

Allenatori ed elaboratori elettronici

di Ivano Vaccari

Attualmente sta diffondendosi molto rapidamente l'uso del computer nei più disparati settori e, probabilmente, in un futuro non troppo lontano anche gli allenatori che operano in "periferia" potranno servirsi degli elaboratori elettronici per la stesura ed il controllo dei programmi d'allenamento. I processi logici di ogni allenatore che operi correttamente non dovrebbero infatti differire da quelli che vengono utilizzati dal computer.

Inizialmente l'allenatore dispone di una serie di dati raccolti preventivamente e di una certa competenza tecnica attraverso cui può fare delle previsioni e realizzare una pianificazione, una periodizzazione ed infine il programma d'allenamento che deve essere individuale. (2), (3), (4), (5). Un allenamento personalizzato è indispensabile poiché ogni atleta possiede caratteristiche peculiari e disponibilità diverse rispetto agli altri. Non bisogna dimenticare inoltre che il programma varia con l'età, gli anni di attività agonistica, il livello tecnico, le qualità ed i difetti dell'atleta.

La programmazione prevede una serie di esercitazioni (esercizio fisico) con recuperi ben precisi.

Per mezzo dell'esercizio fisico l'atleta tende al raggiungimento dei requisiti necessari per ottenere dei positivi risultati sportivi (6), (7). A tale proposito per chiarire il significato dell'esercizio fisico è doveroso citare la definizione che il Professor Carlo Vittori Dà dell'allenamento sportivo: "L'allenamento sportivo è un processo pedagogico-educativo complesso che si concretizza nell'organizzazione dell'esercizio fisico ripetuto in quantità e con intensità tali da produrre carichi progressivamente crescenti, che stimolino i processi fisiologici di supercompensazione dell'organismo e favoriscono l'aumento delle capacità fisiche, psichiche, tecniche e tattiche dell'atleta al fine di esaltarne e di consolidarne il rendimento di gara" (2/A).

Il recupero ha, nell'allenamento, un'importanza non minore del lavoro attivo

perché spesso esso caratterizza il tipo di sforzo ed è presupposto essenziale per un corretto svolgimento delle esercitazioni (8).

Nel corso del ciclo d'allenamento si avrà una certa discordanza (a causa di infortuni, intemperie o altri fattori imprevedibili) tra il lavoro programmato e quello realmente svolto, perciò si rendono indispensabili dei controlli periodici che permettono al tecnico di avere una conoscenza sempre aggiornata dell'allenamento realizzato. Durante l'anno l'allenamento ha perciò un rientro di dati che hanno una duplice funzione:

- permettono eventuali correzioni del programma della stagione in corso;
- sono indispensabili per la programmazione del ciclo d'allenamento successivo.

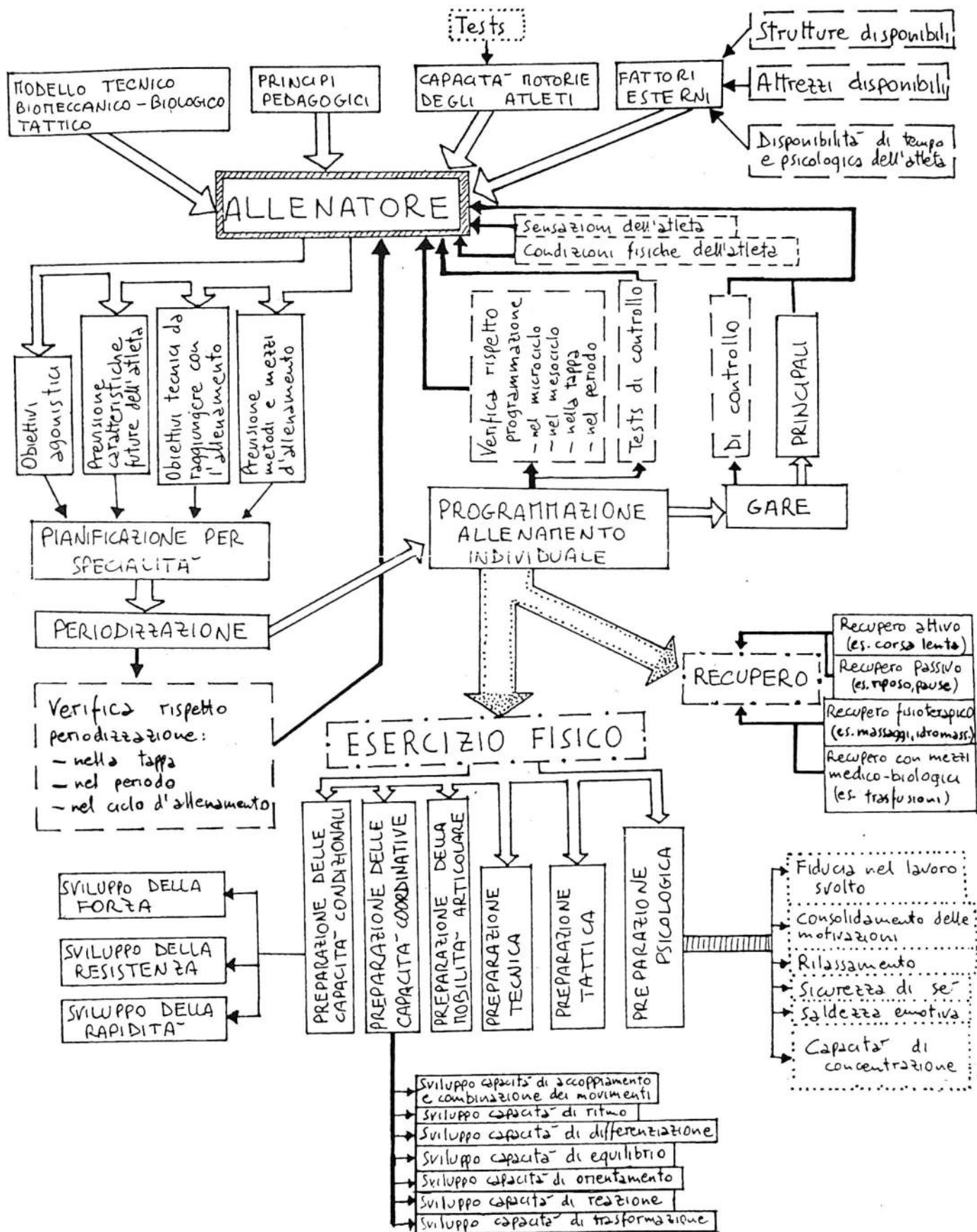
Lo schema dell'organizzazione dell'alle-

namento rappresentato in FIG. 1 (lungi dall'essere completo e perfetto) vuole semplicemente illustrare le connessioni fra le diverse tappe della stesura e dell'applicazione di un programma d'allenamento individuale.

Osservando lo schema riportato si comprende come un computer possa essere d'aiuto all'allenatore rendendolo più preciso nelle scelte perché, quando avrà a disposizione idonei programmi, potrà elaborare rapidamente parecchi dati e controllare costantemente il lavoro svolto dai propri atleti (9). Si auspica perciò l'introduzione del calcolatore elettronico come strumento a disposizione dei tecnici; non si pensi tuttavia (troppo semplicisticamente) che il computer possa sostituire l'allenatore, anzi a mio avviso esso sarà uno strumento di lavoro che esalterà le capacità o le incapacità di ogni tecnico che ne farà uso.

LETTERATURA

- (1) Butenko B.I., Schema dell'organizzazione, della previsione, della pianificazione e guida dell'allenamento degli atleti d'alto livello, *Atletica leggera*, 180, (1974), pag. 37
- (2) Bellotti P., Donati A., L'organizzazione dell'allenamento, *Ateleticastudi*, supplemento al N. 2, (1983), pag. 5-126
- (2/A) Bellotti P., Donati A., L'organizzazione dell'allenamento, *Ateleticastudi*, supplemento al N. 2, (1983), pag. 12
- (3) Merni F., Carbonare G., Test motori per la valutazione dei giovani dagli 11 ai 14 anni, *Scuola dello sport, documenti*, (1981), pag. 3-82
- (4) Autori vari, Valutazione delle capacità motorie, *Sportgiovane*, supplemento al N. 2 (1981), pag. 3-46
- (5) Autori vari, Valutazione delle capacità motorie, *Sportgiovane*, supplemento al N. 7, (1982), pag. 3-39
- (6) Manno R., Capacità motorie, mezzi dell'allenamento, *SdS, O*, (1982), pag. 32-37
- (7) Hahn E., Preparazione psicologica ai Giochi Olimpici prendendo in considerazione l'allenatore come "Coach", *Atleticastudi*, 5, (1982), pag. 32-37
- (8) Zalessy M., Il recupero, *Nuova atletica*, 51, (1981), pag. 137-138
- (9) Italiani M., Serazzi G., Bonelli R., Informatica, *Fabbri Editori*, Milano, (1980)



Modello schematico dell'organizzazione dell'allenamento individuale.