

Seminario Preparazione Fisica applicata per il Tennistavolo

Lignano 22-23 Marzo 2019

Federazione Italiana Tennistavolo

Massimo Oliveri - Matteo Quarantelli



Tennistavolo

Preparazione
alla
competizione

Preparazione
Fisica

Allenatore e
Preparatore

Modelli di
prestazione

Alcuni quesiti

3

- La pratica specifica è sufficiente a garantire una efficace Prestazione?
- La Preparazione Fisica disturba la Prestazione?
- In quale modo ci si prepara al meglio a disputare un match?
- La Preparazione Fisica previene l'insorgenza di infortuni oppure ne accelera la comparsa?
- La Preparazione Fisica può essere utile a Persone di qualsivoglia età?

Important Key Words

4

Sforzo Fisico

Esercizio Fisico

Fitness / Efficienza Fisica

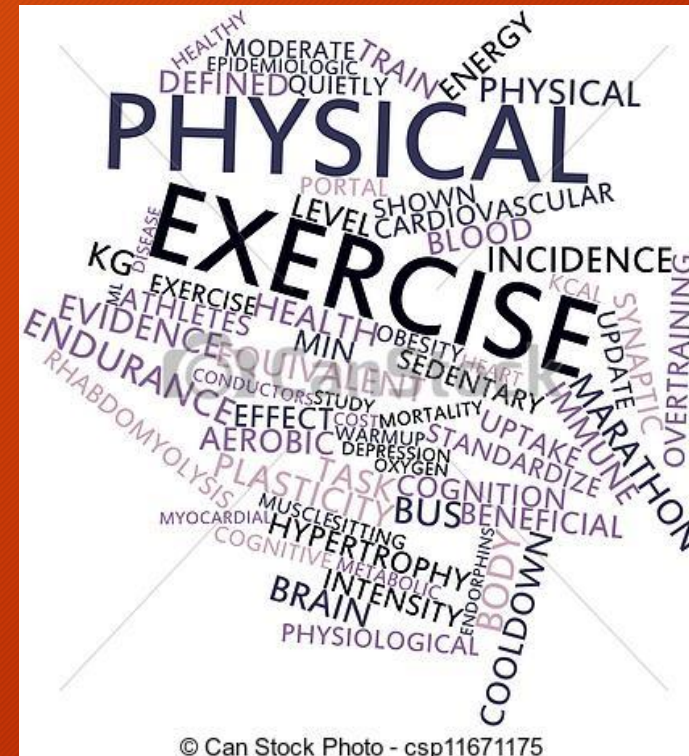
Prestazione motoria

Abilità Motorie

Capacità Motorie

Allenamento / Training

Quantità - Qualità - Intensità -
Densità



Ulteriori riferimenti

5

Modello / Modelli di Prestazione
Indicatori della Prestazione nel
Tennistavolo
Abilità Motorie del tennistavolo
Capacità Motorie correlate



Indicatori della Prestazione nel Tennistavolo

6

1. Il giocatore
2. Indicatori Tecnici
 - I colpi
 - Appoggi e Spostamenti
3. Indicatori Tattici
 - Efficacia, tipo di errore e risultato
 - Posizione di impatto della pallina rispetto al Tavolo
 - Tempo di Gioco
4. Attrezzature
5. Ambiente e condizioni di gioco
6. Aspetti psicologici



<https://www.google.it/search?q=ittf+world+table+tennis+championships+2018&tbm=isch&source=Int&tbs=isz:l&sa=X&ved=0ahUKEwjC-J7SqDhAhU2BWBHdq2AsEQpwUIHw&biw=1536&bih=754&dpr=1.25#imgrc=rykLXzlkrcEZlM:>

Una possibile definizione di Preparazione Fisica (P.F.)

7

Può essere intesa quale risorsa integrativa della dimensione specifica dell'allenamento.

E' parte irrinunciabile della preparazione per la prestazione sportiva.

I suoi registri d'intervento vengono concepiti in riferimento alla dimensione tecnico-tattica, per contribuire allo sviluppo di una complessiva capacità di prestazione della persona (Atleta) stimolandone le caratteristiche fisiologiche, motorie, cognitive correlate alla pratica (Tennistavolo).

Declinazione di un concetto

8

La preparazione alla competizione richiede

- ci si possa allenare per sviluppare le proprie capacità motorie,
- che si pratichi per meglio padroneggiare le abilità tecniche sport specifiche,
- che ci si eserciti nelle condizioni di gara per rendersi disponibili all'approccio all'evento competitivo.

La preparazione fisica quindi

- favorisce il mantenimento di un adeguato livello di performance nel tempo ed in relazione agli impegni competitivi della stagione agonistica;
- evita la stagnazione o il decadimento dell'efficienza fisica (Fitness) della persona impegnata.

Prevenzione e recupero

9

Le attività di Preparazione, oggi più che in passato, in relazione ad impegni agonistici sempre più pressanti e stressanti, debbono essere orientate anche

- a limitare gli eventi sfavorevoli, traumatici, a prevenirne l'insorgenza,
- a generare protocolli post fase acuta infortunio, per riportare l'atleta alla sua piena attività.



<https://sempreattivi.it/sport-e-dolore/consigli-evitare-infortuni-sport/>

Tutela e promozione della salute

10

In una epoca contrassegnata da una sempre più significativa sedentarietà e dall'utilizzo costante di devices tecnologici, la Preparazione Fisica può essere ulteriormente utilizzata per promuovere l'esercizio fisico orientato al mantenimento e allo sviluppo del Benessere della Persona.



Preparazione per l'Educazione Fisica

11

L'Insegnante, in ambiente scolastico e sportivo, può sfruttare strategie, metodi, mezzi per favorire lo sviluppo delle capacità e delle abilità motorie del Giovane in età Scolare.



Preparazione Fisica nell'età e nelle fasi della vita dell'Atleta

12

- Esprime il processo di formazione del neofita, favorisce il consolidamento del praticante costante, lo sviluppo dell'expertise dell'atleta esperto.
- Caratterizza tutte le fasi della programmazione stagionale.
- Accompagna le diverse fasi della «Forma» dell'Atleta al fine di rispondere pienamente alle esigenze della pratica specifica.
- Fa riferimento a riferimenti metodologici «macro» ed altri «micro» per rispondere alle quotidiane esigenze dell'Atleta.



Dal Generale allo specifico

13

I contenuti generici della preparazione fisica come

- il potenziamento muscolare,
- lo sviluppo della velocità,
- il lavoro di resistenza

acquista un reale valore solo se assistono le specificità di una pratica sportiva.

Questa duplice campo di intervento (Generale e sportspecifico) richiede di analizzare i compiti della pratica sportiva per poi identificare gli obiettivi della preparazione fisica ed i suoi registri d'intervento.

Obiettivi della Preparazione Fisica

14



Registri di intervento

15

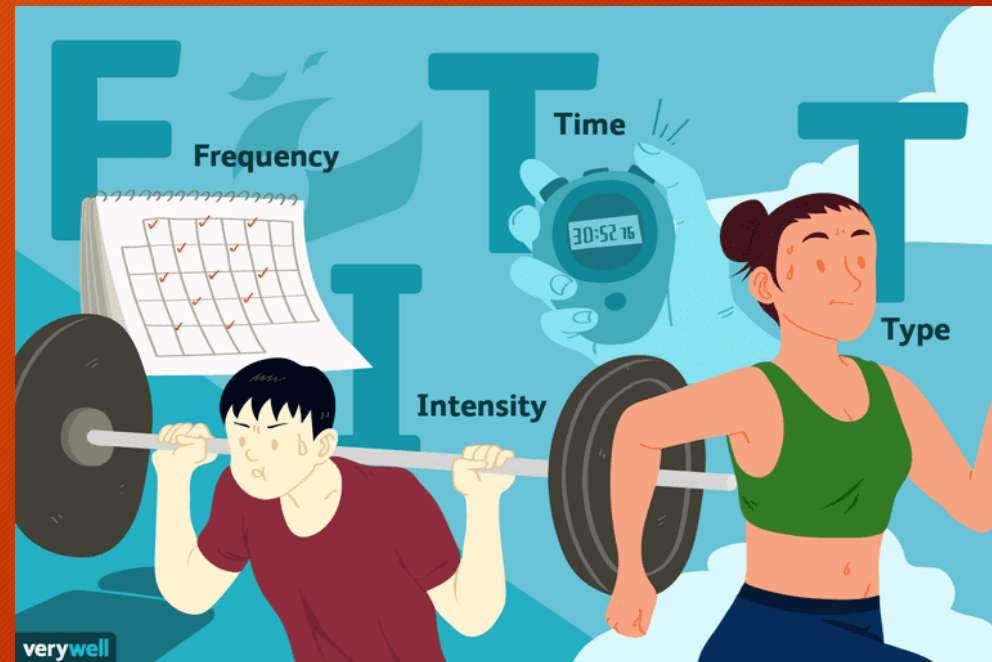


Un approccio personalizzato

16

Le conoscenze più recenti, l'analisi di anni di sperimentazioni, suggeriscono di adattare l'esercizio fisico alle reali e contestuali esigenze della Persona Atleta, preferendo tale approccio ad un altro, storico, basato sulla Programmazione.

Vi sono oggi poi differenti prospettive di condivisione dell'esercizio fisico e sport-specifico.



<https://www.verywellfit.com/f-i-t-t-principle-what-you-need-for-great-workouts-1231593>

Preparazione fisica dissociata

17

La preparazione fisica dissociata consiste nel separare le sedute di lavoro detto «fisico» dalle sedute dette «specifiche» ai contenuti tecnico-tattici propri alla disciplina.

Negli sport collettivi (Rugby ad esempio) si collega l'esercizio di muscolazione del mattino, con altre sessioni pomeridiane dedicate alle abilità atletiche e, successivamente, a quelle rugbistiche.

A «lunga distanza» dalle competizioni, questa prospettiva assicura uno sviluppo parametrato delle qualità fisiche mirate.

Viene dissociata la preparazione fisica dall'esercizio specifico per sviluppare significativamente il potenziale ai livelli richiesti dal compito dello sportivo.

Preparazione fisica associata

18

Nel caso della preparazione fisica associata, l'allenatore e il preparatore fisico si dividono il tempo di seduta.

Essi incastrano i loro contenuti e, di fatto, il carico di lavoro, alternando i loro interventi.

Negli sport individuali, se l'allenatore ne ha le competenze può assicurare da solo questo tipo di concatenamento.

Nei giovani sportivi, quest'approccio è un mezzo per aumentare il carico di lavoro in allenamento per uno stesso numero di sedute nella settimana.

Per gli sportivi affermati, la preparazione fisica associata corrisponde ai periodi in cui il mantenimento del potenziale richiede solo dei richiami di carico e dove l'incastro del lavoro fisico al lavoro specifico in una stessa seduta può essere sufficiente.

Esempio seduta Preparazione Fisica associata

19

Esempio sequenza Preparazione Fisica associata all'interno di una seduta di 1h30' - 2 h

<i>Preparatore</i>	<i>Allenatore</i>	<i>Preparatore</i>	<i>Allenatore</i>	<i>Preparatore</i>	<i>Preparatore</i>
Warm up	Tecnica	Esercizi Rapidità	Esercizi tattici	Potenziamento Muscolare	Esercizio Aerobico
Riscaldamento					Warm down
					Defaticamento

Preparazione Integrata

20

Se le esercitazioni sport specifiche e fisiche vengono fra loro integrate, è possibile sviluppare una dimensione «Tattico-energetica» ed una «Tecnico-biomeccanica».

Tale pratica favorisce la formazione dei Giovani che possono dedicarsi all'apprendimento delle abilità sportive e contestualmente sollecitare molte capacità motorie.

Essa è però problematica nel momento in cui si ha la necessità di parametrare gli sforzi con precisione o di definirne la natura.

Questa interazione fra aspetti fisici ed altri specifici può favorire l'Atleta anche nella fase (Tapering) in cui cerca di «affinare» la sua forma di gara.

Può essere utilizzata efficacemente da un Allenatore o da uno Staff che abbiano chiare competenze rispetto alle implicazioni bioenergetiche e biomeccaniche della prestazione di gara.

Approcci diversi all'interno di una programmazione

21

L'approccio deve essere prescelto in relazione al periodo della programmazione.

Non sempre Allenatore o Staff sono in grado di scegliere.

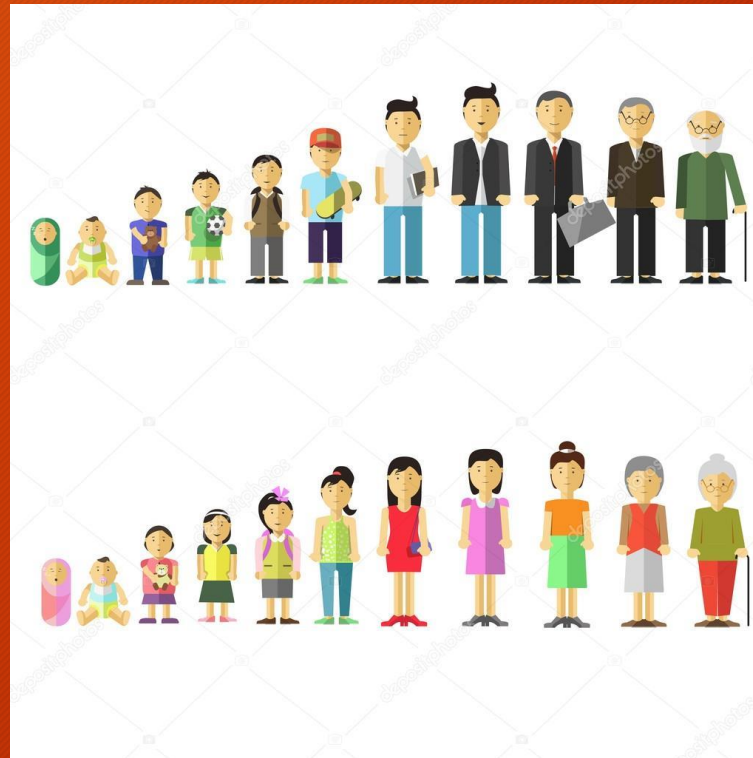
Così, si può consigliare agli Educatori (Allenatori/Preparatori), incaricati di accompagnare i progressi di uno sportivo, di seguire un protocollo di riferimento:

- *approccio integrato nella formazione del giovane sportivo;*
- *approccio associato, quando i contenuti atletici partecipano all'aumento del carico di una seduta specifica;*
- *approccio dissociato, quando lo sportivo accede al più alto livello e aumenta il numero di sedute d'allenamento.*

Inquadrare delle Tappe della Preparazione Fisica

22

A cominciare da qualunque età, ma soprattutto a partire dall'età infantile, si possono distribuire contenuti, attività in una sequenza di almeno 4 tappe che possano esprimere l'evoluzione psico-fisiologica della persona.



Tappe della Preparazione Fisica

23

1

- Apprendimento delle abilità atletiche.
- Si avvia l'utilizzo e la manipolazione degli attrezzi.

2

- Sperimentazione dei principali mezzi e metodi di allenamento
- Utilizzo della principali abilità nelle diverse fasi della seduta.

3

- Sviluppo delle capacità motorie con particolare enfasi a quelle condizionali.
- Focus preferenziale sulla Capacità di Forza.

4

- Orientamento dell'allenamento alle abilità della prestazione di gara.

Orientamenti e traguardi della Tappa 1

24

La prima tappa dell'esperienza della persona deve essere orientata ad apprendere nuove abilità ed a scoprire i regimi delle contrazioni muscolari (Isometrico, Concentrico, Eccentrico, Pliometrico,...).

Risulta quindi importante avviare l'apprendimento delle abilità atletiche a carico naturale e della manipolazione di attrezzi

Viene sollecitato l'utilizzo di atteggiamenti corporei che si manifestano nel portare, lanciare, afferrare palloni di varie dimensioni e peso.

Orientamenti e traguardi della Tappa 2

25

Viene introdotto un approccio ai metodi di allenamento della Forza muscolare.

I praticanti sono chiamati a sperimentare diverse modalità di riscaldamento adatte ad una seduta orientata alla forza.

Si cominciano ad utilizzare circuit training e le abilità sviluppate della prima tappa.

Infine, questo complesso di interventi, viene arricchito dall'utilizzo di esercitazioni ed attività di recupero (ritorno allo stato di quiete, Stretching) che arricchiscono l'esperienza globale della persona.

Orientamenti e traguardi della Tappa 3

26

Si padroneggiano le abilità, le routine e i metodi per sviluppare la forza muscolare, secondo una progressiva logica di finalizzazione.

L'utilizzo «stratificato» di diversi metodi (Circuiti, esercitazioni pliometriche, lavoro piramidale,..) contribuiscono a creare il background motorio dell'atleta.

Si realizzano quindi attività i cui prerequisiti vengono sviluppati nelle precedenti tappe.

Orientamenti e traguardi della Tappa 4

27

La struttura della seduta richiama la tappa precedente ma viene articolata in relazione allo specifico sviluppo della prestazione dell'atleta.

Il volume delle proposte viene dosato qualitativamente al fine di non ingenerare una eccessiva fatica.

L'obiettivo è mantenere viva la forza esplosiva utilizzando esercitazioni a carico naturale, circuiti dinamici con carichi contenuti,....