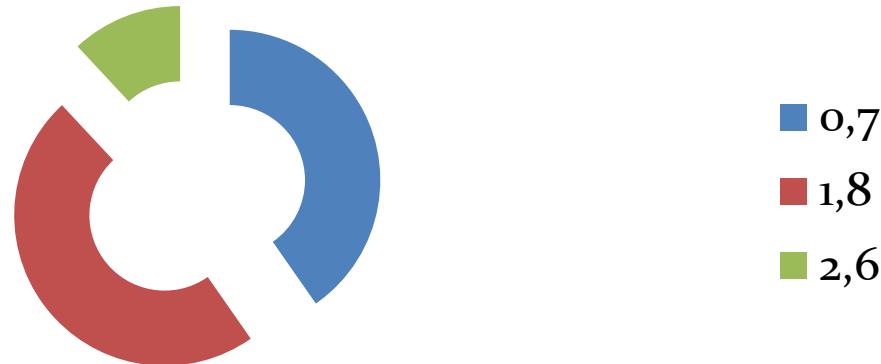


Valori Y



PROGRAMMAZIONE
DELL'ALLENAMENTO ... LA
FORMA AL MOMENTO GIUSTO

Antonio Dotti

Possiamo considerare scienza
la metodologia
dell'allenamento?



Per quanto la scienza abbia fatto
grandi passi in avanti la risposta
è: ancora no
il nodo rimane la
**determinazione degli
effetti interni del carico di
allenamento**

Carico esterno: si definisce in tal modo la quantità di lavoro che viene somministrata all'atleta nelle sedute di allenamento

Avremo quindi un carico giornaliero, settimanale, mensile, ecc. il quale potrà essere facilmente valutato e modificato a seconda dei momenti dell’allenamento

Carico interno:viene definito in tal modo il risultato delle modificazioni fisiologiche che si verificano all'interno dell'organismo in seguito alla somministrazione di un carico allenante esterno

Mentre nel primo caso le valutazioni di quantità, intensità e densità sono facilmente individuabili, nel carico interno le variabili sono praticamente infinite in quanto strettamente legate alle caratteristiche ereditarie dell'atleta

per cui le risposte che la scienza ci può fornire non sono esaustive, e, seppur con contributi sempre più netti, il tecnico non può essere certo che quanto somministrato con il carico esterno produca dei risultati direttamente proporzionali all'interno dell'organismo

Modulazione del carico:
in sintesi il grande problema che
si pone di fronte al tecnico è:

1) il carico somministrato è stato sufficiente a produrre le modificazioni e gli adattamenti fisiologici voluti?

2) è stato insufficiente?

Oppure in che percentuale è intervenuto ad influenzare il processo allenante?

E di conseguenza quali sono i tempi di pausa necessari affinchè il rendimento dell'atleta sia in un continuo crescendo?

Alcune certezze, e con aiuto
scientifico, e con aiuto empirico
(leggi esperienze sul campo)
ci sono

**Carico
aerobico**

Nel lavoro aerobico la trasformazione avviene tra le 12/24 ore successive

Carico anaerobico-alattacido

Nel lavoro anaerobico-alattacido
si evidenzia la necessità di
attendere 24 ore

Carico anaerobico-lattacido

nel lavoro anaerobico-lattacido è
necessario attendere tra le 48 e le
56 ore

I lavori lattacidi e i giovani

in seguito a quanto detto prima appare evidente che anche i giovani possono essere sottoposti al lavori di tipo anaerobico-lattacido se vengono rispettati i tempi di recupero

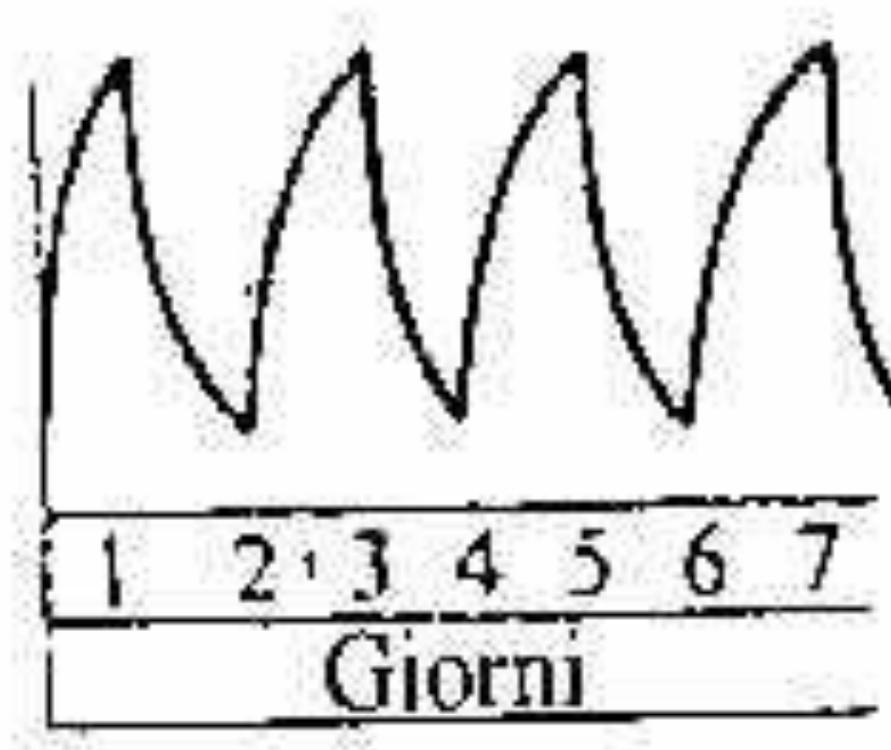
La programmazione settimanale

Un microciclo per ogni occasione: è oramai evidente che il cosiddetto microciclo che condiziona grandemente il nostro lavoro può essere tranquillamente manipolato a nostro uso e consumo

Potremo avere microcicli di quattro giorni come di dieci. Il tutto a seconda delle nostre necessità

La fantasia al potere

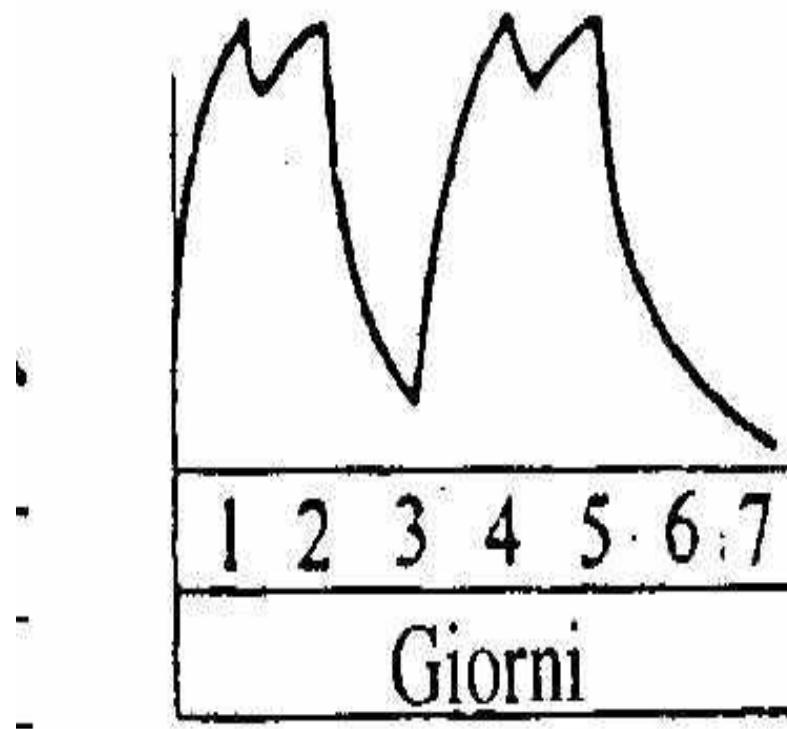
microciclo con carichi che si alternano a scarichi



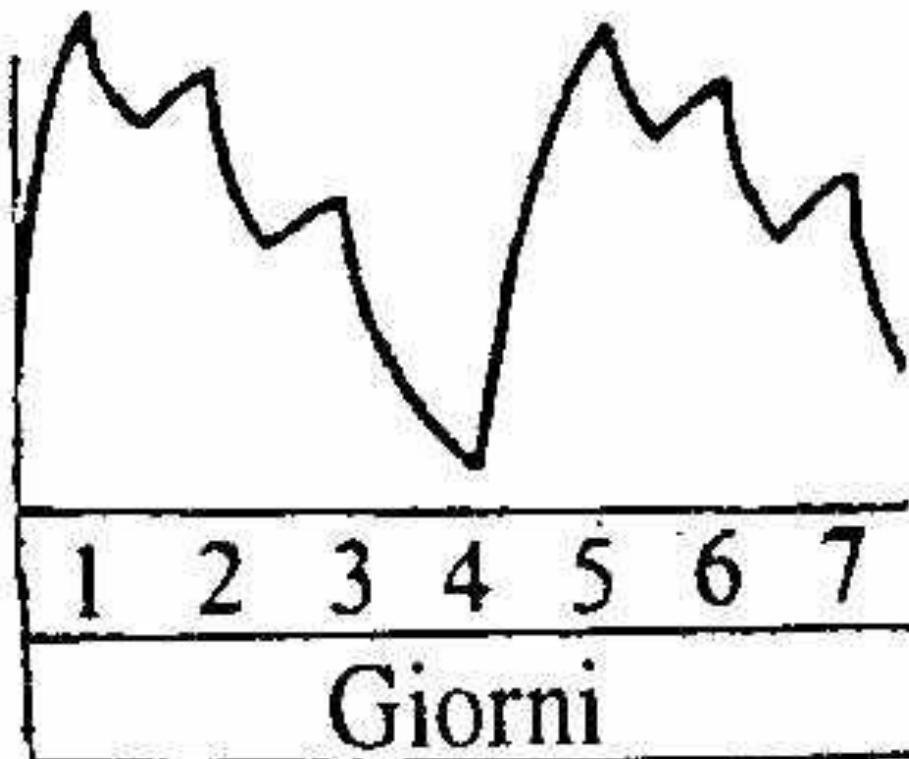
microciclo con tre sedute a
carico crescente e tre a carico
decrescente



microciclo con due sedute ad alta intensità consecutive.



microciclo con sedute a decrescere.



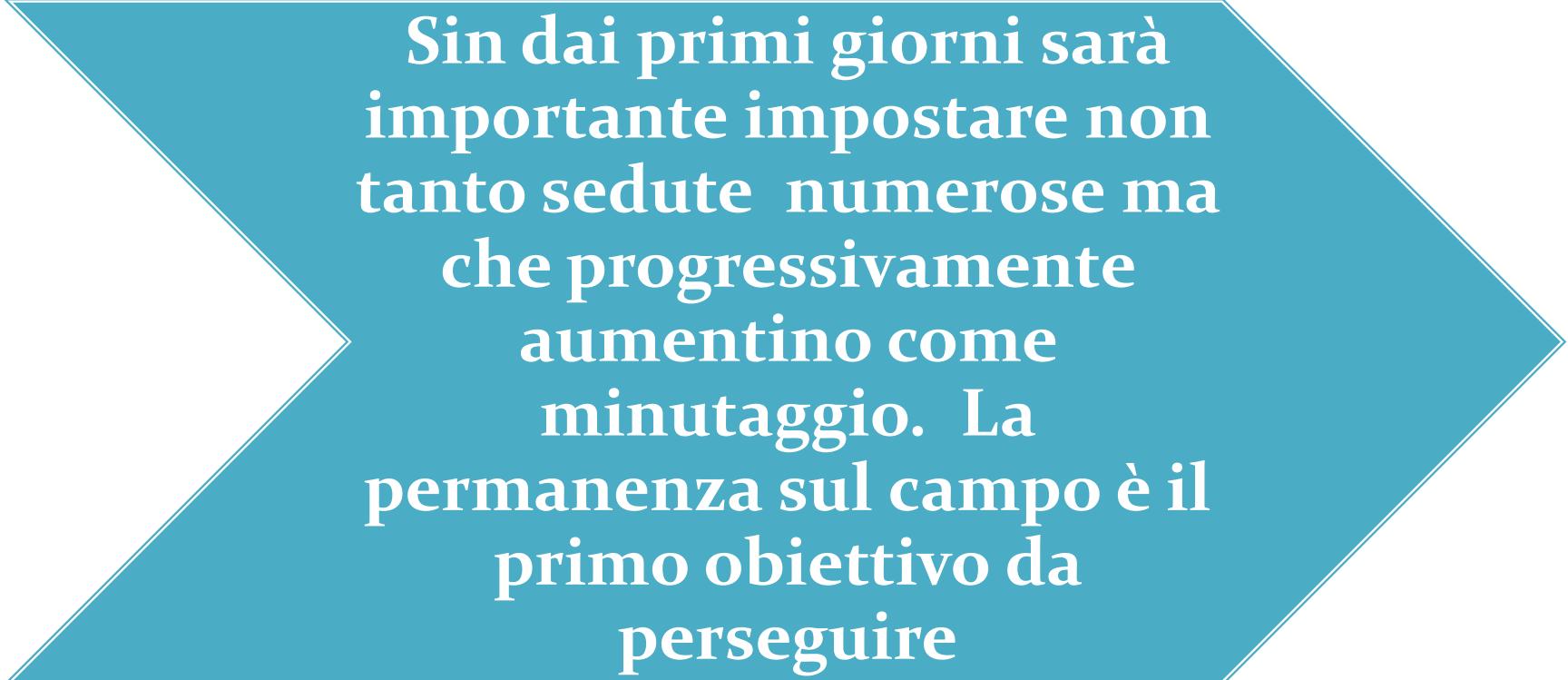
Meglio esaltare le
qualità o colmare le
carenze?

Un falso problema !

In un programma di allenamento
la priorità è quella del
raggiungimento del risultato, per
cui, se le carenze non limitano in
modo netto la prestazione, si
preferisce esaltare le qualità
dell'atleta

La progressione degli
allenamenti negli anni

Lo sviluppo del
numero di allenamenti
da svolgersi nel
microciclo segue strade
oramai certe e diffuse



Sin dai primi giorni sarà importante impostare non tanto sedute numerose ma che progressivamente aumentino come minutaggio. La permanenza sul campo è il primo obiettivo da perseguire

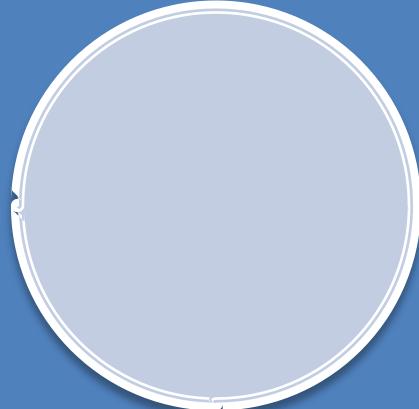
Una volta che l'atleta sarà in grado di sopportare sedute di notevole durata allora nel microciclo si inserirà una seduta in più

E così si proseguirà sino a
raggiungere il pieno settimanale.
Solo allora potranno essere previste
doppie sedute di lavoro giornaliero

Si deve proprio scaricare?

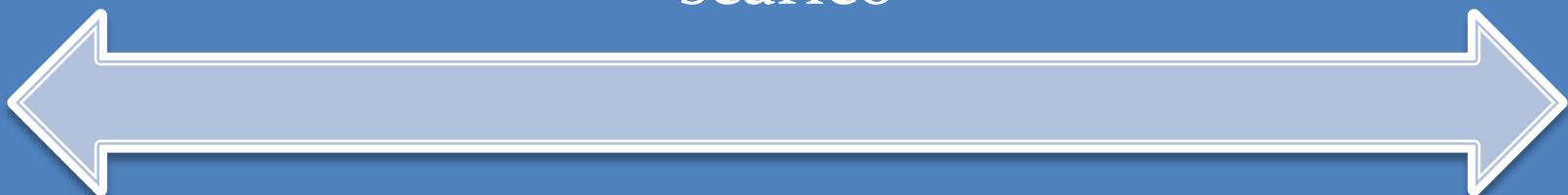
Il periodo di scarico
o
supercompensazione
risponde a richieste
ben precise
dell'organismo

Nel momento in cui il tecnico percepisce che la fase catabolica impedisce una corretta crescita dell'effetto allenante allora si deve consentire tramite il riposo un aiuto all'organismo

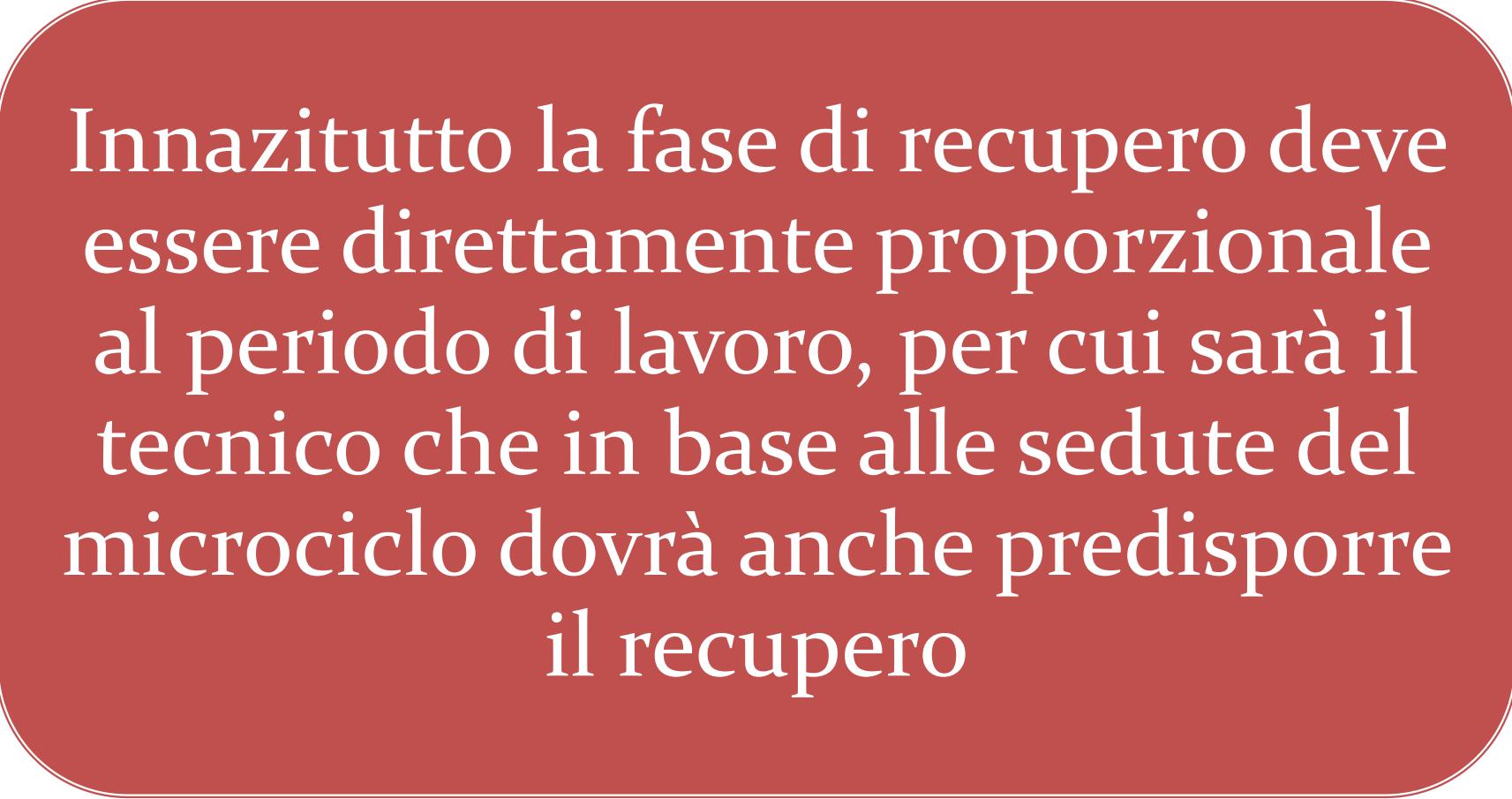


Da quanto prima detto il periodo di scarico sarà inserito solamente allorchè nel microciclo di lavoro non saranno previsti momenti di riposo in itinere.

Per cui sino allo sviluppo di un programma che risulti essere giornaliero non ci sarà momento di scarico



Ma per quanto tempo ed
eventualmente cosa fare per sapere
se si è scaricato abbastanza?



Innanzitutto la fase di recupero deve essere direttamente proporzionale al periodo di lavoro, per cui sarà il tecnico che in base alle sedute del microciclo dovrà anche predisporre il recupero

Ovviamente il contributo di sensazioni quali la stanchezza , la fatica ecc., dovrà essere dato anche dall'atleta, per cui con atleti evoluti sarà facile determinare periodi precisi di alternanza tra pausa e lavoro.

Le competizioni e la forma agonistica

Le gare possono essere suddivise
in:

gare di rifinitura

**gare in cui si ricerca la
prestazione**

**gare in cui si ricerca il
piazzamento**

Gare di rifinitura:
consistono in competizioni (non necessariamente quelle per le quali ci si è espressamente preparati) che permettono di mettere l'atleta nella massima condizione

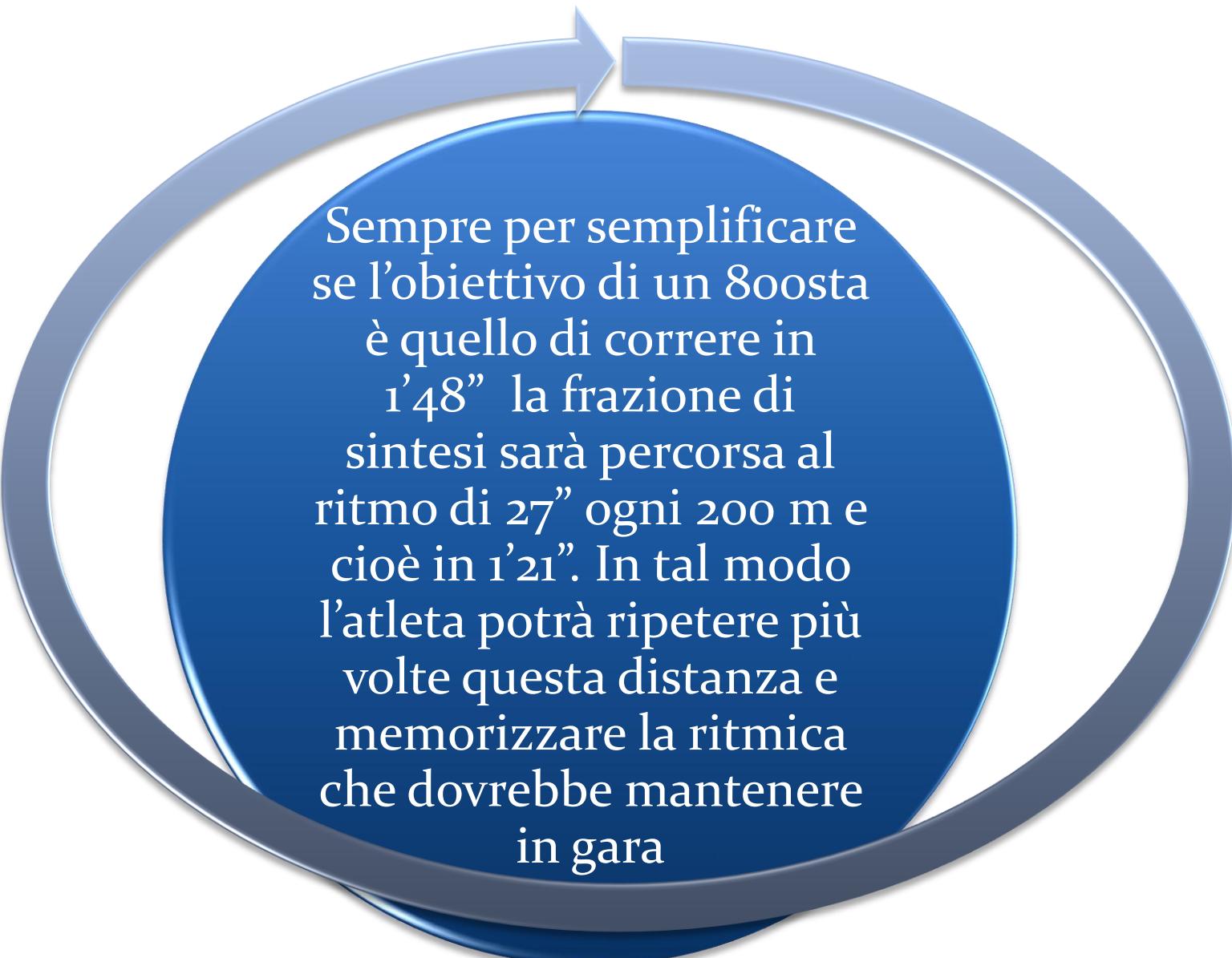
Gare di ricerca della prestazione:
una volta raggiunto il massimo della
condizione l'atleta cercherà di
ottimizzare il suo lavoro attraverso
l'ottenimento di miglioramenti
cronometrici

Gare con ricerca di piazzamento: sono le tipiche gare che assegnano un titolo. In questo caso non è importante la ricerca del top cronometrico bensì una rigorosa impostazione tattica volta a raggiungere la miglior posizione possibile.

Il lavoro di sintesi

Durante la fase di preparazione che va dal periodo preagonistico a quello agonistico è opportuno inserire allenamenti con prove che imitano i ritmi gara

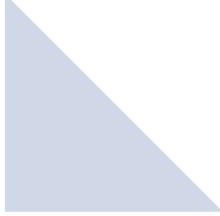
Queste prove consistono nell'effettuazione di parte della gara (ad es. i 600 m per gli 800isti o i 1200 m per i 1500isti) e debbono ricalcare la ritmica media della gara.



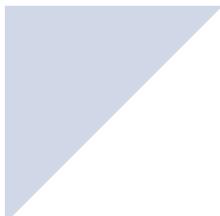
Sempre per semplificare se l'obiettivo di un 800sta è quello di correre in 1'48" la frazione di sintesi sarà percorsa al ritmo di 27" ogni 200 m e cioè in 1'21". In tal modo l'atleta potrà ripetere più volte questa distanza e memorizzare la ritmica che dovrebbe mantenere in gara

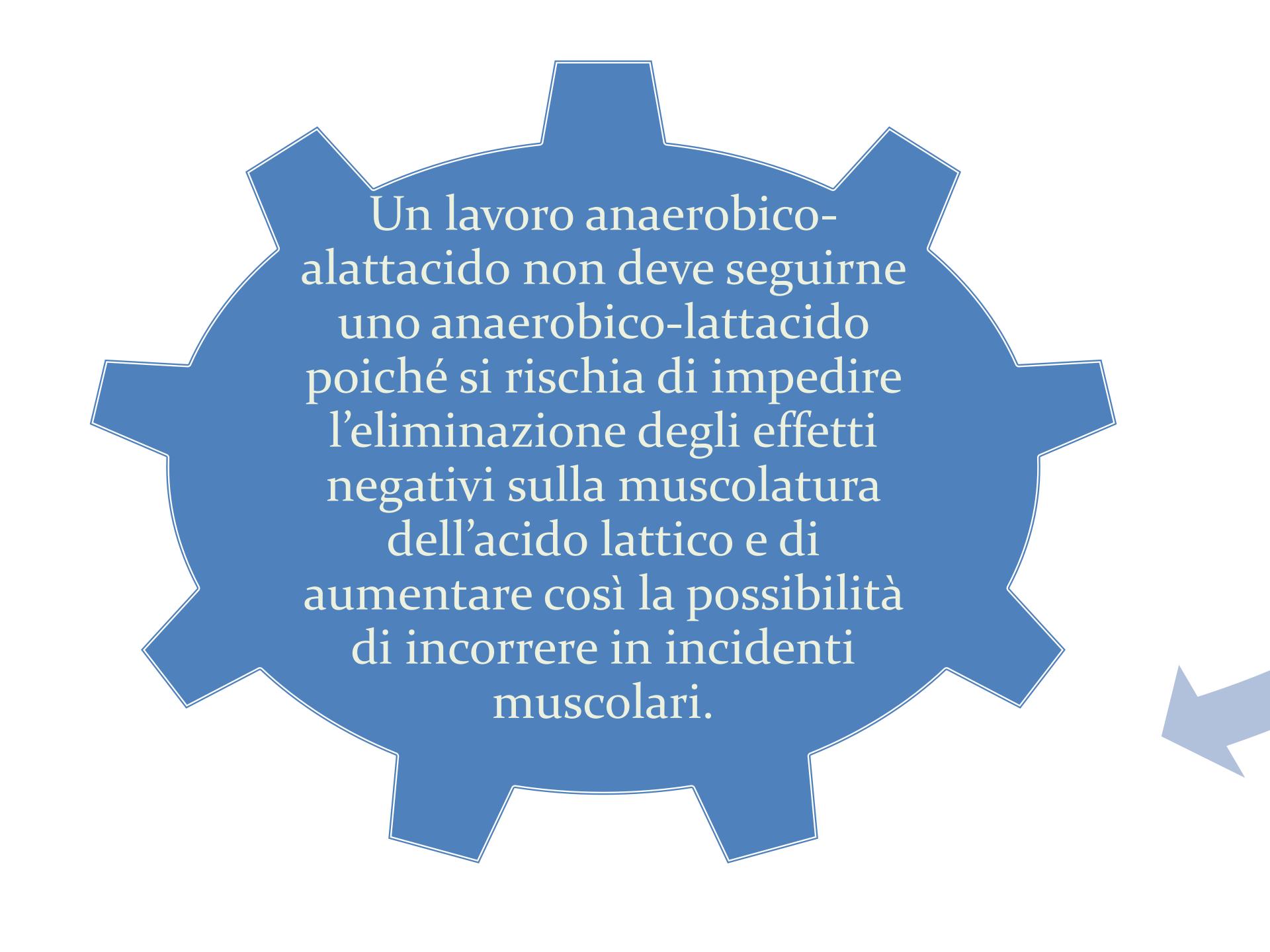
le leggi per la
costruzione
di un
programma
di lavoro

Un allenamento con caratteristiche lattacide deve collocarsi almeno tre giorni prima della gara. Esistono naturalmente differenze individuali per cui per certi atleti è necessario attendere anche più tempo

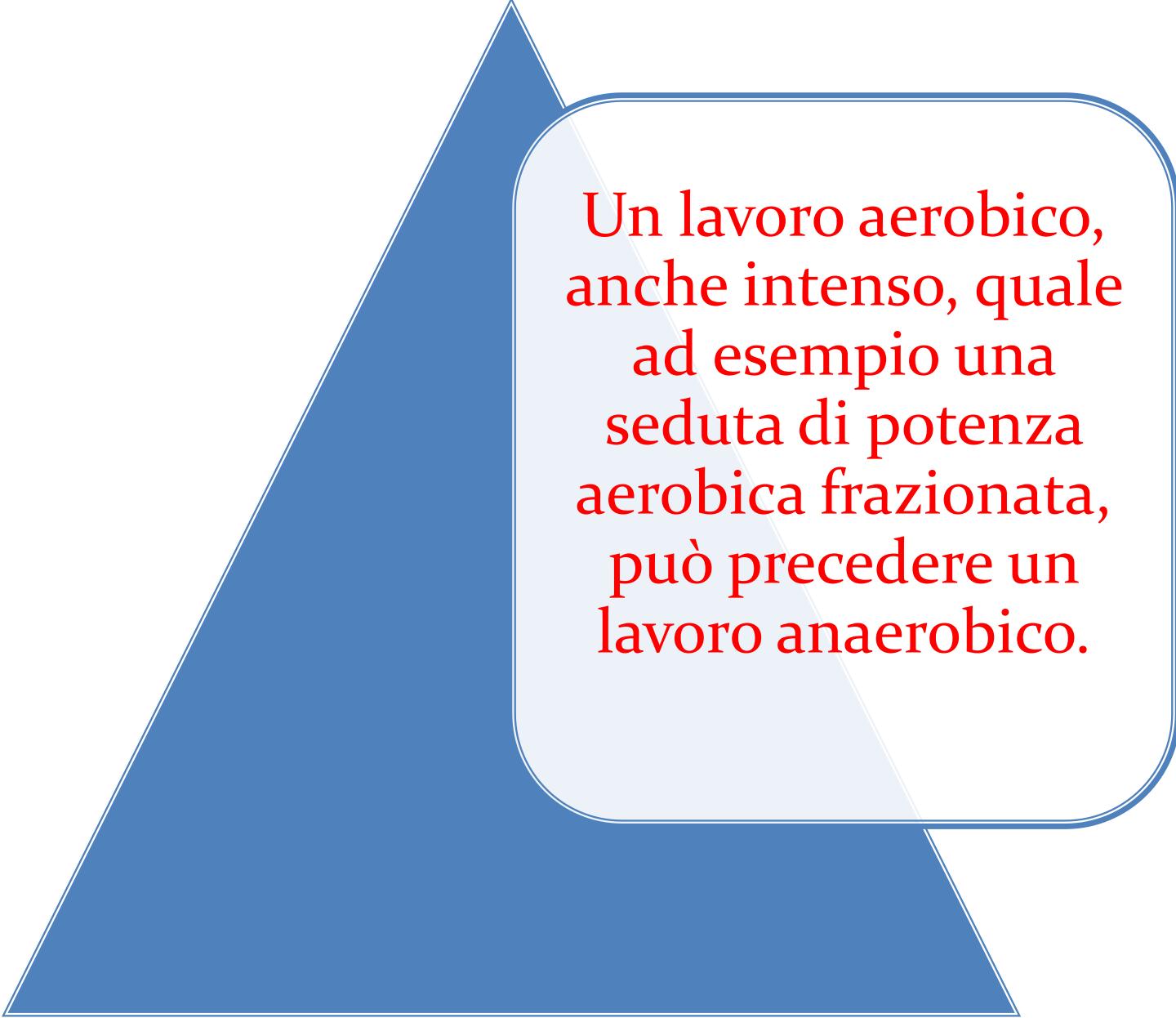


Un lavoro anaerobico – alattacido si può svolgere anche poche ore prima della gara.





Un lavoro anaerobico-alattacido non deve seguirne uno anaerobico-lattacido poiché si rischia di impedire l'eliminazione degli effetti negativi sulla muscolatura dell'acido lattico e di aumentare così la possibilità di incorrere in incidenti muscolari.

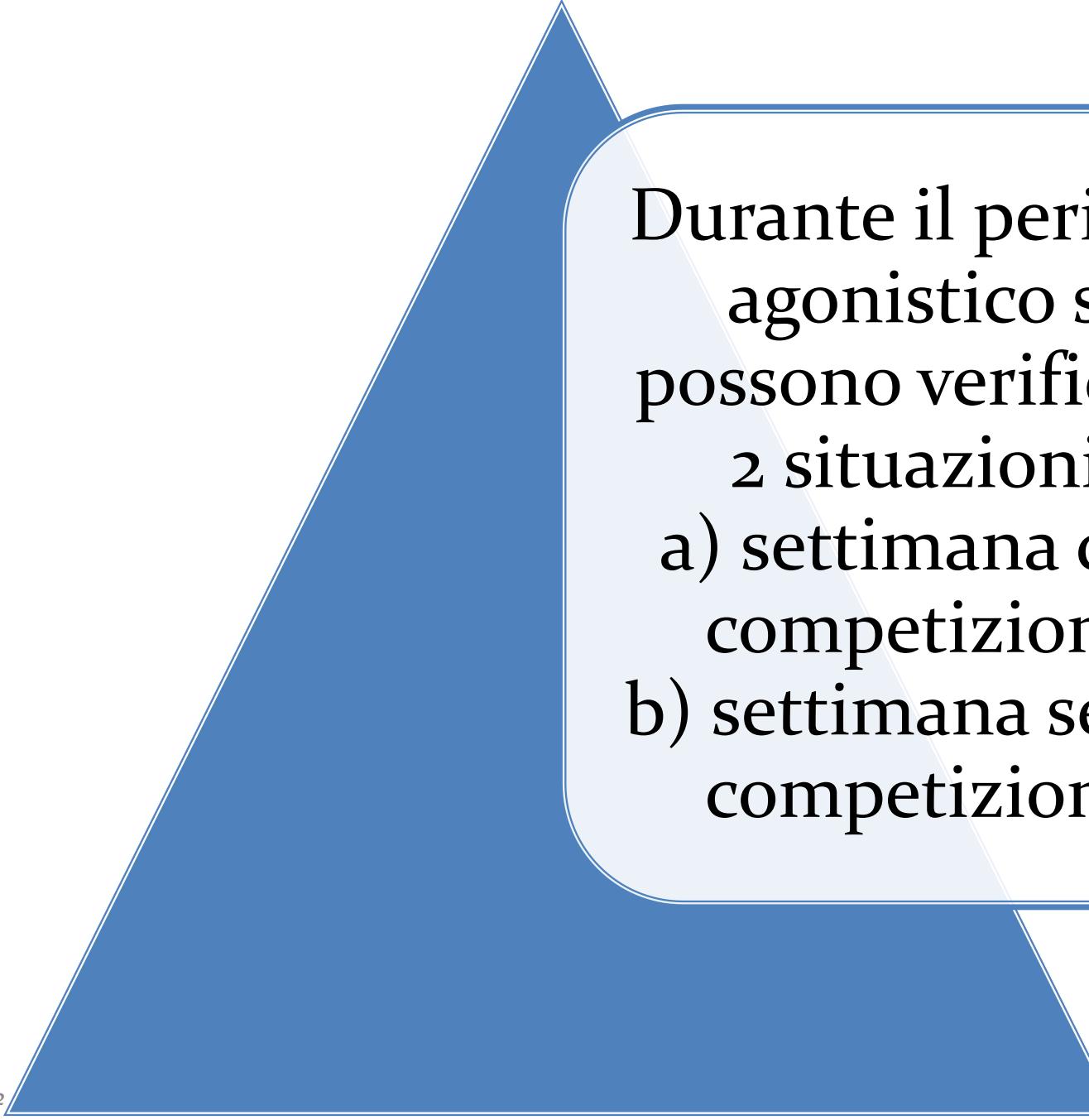


Un lavoro aerobico,
anche intenso, quale
ad esempio una
seduta di potenza
aerobica frazionata,
può precedere un
lavoro anaerobico.

Un lavoro aerobico continuo si colloca preferibilmente dopo lavori di natura lattacida intensa per favorire lo smaltimento delle “fatiche” che tale lavoro ha determinato.



La gestione metodologica del periodo agonistico

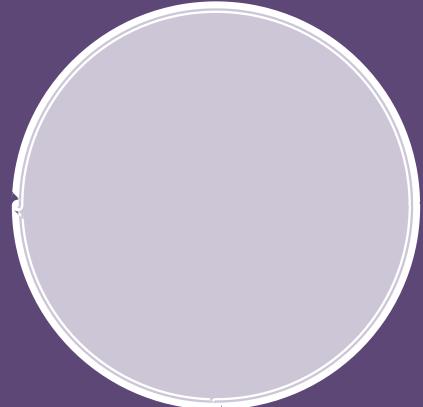


Durante il periodo agonistico si possono verificare 2 situazioni:

- a) settimana con competizione
- b) settimana senza competizione

Coniugando queste due possibilità si è in grado di modulare gli allenamenti in modo da prolungare per molto tempo lo stato di forma dell'atleta.

Infatti utilizzando i microcicli in cui non vi sono competizioni nei quali verranno svolti lavori di qualità /intensità sarà possibile mantenere l'atleta su livelli elevati di forma



Sarà quindi necessario che il tecnico abbia ben presente quali competizioni far affrontare al proprio atleta stilando un calendario di gare e allenamenti che abbiano le finalità sopradette



Grazie a tutti!