

The background of the slide is a blue-toned photograph of a soccer goal net. The net's diamond-shaped mesh is prominent in the foreground, with the lines becoming increasingly blurred as they recede into the background. The overall lighting is soft and diffused, creating a calm yet focused atmosphere.

L'inizio stagione

Massimo Merazzi

“Inizio Stagione”:

- Periodo → PRE-CAMPIONATO
- Durata → da 5 a 6-8 settimane

Struttura "Inizio Stagione":

- AVVIAMENTO
- FASE DI CARICO o
DI COSTRUZIONE FISICA



DIVENTARE ATLETA
E' PIU' DIFFICILE CHE
RIMANERE ATLETA

Problematiche "Inizio Stagione":

- ROMPERE EQUILIBRIO
- CONDIZIONI SQUADRA ETEROGENEE



Criterio base nel lavoro:

- PROGRESSIVITA' NEL CARICO



Avviamento (due settimane):

- INTENSITA' BASSA O MEDIO BASSA
- VOLUME CRESCENTE



Avviamento (due settimane):

- STIMOLI FREQUENTI
- STIMOLI NON AGGRESSIVI



Fase di carico (da tre a sei settimane):

- INTENSITA' DA MEDIA AD ALTA
- VOLUME MEDIO ALTO



Fase di carico (da tre a sei settimane):

- STIMOLI FREQUENTI (o mediamente frequenti)
- STIMOLI ESTREMAMENTE SPECIFICI



Esempio allenamento in "Avviamento":

- Corsa
- Andature
- Allunghi (no scatti)
- Forza a carico naturale

Esempio scheda di muscolazione in "Avviamento":

Atleta:			Data:	Data:
Riscaldamento				
BRACCIA Esercizi	Recupero	Serie/ripetizioni	carico	carico
-Petto: Spinte o Piegamenti	1'	2x15 (o 2x...)		
-Dorso: Pulley o Rematore	1'	3x15 (o 3x15dx+15sx)		
- Spalle: Spinte	1'	2x15		
-Dorso: Trazioni	1'	3x15		
GAMBE Esercizi	Recupero	Serie/ripetizioni	carico	carico
- Squat o Pressa	1'	3x12		
- Affondi carico naturale	1'	4 x 5dx+5sx (pochi)		
ADDOMINALI	<1'	3 x "n"		
LOMBARI	1'	3x12		
Fase finale: Stretching				

Esempio allenamento in "Fase di carico":

- Corsa - andature - allunghi
- Lavoro aerobico intermittente oppure
esercitazione di velocità (scatti o partenze)
- Lavoro per il "piede" (funicella)

Esempio scheda di muscolazione in "Fase di carico":

Atleta:			Data:	Data:
Riscaldamento				
BRACCIA Esercizi	Recupero	Serie/ripetizioni	carico	carico
-Petto: Spinte o Piegamenti	1'30"-2'	3x8 (o 3x...)		
-Dorso: Pulley o Rematore	1'30"-2'	4x8 (o 4x8dx+8sx)		
- Spalle: Spinte	1'30"-2'	2x8		
-Dorso: Trazioni	1'30"-2'	4x8		
GAMBE Esercizi	Recupero	Serie/ripetizioni	carico	carico
- Squat o Pressa	1'30"-2'	4x8		
- Affondi CON MANUBRI	1'30"-2'	4 x 8sx+8dx		
ADDOMINALI	<1'	3 x "n"		
LOMBARI	1'	3x12		
Fase finale: Stretching				



Buon lavoro!

*Grazie per la
cortese attenzione.*

Massimo Merazzi