

Atletica – Pianificazione e gestione dell'allenamento: La metafora del sandwich

Programmare e gestire un allenamento fa parte dell'attività principale di un allenatore e rappresenta una fantastica opportunità. Per illustrare la complessità di tutta la faccenda e acquisire consapevolezza in merito, questo articolo del nostro blog si propone di mostrare in modo semplice gli elementi centrali e imprescindibili dell'intero processo di gestione e di pianificazione.

Blog della Formazione degli allenatori Svizzera

La Formazione degli allenatori Svizzera rafforza costantemente la sua offerta digitale e aiuta gli/le allenatori/-trici nel loro lavoro quotidiano. Per questo motivo pubblichiamo regolarmente articoli di blog interessanti, nonché astuzie e suggerimenti per gli allenamenti e le competizioni provenienti da diversi ambiti specialistici della Formazione degli allenatori Svizzera.

→ [Tutti gli articoli del blog](#) (parz. solo in francese)



Foto: Kirsten Stenzel Maurer

Autore: Iwan Schuwey, responsabile della Formazione degli allenatori di lingua francese. [Formazione degli allenatori Svizzera](#)

«La programmazione di un allenamento è un atto di strutturazione sistematica e lungimirante dell'intero processo di allenamento (a lungo termine) basato su esperienze pratiche e conoscenze scientifiche, che mira al raggiungimento di un obiettivo atletico nel rispetto del livello prestazionale dell'individuo.»

Stephan Starischka: programmazione dell'allenamento. materiale didattico dell'accademia per l'allenamento di Colonia (Trainerakademie Köln des DoSB).

Iniziamo subito con «il circuito di controllo dell'allenamento». Questo diagramma di processo costituisce la base di tutte le nostre considerazioni e di tutti i nostri sviluppi. Oltre all'esperienza dell'allenatore, il confronto costante tra valore REALE e valore IDEALE, cioè tra analisi dell'atleta e dell'allenamento e analisi della situazione mondiale e delle competizioni, è un must assoluto per sviluppare in modo ottimale la prestazione atletica.

IL CIRCUITO DI CONTROLLO DELL'ALLENAMENTO



IL CIRCUITO DI CONTROLLO DELL'ALLENAMENTO (Fuchslocher, Bürgi 2007)

Grafico: il circuito di controllo (diagramma di processo) sviluppato a Macolin raffigura perfettamente la dinamica del processo di allenamento (gestione della prestazione sportiva, gestione dell'allenamento).

Adrian Rothenbühler, allenatore dell'anno 2019, paragona questo circuito di controllo a un delizioso sandwich. Affinché il sandwich sia perfetto, occorre innanzitutto che sopra e sotto vi sia del buon pane, e solo dopo, al centro, ingredienti appetitosi di ottima qualità. In tal senso, un allenatore deve considerare e conoscere al meglio tutti i parametri, dopodiché può ambire all'eccellenza nella sua attività principale.

Occupiamoci della base, ossia della fetta di pane inferiore del nostro sandwich. Qui si tratta di analizzare la disciplina sportiva, la situazione della stessa a livello mondiale e le competizioni.

Solo quando l'allenatore conosce perfettamente il tipo di sport e l'importanza di tutte le singole abilità e capacità, gli sviluppi su scala nazionale e internazionale nonché i risultati a livello competitivo globale o parziale, può dire di soddisfare i requisiti essenziali per migliorare le prestazioni sportive del suo atleta o della sua squadra.

Analisi della disciplina

L'importanza e la ponderazione dei singoli parametri ha un influsso decisivo sulla programmazione dell'allenamento in generale e sulle singole sessioni. Motivo per cui è di fondamentale importanza analizzare le capacità determinanti ai fini della prestazione nella specifica disciplina sportiva, in modo da individuare il percorso da proporre a ogni singolo atleta.

Ogni società sportiva seria, ogni allenatore di atleti professionisti e di élite deve aver effettuato questa analisi e fatto confluire i risultati nel programma di allenamento. Il seguente grafico, sull'esempio del triathlon, mostra in modo chiaro e semplice i singoli fattori prestazionali e la loro ponderazione.

FATTORI DI PRESTAZIONE NEL TRIATHLON

Distanza olimpica

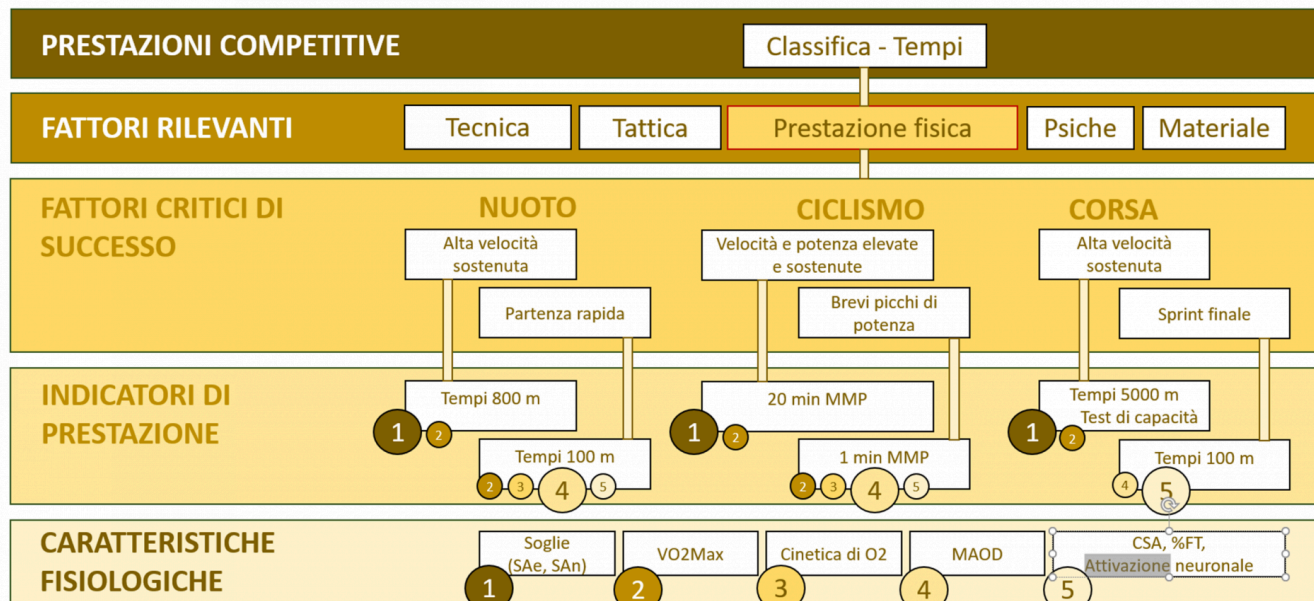


Grafico: prendendo l'esempio del triathlon, questo grafico mostra in modo semplificato i vari fattori di prestazione e la loro ponderazione. Fonte: Severin Trösch, 2014

Analisi della situazione a livello mondiale

L'obiettivo dell'analisi della situazione mondiale è l'oggettivazione delle tendenze evolutive di una disciplina sportiva o di gruppi di discipline nel contesto competitivo internazionale. Si distinguono tendenze evolutive generali, prestazionali e nazionali, rilevate scientificamente attraverso osservazioni e analisi di competizioni olimpiche, gare mondiali e continentali, analisi di documenti e ricerche sulle diverse pubblicazioni.

CONTENUTI DI UN'ANALISI A LIVELLO MONDIALE

Indicatori *possibili*



Grafico: L'Istituto di scienze applicate all'allenamento di Lipsia (D) ha suddiviso i contenuti delle analisi della situazione mondiale.

Esistono svariate possibilità di analizzare la situazione mondiale di una disciplina sportiva. Di seguito un altro esempio con parametri un po' diversi, che consentono comunque un'analisi capillare.

PARAMETRI	
1	Ranking
2	Evoluzione della prestazione globale
3	Evoluzione delle prestazioni parziali
4	Parametri rilevanti per la prestazione
5	Allenamento
6	Tendenze generali
7	Fattori ambientali
8	Altri parametri

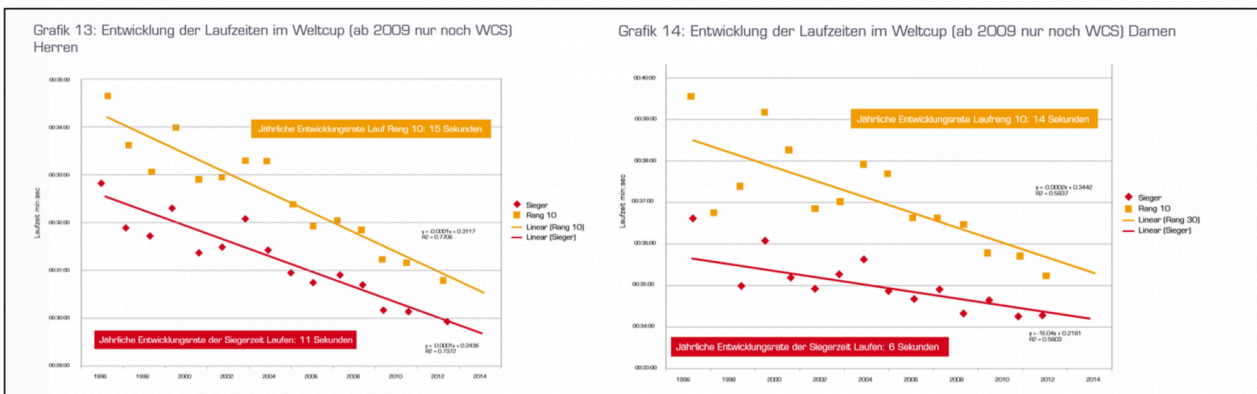


Nell'ambito dell'analisi della situazione mondiale ci si comporta esattamente come per l'analisi della disciplina sportiva. Chi vuole reggere il confronto internazionale, segue pedissequamente tendenze ed evoluzioni e lascia che le conoscenze acquisite confluiscono nella programmazione e nell'organizzazione degli allenamenti.

ESTRATTI DI 1) AMI 2) "WAY TO LONDON" 3) RISULTATI LONDON 2012

ANALISI - PIANIFICAZIONE - RISULTATI / REALTÀ

1)



2)



3)

1	Nicola	Spirig	1982		43	01:59:48	00:19:23	00:00:39	01:05:33	00:00:29	00:33:41
2	Lisa	Norden	1984		20	01:59:48	00:19:17	00:00:46	01:05:33	00:00:29	00:33:42
3	Erin	Densham	1985		25	01:59:50	00:19:24	00:00:39	01:05:33	00:00:29	00:33:42

Bürgi Adrian: *Analisi della situazione mondiale del triathlon (2003-2012)*, Schuwey Iwan, Pürro Dominik: *The Way to London, 2009: L'analisi di centinaia di prestazioni podistiche nella Coppa del mondo di triathlon, grazie alla determinazione precisa dell'evoluzione dei tempi, ha permesso ai responsabili dello sport agonistico di Swiss Triathlon di allestire previsioni accurate all'inizio di un nuovo ciclo olimpico e di programmare l'allenamento di conseguenza.*

Maggiori informazioni

- [Merkblatt Leistungssport-Förderkonzept](#) (pdf) di Swiss Olympic
- [Manual Leistungsdiagnostik](#) (pdf) di Swiss Olympic

Analisi delle competizioni

L'allenamento è commisurato ai requisiti di gara (carichi specifici per le competizioni). Per programmare e gestire correttamente i carichi, sono assolutamente necessarie analisi dettagliate delle competizioni.

Rilevamenti e valutazioni della prestazione di un atleta in gara nonché l'analisi dello sviluppo strutturale della prestazione competitiva in ambito sportivo in generale sono passi fondamentali per raggiungere il successo nella propria disciplina sportiva.

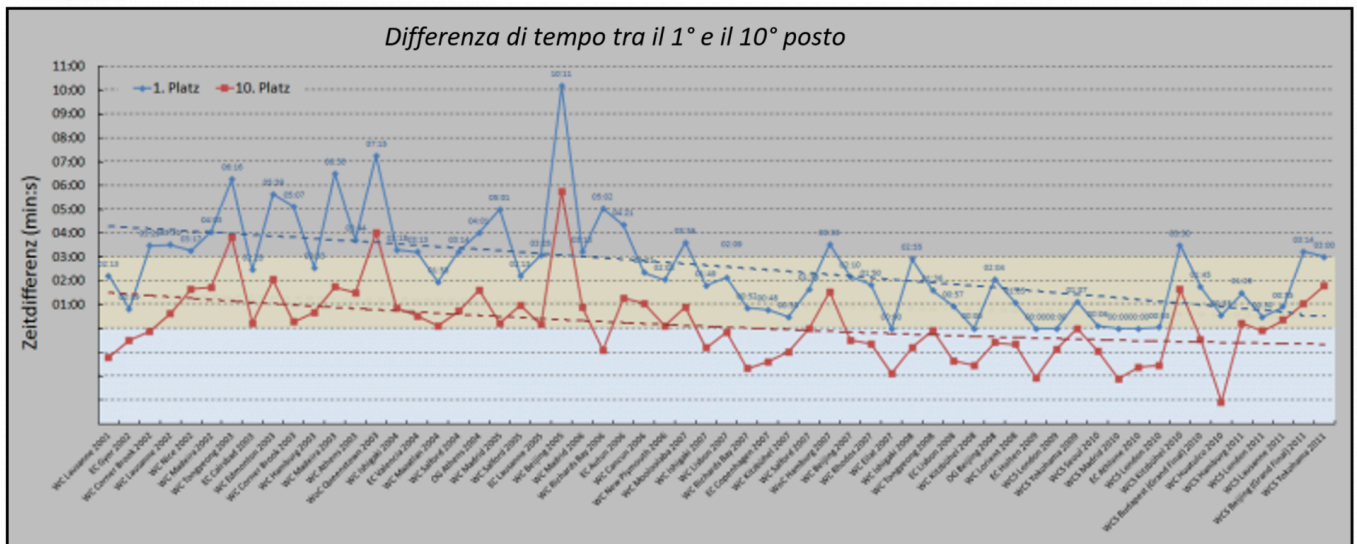


Grafico: le analisi delle competizioni (qui analisi della prestazione sui 10 km di un triatleta svizzero durante la Coppa del mondo) contribuiscono a gestire la prestazione individuale sul lungo termine. I dati delle competizioni sono tuttavia molto utili anche per la preparazione atletica sul breve periodo..

Analisi dell'atleta

Per quanto riguarda l'analisi dell'atleta - nel circuito di controllo ci troviamo a livello della fetta di pane superiore del nostro sandwich - si tratta di individuare con precisione il valore REALE, ossia il livello momentaneo di sviluppo dell'atleta. In un secondo tempo, il valore REALE viene paragonato al valore IDEALE, ossia al profilo dei requisiti specifici della disciplina sportiva, a sua volta determinato nei dettagli attraverso un'analisi della disciplina stessa, della situazione mondiale e delle competizioni.

Nell'ambito dell'analisi dell'atleta s'impone una risposta alle seguenti domande:

- Di che atleta si tratta?
- Che cosa si analizza?
- Come procedo?
- Perché effettuo queste analisi?

I questionari fanno parte dell'approccio analitico, i risultati dei test prestazionali vengono messi in evidenza e differenze nonché eventuali conformità in termini di obiettivi e risultati aiutano a prioritizzare le fasi di sviluppo.

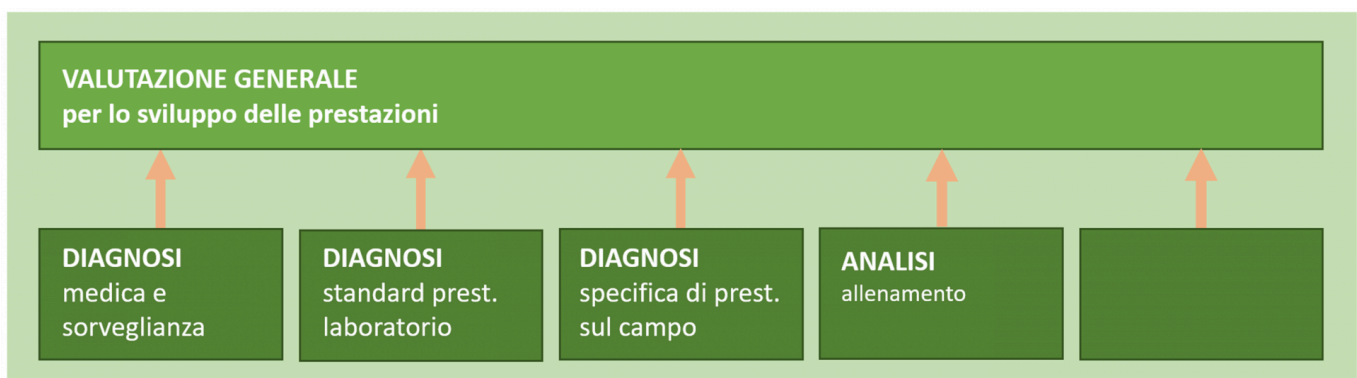


Grafico: Parametri fissi vengono contrapposti a parametri variabili e anche la programmazione settimanale dell'atleta viene inclusa nell'analisi. Ne deriva un profilo sportivo completo che aiuta a comprendere meglio l'atleta.

Analisi dell'allenamento / monitoraggio

L'analisi dell'allenamento è fondamentale per accertare l'efficacia dell'allenamento. La gestione ottimale dei carichi può avvenire solo tramite un'analisi accurata della preparazione atletica e un corretto monitoraggio. Da questa analisi si desume sempre l'impostazione contenutistica e metodologica dell'allenamento.

Obiettivo dell'analisi dell'allenamento è di paragonare programmazione e carichi realmente sopportati e percepiti. Solo in questo modo è possibile pianificare con precisione l'evoluzione delle prestazioni e gestire al meglio la preparazione sportiva.

TRAININGS LOAD

Trainings-/Wettkampfplanung Mehrkampf													
Monate	Oktober			November			Dezember						
Wochen	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
Zielsetzung	Aufbau Belastungsverträglichkeit Integration neuer Trainingsformen (funktionelle Kraft) Schrittlänge verbessern auf hoher Intensität MQ / IK												
Trainingsphase	VP1												
Wettkampfphase													
Qualifikationsphase													
Wettkampfkategorie													
Wettkämpfe													
1=sehr gut vorbereitet (Saison-Höhepunkte)													
2=vorbereitet (Qualifikation)													
3=aus dem Training (Vorbereitung)													
Tests					X						X		
Trainingslager													TL
Trainingseinheiten	165	7	7	7	8	8	9	9	9	9	9	9	9
sehr hohe Belastung	95-100%												
hohe Belastung	90-95%												
mittlere Belastung	80-85%												
tiefe Belastung	70-80%												
Erholung													

Semaine 50	
LUNDI	Entraînement 1: 09.30 - 11.30 - Wankdorf Sprint: 3*2*30m depuis le bloc Longueur: Spécifique force Take-Offs (dans le sable) Saut de course
	Programme de course 1 : 2* (30m (20kg), 40m (15kg), 50m (10kg), 60m (5kg)) Pauses: 3' - 4' - 5' - 10'
	Entraînement 2: 18.00 - 20.00 - Macolin Force sprint
	Entraînement 3: 10.00 - 12.00 - Macolin Haies: Exercices préparatoires 6*3 haies Hauteur: Force fonctionelle Sauts avec élan complet (Aspect élan) Sauts vertical
MARDI	Entraînement 4 15.00 - 17.30 - Macolin Boulet: Lancés complets Force 1

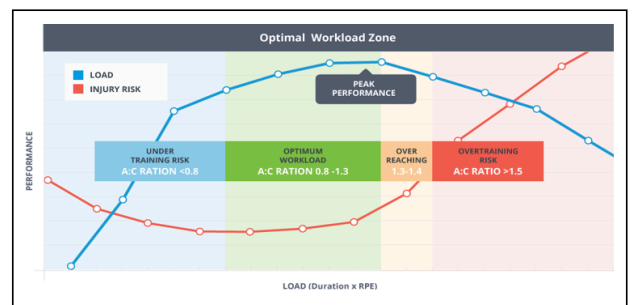
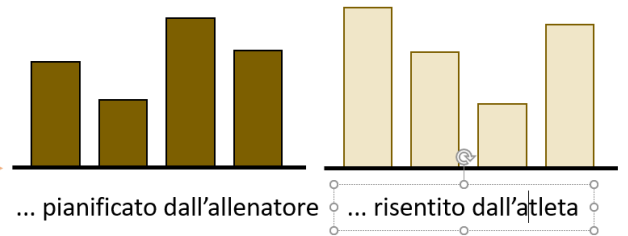
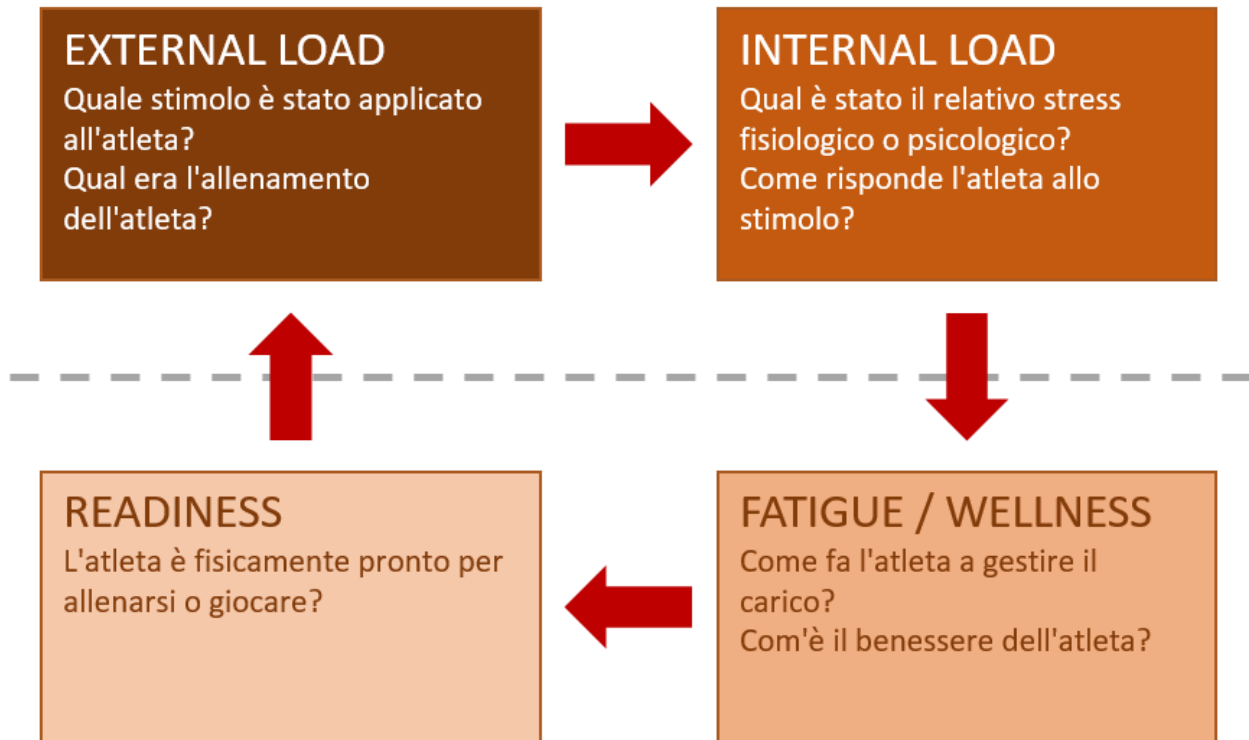


Grafico: l'analisi dell'allenamento è elementare per poter determinare l'efficacia della programmazione. Programmazione: Adrian Rothenbühler. Fonte: *Optimal Workload Zone*

QUANTIFICAZIONE DEI CARICHI DI ALLENAMENTO

DOSE



RISPOSTA / REAZIONE

secondo Tim Gabbett

Occorre porsi di continuo le seguenti domande:

- Quali informazioni mi occorrono per programmare al meglio la prossima sessione di allenamento?
- La mia programmazione settimanale dettagliata corrisponde alla progressione del carico della mia programmazione annuale?
- La sollecitazione degli atleti rispecchia le mie aspettative? In altre parole, con questo allenamento o ciclo o programma settimanale ho raggiunto i miei obiettivi?

Solo quando si è consapevoli di tutti i parametri e si è in grado di integrarli coerentemente nell'analisi complessiva, è possibile gestire correttamente l'allenamento con carichi ottimali.

Confronto situazione REALE-situazione IDEALE

IL PROCESSO CICLICO DELLA GESTIONE DELL'ALLENAMENTO

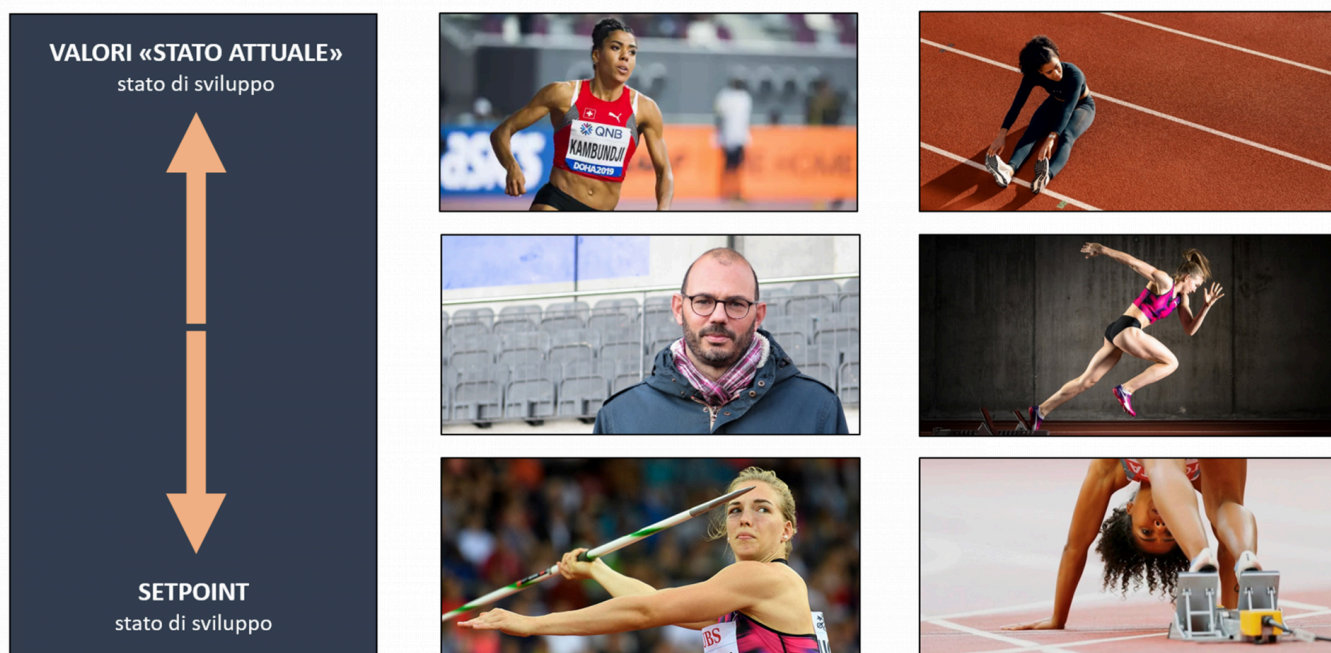


Grafico: per selezionare gli ingredienti giusti del nostro delizioso panino bisogna imperativamente passare da un confronto fra teoria e realtà.

Gli ingredienti

Per scegliere i migliori ingredienti del nostro panino, è indispensabile un confronto tra situazione REALE e situazione IDEALE. Ora ci troviamo al centro del circuito di controllo. Adrian Rothenbühler conosce perfettamente la situazione mondiale nello sprint e nell'eptathlon. Tutti i parametri importanti e i corrispettivi sviluppi sono noti e vengono analizzati regolarmente.

Rothenbühler conosce anche perfettamente le sue atlete, da un lato a fronte di diagnosi mirate delle loro prestazioni in laboratorio e sul campo, dall'altro a seguito del lavoro quotidiano svolto con loro. È consapevole dei profili molto diversi di ognuna delle ragazze, conosce il loro livello prestazionale attuale, il loro potenziale e in che modo reagiscono ai diversi stimoli e carichi.

Macro, meso e microciclo

La differenza tra un panino mediocre e un panino eccellente, oltre al pane, sta soprattutto nella scelta degli ingredienti. È qui che possiamo fare la differenza! Ci troviamo quindi nella fase di programmazione vera e propria e nell'approccio di massima efficacia durante l'allenamento.

Una programmazione pluriennale, ad esempio può corrispondere a un ciclo olimpico. Un macrociclo (durata da diversi mesi a un anno) si compone di diversi mesocicli (durata 3-6 e in alcuni casi fino a 12 settimane). La pianificazione a mezzo di diversi mesocicli deve consentire un rapporto ottimale tra carico e recupero e consentire un allenamento più intenso.

I mesocicli a loro volta si compongono di una successione di microcicli. I microcicli sono diverse sessioni di allenamento e spesso si realizzano sotto forma di un ciclo settimanale.

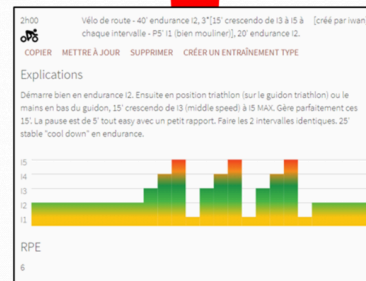
LE BASI DELLA PIANIFICAZIONE

a lungo termine



a breve termine

generale

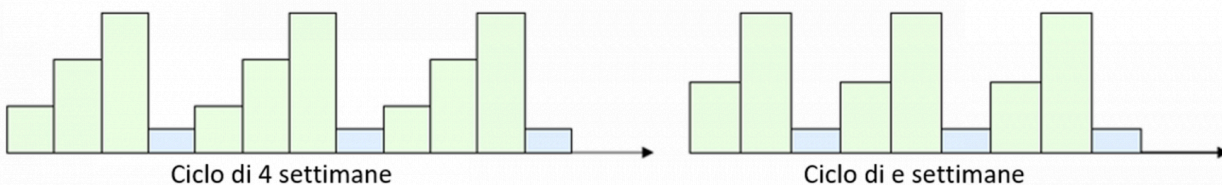


speciali

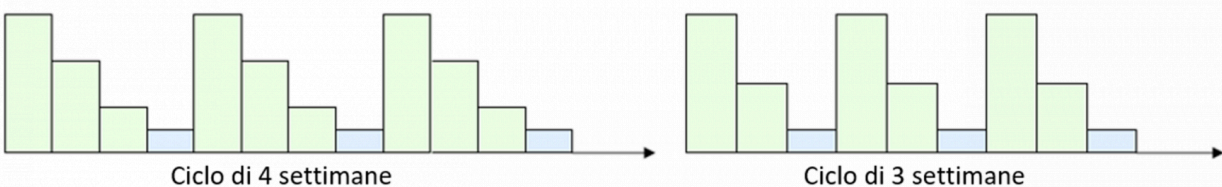
Se nel quadro di una programmazione annuale è previsto un periodo di gara, si parla di semplice periodizzazione. Se i periodi sono due, si parla di doppia periodizzazione. La programmazione annuale si suddivide in diverse fasi: fase preparatoria, fase antecedente la gara, fase di gara e fase di transizione.

I mesocicli possono essere strutturati con una dinamica progressiva o regressiva e in genere durano dalle tre alle quattro settimane a seconda della fase di macrociclo rispettivamente di programmazione annuale in cui si trovano.

Dinamica progressiva (p.e. fase di preparazione, allenamento invernale)



Dinamica regressiva (p.e. presentazione della prestazione), stagione delle competizioni

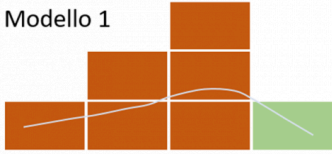


Nelle pubblicazioni specifiche, alla voce mesocicli si trovano diverse indicazioni. Si parla ad esempio di mesocicli introduttivi, di base, di perfezionamento, di controllo, di gara, ante gara e intermedi (Metwejew).

II MESOCICLO

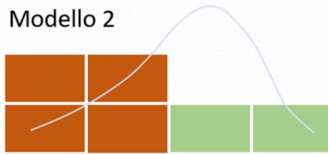
Diversi modelli

Modello 1



Orientato al volume

Modello 2



Orientato all'intensità

Aspetto principale
Allenamento di base
(resistenza / forza
(adattamento) / potenza
di salto / tecnica)

Modello 3



Orientato al ciclo mensile

Aspetto principale
Allenamento ridotto /
aspetti di coordinazione /
Forza (sviluppo /
mantenimento)

Modello 4



Fase di costruzione
12 - 30 giorni

Fase di trasformazione
12 - 25 giorni

Fase di realizzazione
8 - 15 giorni

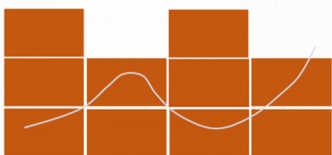
Periodizzazione per blocchi

Modello 5



Oscillazione (intensità)

Modello 6



Oscillazione (volume)

Modello 7



Coniugato p.e. l'allenamento della forza di velocità è combinato con l'ipertrofia o resistenza di base resistenza alla velocità

Modello 8

Volume

Modello 9

Ricupero

Modello 10

Altri contenuti

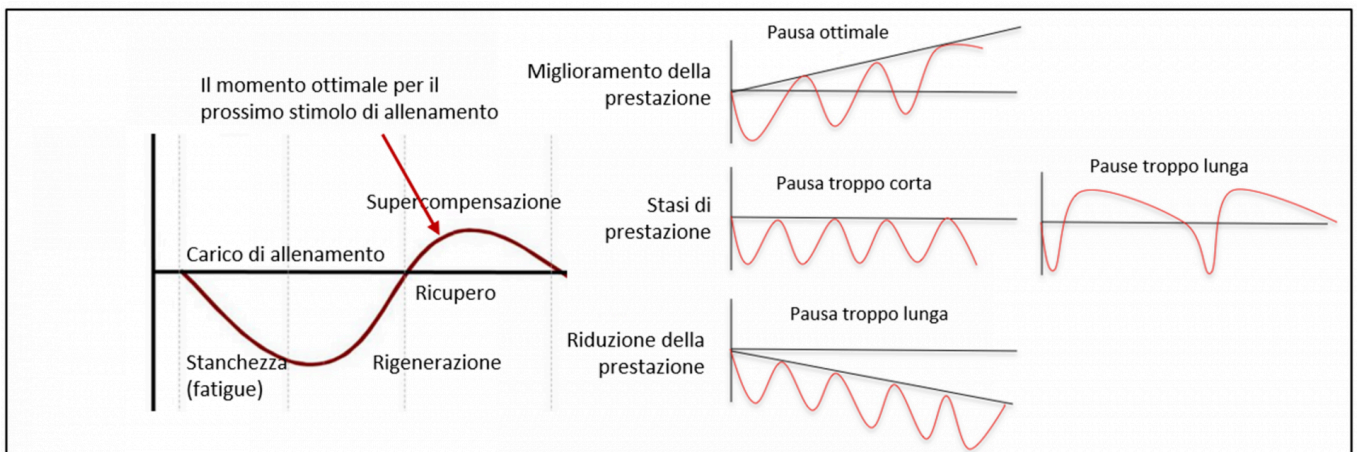
Intensità

Nel grafico sono raffigurati vari diagrammi o sistemi, in cui volumi, recupero, intensità e altri elementi vengono impiegati in modo diverso. L'obiettivo è, con questi diversi sistemi, di raggiungere gli auspicati miglioramenti delle prestazioni. Rothenbühler Adrian: 2020.

Principi della programmazione dell'allenamento

Se si parte da una programmazione generica e si va man mano verso una programmazione più specifica, occorre assolutamente attenersi a sette principi metodologici. Il grado di successione di questi principi dipende dalla disciplina sportiva e dalla situazione iniziale della programmazione:

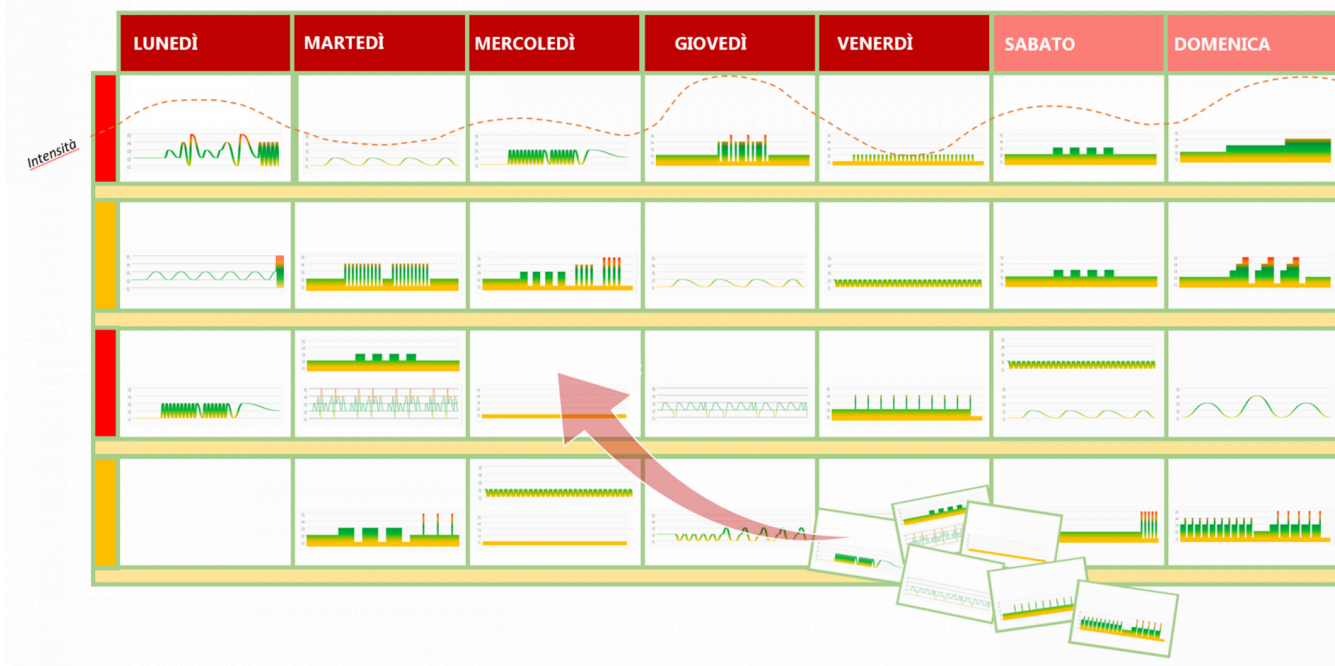
1. Stimoli efficaci per l'allenamento: occorre superare una certa soglia (di stimolo).
2. Carico personalizzato: adeguare le sessioni di allenamento ai singoli atleti.
3. Carico crescente: aumentare il volume, la complessità e l'intensità.
4. Corretta sequenza di carico: definire delle priorità nelle sessioni di allenamento.
5. Variare i carichi: integrare nuove forme di allenamento.
6. Alternare i carichi: carichi alternati e recupero strutturale differenziato.
7. Rapporto ottimale tra carico e recupero: programmazione consapevole del recupero.



Per la programmazione dell'allenamento, l'allenatore deve chiedersi che cosa vuole ottenere o modificare.

Per provocare un cambiamento è necessario una sorta di elemento di disturbo, uno stimolo specifico. Allo scopo vengono selezionati i contenuti degli allenamenti. Troppo spesso gli allenatori si avvalgono di metodi ed esercizi senza riflettere sui cambiamenti da generare.


MICROCICLO



Solitamente un microciclo corrisponde a un programma di allenamento settimanale. Anche in questo caso si tratta di commisurare al meglio le singole sessioni di allenamento una con l'altra. Come un puzzle in cui le singole tessere devono combaciare perfettamente, affinché il quadro finale risulti completo. Anche qui si variano volumi, intensità, esercizi ecc.

Le osservazioni del nostro sandwich si concludono qui. Ci siamo dapprima occupati delle fette di pane e in un secondo tempo degli ingredienti che rendono un panino tanto speciale. Teniamone conto!

Fonte: [Formazione degli allenatori \(in tedesco e francese\)](#)

 Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO