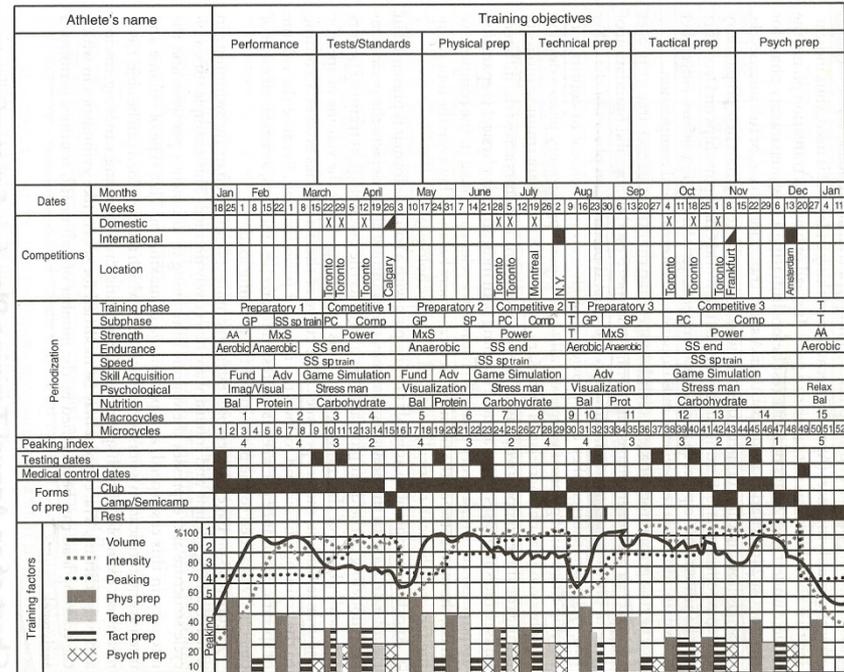
– Anni 60: 1 Programmazione annuale con 1 obiettivo....

.... Ma non era sufficiente

- 2-3-6 cicli annuali, a seconda degli sport e calendario sportivo



**Figure 6.26** Tri-cycle annual training plan.  
 Prep = preparatory phase, Comp = competitive, T = transition, GP = general preparatory phase, SS sp train = sport specific speed training, PC = precompetition phase, SP = specific preparatory phase, AA = anatomical adaptation, MxS = maximum strength, SS end = sport specific endurance, Fund = fundamental, Adv = advanced, Imag/visual = imagery and visualization, Stress man = stress management, Relax = relaxation, Bal = balanced.

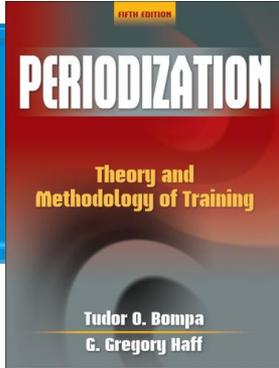


**Chart of a Tri-Cycle Annual Training Plan**  
 Figure 6.26 is an example of an annual training plan with a tri-cycle structure in which three major competitions are targeted. This type of structure can be used for sports such as boxing, swimming, weightlifting, or wrestling, where competitions are spread evenly throughout the training year. Figure 6.26 is a generic example that does not reference a specific sport.



# Presente

## Fondamenti Periodizzazione - 4



- **Periodizzazione**

- La *performance* dipende dalle
  - capacità di adattamento fisiologico e aggiustamenti psicologici all' allenamento,
  - combinati con l' abilità di sviluppare la maestria delle abilità motorie specifiche
- **Durata dei periodi e fasi**, dipende dal tempo necessario per implementare lo stato di allenamento dell'atleta e la sua preparazione per la gara.
- **Le competizioni** costituiscono elemento determinante per la definizione della Programmazione e Periodizzazione

### **Amalgama di:**

1. **Conoscenze ed Abilità del Coach** nel dosare i carichi di allenamento
2. **Capacità psicologiche e fisiologiche dell'atleta**, di adattarsi alla pianificazione dell'allenamento
  - **Fattori significativi:** predisposizione genetica, tratti psicologici, stato di allenamento, nutrizione, fattori di stress sociale e metodiche di recupero utilizzate...

# **...ABITO SU MISURA...**

# Procedure progettazione periodizzazione - 1

- Livello atleta/i
- **Obiettivo/i reale/i**
- Disponibilità di risorse (eg: tempo, strutture, attrezzi, collaborazioni, etc.)
- **Programmazione e periodizzazione dell' allenamento**
  - 1-2 Competizioni-Obiettivo importanti
  - 2-4 grandi cicli di allenamento per anno
  - Suddivisione in Periodi e Tappe
    - Scelta degli obiettivi nel medio-breve periodo
    - Scelta dei Metodi e Mezzi dell'allenamento
    - Scelta dei parametri del carico di allenamento (Volume, Quantità, Intensità, Densità - VQID)
    - Distribuzione percentuale dei mezzi (Generali, Speciali e Specifici)
    - Individuazione di Meso-cicli e Micro-cicli
    - Distribuzione del carico di allenamento (tempo e parametri del carico di allenamento VQID)
      - Dettaglio Unità dell'allenamento



# Grazie

# per

# l'attenzione

# ? Domande ?



**Dr. Umberto Di Felice - PhD**

BSc, MSc, PhD in discipline delle attività motorie e sportive