



# TEORIA E METODOLOGIA DELL' ALLENAMENTO

# L'ALLENAMENTO

- Per allenamento si intende l'organizzazione dell'esercizio fisico ripetuto in quantità ed intensità tali da produrre carichi progressivamente crescenti onde migliorare le capacità fisiche, tecniche, tattiche e psichiche al fine di consolidarne ed esaltarne il rendimento in gara.
-

# PRINCIPI CHE REGOLANO L' ALLENAMENTO

## ⌘ Ripetizione dell' esercizio fisico:

- Frequenza
- Intensità
- Quantità

## ⌘ Qualità:

- Frequenza
- Durata
- Continuità
- Gradualità

## ⌘ Carico di lavoro:

- Adeguato
- Progressivo

## ⌘ Scelte:

- Individuali o di squadra
- Cosa serve all' atleta
- Distribuzione del lavoro nei vari periodi
- Programmi all' interno dei cicli
- Universalità

# REQUISITI PER IL RAGGIUNGIMENTO DELLA CONDIZIONE

---

- ⌘ Visita Medica
- ⌘ Programmazione
- ⌘ Stile di vita
- ⌘ Test di controllo
- ⌘ Allenamenti senza interruzioni
- ⌘ Alternare periodi di carico e scarico
- ⌘ Recupero completo da infortuni

# METODOLOGIA DI LAVORO

---

- ⑧ Stilare programmi di allenamento
- ⑧ Scegliere mezzi e metodi delle esercitazioni
- ⑧ Analizzare effetti ed efficacia delle proprie scelte
- ⑧ Tenere diari di lavoro aggiornati
- ⑧ Saper modificare le proprie scelte in relazione alle situazioni

# PERIODIZZAZIONE

---

## ⊗ Singola seduta:

- Introduzione
- Argomento principale
- Conclusione

## ⊗ Mini seduta:

- Struttura delle unità di allenamento
- Struttura dei cicli di carico

# PERIODIZZAZIONE

---

- ⌘ Medio ciclo (1 mese):
  - Struttura delle settimane di allenamento
  - Struttura dei cicli settimanali
  
- ⌘ Macro ciclo (1 anno):
  - Struttura dei mesi di allenamento
  - Risultanza dell'annata sportiva

# PERIODIZZAZIONE ANNUALE SVILUPPO DELLE CAPACITÀ FISICHE

---

- ⑧ PERIODO DI PREPARAZIONE:  
Resistenza generale e specifica, mobilità articolare, sviluppo della forza massima, rapidità di movimento.
- ⑧ PERIODO AGONISTICO:  
Sviluppo della forza esplosiva e veloce, rapidità di movimento, resistenza specifica.
- ⑧ PERIODO DI TRANSIZIONE:  
Sviluppo della forza massima (ipertrofia), mobilità articolare.



# STIMOLI E ADATTAMENTI AL LAVORO FISICO

---

- ⌘ Gli stimoli allenanti sono i mezzi di lavoro
- ⌘ I parametri che determinano l'adattamento funzionale sono:
  - SOGLIA:  
limite minimo al quale uno stimolo comincia a determinare un adattamento
  - DURATA:  
tempo di applicazione dello stimolo allenante
  - DENSITÀ:  
rapporto fra tempo di lavoro e di recupero
- ⌘ La combinazione degli stimoli determina il “carico di lavoro”

# PRINCIPI DEL CARICO FISICO

---

Principi del carico fisico nell'allenamento sportivo:

- ⑧ SPECIFICITÀ: stimolo mirato (le risposte dell'organismo sono specifiche).
- ⑧ PROGRESSIVITÀ: stimolo adeguato (rispetto della crescita funzionale).
- ⑧ RIPETIZIONE E CONTINUITÀ: stimolo riproducibile a breve e lungo termine.
- ⑧ ALTERNANZA: stimolo variato (evitare gli stereotipi dinamici).

# VARIAZIONE DEI CARICHI DI LAVORO

---

## 🔗 QUANDO:

- la qualità prestativa ristagna
- Si deve mantenere a lungo un determinato tipo di forma
- Si deve raggiungere la forma in momenti diversi della stagione

# VARIAZIONE DEI CARICHI DI LAVORO

---

## ○ COME:

- Ampliare la gamma di esercitazioni
- Variare entità e tipi di sovraccarico
- Variare la densità degli stimoli
- Variare la intensità
- Variare i metodi di carico

# PROGRAMMAZIONE DEL SINGOLO ALLENAMENTO

---

Le capacità fisiche nella programmazione del singolo allenamento:

- ∞ FORZA: Prevede un riscaldamento ottimale e può essere inserita sia all'inizio che alla fine della seduta di allenamento.
- ∞ RAPIDITÀ: Prevede il massimo rendimento funzionale per cui deve essere inserita all'inizio dell'allenamento subito dopo il riscaldamento.

# PROGRAMMAZIONE DEL SINGOLO ALLENAMENTO

---

Le capacità fisiche nella programmazione del singolo allenamento:

- ⌘ RESISTENZA: va inserita alla fine della seduta di allenamento.
- ⌘ MOBILITÀ ARTICOLARE: prevede un riscaldamento ottimale e può essere inserita in qualsiasi momento della seduta di allenamento.

# CARICO DI LAVORO

## CONSIDERAZIONI METODOLOGICHE

---

- ⌘ Il grado di maturazione biologica definisce il grado di tolleranza del carico di lavoro.
- ⌘ La struttura antropometrica condiziona il grado di tolleranza del carico di lavoro e la meccanica esecutiva ottimale.
- ⌘ Il lavoro deve garantire uno sviluppo di forza equilibrato e completo.

# NORME GENERALI

## Presupposti della 1° FASE:

- ⊞ Rafforzamento generale privilegiando il tronco rispetto agli arti (allenamento centrifugo).
- ⊞ Apprendimento corretto delle tecniche.
- ⊞ Rispetto dei tempi di adattamento del tessuto nei confronti dei tempi di adattamento muscolare.
- ⊞ **2° FASE:** Aumento progressivo della quantità
- ⊞ **3° FASE:** Miglioramento dell'espressione dinamica.
- ⊞ **4° FASE:** Miglioramento della espressione rapida ed esplosiva della forza muscolare.
- ⊞ **5° FASE:** Costruzione della prestazione di gara.

(Consiste nella preparazione fisica speciale e prevede un processo di sintesi con gli elementi tecnico-tattici).



# POSIZIONI

## Prono

Sdraiato, a faccia in giù. Questo è più comunemente visto nello speedball quando si gioca in snake

## Quadrupede

Muoversi su tutti e quattro gli arti. Nel paintball questa è più una posizione di transizione,

## Seduto in ginocchio

Seduti sui polpacci con le ginocchia a terra. Questa posizione consente ai giocatori di risparmiare energia a scapito della mobilità limitata

## Alto in ginocchio

Entrambe le ginocchia sono piantate, ma i fianchi sono attivi, il che costa più energia rispetto all'inginocchiamento seduto, ma aumenta le opportunità di movimento.

## Mezzo inginocchiato

Un ginocchio in basso, un ginocchio in su. Questa posizione è il miglior compromesso tra conservare l'energia, rimanere bassi ed essere a un passo di distanza da entrambi i piedi pronti a correre.

## Affondo laterale

La maggior parte del peso è sostenuta su una gamba singola piegata in posizione accovacciata, mentre la gamba posteriore è per lo più dritta, fungendo in qualche modo da cavalletto per aiutare con l'equilibrio.

## Accovacciato

Il corpo è piegato molto piccolo, le ginocchia vicine (cavallo protetto), entrambi i piedi a terra ma il peso è sostenuto principalmente attraverso le dita dei piedi piuttosto che i talloni.

## In piedi

In posizione eretta su entrambi i piedi. Quando siamo in piedi nel paintball siamo quasi sempre in posizione sfalsata, leggermente piegati alle caviglie, alle ginocchia e ai fianchi e inclinati da un lato o dall'altro

# ESERCIZI

Swimmers / Planks / Pushups / Renegade Rows

Bird-dog / Bear Crawl / Fire Hydrant / Quadruped DB Pull-through

Kneeling Squats / Kneeling DB Thruster / Double Quad Stretch

Kneeling Squats / Reverse Nordic Curls / Kneeling Pallof Press

Half-Kneeling Windmill / Half-Kneeling Cable Row / Half-Kneeling Arnold Press

Cossack Squat / Side Lunges / Curtsy Squat

Duck Walk / Single Leg Squats / Sneaking Ape Walk / Toes Squat

Windmills / Cable Trunk Rotations / Pallof Presses / Good Mornings

# SCHEMI DI MOVIMENTO

## Strisciante

Muoversi a quattro zampe. Questo movimento avrà origine dalla posizione quadrupede o prona. Le variazioni includono il movimento dalle mani o dai gomiti, dalle ginocchia o dai piedi e in avanti, indietro o lateralmente.

## Flessione laterale

Piegare il tronco da un lato. I giocatori di paintball eseguiranno questo movimento da quasi tutte le posizioni in quanto è il movimento principale fatto per guardare in basso e sparare da dietro un bunker.

## Rotazione del tronco

Torsione a sinistra o a destra. Questo è un altro movimento onnipresente nel paintball usato quando spariamo fuori dal break, guardiamo perpendicolarmente mentre corriamo o semplicemente cambiamo lato nel nostro bunker.

## Affondo

Abbiamo elencato sopra l'intervallo statico dell'affondo laterale, ma il movimento dentro e fuori dall'affondo laterale e l'affondo in avanti sono movimenti cruciali per lo sport del paintball. L'affondo in avanti è utile quando i giocatori devono rimanere il più bassi possibile mentre si spostano verso l'alto del campo. L'affondo laterale ci permette di rimanere in piedi mentre passiamo tra i bordi del bunker che stiamo giocando. Il modello di stress degli affondi laterali si ripercuote bene anche nella corsa, poiché i giocatori spesso corrono percorsi non lineari.

## Accovacciata

Lo squat è sia un movimento che una posizione, quindi è importante non trascurare il movimento verso l'alto e verso il basso che i nostri fianchi e quadricipiti devono fare per tirarci fuori o guidarci in una posizione di squat statico. Sebbene lo squat non sia una posizione comunemente consigliata da assumere nel paintball, è un modello di movimento umano fondamentale che più ci alleniamo e miglioriamo, più sane diventano le nostre articolazioni, i muscoli e persino il sistema nervoso.

## Corsa

Correre nel paintball assomiglia più a una corsa a calcio o a calcio che a una maratona o a uno sprint di 100 metri.

→ Komodo Crawl / Reverse Bear Crawl / Lizard Crawl

→ Kettlebell Side Bend / Barbell Side Bend / Single Arm Farmers Walk

→ Rotazione del tronco del cavo / Taglio del legno del cavo / Palle di slam laterali

→ Affondi a piedi / Affondi a cremagliera frontale con manubri / Affondi inversi con bilanciere

→ Air Squat / Pause Squat / Punch Squat

→ Corsa su tapis roulant / Corsa navetta / Sprint