

Argomento del modulo:

**LA PROGRAMMAZIONE DEL  
PERIODO AGONISTICO: ASPETTI  
TECNICI, TATTICI E  
CONDIZIONALI**

Bari 13 maggio 2006

In generale, 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.

In particolare, nel periodo agonistico, l'obiettivo da raggiungere consiste nel fare rendere al meglio la propria squadra mediante l'ausilio di esercitazioni che consentano di ottenere il massimo rendimento nelle gare ritenute più importanti in relazione al tipo di campionato che si intende disputare.

Per programmare nella maniera più razionale possibile il periodo agonistico, sarà necessario individuare, in sede di pianificazione della nuova stagione (quindi da giugno ad agosto),



## Gli obiettivi generali riguardano:

- Il tipo di campionato che si intende disputare
- La formulazione “**dell’obiettivo realistico di prestazione**” (classifica finale)
- Le decisioni in merito all’organizzazione dell’allenamento (composizione del gruppo e loro capacità in funzione dell’obiettivo di prestazione – la disponibilità degli atleti e dell’impianto)
- Analisi delle stagioni precedenti alla ricerca delle caratteristiche negative della propria metodologia di lavoro sia in caso di conferma dell’incarico nella stessa società, sia in caso di nuovo incarico.

## Gli obiettivi tecnici specifici riguardano:

Il sistema di base da utilizzare per le situazioni di

Un **OBIETTIVO** raggiunto diventa prerequisito per un obiettivo più complesso. Pertanto una volta stabilizzato il sistema di base si può passare a

Inserire eventuali variabili

Ricezione

A due a tre o a quattro  
Far ricevere o meno il 4  
Utilizzare o meno il libero

Ricezione attacco

Se giocare primi tempi o meno  
Se utilizzare o meno la seconda linea

Muro Difesa

Se giocare in lettura o opzione  
Se utilizzare le segnalazioni di muro  
Se giocare con la copertura o meno  
Che tipo di difesa adottare  
Che tipo di competenze dare in difesa

Contrattacco

Se prevedere o no il primo tempo  
Chi costruisce e chi attacca se difende il palleggiatore

Il sistema di base della squadra è fondamentale, in quanto serve a tutelare gli “**eventuali**” errori individuali

## Gli obiettivi tattici specifici riguardano:

La tattica di ricezione e l'allenamento delle tecniche che la determinano

La conoscenza di più tecniche di battuta in funzione delle caratteristiche della costruzione avversaria

Sempre in funzione delle capacità tecniche dei propri atleti e del campionato a cui si partecipa

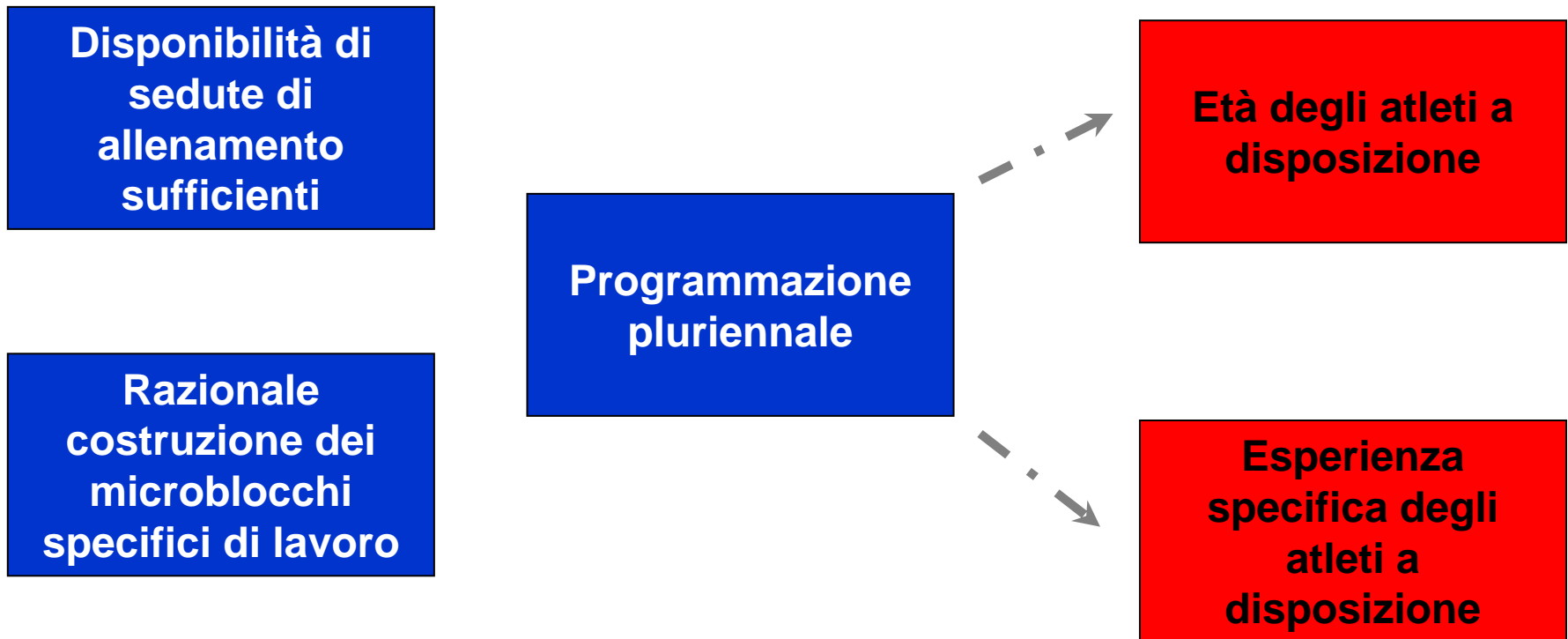
L'organizzazione della costruzione in funzione della ricezione

La tattica di muro e conseguente organizzazione difensiva

**Gli obiettivi condizionali**, hanno come scopo quello di fare durare il più a lungo possibile gli effetti del lavoro del periodo preparatorio mediante il susseguirsi razionale dei

- **Microcicli di sviluppo**
- **Microcicli di mantenimento**
- **Microblocchi di esaurimento**

Tali obiettivi devono essere programmati in funzione di







Per pianificare l'allenamento in uno spazio di tempo definito,  
 bisognerà organizzare il processo di allenamento partendo dalla  
 suddivisione del periodo in mesi e settimane, nei seguenti momenti:

1. Grande ciclo di allenamento
2. Mesocicli di allenamento
3. Microciclo di allenamento
4. Microblocchi di lavoro

<u>Grande ciclo All.</u>	P. Trans	P. Preparatorio	Periodo Competitivo																								P. C. Extra	P. Trans																				
<u>Mesocicli</u>	P. Trans	1° P. Preparatorio	1° Per. Competitivo						2° P.P.	2° Per. Com			3°	3° Per. Com			4°	4° P. C			P. C. Extra	P. Trans																										
<u>Microcicli</u>	P. Trans	<u>Microciclo di sviluppo</u>				<u>Mic.di mantenim.</u>				Sviluppo			Mic.di mantenimento			Sviluppo	MM	P. Trans																														
<u>Microblocchi</u>		T	P.Org	P.Mus	E	P.Mus	E	T	Car.Var	E	Car.Var	T	Con. Fisico	T	Car.Var	E	Car.Var	T	C. Fisico	C.Vr																												
<u>Mesi</u>	Agosto		Sette mb		Ottob re		Novemb		Dicemb		Gennaio		Febbraio		Marzo		Aprile		Maggio		Giugno																											
<u>Settimane</u>	50	51	52	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45

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:

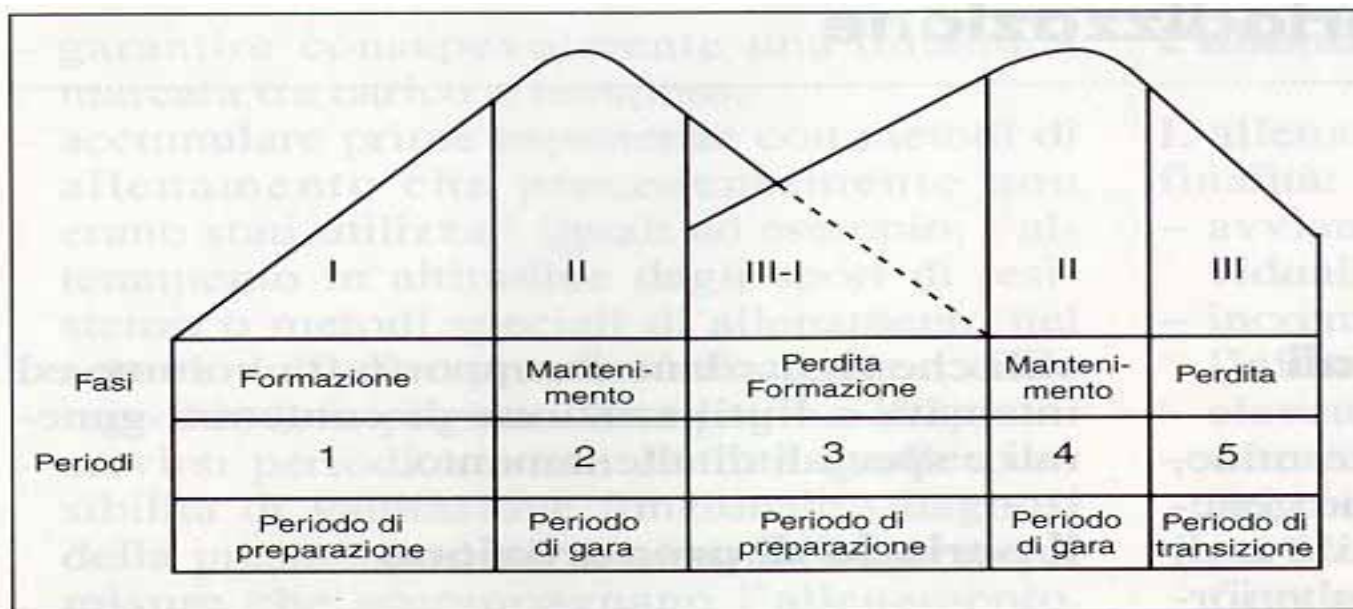
- **l'indicazione degli obiettivi tecnici dell'allenamento**
- **la pianificazione del carico**
- **la pianificazione della valutazione della prestazione**
- **la pianificazione delle gare**

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

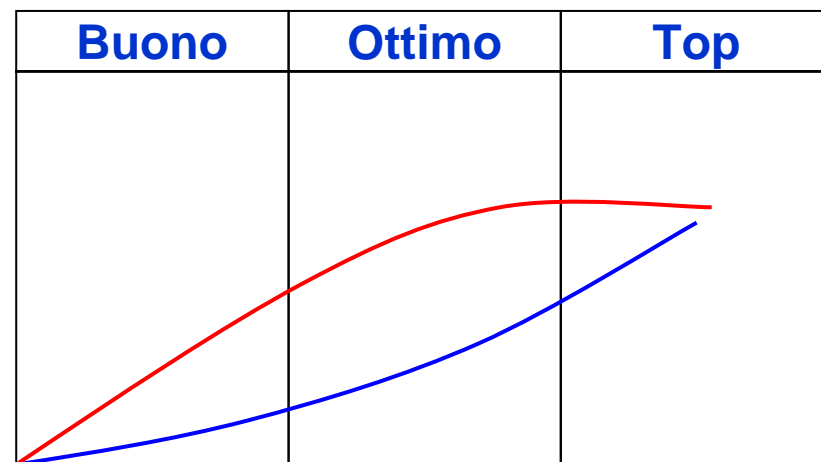
Esso corrisponde ad una fase completa dello sviluppo di adattamenti a lungo termine caratterizzata dalla formazione di modificazioni morfofunzionali a carattere stabile che avvengono nell'organismo umano, e dal relativo passaggio ad un nuovo, più elevato livello della capacità specifica di lavoro

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:

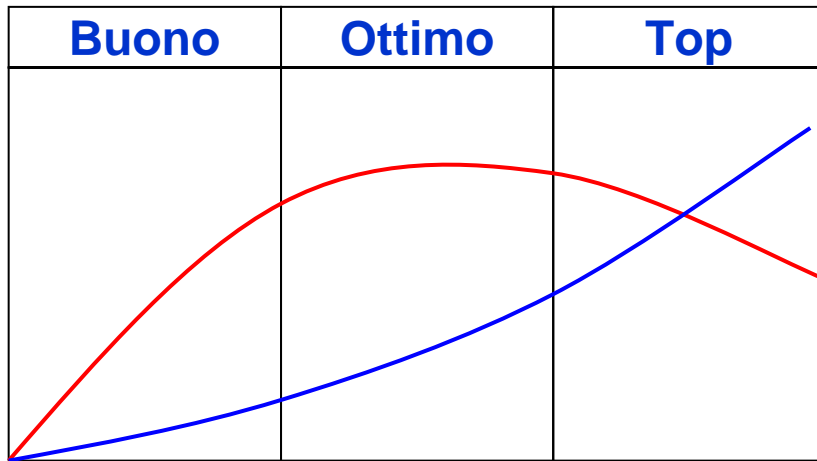
*la riserva di energia di adattamento che permette all'organismo un “adattamento” temporaneo a condizioni estreme e che richiedono la maggiore intensità funzionale possibile.*

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 sopportare carichi di lavoro per un atleta viene determinata principalmente da due fattori:  
dalla capacità di lavoro  
dall'entità dell'effetto allenante del carico



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

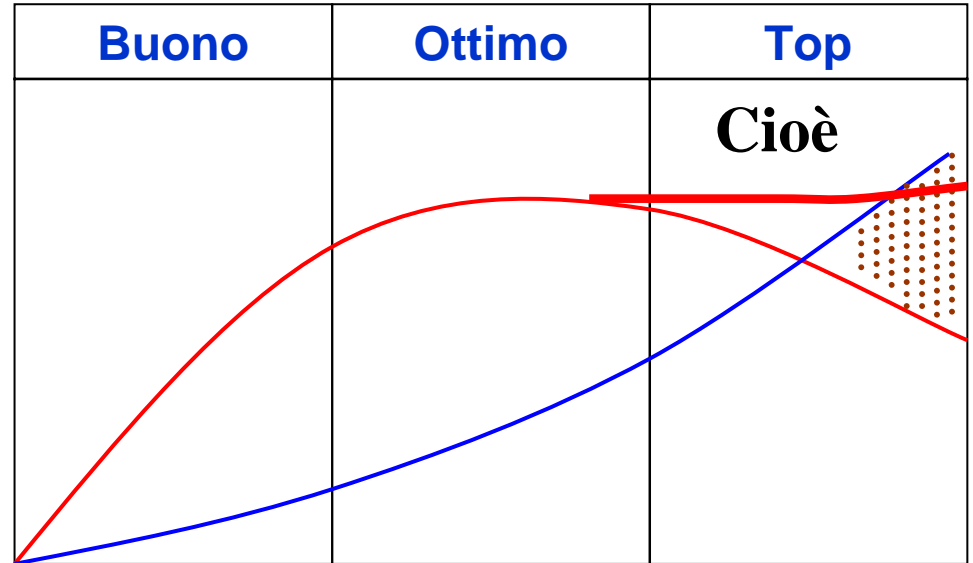


Aumentando l'effetto del carico,  
ad un certo punto la capacità specifica di lavoro diminuisce

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 il lavoro del periodo agonistico 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

Si deve ridurre al massimo questa area innalzando la curva rossa



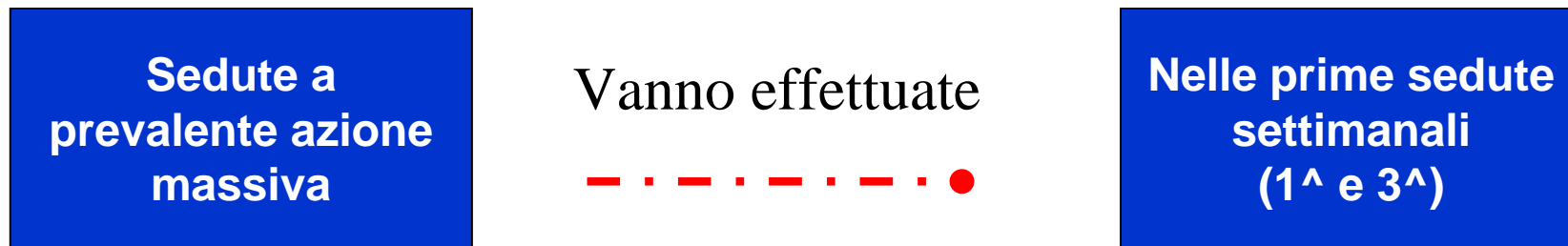
Pertanto diventano indispensabili

- **Scelta delle metodologie di lavoro e dei singoli esercizi da utilizzare per lo sviluppo delle qualità fisiche**
- **Scelta dei mezzi di controllo**



L'ultimo momento riguarda l'organizzazione dei microblocchi settimanali di lavoro tenendo in **stretta** e **razionale** correlazione gli aspetti tecnici e quelli condizionali, vale a dire:

**NEI MICROCICLI DI SVILUPPO** (periodo agonistico)



Se all'interno delle stesse non è possibile prevedere un'azione di trasformazione immediata (dal lavoro con sovraccarico all'esercitazione tecnica immediata)

La trasformazione diretta sarà affidata ad esercizi tipo skip o balzi su panca (poche ripetizioni per serie),

Mentre la seduta tecnica dovrà prevedere una riduzione di esercizi che prevedano salti (sia in attacco che a muro) e quindi un impegno prevalente a carico della situazione di ricezione (fondamentale individuale).

**In caso contrario si potrebbe lavorare anche su salti tecnici specifici.**

**Sedute a  
prevalente azione  
esplosiva**

Vanno effettuate



**Nelle prime sedute  
settimanali  
(1<sup>^</sup> e 3<sup>^</sup>)**

Queste esercitazioni non prevedono particolari accorgimenti per quanto concerne la correlazione con sedute tecniche.

**Sedute sullo  
sviluppo delle  
capacità organiche**

Vanno effettuate



**Nelle prime sedute  
settimanali  
(1<sup>^</sup> e 3<sup>^</sup>)**

Queste esercitazioni non prevedono particolari accorgimenti per quanto concerne la correlazione con sedute tecniche.

**Sedute sulla  
trasformazione**

Vanno effettuate



**Anche nella  
seconda parte  
della settimana  
(3<sup>^</sup> e 5<sup>^</sup>)**

Queste esercitazioni vanno effettuate all'inizio della seduta devono avere breve durata e possono anche essere effettuate nella seduta precedente alla gara.

E' ovvio che

Nei microcicli di sviluppo

queste esercitazioni andranno programmate in blocchi specifici.

Pertanto se organizziamo il microciclo di sviluppo in microblocchi di quattro settimane, potremmo ipotizzare la seguente organizzazione:

1^ SETTIMANA

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

2^ SETTIMANA

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

3^ SETTIMANA

Riposo	Tecnica	Tecnica	Tecnica	Riposo	Tecnica	Partita
	Esplos.		Esplos.			
Dom	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab

4^ SETTIMANA

Riposo	Tecnica	Tecnica	Tecnica	Riposo	Tecnica	Partita
	Trasf..		TRasf.			
Dom	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab

In tal caso avremo programmato

3 sedute sul potenziamento organico

3 sedute sulla massa

2 sedute sull'esplosività

2 sedute sulla trasformazione

## NEI MICROCICLI DI MANTENIMENTO

La seduta sulla  
massa

Va effettuata



Nella prima seduta  
settimanale

La seduta tecnica dovrà prevedere una riduzione di esercizi che prevedano salti (sia in attacco che a muro) e quindi un impegno prevalente a carico della situazione di ricezione (fondamentale individuale).

**La seduta sul  
condizionamento  
organico**

Va effettuata



**Nella seconda  
seduta settimanale**

**La seduta  
sull'esplosività**

Va effettuata



**Nella terza seduta  
settimanale**

**La seduta sulla  
trasformazione**

Va effettuata



**Nella quarta seduta  
settimanale**

Se organizziamo il microciclo di mantenimento in microblocchi di quattro sedute settimanali per un numero di tre settimane, potremmo ipotizzare la seguente organizzazione settimanale ripetuta per tre settimane:

<b>Riposo</b>	Tecnica	Tecnica	Tecnica	<b>Riposo</b>	Tecnica	<b>Partita</b>
	Massa	Pot. Org	Esplous.		TRasf.	
<b>Dom</b>	<b>Lun</b>	<b>Mar</b>	<b>Mer</b>	<b>Gio</b>	<b>Ven</b>	<b>Sab</b>

O in alternativa una struttura così organizzata

<b>Riposo</b>	Tecnica	Tecnica	Tecnica	<b>Riposo</b>	Tecnica	<b>Partita</b>
	Massa		Espl.			
<b>Dom</b>	<b>Lun</b>	<b>Mar</b>	<b>Mer</b>	<b>Gio</b>	<b>Ven</b>	<b>Sab</b>

Nel periodo agonistico bisognerebbe inserire, ogni tre settimane un microblocco di esaurimento (una settimana) organizzato nella seguente maniera:

<b>Riposo</b>	Tecnica	Tecnica TRasf.	Tecnica	<b>Riposo</b>	Tecnica	<b>Partita</b>
<b>Dom</b>	<b>Lun</b>	<b>Mar</b>	<b>Mer</b>	<b>Gio</b>	<b>Ven</b>	<b>Sab</b>

In tale microblocco sarebbe bene ridurre anche l'intensità di lavoro e sarebbe ideale farlo coincidere con incontri particolarmente impegnativi

Dal punto di vista strettamente tecnico le sedute settimanali del periodo agonistico andrebbero organizzate nella seguente maniera:

<b>Riposo</b>	Tecnica individuale	Situaz. Ricez. Punto	Situaz. Batt. Punto	<b>Riposo</b>	Sit. Di campo aver	<b>Parita</b>
<b>Dom</b>	<b>Lun</b>	<b>Mar</b>	<b>Mer</b>	<b>Gio</b>	<b>Ven</b>	<b>Sab</b>

**A meno che non vi siano situazioni particolari su cui lavorare**

La componente tattica va sempre inclusa nelle esercitazioni tecniche, in quanto ogni esercitazione deve sempre avere uno scopo ben preciso, che sia legata al

**FONDAMENTALE INDIVIDUALE**

**CHE SIA UN ESERCIZIO SINTETICO**

**CHE SIA UN ESERCIZIO GLOBALE**

**CHE SIA UN ESERCIZIO A PUNTEGGIO**



