

Argomento del modulo:

**LA PROGRAMMAZIONE ED  
ORGANIZZAZIONE DI UN PIANO  
ANNUALE DI ALLENAMENTO**

Bari 5 dicembre 2004

Per organizzazione del processo di allenamento s'intende:

**un modo di ottimizzare i contenuti dell'allenamento nel tempo, secondo gli obiettivi da raggiungere.**

La durata e l'organizzazione (struttura) dei carichi di allenamento diventano i parametri principali e reciprocamente dipendenti per organizzare il processo di allenamento stesso.

Il tempo influenza la scelta di un metodo di ottimizzazione dei carichi soprattutto negli sport di squadra, dove il periodo competitivo è particolarmente lungo.

Riuscire a trovare una struttura di organizzazione dei carichi di allenamento che sia la più razionale possibile, ed essere in grado di realizzarla entro i limiti di tempo prestabiliti, sono gli scopi che un allenatore deve provare a raggiungere.

La Programmazione del lavoro, pertanto, costituisce il punto di partenza per il raggiungimento di qualsiasi obiettivo. Essa, però, deve tenere presente due punti fondamentali:

- 1. Condizioni di partenza**
- 2. Eventuali impegni extrasportivi**
  - **Dilettante o professionista**
  - **Scuola**
  - **Lavoro**

Una volta affrontati questi argomenti, si passa alla prima fase della programmazione annuale partendo dalla

➤ **determinazione degli obiettivi finali**

A cui farà seguito la

➤ **suddivisione del tempo in periodi**

## Gli Obiettivi possono essere:

- TECNICI (Fondamentali e strategie di gioco in relazione all'età).
- FORMATIVI (Comportamenti)
- A lunga scadenza (annuali).
- A media scadenza (organizzazione per mesocicli).

Un OBIETTIVO raggiunto diventa prerequisito per un obiettivo più complesso.

L'abilità che il tecnico dovrà avere sarà in funzione del saper:

- Orientare l'intervento
- Stimare il ritmo di crescita tecnica di ogni atleta
- Verificare il programma di lavoro
- Riadattare la programmazione stimata alle reali capacità del gruppo con cui lavora

Per suddividere il tempo in periodi, bisognerà utilizzare un modello di stampato che potrebbe essere simile a quello proposto, in modo da organizzare il processo di allenamento nei seguenti momenti:

- 1. Grande ciclo di allenamento**
- 2. Mesocicli di lavoro**
- 3. Microcicli di lavoro**
- 4. Microblocchi di lavoro**

Tale elaborazione del processo di allenamento si basa principalmente sulle conoscenze **SCIENTIFICAMENTE FONDATE** dei meccanismi biologici che vengono applicate, tenendo conto degli obiettivi metodologici e dei problemi pratici della preparazione degli atleti.

Un processo di allenamento organizzato secondo tali regole che contenga:

- **l'indicazione degli obiettivi tecnici dell'allenamento**
- **la pianificazione del carico**
- **la pianificazione della valutazione della prestazione**
- **la pianificazione delle gare**

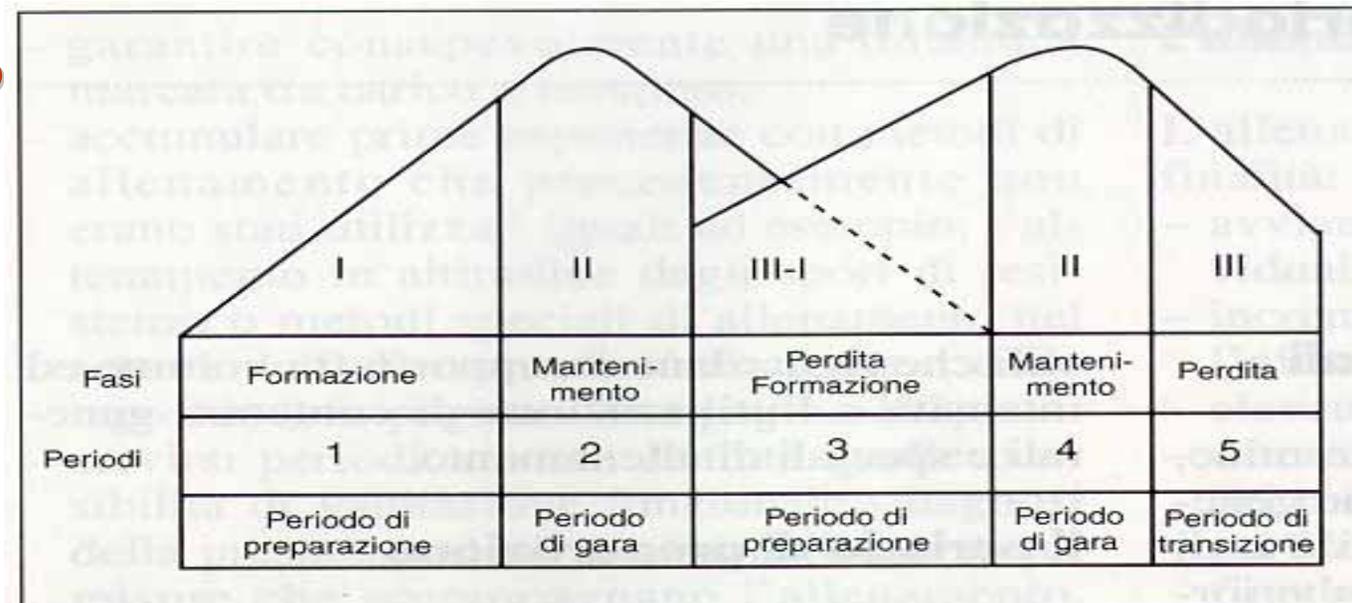
deve portare a una programmazione rappresentata graficamente nella seguente maniera:



Il motivo che ci deve spingere ad una simile organizzazione del processo di allenamento è semplice, ma purtroppo tutt'altro che scontato:

L'atleta non può essere in forma ininterrottamente. Per questo la costruzione, il mantenimento e la perdita della forma sportiva sono soggette ad una periodizzazione ciclica che si ripete, articolandosi in periodo di preparazione, periodo di gara e periodo di transizione che contraddistinguono il **Grande Ciclo**

di **Allenamento**



**Il Grande Ciclo di Allenamento**, a seconda delle specificità motorie dello sport praticato, delle peculiarità organizzative e del calendario delle competizioni, può avere durata di un anno, di un semestre o di un periodo che si avvicina a questa durata

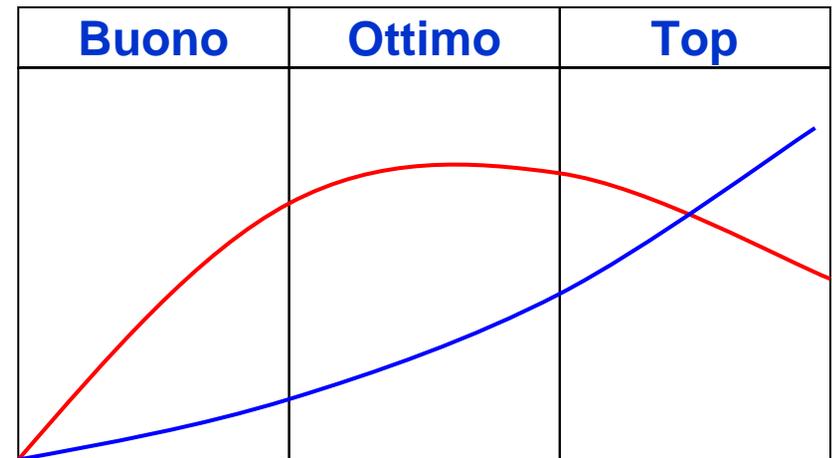
Esso corrisponde ad una fase completa dello sviluppo di adattamenti a lungo termine caratterizzata dalla formazione di modificazioni morfofunzionali a carattere stabile che avvengono nell'organismo umano, e dal relativo passaggio ad un nuovo, più elevato livello della capacità specifica di lavoro

Lo scopo del GCA è quello di realizzare e di utilizzare completamente ciò che viene definita "**RISERVA ATTUALE DI ADATTAMENTO**" dell'organismo, vale a dire:

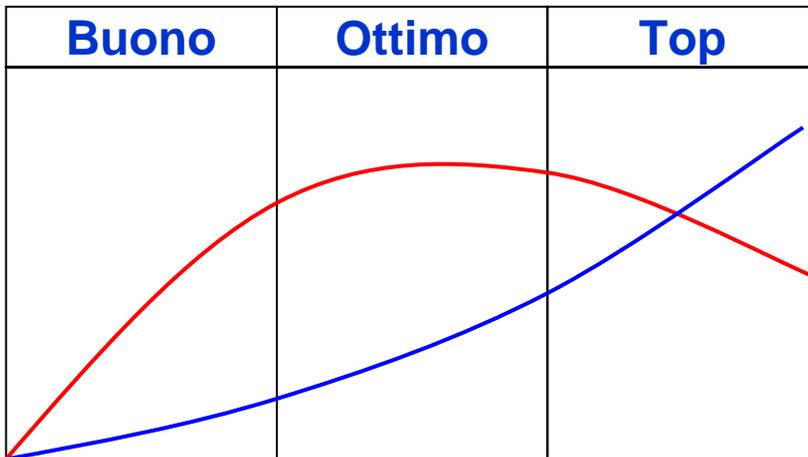
*la riserva di energia di adattamento che permette all'organismo un "adattamento" temporaneo a condizioni estreme e che richiedono la maggiore intensità funzionale possibile.*

Per questo motivo il GCA, all'interno di un anno di allenamento deve essere opportunamente programmato e contenere blocchi di lavoro ripetuti con una certa successione nel tempo, prevedendo, in ogni sua esecuzione successiva, un carico di intensità maggiore rispetto al livello funzionale attuale dell'atleta

La capacità di lavoro di un atleta viene determinata principalmente da due fattori: dall'entità dell'effetto allenante del carico e dalla capacità di utilizzo della riserva adattativa attuale dell'organismo



Con l'aumento della capacità di lavoro (**linea rossa**) si richiede un aumento dell'entità dell'effetto allenante (**linea blu**)



Aumentando l'effetto del carico,  
ad un certo punto la capacità specifica di lavoro diminuisce

Questo fenomeno viene identificato come esaurimento delle riserve fisiologiche "disponibili", fenomeno che si verifica in presenza di un allenamento organizzato in modo razionale.

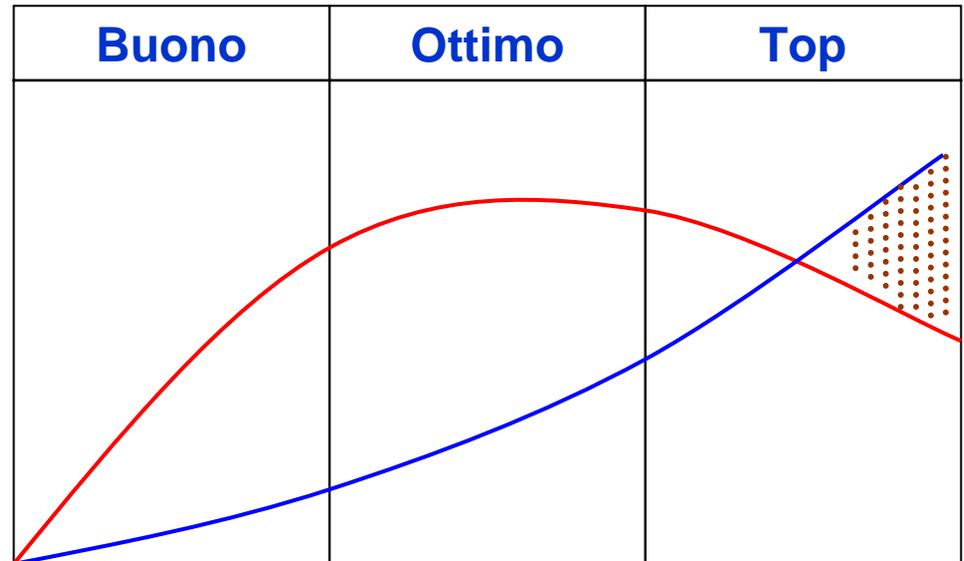
L'abilità dell'allenatore nell'organizzare un piano di lavoro annuale deve consistere nel proporre blocchi di lavoro che, alternando continuamente fasi di carico a fasi di scarico consentano di innalzare continuamente la capacità specifica di lavoro riducendo, al tempo stesso il differenziale con l'effetto del carico

Cioè

Pertanto diventa  
indispensabile sapere

- **la direzione concreta dell'azione allenante,**

Vale a dire:



- **Scelta delle metodologie di lavoro e dei mezzi (esercizi da utilizzare) per lo sviluppo delle singole qualità fisiche**
- **Inserimento dei mezzi e dei metodi nelle singole tappe**
- **Scelta dei mezzi di controllo**
- **L'esatta formulazione degli obiettivi dell'allenamento ovvero:**  
**IL RISULTATO CHE SI VUOLE OTTENERE**

**Il Grande Ciclo di Allenamento**, si suddivide in grandi blocchi:

- a) Periodo Transitorio**
- b) Periodo preparatorio**
- c) Periodo competitivo**

**Tali blocchi, a loro volta**, si suddividono in strutture specifiche denominati mesocicli.

Nell'ambito del periodo competitivo avremo:

- a. 1° Periodo Competitivo**
- b. 2° Periodo Competitivo**
- c. 3° Periodo Competitivo**
- d. 4° Periodo Competitivo**
- e. Periodo competitivo extra**

Nell'ambito del periodo preparatorio avremo:

- a. 1° Periodo preparatorio**
- b. 2° Periodo preparatorio**
- c. 3° Periodo preparatorio**
- d. 4° Periodo preparatorio**

La suddivisione di tali periodi, ovviamente, sono determinati dal calendario delle partite.

**I Microcicli di Allenamento**, all'interno dell'organizzazione del processo di allenamento, vanno a suddividere i grandi blocchi dei periodi competitivi e preparatori. Essi devono basarsi sul seguente principio:

*l'alternanza dei carichi di lavoro deve basarsi su intervalli tra di essi di durata ottimale: né inferiore, né superiore al tempo necessario perché si completi l'intensa sintesi proteica provocata dal carico*

Infatti, grazie una più intensa e mirata sintesi proteica derivata dal miglioramento del livello di allenamento, l'organismo passa da una fase di reazioni adattative immediate ad una fase di adattamenti a lungo termine.

Tali processi di adattamento si verificano solo se all'interno della struttura generale di un microciclo esiste una correlazione ottimale tra entità dello stimolo allenante e durata dell'intervallo tra stimoli allenanti consecutivi.

Alla luce di tutto questo, il microciclo di allenamento deve intendersi come l'insieme di più settimane di lavoro in cui si alternano due momenti

**a) Il microciclo di Sviluppo**

che ha per obiettivo principale il miglioramento di determinate capacità condizionali attraverso la ripetizione di carichi anche di diversa direzione allenante, purchè organizzate in microblocchi di lavoro.

**b) Il microciclo di mantenimento**

che ha per obiettivo principale quello di stabilizzare il lavoro mediante una organizzazione in microblocchi di carichi variabili, in cui all'interno della settimana si alternano esercitazioni specifiche su quelle che si reputano essere le capacità condizionali su cui lavorare sempre

**I Microblocchi** sono costruiti da unità composte da un certo numero di giorni consecutivi di allenamento (da 6 a 12) mediante carichi della stessa direzione allenante

Applicando il principio dei Microblocchi, perciò, è possibile razionalizzare il sistema dei carichi nei Microcicli di sviluppo perfezionando la direzione specifica degli effetti allenanti sull'organismo, e riducendo dispendi energetici superflui, che risultano ingiustificati nei processi di adattamento

**I Microblocchi di esaurimento** o di scarico aiutano a prevenire il fenomeno di eccessivo esaurimento dell'organismo

Infatti, carichi ripetuti di volume elevato, indipendentemente dalla loro direzione, conducano all'esaurimento del potenziale funzionale dei sistemi ormonali (soprattutto del sistema simpatico-adrenergico e ipofiso-adrenocorticale) ed alla soppressione permanente delle loro funzioni. Tale azione sopprime le reazioni di difesa necessarie a prevenire il fenomeno già definito

**“di eccessivo esaurimento dell'organismo”**

Abbiamo detto che i microblocchi sono costruiti con unità composte da un certo numero di giorni di allenamento.

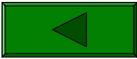
Ogni giorno di lavoro potrebbe essere suddiviso in:

- **Giornata di Allenamento**
- **Sessione di Allenamento**

La giornata di allenamento può comprendere una, due o addirittura tre sessioni di allenamento.

Essa non è un semplice insieme di unità di allenamento, ma di una struttura complessa di effetti allenanti sull'organismo, separati dalle unità precedenti e da quelle successive da un periodo di recupero più o meno lungo (anche una notte di riposo).

**La Sessione di Allenamento**, è una forma di organizzazione di un carico di allenamento di durata limitata, il cui obiettivo concreto può essere il perfezionamento della maestria tecnico-tattica o della preparazione fisica speciale dell'atleta. Essa impone una struttura monolitica, rigidamente dosata degli stimoli allenanti, che sono organizzati razionalmente secondo il principio della combinazione razionale tra il lavoro e il riposo.



Esempio pratico di microblocchi di lavoro all'interno di una settimana del microciclo di mantenimento con carichi variabili.

Riposo	Tecnica	Tecnica	Tecnica	Tecnica	Tecnica	Partita
	Tecnica	Pot. Org.	Espl.	Tras.		
	Tecnica	Massa				
Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom

5 sedute settimanali

Riposo	Tecnica	Tecnica	Tecnica	Tecnica	Tecnica	Partita
	Tecnica	Massa				
Dom	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab

4 sedute settimanali

