

IPOTESI DI ANDAMENTO ONDULATORIO DELLA PREPARAZIONE ANNUALE IN RIFERIMENTO ALLO STATO DI FORMA DELL'ATLETA

a cura dei coordinatori tecnici nazionali

Premessa

All'Istituto centrale Statale di Cultura Fisica di Mosca i Proff. V. K. Kalinin e N. N. Ozolin hanno razionalizzato la struttura del periodo agonistico, tenendo conto dei numerosi problemi strutturali dell'allenamento, relativi alla estensione e all'intensità del calendario delle competizioni sportive e della loro razionale distribuzione nel tempo.

Per far ciò, hanno dovuto fissare le norme generali di sviluppo della forma sportiva, attraverso lo studio della dinamica individuale dei migliori risultati sportivi, ottenuti dai migliori atleti del mondo e d'Europa *nelle ultime dieci stagioni agonistiche*.

Tutti i risultati sono stati rielaborati in percentuale relativamente al miglior risultato individuale dell'anno della specialità.

In tutto sono state analizzate settantanove serie individuali.

Nella elaborazione è uscito il miglior risultato di ogni gara del numero di risultati registrati (in media 20 risultati per ogni atleta in un anno).

I criteri della forma sportiva

Il miglior criterio generale della condizione di forma dell'atleta è il risultato sportivo.

La difficoltà sta nello stabilire il vertice della sua importanza e i limiti in cui il risultato sportivo può essere esibito come criterio di forma sportiva.

Gli autori hanno scelto come criterio, da definire come zona di vertice o relativa agli alti risultati, quelle misure che rimangano entro uno scarto del 2% dalla miglior prestazione individuale dell'anno.

Hanno inoltre studiato una seconda zona, detta dei risultati medi, con uno scarto dal 2 al 3,5% e una terza zona, dei risultati inferiori, dal 3,5 al 5%.

Interessante e determinante notare che nella zona del 2% si trovano il 49% di tutti i risultati.

Da tale fatto, si può affermare, che tutti i risultati sportivi am-

messi in questa zona, possono essere esibiti come criterio di forma sportiva.

Nell'analisi della dinamica individuale dei risultati esaminati, hanno rilevato frequenze essenzialmente diverse di distribuzione dei risultati esaminati e di quelli in una data zona.

I loro schemi hanno dimostrato indirettamente la grande stabilità della forma sportiva in alcuni atleti e la minor stabilità in altri.

Ciò, l'hanno addebitato: ai diversi obiettivi degli atleti, alla qualità della loro preparazione, e all'abilità di conservare la forma nel corso della stagione agonistica.

Criterio di stabilità della forma sportiva

Gli atleti non hanno lo stesso comportamento, verso il modo di mantenere la forma sportiva, nel periodo delle gare principali.

Alcuni tentano di mantenerla con gare frequenti, altri in maniera inversa, altri ancora cambiando il rapporto dei parametri della quantità d'allenamento.

Ciò, secondo gli autori, esige l'introduzione di un criterio che caratterizzi le capacità dell'atleta di continuare ad ottenere, nel corso di un determinato tempo, risultati nei limiti della zona indicata.

Tale criterio può testimoniare la razionalità della struttura dello allenamento con la registrazione di fattori come la quantità totale di gare, gli intervalli di tempo fra esse, ecc..

Gli autori hanno stabilito che il rapporto positivo riguarda il mantenimento della forma sportiva, fra il numero totale di gare e i risultati di gara rientranti nella zona del 2% è di 0,642 - 0,001.

Questo criterio di stabilità caratterizza la forma sportiva nel tempo, ma non la valuta per quanto riguarda l'altezza assoluta del risultato.

Questo fa che si debba introdurre il criterio di rappresentatività del risultato.

Criterio di rappresentatività

Per tale criterio, gli autori hanno preso il rapporto, tra il miglior risultato individuale dell'anno e il record mondiale.

Questo indice ha dimostrato un legame negativo col criterio di stabilità (0,373 - 0,001) e nessun rapporto col numero di gare della stagione.

Hanno notato inoltre, *che più vicino è il risultato al record*, minore è la durata del periodo della sua possibile ripetizione.

Criterio di densità dei risultati.

L'analisi dei risultati e del mantenimento della forma è incompleto senza il fattore tempo.

Questo fattore nella struttura del periodo delle gare principali si manifesta indirettamente, attraverso il criterio di stabilità.

I dati pubblicati dagli autori danno come intervallo medio individuale un periodo oscillante fra i 4 ed i 21 giorni; l'intervallo medio dei risultati nella zona del 2% da 4 a 70 giorni.

La densità delle gare è in rapporto negativo con il criterio di stabilità ($r = -0,300$), cioè in caso di intervalli troppo brevi tra le gare, non si riesce a mantenere a lungo la forma.

Lo stesso si riferisce ai rapporti fra stabilità e compattezza dei risultati nella medesima zona del 2% ($r = -0,398$). In confronto con i dati precedenti questo sottolinea, ancora una volta, che il mantenimento della forma sportiva è possibile soltanto con una ragionevole e sensata pianificazione del regime agonistico.

Gli autori hanno disegnato un grafico mettendo sull'ascissa il numero dei risultati sportivi, registrati nella zona del 2% e sull'ordinata le percentuali dei risultati sportivi registrati nella zona esaminata.

Il grafico ha rilevato *l'andamento ondulatorio del processo*, dato dalle fasi di crescita dei risultati con l'alternanza del loro abbassamento.

Nella tappa precedente l'ottenimento del risultato massimo (70 giorni) l'ondulazione che si combina con la tendenza all'innalzamento dei risultati, è meno accentuata che nella tappa dopo il risultato massimo.

E' caratteristica la diminuzione del numero di alti risultati nei 10 giorni precedenti l'ottenimento del risultato migliore.

La tappa dopo il miglior risultato (90 giorni) è caratterizzata da una ondulazione più accentuata che testimonia il fatto oscillante nel mantenimento della forma sportiva.

Il periodo delle ondulazioni, corrisponde ad un intervallo di tempo di circa 20 giorni.

E' interessante notare che esiste una grande probabilità di un ripetuto raggiungimento di un alto risultato, nei dieci giorni susseguenti il suo raggiungimento nell'anno.

In pratica non sono rari i casi in cui, nel corso di una-due settimane dopo il raggiungimento di un alto risultato, l'atleta ottenga un risultato altrettanto alto.

Sulla base delle ricerche fatte si possono concretizzare alcune idee essenziali sulle norme di sviluppo e di mantenimento della forma sportiva.

I materiali presentati confermano la tesi dell'andamento ondulatorio del processo di sviluppo e di mantenimento della forma.

L'ondulatorietà della dinamica dei risultati, ha in questa luce un carattere oggettivo.

I valori degli indici di salita e di discesa, i periodi di tempo fra di loro, il tempo massimo di mantenimento dei risultati in quella

determinata zona, sono tutti parametri di cui bisogna necessariamente tener conto nell'amministrazione della forma sportiva nel periodo delle gare principali.

Tuttavia non bisogna considerare in maniera rigida questi fatti importanti.

Essi possono variare entro certi limiti secondo le particolarità di strutturazione dell'allenamento, del calendario sportivo ed altre condizioni.

E' stato dimostrato che la quantità di « onde » nella dinamica dei risultati sportivi si trova in rapporto inverso con la loro ampiezza.

In un lungo periodo agonistico il numero degli indici in ascesa può essere dell'ordine di sei-otto, tuttavia in questo caso è difficile contare su un risultato alto in maniera assoluta.

Nel periodo precedente le gare, con l'impiego di metodi intensivi di allenamento, l'organismo è portato al livello delle sue massime possibilità (per un dato periodo di tempo); la lunghezza di questo periodo pre-gare, viene determinata in conformità del naturale adattamento alle condizioni dello stato futuro e può durare tre-quattro settimane.

Dopo aver raggiunto il limite relativo di efficienza l'atleta può seguire due strade: *tentare di mantenersi senza soste a questo livello o uscire volutamente da questa condizione (abbassando il livello di efficienza) con lo scopo, dopo qualche tempo, (circa tre settimane) di ritornare di nuovo in quelle condizioni.*

Con ciò la lunghezza e la funzionalità « dell'indice di caduta » dipende, evidentemente, dalla lunghezza del precedente mantenimento della forma.

E' ragionevole tener conto di queste determinate dipendenze nella strutturazione del sistema delle gare.

Le gare importanti devono essere distanti l'una dall'altra non meno di *tre-quattro settimane.*

Se delle gare settimanali si ripetono quattro-cinque volte, allora dopo l'ultima di esse, è sensato introdurre un cosiddetto macrociclo intermedio.

Le gare di importanza relativamente minore si possono inserire in tutte le tappe del periodo agonistico, per lo più come mezzo di preparazione tattica, in particolare psicologica e in genere agonistica.

Per ottenere una buona forma sportiva, sono efficaci impegni agonistici in serie, susseguentisi l'uno dopo l'altro ad un intervallo di cinque-sei giorni per un periodo di tre-quattro settimane.

Conclusioni

- 1) La condizione di forma sportiva, si può considerare stabile, soltanto tenendo conto delle norme temporali della sua acquisizione e del suo mantenimento. Questa condizione si può caratterizzare

con i criteri preposti, che definiscono il lato temporale e l'ampiezza della sua dinamica.

- 2) Il livello assoluto di acquisizione della forma sportiva, secondo i dati risultanti a cui sono pervenuti gli autori, si trova in rapporto con la lunghezza del suo mantenimento. La possibilità di un mantenimento ininterrotto della forma, in caso di gare settimanali, *diminuisce a misura dell'accrescimento del numero di competizioni ad alto livello.*
- 3) Un intervallo *di tempo di tre settimane*, fra gare importanti, può essere considerato ottimale, nel senso di una ottimalizzazione di favorevoli condizioni temporali per la realizzazione massima della forma sportiva.