

www.trainernet.net

Organizzazione dell'allenamento delle capacità condizionali nella scherma

Nella scherma l'allenamento condizionale deve garantire una corretta distribuzione delle esercitazioni proposte nell'ambito sia della singola seduta di allenamento, sia nel piano annuale di lavoro. Per una corretta strutturazione dell'allenamento devono essere tenuti in considerazione alcuni parametri generali: l'intensità e la quantità del carico di lavoro, sia nelle singole sedute di allenamento, che nel piano annuale; gli obiettivi agonistici, strutturando l'allenamento, in base a tali obiettivi, in microcicli, mesocicli e macrocicli; la distribuzione del carico, la quale deve essere in rapporto al ciclo specifico; infine la fascia d'età nella quale viene organizzato l'allenamento. Per quest'ultimo punto è opportuno precisare che le esercitazioni che saranno proposte dal preparatore atletico, dovranno essere adattate all'età degli atleti, privilegiando l'uso del carico naturale fino agli 11 anni, per introdurre verso i 12-13 anni in poi l'uso del sovraccarico necessario per incrementare la forza veloce e la forza resistente (metodo delle ripetizioni e circuit training), infine solo dai 16 anni in poi devono essere utilizzate le metodiche per lo sviluppo della forza massima (metodo dei carichi massimali, piramidale e ginnastica isometrica) in pratica però non prima che il sistema osteo-articolare sia completamente sviluppato.

www.trainernet.net di Leonardo Mazzetti