

Atletica – Pianificazione degli allenamenti: Costruire

Attraverso una progressione mirata degli allenamenti e la combinazione di diversi incentivi atletici, nel processo di allenamento *costruiamo* nuovi livelli di prestazione. Sapere cosa fare di e con questi costrutti è fondamentale in termini di intensità dell'allenamento. Costruire su questi elementi... o lasciar crollare? Questo contributo approfondisce la catena di pensiero iniziata nei primi due articoli dedicati allo sviluppo a lungo termine e alla performance a breve termine nonché a progressioni e combinazioni di esercizi finali.



Foto: Pexels, Pavel Danilyuk

Autore: Adrian Rothenbühler, responsabile del settore specialistico atletica. [Formazione degli allenatori Svizzera](#)

Indice

- [Costruire in una sessione di allenamento](#)
- [Costruire in un microciclo](#)
- [Costruire in un mesociclo](#)
- [Costruire in un macrociclo](#)

Nel processo di allenamento, è opportuno valutare se sono state pianificate misure superflue. Nella progressione

dell'allenamento dallo sport di prestazione allo sport di punta, le linee guida diventano sempre più severe e l'efficacia dei metodi di allenamento acquista sempre maggiore importanza. L'immagine della «costruzione» può aiutarci ad analizzare il processo di pianificazione di fasi di allenamento efficaci e dei loro collegamenti.

Per «costruire», disponiamo di diversi elementi (metodo, volume, intensità ecc.), parametri allenanti che servono a strutturare il risultato finale nel modo più efficace possibile. È importante costruire un «edificio» solido e stabile, che duri nel tempo, che sia altamente funzionale e privo di inutili ostentazioni.

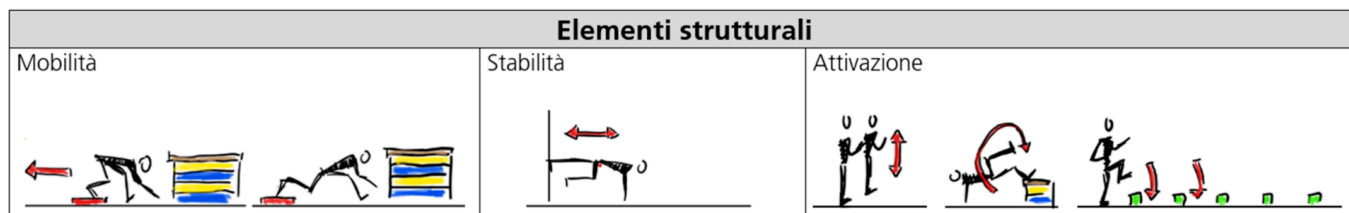
Costruire in una sessione di allenamento

Grazie a un progetto di costruzione intelligente, una sessione di allenamento offre un'ampia gamma di possibilità per aumentare l'efficacia degli elementi cardine.

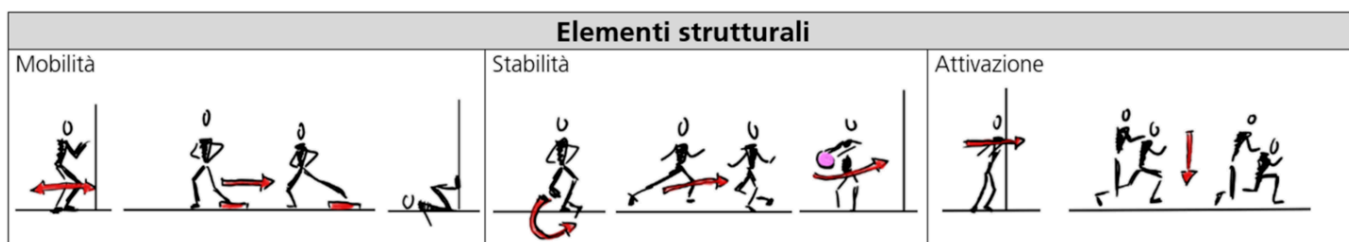
Il riscaldamento costruisce...

Il riscaldamento deve rispecchiare il contenuto principale dell'allenamento. Dobbiamo quindi riflettere sui requisiti necessari per poter poi affrontare l'allenamento vero e proprio. In altre parole, ci prepariamo ad affrontare la «fase di costruzione» e la costruzione finale.

Idealmente, il riscaldamento dovrebbe sempre permettere di costruire il contenuto principale dell'allenamento.



Contenuto principale dell'allenamento = massima velocità

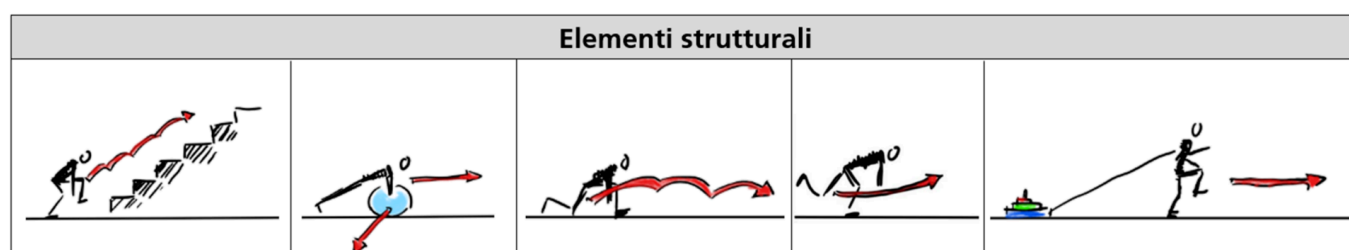


Obiettivo di allenamento principale = cambio di direzione

Per poter costruire in maniera ottimale, è fondamentale analizzare i requisiti richiesti dalla «struttura». Troppo spesso durante la fase di riscaldamento vengono inseriti elementi non necessari e, soprattutto, che richiedono troppe risorse.

La composizione degli esercizi costruisce...

È utile vedersi come «progettista» anche nell'apprendimento delle tecniche. Che tipo di «struttura» si intende costruire? In base a ciò, quali elementi occorre preparare in anticipo per realizzare un edificio stabile?

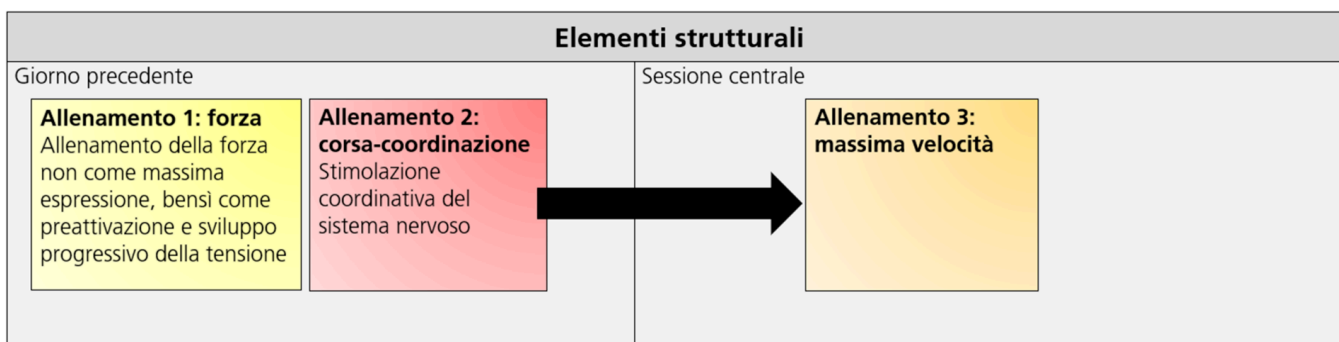


Durante la fase di costruzione, è importante evitare di combinare elementi (esercizi, metodi) qualsiasi, bensì inserirli sempre nel contesto dell'obiettivo principale (l'edificio).

Costruire in un microciclo

«Ciò che costruisco oggi, può essere ampliato domani»: un'idea da cui trarre ispirazione per programmare una settimana di allenamento.

È opportuno riflettere sulla natura delle sessioni di allenamento cardine nel corso della settimana e su come aumentarne l'efficacia nel migliore dei modi. Un approccio che può essere costruito in maniera ottimale con le sessioni precedenti.



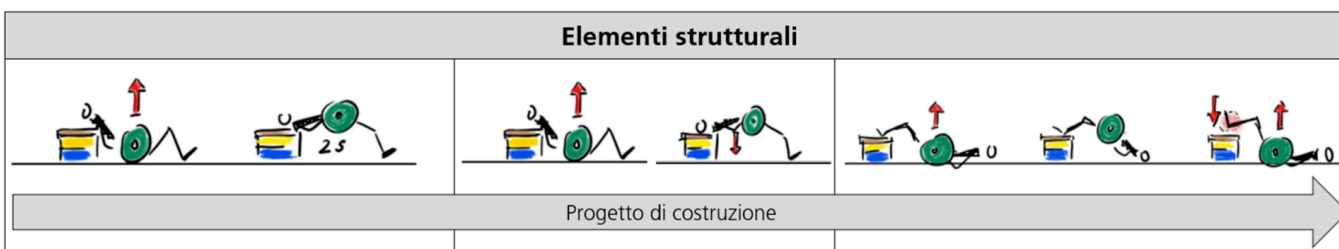
Massima velocità

La catena di pensiero segue sempre la metafora del progetto di costruzione, per evitare di compiere passi che non sono nell'interesse dello sviluppo complessivo. Si tratta anche di ottimizzare le fasi di lavoro per ottenere una maggiore efficacia. L'allenamento non deve mai consistere in una selezione casuale di esercizi. Cerchiamo di immaginare che genere di edificio sorgerebbe procedendo in questo modo!

Costruire in un mesociclo

Pianificando i vari mesocicli di allenamento, è importante riflettere su aspetti quali il cambio di stimoli e la monotonia. Troppo spesso noi allenatrici e allenatori tendiamo a temere la monotonia. Da un lato, a buon diritto, poiché gli esercizi monotoni a lungo termine non favoriscono lo sviluppo. Dall'altro, però, è necessaria una certa costanza per incentivare un adattamento del corpo.

Soprattutto quando si pianificano le combinazioni di esercizi per l'allenamento della forza, non ha senso demolire con altri esercizi un livello di prestazione appena costruito. O per usare la nostra metafora: cambiare lo stile di costruzione. Cerchiamo quindi di introdurre nuovi stimoli, ma sempre sulla base di ciò che abbiamo già costruito.




Esempio: Sviluppo di un esercizio - Nuovi stimoli grazie ad adeguamenti minimi

Costruire in un macrociclo

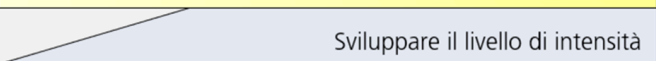
Come accennato nell'introduzione, proprio le intensità (velocità, esplosività, forza massimale) propongono interessanti opzioni di costruzione. Si tratta sempre di capire come si raggiunge un livello di intensità superiore (più veloce, più forte) e come mettere a frutto questo nuovo livello. In tal senso, diventa particolarmente interessante l'idea della costruzione. Non va demolito ciò che è stato appena costruito. È molto più stimolante continuare a sviluppare il progetto.

Sviluppo della velocità

Elementi strutturali	
Fase di allenamento 1	Fase di allenamento 2
Aumento del livello di intensità Sviluppo della velocità con sprint massimali in varie forme.	Utilizzo del livello di intensità costruito per lo sviluppo della lunghezza dei passi Sviluppo della lunghezza dei passi con corse di resistenza alla trazione.
	Sfruttare il livello di intensità

Raggiungere un nuovo livello

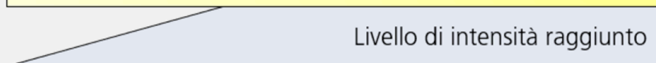
Possono essere utilizzati diversi metodi di allenamento per raggiungere un livello di intensità superiore.

Elementi strutturali	
Fase di allenamento 1	Fase di allenamento 2
Aumento del livello di intensità Allenamento in overspeed con un aumento progressivo del carico per promuovere un aumento moderato del livello di intensità.	Utilizzo del livello di intensità costruito per lo sviluppo della massima velocità Cercare di implementare la nuova intensità nei programmi di sprint senza resistenza alla trazione.
 Sviluppare il livello di intensità	Sfruttare il livello di intensità

Sfruttare un livello

Una volta raggiunto un livello di intensità, è opportuno sfruttarlo anche per la fase successiva e non demolirlo, anche se dovesse essere necessario investire nuovamente nell'allenamento di base. Anche le periodizzazioni a più picchi possono essere utili se non è prevista una fase di competizione. Se, ad esempio, in una prima fase di competizione è stato raggiunto un livello di intensità richiesto dalle condizioni di competizione, utilizziamo questo livello anche per la seconda fase di costruzione. In altre parole: continuiamo a costruire e non lasciamo crollare la struttura.

Periodizzazione dell'intensità

Elementi strutturali	
Fase di competizione 1	Fase di preparazione 2
Raggiungere l'intensità di competizione	Sfruttare l'intensità di competizione per lo sviluppo dell'allenamento di base
 Livello di intensità raggiunto	Sfruttare il livello di intensità

Per poter ottenere una costruzione finale solida e stabile, è opportuno seguire un progetto e apportare piccoli

adeguamenti a ciò che abbiamo creato per trovare nuovi stimoli, ma continuando sempre a lavorare sulla struttura nella sua totalità.

«La genialità di una costruzione sta nella semplicità. Costruire complicato è facile.»

Sergej P. Koroljow, progettista sovietico di razzi (1906 – 1966)

Tutti gli articoli della serie

Atletica – Pianificazione dell'allenamento Sviluppo a lungo termine, performance a breve termine

Le giovani leve nello sport di competizione dovrebbero sviluppare l'aspetto della physis a lungo termine con una pianificazione mirata degli allenamenti, senza concentrarsi troppo sui risultati in gara. L'incremento dell'offerta di competizioni in questo settore richiede tuttavia già ai più giovani prestazioni ad alto livello. Non da ultimo anche a causa dei processi di selezione molto diffusi anche in seno alle federazioni e alle società. È davvero possibile sviluppare un atleta a lungo termine sul piano della physis, permettendo al contempo una performance a corto termine? Le giovani leve nello sport di competizione dovrebbero sviluppare l'aspetto della physis a lungo termine...



Atletica – Pianificazione degli allenamenti Progressioni e combinazioni!

Per ottenere la massima efficacia dai metodi di allenamento, nel processo di training è opportuno riflettere su tutta una serie di progressioni e di combinazioni accorte di esercizi. Attraverso una progressione mirata degli esercizi è possibile giungere gradualmente all'esercizio finale. Combinando in seguito determinati esercizi, si ottimizza infine l'effetto allenante. Questo articolo tratta i dettagli decisivi che consentono di non perdere mai di vista l'obiettivo di allenamento. Per ottenere la massima efficacia dai metodi di allenamento, nel processo di training è opportuno...



Atletica – Pianificazione degli allenamenti Costruire

Attraverso una progressione mirata degli allenamenti e la combinazione di diversi incentivi atletici, nel processo di allenamento costruiamo nuovi livelli di prestazione. Sapere cosa fare di e con questi costrutti è fondamentale in termini di intensità dell'allenamento. Costruire su questi elementi... o lasciar crollare? Questo contributo approfondisce la catena di pensiero iniziata nei primi due articoli dedicati allo sviluppo a lungo termine e alla performance a breve termine nonché a progressioni e combinazioni di esercizi finali. Attraverso una progressione mirata degli allenamenti e la combinazione di diversi incentivi atletici, nel processo...



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)

Fonte: Formazione degli allenatori Svizzera



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP