

Il diario di allenamento

Alfio Cazzetta

Tecnico allenatore specialista

Esperienze

L'allenamento non è improvvisazione, ma un processo programmatico in continua evoluzione. Programmare l'allenamento oggi è diventato più che mai una necessità, per poter seguire l'iter del processo di crescita dell'atleta e per poter stabilire la bontà di una strategia metodologica.

Il progresso della metodologia dell'allenamento, il suo divenire, la sua continua azione nella regolazione periodica e anche giornaliera del processo di allenamento, il suo adattamento individuale, richiedono un controllo costante del carico esterno, ma ancor di più, dei suoi effetti sul carico interno.

Per poter attuare ciò, è necessario che tutta la struttura dell'allenamento sia descritta anche nei suoi punti più minuziosi, anche quelli che potrebbero sembrare di nessun interesse, poiché la spiegazione di un risultato sia esso positivo che negativo, potrebbe dipendere da esso. Risulta di fondamentale importanza tenere aggiornato lo sviluppo dell'allenamento mediante il resoconto giornaliero dei dati fondamentali, sia dell'allenamento programmato, sia di quello attuato, sia delle reazioni fisiologiche e psichiche dell'atleta: il diario di allenamento.

In effetti, un conto è il lavoro programmato, un altro è quello che si sarà potuto realizzare e che a volte risulta completamente differente da ciò che si era previsto; non basta quindi produrre o esaminare il programma di allenamento, quanto risulta più importante e determinante, avere l'iter di ciò che si è potuto fare (la risposta del carico interno alla somministrazione del carico esterno).

Il diario è quindi il posto dove si annotano ogni giorno:

- la struttura dell'allenamento,
- le impressioni,
- le esperienze,
- le osservazioni,
- lo stato di salute,

- la difficoltà che si è riscontrata,
- tutto ciò che si ritiene importante mettere in evidenza. Malgrado il ruolo fondamentale che egli assume nel processo di allenamento, ancora oggi si verifica che ci siano moltissimi atleti che non fanno uso di questo importantissimo ausilio, ritenendolo solo una perdita di tempo. Ciò succede specialmente negli sport di squadra, dove solitamente è solo il tecnico ad appuntarsi la struttura del lavoro eseguita (se lo fa). Quando lo fa, questi appunti però riguardano solo il lavoro svolto in forma collettiva, quindi quasi mai il lavoro individuale e, di conseguenza, non ne riporta l'allenamento nelle sue intime strutture e logicamente vengono appuntate solo le proprie sensazioni. Di solito il tecnico non può essere nelle condizioni di archiviare meticolosamente, per ogni atleta, ciò che si è fatto, anche perché normalmente il numero degli atleti che egli segue non è esiguo, per cui, anche volendolo fare, sarebbe un notevole spreco di tempo. Inoltre la mancanza delle osservazioni dirette dell'atleta e le sensazioni dello stesso, privano il tecnico di un elemento fondamentale, perché questi rappresentano i cardini per poter avere il vero "polso" della situazione.

E' necessario quindi che sia l'atleta stesso a scrivere ciò che si è fatto realmente, annotando le proprie sensazioni e lo stato di salute.

E' ancora meglio quando sia il tecnico che l'atleta tengano i loro diari, in modo da avere più punti di riferimento quando si voglia esaminare il già fatto.

Il diario è il primo passo verso un'operazione di rilevazione dei dati, in modo da poterli consultare in qualsiasi momento, valutare l'efficacia dell'allenamento, verificare i progressi raggiunti ed aggiornarlo, se necessario, in base alla nuova situazione; quindi, per chi sa adoperare il computer, avere una banca dati risulta molto utile



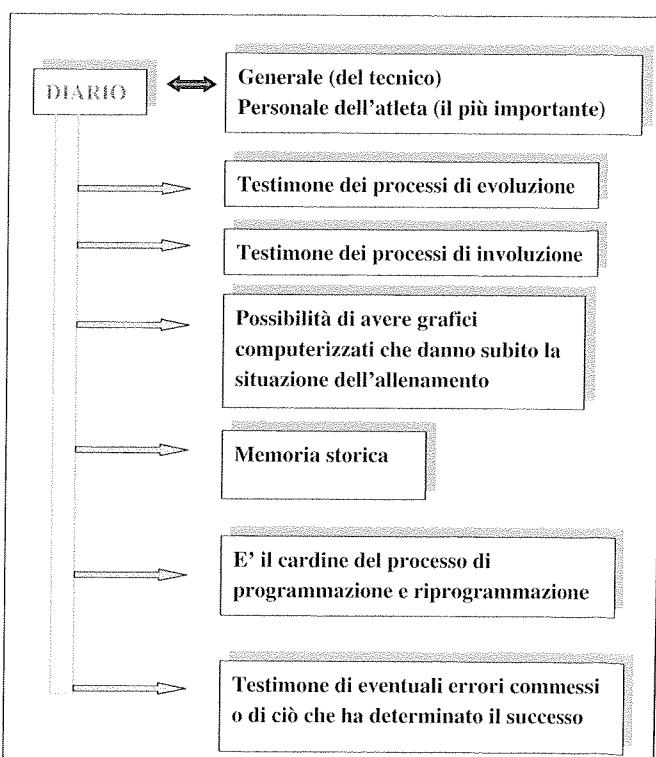
per il continuo adattamento del programma di allenamento previsto.

Fare un esame su ciò che si era programmato e non su ciò che si è effettivamente realizzato, risulterebbe quanto mai rischioso per la prosecuzione del processo di allenamento. Infatti giorno per giorno esso tende a subire delle modificazioni, a volte anche sensibili, dipendenti dallo stato di salute, dallo stato psichico del momento dell'atleta, dal riscontro che si è avuto dal precedente allenamento, da qualsiasi nuova situazione che normalmente viene ad interferire con quanto si era previsto. Adoperare quindi il programma, come riscontro, può essere spesso un grave depistaggio dalla situazione reale dell'atleta, che porta inevitabilmente ad errori gravissimi nella progettazione del successivo ciclo di allenamento.

E' buona norma quindi, prima di passare alla meticolosa progettazione del successivo ciclo di allenamento o all'inizio del nuovo anno di preparazione, non partire dal programma precedente, ma dalla meticolosa lettura e valutazione del diario di allenamento svolto dall'atleta, poiché in realtà questo può essere sensibilmente diverso da quanto da noi precedentemente programmato, tenendo conto anche delle annotazioni di vario genere che solo l'atleta può avere inserito nel proprio diario: è da questo che si deve partire per il successivo periodo o per la successiva stagione.

Quando l'atleta non va come noi avevamo previsto, è necessario sapere ciò che ha impedito l'ottenimento

della prestazione. Nel fare ciò, bisogna prima sapere se le condizioni fisiologiche dell'atleta non abbiano



fattori perturbanti, facendo opportuni e rapidi esami clinici; una volta accertato che da questo punto di vista non ci sono problemi, si passa all'esame capillare del diario di allenamento dell'atleta, per capire dove vi sono stati, se ve ne sono, errori nell'allenamento eseguito, quindi si passa agli opportuni lavori che serviranno a modificare il successivo programma di allenamento. La flessibilità della programmazione si basa quasi sempre sull'esame del lavoro svolto e della sua valutazione. Senza il diario di allenamento questo lavoro risulta impossibile da attuare, per cui la riprogrammazione non sarà sicuramente corrispondente alle necessità dell'atleta, rischiando di incorrere in un peggioramento della situazione.

Attraverso l'esame di quanto già fatto e riuscendo a registrare tutto sul computer, si può avere il grafico della situazione e quindi poter avere tutto sotto controllo. Ma solo i grafici non bastano, perché bisogna tener conto degli appunti personali che ogni atleta deve scrivere sul proprio diario, come una sorta di intima confessione di cui il tecnico deve essere al corrente, per poter lavorare con una giusta pregnanza.

La lettura del diario (o meglio dei diari) e la successiva valutazione dei dati, che si ottiene confrontando gli eventuali cambiamenti sulle previsioni, dà al tecnico la possibilità di controllare e modificare, se necessario, i modelli previsti. E' possibile effettuare ciò mediante l'uso di test, l'osservazione e la valutazione dei dati desunti.

Le modificazioni possono riguardare le capacità motorie, le abilità tecniche e tattiche, le capacità psichiche e addirittura il modello di allenamento.

Per ottenere però un buon controllo del processo di allenamento, è necessario:

- individuare, secondo la disciplina, gli indicatori più importanti per avere un quadro oggettivo, sia dell'aspetto fisiologico, sia delle capacità ed abilità sportive, sia del processo psichico;
- osservare e valutare sistematicamente, in modo da poter intervenire tempestivamente, se si notano delle deflessioni.

Operare in tal senso quindi non rappresenta un'inutile perdita di tempo, ma avere la possibilità di tenere sotto costante controllo lo sviluppo dell'allenamento e la progressione dell'atleta. Maggiore è il numero dei dati raccolti, più ampio e preciso è il quadro della situazione; ciò però non significa perdersi nei mille rivoli di numerosi test, ma usare quelli più indicati e più importanti per la disciplina.

Se l'atleta non è in grado inizialmente di gestire il proprio diario, il tecnico deve operare in modo che egli si renda conto di ciò che deve fare, come lo deve fare e,

cosa più importante, scrivere la verità su ciò che si è fatto e delle sensazioni avute, sia in campo che nelle ore successive (sono tantissimi i fattori che possono influenzare la prestazione).

Nel proprio diario, l'atleta deve appuntare:

- giorno di allenamento;
- numero di sedute settimanali;
- orario di svolgimento del lavoro;
- tipo di lavoro svolto nella seduta;
- quantità del carico;
- intensità del carico;
- compattezza del carico (se compatto o con recuperi);
- lunghezza e tipo dei recuperi;
- località in cui si è svolto l'allenamento (palestra, cortile, pista, campestre, ecc.);
- eventuale numero di chilometri percorsi (giornalieri, settimanali, mensili) per le attività di durata;
- tempo impiegato, numero e tipo di esercizi;
- precisione tecnica e tattica;
- situazione ambientale (vento, freddo, caldo ecc.);
- stato fisico (positivo o eventuali problemi fisici o sensazioni varie);
- stato psichico (eventuali cause disturbanti della sfera psichica);
- pulsazioni al mattino e alla sera;
- peso;
- note personali.

E' chiaro che, secondo la disciplina, si farà uso di determinati aspetti, fra quelli sopradescritti, e non raccogliere tutti i dati possibili.

A seconda della disciplina si farà riferimento ai dati previsti; è ovvio che il tecnico, quindi, abbia una perfetta conoscenza della via da seguire e quali possono essere i livelli della tappe intermedie dell'allenamento, secondo i vari periodi dell'anno (chiaramente, a seconda dell'età, della maturità e del livello dell'atleta); il volume parziale e totale del carico (nella settimana, nel mese e nell'anno), conoscere e saper valutare, il rapporto esistente fra il carico esterno ed il carico interno (differenti per sesso, età, maturità, livello, individualità).

Dal canto suo, il tecnico deve utilizzare una **scheda di sintesi** che, attraverso i propri dati e il diario dell'atleta, gli consenta di avere una conoscenza completa e di facile consultazione, per poter controllare il lavoro. Questa scheda dovrebbe contenere settimanalmente:

- quantità del lavoro svolto;
- intensità;
- mezzi di allenamento utilizzati e loro percentuali;
- confronto fra il lavoro previsto e quello effettuato;
- impressioni personali.

Esistono in commercio diari pronti all'uso, ma è chia-

ro che questi non sono fruibili per tutte le discipline, in quanto non è possibile racchiudere nello stesso diario le caratteristiche che ogni tipo di sport esprime, anche se alcuni aspetti sono comuni a molti sport. Se non si trova in commercio un diario soddisfacente per le proprie esigenze, attraverso i dati che normalmente vengono evidenziati, non è difficile approntare una scheda che rappresenti gli elementi fondamentali della disciplina e che possa sinteticamente evidenziare ciò che è necessario sapere, per poter svolgere un programma di allenamento basato sulla conoscenza dei fatti e non sul "vivere alla giornata". Basta quindi for-

nirsi di un semplice quaderno, di una penna,di un poco di buona volontà e di una certa obiettività, per porre le basi per una programmazione reale e non fittizia. Ciò che sappiamo oggi lo dobbiamo a ciò che di giusto o di sbagliato è stato fatto nel passato, come il presente rappresenta il trampolino per il futuro. La storia della metodologia si fonda sulle esperienze descritte dai vari tecnici ed atleti, quindi dalla lettura e valutazione dei diari di allenamento. E' certo però che, a volte, in questi diari, purtroppo non viene evidenziato ciò che si è ottenuto mediante manipolazioni biologiche illegali; ma questa è un'altra cosa!

