

## Atletica – pianificazione degli allenamenti: Progressioni e combinazioni!

Per ottenere la massima efficacia dai metodi di allenamento, nel processo di training è opportuno riflettere su tutta una serie di progressioni e di combinazioni accorte di esercizi. Attraverso una progressione mirata degli esercizi è possibile giungere gradualmente all'esercizio finale. Combinando in seguito determinati esercizi, si ottimizza infine l'effetto allenante. Questo articolo tratta i dettagli decisivi che consentono di non perdere mai di vista l'obiettivo di allenamento.

### Blog della Formazione degli allenatori Svizzera

La Formazione degli allenatori Svizzera rafforza costantemente la sua offerta digitale e aiuta gli/le allenatori/-trici nel loro lavoro quotidiano. Per questo motivo pubblichiamo regolarmente articoli di blog interessanti, nonché astuzie e suggerimenti per gli allenamenti e le competizioni provenienti da diversi ambiti specialistici della Formazione degli allenatori Svizzera.

→ [Tutti gli articoli del blog](#) (parz. solo in francese)



**Autore:** Adrian Rothenbühler, responsabile Settore specialistico Teoria dell'allenamento Condizione fisica. [Formazione degli allenatori Svizzera](#)

L'allenamento atletico dovrebbe sempre essere programmato, finalizzato e il più possibile efficace. In altri termini questo significa che un allenamento deve essere utile, vantaggioso e il tempo a disposizione non deve essere impiegato in attività ininfluenti per gli obiettivi dell'allenamento.

## L'efficacia dei metodi di allenamento

Nella vasta scelta di esercizi e di approcci per la preparazione atletica, vi è il rischio di impantanarsi e di perdere di vista l'obiettivo a scapito dell'efficacia del metodo scelto. Soprattutto nell'ambito degli esercizi preparatori (movement preps) si rischia di concentrarsi su aspetti di nessuna utilità per l'efficacia dell'esercizio finale.

Le progressioni e la combinazione degli esercizi fungono da guida per la programmazione dell'allenamento, aiutano a rimanere concentrati e anche a ottenere il massimo risultato.

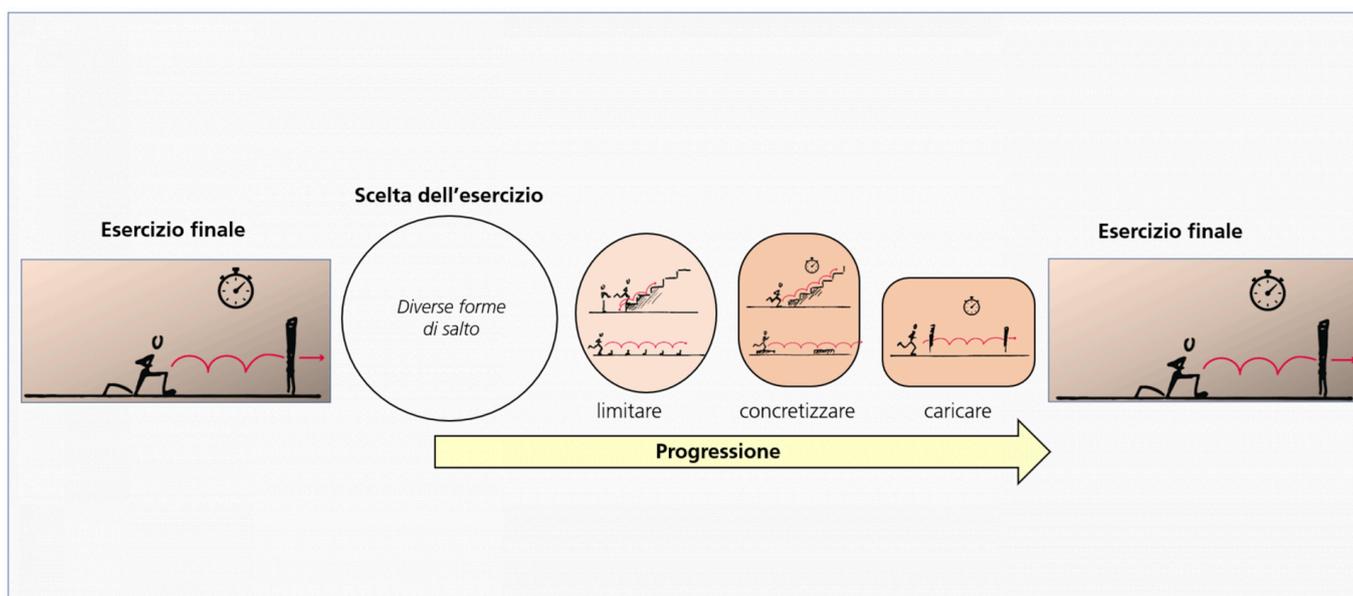
## Le progressioni

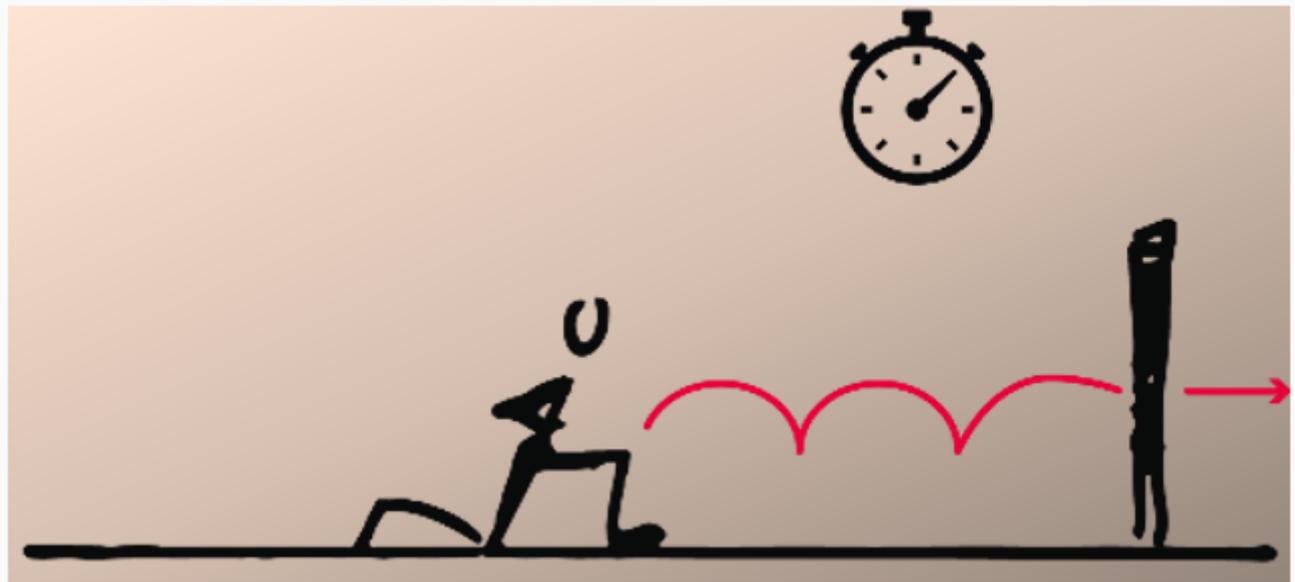
Le progressioni servono a strutturare gradualmente l'esercizio finale. Il vantaggio delle diverse progressioni consiste nel fatto che l'allenamento va a basarsi su modelli noti fino a raggiungere gradualmente il dinamismo di carico dell'esercizio finale.

«Non si tratta di scegliere esercizi in successione casuale, bensì di costruire progressivamente l'esercizio finale».

*Adrian Rothenbühler*

La seguente raffigurazione mostra quali possono essere le diverse fasi di una progressione.



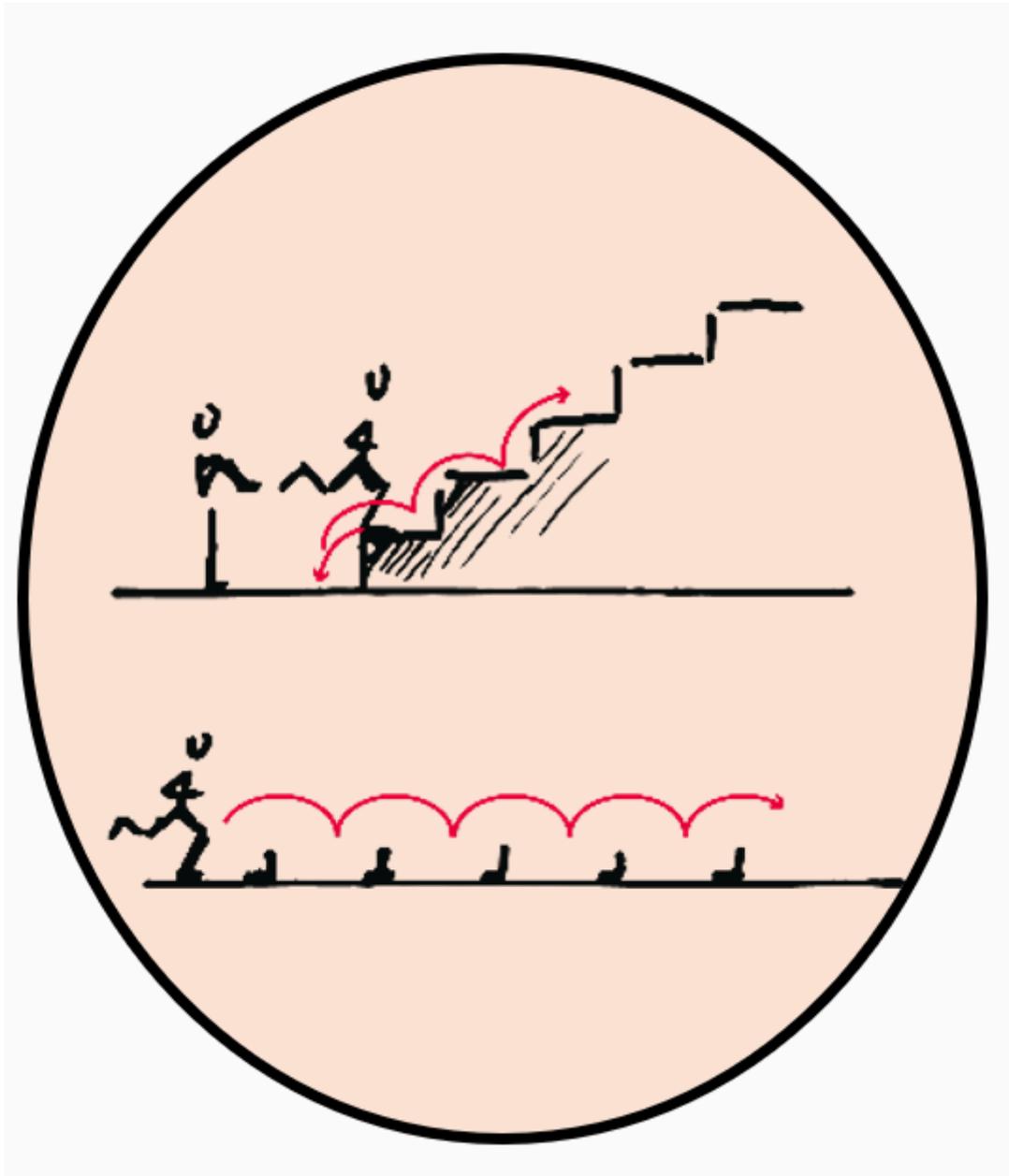


**L'esercizio finale** rappresenta il punto di partenza di ogni riflessione. Il carattere dell'esercizio («colore») determina le nostre riflessioni nelle fasi successive. L'esercizio finale rappresenta il punto di partenza di ogni riflessione. Il carattere dell'esercizio («colore») determina le nostre riflessioni nelle fasi successive. L'esercizio scelto vanta le seguenti caratteristiche: salto su una gamba, in velocità, su una determinata distanza, con partenza da fermi ecc.

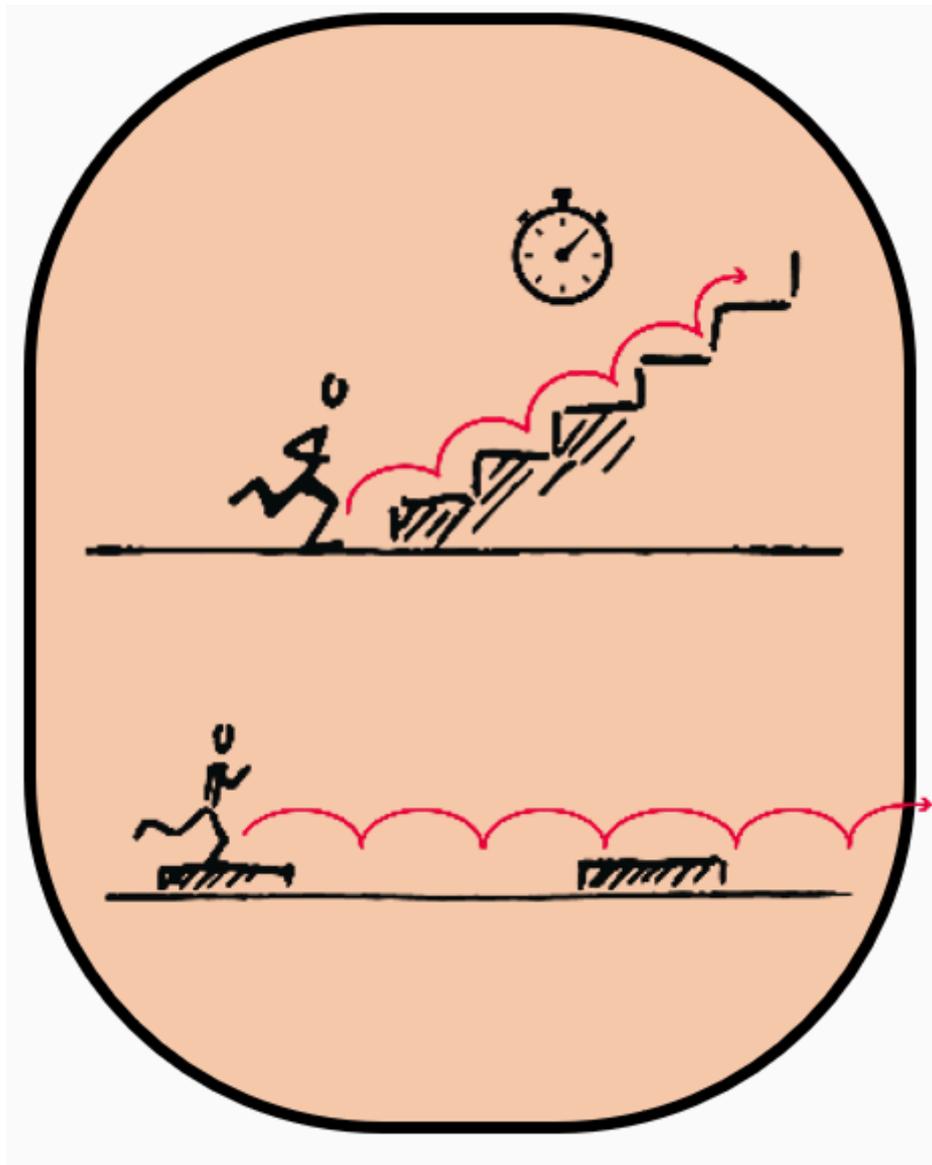


# *Diverse forme di salto*

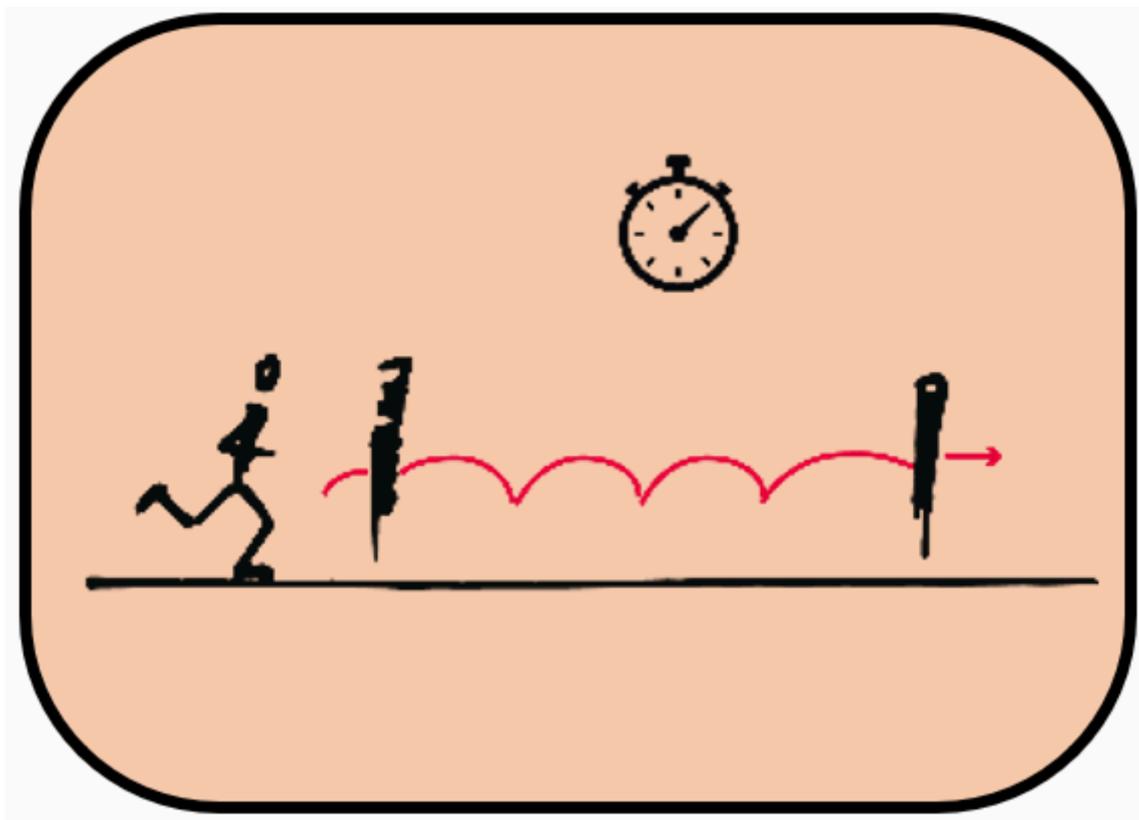
**Scelta dell'esercizio:** definiamo il nostro margine d'azione. Che possibilità abbiamo? Quali esercizi e metodi possiamo scegliere? Nel nostro esempio il margine d'azione contempla tutte le possibili forme di salto che possono essere utilizzate nel processo di allenamento.



**Limitare:** il colore dell'esercizio finale ci indica quali esercizi considerare entro il margine d'azione. Nel quadro della limitazione si tratta da un lato di orientare le diverse possibilità all'obiettivo, dall'altro di considerare comunque un ampio spettro di variabili.



**Concretizzare:** dopo che nella prima fase il colore dell'esercizio finale ci ha guidati nella scelta degli esercizi, ci concentriamo sulla forma degli stessi. Scegliamo così esercizi che rispecchino la struttura di carico (intensità ed entità) e che preparino adeguatamente le atlete e gli atleti.

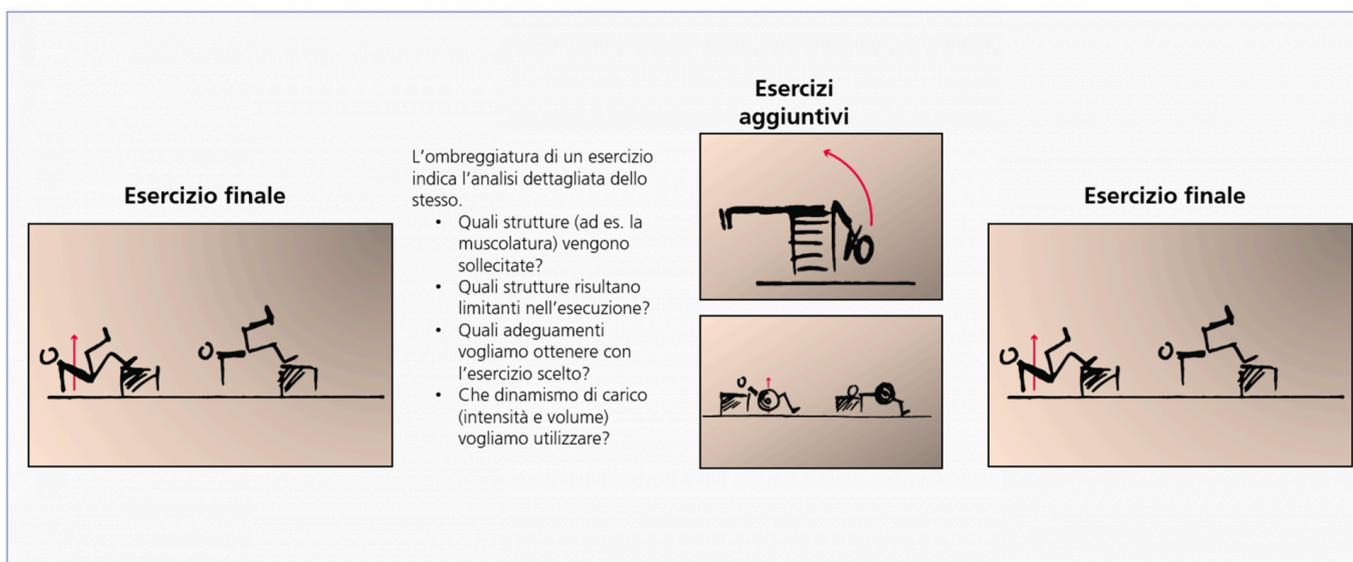


**Caricare:** ci avviciniamo sempre più alla forma finale dell'esercizio. Ora ci concentriamo sull'intensità in modo che atlete e atleti siano preparati ad affrontare la fase successiva..

In una progressione, il colore (caratteristica) e la forma (dinamismo di carico) dell'esercizio finale svolgono un ruolo fondamentale. È opportuno riflettere attentamente su questi due fattori per ottimizzare l'effetto allenante.

## Le combinazioni

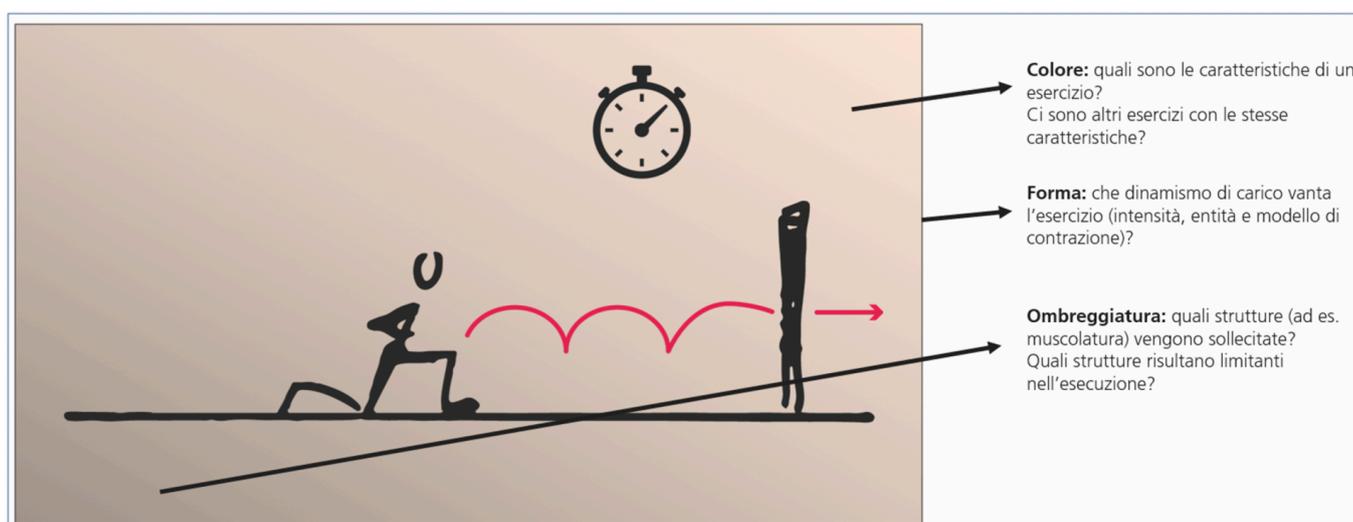
Per rendere un esercizio ancora più efficace, ossia amplificarne l'effetto, conviene combinare l'esercizio finale con altri esercizi opportunamente scelti. L'obiettivo primario degli esercizi aggiuntivi non è l'incentivo atletico bensì gli effetti dell'esercizio finale sulle strutture coinvolte (ad es. la muscolatura). Combinando diversi esercizi si accresce il grado di adattamento che si mira a raggiungere con l'esercizio finale.



Un'attenta osservazione dell'ombreggiatura di un esercizio ci aiuta a valutare meglio il dinamismo di carico e a definire il giusto numero di ripetizioni. Inoltre, attraverso la combinazione accorta con altri esercizi, ci consente di incrementare l'effetto dell'esercizio finale.

## ...progressione e combinazione!

Gli effetti degli esercizi possono essere altresì ottimizzati considerando colore, forma e ombreggiatura dello stesso.



- **Colore:** quali sono le caratteristiche di un esercizio? Ci sono altri esercizi con le stesse caratteristiche?
- **Forma:** che dinamismo di carico vanta l'esercizio (intensità, entità e modello di contrazione)?
- **Ombreggiatura:** quali strutture (ad es. muscolatura) vengono sollecitate? Quali strutture risultano limitanti nell'esecuzione?

Nella pianificazione di un allenamento occorre sempre definire gli esercizi finali e tenerli sempre presenti attraverso un'accorta combinazione di colori, forme e ombreggiature.

Si consiglia di leggere anche:

[Pianificazione degli allenamenti delle giovani leve: sviluppo a lungo termine – performance a breve termine | mobilesport.ch](#)

---



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**