

## L'unità di allenamento: un credo per la pratica\*

Paul Schmidt

da Leichtathletiktraining 12/2003

\* traduzione italiana a cura di Debora De Stefani e Luca Del Curto  
titolo originale "Die Trainingseinheit – ein Credo für die Praxis"

*Anche la miglior programmazione non è garanzia di successo! Solo chi sa mettere in pratica ciò che è stato programmato può raggiungere infatti i progressi desiderati.*

*"Il momento decisivo è sul campo!".*

*Chi non conosce questa frase pronunciata dall'ex calciatore della nazionale tedesca Adi Preisler (leggenda del Borussia Dortmund)? L'autore in questo articolo riprende ciò che il famoso calciatore con il suo senso pratico, tipico della zona della Ruhr, sottolineò: nonostante l'importanza della pianificazione, è l'attività svolta in palestra, nella natura o, più in generale, sul campo, a determinare i progressi prestativi.*

### Grandi differenze tra teoria e pratica

Una programmazione molto accurata non garantisce di per sé il successo nel momento in cui viene riportata sul campo, nella pratica dell'allenamento. Troppo spesso si osservano, infatti, evidenti discrepanze tra gli obiettivi programmati ed i risultati realmente raggiunti. Non si fraindano queste affermazioni: non si vuol mettere in dubbio la necessità e l'importanza di una corretta programmazione dell'allenamento e delle competizioni. Tuttavia, è necessario prestare maggior attenzione ai

risultati realmente raggiunti ed al confronto di essi con gli obiettivi principali ed accessori che sono stati programmati, indagando poi sulle cause per cui i risultati sono spesso così diversi e deludenti rispetto a quanto ci si era proposti.

### L'agire orientato al risultato

La programmazione rappresenta un disegno teorico dell'agire, con lo scopo di realizzare obiettivi a breve, medio e lungo termine, ma in un ambito puramente virtuale. Solo se l'allenatore è in grado di mettere in atto ciò che è stato programmato, trasformandolo in azioni pratiche orientate al risultato, e producendo in tal modo gli adattamenti desiderati, si potranno raggiungere gli obiettivi prefissati, e quindi il successo del programma di allenamento.

*Programmare significa stabilire mentalmente e teoricamente i metodi, i mezzi e le modalità necessarie ed adeguate alla realizzazione di un determinato obiettivo.*

Quanto sopra affermato è da ritenersi valido per tutte le programmazioni dell'allenamento e delle competizioni. Queste rimangono per lungo tempo dei modelli puramente teorici, fino a che non vengono messe in pratica grazie ad attività e ad azioni mirate. Pertanto, è necessario tenere in considerazione:

- Le risorse a disposizione (materiali ed umane);
- Le condizioni esterne;
- Il tempo a disposizione;
- I possibili rischi ed ostacoli;
- La competenza e l'esperienza dell'allenatore.

### Elementi essenziali della pratica dell'allenamento

La regola per cui non si può prescindere da una corretta programmazione dell'allenamento è indubbiamente valida. Essa è di fondamentale importanza per la buona riuscita delle unità di allenamento e per lo sviluppo della performance sportiva a qual-

siasi livello. Tuttavia, in particolari situazioni è possibile rinunciare ad un'articolata programmazione, poiché si può eseguire la singola unità di allenamento grazie alle competenze ed alle esperienze maturate. Questa affermazione relativizza l'importanza della programmazione, inquadrandola in un ambito prettamente teorico, specie se rapportata alla pratica dell'allenamento. Mettere in atto tale programmazione per mezzo di azioni mirate è determinante ed essenziale per lo sviluppo della prestazione sportiva.

### Elementi essenziali

- La programmazione risulta possibile solo se riferita alla realizzazione pratica dell'unità di allenamento.
- L'ambito puramente teorico si abbandona realizzando la più piccola delle unità programmate. Questa rappresenta il punto di passaggio, la porta d'accesso tra la teoria e la pratica. Infatti, è in questo momento che ha inizio l'attuazione di ciò che è stato pianificato.
- È possibile modificare e correggere la programmazione in qualsiasi momento.
- Un'unità di allenamento già realizzata non si può correggere né ripetere. Gli adattamenti sono già stati stimolati, in modo più o meno incisivo, in base alla qualità esecutiva.
- Questo elemento è importante a tal punto da obbligare ogni allenatore, prima di ogni unità d'allenamento, ad una riflessione mirata su come si possa rendere il più possibile efficace la seduta, dall'inizio alla fine.
- Vale inoltre la pena sottolineare come gli allenatori possano reperire, con maggior o minor soddisfazione, una quantità sufficiente di pubblicazioni riguardanti programmazioni pluriennali, cicli annuali, meso- e microcicli, ma che poco di questo materiale può essere poi efficacemente riutilizzato nella pratica.
- La qualità della programmazione si riflette nei risultati ottenuti. L'unico metro di valutazione è il risultato, ossia il livello di prestazione sportiva raggiunto in un determinato momento.
- Solo tramite unità di allenamento adeguate alla si-

tuazione e molto motivanti dal punto di vista didattico e metodologico, gli allenatori possono realizzare gli obiettivi designati ed avviare studenti e giovani alla pratica dell'atletica leggera, appassionandoli in modo duraturo a questa affascinante disciplina sportiva.

- Gli adattamenti biologici e psicologici si possono stimolare solo realizzando la più piccola unità programmata, ossia eseguendo l'unità di allenamento.

Ironicamente, si può osservare come spesso si sviluppino programmi da "campioni del mondo" e si investano ore e denaro per discutere, in circoli più o meno ristretti e composti da esperti e pseudo-esperti, di programmi d'allenamento e di come programmare in maniera ancora più precisa e complicata. Ma agendo in questo modo si ignora e ci si dimentica che una programmazione efficace, il successo sportivo, la motivazione ed il legame duraturo dei nostri atleti e dei nostri gruppi di giovani all'atletica leggera, si può realizzare solo in pista, nella realizzazione dell'unità di allenamento. Quindi esclusivamente nella pratica da campo!

Con questa pubblicazione si vuole pertanto sviluppare una maggior consapevolezza ed una forte sensibilità, per fare in modo che la più piccola unità della programmazione, ossia la singola seduta di allenamento, possa essere tracciata con precisione e realizzata sul campo così come è stata prevista.

- La possibilità che le unità di allenamento vengano realizzate con successo viene incrementata mettendo per iscritto i microcicli programmati, i quali, così come la programmazione in generale, non possono essere corretti successivamente alla loro messa in pratica.

Ciò comporta che se si prevedono microcicli di 7 o 10 giorni, la programmazione di questi deve essere tracciata in maniera molto precisa. In questo modo i microcicli e le singole unità di allenamento possono essere realizzati nel migliore dei modi, e ciò rappresenta una particolare ricompensa per gli allenatori che si sono impegnati nella programmazione. Inoltre, mettendo per iscritto i contenuti dell'allenamento, è possibile evitare la loro ripetizione negli anni, la non-differenziazione e la monotonia. È risaputo che è possibile ac-

crescere la motivazione e l'entusiasmo degli atleti verso lo sviluppo della prestazione e verso l'allenamento stesso ponendo accenti diversi alle varie sedute, variandone in maniera ragionata lo svolgimento, diversificando il campo di allenamento, responsabilizzando gli atleti e guidandoli ad una maggior autonomia. In questo modo ci si garantisce maggiori possibilità di realizzare gli obiettivi programmati!

## **Dalla programmazione alla pratica**

Il passaggio dalla fase teorica della programmazione a quella della messa in pratica è rappresentato dall'unità di allenamento. Essa è la più piccola, ed allo stesso tempo la più importante, unità funzionale del piano di allenamento annuale o pluriennale. Il riferimento per la programmazione dell'unità di allenamento è quindi sempre il microciclo in corso. Dal punto di vista dei contenuti, dei metodi, dell'organizzazione e del tempo, la seduta di allenamento è da considerarsi sempre in modo unitario. Anche se la ripartizione di un'unità di allenamento in tre fasi lascia presupporre differenziazioni e diversità al suo interno, è sempre necessario tenere in considerazione che la struttura tripartita e la separazione dei compiti esercitano in realtà un effetto sinergico. È possibile infatti immaginare l'unità di allenamento come parte di una catena: solo quando ogni elemento è omogeneamente collegato agli altri per contenuto, metodo e organizzazione, si possono raggiungere con più facilità gli obiettivi prestabiliti in fase di programmazione. Qualora, a causa di errori strutturali (timing e dosaggio errati ecc.), non risulti possibile adattare reciprocamente i singoli elementi di questa catena, la realizzazione degli obiettivi sarà minacciata o addirittura impossibile.

### **Caratteristiche principali dell'unità di allenamento**

- Solo all'interno dell'unità di allenamento ci si sottopone al carico programmato, sia esso a carattere generale o speciale.
- Solo tramite l'unità di allenamento vengono stimolati i processi biologici di adattamento.

- Con l'unità di allenamento è possibile stimolare e rafforzare capacità legate alla personalità, indispensabili per affrontare con successo allenamenti e competizioni, e trasferibili alla vita privata e lavorativa.
- Nell'unità di allenamento, l'allenatore può accumulare esperienze e mettere alla prova le sue competenze. È in questa sede che si ha la possibilità di intraprendere in maniera coscienziosa nuovi percorsi, di liberarsi dalla monotonia dell'allenamento, cercando di creare qualcosa di nuovo.
- L'unità di allenamento si studia, si valuta e si ottimizza. Si possono commettere anche degli errori, che però devono essere considerati in maniera positiva, se analizzati per evitare il loro ripetersi.
- Solo con pratica e con la valutazione della gara si può stabilizzare ed ottimizzare la prestazione sportiva.
- La motivazione per l'allenamento pluriennale, ossia quello di base, di costruzione ed orientato all'alta prestazione, viene stimolata nell'unità di allenamento, così come i processi di socializzazione.
- Gli effetti positivi sullo sviluppo della personalità indotti dall'allenamento possono avere effetto duraturo.

## **Costruzione e struttura di un'unità di allenamento**

### **Elementi essenziali da programmare**

Un'unità di allenamento è composta da tre o quattro parti, o meglio fasi, che devono essere collegate nei contenuti, a formare un tutt'uno.

### **Elementi didattici essenziali**

Con la programmazione globale, ed in modo particolare con il microciclo in atto, è possibile raggiungere l'obiettivo desiderato. La domanda da porsi è: qual è l'obiettivo da raggiungere?

### **Elementi metodologici essenziali**

I metodi, le modalità organizzative e di dosaggio del carico derivano dagli elementi didattici essenziali (obiettivi). Nel caso in cui si fissi come obiettivo dell'unità di allenamento la stabilizzazione

e l'ottimizzazione della resistenza ad intensità 1, allora bisognerà prendere in considerazione i metodi e le modalità organizzative consolidate da decenni, approvate dalla scienza sportiva, che conducano ad uno sviluppo della componente "resistenza". Domanda: con quali mezzi e strategie si può realizzare l'obiettivo prefissato?

## **Lo svolgimento pratico di un'unità di allenamento**

### **Riscaldamento e preparazione psicologica alla parte centrale**

La scelta degli esercizi, le forme di allenamento e le puntualizzazioni per il riscaldamento derivano dagli obiettivi fissati per la fase principale della seduta. È quindi necessario attivare in modo ottimale i sistemi organici, per creare i presupposti che consentiranno di affrontare successivamente i carichi di allenamento.

### **Esempi pratici**

Se il contenuto principale della fase centrale dell'unità di allenamento è una corsa di resistenza di 10 km, che può essere definita come un carico di tipo aerobico, per la fase di riscaldamento sono sufficienti 15 minuti di cammino e jogging alternati, completati da esercizi di allungamento e di decontrazione. In questo modo si otterrà un'adeguata attivazione del sistema cardio-circolatorio e ventilatorio, con notevole riduzione del rischio di infortuni.

Diverso è invece il caso in cui siano previste, nella parte centrale dell'allenamento di un siepista, esercitazioni di tecnica e di ritmica. In una situazione del genere, il riscaldamento deve essere notevolmente ampliato, e vi si devono inserire esercizi di allungamento specifici, anche con l'utilizzo di ostacoli e riviera. Per completare il tutto vengono poi inserite esercitazioni imitative "soft" per l'ottimizzazione della tecnica.

Se la parte principale dell'allenamento è dedicata alla valutazione specifica per uno specialista dei 1500 che si propone di raggiungere un tempo inferiore ai 3'45", si può proporre una prova di 1200 mt da correre attorno ai 3' e, dopo una pausa di un minuto, gli ultimi 300 mt in circa 43". Siccome



in questo caso si è di fronte ad un carico di lavoro del tutto simile a quello di gara, con uno sfruttamento completo del potenziale organico, il riscaldamento e la preparazione psicologica devono essere gli stessi di una competizione. A seconda della temperatura e di altri fattori, il riscaldamento può durare fino ad un'ora.

#### *Attenzione! Sono da evitare*

- La monotonia, specialmente nelle prime fasi dell'allenamento pluriennale, quella di base e di costruzione.
- Troppe esercitazioni statiche di allungamento eseguite scorrettamente, i cui obiettivi contrastano con quelli del riscaldamento e non portano ad alcun effetto.
- Affaticamento, che porta al debito di ossigeno.

#### *Fase principale*

- Nella fase centrale dell'unità di allenamento devono essere forniti gli stimoli organici fissati per il microciclo. Gli obiettivi risultano pertanto predefiniti.
- I mezzi, i metodi e la quantità delle esercitazioni proposte vanno selezionati sulla base delle esperienze positive, sia generali che sul singolo, delle acquisizioni della scienza dello sport e delle condizioni del momento. Dopodiché devono essere utilizzate nella pratica.

- La fase principale dell'allenamento serve inoltre per eseguire test di valutazione, quando si è in prossimità della competizione. Essi sono da considerarsi fondamentali, in quanto rappresentano un ottimo esercizio per la tattica di gara, essendo strettamente correlati con le richieste specifiche della competizione. La collocazione temporale di tali esercitazioni va stabilita con precisione.
- L'allenamento di velocità e di resistenza aerobica, oltre a quello atletico generale e per la coordinazione, va fatto eseguire sotto forma di gioco e di gara, con l'ausilio di piccoli e grandi attrezzi, per stimolare la motivazione. Il riferimento in questo caso è al manuale della federazione tedesca "*Kinderleichtathletik*" (*l'atletica leggera dei bambini*) di Hans Katzenbogner (*si veda l'articolo dello stesso autore sul numero 3-4/2007 di *Atleticastudi**). Questa modalità esecutiva nella parte fondamentale dell'unità di allenamento è pretenziosa e necessita sempre e comunque di una programmazione scritta!

#### *Attenzione! Sono da evitare*

- Mezzi, metodi e quantità di esercitazioni in contrasto con gli obiettivi programmati.
- L'allenamento della tecnica, nel caso in cui esso provochi una stanchezza eccessiva del sistema nervoso centrale.
- Quanto affermato al punto precedente vale anche per l'allenamento della velocità.
- Bisogna assolutamente evitare di provocare un eccessivo affaticamento o addirittura l'esaurimento, se non previsto nella programmazione. Se così non fosse, sarebbe a rischio il raggiungimento degli obiettivi nella successiva competizione.
- La monotonia dell'allenamento in età infantile e nell'allenamento di base, la ripetizione di schemi stereotipati di allenamento, ed esercitazioni e carichi di corsa "banali" (corse perimetrali nella palestra ecc.).

#### *Defaticamento*

Il defaticamento, o come si dice in termini moderni "cool-down", è l'ultima fase dell'unità di allenamento. Tuttavia, gli effetti positivi di tale fase dell'allenamento sono spesso avvertiti solo in maniera superficiale oppure ignorati, tanto che a volte si rinuncia

addirittura ad esso. Questo però non dovrebbe accadere, poiché un moderato defaticamento, eseguito assolutamente in regime aerobico e corredato da esercizi di allungamento e decontrazione, permette di accelerare la rigenerazione. L'atleta in questo modo potrà quindi svolgere la successiva unità di allenamento entro un lasso di tempo inferiore.

Anche il defaticamento è influenzato nella sua durata e nella sua forma dai contenuti e dal carico specifico della fase principale: dopo un test, ad esempio, il defaticamento può essere protratto per 30 minuti o anche più a lungo. Si parla anche di un defaticamento adattato alla situazione, che completi al meglio l'unità di allenamento e la colleghi alla successiva.

#### *Cosa si deve raggiungere?*

- Bisogna indurre e accelerare in maniera consapevole la fase di recupero
- I sistemi organici sollecitati devono essere riportati allo stato basale, per ridurre il tempo necessario alla completa rigenerazione. In questo modo sarà possibile far trascorrere un minor lasso di tempo tra un'unità di allenamento e la successiva
- Il defaticamento, se eseguito nelle condizioni di cui sopra, è un provvedimento di tipo rigenerativo. L'allenatore deve pertanto prendere in considerazione due aspetti: la rigenerazione di tutti i sistemi organici e del sistema nervoso centrale, e il collegamento con la successiva unità di allenamento, nella stessa giornata o nella successiva.

#### *Elementi da tenere in considerazione*

- Un defaticamento di durata inferiore ai 15 minuti è sufficiente solo per il raggiungimento degli obiettivi sopra citati.
- I giochi non sono adeguati per la fase di defaticamento, poiché conducono a sforzi eccessivi da parte dei vari sistemi organici. Non è possibile riposarsi in presenza dell'effetto emozionale e dei carichi incontrollabili derivanti da piccoli e grandi giochi, perché si andrebbe nuovamente a stimolare in maniera eccessiva il sistema cardiocircolatorio e l'apparato locomotore.
- La rigenerazione è stimolata da esercizi di allungamento e decontrazione.



## Check-list

- Questa check-list è volta all'ottimizzazione dell'unità di allenamento (UA). Prima di ogni unità di allenamento è buona regola scorrere la check-list, per controllare la situazione.
- Quali effetti della precedente UA bisogna tenere in considerazione, per lo svolgimento di quella successiva?
- L'obiettivo principale e quelli secondari sono stati stabiliti con precisione? Gli obiettivi sono realistici?
- Gli obiettivi corrispondono a ciò che si è programmato per il microciclo?
- Quali sono i metodi, l'organizzazione, gli attrezzi, i mezzi e le quantità di esercitazioni necessarie per il raggiungimento degli obiettivi prefissati?
- Si possono aggiungere puntualizzazioni ed elementi alla seduta senza che venga minacciato il raggiungimento degli obiettivi prefissati?
- Dove e quando si possono trovare le migliori condizioni per svolgere l'UA?
- Le condizioni generali (del campo di allenamento, ambientali e organizzative) fanno pensare ad un'esecuzione efficace dell'unità di allenamento?
- Si può svolgere l'UA nelle condizioni del momento, oppure sono necessarie delle modifiche (per le condizioni atmosferiche, la condizione fisica degli atleti ecc.)?
- Tutti gli atleti sono a conoscenza del luogo dove si svolge l'allenamento, dell'ora e dei contenuti dell'UA?
- Come si possono illustrare agli atleti gli elementi fondamentali dell'UA in modo comprensibile e motivante? Si può fare a meno di ciò?
- In che modo e secondo quali parametri si può formare un gruppo di lavoro (capacità prestativa, sesso, integrazione sociale, guida da parte di un atleta più esperto, diverse esigenze di carico ecc.)?
- Quali sono le informazioni necessarie per facilitare l'esecuzione dei compiti assegnati?
- In che modo si possono motivare il gruppo di lavoro o i singoli atleti prima e durante una UA (verbalmente, con variazione del carico, della struttura, degli attrezzi utilizzati o del terreno)?
- Con quali indicazioni operative e pedagogiche e con quali forme organizzative è possibile accelerare il percorso degli atleti verso l'autonomia?
- Quali collaboratori sono necessari per l'UA?
- In che modo si possono riconoscere, correggere ed eliminare errori e difficoltà?
- Al termine dell'UA è previsto un breve riassunto di ciò che è stato fatto da parte dell'allenatore, insieme al gruppo di lavoro?
- Al termine dell'UA è previsto un confronto con ciò che è stato programmato (non vi si dovrebbe mai rinunciare, in quanto rappresenta l'unico mezzo per evitare la ripetizione degli errori)?
- Quali sono gli effetti fisici, psicologici, sociali e motivazionali indotti dall'UA?

## Dalla programmazione alla pratica

### La check-list orientata al successo

La check-list qui presentata è un utile strumento, volto all'ottimizzazione di tutte le unità di allenamento. Prima di una seduta di allenamento bisognerebbe sempre scorrere la check-list e, naturalmente, rispondere alle domande che la compongono. La check-list è garanzia di successo! I vostri atleti mostreranno progressi ad ogni allenamento, saranno (si spera) più motivati ed eseguiranno i compiti assegnati con maggior prontezza.

### Esempio di programmazione

Il programma di allenamento qui presentato mostra come può essere concretamente stilato un microciclo settimanale con le varie unità di allenamen-

to. Un microciclo dettagliato come questo, con indicati gli obiettivi da raggiungere in termini di prestazione, se combinato con l'utilizzo della check-list è da considerarsi come un utile supporto ed un orientamento originale per il lavoro degli allenatori, con il fine ultimo del progresso prestativo.

## Riassunto

Per concludere l'articolo, invece di produrre un lungo riassunto di quanto esposto, si preferisce una citazione dal *Faust* di Goethe "Grigia è, mio caro amico, ogni teoria, verde l'albero d'oro della vita". Mefistotele istruisce gli studenti sull'inaccessibilità del sapere prettamente teorico. È la pratica a contare per davvero.

GIORNO DELLA SETTIMANA	Obbiettivi	Riscaldamento	Fase principale
LUNEDÌ	Prima UA: tonificazione muscolare	15 minuti di esercizi di allungamento e decontrazione	A casa, il mattino: allenamento di forza moderato, salti in frequenza "solo piede"; esercizi di potenziamento per addominali, dorsali, spalle e braccia; 3 allunghi su 80 metri
	Seconda UA: sensibilizzazione al ritmo di gara	40 minuti di riscaldamento, con esercizi di allungamento e di decontrazione	Palestra indoor con pista di 200 metri (ore 18:00) - coordinazione; 2x100 m in 13 s; 2x150 m in 21,5 s; 2 min di pausa; - 600 m in 85-86 s; 6-8 min di pausa; 400 m in 57 s; 4-5 min di pausa; 300 m in 43 s
MARTEDÌ	Prima UA: rigenerazione passiva	Nessun allenamento	Nessun allenamento
	Seconda UA: rigenerazione attiva	10 minuti di riscaldamento	Campo/parco (ore 16:00): - 10 km di corsa di resistenza ad intensità 1; - coordinazione; 4 allunghi su 150 metri, pausa 2 min
MERCOLEDÌ	Prima UA: rigenerazione attiva	Nessun allenamento	Nessun allenamento
	Seconda UA: tonificazione muscolare, rigenerazione attiva	10 minuti di riscaldamento ed esercizi di allungamento e di decontrazione	A casa e sul campo: - allenamento di forza moderato; salti in frequenza "solo piede"; esercizi di potenziamento per addominali, dorsali, spalle e braccia; 3 allunghi su 80 metri 20 minuti di corsa ad intensità 1
GIOVEDÌ	Prima UA	Nessun allenamento	Nessun allenamento
	Seconda UA	10 minuti di riscaldamento con esercizi di allungamento e di decontrazione	Palestra indoor con pista di 200 m (ore 18.00) - coordinazione; 6 sprint submax. da 40 sino a 80 m; pause complete, 5x200 m in 28-28,5 s; pause fino a 120 s; esercizi di tattica di corsa, ad es. partenze in piedi, partenze veloci, curve più lente ecc.
VENERDÌ	Prima UA: tonificazione muscolare	15 minuti di esercizi di allungamento e di decontrazione	A casa, nel pomeriggio: allenamento di forza moderato; salti "solo piede"; esercizi di potenziamento per addominali, dorsali, spalle e braccia; 3 allunghi su 80 metri
	Seconda UA: svago	Nessun allenamento	Nessun allenamento
SABATO	Prima UA: rigenerazione	Nessun allenamento	Nessun allenamento
	Seconda UA: preparazione alla gara	20 minuti di esercizi di allungamento e di decontrazione	In palestra o all'aperto (ore 16.00): - coordinazione; 4 allunghi su 120 m; 1x200 m in 28,5 s
DOMENICA	Prima UA: preparazione psicologica	Circa 15 minuti di riscaldamento	Nel parco (ore 8.30): - esercizi di allungamento e decontrazione; 3 allunghi su 100 metri; 1x120 m a ritmo gara
	<b>Gara con l'obiettivo di correre gli 800 metri in meno di 1:55</b>	20 minuti di riscaldamento all'aperto, preparazione finale in palestra	Partenza a Dortmund per gli 800 m (ore 16.30): - tempi intermedi: 400 m 57 s, 600 m 86 s (100 m ca. 14,3x8 = 1:54,4)

Tabella 1 - Variazioni di performance negli ar

Defaticamento	Note	Attrezzi, accorgimenti accessori	Allenatore e collaboratori	Valutazione
10 minuti di cammino, jogging		Senza attrezzi, esercizi di forza a corpo libero	Da solo	Obiettivo raggiunto
20 minuti di defaticamento, esercizi rilassanti e rigeneranti di allungamento e decontrazione	UA motivante e specifica per la competizione	Rilassamento con bagno caldo	Allenatore personale	UA realizzata come previsto
Nessun allenamento				
10 minuti di cammino, jogging, esercizi rilassanti e rigeneranti di allungamento e decontrazione			Da solo o con allenatore personale	
Nessun allenamento				
20 minuti di corsa ad intensità 1		Senza attrezzi, esercizi di forza a corpo libero, campo = parco o bosco	Da solo	Sensazioni molto buone
Nessun allenamento				
Da 15 a 20 min di defaticamento, esercizi rilassanti e rigeneranti di allungamento e decontrazione	UA specifica per la gara e motivante	Pista indoor, cronometro, eventualmente massaggio, alimentazione pre-gara	Allenatore personale	Due prove corse troppo velocemente, realizzazione molto buona
10 minuti di cammino, jogging		Senza attrezzi, esercizi di forza a corpo libero	Da solo	Obiettivo raggiunto
		Musica, cinema, teatro		
Nessun allenamento				
5 minuti esercizi adeguati di allungamento e di decontrazione	Gioia per la gara	Cronometro, palestra/campo in pianura, pista da 200m	Allenatore personale	L'atleta è rigenerato e ben preparato
10 minuti di defaticamento molto rilassato e tranquillo		Campo in pianura	Allenatore personale	Motivato
30 minuti di defaticamento (possibilmente all'aria aperta), esercizi di allungamento e di decontrazione in palestra	Gara inserita in un meeting internazionale, atmosfera motivante	Cronometro per tempi intermedi	Allenatore personale	Obiettivo raggiunto con il tempo di 1:54,82

ni nella 5, 10 e 20 km di marcia dell'atleta 3.