

PERIODIZZAZIONE DELL'ALLENAMENTO

PRINCIPI GENERALI

Il primo quesito che deve porsi l'allenatore è l'obiettivo che vuole far raggiungere ai propri atleti. Per raggiungere questo obiettivo deve avere chiare le caratteristiche principali che il proprio atleta dovrebbe possedere in relazione alla disciplina praticata (**modello di prestazione**).

Solitamente il modello di prestazione è composto da molte variabili quali le caratteristiche antropometriche (peso e statura), il livello specifico delle capacità motorie, le capacità tecniche e tattiche, le caratteristiche psicologiche, ecc.

Dopo queste prime considerazioni si passa alla **periodizzazione** che si divide in due momenti:

- **pianificazione**: momento generale di formulazione della strategia delle grandi variazioni di struttura dell'allenamento riferite ad un ampio arco di tempo e ad obiettivi intermedi. Pertanto vanno definiti gli obiettivi, le priorità, le scadenze più importanti, i tempi occorrenti per le varie fasi di preparazione, i metodi e i mezzi più idonei.
- **programmazione**: momento particolareggiato di stesura del programma di allenamento sulla base di quanto pianificato in precedenza.

La periodizzazione si propone il raggiungimento della **massima forma sportiva** e quindi estrinsecazione da parte dell'atleta di tutte le sue potenzialità fisiche e psichiche.

Va fatta subito una distinzione tra **condizione fisica** che è determinata dal livello delle capacità funzionali dell'organismo (apparato locomotore, cardiocircolatorio, respiratorio, ecc.) e **forma sportiva**, che invece è un livello momentaneo raggiungibile solo partendo da una buona condizione fisica e che potremmo definire come quello "stato in cui l'atleta riesce a sintetizzare tutte le proprie potenzialità motorie, energetiche e psicologiche e a finalizzarle per uno scopo ben preciso che è quello agonistico, rendendosi disponibile al massimo rendimento sia da un punto di vista fisico che psichico".

Una razionale applicazione pratica dei principi dell'allenamento e della periodizzazione permette di ottenere lo stato di forma da uno a tre volte all'anno e di mantenerlo per il tempo sufficiente al raggiungimento del risultato che ci si era proposti.

Le fasi di acquisizioni della forma sono tre:

- **fase di sviluppo**: si svolge in due momenti, uno iniziale indirizzato alla ricerca di una efficienza generale avente lo scopo di aumentare le capacità funzionali dell'organismo, e un momento posteriore in cui si ricercano gli elementi più specifici che portano al raggiungimento della forma vera e propria.

Pertanto iniziando con un'attività multiforme e poliedrica si andrà gradualmente verso un lavoro sempre più specifico sia per quanto riguarda le qualità fisiche che per le capacità tecniche;

- **fase di mantenimento**: ove l'andamento ondulatorio dei carichi di allenamento che si realizza con opportune variazioni della quantità e dell'intensità, influisce sullo stato di forma che subisce leggere ondulazioni positive e negative;

- **fase della perdita temporanea**: si identifica con un calo transitorio (posteriore alle gare importanti), ove l'attività si riduce, per non indurre a fenomeni di saturazione fisica e psichica e conseguente abbassamento repentino della forma.

La durata delle tre fasi esposte è condizionata dall'età dell'atleta, dalle caratteristiche individuali e dalla condizione fisica generale. Comunque *"occorrono mediamente almeno sei mesi per realizzare lo stato di forma"* (Matveev).

Per i **giovani** gli obiettivi immediati sono meno importanti e lo scopo principale deve essere quello di alzarne il livello delle qualità fisiche inserendo gradualmente esperienze agonistiche. Pertanto sarà notevole il tempo da dedicare al primo momento della fase di formazione generale rispetto alle altre fasi.

Nel caso di **atleti evoluti**, specialmente più anziani dal punto di vista agonistico, la possibilità di incrementare le qualità fisiche si riduce mentre più facile risulta un costante rendimento di buon livello. Potrà quindi prolungarsi il periodo impiegato al mantenimento della forma e dedicare meno tempo al suo raggiungimento.

Adottando un ciclo annuale (**periodizzazione semplice**), il periodo da dedicare alla ricerca della forma sarà di circa 4 mesi; nel caso invece si scelga un ciclo semestrale (**periodizzazione doppia**), allo sviluppo della forma potranno dedicarsi non più di 2 mesi.

Solitamente si sconsiglia l'uso di tre cicli annuali (**periodizzazione tripla**).

Per i giovani è buona norma adottare una periodizzazione annuale (macrociclo annuale) mentre per gli atleti evoluti può essere semestrale (macrociclo semestrale) ma con inserimento di un ciclo semestrale di recupero ogni 4-6 cicli semestrali continuativi.

Quantità e intensità del carico di allenamento sono in stretta relazione tra di loro condizionandosi a vicenda sia in senso negativo che positivo. Infatti fino ad un certo punto possono entrambe aumentare ma, superata una determinata soglia, si ha stabilizzazione o addirittura decremento di una delle due.

Questi due parametri dovranno essere tenuti presenti non solo nella programmazione del lavoro annuale ma anche nei cicli più ristretti sia mensili che settimanali.

Nei microcicli settimanali è opportuno inserire nella prima metà carichi di allenamento caratterizzati prevalentemente dall'intensità, mentre nella seconda si intensificherà il lavoro quantitativo diminuendo quello intensivo.

Questo principio vale anche nella struttura della singola unità di allenamento, infatti nelle discipline a forte componente neuromuscolare e coordinativa gli esercizi volti a incrementare le abilità motorie di rapidità, coordinazione e forza dovranno precedere quelli rivolti a incrementare la resistenza muscolare e organica.

I carichi dovranno essere sempre elevati sia per la qualità che per la quantità, con ritocchi periodici derivanti dall'incremento ottenuto e quindi mantenere il rispetto delle percentuali programmate.

Negli atleti evoluti, per evitare un'eccessiva assuefazione al carico (scarsa risposta agli stimoli), situazione che si viene a creare anche usando costantemente carichi molto elevati ma sempre uguali, le attuali metodiche consigliano dei bruschi salti di carico con andamenti fortemente ondulatori e discontinui (**interruzioni della gradualità**).

Per gli **atleti di alto livello**, è stato proposto (Verchoshanskij 1985) **l'allenamento a blocchi**, ovvero una serie di sedute contigue che hanno in comune un unico obiettivo (es.: una serie di

sedute di allenamento dedicate solo alla forza o solo alla rapidità). Il ciclo di preparazione annuale dovrebbe iniziare con un blocco di allenamento tendente a colmare particolari lacune dell'atleta, si prosegue con un blocco di forza e infine con un blocco dedicato alla velocità e alla tecnica finalizzata alla trasformazione di quanto acquisito nel gesto/i di gara. I carichi concentrati per brevi periodi tendono a modificare l'equilibrio dell'organismo in maniera più efficace, elevandone gli indici funzionali più importanti.

Qualunque principio venga attuato, molta importanza va data al **tempo di recupero** tra le varie serie, tra gli esercizi e tra una seduta di allenamento e l'altra, al fine di creare i presupposti fisiologici di adattamento e incremento delle qualità che vogliamo migliorare. In sintesi: grandi carichi di lavoro intervallati da opportuni recuperi che, grazie al fenomeno detto di "supercompensazione", reintegrano l'energia consumata e costruiscono gradualmente le riserve al di sopra del livello iniziale.

AA.VV.