

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 affinché 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 lavoro di tipo anaerobico-
lattacido se vengono rispettati i
tempi di recupero

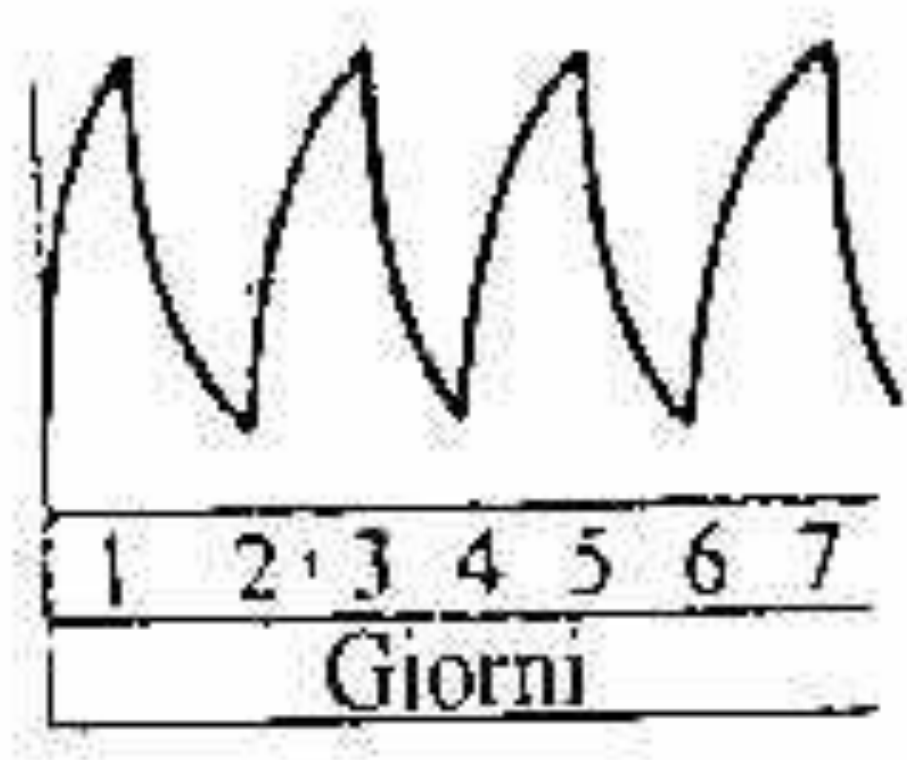
La programmazione settimanale

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

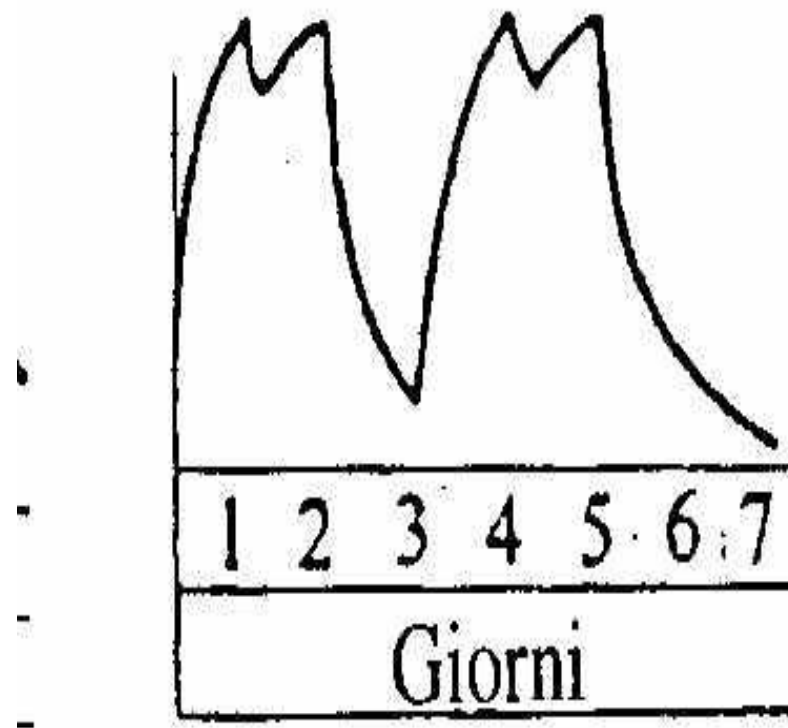
microciclo con carichi che si alternano a scarichi



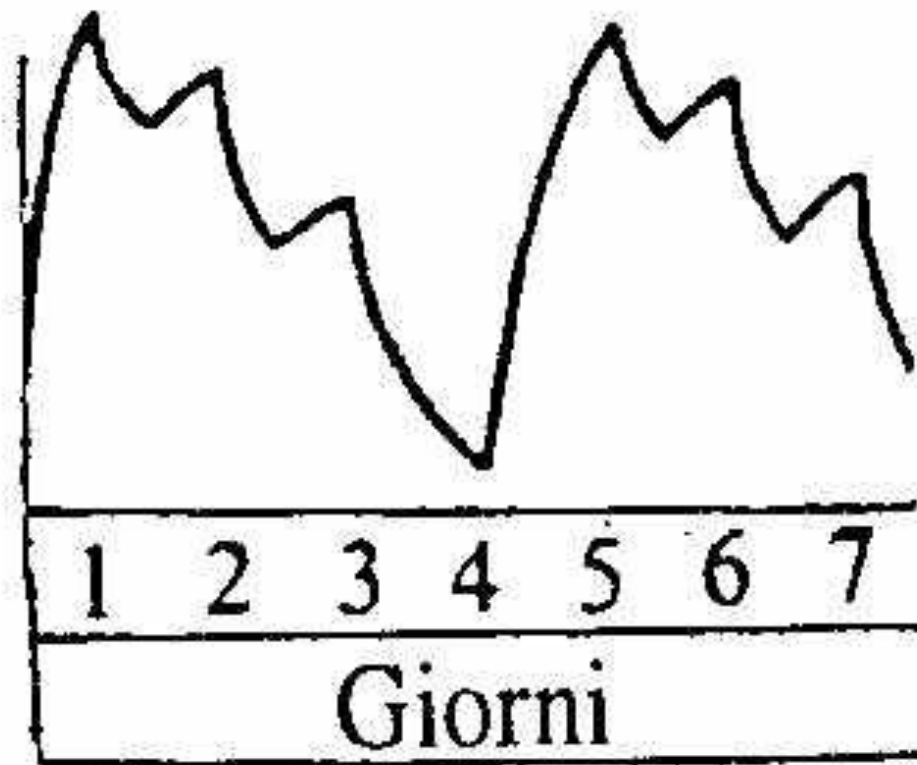
microciclo con tre sedute a carico crescente e tre a carico decrescente



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

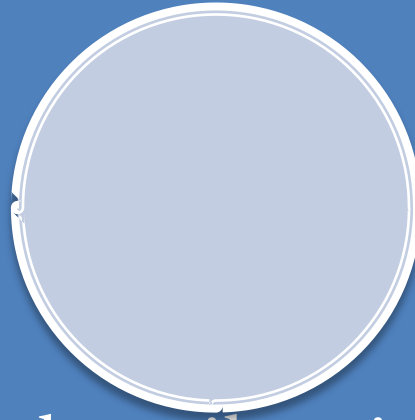
Una volta che l'atleta sarà
in grado di sopportare
sedute di notevole durata
allora nel microciclo si
inserirà una seduta in più

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

Si deve proprio scaricare?

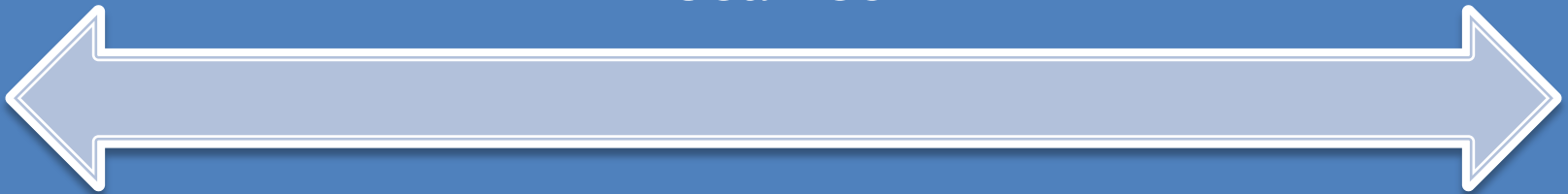
Il periodo di scarico
o
supercompensazione
risponde a richieste
ben precise
dell'organismo

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

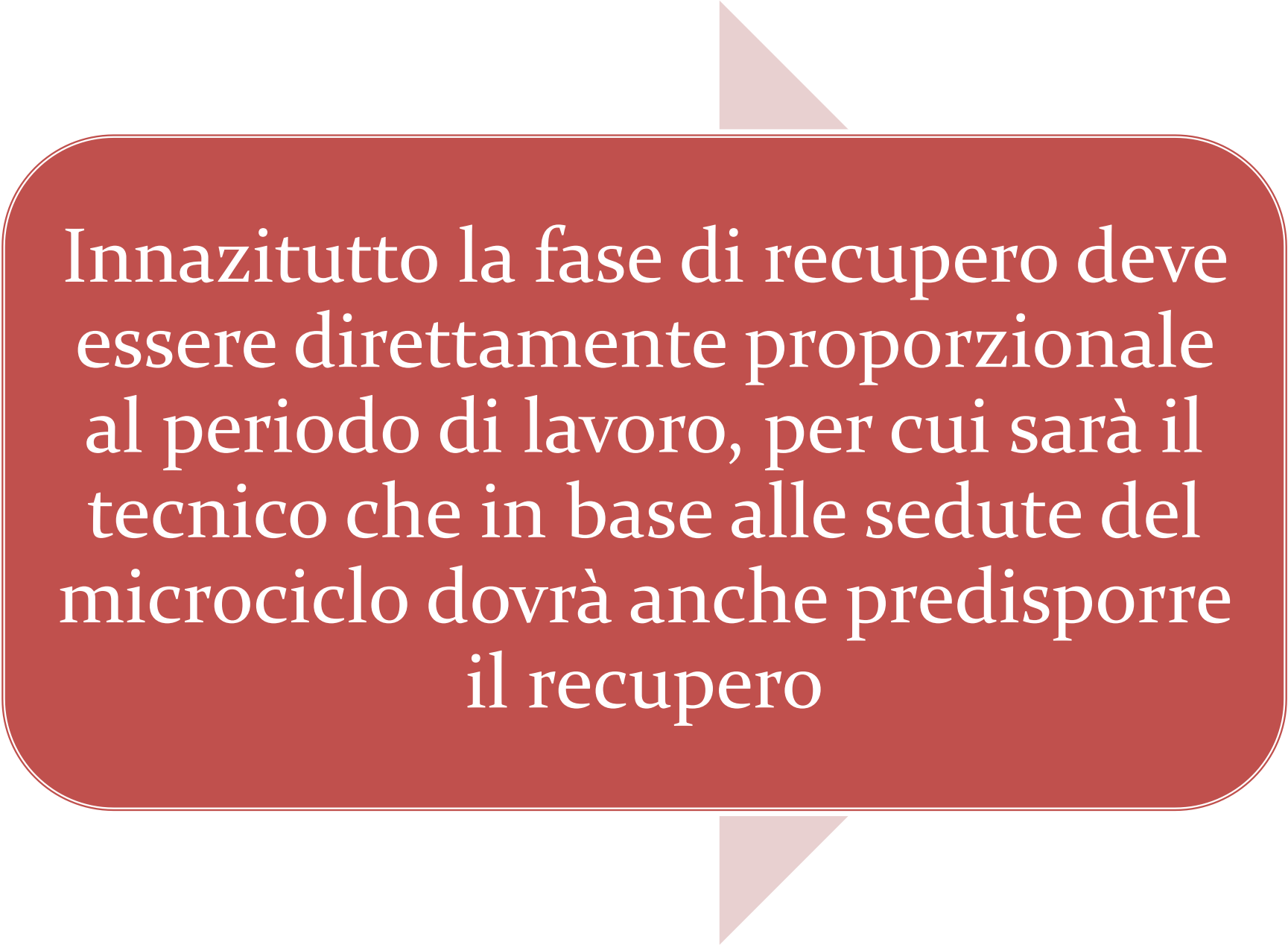


Da quanto prima detto il periodo di scarico sarà inserito solamente allorchè nel microciclo di lavoro non saranno previsti momenti di riposo in itinere.

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

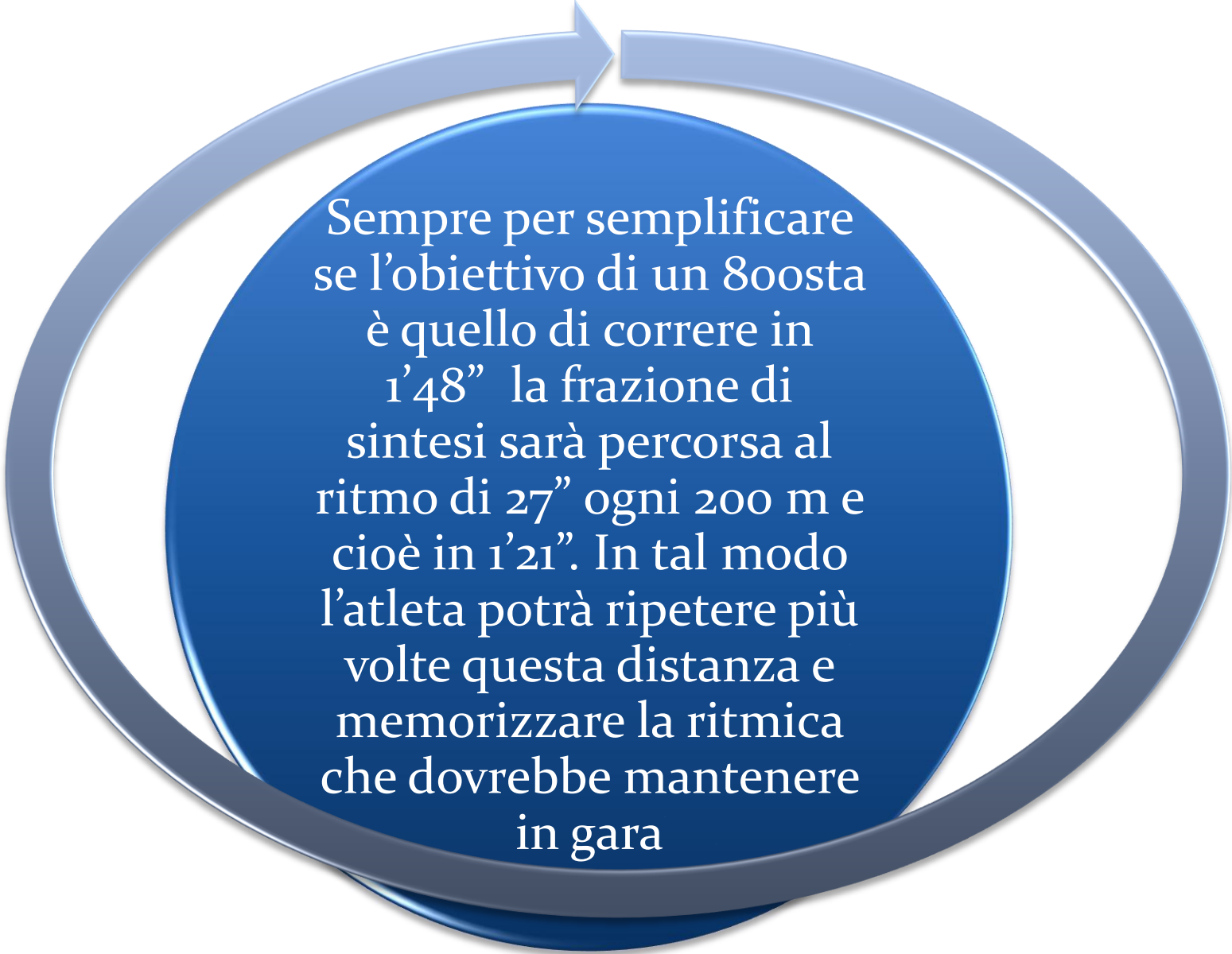
Gare di ricerca della prestazione:
una volta raggiunto il massimo della
condizione l'atleta cercherà di
ottimizzare il suo lavoro attraverso
l'ottenimento di miglioramenti
cronometrici

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

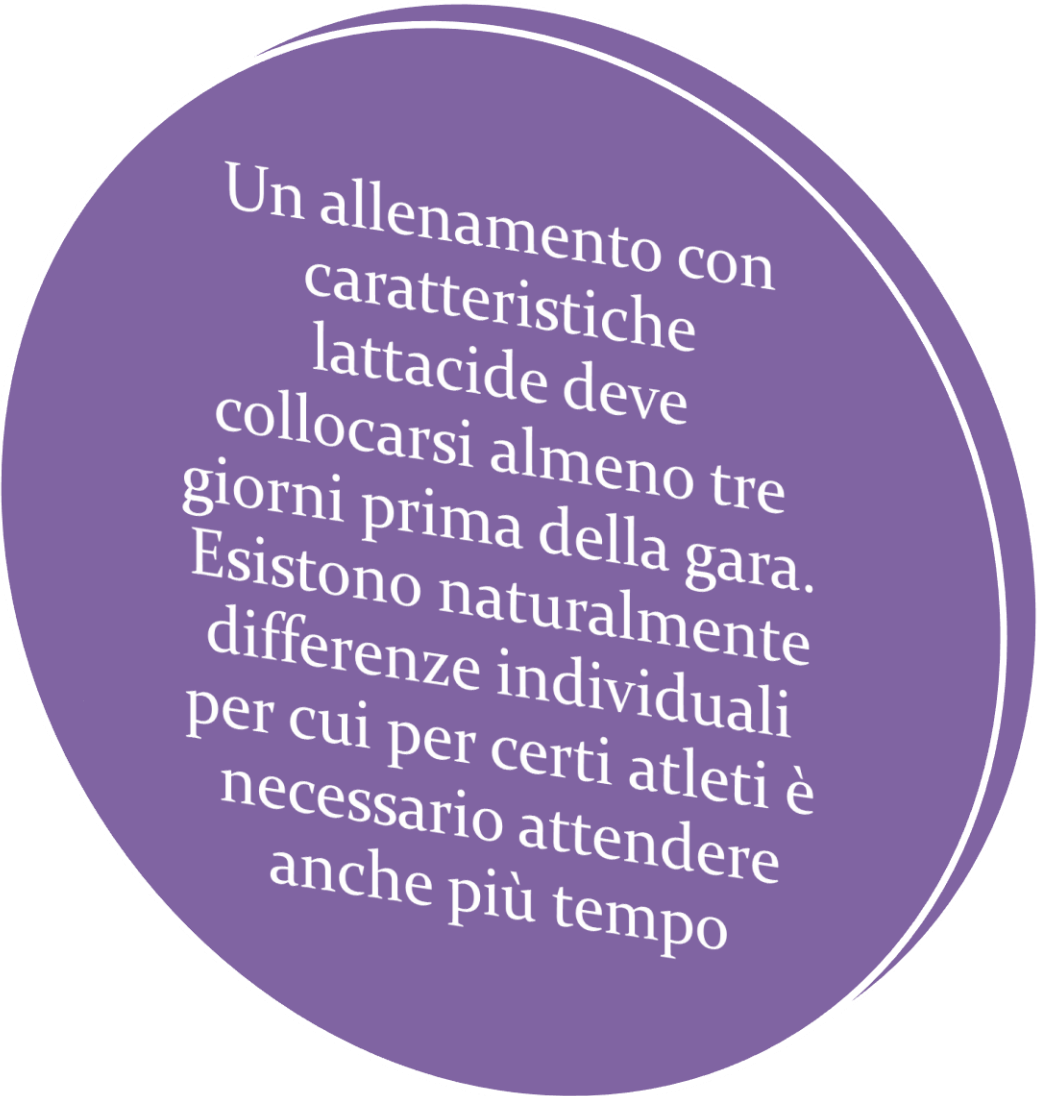
Queste prove consistono nell'effettuazione di parte della gara (ad es. i 600 m per gli 800sti o i 1200 m per i 1500sti) e debbono ricalcare la ritmica media della gara.



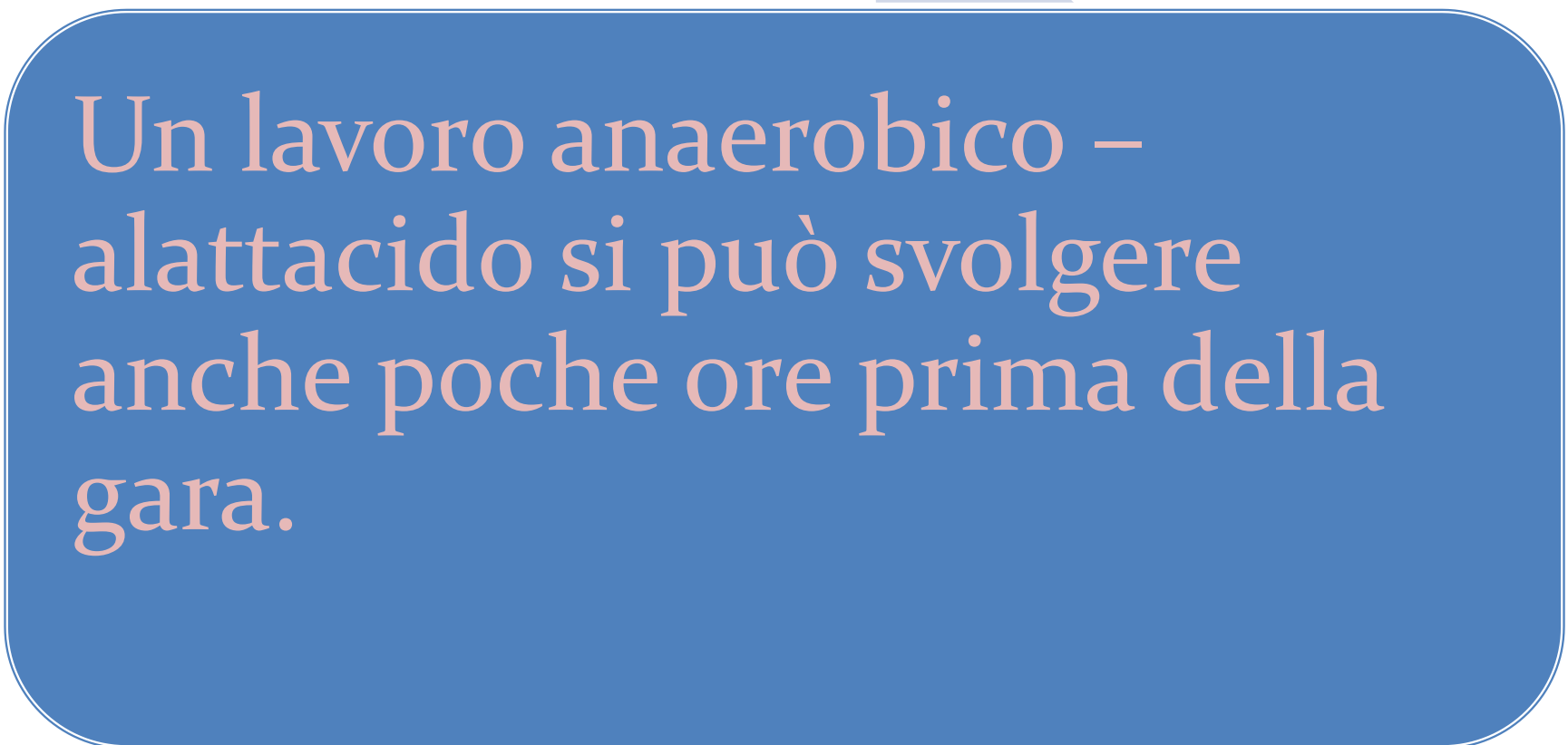
Sempre per semplificare
se l'obiettivo di un 800sta
è quello di correre in
1'48" la frazione di
sintesi sarà percorsa al
ritmo di 27" ogni 200 m e
cioè in 1'21". In tal modo
l'atleta potrà ripetere più
volte questa distanza e
memorizzare la ritmica
che dovrebbe mantenere
in gara

A purple circle with a thin white border, centered on a white background. Inside the circle, the text "le leggi per la costruzione di un programma di lavoro" is written in a black serif font, arranged in five lines.

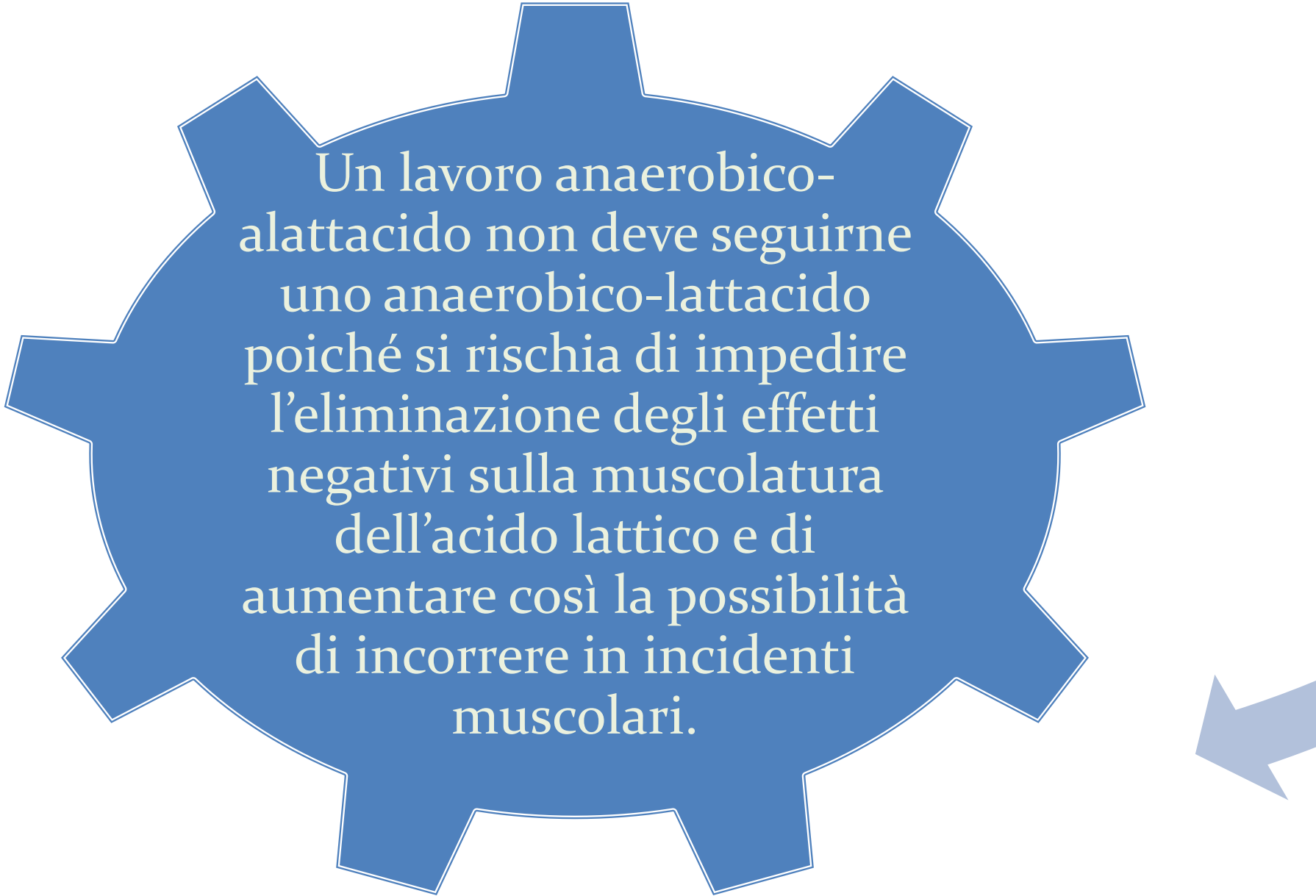
le leggi per la
costruzione
di un
programma
di lavoro



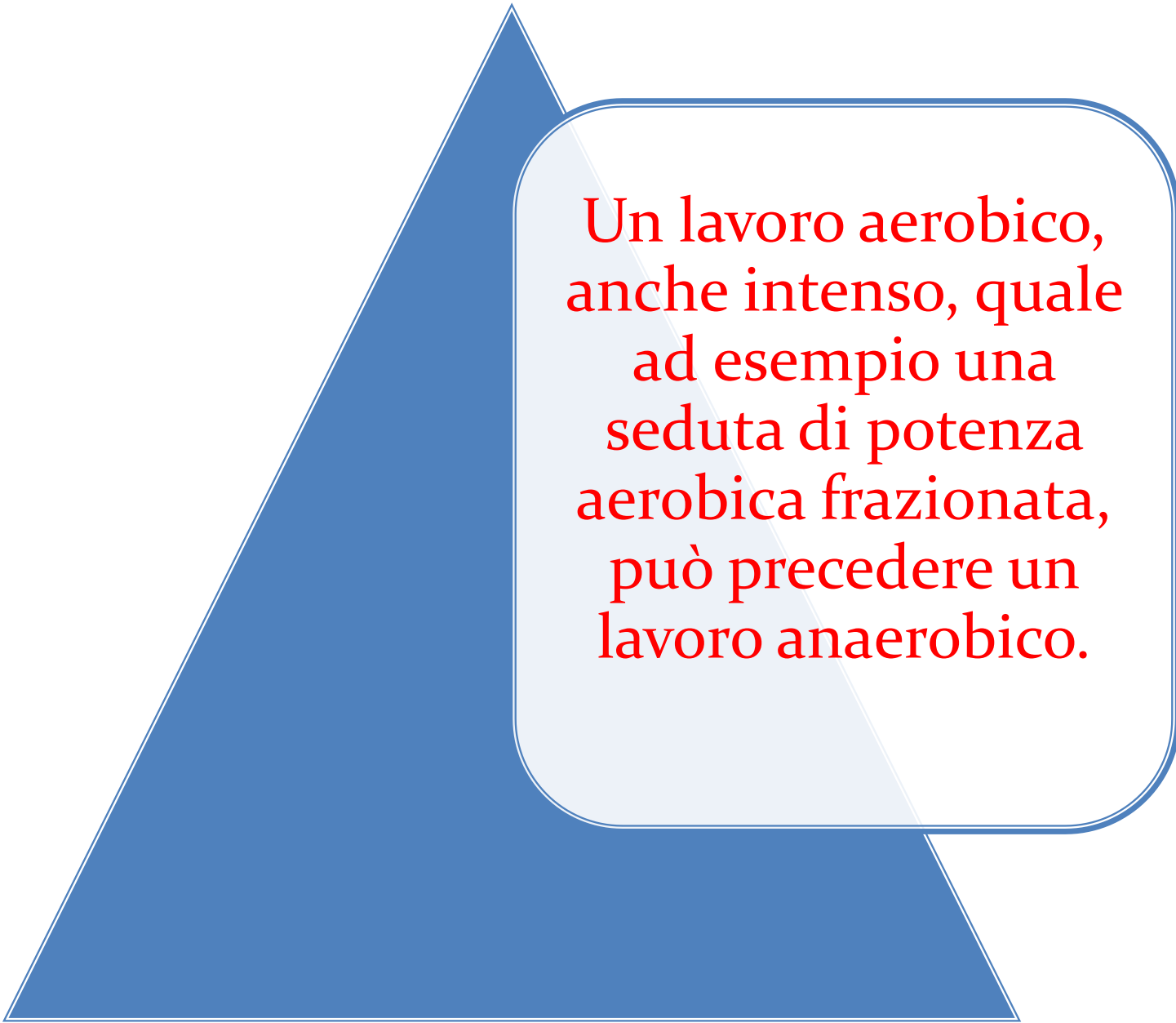
Un allenamento con
caratteristiche
lattacide deve
collocarsi almeno tre
giorni prima della gara.
Esistono naturalmente
differenze individuali
per cui per certi atleti è
necessario attendere
anche più tempo



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.

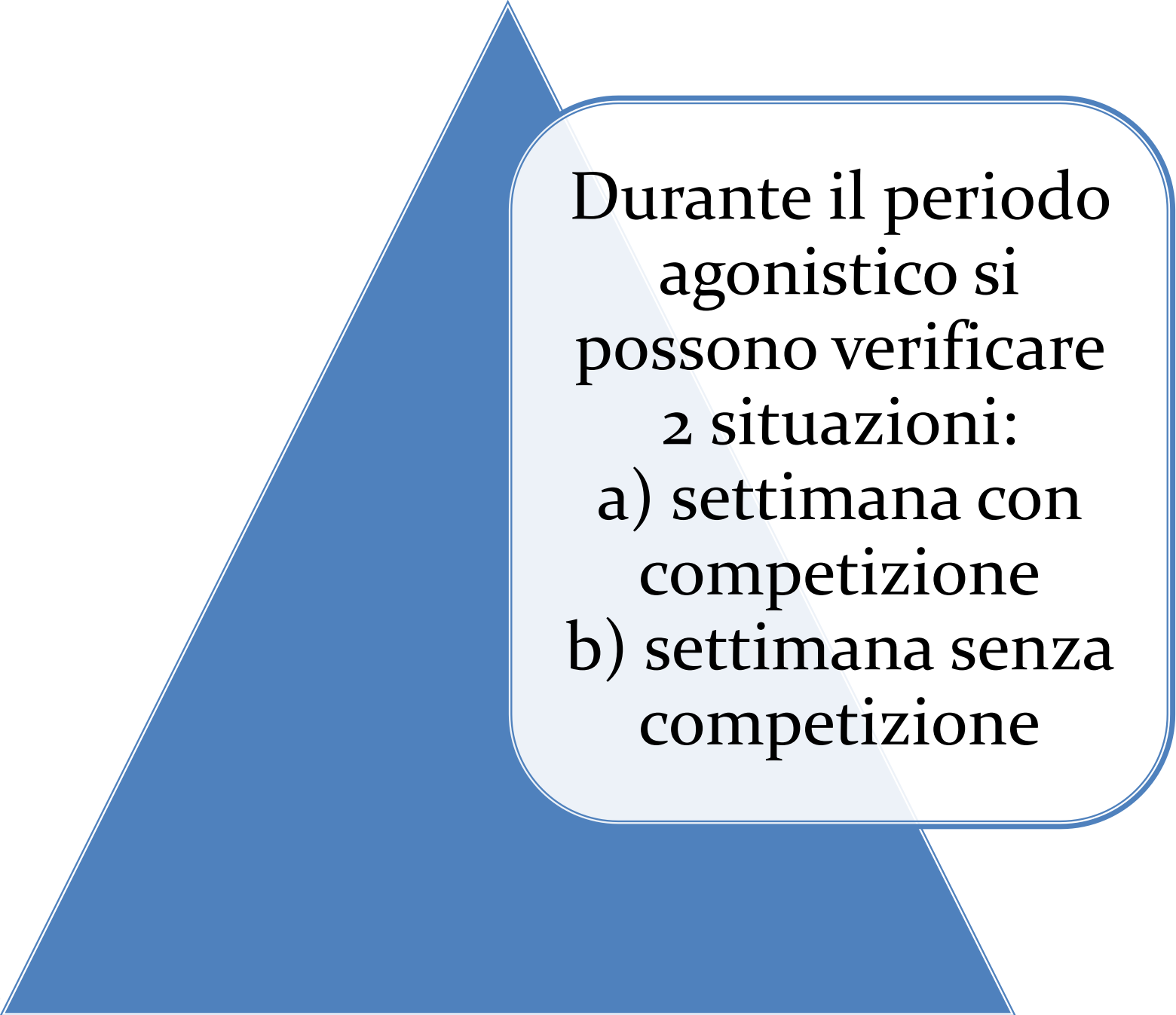


Un lavoro aerobico,
anche intenso, quale
ad esempio una
seduta di potenza
aerobica frazionata,
può precedere un
lavoro anaerobico.

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 sopraddette



Grazie a tutti!