



CONI
SCUOLA
DELLO SPORT

MARCHE

La periodizzazione e le sue specificità, un tema complesso, quale evoluzione?

Ancona, 14 novembre 2020

Finalità: La periodizzazione è l'organizzazione dell'allenamento in un programma di lungo periodo, in genere un anno, o anche più. Serve a sommare in modo razionale gli allenamenti, nelle singole sedute, settimane e mesi. Le prime periodizzazioni sono nate dall'analisi dei diari di allenamento di alcune specialità, da queste si sono sviluppate proposte in molti Sport. Progressivamente le molte differenze nei diversi sport sono emerse, insieme alle differenze che possono esistere a seconda del livello agonistico. Si inizia dai modelli di Matvieiev della metà degli 60 verso un'evoluzione che si modifica con l'aumentare del livello di competizione. Per poter stimolare ulteriori progressi Verkoshansky (1984) ha proposto l'allenamento in blocchi (pochi) fino a passare alla modalità propriamente detta "a blocchi" di Issurin(1991) che è rispettosa dell'intensità di lavoro, ma anche delle numerose competizioni, e soprattutto della necessità di recupero fra cicli di competizioni tutte importanti. Questi problemi sono frequenti, e negli sport che non danno risultati parametrici (metri, chili, secondi etc) e non . Nonostante ciò, esistono modelli più o meno specifici per sport di combattimento e per sport tecnico combinatori. Sono sport individuali che possono gestire una stagione in modo relativamente prevedibile. Molto si sta fondando sulla individualizzazione del carico esterno e interno, in particolare con l'applicazione di sistemi di autovalutazione soggettiva come l'RPE, RPE session e vari questionari tendenti a identificare la fatica generale in ogni soggetto e così identificare le forme di sovraccarico e prevenire l'overtraining.

Nonostante le incertezze è però chiaro il vantaggio di poter collegare l'insieme delle fasi della stagione dell'atleta con una integrazione dei vari mezzi della preparazione, incluse le gare e le pratiche generali e specifiche. Inoltre, bisogna tenere conto di ciò che si è svolto nella stagione precedente e del curriculum di allenamento dell'atleta. Nella età evolutiva, che copre una fascia che può andare dai 6 ai 18 anni, ciò è determinante. Si struttura una solida continuità e una forte individualizzazione anche per evitare squilibri e infortuni. Si creano inoltre i presupposti per lo sviluppo dei migliori risultati sulla base di una costruzione ottimale capace di prevenire sovraccarichi potenzialmente patologici e di massimizzare la prestazione, portandola progressivamente verso allenamenti specifici, che sono il presupposto della partecipazione alla competizione del massimo livello. In conclusione, non si conosce il modello perfetto ma una buona logica per evitare errori rilevanti sì.

Destinatari: Il corso è rivolto a istruttori, tecnici, allenatori, preparatori fisici , laureati e studenti di Scienze Motorie, laureati ISEF, e a tutti coloro che, a vario titolo, operano in tale ambito.

Relatori:

Prof. Renato Manno, Docente Scuola dello Sport, e docente Università Telematica San Raffaele di Roma.

Programma

Ore 9.30	Accredito dei partecipanti
Ore 10.00	La periodizzazione e le sue specificità, un tema complesso, quale evoluzione? <i>Prof. R. Manno</i>
Ore 12.00	Dibattito
Ore 12.30	Termine dei lavori

Modalità di iscrizione: Per iscriversi è necessario accedere al sito della Scuola Regionale dello sport del C.O.N.I. Marche registrarsi (vedi voce "Iscriviti all'area riservata") e compilare la scheda di iscrizione presente online all'interno del corso/convegno/seminario **oppure** iscriversi tramite mail all'indirizzo srdsmarche@sportosalute.eu

<http://marche.coni.it/marche/scuola-regionale.html>

La conferma di avvenuta iscrizione arriverà automaticamente dal sistema o dalla mail della SRdS Marche.

Quota di iscrizione: L'iscrizione è gratuita.

Modalità di effettuazione del corso:

Il corso si terrà on-line in Videoconferenza utilizzando la piattaforma Microsoft Teams. Tutti i partecipanti riceveranno una mail con link per poter accedere all'incontro e con le modalità di esecuzione.

A tutti i partecipanti verrà rilasciato un attestato di partecipazione a cura della Scuola Regionale dello Sport del C.O.N.I. Marche



1506
UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI URBINO
CARLO BO

