

## COME STABILIZZARE LA FORMA SPORTIVA?

A. BONDARTSCHUK

Brani elaborati e riassunto di P. Tschiene (traduzione italiana I. Beulke)

In relazione con il tema dell'allenamento preagonistico sono interessanti le esposizioni di BONDARTSCHUK che furono già pubblicate in « Ljokaja atletika », Mosca 1977, n. 4.

Partendo dal fatto che ogni atleta — in particolare dopo molti anni di allenamento speciale e con alta qualificazione — reagisce individualmente ai carichi (a causa della « innata specificità del funzionamento dei suoi sistemi organici »), gli spazi di tempo della costruzione della forma e del suo mantenimento devono essere affrontati in maniera diversa. In questo modo contemporaneamente vengono criticate alcune domande della periodizzazione dell'allenamento (durata dei cicli rispettivamente dei periodi e soprattutto il cosiddetto concetto della ritardata trasformazione del carico in aumento del rendimento) della vecchia strutturazione dell'allenamento secondo MATWEJEW.

I provvedimenti per conservare la forma sportiva iniziano già *prima del periodo agonistico*.

Secondo l'avviso di BONDARTSCHUK l'errore di molti consigli metodici (che di solito si basano tutti su MATWEJEW) è il fatto che vedono il mantenimento della forma sportiva come compito dei periodi agonistici. Gli esperimenti di BONDARTSCHUK con un grande gruppo di lanciatori qualificati hanno dimostrato che i provvedimenti per la stabilizzazione devono iniziare già prima. Ciò dipende dal tipo di reazione dell'atleta. Durante l'esperimento con lanciatori e saltatori (poiché in queste specializzazioni gli effetti dell'allenamento sono più facilmente controllabili che nei velocisti) furono esaminate 5 varianti dell'organizzazione del carico che furono adottate dopo che gli atleti erano entrati nello stato di forma sportiva (massimo della forma):

1. Mantenimento del precedente volume e incremento dell'insensibilità del carico nell'allenamento;
2. mantenimento del volume e dell'intensità del carico;
3. diminuzione del volume e aumento dell'intensità del carico;
4. incremento di volume e intensità del carico;
5. variazione di mezzi e metodi del carico di allenamento.

Dapprima queste varianti furono esaminate nell'allenamento di principianti. Qui la 5<sup>a</sup> variante si dimostrò essere la più efficace per conservare la forma. In tutte le altre forme di organizzazione del carico

si manifestò un calo del rendimento dell'8% rispetto al livello iniziale. Nell'esperimento con gli atleti qualificati quindi fu utilizzata questa 5ª variante con la variazione del carico; ne risultò non solo la stabilizzazione dell'acquisito livello di forma, ma si potè rilevare anche la durata dell'effetto positivo degli stessi esercizi e metodi dopo la loro variazione.

Questi spazi di tempo sono individualmente molto diversi. Essi vanno da periodi di meno di un mese fino a tre mesi. Oltre questo spazio di tempo si manifestano poi dei cali del rendimento se non si provvede a variare il carico.

Perciò, in ogni caso, tali cicli del mantenimento della forma, dopo una variazione di carico, devono essere determinati sperimentalmente. Il numero di questi cicli dipende dalla predisposizione dell'atleta di raggiungere la forma e di stabilizzarla. I lanciatori e saltatori che raggiungono rapidamente la forma (per esempio entro 2 mesi) naturalmente devono adottare più cicli di stabilizzazione di altri che vi impiegano 6 mesi.

La durata ottimale dei cicli di stabilizzazione della forma è di circa un mese. Questo spazio di tempo in un certo senso rappresenta una garanzia per gli atleti di tutti i gruppi per stabilizzare il livello di forma da loro raggiunto dopo una variazione di carico (variazione di esercizi e metodi).

#### *Considerare attentamente i tipi di reazione degli atleti*

Di grande importanza per il controllo della forma è la conoscenza della reazione individuale degli atleti alla variazione di carico. BONDARTSCHUK nell'applicazione di un ciclo settimanale costante (applicazione degli stessi mezzi e metodi per determinati giorni con un determinato volume e la corrispondente intensità) riconobbe 4 tipi di reazione, caratterizzati da un certo cambiamento delle prestazioni sportive.

*Primo tipo di reazione:* nelle prime due settimane mantenimento della forma e addirittura incremento della forma. Nelle settimane successive calo di forma.

*Secondo tipo:* calo della forma nelle prime due settimane, poi aumento.

*Terzo tipo:* nella prima e nella terza settimana incremento del rendimento, nella seconda e quarta calo.

*Quarto tipo:* nella prima e nella terza settimana calo del rendimento e della forma, nella seconda e quarta aumento della forma e del rendimento. Come già detto si tratta di atleti nell'ambito della topform.

Le oscillazioni di rendimento (cioè aumenti e cali) per tutti gli atleti di solito stanno nell'ambito dell'1-3%.

In ogni caso la variazione, il modo di variare il carico, sia dopo un apice della forma che anche al termine di ogni ciclo di stabilizzazione è una garanzia per il mantenimento del livello di prestazione nell'allenamento e per il successo in gara. Tuttavia per quanto riguarda

l'organizzazione del carico nel caso individuale non devono essere commessi errori.

I provvedimenti di stabilizzazione della forma non debbono considerarsi come normative di rendimento nell'allenamento: per esempio in allenamento lanciare sempre 75 m. con il martello, il che è impossibile. Piuttosto BONDARTSCHUK vuole che si capisca la tendenza generale dalla stabilizzazione del rendimento in una unità di allenamento o meglio ancora in più unità. Nel caso di una buona costruzione dell'allenamento e con martellisti altamente qualificati, per esempio, le oscillazioni tuttavia possono essere solo dell'entità di 1-2 m.

#### *Il volume della variazione del carico in allenamento*

Nelle prove di allenamento di BONDARTSCHUK l'entità delle variazioni degli esercizi era del 25-50%. In questo caso il volume del carico poteva rimanere invariato o venire ridotto molto leggermente.

Interessante è l'indicazione del fatto che gli atleti interrogati, in seguito a variazioni casuali e minime del carico durante il loro stato di buona forma, abbiano loro stessi rilevato subito degli effetti positivi nella stabilizzazione della forma. Tuttavia a causa del controllo dell'allenamento e della forma, che contiene anche una certa programmazione, è necessario attenersi ad un ciclo settimanale costante. Appunto in questo ciclo devono essere applicati gli stessi esercizi con i rispettivi metodi, il volume e l'intensità devono essere rispettati con precisione ecc.. Questa richiesta viene motivata dal fatto che appunto l'organismo di ogni atleta manifesta la sua propria e soprattutto costante reazione alla variazione del carico. Il tipo di questa reazione — che si riconosce nel cambiamento del rendimento (tendenza generale) — si conserva appunto per molti anni. La durata di un ciclo di stabilizzazione per la topform può essere non solo più, ma anche un po' meno di un mese, e più esattamente di 1-3 settimane.