



**Corso di formazione
Roma - 1 Dicembre 2009**

Principi dell'allenamento sportivo

Cesare Butini

Cos'è l'allenamento?

“L'allenamento sportivo è un processo pedagogico-educativo che si concretizza con l'organizzazione dell'esercizio fisico ripetuto in quantità ed intensità crescenti che stimolino i processi di supercompensazione e migliorino le capacità fisiche, psichiche, tecniche e tattiche dell'atleta, al fine di migliorarne la prestazione.”

(Vittori, 1983)

**L'allenamento sportivo è un processo pedagogico-educativo
che si concretizza con l'organizzazione dell'esercizio fisico**

ripetuto in quantità ed intensità crescenti

**che stimolino i processi di supercompensazione e
migliorino le capacità fisiche, psichiche, tecniche
e tattiche dell'atleta,**

al fine di migliorarne la prestazione

Processo di allenamento

Programmazione

Organizzazione

Controllo

Principi
Costruzione
allenamento

Forme di costruzione
e modelli di
allenamento

Procedure di
controllo e
valutazione

- Leggi Allenamento
- Leggi rapporto tra condizioni dell'atleta e carico allenante;
- Leggi dello sviluppo dell'allenamento

- Specificità dell'allenamento
- Rapporto tra allenamento e gare
- Durata dei carichi nel tempo

- Metodi di valutazione dell'atleta
- Valutazione degli effetti de carico
- Test di controllo

Allenamento



FORMAZIONE
Obiettivo: Miglioramento dell'atleta

COSTRUZIONE
Obiettivo: Orientamento verso
la specializzazione

PRESTAZIONE
Obiettivo: Rendimento finalizzato
alla gara prestazione

Formazione

Specializzazione

Le variazioni
del carico

Costanti e graduali

Relative al massimo
effetto prodotto

Le gare hanno la
funzione

Imparare a gareggiare

Di verifica del lavoro

I mezzi
sono
utilizzati

In forma didattica: lo
scopo è sapersi
allenare

A scopo adattativo

La valutazione
del successo è
data

Dalle tecniche e
dalle velocità
osservate al termine
del programma

Dal raggiungimento
della MIGLIOR
PRESTAZIONE
personale nella gara
obiettivo