

controllo autonomo degli atleti

per la giusta applicazione dei test di allenamento relativi

di D. AROSJEV

da « Die Lehre der Leichtathletik », n. 6 febbraio 1974

a cura di Giorgio Dannisi

OSSERVAZIONI PRELIMINARI

Dato che i controlli obiettivi relativi alla condizione di adattamento per mezzo di allenamenti e gare si rivelano complicati ed esigono l'impiego di molte apparecchiature, da molto tempo i migliori atleti del mondo sono soliti tenere un diario di allenamento.

In esso viene registrato tutto dall'atleta stesso, e così il diario è in grado di mostrare le esperienze fatte preservandolo da errori futuri, permettendogli di trovare la giusta pausa nei tempi di recupero, il giusto carico di allenamento, eccetera per una sempre maggiore efficienza del rendimento. L'allenamento nella sua pratica non sempre dà i risultati sperati nel ciclo annuale o addirittura in periodi più lunghi.

Per nessun atleta esiste la certezza del costante incremento lungo un periodo indeterminato, perché non si tiene conto del fatto che non esiste cosa che non si possa migliorare. Alcuni atleti si affidano molto spesso alla loro sensibilità e rifiutano ogni forma di controllo. Molti adottano però il sistema del controllo riportando per iscritto tutto quanto concerne il precedente allenamento, e ciò costituisce un aiuto notevole soprattutto psicologicamente. La federazione di Atletica Leggera della Germania Federale ed il Comitato Federale per la promozione dello sport agonistico, hanno progettato un libro di allenamento che può essere adottato da tutti, sul quale sono state annotate tutte le possibili qualità da seguire.

Va sottolineato che ogni Paese deve inserire delle modifiche poiché probabilmente non esiste un

sistema di controllo autonomo che sia adatto per tutti.

In questo articolo viene descritto uno dei molti metodi usati con riferimento all'URSS. Molti lo riterranno complicato. Esso viene portato come un possibile esempio per stimolare la progettazione di altri metodi per il controllo autonomo di se stessi (Toni Nett).

« ... i cosiddetti fenomeni soggettivi sono obiettivi come tutti gli altri, per cui li comprende ed è in grado di decifrarli » (Uchtomskij).

Per rapportare l'entità del carico di allenamento in corrispondenza della condizione dell'atleta, tale condizione deve essere giudicata e controllata obiettivamente fin dall'inizio. Naturalmente non si tratta di giudicare qualunque caratteristica della condizione dell'organismo, ma bensì delle caratteristiche essenziali per la condizione dell'allenamento, delle capacità di resa speciali, per la valutazione del grado di affaticamento, ecc. Purtroppo le possibilità di adottare i cosiddetti metodi obiettivi (procedure precise, strumentali e spesso fisiologiche) sono ancora insufficienti.

Attualmente però nel campo delle ricerche « uomo » esistono delle esperienze, che dimostrano la possibilità ed in alcune situazioni l'incertezza, dell'uso dei cosiddetti giudizi e controlli subobiettivi (controllo autonomo) per un'analisi obiettiva delle reazioni e della sensibilità dell'uomo.

Queste esperienze si riferiscono prevalentemente a lavori effettuati nel campo della psicofisica (Fechner 1860, Stevens 1936, Lewis e Galanter 1967 ed altri). In queste ricerche sono stati impiegati pre-

valentemente semplici metodi di misurazione del controllo e della valutazione autonoma, di norme in percentuali. Queste possono essere una piccola, grande o media grandezza oppure una grandezza di partenza per le caratteristiche da giudicare).

Il principale vantaggio di un controllo autonomo dipende dal fatto che:

1) non comporta nessun aggravio e può essere adottato qualsiasi volta lo si desidera ed in particolare in ogni fase di affaticamento e ristabilimento;

2) risponde direttamente alle domande che ci interessano durante la regolazione del lavoro di allenamento (quale è il livello delle capacità di resa, quale il livello dell'affaticamento, il grado di ristabilimento, ecc.).

L'idea della necessità del controllo autonomo si evidenzia sempre più nel campo dello sport (Syteschjow, Kwello, Arosjew, Osolin, Tschennjogin ed altri); in modo subiettivo viene giudicato lo stato di salute, la capacità di sera, il piacere di allenarsi e di gareggiare, la stanchezza (generale, locale, speciale, prima e dopo l'allenamento, al mattino, durante il giorno, ecc.), la profondità del sonno, la « sensibilità » (per l'acqua nel caso di nuotatori, della barca nel caso di rematori, degli attrezzi nel caso di lanciatori), l'appetito, ecc.

N.G. Osolin ha scritto nel 1970 su delle esperienze fruttuose nell'impiego del controllo e della valutazione autonoma nella squadra nazionale dell'URSS. Nel nostro lavoro con canoisti impieghiamo dal 1960 il controllo autonomo ed abbiamo rilevato dei successi negli atleti durante gli impegni agonistici più

ze ...») che poi è stato espresso in secondi. La precisione della «prestazione» è stata controllata attraverso l'effettuazione di nuoto diretto sul percorso in questione e cioè in condizioni diverse di affaticamento.

Nelle pause tra il controllo della «predizione» gli atleti venivano informati del grado di precisione della loro valutazione. L'uso del metodo della predizione nella prestazione ci dà anche un'informazione ulteriore: la precisione raggiunta, poiché la sottovalutazione e la sopravvalutazione sono importanti per la valutazione della condizione di resa dell'atleta.

Nella fig. 1 è stata riportata una delle varianti più facili ma sufficientemente espressiva della raffigurazione del controllo autogeno.

Nella serie numerica orizzontale superiore appaiono i dati relativi ai giorni. I gruppi di giorni sottolineati costituiscono nel nostro esempio i principali microcicli con un lavoro di allenamento speciale «pesante», che si alternano con i microcicli di riposo. Le linee verticali corrispondono al grado di affaticamento (tratteggiare: negli esercizi di lavoro di condizionamento generale) che è espresso in percentuale rispetto al massimo; la scala verticale delle percentuali si trova sul margine sinistro, ma se si usa carta millimetrata praticamente non è necessaria.

Nell'intervallo per ogni giorno è registrata la curva dell'affaticamento corrispondente all'ora dell'allenamento (orario giornaliero dell'allenamento):

allenamento mattutino = nella prima metà;

allenamento serale = nella seconda metà dell'intervallo.

La curva unisce i valori del «piacere dell'allenamento» che vengono annotati giornalmente al mattino (in percentuale rispetto al massimo).

Allo stesso modo è possibile condurre un controllo più completo, inserendo nel procedimento non

solo altri valori del controllo autonomo ma anche alcuni valori obiettivi come il battito del polso al mattino, la durata del sonno, ecc. In ciò i valori più flessibili è opportuno unirli su un foglio come nella figura (per mezzo di diversi colori oppure altre forme di registrazione). Lo stesso foglio può essere completato inferiormente con i valori più stabili: durata e tipo del sonno, pulsazioni al mattino, peso, ecc., nei quali non interessa più il controllo della dinamica ma bensì le irregolarità che possono essere la causa o il segnale d'allarme di variazioni dei valori principali e dell'allenamento.

Ancora alcune considerazioni sulla scelta del controllo autonomo. Per principio ci si deve basare sull'appropriatezza e non si deve complicare inutilmente il campo del controllo autonomo.

Un controllo autonomo eccessivo, diminuisce come è noto, la capacità di guida istintiva e la naturalezza dell'allenamento. Per evitare questo è necessario:

1) per quanto è possibile facilitare il sistema di controllo autonomo scegliendone solamente i valori più importanti e trovando una forma espressiva per la loro raffigurazione;

2) immaginare se stessi divisi in due persone: nel ruolo dell'atleta che si allena e nel ruolo di un elemento del sistema di controllo.

Per il controllo della disposizione alla prestazione possono essere considerati numerosi controlli autonomi: predizione della prestazione, capacità di resa, desiderio di allenarsi e «sentimenti specifici».

La particolarità del controllo autonomo delle capacità di resa e della disponibilità all'allenamento sono state descritte da N.G. Osolin (1970) in modo approfondito. Da parte nostra vengono aggiunti i seguenti punti:

capacità di resa: essa è la risposta alla domanda «come è stato l'allenamento? ecc. (grado di facilità e di difficoltà dei carichi di allenamento).

Si deve tenere in considerazione che la capacità di resa ha un carattere eterogeneo nell'allenamento con diversi tipi di atleti.

Si può facilmente e per un lungo periodo sopportare carichi simmetrici e non essere capaci di sostenere un lavoro d'intervallo.

Perciò è più facile rispondere alla domanda relativa alla capacità di resa se essa si riferisce al contenuto specifico dell'allenamento

importanti. Nel 1961 W. Golkow conquistò la vittoria nel canottaggio singolo in occasione dei Campionati dell'URSS, ed il 3° posto nei Campionati Europei, nei Campionati Mondiali del 1973 ha raggiunto il 2° posto nella stessa disciplina. Nel 1968 G. Galkow ha impostato il suo allenamento in base alle esperienze avute in passato ed alla curva della sua capacità di resa nel controllo autonomo; egli ha così riportato delle ottime prestazioni ed ha ottenuto il 3° posto a Città del Messico in occasione delle Olimpiadi malgrado avesse subito in quell'anno una malattia.

I nostri dati (raccolti da nuotatori e canoisti) dimostrano che con l'esperienza crescente aumenta anche la precisione del controllo autonomo.

L'attendibilità degli aspetti del controllo autonomo può essere rafforzata sensibilmente se effettuiamo dei confronti con misurazioni obiettive. A tale scopo abbiamo usato per il controllo delle capacità di resa speciale il criterio «predizione della prestazione sportiva» («come se dovessi in questo momento coprire un percorso stabilito nuotando con tutte le mie for-

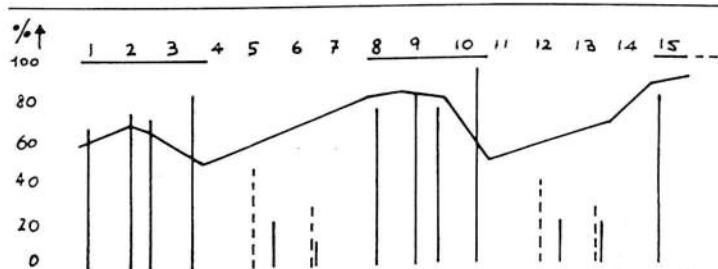


Fig. 1

conosciuto (l'unità di allenamento).

a) Il desiderio all'allenamento ed alla gara: importante è di differenziare il grado e la direzione del desiderio o relativamente dell'esigenza dell'allenamento ed alla gara; su ciò ha richiamato l'attenzione anche Osolin (1970), perciò per una maggiore possibilità di localizzazione esatta, si dovrebbe giudicare il desiderio di eseguire il lavoro con il carico predisposto. Nella prima fase della gara è importante registrare anche le variazioni del desiderio alla gara.

Nella fase di allenamento precedente invece dovrebbe essere preso in considerazione il desiderio all'esecuzione di un carico specifico altamente intensivo; questo significa la scelta di una direzione concreta del desiderio all'allenamento ed alla gara che dipende dalla direzione dell'allenamento stesso.

Nella fig. 1 la dinamica del desiderio all'allenamento esprime la giusta costruzione dell'allenamento: il più difficile e specifico allenamento avviene sempre sulla base della grandissima esigenza di esso.

Le nostre ricerche dimostrano che il controllo autonomo del desiderio all'allenamento, della capacità di resa e della predizione di resa, sono collegati talmente tra di loro che per il controllo della prontezza specifica per il raggiungimento della prestazione occorre solo aumentare con una procedura molto semplice, il controllo autonomo del desiderio all'allenamento (come si può osservare dalla fig. 1) oppure della predizione di resa.

Questo si è dimostrato molto utile nel campo dell'atletica leggera.

b) Condizione generale: questo aiuta ad ottenere il controllo sullo stato di salute, dell'appetito e della profondità del sonno. Si deve osservare che nel controllo autonomo dello stato di salute sorgono le maggiori incertezze come per esempio la sensazione della freschezza e del buon umore, della prontezza nella prestazione (A.L. Koroljow 1967 ed altri).

Perciò nel nostro esperimento abbiamo rinunciato a questo tipo di controllo autonomo.

Molto più concreto perciò è il controllo della sensibilità dello stato di salute. In una variante molto semplice non usiamo questo valore di valutazione ma bensì registriamo solamente le sue deviazioni dalla norma (con osservazioni per ogni giorno). Se vengono registrati per ogni giorno altri elementi relativi a questo valore, in

questo caso si riferiscono solo al tipo e alla profondità del sonno. Per la valutazione autonoma degli effetti del carico d'allenamento giornaliero, consideriamo « il controllo autonomo della stanchezza ». Questa può avere molte varianti: corporea, psichica, specifica, locale oppure stanchezza generale, quest'ultima al mattino prima e dopo l'allenamento ecc.

Nell'esperimento ci occupiamo prevalentemente del « controllo autonomo della stanchezza » dopo l'allenamento, nel quale questo controllo non è stato eseguito immediatamente (per non incorrere nell'influenza rappresentata dagli esercizi che sono stati eseguiti alla fine dell'allenamento) ma bensì da una a due ore dopo, quando si poteva confrontare più facilmente i valori dell'allenamento con quelli dell'allenamento precedente.

A tale scopo abbiamo collegato il « controllo autonomo della stanchezza con l'immaginazione di come l'atleta si sia esaurito », questo significa quale parte delle sue possibilità abbia messo in opera nell'allenamento.

Un semplice esempio: un corridore ha eseguito un programma di allenamento di 20 km. in 80 minuti e crede ora che nella sua condizione attuale questo debba essere il suo limite, ciò significa che dovrebbe poter correre con lo stesso ritmo 40 km. In tal caso il controllo autonomo della sua stanchezza ammonterebbe al 50%.

Esistono anche altre varianti individuali. Lo stesso allenamento si può valutare anche in base alla velocità (ritmo): l'atleta crede di poter correre i 20 km. in 72 minuti al massimo. In questo caso la stanchezza però aumenta al 90%. La cosa principale è la scelta di idee possibilmente ben inquadrare (dimostrazioni) che contribuiscono ad un controllo autonomo uniforme.

Naturalmente si possono seguire le variazioni nel « controllo autonomo della stanchezza » solo nel quadro di un qualsiasi sistema di calcolo.

Tutti i valori del controllo autonomo finora mostrati li misuriamo in percentuali: dallo 0% (valore minimo oppure mancanza di stanchezza) fino al 100% (valore massimale della stanchezza, del desiderio all'allenamento, ecc.). Solo il controllo autonomo della predizione della prestazione viene fissato in minuti e secondi.

Se l'atleta non è in grado di farlo non prova nulla, non distingue il suo controllo autonomo (in %);

le percentuali possono essere spartite in punti dopo aver dato una interpretazione concreta dei parametri.

Nella seguente scala ci si può facilmente convincere che le risposte di persona poste su una scala di valori di sensitività uniforme si distinguono raramente per più di un'unità (R. Raitu, 1966):

0 - manca (stanchezza, ecc.)	0%
1 - appena percepibile	20%
2 - evidente	40%
3 - moderato	60%
4 - forte	80%
5 - massimale (insopportabile)	100%

In questo modo gli intervalli tra i gradi di valutazione aumentano al 20%. Per comprendere meglio anche la tendenza nelle variazioni del controllo del tono, si deve ogni volta confrontare il successivo valore del controllo autonomo con il valore precedente, anche nei valori massimali e minimi che facilitano la presentazione grafica.

Un controllo autonomo uniforme (giornaliero) può essere descritto graficamente: un controllo irregolare nel tempo, e dipendente dal piano di allenamento è meglio presentarlo per mezzo di un diagramma in colonna (linee verticali), come si può vedere nella fig. 1. Un controllo completo può comprendere anche la registrazione di valori obiettivi (a seconda del procedimento): durata del sonno, le pulsazioni del mattino (una pulsazione ridotta è molto favorevole per un corridore di corse lunghe) ed altro. Per mezzo di segni è utile registrare le influenze episcodiche come la sauna, massaggi ed altro. Nelle osservazioni vengono registrati: i dolori ai muscoli, irregolarità nel seguire il piano di allenamento, osservazioni sulla tecnica, ecc.

In generale si può affermare che anche la più semplice variante nel controllo autonomo, può essere utile alla costruzione strategica dell'allenamento, e può contribuire al raggiungimento della « supercompensazione » per la gara o per qualsiasi altro termine (es. per i giorni nei quali il carico è più alto nel ciclo settimanale); inoltre aiuta a trovare più velocemente i tempi individuali del carico da adottare e del contenuto dell'allenamento, e ciò dal canto suo aiuta ad un ristabilimento tempestivo e per esperienza, ad una correzione più precisa dell'allenamento.

* Se poi la prestazione è stata raggiunta ciò non vuol dire che il merito sia esclusivamente del controllo autogeno (Toni Nett).