

# La questione della periodizzazione in età giovanile

Tratto da "Die Lehre der Leichtathletik" N. 35, 24 settembre 1974  
A cura del Centro Studi Livornese di Atletica Leggera.

Riferendosi all'articolo di U. Jonath sulla periodizzazione semplice e doppia (LdIA 26/74), H. Hommel, nell'appendice allo stesso articolo ha parlato del fatto che i risultati ricavati dall'opera di Matwejew non permettono l'applicazione di queste conoscenze all'allenamento fondamentale e propedeutico degli atleti in età scolare e dei giovani. E' proprio di questo problema che ci vogliamo occupare nel corso del presente articolo. Attualmente mi sembra che la periodizzazione semplice con tappe intermedie costituisca la soluzione migliore del problema, naturalmente con la precisazione che questa mia proposta poggi su di una applicazione metodologica concreta di risultati tratti da diversi compiti derivanti da questa problematica. A causa di questa mancanza di garanzia, i singoli punti di vista sono formulati, di volta in volta, in forma di tesi e devono rendere evidenti e chiari i problemi che attendono una soluzione durante i processi di pianificazione.

## 1 - PUNTI DI VISTA LIMITATIVI O SPECIFICI PER LE NUOVE LEVE SOSTENUTI DA MATWEJEW A PROPOSITO DELLA PERIODIZZAZIONE DOPPIA (DP)

1.1. La doppia periodizzazione è adatta per quei tipi di sport nei quali predomina la forza rapida. Essa è raccomandabile, in atletica leggera, per le prove multiple e per i rendimenti di durata (Matwejew, pag. 66 e sgg.).

1.2. La doppia periodizzazione ripetuta è possibile solo a certe condizioni, un numero di cicli semestrali superiore a 5 non rende possibile un sufficiente recupero e porta quindi ad un calo nel rendimento (op. cit. pag. 66 e sgg.).

1.3. I risultati ottenuti con la dop-

pia periodizzazione (aumento del rendimento) hanno validità solo per gli atleti di punta nell'allenamento per un alto rendimento (op. cit. pag. 72).

1.4. Mancano le basi per poter applicare questo metodo di allenamento alle nuove leve (op. cit. pag. 199 e sgg.).

1.5. Il periodo di preparazione subisce un allungamento quando l'intensità di allenamento venga a calare (pag. 110 e sgg.).

1.6. L'inserimento di tappe intermedie (Jonath: fasi di defaticamento) è in grado di allungare il periodo di gare (op. cit. pag. 54 e sgg.).

1.7. Gli scopi dell'allenamento di base e di quello propedeutico si accordano, in molti punti, con quelli del periodo di preparazione (op. cit. pag. 110 e sgg.).

## 2. IDEE E SUGGERIMENTI MIEI PERSONALI CIRCA LA PERIODIZZAZIONE DELL'ALLENAMENTO IN ETÀ SCOLARE E GIOVANILE

Le idee qui di seguito esposte devono servire da motivazione e da spiegazione delle limitazioni della capacità di sopportare un carico in età scolare e giovanile: relativamente al processo di pianificazione, esse vengono considerate oltre che dal punto di vista fisico, soprattutto da quello psichico in relazione all'atleta appartenente alle nuove leve.

2.1. Gli atleti appartenenti alle nuove leve presentano una minore costanza nel rendimento degli atleti di punta.

2.2. Gli atleti appartenenti alle nuove leve necessitano di una fase di gara più breve.

2.3. La creazione delle basi ed una

formazione pianificata a lungo termine costituiscono, per le nuove leve, gli scopi preponderanti della pianificazione dell'allenamento. Al contrario, lo sfruttamento di tutte le riserve per il raggiungimento di risultati i più notevoli possibili già nel corso dell'allenamento di base e di quello propedeutico, viene a trovarsi in contrasto con questo principio.

2.4. Gli atleti delle nuove leve sono maggiormente sottoposti ai pericoli di un superallenamento.

2.5. Un lungo periodo di preparazione riveste, per la preparazione ai risultati delle nuove leve, una importanza di primo grado. Esso è possibile anche effettuando la periodizzazione semplice. Il periodo di preparazione non dovrebbe durare, per gli atleti in età scolare, meno di 27 settimane, e per i giovani di 24.

2.6. L'inserimento di fasi intermedie esclude il pericolo di un superallenamento. Proprio tramite queste fasi intermedie si rende possibile un completo recupero dopo un allenamento di parecchi mesi e, d'altro canto, non viene messo in pericolo il livello di rendimento che si è raggiunto. Naturalmente si offre una ottima occasione inserendo questo periodo di riposo nelle vacanze estive o comunque nelle vacanze scolastiche.

2.7. Per le prove multiple si rende necessaria una pianificazione a parte a causa delle scadenze stabilite dalle singole società.

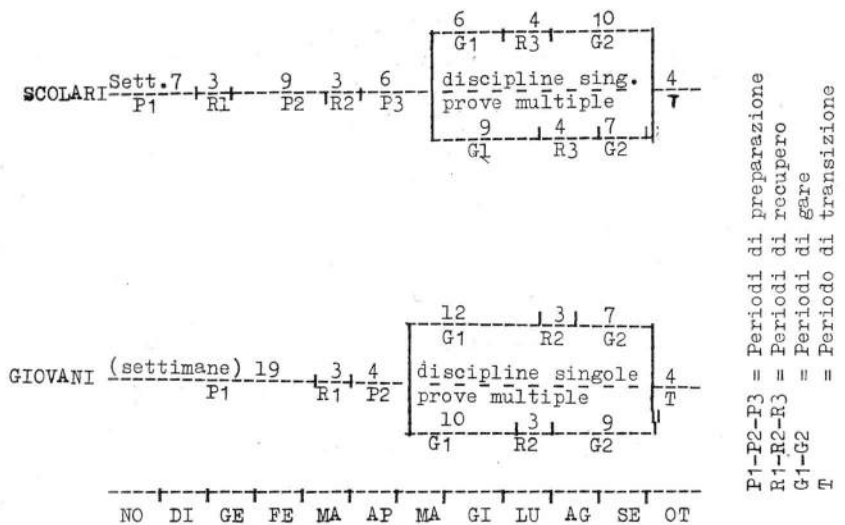
2.8. Un periodo di gara non dovrebbe durare, per gli atleti delle nuove leve, più di 12 settimane (per gli scolari non più di 10).

## 3. SCHEMA DI PIANIFICAZIONE PER LA PERIODIZZAZIONE IN ETÀ SCOLARE E GIOVANILE

Lo schema proposto qui di segui-

to (vedi figura) é stato concepito come un piano orientativo sulla base di tutto quello che abbiamo sino ad ora esposto. Nella sua suddivisione temporale, esso é in sincronia con i termini e le scadenze valide per la Repubblica Federale e per i Campionati Regionali. Non comprende quindi le scadenze internazionali (Campionati Europei Juniores, Campionati Regionali Juniores), dato che per questo gruppo - in fase di passaggio all'allenamento per un alto rendimento - é necessaria una pianificazione a parte. Ma esso vale per le nuove leve e non solo per quelle che hanno già raggiunto un livello elevato di rendimento, vale a dire per i partecipanti ai Campionati tedeschi per scolari e giovani, ma anche per gli atleti delle nuove leve che presentino un livello molto inferiore.

### Periodizzazione in età scolare e giovanile



## CLASSIFICHE MONDIALI DI MEZZOFONDO E FONDO

#### metri 800

1'43''4	Wohlhuter (Usa)	1974
1'43''50	Juantorena (Cuba)	1976
1'43''7	Fiasconaro (Italia)	1973
1'43''79	Boit (Kenia)	1975
1'43''86	Van Damme (Bel.)	1976
1'43''90	Kipkurgat (Kenia)	1974
1'44''07	Susanj (Jug.)	1974
1'44''2*	Ryun (Usa)	1966
1'44''3	Snell (N. Zelanda)	1962
1'44''3	Doubell (Austr.)	1968
1'44''3	Wottle (Usa)	1972

#### metri 1500

3'32''2	Bayi (Tanzania)	1974
3'32''4	Walker (N. Zel.)	1975
3'33''1	Ryun (Usa)	1967
3'33''2	Jipcho (Kenia)	1974
3'33''9	Dixon (N. Zel.)	1974
3'34''0	Wadoux (Francia)	1970
3'34''2	Crouch (Australia)	1974
3'34''9	Keino (Kenia)	1968
3'35''6	Elliott (Australia)	1960
3'36''0	Liquori (Usa)	1971
3'36''0	Malan (Sud Afr.)	1976

#### 5000 metri

13'13''0	Puttemans (Belgio)	1972
13'13''1	Quax (N. Zelanda)	1976
13'13''7	Hildenbrand (Rft)	1976
13'14''4	Jipcho (Kenia)	1974
13'14''6	Foster (G.B.)	1974
13'16''4	Viren (Finlandia)	1972
13'16''6	Clarke (Australia)	1966
13'17''2	Bedford (G.B.)	1972
13'17''2	Sellik (Urss)	1976
13'17''4	Dixon (N. Zel.)	1976

#### 10.000 metri

27'30''8	Bedford (G.B.)	1973
27'38''4	Viren (Finlandia)	1972
27'39''4	Clarke (Australia)	1965
27'39''6	Puttemans (Belgio)	1972
27'41''0	Yifter (Etiopia)	1972
27'43''6	Prefontaine (Usa)	1974
27'45''2	Lopes (Portogallo)	1976
27'45''4	Foster (G.B.)	1975
27'45''9	Shorter (Usa)	1975
27'46''4	Taylor (N. Zel.)	1974

