

# IDEE SUL PROGRAMMARE NELLO SPORT

FRANCESCO ANGIUS

DOTTORE MAGISTRALE IN SCIENZA E TECNICA DELLO SPORT E  
COLLABORATORE FIDAL SETTORE LANCI

## ■ PREMESSA

L'occasione casuale per questo scritto è stata la lettura di un'analisi fatta dalla Gazzetta dello Sport il giorno successivo la vittoria della medaglia d'argento da parte di Federica Pellegrini nei mondiali di nuoto 2013.

Accanto ad articoli che raccontavano la gara e raccoglievano le interviste di rito, trovava posto sulla "rosea" un'inchiesta sulle modalità di allenamento adottate dai paesi protagonisti e vincitori del maggior numero di medaglie nel nuoto.

Ciò che scaturiva dal rapido giro di consultazioni riportate, era come negli ultimi anni, per gli atleti di élite i volumi di lavoro fossero stati notevolmente diminuiti a vantaggio di una maggiore specificità delle esercitazioni imposte.

E l'atletica cosa c'entra?

## ■ IO LA PENSO COSÌ

Per quanto mi riguarda da diversi anni, grazie all'aiuto di Nuova Atletica, ho prodotto articoli inerenti la programmazione completa o parziale riguardante le varie categorie dai giovanissimi fino agli atleti maturi di elevata qualificazione.

Soprattutto per quanto riguarda gli atleti Top Level sostengo da anni la necessità di contenere i carichi e di individualizzare e specificare gli interventi.

## ■ METTIAMO UN PO' IN ORDINE

In una programmazione pluriennale di un atleta esistono diverse fasi corrispondenti alle varie età.

## ■ PERIODO GIOVANILE

Va dall'esordio fino alla fine della cat. Juniores. È un periodo lunghissimo durante il quale si procede al completamento della maturità fisica dell'individuo (che si completerà sul finire di quest'età, intorno ai 19 anni). Deve prevalere il parametro del volume, cioè con il passare dell'età si devono incrementare il numero di esercitazioni, le ripetizioni, i lanci, i Km

percorsi, i salti ecc. Questo perché l'incremento di tale parametro permette la crescita della prestazione, ed è sicuramente meglio tollerato da un organismo in crescita.

Anzi uno stimolo ripetuto con criterio e organizzato determina un miglioramento antropometrico e organico.

Viceversa devono essere contenute le intensità e le specificità poiché sono due parametri del carico assai più traumatici che vanno ad agire su un organismo ancora non stabilizzato e completo, ma che ha invece un grande dinamismo metabolico e adattivo e che pertanto può reagire, come visto prima, a una ripetizione controllata degli stimoli. La presenza sociale della scuola, così condizionante in Italia la vita dei nostri giovani, determina la possibilità di un solo allenamento al giorno.

## ■ IL PERIODO DELLE PROMESSE

I tre anni delle promesse (fino a 22/23 anni), nei quali si ha l'abbandono dell'obbligo scolastico e quindi la possibilità di una più elastica regolamentazione del proprio tempo da una parte e il professionismo dei gruppi sportivi dall'altra, permettono un'ulteriore accelerazione.

Ogni anno si deve procedere a un aumento del 10% del volume di lavoro, che si concretizza nell'aggiungere ogni anno un allenamento mattutino fino a giungere nell'arco dei tre anni a doppiare tre volte e quindi svolgere 9 allenamenti a settimana.

Ritengo che questo fisiologicamente sia il massimo raggiungibile da un atleta "natural" salvo che non s'intervenga in maniera non lecita o si usino, invece che doppie sedute di allenamento, ripartizioni in due sedute di un unico allenamento.

Contemporaneamente deve crescere la qualità e la specificità delle esercitazioni, poiché si ha ormai a che fare con individui consolidati e ben allenati, in modo da incrementare il regime motorio specifico dell'atleta.

## ■ IL PERIODO DELLE PRIME ALTE PRESTAZIONI

Dai 23 anni fino a circa 26 anni gli atleti di alto livello devono cominciare ad affacciarsi alla ribalta nazionale e internazionale.

Non è possibile fisiologicamente un nuovo aumento del carico di lavoro in direzione volumetrica, pertanto si deve agire in altre direzioni

L'aumento della specificità degli stimoli e la qualità tecnica, insieme alla ricerca d'intensità vicine al livello di gara, costringono inevitabilmente a ridurre progressivamente i volumi di lavoro in modo da garantire quella freschezza atletica necessaria per affrontare velocità specifiche simili o vicine a quelle di gara in modo produttivo e non pericoloso per la propria integrità fisica.

Pertanto si fanno ancora 9 allenamenti (con tre doppi) ma con volumi pian piano sempre più ridotti. Credo che sia significativo un esempio tratto dall'allenamento di Lars Riedel il quale in una seduta di allenamento per la tecnica svolgeva queste esercitazioni:

- Riscaldamento 15'
- Lanci del disco standard da fermo: 10 lanci a 55 mt
- Lanci disco standard completo: 15 a 65 mt.

Facilmente si nota come il numero dei lanci sia ridotto ma come la qualità (ricordiamo che il personale dell'atleta in quell'anno era 71 mt) sia molto elevata poiché egli in ogni lancio tenta (credo con successo) di raggiungere quelle misure.

## ■ L'ETÀ DELLE MASSIME PRESTAZIONI

È il periodo (fino ai 30 anni) in cui l'atleta deve esprimere il suo massimo potenziale motorio e partecipare a manifestazioni che oramai sia a livello nazionale che internazionale coprono l'intero anno. Il suo regime motorio di gara è altamente specializzato e difficilmente migliorabile.

L'eventuale miglioramento può avvenire solo insistendo su pochi e molto correlati mezzi d'allenamento ed esercitazione.

L'allenamento deve vertere sull'incremento dei dinamismi e della ritmica del gesto e sul perfezionamento della tecnica di esecuzione del movimento di gara. Questi due aspetti devono coesistere nell'allenamento e nella programmazione, per lavorare su questi aspetti è fondamentale un recupero completo che si sostanzia in un ritorno a un singolo allenamento giornaliero.

Un altro aspetto che determina questa scelta è dato dal rallentamento dell'attività metabolica organica e ormonale che tende, seppur lentamente ma inesorabilmente a rallentare e pertanto ha bisogno di tempi di ripristino maggiori.



## ■ L'ETÀ DEL MANTENIMENTO DELLE PRESTAZIONI

Superati i trenta anni l'atleta deve cercare il più possibile di mantenere inalterati le sue prestazioni e/o di perdere il meno possibile rispetto al periodo precedente.

Ciò non esclude in assoluto che ci possano essere ulteriori, seppur lievi, miglioramenti che sono legati a un nuovo miglioramento della maestria tecnica e non certo all'aumento del potenziale motorio fisiologico dell'atleta.

Quest'ultimo dopo i trent'anni tende fisiologicamente a calare in modo evidente e il lavoro svolto verterà sul mantenimento di quei presupposti condizionali che influenzano massimamente il gesto di gara.

La riduzione dei mezzi allenanti andrà di pari passo con un ulteriore assottigliamento dei volumi di lavoro e una grande attenzione prestata alle procedure di recupero e di rigenerazione.

Questi super mezzi possono portare a un nuovo teorico miglioramento.

Il centro degli sforzi di questi atleti sarà, come già detto sopra, il perfezionamento tecnico e la cura dei particolari.

Queste considerazioni e questi lavori hanno la necessità di essere eseguiti in grande freschezza atletica e nervosa e pertanto l'allenamento giornaliero, non voluminoso è l'unica soluzione praticabile.

## ■ CONCLUSIONI

Personalmente, come esposto in questo breve scritto, ritengo ci sia la necessità di rivedere la "filosofia" della programmazione dell'allenamento per le varie fasce di età.

Il detto: "chi fa più fa meglio" non può essere applicato per tutte le fasce di età.

Il rischio dell' over training (superallenamento) è spesso dietro l'angolo, questo perché troppo spesso



Verschosanski indica in modo mirabile la strategia di questa fase, cioè la necessità di usare mezzi nuovi e spesso sperimentali, "chiaramente specifici", tesi a vincere l'inerzia dell'adattamento ad esempio una pliometria da altezze importanti (oltre il metro e mezzo per i saltatori), un uso spinto del metodo variabile nel lanciare accoppiando attrezzi molto distanti tra di loro (1,5 / 3 Kg), allenamento in condizioni di ricchezza o mancanza di ossigeno per i mezzofondisti, ecc.

s'interviene su un unico parametro del carico che è quello della quantità, memori di quanto per anni è stato importato dall'Est Europeo.

Una corretta rivisitazione delle capacità umane deve portare a strategie che siano congruenti con una pratica lecita dello sport, in cui ci sia coerenza tra le risposte fisiologiche e la strategia allenante. Diverse scelte possono portare all'insuccesso e a un abbandono dovuto alle delusioni delle proprie aspettative.