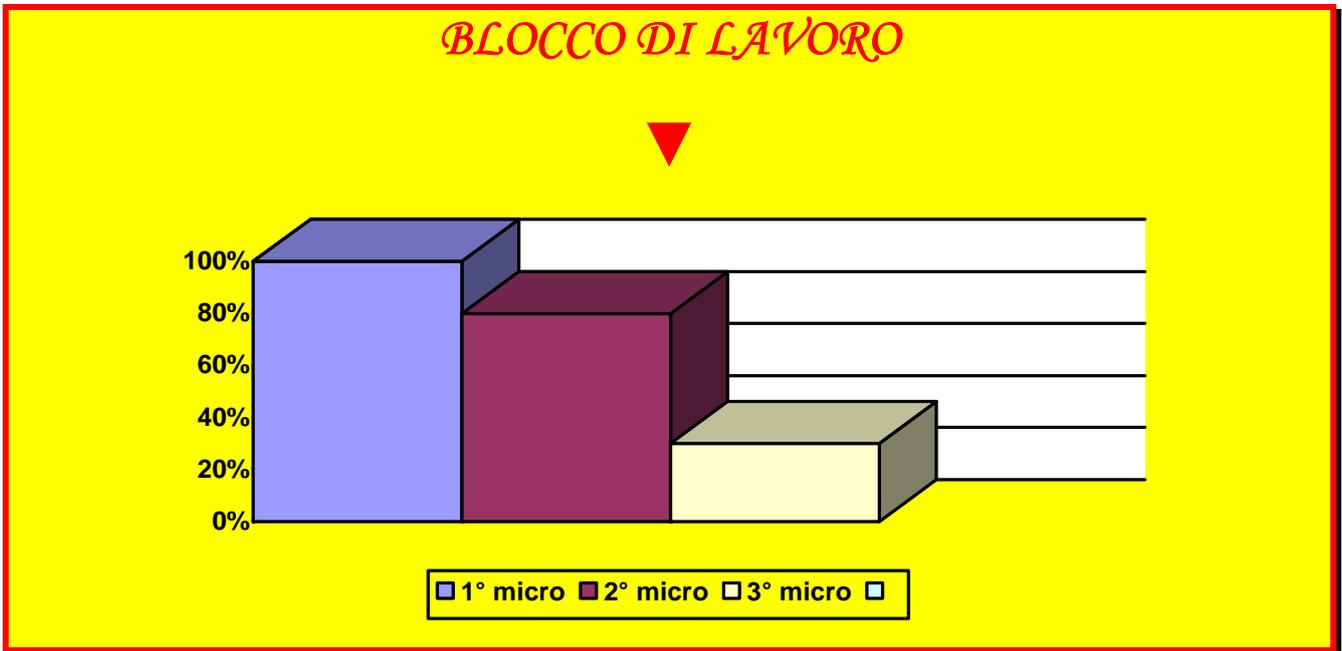


La periodizzazione ovvero la costruzione dell'allenamento sportivo



La periodizzazione dell'allenamento è l'organizzazione e conseguente pianificazione degli stimoli allenanti, distribuiti in un arco temporale pre definito. Si propone l'obiettivo di ottenere la migliore condizione all'atleta in concomitanza con gli eventi agonistici. Le attuali tendenze del miglioramento a 360° dell'efficienza fisica (fitness) impongono l'esportazione delle teorie della periodizzazione, applicate per il miglioramento di più capacità motorie, non finalizzate all'evento agonistico specifico

Nonostante la generalità dell'obiettivo da raggiungere, la periodizzazione di un piano di lavoro a lungo termine, finalizzato al raggiungimento di un'efficienza eccellente, comporta l'analisi attenta delle componenti dell'allenamento, al fine di organizzarne l'andamento ed il loro sviluppo nell'arco del periodo di preparazione. Appare evidente come il compito primario del tecnico sia quello di conoscere con certezza l'obiettivo da raggiungere: un compito di relativa facilità se l'obiettivo corrisponde al miglioramento di una capacità motoria o di una sua disamina realizzabile attraverso un gesto motorio preciso.

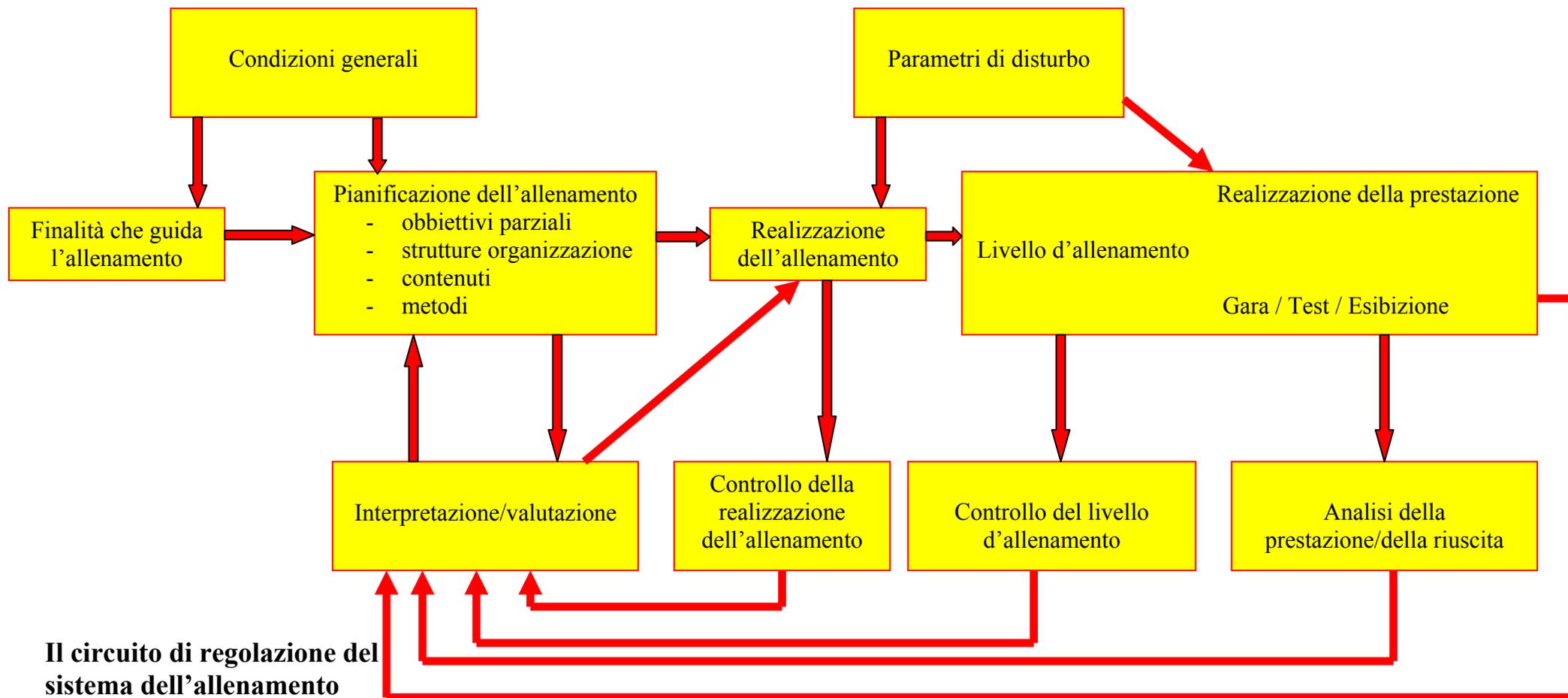
La complessità del gesto motorio, la specificità o aspecificità del gesto e nel caso del *fitness* un obiettivo inteso come sommatoria di più qualità fisiche, comporterà un aumento delle difficoltà di definire lo scopo da raggiungere e complicherà in maniera esponenziale il compito di chi deve organizzare il piano di lavoro. La pianificazione dell'allenamento è direttamente correlata alla realizzazione di un obiettivo e presuppone la piena conoscenza – anticipazione – del programma di allenamento da utilizzare. Le decisioni riguarderanno soprattutto l'impostazione dei metodi e dei contenuti, tenendo conto delle particolarità individuali del soggetto, cioè del suo grado di sviluppo fisico e psichico, nonché del contesto sociale in cui egli vive.

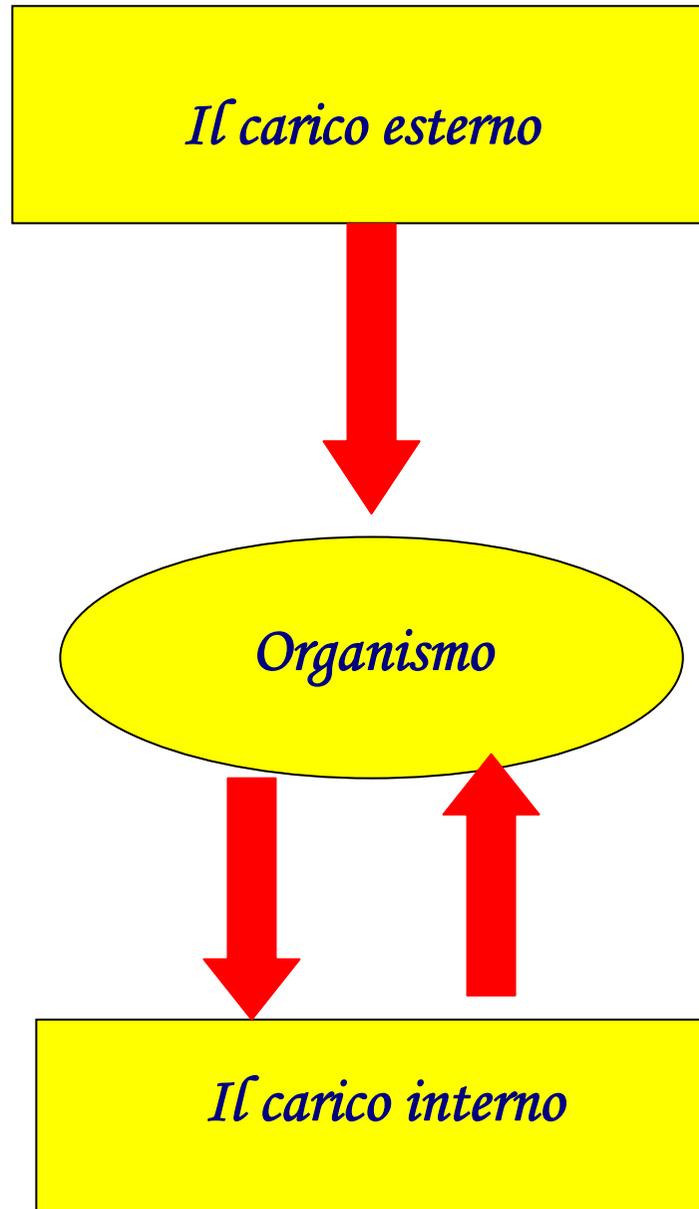
Pianificazione e realizzazione dell'allenamento

Obiettivi parziali	Struttura	Organizzazione	Contenuti	Metodi
Risultati/successi sportivi	Struttura pluriennale dell'allenamento	Realizzazione dell'allenamento <ul style="list-style-type: none"> - impianti - gruppi d'allenamento - allenatore/assistenti - mezzi d'allenamento 	Forme d'esercitazione Gare di allenamento e controllo	Programmi d'allenamento Realizzazione dell'allenamento in senso stretto
Livelli di prestazione sportiva	Cicli dell'allenamento annuale	Mezzi ausiliari di controllo e regolazione <ul style="list-style-type: none"> - piani d'allenamento - diagnostica della prestazione - documentazione dell'allenamento - osservazione delle gare - valutazione dell'allenamento e delle gare 	Temi cognitivi per la trasmissione delle conoscenze	Svolgimento organizzativo
Singole componenti del livello di prestazione	Microcicli Unità d'allenamento		Misure che accompagnano l'allenamento (fisioterapia, alimentazione, ecc.)	Forme d'azione dell'allenatore
Sollecitazione d'allenamento	Gare	Ricerca e selezione del talento		Valutazione
Forme d'allenamento				

Categorie e variabili decisionali nella pianificazione e nella realizzazione dell'allenamento

Il sistema dell'allenamento



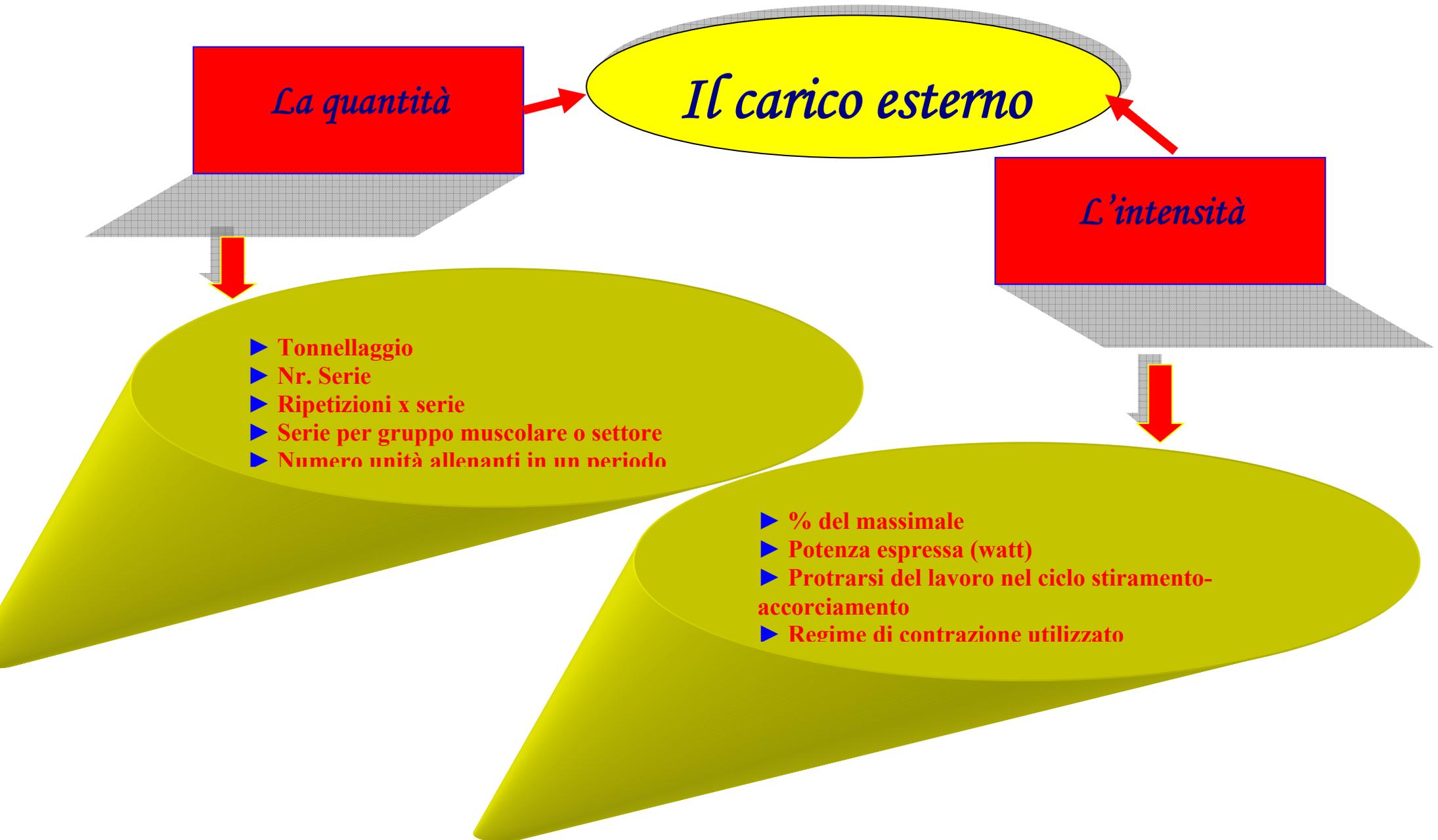


L'influenza del carico esterno sul carico interno



I parametri del lavoro

Valore della resistenza	<ul style="list-style-type: none">▶ % del massimale o di 1 R.M.
Intensità del lavoro	<ul style="list-style-type: none">▶ % del massimale▶ Potenza espressa (watt)▶ Protrarsi del lavoro nel ciclo stiramento-accorciamento▶ Regime di contrazione utilizzato
Volume del lavoro	<ul style="list-style-type: none">▶ Tonnellaggio▶ Nr. Serie▶ Ripetizioni x serie▶ Serie per gruppo muscolare o settore▶ Numero unità allenanti in un periodo (microciclo)
Densità dello stimolo	<ul style="list-style-type: none">▶ Recupero tra le serie di ripetizioni▶ Recupero tra i gruppi muscolari o settori▶ Recupero tra le unità allenanti nelle 24 ore
Frequenza dello stimolo	<ul style="list-style-type: none">▶ Unità d'allenamento nel microciclo▶ Stimoli allenanti per gruppi muscolari o settori nel microciclo



L'organizzazione di un piano di lavoro è subordinato alla necessità di conoscere con esattezza l'obiettivo da raggiungere. La realizzazione del raggiungimento dell'obiettivo, in termini prestativi, consentirà di impostare un piano di lavoro a lungo termine, composto da una serie di piani a breve e medio termine che ci permetteranno, se necessario, di ricercare dei miglioramenti di capacità motorie finalizzate ad ottenere il nostro scopo finale.

Appare evidente la necessità di ricondurre l'obiettivo del programma di lavoro ad un miglioramento di una o più capacità motorie. Ci sembra d'obbligo ricordare cosa sono le capacità motorie o qualità fisiche, in quanto condizione necessaria per potere conoscere la meta da raggiungere.

Le capacità motorie o qualità fisiche

Le qualità fisiche sono quelle capacità motorie che opportunamente allenate possono migliorare e, quindi, provocare un incremento generale del livello dell'efficienza atletica.

OBIETTIVO



CAPACITA' MOTORIE

Esse si suddividono in tre gruppi principali:

- Le capacità condizionali o organico muscolari
- Le capacità coordinative o percettivo-cinetiche
- Le capacità definite intermedie

Le capacità organico muscolari o condizionali

Sono fondate sull'efficienza dei sistemi energetici, i fattori che ne limitano lo sviluppo sono generalmente condizionati dalla disponibilità di energia dei muscoli e dai meccanismi che regolano l'erogazione dell'energia stessa.

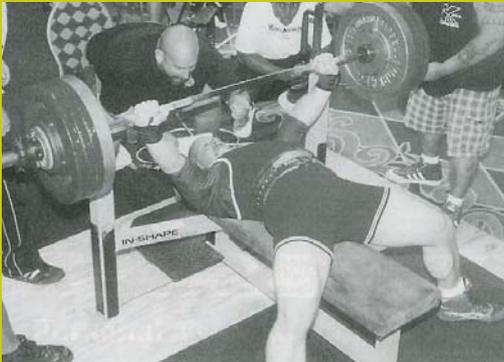
Esse sono:

- La forza;
- La resistenza;
- La rapidità o velocità.

Le capacità percettivo-cinetiche o coordinative

Sono fondate sulla regolazione ed organizzazione del movimento;
la loro alienabilità è altamente specifica.

Le capacità motorie o qualità fisiche



Le tabelle presentate ci danno una prima sommaria indicazione sulle reali necessità che presenta l'impostazione della programmazione di un piano di lavoro.

Ma vediamo secondo quali principi la teoria dell'allenamento necessita dell'impostazione dei metodi e dei contenuti dell'allenamento:

1. ***Principio del reciproco condizionamento tra presupposti della prestazione di tipo condizionale, coordinativo, di tecnica dei movimenti, e di tipo tattico:*** per fare progredire continuamente un livello di prestazione sportiva si deve tenere conto che i presupposti condizionali, coordinativi della prestazione, la tecnica dei movimenti e la tattica si condizionano a vicenda e quindi debbono essere sviluppati in sintonia tra loro.
2. ***Principio della complessità degli effetti allenanti:*** nel prendere le decisioni sull'allenamento occorre tenere conto che determinate forme di allenamento non agiscono mai isolatamente su singole condizioni, ma sempre sul livello globale di prestazione.
3. ***Principio della specificità dell'adattamento dell'allenamento alla gara:*** con l'aumento dell'anzianità di allenamento ed elevandosi il livello di prestazione vanno scelte forme di allenamento che permettano di ottenere adattamenti che tengono sempre più conto delle condizioni di gara.
4. ***Principio della creazione di basi ottimali d'orientamento per la realizzazione di azioni d'allenamento:*** se si vuole migliorare l'efficacia dell'allenamento, specialmente di quello tecnico e di quello tattico debbono essere creati dei presupposti ottimali d'orientamento come base per una efficace presa, elaborazione e memorizzazione delle informazioni (Müller 1988, 175 f.).
5. ***Principio della attivazione psicofisica-ottimale:*** specie nell'allenamento della tecnica e della tattica si deve fare attenzione ad uno stato ottimale di attivazione dell'atleta (Müller 1988b, 176).
6. ***Principio della qualità ottimale esecutiva degli esercizi di allenamento:*** soprattutto nell'allenamento della coordinazione della tecnica si deve sempre mantenere la massima qualità nell'esecuzione dei movimenti (Müller 1988b, 176 f.).
7. ***Principio del carico crescente d'allenamento:*** se si vuole ottenere un continuo miglioramento del livello della prestazione sportiva va garantito un incremento costante del carico (Harre 1982, 93 e segg.).
8. ***Principio della continuità dell'allenamento:*** se si vuole mantenere un determinato stato di prestazione sportiva ad un livello elevato, oppure

migliorarlo si devono evitare lunghe interruzione dell'allenamento (Harre 1982, 97 e segg.).

9. **Principio della divisione in cicli dell'azione dell'allenamento:** nella costruzione dell'allenamento sportivo si deve fare attenzione che all'interno dei singoli cicli di allenamento che si susseguono gli uni agli altri vengano posti scopi diversi e vengano realizzate forme variare d'allenamento. Si deve soprattutto fare attenzione alla variazione della sollecitazione.

Vediamo quali sono i capisaldi che ogni tecnico serio dovrebbe tenere in considerazione:

- 1) individuare l'obiettivo che il soggetto vuole raggiungere;**
- 2) conoscere i contenuti del carico esterno potenzialmente utilizzabili dal soggetto;**
- 3) conoscere i fattori che possono influenzare positivamente o negativamente il carico interno (vita sociale, alimentazione, stress lavorativi ecc.);**
- 4) impostare dei test di verifica facilmente riproducibili ed attendibili.**

Appare evidente, e *repetita juvant*, come l'obiettivo da raggiungere rappresenti l'elemento di base sul quale impostare una seria programmazione del lavoro. Tutte le scelte che determineranno il raggiungimento dell'obiettivo saranno direttamente correlate alla specificità degli stimoli necessari per raggiungere lo stesso.

Gioco forza, l'accurata individuazione della/e capacità motoria/e da migliorare rappresenterà il primario obiettivo del tecnico. Prima di affrontare il delicato argomento legato alla collocazione temporale degli stimoli allenanti dovremo quindi vagliare accuratamente le capacità motorie da allenare in relazione agli obiettivi dei soggetti allenati.