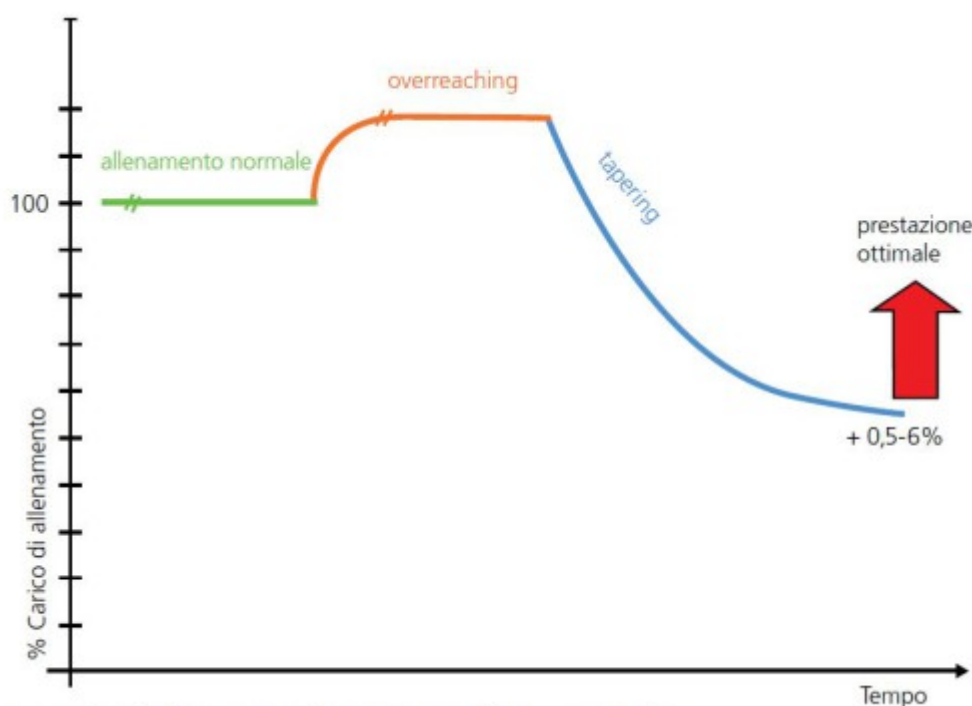


Preparazione alle gare: Overreaching e tapering

Quando un atleta viene selezionato sufficientemente in anticipo per un grande campionato può pianificare le ultime settimane di allenamento come meglio crede, secondo uno schema «ottimale» e senza dover ancora partecipare a delle competizioni per ottenere la qualificazione all'ultimo minuto.

Più un atleta si allena, più diventerà forte ma più sarà stanco. Al contrario, più recupera, più sarà fresco ma più il suo livello di forma diminuirà. Si tratta dunque di trovare il tipo, le dosi e il timing adeguati fra carichi di allenamento e fasi di recupero. Lo schema ottimale per essere in perfetta forma il giorno di un'importante competizione comprende tre fasi di allenamento:

1. **Fase «normale»:** si tratta di settimane standard, con delle variazioni abituali dovute alla ripartizione in periodi di tempo degli allenamenti.
2. **Overreaching:** è l'ultima fase di allenamento sostenuta. Si cerca ancora di aumentare il livello imponendo gli stimoli necessari agli adeguamenti fisiologici, muscolari e tecnici desiderati. Questa fase dipende dallo sport, dal livello e dal tempo a disposizione e dura in generale da 15 a 20 giorni. È l'ultimo momento per «allenarsi»! Durante le tre settimane che precedono il campionato si può solo ottimizzare il proprio livello di «freschezza».
3. **Tapering:** è durante questa fase che si decide se il picco della forma potrà essere raggiunto il giorno della gara. Seguono informazioni più dettagliate in merito.



Le tre fasi di allenamento (fonte: Beat Müller/Louis Heyer)

Cosa significa tapering e perché è di fondamentale importanza?

Con tapering s'intende la riduzione del carico di allenamento durante i giorni, rispettivamente le settimane, che precedono un'importante fase di competizione (ad esempio i Giochi olimpici, i campionati europei o del mondo).

Il tapering ha come obiettivo di ridurre lo stress psicologico e fisiologico delle sedute di allenamento quotidiane e di ottimizzare la prestazione. Per riuscire a fornire delle prestazioni di alto livello è necessario organizzare e pianificare al meglio la fase di tapering. Diverse ricerche richiamano tuttavia l'attenzione sul fatto che buona parte degli atleti durante i giorni e le settimane che precedono la fase di competizione commettono degli errori da questo punto di vista e sono confrontati con un volume di allenamenti troppo elevato.

Come si dovrebbe integrare questa fase nella pianificazione degli allenamenti e delle competizioni?

I miglioramenti più evidenti a livello di prestazione si raggiungono inserendo una fase di tapering dopo diverse settimane di allenamenti intensi e mirati. Rispetto alla fase di allenamenti intensi, in quella di tapering bisognerebbe:

- ridurre il volume di allenamento di circa il 50 %
- mantenere l'intensità di allenamento
- ridurre la frequenza delle sedute di al massimo il 20 %

Il carico di allenamento dovrebbe essere diminuito in modo esponenziale e continuare per 20 giorni circa.

Come va gestito il carico di allenamento durante la fase di tapering?

Come ogni altra fase di allenamento, anche il tapering va sperimentato individualmente. Ciò significa che gli atleti e gli allenatori dovrebbero testare le raccomandazioni generali (riguardanti il volume, la frequenza, l'intensità e la durata degli allenamenti) possibilmente durante la stagione che precede i Giochi olimpici, per poter apportare gli adeguamenti individuali necessari.

Per gestire e monitorare i carichi di allenamento e di gara è necessario preparare un protocollo degli allenamenti in cui vanno annotati i seguenti parametri:

- contenuto
- volumi
- intensità
- frequenza

Durante la fase di tapering si possono svolgere anche delle gare?

Sì, ma le competizioni vanno pianificate in modo tale che il carico globale (allenamenti e gara) corrisponda alle esigenze contenute nella pianificazione della fase di tapering. Da notare, tuttavia, che durante questa fase le capacità di prestazione saranno limitate durante le gare.

In quale misura le prestazioni migliorano dopo la fase di tapering?

Se l'allenamento seguito è ottimale, a dipendenza del tipo di atleta e dello sport praticato si può ottenere un miglioramento della prestazione di circa il 2 %.

Come si spiega il miglioramento della prestazione al termine della fase di tapering?

Se a seguito di una fase contrassegnata da allenamenti intensi e mirati si riduce il carico di allenamento

(tapering) si ottengono degli adattamenti positivi sia a livello fisiologico che psicologico. Gli adeguamenti positivi dal profilo fisiologico più importanti possono essere osservati a livello di circolazione cardiovascolare, respirazione, metabolismo, ormoni, nervi e muscoli. Questo porta a un aumento del volume del sangue, del numero di eritrociti, della concentrazione di emoglobina e di aptoglobina. Dal punto di vista psicologico, si osserva invece un miglioramento del benessere generale, un miglioramento della qualità del sonno e della vitalità e una diminuzione dello stato di affaticamento.

Secondo i principi di base del **Fitness-Ermüdung-Modells** (in italiano: modello di fitness e affaticamento) di Banister, il livello di prestazione è influenzato da due processi. Se da un lato l'allenamento (impulsi di allenamento) accresce la capacità di prestazione potenziale (fitness) per una determinata durata, dall'altro porta a un affaticamento. Entrambi gli effetti diminuiscono con il passare del tempo. L'effetto dell'affaticamento è maggiore anche se di più breve durata (circa un terzo del tempo). Solo quando la fatica è notevolmente diminuita e la capacità di prestazione (fitness) è ancora sufficientemente elevata si può parlare di perfetta forma fisica.

Fonte: Louis Heyer, collaboratore scientifico Scienze dell'allenamento - Atletica leggera, UFSPÖ



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPÖ