

Veloci in gioventù – ed anche in seguito!

Winfried Vonstein

da Leichtathletik training 2-3/2007

traduzione a cura di Luca Del Curto e Debora De Stefani

revisione terminologica di Carlo Morino

Con questo esempio di piano annuale, è possibile analizzare lo sviluppo della coordinazione, della tecnica e della condizione, nell'allenamento di giovani velocisti.

Quest'esempio di pianificazione annuale dell'allenamento per giovani velocisti, presentato dal migliore allenatore di calcio e di atletica leggera della Vestfalia, fa riferimento alla seconda fase dell'allenamento di costruzione (atleti da 17 a 19 anni). Ciononostante, anche atleti che si trovano nella fase finale dell'allenamento pluriennale (dai 20 ai 23 anni) possono prendere spunto dalla metodica di questo piano di allenamento, prestando però attenzione a dosarne diversamente gli elementi principali.

Obiettivi e contenuti dell'allenamento di costruzione

L'allenamento di costruzione dovrebbe fondarsi su un allenamento di base quadriennale organizzato sistematicamente. Si ricorda che l'allenamento orientato all'alta prestazione presenta come obiettivo ultimo il raggiungimento di prestazioni a livelli mondiali. A tal proposito, riguardo alla seconda fase di un processo pluriennale di allenamento, si può affermare che "la fase dell'allenamento di costruzione, essendo parte della catena che collega l'allenamento di base orientato all'atletica leggera a quello finale dell'elevata specializzazione, pos-

siede una funzione di raccordo per lo sviluppo di una prestazione di successo... Nella fase dell'allenamento di costruzione hanno luogo la maggior parte delle decisioni significative per il livello delle successive prestazioni dei giovani atleti" (Bauersfeld/Schroeter 1998, p. 97).

Nel corso dell'allenamento di costruzione si svolge anche la fase decisiva per la corretta impostazione a lungo termine della carriera sportiva. Proprio in questa fase si compiono la maggior parte degli errori che portano ad una precoce stagnazione della performance sportiva, a infortuni e, di conseguenza, alla rottura del processo di sviluppo. Inoltre, in questa stessa fase i giovani prendono importanti decisioni sulla loro attività scolastica e lavorativa, che possono influire in gran misura sui progressi nella prestazione.



Incremento della tolleranza al carico

L'allenamento di costruzione nell'atletica leggera avviene di regola nella fascia di età compresa tra i 15/16 anni ed i 18/19 anni, ed è suddiviso in due fasi, ciascuna con contenuti ed obiettivi differenti. Per il passaggio tra una fase di formazione e l'altra, così come per la durata di ciascuno di questi periodi, non bisogna considerare la sola età cronologica del giovane, bensì l'età biologica ed il livello di acquisizione dei presupposti generali e speciali determinanti per la prestazione.

Obiettivo principale dell'allenamento di costruzione è quello di gettare le basi dell'allenamento e dello sviluppo futuro, in modo da creare i presupposti necessari per il collegamento all'ultima fase del processo di allenamento a lungo termine, orientato all'alta prestazione. Queste basi hanno un'importanza fondamentale, in particolare se si vogliono raggiungere prestazioni d'élite: "l'obiettivo generale dell'allenamento di costruzione è quello di sviluppare la tolleranza del carico tipico dell'allenamento di alto livello; pertanto come prima cosa è necessario assicurare l'allenamento dell'allenabilità" (Mallow, 1986, p. 465).

Gli altri obiettivi e contenuti dell'allenamento di costruzione nell'atletica leggera sono:

- Sviluppo di un'elevata tolleranza al carico.
- Priorità all'incremento della rapidità.
- Grande importanza allo sviluppo della capacità coordinativa.

- Miglioramento nella qualità dell'allenamento.
- Innalzamento del volume di allenamento.

Nell'allenamento di costruzione, l'obiettivo non deve essere solo il conseguimento del risultato, ma soprattutto la formazione delle basi necessarie per realizzare prestazioni di alto livello nella fase successiva dell'allenamento e dello sviluppo.

La possibilità di realizzare un successo a lungo termine sussiste solo quando i contenuti dell'allenamento sono sviluppati tramite un carico che cresce in modo sistematico e continuo, orientandosi progressivamente verso la specializzazione.

Pianificazione dell'allenamento

Per poter soddisfare le richieste dei contenuti proposti, al più tardi con l'inizio dell'allenamento di formazione, è necessario realizzare un piano di allenamento adeguato, che preveda una progressiva individualizzazione. È proprio su questo punto che in Germania si registrano le maggiori carenze, ma anche le più ampie possibilità di sviluppo.

Questo articolo ha lo scopo di contribuire allo smantellamento della diffidenza verso la pianificazione dell'allenamento, e pertanto sarà innanzitutto presentato un approccio sistematico a questa tematica. Inoltre, viene qui pubblicata per la prima volta



una visione d'insieme della pianificazione, elaborata dall'autore da quasi vent'anni, sotto un punto di vista che unisce la pratica alle conoscenze teoriche.

La presentazione del piano della seconda fase dell'allenamento di costruzione per lo sprint, mostra in maniera generale gli obiettivi ed i contenuti dei singoli periodi, allo scopo di offrire le basi necessarie per un'applicazione individualizzata.

Seconda fase dell'allenamento di costruzione

La seconda fase dell'allenamento di costruzione comprende idealmente la fascia d'età tra i 17 ed i 18/19 anni, ed è indirizzata alla specializzazione verso una singola disciplina (ad esempio specializzazione nei 100m), oppure verso un appropriato gruppo di discipline (ad esempio specializzazione sui 200 e 400m).

Pertanto la specializzazione avviene attraverso:

- L'accrescimento sistematico del carico nell'allenamento specifico.
- La trasformazione di parte dell'allenamento generale e speciale, in allenamento specifico.
- L'aumento continuo dell'intensità del carico.
- La crescita continua del numero di gare nella disciplina di specializzazione.

Contenuti ed obiettivi della seconda fase

Alla luce di quanto sopra esposto, i contenuti della seconda fase dell'allenamento di costruzione sono i seguenti (cfr Joch 1992, pp. 25-26):

- Sviluppo della resistenza fisica generale (sistema cardiocircolatorio, legamenti, tendini e muscolatura) e della capacità di adattamento.
- Raggiungimento di un livello di prestazione elevato nella disciplina di specializzazione (o nel gruppo di discipline), sulla base di una buona resistenza fisica e di un buon livello di sviluppo dei prerequisiti specifici della disciplina.
- Evoluzione dello sviluppo tecnico orientato alla prestazione specialistica, in presenza di presupposti condizionali crescenti.
- Approfondimento delle conoscenze teoriche sui

rapporti biomeccanici, metodologici e medici, dell'allenamento.

- Acquisizione di una buona capacità di organizzazione personale (scuola, tempo libero, famiglia ecc.), legata alle crescenti esigenze delle gare e degli allenamenti.
- Sviluppo delle qualità psichiche necessarie all'allenamento e alla competizione (autostima, indipendenza, disponibilità a rischiare, flessibilità, volontà di imporsi ed esuberanza).
- Per gli atleti più dotati, preparazione orientata ai campionati ed ai meeting internazionali di categoria.

Contenuti ed obiettivi specifici per lo sprint

In riferimento ai contenuti specifici più importanti per lo sprint bisogna inoltre considerare che:

- La rapidità deve essere sviluppata già dall'inizio anche come capacità coordinativa, cioè con la più grande precisione dei meccanismi di controllo del movimento.
- Bisogna formare la forma fine delle tecniche dello sprint degli ostacoli e della staffetta.
- La rapidità e la capacità di accelerazione rivestono una funzione chiave, e pertanto è necessario svilupparle con metodiche dell'allenamento adeguate.
- Ove possibile, le esercitazioni fondamentali devono essere collegate alla tecnica specifica (ad esempio corsa balzata, ecc.).

Pianificazione degli allenamenti e delle gare L'allenamento spesso non viene pianificato

Uno dei motivi per cui la messa in opera di un'organizzazione sistematica della stagione risulta attualmente limitata, sembra essere il timore che ciò possa danneggiare la spontaneità ed il divertimento. Inoltre, in molti sono convinti che programmare l'allenamento significhi limitare le attività che possono entrare a far parte di esso. Pianificare l'allenamento comporta poi un sapere vasto ed un confronto continuo con questa tematica, con il conseguente dispendio in termini di tempo. Con tutta probabilità, quest'ultimo punto è il maggior responsabile

dello scarso utilizzo di un'organizzazione razionale.

L'“organizzazione ad ondata” è molto più diffusa e praticata. Agendo in questo modo, mentre ci si reca al campo d'allenamento (o addirittura sul posto) si decide spontaneamente sul da farsi, al grido di “che cosa possiamo allenare oggi?”. In caso di dubbio, la cosa più semplice da fare è orientarsi alla competizione ed effettuare una seduta specifica.

Orientamento ad obiettivi dell'allenamento

Una pianificazione sistematica fissa al suo interno gli obiettivi dell'allenamento, affinché gli atleti vi si possano orientare.

Solo un'organizzazione adeguata fornisce la necessaria sicurezza e trasparenza, ed evita illusioni sulle proprie possibilità e sul livello di prestazione e del livello dell'allenamento.

Senza la pianificazione di allenamenti e gare, non si può conservare la necessaria visione d'insieme del processo di allenamento a lungo termine, e ci si fa sempre cogliere di sorpresa dal risultato che può rivelarsi casualmente positivo, oppure negativo. “Ora il mio atleta non corre più ed io non so il perché!”, è il risultato dell'assenza di una buona pianificazione. Il risultato casuale non è comprensibile, e di conseguenza non si potranno adottare i necessari adattamenti e modifiche all'allenamento per poter ripetere il risultato, e tanto meno migliorarlo.

La pianificazione dell'allenamento consente di



porre in primo piano gli obiettivi ed i contenuti specifici del periodo, e permette di sviluppare in maniera adeguata l'intensità ed il volume del carico. Inoltre, essa permette agli atleti di sfruttare al meglio la loro per lo più limitata disponibilità di tempo.

Esempio di pianificazione annuale di allenamenti e gare, per la stagione 2006/2007

La pianificazione dell'allenamento per la stagione 2006/2007 di seguito presentata dovrebbe rappresentare la base per l'organizzazione delle gare degli atleti delle società di calcio ed atletica leggera della Vestfalia (FLVW), ed è stata mostrata ai rispettivi allenatori all'inizio della stagione. Il riferimento alla FLVW è necessario, in quanto il periodo agonistico, così come quello di interruzione dell'attività, non è perfettamente coincidente in tutta la Germania. Tuttavia, la pianificazione nel suo insieme ed i suoi periodi, così come la maggior parte delle considerazioni effettuate, sono da ritenersi valide anche al di fuori degli appuntamenti della sola Vestfalia.

Considerazioni

L'obiettivo finale di ogni pianificazione dell'allenamento è rappresentato dalla competizione. Nell'esempio qui presentato l'obiettivo principale, valido per la maggior parte degli atleti che fanno parte delle squadre regionali, è il campionato giovanile tedesco.

Particolari sfide della stagione 2007

Il piano annuale 2006/2007 presenta particolari richieste metodologiche e organizzative: i campionati giovanili tedeschi sono fissati ai primi d'agosto (dal 3 al 5), e quindi coincidono in ogni Land [regione della Germania] con il periodo delle vacanze estive. In particolare, per il Land “Nord Renania - Vestfalia” si collocano nell'ultimo fine settimana delle vacanze estive. I campionati internazionali giovanili (europei U20 e mondiali U18) si svolgono prima dei campionati tedeschi.

Presupponendo una pianificazione sistematica della gara ed una preparazione che scorra senza intoppi, la posizione nel calendario dei campionati nazionali giovanili impone un periodo competitivo molto lungo, soprattutto nel caso in cui si opti per la partecipazione alle gare di maggio. Il periodo di gara del 2007, con la sua durata di 11-12 settimane, risulta troppo lungo per lo sviluppo della prestazione, il suo mantenimento ed il raggiungimento del picco di forma in corrispondenza del periodo più intenso, con i campionati giovanili. L'esperienza insegna che al termine di un periodo di gara di 6, massimo 8 settimane, è necessario un periodo di pausa dalle competizioni, nel quale bisogna variare i contenuti dell'allenamento allo scopo di ricaricare le batterie, per poi tornare nuovamente al livello di prestazione raggiunto in precedenza, o addirittura superarlo. Ciò fa sì che nella pianificazione della stagione 2006/2007 sia necessaria una suddivisione del periodo di gara in due parti, prestando particolare attenzione al periodo di transizione tra una fase e l'altra (gli juniores e gli allievi in lizza per le competizioni internazionali devono programmare la stagione in modo diverso. In questa sede non sarà specificato come, poiché ciò esula dal tema della pubblicazione).

Alle considerazioni sugli appuntamenti sopraccitati si aggiunge in molti casi anche il periodo di vacanza estivo nel corso del quale, come suggerisce l'esperienza, ci si allena poco o addirittura non ci si allena del tutto. Pertanto, a questo punto occorre fornire alcune chiare puntualizzazioni, onde evitare fraintendimenti.

Porsi come obiettivo una prestazione ottimale ai campionati giovanili tedeschi del 2007 non è compatibile con una vacanza priva di un allenamento sistematico! In altre parole: chi vuol fare una vacanza durante l'estate prima dei campionati tedeschi giovanili, o rinuncia al campionato oppure accantona ogni pretesa di un miglioramento della prestazione!

Piano di allenamento

Una buona pianificazione scaturisce da rifles-

sioni, dalla collocazione nel calendario delle principali competizioni, così come da conoscenze sulla periodizzazione e sugli adattamenti (vedi grafico 1). Questa visione d'insieme della pianificazione è stata elaborata dall'autore quasi vent'anni fa. Da allora essa è stata sfruttata nella pratica di campo, ma anche nella teoria, in occasione dei corsi di formazione sui fondamenti dell'organizzazione dell'allenamento, tenuti dall'autore in tutto il mondo.

Il campo di allenamento

Presso molte società sportive, si approfitta delle ferie pasquali per effettuare il "campo di allenamento", costituito da giornate dove viene svolto un allenamento più intenso ed ammassato, che sfrutta le condizioni vantaggiose del periodo (di vacanza, senza la scuola). Non ci sarebbe nulla da ridire, se non fosse che a causa di carenze nella programmazione del campo pasquale l'allenamento viene portato troppo presto a livelli elevati di intensità, incrementando le possibilità di incappare in infortuni e facendo raggiungere le migliori prestazioni già con le prime gare. Nel seguito della stagione sarà già difficile riuscire a mantenere questi risultati, e tanto meno a migliorarli.

In questo periodo, soprattutto grazie alle ottime condizioni climatiche, il lavoro viene programmato di giorno in giorno, e ciò causa un improvviso "salto" di circa sei settimane, letale dal punto di vista metodologico. In pratica, questo significa che una parte della fase di preparazione (PP II/2) viene completamente tralasciata.

Se si opta per una pianificazione dell'allenamento, ciò che è stato appena descritto avviene molto meno facilmente. Già da un primo approccio, appare chiaro che nelle vacanze pasquali debba avvenire il passaggio tra il primo (PP II/1) ed il secondo (PP II/2) periodo preparatorio; pertanto intensità più elevate dovranno essere previste solo da qui in avanti.


Principali elementi dei periodi della preparazione

Qui di seguito sono illustrati e brevemente commentati gli elementi principali per ciascun periodo

Tabella 1 - Pianificazione dell'allenamento nello sprint per la stagione 2006/2007.

| Ottobre 2006 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Novembre | | | | | Dicembre | | | | | Gennaio 2007 | | | | | | | |
|--|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---|----|----|----|----|----------|----|----|----|----|----------|----|----|----|----|--------------|----|----|----|----|----|----|----|
| Fattori speciali della prestazione | L | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 | 6 | 13 | 20 | 27 | 4 | 11 | 18 | 25 | 1 | 8 | 15 | 22 | 29 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | M | 3 | 10 | 17 | 24 | 31 | 7 | 14 | 21 | 28 | 5 | 12 | 19 | 26 | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | M | 4 | 11 | 18 | 25 | 1 | 8 | 15 | 22 | 29 | 6 | 13 | 20 | 27 | 3 | 10 | 17 | 24 | 31 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | G | 5 | 12 | 19 | 26 | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 | 7 | 14 | 21 | 28 | 4 | 11 | 18 | 25 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | V | 6 | 13 | 20 | 27 | 3 | 10 | 17 | 24 | 1 | 8 | 15 | 22 | 29 | 5 | 12 | 19 | 26 | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | S | 7 | 14 | 21 | 28 | 4 | 11 | 18 | 25 | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 | 6 | 13 | 20 | 27 | 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | D | 8 | 15 | 22 | 29 | 5 | 12 | 19 | 26 | 3 | 10 | 17 | 24 | 31 | 7 | 14 | 21 | 28 | 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Settimana dell'anno 2006/2007 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 51 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Settimana di allenamento 2006/2007 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| Vacanze scolastiche (nel Nord reno Vestfalia) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Campionati europei under 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Campionati mondiali under 18 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Competizioni regionali del Nord reno Vestfalia | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Campionati giovanili tedeschi | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Campionati juniores tedeschi | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Campionati tedeschi (M+F) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Qualificazioni federali | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Campionati della Vestfalia o della Germania dell'ovest | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Altre gare | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Corso di studi/Campo di allenamento | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | L | | | | | L | | | | L | | | | | |
| Periodizzazione | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Basi generali | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Basi dominanti | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Fattori speciali della prestazione | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Periodo di gara | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Periodo di transizione | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Punti fondamentali dell'allenamento | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ABC della corsa/speed-drills | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | | |
| Tecnica (inclusa la staffetta) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | | |
| Rapidità di sprint submassimale | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Rapidità di sprint massimale | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Forza generale | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Forza massima speciale | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Rapidità | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Resistenza generale | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| RAR BI | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| RAR I3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| RAR I2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| RAV I1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Settimane di allenamento speciale | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Legenda: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Legenda:
 = Gara principale

 = Campionati Europei Under 20, Campionati Mondiali Under 18, JunGala



del processo annuale di allenamento. Come espressamente indicato, ci si riferisce alla seconda fase dell'allenamento di costruzione, con atleti di 18/19 anni che hanno già sviluppato le basi adeguate per un training di questo tipo, in seguito ad un allenamento pluriennale. Inoltre, si tratta di atleti che hanno optato per uno sviluppo orientato alla prestazione sportiva, per il raggiungimento della quale si allenano per 5 o 6 volte alla settimana.

La doppia periodizzazione si è dimostrata decisamente vantaggiosa per le discipline di rapidità e di forza veloce. Per questo motivo, oltre che per la possibilità di allenarsi in impianti al coperto, la variante della doppia periodizzazione è la più utilizzata in Germania, soprattutto dalla seconda fase dell'allenamento di costruzione in poi. Di conseguenza, essa viene impiegata anche nell'esempio di pianificazione qui riportato.

Periodo preparatorio (PP) I/1 (dalla 40^a alla 43^a settimana dell'anno)

Contenuti in breve

- Formazione e miglioramento delle capacità aerobiche attraverso corse di resistenza e prove di corsa estensive (a bassa intensità, BI). Al termine di questo periodo si passa all'allenamento della resistenza alla rapidità nell'ambito di intensità

3 (RAR I3).

- Stabilizzazione del tronco e delle articolazioni dei piedi.
- Preatletismo generale (allenamento multilaterale della forza a carattere generale, allenamento a circuito).
- Esercizi generali per la forza di salto (saltelli).
- ABC dello sprint e speed-drills (allenamento della coordinazione).
- Accelerazioni e rapidità in ambito sub-massimale (dalla 42^a settimana).
- Allenamento tecnico (partenza dai blocchi ed accelerazione, sprint, ostacoli, staffetta).

Osservazioni

- In condizioni standard, l'inizio della preparazione per la stagione successiva dovrebbe essere sempre fissato alla 40^a settimana, perché in questo modo è possibile variare i contenuti dell'allenamento in relazione ai processi ed ai tempi di adattamento, fino ad arrivare all'inizio della stagione indoor.
- Nelle fasi più importanti del processo di allenamento si sono rivelati più convenienti cicli di sei settimane, rispetto ai cicli classici di quattro settimane.

- Come base dell'allenabilità e della capacità di recupero, lo sprinter dovrebbe essere sempre in grado di effettuare una corsa non intensa della durata di 30 minuti. È necessario puntualizzare questo fatto, giacché gli sprinter hanno la tendenza a correre sempre troppo velocemente, utilizzando di conseguenza gran parte del loro potenziale energetico.
- Gli esercizi dell'ABC della corsa e gli Speed-drills, così come l'allenamento della tecnica (e con esso il continuo rapporto cosciente con il movimento specifico), devono essere considerati come elementi essenziali da sviluppare nell'arco dell'intera stagione; pertanto essi sono inclusi anche nelle prime settimane di allenamento, seppur in minima parte.
- La stabilizzazione della muscolatura del tronco (addominali e dorsali), così come quella delle articolazioni dei piedi, riveste un ruolo di fondamentale importanza, e quindi deve continuamente essere stimolata (ad esempio, anche come attività da svolgere a casa).
- In Germania, a causa della crescente possibilità di svolgere l'allenamento della forza in spazi ad esso preposti (ad esempio le palestre), gli esercizi di salto non sono quasi più utilizzati nell'allenamento degli sprinter. Come conseguenza di ciò, si osserva un tragico aumento del numero di atleti con i piedi "spenti". Anche su questo argomento è necessaria una riflessione e, vista l'estrema importanza della reattività, è necessario che gli esercizi per la forza di salto tornino ad essere il pane quotidiano dell'allenamento.

PP I/2 (dalla 44^a alla 49^a settimana)

Contenuti in breve

- Sviluppo dell'accelerazione e della rapidità in ambito d'intensità sub-massimale ed in parte anche massimale.
- Sviluppo della forza massima, attraverso esercitazioni generali e speciali.
- Sviluppo della forza veloce con esercizi per la forza di salto (saltelli e balzi orizzontali e verticali).
- Ulteriore sviluppo o mantenimento delle capacità

aerobiche, e del condizionamento atletico e della muscolatura in generale (oltre alla stabilizzazione dei muscoli del tronco e delle articolazioni dei piedi).

- ABC dello sprint e speed-drills (allenamento della coordinazione).
- Allenamento della tecnica (partenze dai blocchi ed accelerazione, sprint, ostacoli, staffetta).
- Sviluppo della resistenza alla rapidità (RAR I3), come base per la capacità anaerobica e per la RAR I2, che si comincia a stimolare al termine di questo periodo, su distanze brevi.

Osservazioni

- Visto che l'obiettivo dell'allenamento per lo sprint è il raggiungimento della più alta velocità nelle competizioni, non bisogna fare un uso eccessivo della corsa ad intensità sub-massimale ed è necessario effettuare corse ed accelerazioni alla massima velocità.
- Nell'allenamento di forza massima viene sviluppata massimalmente la forza della muscolatura più impegnata nella disciplina specifica.
- Come presupposto per l'esecuzione di esercizi per la forza di salto, è necessario un continuo sviluppo della resistenza delle articolazioni di piede e ginocchio, così come della solidità della muscolatura del tronco, tramite un allenamento di stabilizzazione.
- Anche nell'allenamento della resistenza alla rapidità, è necessario prestare sempre attenzione al movimento tecnico specifico dello sprint. In caso contrario, a causa dell'elevato volume di queste prove rispetto al puro allenamento di rapidità, si potrebbe incorrere in errori nell'esecuzione del gesto.

PP I/3 (dalla 50^a alla 3^a settimana)

Sintesi dei contenuti

- Sviluppo dell'accelerazione e della rapidità, in ambito di intensità inferiore al 90% rispetto alla miglior prestazione (< 90%).
- Mantenimento del livello di forza massima raggiunto e sviluppo della forza veloce. Quest'ultimo

deve essere considerato come l'obiettivo principale.

- Balzi verticali ed orizzontali, curando in particolare modo la reattività.
- Sviluppo della resistenza alla rapidità (RAR I2), con l'obiettivo di raggiungere nelle ultime due settimane del periodo un livello di velocità corrispondente a quello della RAR I1.
- Esercizi dell'ABC dello sprint e Speed-drills (allenamento coordinativo).
- Mantenimento del livello di sviluppo raggiunto dal sistema aerobico (ad esempio tramite corse di scarico di maggior durata).
- Mantenimento del livello raggiunto dal punto di vista atletico generale.
- Stabilizzazione della muscolatura del tronco e delle articolazioni dei piedi.
- Anche senza una preparazione specifica, in questa fase dell'allenamento si riescono a raggiungere buoni risultati nelle competizioni indoor (anche in quelle di più alto livello).

Osservazioni

- Punto chiave in questa fase dell'allenamento è lo sviluppo della massima intensità nell'accelerazione e nella rapidità nello sprint. Questo obiettivo è da collocarsi al di sopra di tutti gli altri!
- È necessario prestare molta attenzione ai tempi di rigenerazione del SNC dopo sforzi molto intensi.
- In rapporto alla resistenza alla rapidità, la rapidità stessa ha funzione di preparazione, ossia essa dev'essere migliorata prima della resistenza. L'intensificazione precoce della resistenza alla rapidità (RAR) nell'ambito di intensità 1 (I1) deve essere evitata.
- Se si vuol seguire un'organizzazione metodica dell'allenamento, le gare indoor che si svolgono fino alla 3ª settimana del calendario non devono essere preparate ad hoc!

Periodo di gara (PG) 1 (dalla 4ª alla 7/8ª SA)

Sintesi dei contenuti

- Raggiungimento della prestazione nell'arco di 3/5 gare.

- Ottimizzazione dell'allenamento mirato alla gara.
- Ritmo ottimale di lavoro e recupero.
- Mantenimento del livello raggiunto del sistema aerobico e delle capacità atletiche generali.
- L'ultima settimana del periodo deve essere libera da competizioni.
- Analisi dell'andamento delle competizioni indoor, della struttura della prestazione e dei metodi di allenamento, in riferimento al periodo di preparazione successivo (FP II).

Osservazioni

- Bisogna ridurre i lavori ad elevata intensità, poiché la gara rappresenta essa stessa un grosso impegno.
- In generale, è necessario ridurre il carico di allenamento ed ottimizzare il processo di rigenerazione, soprattutto del SNC. È possibile ottenere ciò con l'inserimento di alcune giornate di riposo dall'allenamento (prima delle competizioni importanti si fissano 2 o 3 giorni di pausa, preceduti da carichi sempre meno gravosi).
- Il raggiungimento di un discreto livello dal punto di vista aerobico e del condizionamento atletico generale fornisce le basi necessarie per la strutturazione del lavoro della fase successiva (FP II), oltre che per la rigenerazione attiva e l'allenamento di compensazione.
- Importante: le settimane che non prevedono competizioni servono per rigenerarsi dal punto di vista fisico e psichico.

PP II/1 (dalla 9ª alla 14ª settimana)

Sintesi dei contenuti

- Sviluppo e ripristino del livello della capacità aerobica e della formazione atletica e muscolare generale raggiunta (stabilizzazione della muscolatura del tronco e delle articolazioni del piede).
- Ulteriore sviluppo della forza massima, tramite allenamento della forza generale e speciale.
- Esecuzione di esercizi per la forza veloce e la forza di salto (saltelli e balzi orizzontali e verticali).
- Sviluppo dell'accelerazione e della rapidità in ambiti di intensità sub-massimale, ed alla fine del

periodo di nuovo massimale.

- ABC dello sprint e speed-drills (allenamento della coordinazione).
- Allenamento della tecnica (partenze dai blocchi ed accelerazione, sprint, ostacoli, staffetta).
- Sviluppo della resistenza alla rapidità ad intensità 3 (RAR I3), come base per la capacità anaerobica e per la RAR I2, che si comincia a stimolare al termine di questo periodo, su distanze brevi.

Osservazioni

- Al termine di un breve periodo di transizione (da 1 a 2 settimane prive di competizioni), l'allenamento viene strutturato sulla base del livello raggiunto con la FG1.
- I carichi sono molto più elevati rispetto a quelli della FP I/1. Attorno alla fine della FP II/1 si realizzano i carichi più elevati dell'intera stagione!
- Per quanto riguarda la lunghezza delle prove per l'allenamento della RAR, si distinguono distanze brevi (fino a 80m), medie (fino a 180m) e lunghe (fino a 300m).

- Nel campo di allenamento organizzato nelle vacanze pasquali non devono assolutamente essere effettuate sedute ad intensità 1 (I1)!

PP II/2 (dalla 15^a alla 20^a settimana)

Sintesi dei contenuti

- Sviluppo dell'accelerazione e della rapidità in ambiti con intensità che varia dal 90 al 98%, rispetto alla prestazione massima.
- Mantenimento della forza massima e sviluppo della forza veloce. Quest'ultimo deve essere considerato come l'obiettivo principale.
- Balzi orizzontali e verticali, da effettuare prestando particolare attenzione alla reattività.
- Sviluppo della resistenza alla rapidità (RAR I2), con l'obiettivo di raggiungere nelle ultime due settimane del periodo un livello di velocità corrispondente alla RAR I1.
- ABC dello sprint e speed-drills (allenamento della coordinazione).
- Allenamento della tecnica (partenze dai blocchi ed accelerazione, sprint, ostacoli, staffetta).



- Mantenimento del livello raggiunto nell'allenamento aerobico (ad esempio per mezzo di corse di recupero di maggior durata).
- Mantenimento del livello raggiunto nella condizione atletica generale.
- Stabilizzazione della muscolatura del tronco e delle articolazioni dei piedi.
- Partecipazione alle competizioni (anche campionati o tornei di club) che hanno luogo in questo periodo, anche in piena fase di carico, senza una preparazione specifica.

Osservazioni

- Obiettivo di questo periodo di allenamento è l'ulteriore sviluppo delle intensità massimali nell'accelerazione e nella fase lanciata. Tutti gli altri sotto-obiettivi sono subordinati a questo.
- È necessario prestare molta attenzione ai tempi di rigenerazione del SNC al termine di sforzi ad elevata intensità.
- Dev'essere assolutamente evitata una precoce intensificazione della RAR nell'ambito di intensità 1 (I1)!
- Ai fini di un'organizzazione sistematica dell'allenamento, le competizioni fino alla 20ª settimana non devono assolutamente essere preparate in maniera specifica! Le gare di questo periodo vanno invece utilizzate come allenamento, e bisogna optare per distanze più brevi, oppure per competizioni inusuali.

PG II/1 (dalla 21ª alla 26ª settimana)

Sintesi dei contenuti

- Preparazione e partecipazione a 6/8 competizioni, inclusi i campionati regionali.
- Allenamento tramite le competizioni ("allenamento di gara"), con un'organizzazione "ad personam" delle fasi più intense e di quelle dedicate al recupero.
- ABC dello sprint e speed-drills (allenamento della coordinazione).
- Allenamento della tecnica (partenze dai blocchi ed accelerazione, sprint, ostacoli, staffetta).

- Allenamento della rapidità adattato alla presenza delle competizioni (prestare attenzione ai tempi di rigenerazione del SNC!).
- Allenamento ridotto della RAR, prestando particolare attenzione all'ambito di intensità I2 (nessun allenamento a I1!).
- Mantenimento del livello nell'allenamento aerobico e atletico generale.

Osservazioni

- Per mezzo delle competizioni viene sviluppata la capacità ottimale di prestazione ed azione.
- È necessario ridurre i carichi di allenamento ad alta intensità, poiché la gara stessa rappresenta un carico molto intenso.
- In generale, bisogna ridurre il volume di lavoro. È indispensabile assicurare un recupero ottimale, soprattutto del SNC, prima delle gare (prima delle competizioni più importanti inserire da 2 a 3 giorni di riposo, precedute da allenamenti progressivamente meno intensi).
- Il mantenimento del livello di prestazione dal punto di vista aerobico e del condizionamento atletico generale assicura il recupero e la compensazione.

FG II/2 (dalla 27ª alla 31ª settimana)

Sintesi dei contenuti

- Preparazione della gara più importante della stagione (campionati nazionali giovanili) tramite un leggero aumento del carico, nelle due settimane senza competizioni, ad intensità di poco inferiore. Per finire si effettua la rifinitura, con la partecipazione a una o due gare di preparazione.
- Allenamento specifico per le competizioni, con organizzazione "ad personam" del carico e delle fasi di recupero.

Osservazioni

- Dopo un lieve incremento, il carico va ridotto drasticamente. È necessario assicurare il recupero del SNC prima della competizione, per mezzo di 2-4 giorni di riposo (preceduti da allenamenti ad intensità progressivamente ridotta!).

PG II/3 (dalla 32^a alla 35^a settimana)

Sintesi dei contenuti

- È prevista innanzitutto una settimana di scarico, caratterizzata da una decisa riduzione del carico. Al termine di questa, sono fissate le 2/4 gare dei campionati nazionali giovanili.
- Allenamento attraverso le competizioni, specifico, con organizzazione “ad personam” del carico e delle fasi di recupero.

Osservazioni

- Anche se si sceglie di non partecipare più a nessuna gara, il livello dell'allenamento deve rimanere elevato, per fare in modo che si possa formare una solida base di partenza per la stagione successiva.

Periodo di transizione

(FT, dalla 36^a alla 39^a settimana)

Sintesi dei contenuti

- Recupero attivo al termine della stagione.
- Allenamento non specifico, per tre volte la settimana.
- Eventuale partecipazione, senza alcuna esasperazione, a meeting ed a gare di campionato anche al termine della stagione, come ad esempio i campionati di società.
- Analisi della stagione da poco conclusa.
- Pianificazione della stagione successiva (fissare



i nuovi periodi di allenamento, in base agli appuntamenti del 2008).

- Inizio dell'allenamento invernale 2007/2008 a partire dalla 40^a settimana.

Osservazioni

- Solo grazie ad un ottimale processo di rigenerazione, l'atleta può assicurarsi una buona base di partenza per la stagione successiva, “liberando” la testa.

Programmazione dell'allenamento all'interno del microciclo settimanale

Accanto alla pianificazione annuale dell'allenamento è necessario, per ciascun periodo, prestare particolare attenzione a come vengono concatenate le unità di allenamento all'interno del microciclo (che in quest'esempio coincide con la settimana). La tabella 1 e la tabella 2 mostrano la possibile organizzazione di un microciclo settimanale per lo sprint, rispettivamente composto da 6 o da 5 sedute.

Osservazioni sull'organizzazione del microciclo

- Non bisogna fissare per due giorni consecutivi unità di allenamento con gli stessi contenuti.
- Programmare per tutta la stagione al lunedì il condizionamento atletico generale e l'allenamento di forza (può essere svolto anche dopo competizioni non finalizzate).
- Prevedere la rigenerazione attiva al termine di sedute di allenamento o competizioni che richiedono gli sforzi maggiori (ad esempio dopo una seduta di RAR, la riduzione del lattato può essere velocizzata tramite 20 minuti di corsa defaticante).
- Alla seduta di allenamento più importante della settimana va prestata molta attenzione; essa, e soprattutto gli adattamenti conseguenti, non devono risentire dell'influenza delle altre unità di allenamento!
- L'allenamento di resistenza alla rapidità (lavoro anaerobico lattacido), nel periodo di costruzione generale dovrebbe essere svolto una volta a settimana a livello di intensità 3 (RAR I3), e da una

a due volte a settimana nel periodo speciale, ad intensità 2 (RAR I2).

- È necessario raggiungere un buon equilibrio tra carico e recupero, poiché gli effetti del carico non dovrebbero sentirsi nella settimana successiva!
- L'allenamento di costruzione generale (nei suoi elementi principali) è caratterizzato da volumi di lavoro elevati.
- L'allenamento speciale è caratterizzato da sedute ad elevata intensità.
- L'allenamento speciale (allenamento di rapidità e di resistenza alla rapidità) rende necessario, soprattutto nei periodi principali dell'allenamento, uno stato di relativa freschezza.
- Nel periodo di gara, tutta l'organizzazione dell'allenamento è rivolta alle competizioni, mentre quando si vuole partecipare a gare nel periodo di costruzione, queste devono essere considerate come parte del processo di allenamento.
- I principali obiettivi agonistici richiedono una preparazione individualizzata, con una riduzione del carico di allenamento.

Rendere operativa la pianificazione

La pianificazione dell'allenamento qui presentata rappresenta una importante base ed un presupposto per l'organizzazione dell'allenamento del singolo. L'individualizzazione deve comunque essere messa in pratica dall'allenatore, e per questo processo non esiste una formula fissa!

Quando si comprendono i concetti fondamentali che stanno alla base della pianificazione dell'allenamento e si riconoscono, tramite una panoramica generale, i rapporti ricorrenti in essa, si dissolve anche il timore legato alla sua attuazione. Quindi non dimenticate: organizzare in modo sistematico la stagione anche per soggetti in fase di crescita rappresenta un'importante riserva di sviluppo, che non può rimanere inutilizzata a causa di insensati timori.

Pertanto, questo lavoro si propone di tratteggiare in modo chiaro e comprensibile gli elementi caratteristici della pianificazione di una stagione di allenamento, allo scopo di fornire un sostegno all'attività di molti allenatori, che vivono con passione la loro attività. In bocca al lupo!

| Lunedì | Martedì | Mercoledì | Giovedì | Venerdì | Sabato | Domenica |
|----------|-----------------|---|------------------------------------|------------------------------|-----------------|----------|
| Forza | ABC della corsa | ABC della corsa Resistenza alla rapidità | Corsa di resistenza (rigenerativa) | ABC della corsa Forza | ABC della corsa | Libero |
| Atletica | Tecnica | | Condizionamento atletico generale | | Tecnica | |
| | Accelerazione | | Balzi | | Accelerazione | |
| | Rapidità | | | | Rapidità | |

Tabella 1 - Esempio di una settimana di allenamento composta da 6 sedute.

| Lunedì | Martedì | Mercoledì | Giovedì | Venerdì | Sabato | Domenica |
|----------|-----------------|-----------|--------------------------|--|-----------------|----------|
| Forza | ABC della corsa | Libero | ABC della corsa | Corsa di resistenza (rigenerativa) Atletica | ABC della corsa | Libero |
| Atletica | Tecnica | | Resistenza alla rapidità | | Tecnica | |
| | Accelerazione | | | | Accelerazione | |
| | Rapidità | | | | Rapidità | |
| | | | | | Balzi | |

Tabella 2 - Tipica settimana di allenamento composta da 5 sedute.