

# PRINCIPI MODERNI DELLA PREPARAZIONE DELLA FORZA SPECIALE NELLO SPORT

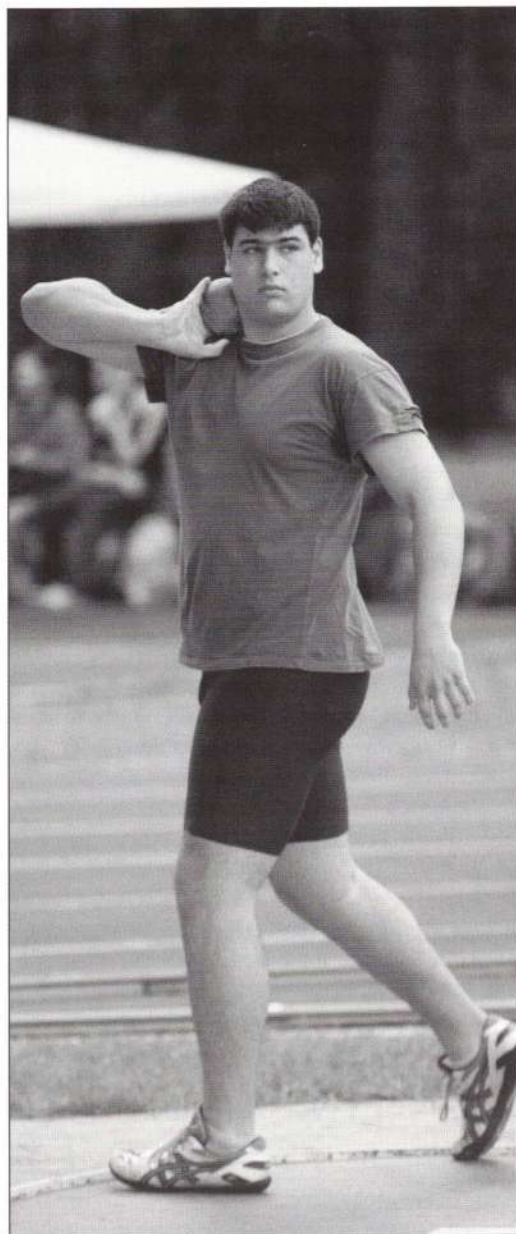
YURI VERKOSHANSKI - SCUOLA DELLO SPORT, CONI

A CURA DI STEFANO BARALDO (DOTT. SPECIALISTA IN SCIENZA E TECNICHE DELLO SPORT)

## Alcune regolarità del processo di raggiungimento dell'abilità sportiva

Le regolarità del processo di raggiungimento dell'abilità motoria è stata studiata in condizioni di preparazione di sportivi di alto livello (Yuri Verkoshanski 1970,1985). Così, ora è possibile formulare alcuni principi importanti per capire il luogo ed il posto della preparazione della forza speciale nel sistema d'allenamento.

1. Il principale fattore definito processo di sviluppo del raggiungimento dell'abilità motoria dura molti anni di allenamento, è un costante aumento del potenziale motorio dell'organismo e un perfezionamento della destrezza dell'atleta che effettivamente utilizza nelle condizioni di allenamento e competizione. E l'incremento del potenziale motorio può essere assicurato principalmente dai mezzi e metodi di preparazione della forza speciale, quest'ultimo sarebbe considerato come principale fattore che decide il progresso dei risultati sportivi, in particolar modo ad alti livelli di abilità.
2. Aumentando il potenziale motorio dell'atleta nel corso di molti anni il processo d'allenamento tenderà a decelerare. Quindi questo ulteriore avanzamento dell'abilità motoria al livello di vertice, richiede un essenziale incremento dell'intensificazione delle influenze dell'allenamento sull'organismo. Questo problema può essere risolto solo tramite una preparazione "highsingle-purpose" (altamente individualizzata) della forza, che se risulterà correttamente organizzata sarà la parte organica del sistema di allenamento, e non solo parte aggiuntiva (come spesso accade).
3. L'incremento del potenziale motorio dello sportivo ha alla base la concretezza e si sviluppa con le regolarità definite dalla specializzazione morfofunzionale dell'organismo. Quest'ultimo può essere sviluppato successivamente in armonia con la logica del conseguimento dell'abilità motoria, nel caso in cui venga assicurata dall'efficienza



dell'allenamento con sistema speciale della forza. In particolare questo tocca la determinata caratteristica dell'organismo, che principalmente assicura incremento al potenziale motorio dell'atleta nel periodo di maestria ad alti livelli.

Ovviamente la conoscenza di queste regolarità aiuterà a risolvere problemi di:

- selezione dei mezzi per la forza
- uso di essi nel processo di allenamento
- organizzazione razionale del carico di allenamento nel ciclo annuale ed oltre

## PRINCIPI DELL'ALLENAMENTO DELLA FORZA

I principi dell'allenamento della forza speciale per velocità, potenza e resistenza dello sportivo saranno discussi qui di seguito.

### I principi della posizione prioritaria che occupa l'allenamento della forza speciale nel sistema di allenamento.

Questi principi affermano (senza screditare o sminuire tutte le altre sezioni e direzioni d'allenamento) che il ruolo di fattore principale nel processo dell'abilità motoria appartiene alla preparazione fisica speciale (della forza). Questo significa che, quando un allenatore inizia a pianificare un ciclo annuale di allenamento, il ruolo, il compito e la posizione della preparazione della forza speciale nel processo di allenamento sono stati definiti e decisi prima di tutto. Le altre componenti del processo di allenamento devono essere pianificate dopo.

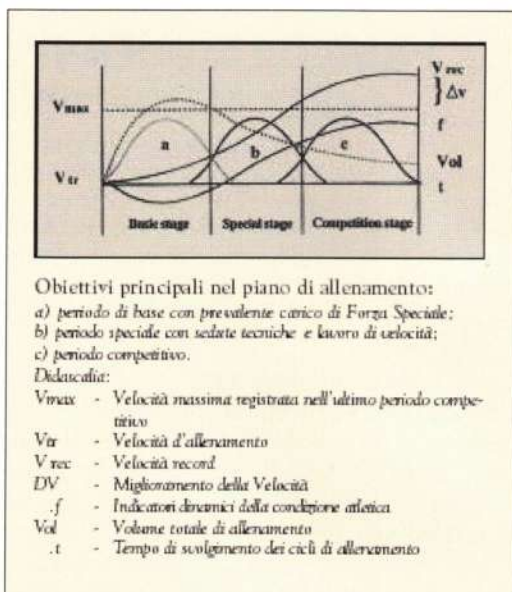
### Principio della concentrazione dell'allenamento della forza speciale "over limited stage" del sistema di allenamento.

Questo principio è elaborato specialmente per gli atleti di alto livello. L'idea e la principale novità di questo principio consiste nella concentrazione di un alto volume di carico sulla forza per un periodo "over limited" (1-2 mesi) nell'arco annuale d'allenamento.

In questo caso viene creata una forte influenza specifica diretta allo sviluppo della forza e dei meccanismi delle capacità energetiche. Questa influenza concentrata produce un recupero incompleto dell'organismo che si associa ad un prolungato sviluppo dell'omeostasi.

Questo ampio cambiamento funzionale provoca processi conseguenti di supercompensazione ed innalzamento del livello del corpo in relazione alla capacità di lavoro speciale.

Quando il carico di forza è concentrato, di solito ac-



cade che necessariamente si vada ad intaccare gli indicatori forza-velocità e lo stato dell'atleta subisce un decremento. Ma questa non è una ragione valida per agitarsi.

Quando finisce la concentrazione del carico sulla forza gli indicatori forza-velocità tornano al loro livello iniziale e poi lo superano significativamente. L'alto livello di capacità di lavoro corrisponde a questo momento e quindi è un buon momento per gesti tecnici veloci e per il miglioramento della locomozione.

Questo fenomeno è stato studiato con cura nei laboratori di Mosca (1970-1980) sulla forza veloce in sport ciclici e giochi sportivi ed è stato chiamato "the long term delayed training effect of the strength load" (il ritardo a lungo termine dell'effetto del carico della forza dell'allenamento/l'effetto ritardato a lungo termine dell'allenamento, del carico della forza).

### Principi cronologici di separazione del carico sulla forza e lavoro di miglioramento della velocità, della tecnica e della resistenza delle esercitazioni di competizione.

L'alto volume di carico della forza e l'aumento dell'abilità tecnica, della velocità di locomozione e della resistenza sono unite ed interdipendenti. Comunque il ruolo dominante in questa interazione è giocato dalla preparazione della forza speciale, sia nel ciclo annuale che nell'allenamento a lungo termine.

Allo stesso tempo non bisogna dimenticare che l'al-

to volume di carico sulla forza riduce il rapporto forza-velocità e che quindi diminuiscono conseguentemente, abilità tecniche e di velocità.

Per evitare questo è necessario strutturare il programma d'allenamento in modo che il carico della forza preceda e non interferisca con l'allenamento di velocità e tecnica. Questo lavoro deve prender posto quando le capacità sono recuperate ed il livello forza-velocità aumenta come risultato ritardato dell'effetto dell'allenamento del volume concentrato del lavoro sulla forza.

La tecnica rapidamente si adatta nell'atleta di alto livello con il lavoro specializzato e c'è più di qualche possibilità che insorgano errori forse connessi all'abbassato stato funzionale del corpo, causato dall'alto volume dei carichi.

### Principio di sovrapposizione del carico della forza con differenti priorità nell'allenamento.

È importante l'idea metodologica della costruzione del moderno sistema di allenamento che significa collocare ad un carico di lavoro l'impronta adattativa del carico precedente.

Praticamente questa idea è realizzata usando il cosiddetto "conjugate sequence system" dell'organizzazione (sistema sequenziale coniugato).

Questo sistema fornisce in successione, introducendo nell'allenamento programmi separati, mezzi specifici ed altro che hanno degli effetti sempre più forti in modo progressivo, e li accoppia per creare condizioni favorevoli suscitando un accumulo di effetti dei carichi.

Il "conjugate sequence system" è il sistema più progressivo dell'allenamento di velocità, forza e resistenza per gli atleti più avanzati.

### CONCLUSIONI

Il problema principale della programmazione dell'allenamento è mettere in relazione con la preparazione dell'atleta le tre parti (o direzioni) del sistema di allenamento:

aumentare il potenziale motorio dell'atleta (compito della preparazione speciale)

innalzamento della maestria dell'atleta per utilizzare a pieno il suo potenziale motorio nell'esercizio competitivo (compito della preparazione tecnica-tattica e di velocità)

avanzamento del livello di affidabilità delle abilità competitive (compito della preparazione alla competizione e psicologica)

Questa parte dovrebbe essere risolta nel rapporto di interconnessione del processo di allenamento.

Ma è necessario non dimenticare che l'aumento della velocità, della resistenza e della capacità tecnica è basato **solo sull'aumento del potenziale motorio dell'atleta.**

### RIFERIMENTI

- VERKHOSHANSKI YU. *Basis of special physical preparation of the sportsman (Russ)*, Moscow, 1988
- VERKHOSHANSKI YU. *Introduzione alla teoria e metodologia dell'allenamento sportive*, Scuola dello Sport - CONI, Roma 2001.

