

# Organizzazione metodico - strutturale dell'allenamento per alte prestazioni

di Peter Tschiene da Leistungssport N. 1° gen. - feb. 76 trad. di Ugo Cauz

(Seconda parte)

## Periodizzazione secondo lo schema standard-non per sportivo d'alte prestazioni

L'esito materiale del gruppo di discipline di forza veloce induce ad una ulteriore considerazione.

Per il mantenimento del piú alto potenziale di forza veloce e alla sua piú elevata utilizzazione, deve nel periodo preparatorio, un molto piú alto volume per lo speciale

wejew (1972) decisamente per lo sportivo di classe elevata (e qui l'esempio di discipline di forza veloce; negli altri gruppi di discipline sportive questa analogia deve essere ancora provata).

Worobjew (1974) criticó, che presso il convenzionale schema della periodizzazione non viene considerato l'effetto biologico dell'allenamento sull'organismo dello sportivo, cioè sul di questo adattamento (accomodamento) allo stimolo. Il progresso del carico viene solitamente programmato

dell'organismo allo stimolo di adattamento all'allenamento, a causa della sua assuefazione a quest'ultimo. Su questa strada il volume del carico diviene la metà, mentre lo scopo fondamentale deve sempre restare il progresso della prestazione. Questo viene inoltre facilitato da differenti fattori, presso cui spesse volte il volume del carico non gioca il ruolo determinante.

## Tre fattori fondamentali della struttura dell'allenamento nello sportivo d'alte prestazioni

La prassi d'allenamento di atleti d'alte prestazioni ha messo in rilievo innanzi tutto tre fattori strutturali di grandissima importanza:

1. Si deve realizzare un carattere ondulatorio del carico piú marcato di quello fino ad ora usato, nel senso di un piú frequente e piú duro cambio del carico.
2. Questo é essenziale, perché per lo sportivo d'alte prestazioni il progresso della prestazione solo sulla base di una piú elevata intensità del carico é possibile; con ciò vengono utilizzate relativamente brevi sedute di allenamento e sezioni di allenamento con adeguatamente frequenti intervalli di ripristino.
3. Tale alta intensità é collegata allo speciale carattere di gara del carico.

## Sulla forma ondulatoria del carico in brevi intervalli di tempo

Qui sorge il dibattito, in quanto noi per questo usammo nell'allenamento d'alte prestazioni cicli lunghi 3, 4 e persino 5 settimane, con costante crescita del carico e settimana di ripristino al termine. Piú volte abbiamo sperimentato positivamente l'applicazione del ciclo trisettimanale nel periodo di preparazione, ed il ciclo bisettimanale in quello delle gare (naturalmente al di fuori dello speciale microciclo precedente le gare).

Si può lavorare con duri carichi di salti in relazione al volume e con frequenti recuperi, in modo da evitare il fenomeno di assuefazione

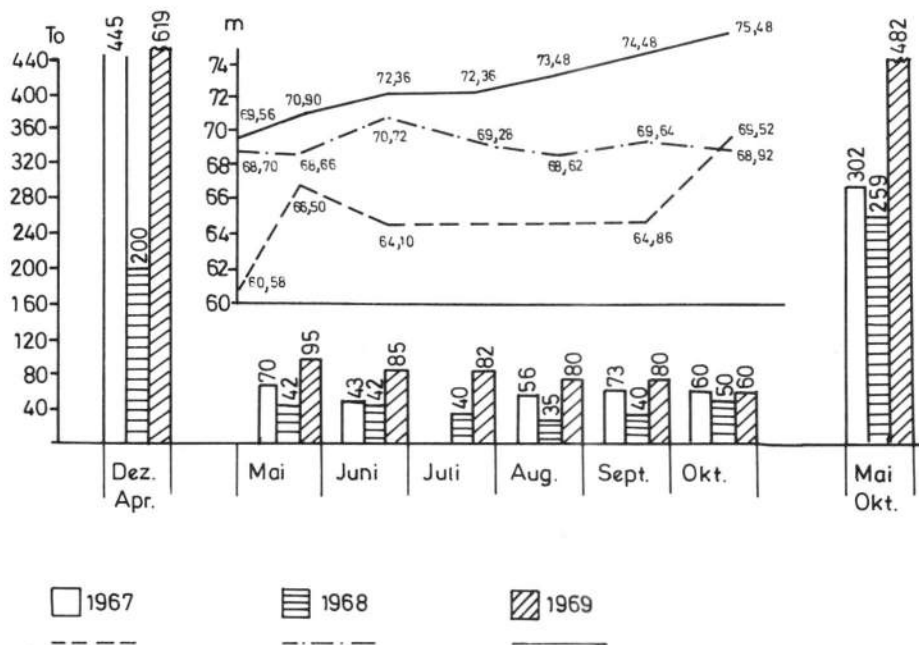


Diagramma 4: Volume del generale lavoro di forza (bilanciere) e il suo rapporto col progresso della prestazione nel lancio del martello di A. Bondartschuk (1967-69).

carico di forza (lavoro col bilanciere, innanzitutto esercizi con differentemente pesanti attrezzi di lancio, salti con pesi ecc.), venir programmato.

Certamente a questo si deve pensare, che ci si serve anche del singolo effettivo metodo dell'allenamento col bilanciere, che si basa sulla combinazione di differenti metodi di lavoro muscolare, come pure sulla immediata variazione del carico (Tschiene, 1975).

Con ciò viene modificato lo schema della periodizzazione di Mat-

per un lungo lasso di tempo (di piú mesi). Con questo possono venir ignorate sia lo stato funzionale, che le oscillazioni del livello funzionale dell'organismo in modo esatto, che rendono necessariamente ondulatoria l'applicazione del carico.

Questo principio resta inoltre puramente formale. Tanto piú lungo sarà l'intervallo di tempo, su cui si estende il progresso e la riduzione del carico (ad es. circa 4 - 6 mesi nel periodo preparatorio), tanto piú debole é la reazione di risposta

al carico rendendo possibile innanzitutto la vivacità costante e la buona condizione di reazione del sistema nervoso centrale. Per esempio W. Schmidt fece uso nel periodo di preparazione del 1974/75 di un ciclo trisettimanale del seguente tipo:

1<sup>a</sup> settimana: 100 p/c del manifestato volume di carico;

2<sup>a</sup> settimana: 80 p/c del manifestato volume di carico, che agì come massimale perché il carico interno dopo la precedente settimana di carico altissimo produceva del pari una stimolazione massimale;

3<sup>a</sup> settimana: circa 15-20 p/c dell'esterno volume di carico come ripristino.

Nonostante le alte intensità del carico questa struttura gli garantì un veloce ripristino nervoso ed un miglioramento delle capacità di movimento nonostante per 4-5 volte la settimana si allenasse per 2-3 volte al giorno. Contemporaneamente il notevolmente spezzato e variato mutamento dell'inserimento di carichi alti e di necessari ripristini, produsse favorevoli condizioni per un miglior stimolo di miglioramento della propria disciplina.

### Sulla più alta intensità del carico

L'aspetto dominante per gli sportivi d'alte prestazioni, come inizialmente esposto, è l'utilizzazione completa del potenziale di forza veloce. Ciò è possibile solamente attraverso una più elevata intensità del carico (obbligatoriamente dal 75 p/c al massimale). Certamente deve restare fermo un ottimale rapporto con le più basse intensità. Questo fattore strutturale dell'allenamento deve essere inteso con anello di congiunzione tra il sopra nominato fattore ed il carattere altamente specifico del carico.

### Sul carattere di specificità di gara del carico

Che un più grande volume nel generale carico di allenamento di prestazione, presso sportivi d'alte prestazioni, sia ancora consigliabile ed utile, può venir messo in dubbio. Per quanto riguarda la propria disciplina sportiva, il generale livello di condizionamento acquisito o per lo meno il progresso di questo non è più determinante per la prestazione.

Nonostante il riconoscimento dell'importanza della generale preparazione condizionale e del suo indiscusso positivo effetto sulla prestazione - con un ottimale disagio ed adeguati metodi - non

possiamo esser d'accordo, che essa debba essere la base della capacità dello sportivo di più elevato grado. Ciò implicherebbe una riduzione di importanza e di dipendenza dal fattore principale - la preparazione speciale".

"Nessun tipo di lavoro muscolare può sostituire la specifica esecuzione del gesto tecnico della specifica disciplina sportiva. La specificità dell'attività muscolare si stringe tanto nel funzionale quanto nelle peculiarità morfologiche dell'organismo dello sportivo..." (Worobjew, 1974). Carichi molto estesi con necessariamente bassa intensità di esecuzione portano tuttavia, non opportuni influssi sui carichi cinematici e dinamici della destrezza (Worobjew, 1974).

Collegato a ciò è anche il risultato della prova di Worobjew (1974).

Durante un esperimento di carico della durata di 12 settimane con dei sollevatori di peso venne per esempio scoperto, che indipendentemente dal differente programma dei gruppi, nelle prime 4-6 settimane l'accrescimento della prestazione era maggiore che nelle successive 6 settimane. L'organismo si adatta, quindi, dobbiamo guardare criticamente ai grandi volumi durante un prolungato periodo di tempo.

### Salti di carico nella programmazione pluriennale

Uno dei presupposti fondamentali per il miglioramento della condizione e della prestazione è il costante incremento dello stimolo, a cui è sottoposto l'organismo dello sportivo. Come da noi ricordato all'inizio si può non operare verso un progresso del volume della generale preparazione condizionale. Inoltre nella richiesta, viene compresa solamente la preparazione speciale della porzione altamente intensiva.

Tali salti di carico debbono necessariamente essere di importanza alquanto rilevante, se vogliamo agire come fattore stimolante della disciplina. Questi possono venir iniziati e realizzati anche in una pianificazione prospettica. Nel diagramma 5 viene presentato uno schema e solo una combinazione di varianti al piano pluriennale. L'effetto di progresso della prestazione di una tale modificazione del carico, è raggiungibile soltanto attraverso una pianificazione prospettica, perché solo sotto queste condizioni possono venir prese in considerazione tutte le circostanze concomitanti ed i fattori che possono intervenire

lungo l'arco dell'anno.

Il modo di procedere spontaneo da un anno all'altro è solo indice di dilettantismo, di negligenza e per lo più si dimostra inefficace per il progresso della prestazione.

Qui con la stesura di un piano generale è data la linea conduttrice generale per la guida dell'applicazione del carico.

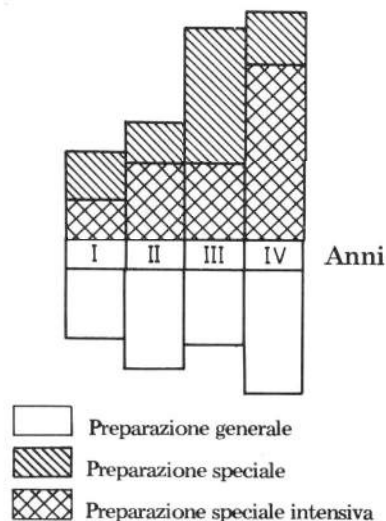


Diagramma 5: piano pluriennale del mutamento del carico nell'allenamento di sportivi di classe mondiale.

Certamente in questa visione globale deve venir previsto nel senso del recupero, dopo un ciclo di carico pluriennale, anche un alleggerimento del carico stesso attraverso un cambiamento adeguato di volume speciale ed innanzi tutto della sua componente intensiva. A questo scopo può essere molto utile un leggero rialzo del generale lavoro di preparazione per un riposo attivo e un veloce ripristino.

### Lo sportivo d'alte prestazioni - un uomo creativo

Per tutti i problemi sopra riportati è da sfatare la credenza che durante l'allenamento di un atleta d'alte prestazioni sia necessaria una totale immunità dei movimenti e delle metodiche di preparazione. E' indispensabile invece che lo sportivo si ponga costantemente in una posizione di critica e di ricerca costante allo scopo di trovare e sperimentare sempre nuove vie di realizzazione. La prassi d'allenamento evidentemente ci impegna grandemente, ma mai al punto di soffocare la libertà per l'attività critica, preservando la motivazione, per non cadere fatalmente nel ristagno della prestazione. Noi preferiamo applicare il nostro atleta in un lavoro di collaborazione collettiva, poggiandoci anche alla sua intuizione. (Fine)