



# Dalla programmazione dell'allenamento al “piano strategico”:

*la giusta strategia, da realizzare nel miglior modo possibile*

Sergio Previtali

*Corso Swiss Athletics – Tenero 9 ottobre 2011*

# Il Piano Strategico

pianificare la giusta strategia e realizzarla nel modo migliore, per ottenere quei **risultati che pensiamo possibili per i nostri atleti**



# .. di chi parliamo ..



Valentina

2005	(cadetta)	39,15
2006	(cadetta)	48,74
2007	(allieva)	49,32
2008	(allieva)	52,40
2009	(junior)	<b>57,97 (CI)</b>
2010	(junior)	?

# .. di chi parliamo ..

2004 (cadetto)	41,63
2005 (cadetto)	53,58
2006 (allievo)	54,43
2007 (allievo)	<b>68,50 (CI)</b>
2008 (junior)	58,99
2009 (junior)	65,52
2010 (promessa)	?



Stefano

# Il Piano Strategico

*Quali sono i nostri  
obiettivi ?*





Scrivere i propri obiettivi

Sviluppare delle strategie specifiche

Suddividere i macro-obiettivi in obiettivi  
minori e più rapidamente **raggiungibili**



Obiettivi 2010

Strategie 2010

Micro-obiettivi 2010

Obiettivi 2010

Strategie 2010

Micro-obiettivi 2010



• **Migliorare il personale (58-59 metri)**

• Raduni, più lanci, sviluppo Tecnica

- Convocazione Nazionale
- Partecipazione Mondiali junior (55,00)
- Podio ai Campionati Italiani Junior
- Finale ai Campionati italiani Assoluti

• **Migliorare il personale (70 metri)**

• Raduni, trovare una pista dove lanciare

- Podio ai Campionati Italiani Promesse
- Finale ai Campionati italiani Assoluti
- Possibilità di arruolamento squadra Militare

# Il Piano Strategico

*Quali sono i nostri obiettivi ?*

*Cosa dobbiamo fare ?*

*Gli obiettivi sono tutti raggiungibili ?*

*Come gestiamo le risorse ?*

*Quali azioni e attività vanno realizzate ?*



- Migliorare il personale
- Raduni, più lanci, sviluppo Tecnica
- Convocazione Nazionale
- Partecipazione Mondiali junior (55,00)
- Podio ai Campionati Italiani Junior
- Finale ai Campionati italiani Assoluti



- Migliorare il personale, 70 metri !!
- Raduni, trovare una pista dove lanciare
- Podio ai Campionati Italiani Promesse
- Finale ai Campionati italiani Assoluti
- Arruolamento squadra Militare



# La pianificazione

*elementi di pianificazione, qualificatori, periodi, volumi, parametri qualitativi e quantitativi ... fino alla stesura del*

## *"documento di pianificazione"*

a) quali informazioni raccogliere e come gestirle

*"dimensioni di analisi"*

*"tempistiche e modalità di raccolta dei dati"*

b) i mezzi di cui disponiamo

*"mezzi di allenamento, luoghi, modalità raccolta dati..."*

c) La verifica del piano

*"problemi, condizioni vincolanti, scostamenti, eccezioni ..."*



Schema lavoro Jun Pro 2009-2010

	SETTEMBRE 2006	OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO	GIUGNO	LUGLIO	AGOSTO	
L	31	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23
M	1	8	15	22	29	6	13	20	27	4	11	18	25
M	2	9	16	23	30	7	14	21	28	5	12	19	26
G	3	10	17	24	1	8	15	22	29	6	13	20	27
V	4	11	18	25	2	9	16	23	30	7	14	21	28
S	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28
D	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29

Settimana allenamento 2005/2010

Finale Campionati Invernali lanci  
Campionati Italiani di categoria  
altre gare importanti!

Vacanze scolastiche

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52

Introduttivo preparatorio 1 preparatorio 2 agonistico

PERIODIZZAZIONE (schema)

preparatorio 1	<b>Forza 1° blocco</b> (3 cicli std molto volume) tecnica e forza speciale 1° blocco (3 cicli std) lavoro ridotto molta intensità
preparatorio 2	<b>Forza 2° blocco</b> (complesso intensivo) 3 cicli di lavoro: 1 ciclo prototipo misto, 1 ciclo d'urto, 1 ciclo standard Tecnica e Forza speciale 2° blocco. 3 cicli di lavoro: 1 ciclo pre-gara, 1 settimana recupero, 1 ciclo pre-gara
AGONISTICO	<b>Forza 3° blocco</b> con preparazione specifica (4 cicli di lavoro: 1 ciclo di gara, 1 settimana riposo, 2 ciclo pre-gara e gara) <b>Forza speciale 3° blocco</b> Cicli agonistici da definire x atleta

circuiti vari estensivi

estensivo	sub-max	estensivo	sub-max			
forza 60%	forza 65%	forza 85%	Forza 60%	Forza 65%		
	attrezzi pesanti	attrezzi leggeri	attrezzi pesanti	attrezzi leggeri	intensivo veloce	intensivo moto veloce
					F 75-80%	F 75-80%
						F 90%
					L+R+R+P	L+L+R+P
					attrezzi pesanti	attrezzi pesanti
					Intensivo - veloce	max- sub max
					75-80%	85-85%
					attrezzi leggeri	attrezzi pesanti
						P-R-R-L
						attrezzi leggeri

Mezzi allenamento utilizzati

1° blocco PREPARATORIO
Dominanza della forza, PERO'... Forza e Forza speciale hanno quasi lo stesso volume (60 F - 40 FS)
<b>Bilanciata</b>
60%-85% in serie Piramidi larghe 2-4 serie esercizi ad esaurimento 80%
<b>Forza speciale</b>
Metodo analitico imitativi con attrezzi pesanti
<b>Tecnica (blocco della ricerca)</b>
Apprendimento nuovi elementi e perfezionamento particolari tecnici (analitico)

2° blocco PREPARATORIO
alti carichi per stimolare apparato neuro muscolare Passaggio da carichi generali a carichi speciali Volumi ridotti a causa alta INTENSITA' esecuzione
<b>Bilanciata</b>
metodo bulgaro del contrasto Metodo statico-dinamico + piletmetria Metodo cedente-vincente + piletmetria piramide stretta e/o larga per TEST massimali
<b>Forza speciale</b>
Combinazioni di esercizi di forza (analitico) e 1-2 esercizi generali con bilanciata (80-90% a rapidità sub-max con serie e ripetizioni ridotte) + batzi combinazione di 1-2 esercizi con bilanciata all'85% e forti lanci con attrezzi pesanti + imitativi di forza metodo analitico metodo variabile
<b>Tecnica (blocco della stabilizzazione)</b>
Curare la tecnica con lanci ad impegno NON MAX per consolidare parti tecniche ma anche la tecnica complessiva

blocco AGONISTICO
Lavoro INTENSO e VELOCE, esercizi speciali x transfer funzionale del carico, poca piletmetria Pochi esercizi forza generale Nella Forza speciale uso prevalente attrezzi pesanti!
<b>Bilanciata</b>
metodo bulgaro del contrasto piramide stretta
<b>Forza speciale</b>
Metodo analitico con attrezzi pesanti! Imitazioni di forza con alternanza attrezzi leggeri e pesanti nel lavoro di Forza Speciale Combinazioni di Piramide stretta - Imitazioni di forza - lanci pesanti (usare attrezzi pesanti per non diminuire le tensioni nervose)
<b>Tecnica (blocco di adattamento alla gara)</b>
perfezionamento tecnico per prepararsi alle gare

### Mezzi allenamento utilizzati

#### 1° blocco PREPARATORIO

*Dominanza della forza, PERO'... Forza e Forza speciale hanno quasi lo stesso volume (50 F - 40 FS)*

##### Bilanciere

60%-85% in serie

Piramidi larghe

2-4 serie esercizi ad esaurimento 80%

##### Forza speciale

Metodo analitico

imitativi con attrezzi pesanti

##### Tecnica (blocco della ricerca)

Apprendimento nuovi elementi e perfezionamento particolari tecnici (analitico)

#### 2° blocco PREPARATORIO

*alti carichi per stimolare apparato neuro muscolare  
Passaggio da carichi generali a carichi speciali  
Volumi ridotti a causa alta INTENSITA' esecuzione*

##### Bilanciere

metodo bulgare del contrasto

Metodo statico-dinamico + pilometria

Metodo cedente-vincente + pilometria

piramide stretta e/o larga per TEST massimali

##### Forza speciale

Combinazioni di esercizi di forza (analitica) e 1-2 esercizi generali con bilanciere (80-90% a rapidità sub-max con serie e ripetizioni ridotte) + balzi

combinazione di 1-2 esercizi con bilanciere all'85% e forti lanci con attrezzi pesanti + imitativi di forza

metodo analitico

metodo variabile

##### Tecnica (blocco della stabilizzazione)

Curare la tecnica con lanci ad impegno NON MAX per consolidare parti tecniche ma anche la tecnica complessiva

#### blocco AGONISTICO

*Lavoro INTENSO e VELOCE, esercizi speciali x transfer funzionale del carico, poca pilometria  
Pochi esercizi forza generale  
Nella Forza speciale uso prevalente attrezzi pesanti*

##### Bilanciere

metodo bulgare del contrasto

piramide stretta

##### Forza speciale

Metodo analitico con attrezzi pesanti

Imitazioni di forza con alternanza attrezzi leggeri e pesanti nel lavoro di Forza Speciale

Combinazione di Piramide stretta - Imitazioni di forza - lanci pesanti (usare attrezzi pesanti per non diminuire le tensioni nervose)

##### Tecnica (blocco di adattamento alla gara)

perfezionamento tecnico per prepararsi alle gare

#### VARIABILI da inserire AD HOC !!! Durante Inverno

*micro-cicli di lavoro dedicati quasi esclusivamente ai lanci (1 sett lavoro + 1 sett recupero)*

Carico molto intenso

volume massimale

gli esercizi si cambiano ogni giorno

da una scossa durante cicli sci invernali

volume carico 100% - scarico 20%

## Stagione 2009-2010 programma JUNIOR-PROMESSE

	OTTOBRE				NOVEMBRE				DICEMBRE				GENNAIO			
lunedì	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18
martedì	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19
mercoledì	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20
giovedì	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21
venerdì	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22
sabato	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23
domenica	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24
	scarico				scarico				scarico				scarico			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

introduttivo	preparatorio 1															
	1° meso-ciclo				2° Meso-ciclo				3° meso-ciclo				4° meso-ciclo			

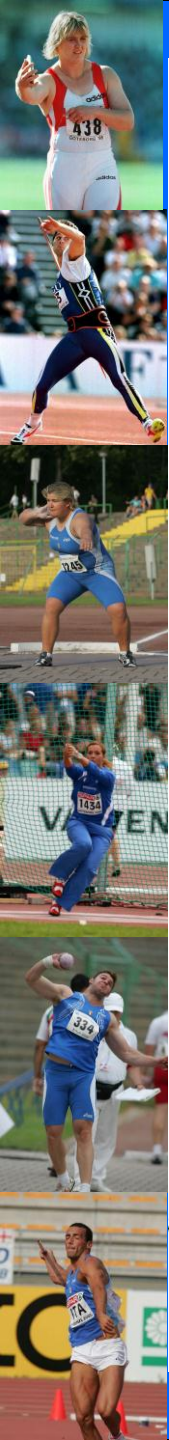
circuiti vari estensivi																
estensivo	sub-max				sub-max				estensivo				sub-max			
forza 60%	forza 85%				forza 85%				Forza 60%				Forza 85%			
	attrezzi pesanti				attrezzi leggeri				attrezzi pesanti				attrezzi leggeri			

FORZA	3 volte week				3 volte week				4 volte week				3 volte week			
FS	2 volte lanci 3 volte imitativi				2 volte lanci 2 volte imitativi				2 volte lanci 2 volte imitativi				3 volte lanci 1 volta imitativi			

Forza speciale - indicazioni volumi							
mes	unità allennamento	eserc. tecnici attr. Leggeri + imitazioni	lanci attr. leggeri	lanci attr. Normali	lanci attr. Pesanti	Lanci attr. Molto Pesanti	gare
ottobre							
novembre	8	500	0	0	0	300	0
dicembre	8	250	0	50	100	150	0
gennaio	10	100	250	75	100	75	2
febbraio	8	100	50	75	100	75	3
marzo	20	250	0	0	400	300	0

Tot Lanci	totale imitativi
300	500
300	250
500	100
300	100
700	250

# Piano strategico



# Il Piano Strategico

*Quali sono i nostri obiettivi ?*

*Cosa dobbiamo fare ?*

*Gli obiettivi sono tutti raggiungibili ?*

*Come gestiamo le risorse ?*

*Quali azioni e attività vanno realizzate ?*

*Cosa sta avvenendo ?*



# La realizzazione del piano di allenamento

*la raccolta delle informazioni* → *Strumenti informatici, excel..*

*l'utilizzo delle "dimensioni"* → *.. tecnica, Forza generale..*

*gli "elementi"* → *..squat, strappo.. lanci*

*la definizione dei "drivers"* → *.. quantitativi, qualitativi*

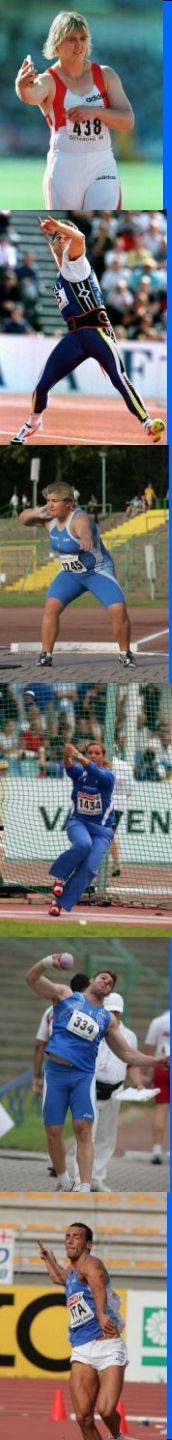
*dobbiamo raccogliere il maggior dettaglio possibile di informazioni, per essere in grado di "governare i processi" attraverso un'analisi dei dati che sia la più accurata possibile*



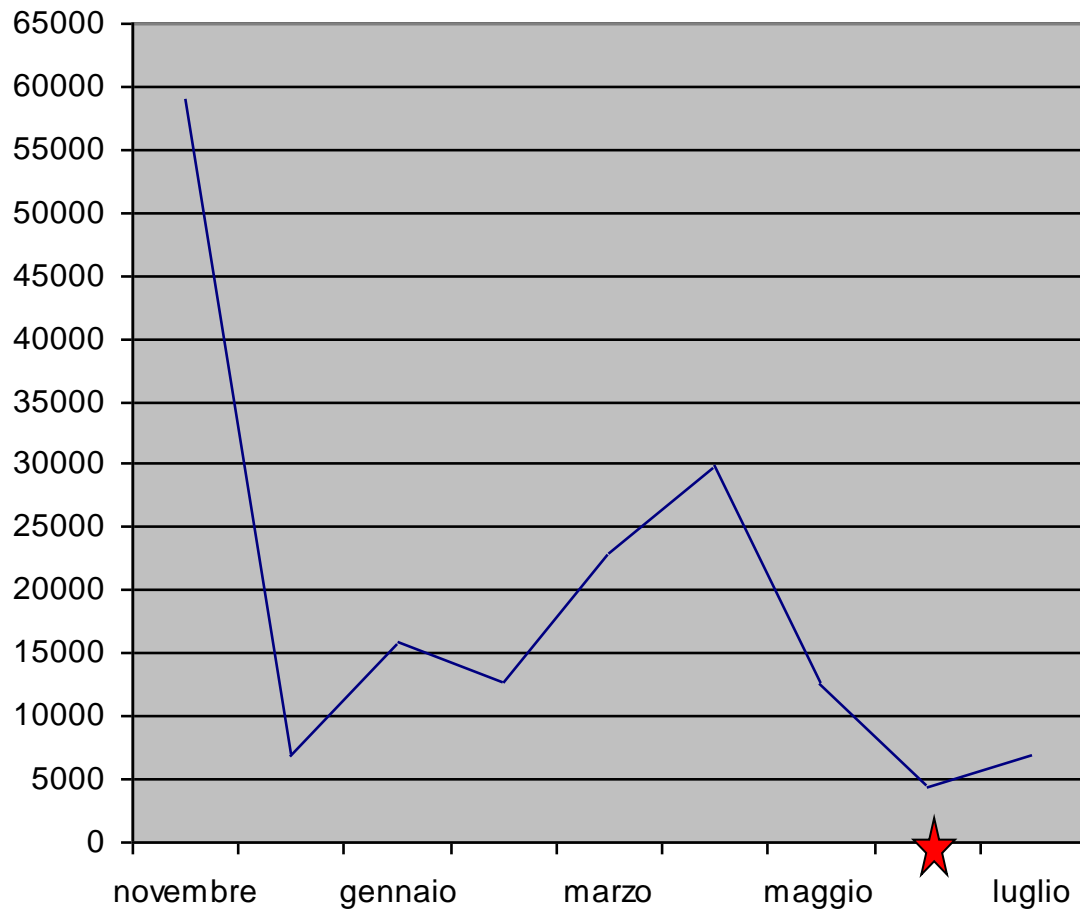
## Valentina - 2009

	panca	strappo	strappo alto	1/2 squat	tirata	girata	stacco	TOTALE MESE
novembre	2858	2846	5820	17220	2822	14530	12795	<b>58891</b>
dicembre	270	1300	0	1140	1620	2500	0	<b>6830</b>
gennaio	0	1410	0	5920	1800	5540	1280	<b>15950</b>
febbraio	0	0	0	8220	1730	1250	1490	<b>12690</b>
marzo	1800	1120	0	10560	1440	2960	5120	<b>23000</b>
aprile	0	2480	0	14620	0	8508	4320	<b>29928</b>
maggio	0	0	0	9360	750	2415	0	<b>12525</b>
 giugno	0	0	0	2000	0	2440	0	<b>4440</b>
luglio	0	0	0	1280	1400	2680	1440	<b>6800</b>

<b>TOTALI</b>	<b>4928</b>	<b>9156</b>	<b>5820</b>	<b>70320</b>	<b>11562</b>	<b>42823</b>	<b>26445</b>	<b>171054</b>
---------------	-------------	-------------	-------------	--------------	--------------	--------------	--------------	---------------



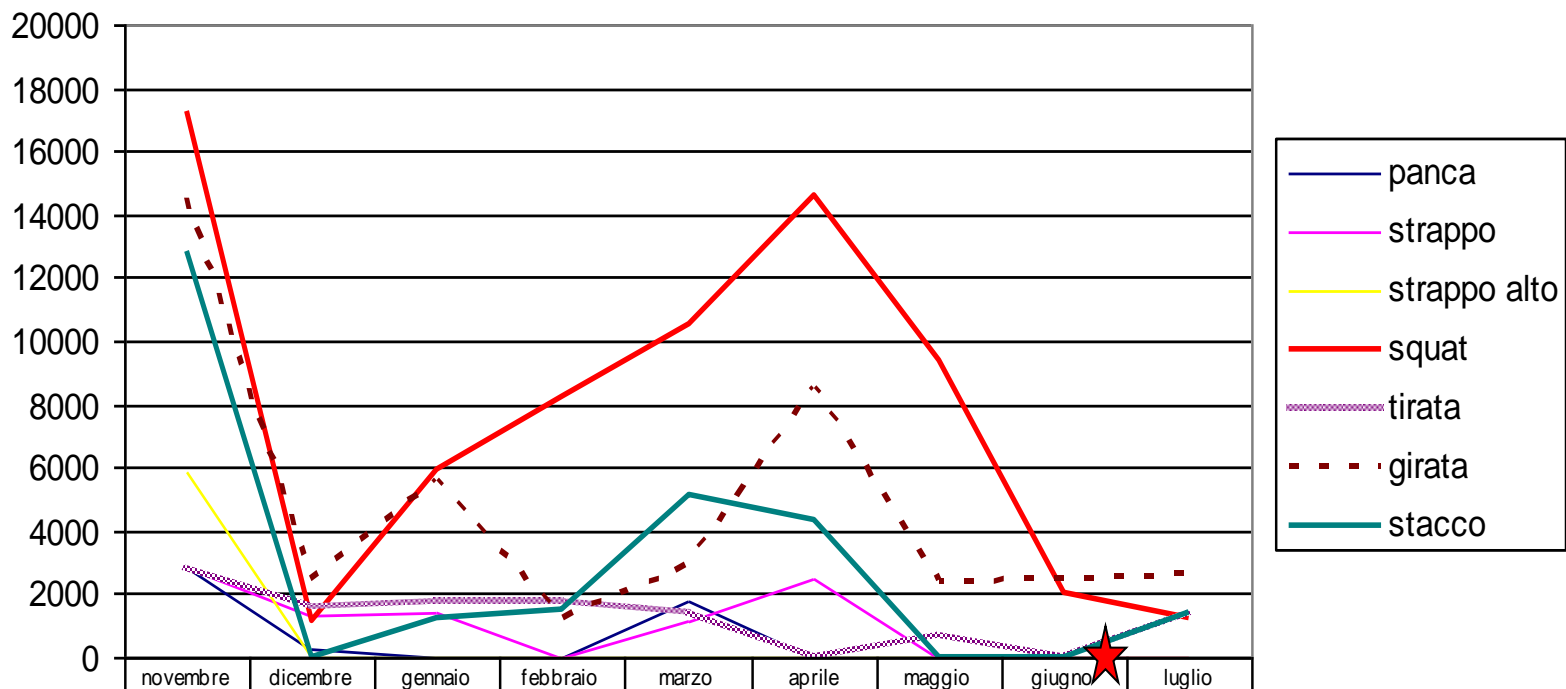
kg peso sollevati 2009



kg peso sollevati 2009

# Valentina

## Forza x esercizi 2009



	novembre	dicembre	gennaio	febbraio	marzo	aprile	maggio	giugno	luglio
panca	2858	270	0	0	1800	0	0	0	0
strappo	2846	1300	1410	0	1120	2480	0	0	0
strappo alto	5820	0	0	0	0	0	0	0	0
squat	17220	1140	5920	8220	10560	14620	9360	2000	1280
tirata	2822	1620	1800	1730	1440	0	750	0	1400
girata	14530	2500	5540	1250	2960	8508	2415	2440	2680
stacco	12795	0	1280	1490	5120	4320	0	0	1440

# Valentina

7 Kg	6 Kg	5 Kg	4 Kg	3 Kg	2 Kg	Attrezzi pesanti
------	------	------	------	------	------	------------------

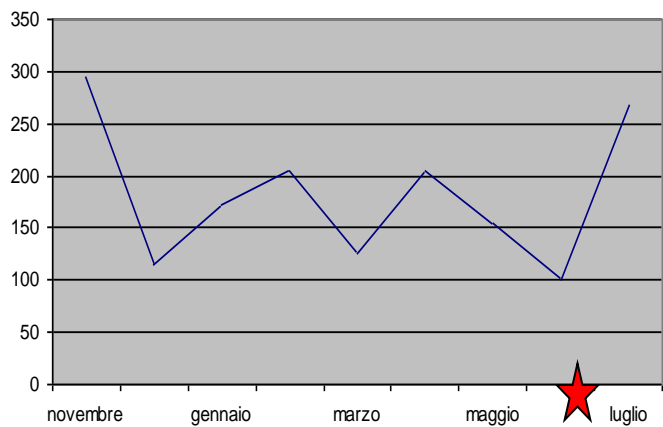
**totale mese**

40	70	83	47	25	0	30	<b>295</b>
0	0	20	95	0	0	0	<b>115</b>
0	0	37	130	5	0	0	<b>172</b>
0	0	44	140	20	0	0	<b>204</b>
0	15	35	65	10	0	0	<b>125</b>
10	0	55	100	40	0	0	<b>205</b>
4	0	26	125	0	0	0	<b>155</b>
0	0	0	100	0	0	0	<b>100</b>
0	0	20	250	0	0	0	<b>270</b>

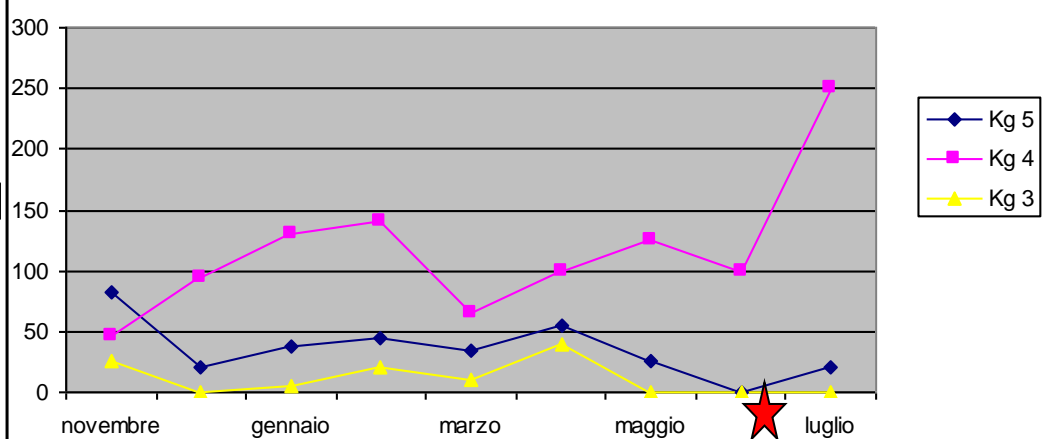


54	85	320	1052	100	0	30	<b>1641</b>
----	----	-----	------	-----	---	----	-------------

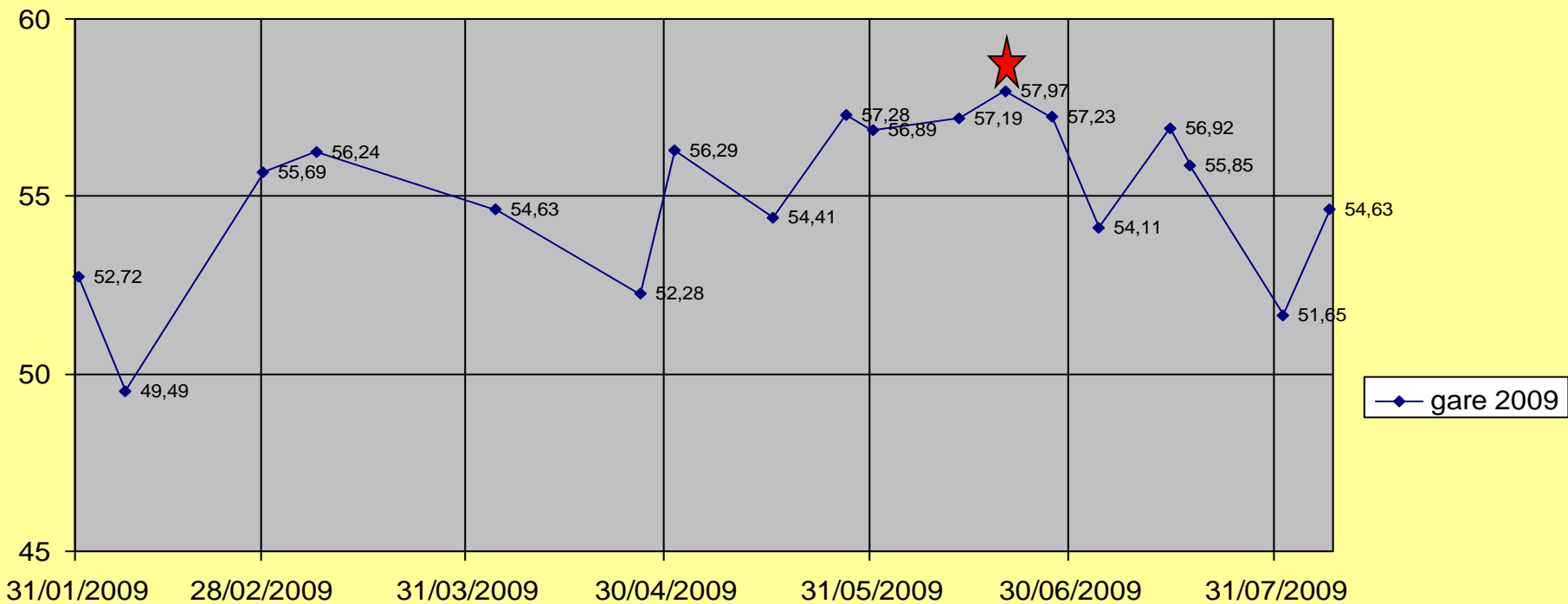
N° totale Lanci nel 2009



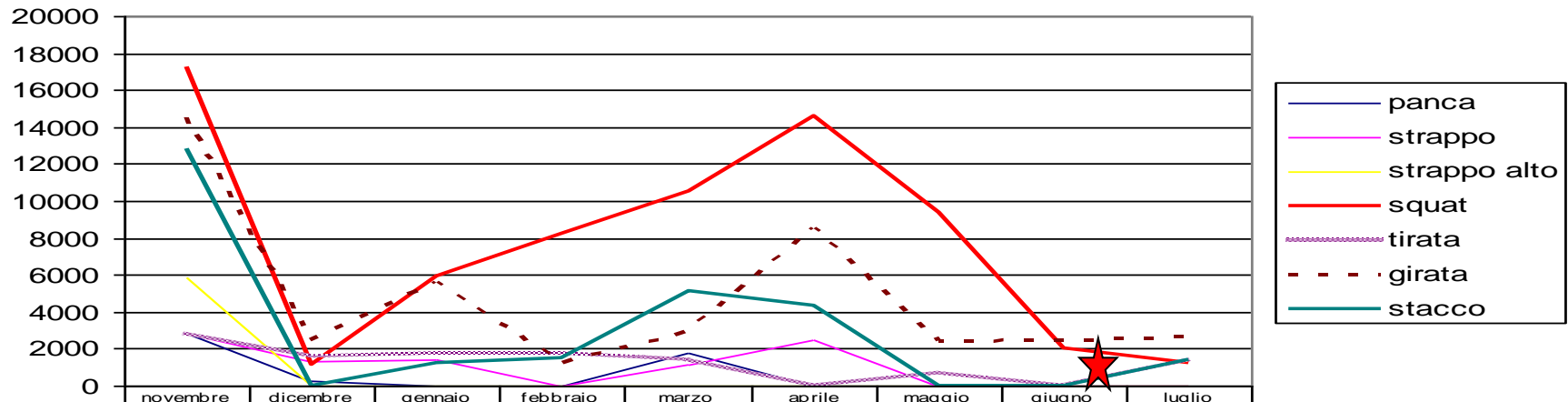
N° Lanci 2009 x peso attrezzo



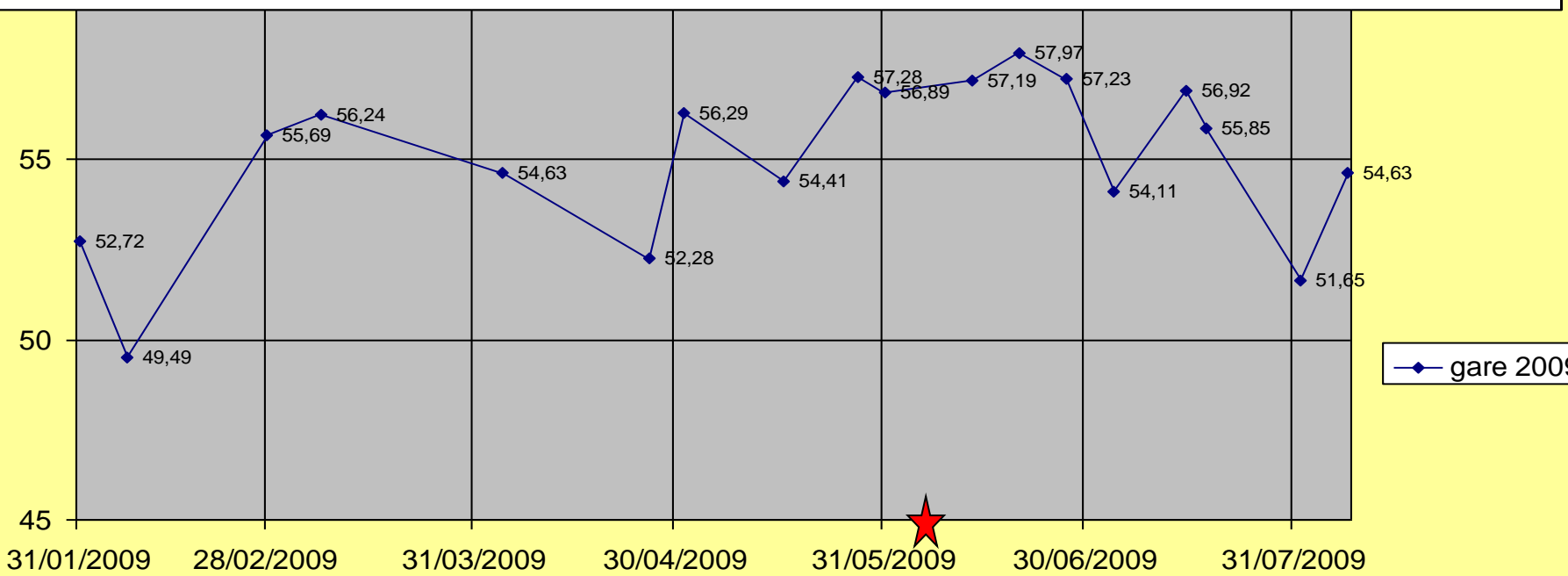
analisi gare 2009



# Forza x esercizi 2009



	novembre	dicembre	gennaio	febbraio	marzo	aprile	maggio	giugno	luglio
panca	2858	270	0	0	1800	0	0	0	0
strappo	2846	1300	1410	0	1120	2480	0	0	0
strappo alto	5820	0	0	0	0	0	0	0	0
squat	17220	1140	5920	8220	10560	14620	9360	2000	1280
tirata	2822	1620	1800	1730	1440	0	750	0	1400
girata	14530	2500	5540	1250	2960	8508	2415	2440	2680
stacco	12795	0	1280	1490	5120	4320	0	0	1440



# Il Piano Strategico

*Quali sono i nostri obiettivi ?*

*Cosa dobbiamo fare ?*

*Gli obiettivi sono tutti raggiungibili ?*

*Come gestiamo le risorse ?*

*Quali azioni e attività vanno realizzate ?*

*Cosa sta avvenendo ?*

*Quali sono le eccezioni ?*

*Stiamo facendo quanto pianificato ?*



# Le “eccezioni nel 2010”

- Università – alternanza esami e pause didattiche
- Nessun raduno invernale – primaverile
- Media di solo 3-4 allenamenti possibili

- **La pista – rincorse e modifica tecnica**

- Lavoro invernale molto buono, poi “incidente” (Ascoli)
- Nessun raduno invernale – primaverile
- Scuola, esami 3-4-5 e maturità (stop 60 giorni fino CdS)

- **CdS → minimo mondiali, si riparte**



# Il Piano Strategico

Quali sono i nostri obiettivi ?

Cosa dobbiamo fare ?

Gli obiettivi sono tutti raggiungibili ?

Come gestiamo le risorse ?

Quali azioni e attività vanno realizzate ?

Cosa sta avvenendo ?

Stiamo facendo quanto pianificato ?

Quali sono le eccezioni ?

Perchè è successo ?

Quali sono le alternative ?

Quali decisioni vanno prese ?

Quale è il loro impatto ?

**La giusta  
strategia,  
realizzata nel  
modo migliore**





- Università – Esami e pause didattiche
- Nessun raduno invernale – primaverile
- Media 3-4 allenamenti possibili
- La pista – rincorse e modifica tecnica



Perché è successo ?

Alternative

Quali decisioni

Impatto

Sfruttare le pause  
Universitarie

Cicli ri-definiti  
Periodi bi-giornaliero  
Periodi 2-3 allenamenti

Poca continuità  
Molta stanchezza  
Lavoro insufficiente

Massimizziamo i  
lavori sulla tecnica

Basta forza da aprile

Calo F-max

Variazione tecnica

Si cambia il finale

Adattamento - tempi

**Decidiamo di puntare tutto sulla tecnica, basta forza, solo lanci di qualità e obiettivo stagionale → Campionati Italiani**



- Invernali ok, poi “incidente” (Ascoli)
- Nessun raduno invernale – primaverile
- Scuola, esami 3-4-5 e maturità (stop 60 giorni fino CdS)
- CdS ... minimo mondiali, si riparte ..

Perché è successo ?



Alternative

Quali decisioni

Impatto

Ci fermiamo o  
continuiamo ?

Continuiamo ... tranquilli  
Esami.. stop di 2 mesi

Rischio stop  
Rischio stop definitivo

Le chiedo di  
gareggiare ai CdS  
(senza allenamenti)

gareggia e fa il minimo  
per i Mondiali

Ritorna la voglia, e  
si riprendono gli  
allenamenti

**Mondiali ? Si può fare !! Però si deve riprendere a lavorare ..**

# Il Piano Strategico

Quali sono i nostri obiettivi ?

Cosa dobbiamo fare ?

Gli obiettivi sono tutti raggiungibili ?

Come gestiamo le risorse ?

Quali azioni e attività vanno realizzate ?

Cosa sta avvenendo ?

Stiamo facendo quanto pianificato ?

**La giusta  
strategia,  
realizzata nel  
modo migliore**

Quale è il loro impatto ?

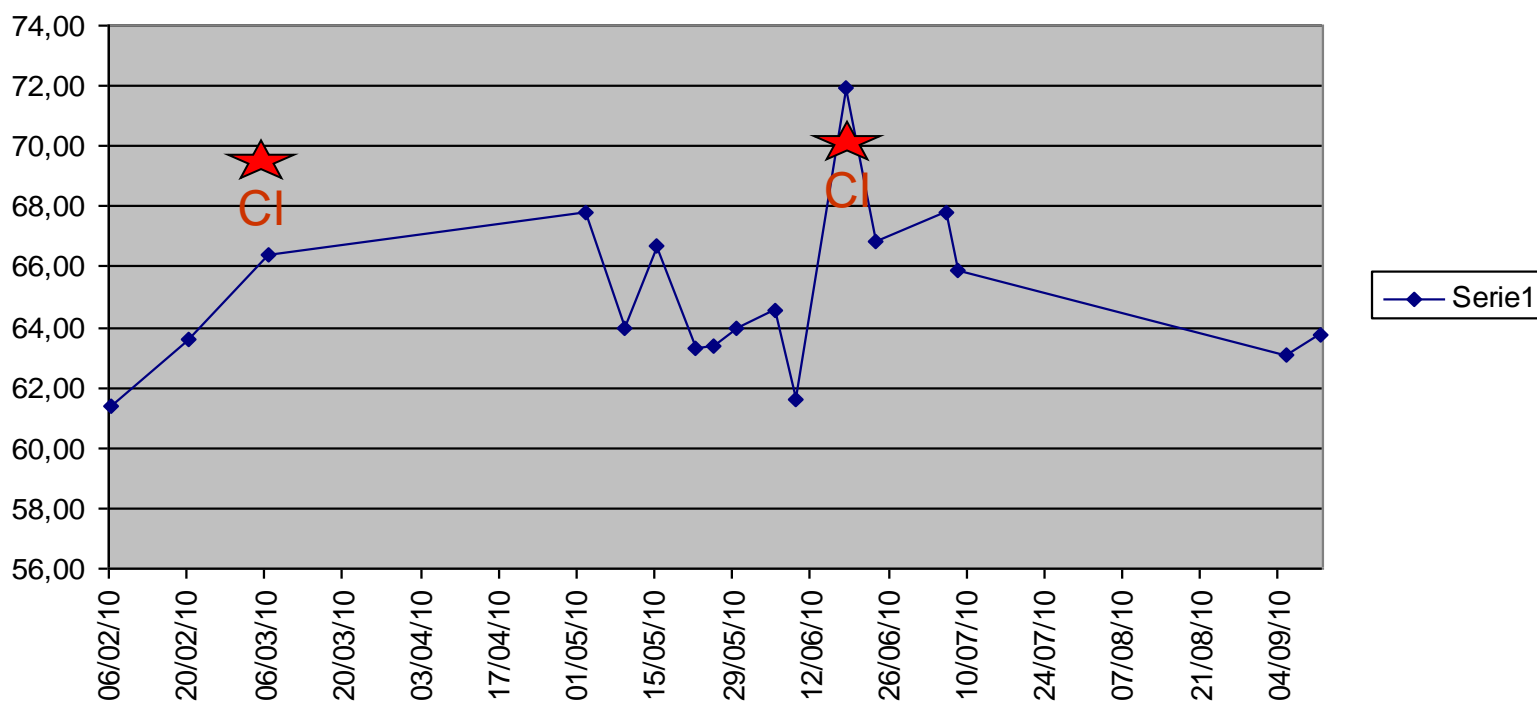
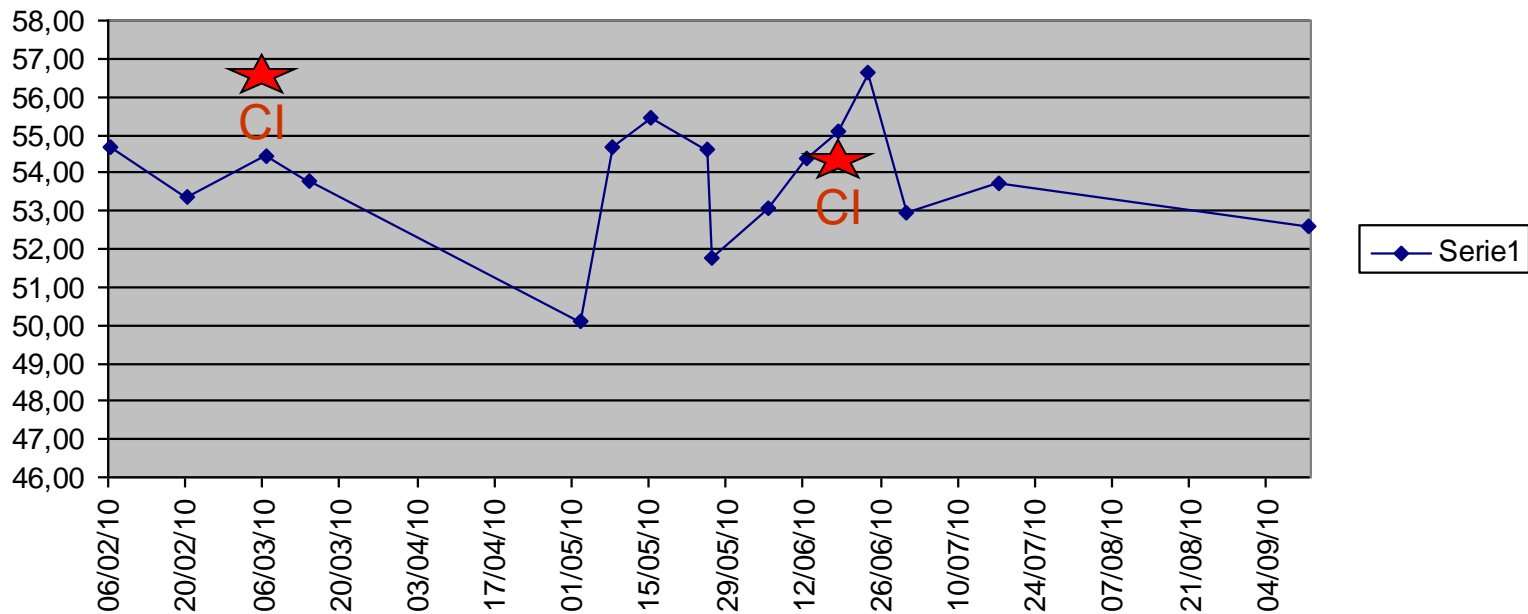
**Quali  
decisioni  
vanno prese ?**

Quali sono le alternative ?

Perchè è successo ?

Quali sono le eccezioni ?





# .. di chi parliamo ..



Valentina

2005	(cadetta)	39,15
2006	(cadetta)	48,74
2007	(allieva)	49,32
2008	(allieva)	52,40
2009	(junior)	<b>57,97 (CI)</b>
2010	(junior)	<b>56,62</b>

# .. di chi parliamo ..

2004 (cadetto)	41,63
2005 (cadetto)	53,58
2006 (allievo)	54,43
2007 (allievo)	<b>68,50 (CI)</b>
2008 (junior)	58,99
2009 (junior)	65,52
2010 (promessa)	<b>71,95 (CI)</b>



Stefano



Obiettivi 2010

Strategie 2010

Micro-obiettivi 2010

Obiettivi 2010

Strategie 2010

Micro-obiettivi 2010

• Migliorare il personale → 56,62

• Raduni, più lanci, sviluppo Tecnica

- Convocazione Nazionale (Ascoli)
- Podio ai Campionati Italiani Junior (3°)
- Finale ai Campionati italiani Assoluti (8°)

Partecipazione Mondiali junior (55,00)

• Migliorare il personale → 71,95

• Raduni, trovare una pista dove lanciare

Podio ai Campionati Italiani Promesse (1°)

- Finale ai Campionati italiani Assoluti
- Possibilità di arruolamento squadra Militare

# Il Piano Strategico

Quali sono i nostri obiettivi ?

Cosa dobbiamo fare ?

Gli obiettivi sono tutti raggiungibili ?

Come gestiamo le risorse ?

Quali azioni e attività vanno realizzate ?

Cosa sta avvenendo ?

Stiamo facendo quanto pianificato ?

Quali sono le eccezioni ?

Perchè è successo ?

Quali sono le alternative ?

Quali decisioni vanno prese ?

Quale è il loro impatto ?

**La giusta  
strategia,  
realizzata nel  
modo migliore**





*La giusta strategia,  
realizzata nel modo migliore*

Grazie per l'attenzione

Sergio Previtali