



FEDERAZIONE ITALIANA ARTI MARZIALI

TESINA PER

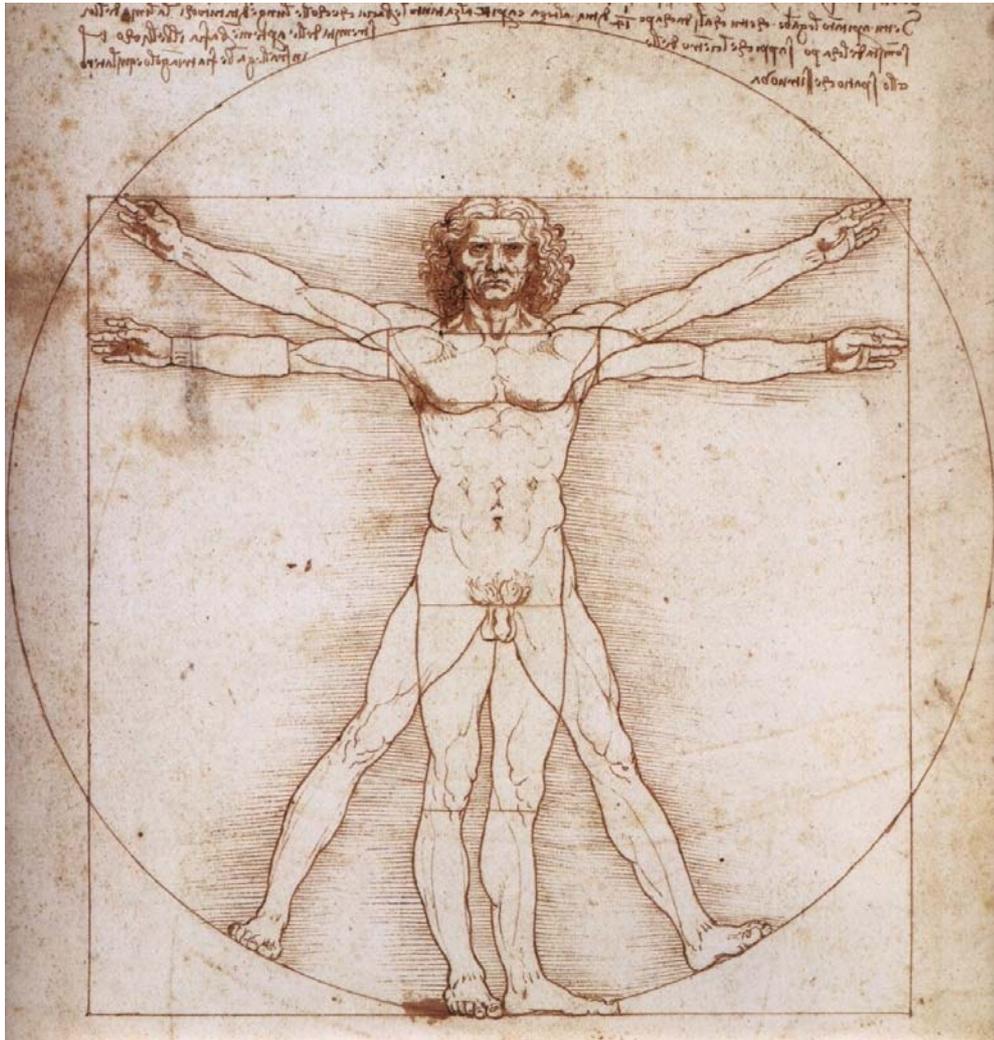
ESAME DA MAESTRO

DI

ALBERTO PASQUINI

Anno 2010

PIANIFICAZIONE dell' ALLENAMENTO



*A Nando Balzarro
che mi aiuta a crescere e a camminare
da solo...*

*“Si ripaga male un Maestro, se si rimane
sempre scolari”*

(Friedrich Nietzsche, Così parlò Zarathustra, 1885)

Indice

1. Allenamento	5
2. Come agisce l'allenamento	7
3. Obiettivi dell'allenamento	11
4. Periodizzazione dell'allenamento	12
5. Pianificazione dell'allenamento	15
5.1. Fasi della pianificazione	16
5.2. Strutture temporali della pianificazione	18
5.3. Analisi dell'unità di allenamento	20
5.4. Carichi di lavoro	22
5.5. Riposo attivo	24
5.6. Allenamento e pianificazione nel Karate	25
6. Bibliografia	26

1. Allenamento

Una vicenda mitologica dell'antica Grecia narra di Milone, un lottatore, che per diventare forte e conquistare l'alloro olimpico, sollevava ogni giorno un vitello sulla sua testa ed in quella posizione faceva il giro di tutto il recinto in cui pascolavano gli armenti, cosicché, nel tempo, mentre il vitello cresceva e diventava un bovino, anche la forza di Milone aumentava fino a farlo divenire l'atleta più forte del mondo antico.

Un'intuizione empirica ma geniale, una forma ancestrale, quella di Milone, su cui in seguito avrebbe poggiato le basi la moderna scienza dello sport e della programmazione dell'allenamento.

In sostanza, l'allenamento moderno, può essere considerato come il crescente susseguirsi di attività motorie che ha l'obiettivo di innalzare la prestazione fisica attraverso il potenziamento di funzioni biologiche specifiche che presiedono alla prestazione stessa; una sorta di stimolazione esterna consentita, che sfrutta le ormai note dinamiche con cui le esercitazioni fisiche influiscono sul sistema endocrino, che sollecitato al rilascio ormonale specifico, determina l'adattamento neuro-muscolare ed organico e la conseguente evoluzione delle capacità motorie. Inoltre, tutte queste attività motorie si concretizzano attraverso l'organizzazione dell'esercizio secondo i criteri della quantità, dell'intensità, della forma e dei gradi di difficoltà, tali da favorire l'assimilazione di abilità motorie sempre più complesse ed efficaci.

L'allenamento è quindi l'insieme di tutti gli interventi diretti al miglioramento dei fattori modificabili che influenzano la prestazione per ottenere il migliore rendimento.

Nelle arti marziali abbiamo due tipi di allenamento che si integrano e fondono tra loro, quello mirato "solo" a migliorare le capacità motorie in generale e quello invece mirato all'apprendimento della tecnica, del gesto, del movimento.

Per il primo occorrono particolari impostazioni, tempistiche e regole che vedremo in seguito, per il secondo non ci sono tempi da rispettare o regole fisse stabilite.

L'allenamento, inteso e ancor meglio definito come "studio", può essere fatto ovunque e per tutto il tempo voluto, anzi, maggiore è la frequenza dei momenti ad esso dedicata e maggiore sarà l'acquisizione della padronanza del gesto da imparare, da pochi minuti a molte ore, tutti i giorni o più volte al giorno, nessun limite o controindicazione viene posto a questo tipo di attività.

Molte pagine andrebbero dedicate a ciò che è lo "studio" della nostra disciplina, ma l'argomento che andremo a trattare in seguito riguarda solo la parte riferita all'allenamento in senso lato e che comprende sia la preparazione puramente atletica, sia la stessa integrata alla pratica del Karate.

Di questo concetto di allenamento possiamo già scindere due impostazioni principali, l'allenamento *amatoriale* e quello *sportivo* che punta ad una competizione.

Quello amatoriale richiede un processo di pianificazione a lunga scadenza, molto graduale e costante nel tempo e non richiede picchi di richiesta prestazionale finalizzata ad un evento specifico o ad una data precisa.

Esso può essere finalizzato prevalentemente per migliorare le capacità motorie in senso generale, cioè le capacità **condizionali** (forza, resistenza e rapidità) e le **coordinative**, mirate essenzialmente alla riuscita corretta dell'esercizio.

Quello detto "sportivo" è maggiormente mirato all'apprendimento di particolari abilità motorie o tecnico-tattiche e delle capacità motorie generali (apprendimento motorio, controllo e direzione del movimento, adattamento e trasformazione del movimento) e speciali (combinazione di abilità motorie, orientamento, equilibrio, ritmo, reazione, trasformazione e anticipazione).

Nell'intento di fondere allenamento sportivo e Karate, si cerca di rendere atleta un karateka e karateka un atleta.

2. Come agisce l'allenamento

Abbiamo detto che sono allenate le capacità condizionali (rapidità, forza, resistenza, mobilità articolare) e le abilità coordinative (equilibrio, capacità di differenziazione, orientamento, anticipazione, capacità di adattamento, di reazione e senso del ritmo).

Il Prof. Carlo Vittori definisce l'allenamento sportivo come “un processo pedagogico-educativo complesso che si concretizza con l'organizzazione dell'esercizio fisico ripetuto in quantità ed intensità tali da produrre carichi progressivamente crescenti che stimolino i processi fisiologici di supercompensazione e migliorino le capacità fisiche, psichiche, tecniche, tattiche dell'atleta al fine di esaltarne e consolidarne il rendimento in gara”.

I fattori sui quali è possibile intervenire sono molteplici, possiamo parlare di:

- allenamento delle capacità fisiche;
- allenamento delle capacità tecniche;
- allenamento delle capacità tattiche;
- allenamento delle capacità psichiche.

Non è possibile intervenire su una sola di esse senza influenzare positivamente o negativamente le altre.

L'allenamento è un processo che produce un cambiamento fisico, motorio, cognitivo e affettivo (Martin, 1977).

Il carico (stimolo allenante) porta a una variazione dell'equilibrio biochimico dell'organismo (variazione dell'omeostasi, cioè la condizione di ricerca di stabilità interna degli organismi che deve mantenersi anche al variare delle condizioni esterne attraverso meccanismi autoregolatori. È cioè il mantenimento della costanza di composizione chimica ottimale del sangue, della situazione di normalità del ritmo respiratorio, cardiaco e degli organi del corpo).

Per essere meglio preparato a futuri carichi dello stesso tipo, il corpo reagisce con un adattamento, dal quale risulta un migliore stato funzionale.

Un esempio è la *supercompensazione*.

La legge della supercompensazione, o legge dello “stress”, fu enunciata dal fisiologo canadese Selye.

Quindi, la compensazione mira a riportare l'organismo all'equilibrio omeostatico, mentre la supercompensazione porta l'organismo ad un livello maggiore rispetto all'equilibrio precedente.

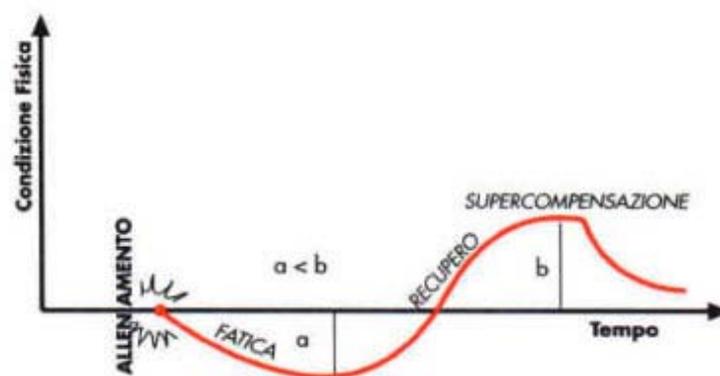


Figura 1: Supercompensazione

I carichi ovviamente dovranno risultare quantitativamente e qualitativamente equilibrati, tali da scatenare quei processi biologici di adattamento che nel tempo instaurano delle risposte sempre più alte allo stimolo dato.

Particolare attenzione va posta ai giusti periodi di recupero tra le varie sedute d'allenamento, è, infatti, in questa fase che l'organismo ricostituisce le riserve energetiche e le possibilità funzionali “compromesse” dall'allenamento. Concedendo un tempo di riposo adeguato, l'organismo svilupperà un potenziale di lavoro maggiore.

Con un riposo per un tempo troppo lungo si avrebbe un adattamento negativo che vanificherebbe il lavoro svolto fino a quel momento.

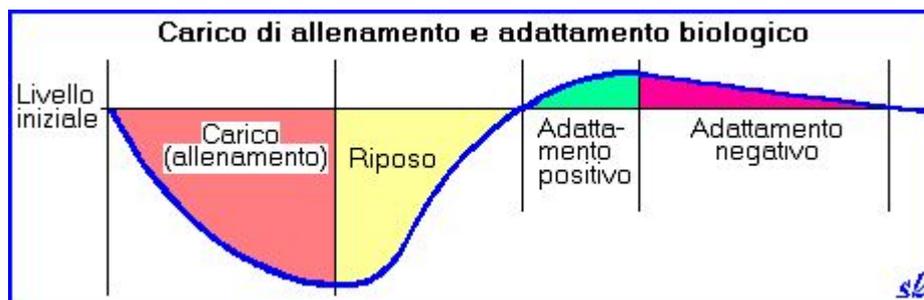


Figura 2: Carico di allenamento e adattamento biologico.

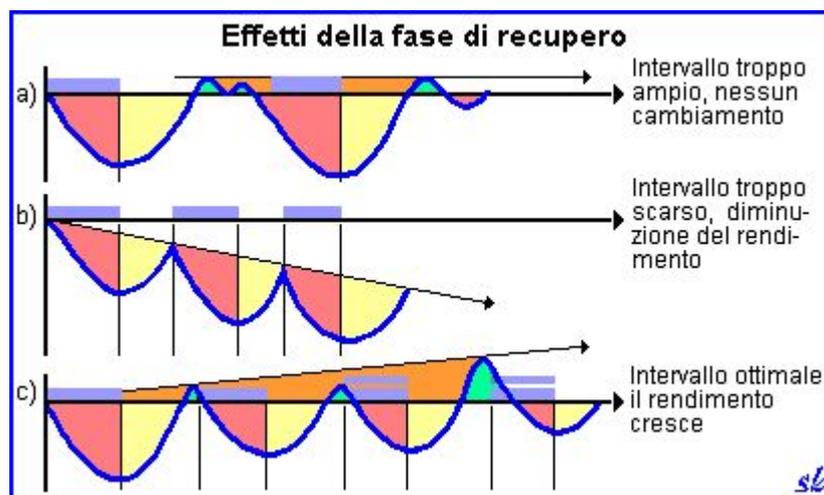


Figura 3: Effetti della fase di recupero.

Per attuare il meccanismo corretto di supercompensazione è necessario che lo stimolo alienante si ponga entro certe soglie, infatti:

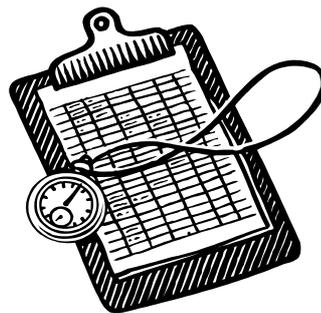
- **stimoli blandi e continui** creano un iniziale, leggero adattamento in persone non allenate. Sono inefficaci e peggiorano la condizione generale di forma in atleti allenati;

- **stimoli di media intensità e continui** permettono un momentaneo mantenimento del livello di efficienza raggiunto che nel tempo tenderà leggermente a decrescere. Se lo stimolo non subisce, infatti, opportuni incrementi di intensità e volume, vengono a crearsi delle vere e proprie “barriere” oltre le quali non è possibile andare;

- **stimoli adeguati nell'intensità e volume** con un'ottimale programmazione del numero di allenamenti e recuperi, comportano la migliore situazione di adattamento-risposta ai carichi;

- **stimoli troppo elevati ed errati periodi di recupero** (troppo ravvicinati) peggiorano rapidamente la condizione d'allenamento. In questo caso si può andare incontro allo stato patologico di sovrallenamento, oltre a possibili traumi sugli organi e apparati eccessivamente sollecitati.

Stimoli troppo ravvicinati ed intensi possono indurre uno stato patologico vero e proprio che si riconosce da varie sintomatologie. L'atleta cala vistosamente nelle prestazioni abituali e si stanca facilmente, presentando una serie di cambiamenti biologici e psicologici a vari livelli. Questo stato può durare poche settimane o anche alcuni mesi. Il sovrallenamento è dato non solo da un'errata metodologia d'allenamento, ma può essere determinato anche dalla monotonia degli esercizi, da una cattiva alimentazione, da fattori climatici, oppure da scarso riposo notturno, da un regime di vita non conforme alle norme sportive, dall'uso di sostanze mediche pericolose, problemi di carattere personale e via dicendo.



3. Obiettivi dell'allenamento

I risultati agonistici derivano da un buon lavoro in allenamento.

L'efficienza dell'allenamento dipende da una buona organizzazione e da un'alta qualità degli esercizi.

Ci sono alcuni principi per la scelta e l'organizzazione degli esercizi di tecnica:

- ***Innanzitutto la chiarezza dell'obiettivo.***

Ogni esercizio deve presupporre un chiaro obiettivo, un compito che dovrebbe essere tratto dalle esigenze reali della competizione.

Eseguendo l'esercizio si preparano gli atleti a risolvere delle situazioni che si verificano nella realtà.

È compito dell'allenatore guidare e motivare gli atleti in modo che possano applicarsi correttamente nell'esercizio e raggiungere l'obiettivo che ci si è posti.

- ***Molte ripetizioni e un feedback corretto.***

Le ripetizioni ed il feedback (informazioni di verifica), sono gli elementi più importanti per un efficace allenamento della tecnica. Gli esercizi dovrebbero proporre molte ripetizioni di ogni fondamentale che viene insegnato.

Tuttavia, solo le ripetizioni eseguite in maniera corretta migliorano il livello prestativo.

Perciò, l'obiettivo di ogni esercizio deve essere controllabile. È una buona idea che gli atleti stessi controllino e valutino la realizzazione dell'obiettivo dell'esercizio come un risultato visibile e/o quantificabile delle loro azioni (feedback diretto). Anche l'allenatore deve verificare i risultati, per essere in grado di dare commenti e correzioni.

- ***Condizioni simili alla competizione - esigenze adattate.***

L'esercizio dovrebbe presentare il più possibile delle condizioni simili al momento reale, ma dovrebbe anche essere abbastanza semplice da permettere

l'esecuzione corretta del fondamentale che bisogna apprendere o migliorare, così da raggiungere l'obiettivo e dovrebbe essere simile alla competizione, soprattutto per quello che riguarda la qualità richiesta nell'esecuzione delle azioni, la varietà delle esigenze che riguardano le decisioni tattiche e/o l'esecuzione tecnica.

E' quindi fondamentale l'importanza *psicologica* che l'obiettivo ha per gli atleti, ma per poterlo raggiungere, questo deve essere graduale, cioè frammentato in obiettivi più piccoli e frazionati nel tempo.

Ecco quindi che si necessita di una "periodizzazione" che, passo dopo passo, porti al raggiungimento del traguardo finale.

4. Periodizzazione dell'allenamento

L'allenamento è il processo scientifico e pedagogico che ha come obiettivo l'aumento del rendimento attraverso il miglioramento delle funzioni fisiologiche e psicologiche dell'atleta.

Come ogni processo, l'allenamento implica una continuità nel tempo.

Non si può conseguire tutto in un giorno.

Una volta elaborato un quadro d'insieme, tenuto conto anche del tipo di disciplina per la quale intendiamo preparare il programma, passeremo alla sua *periodizzazione*, vale a dire alla divisione e programmazione dell'allenamento.

Tale esigenza nasce dal principio che nessuno potrà sostenere il massimo impegno allenante per tutto l'anno. Giocoforza occorrerà modulare, nel corso dell'anno, periodi di *carico* e periodi di *scarico*.

Considerando questo processo come scientifico e pedagogico, bisognerà eliminare o minimizzare al massimo l'improvvisazione.

Tale periodizzazione può tener conto di fattori personali (es. giungere nel miglior stato di forma in un dato periodo dell'anno), o di implicazioni agonistiche (giungere con la migliore condizione fisica ad una competizione). Come allenatori si deve essere convinti che se si lavora in una determinata maniera si conseguiranno determinati obiettivi.

Bisogna essere sicuri che si modelleranno le funzioni fisiologiche e psicologiche degli atleti attraverso lo stimolo e l'ottimizzazione delle capacità condizionali, coordinative e cognitive mediante le attività di allenamento proposte. Sulla base di queste considerazioni, la periodizzazione si divide in due momenti:

- **Pianificazione:** è la formulazione della strategia dell'impostazione della struttura dell'allenamento riferite ad un ampio arco di tempo e ad obiettivi intermedi. Pertanto vanno definiti gli obiettivi, le priorità, le scadenze più importanti, i tempi occorrenti per le varie fasi di preparazione, i metodi e i mezzi più idonei.
- **Programmazione:** consiste nella stesura del programma di allenamento sulla base di quanto pianificato in precedenza.

La periodizzazione si propone il raggiungimento della massima *forma sportiva* e quindi il raggiungimento da parte dell'atleta di tutte le sue potenzialità fisiche e psichiche. Va fatta subito una distinzione tra **condizione fisica** che è determinata dal livello delle capacità funzionali dell'organismo (apparato locomotore, cardiocircolatorio, respiratorio, ecc.) e **forma sportiva**, che invece è un livello momentaneo raggiungibile solo partendo da una buona condizione fisica e che potremmo definire come quello "stato in cui l'atleta riesce a sintetizzare tutte le proprie potenzialità motorie, energetiche e psicologiche e a finalizzarle per uno scopo ben preciso che è quello agonistico, rendendosi disponibile al massimo rendimento sia da un punto di vista fisico che psichico".

Una razionale applicazione pratica dei principi dell'allenamento e della periodizzazione permette di ottenere lo stato di forma da uno a tre volte l'anno e di mantenerlo per il tempo sufficiente al raggiungimento del risultato che ci si era preposto.

Un'adeguata programmazione, quale che siano le finalità, dovrebbe sempre prevedere una prima fase di condizionamento generale finalizzato al miglioramento globale delle prestazioni, alla capillarizzazione, all'ottimale gestione dei substrati energetici, al miglioramento della forza e della resistenza generale.

Il condizionamento generale rappresenta una tappa tanto importante quanto più ci troviamo ad affrontare l'allenamento con soggetti che provengono da lunghi periodi d'inattività.

Questa fase consente di promuovere l'adattamento non solo in termini muscolari, ma anche cardiocircolatori e respiratori. Parametri indispensabili per poi impiantare un adeguato programma d'allenamento.

Successivamente al periodo di condizionamento generale, più lungo per chi è inattivo da tempo, più breve per atleti o sportivi praticanti, ci si dovrà occupare di migliorare le capacità maggiormente rilevanti nella disciplina di nostro interesse. Anche in questa fase con allenamenti finalizzati al miglioramento generale e poi con modalità specifiche.

Al periodo preparatorio seguiranno periodi di allenamento finalizzato al raggiungimento di un obiettivo e, successivamente, periodi di transizione o recupero.

Il recupero è un parametro da non sottovalutare mai. Intendendo come recupero sia quello tra una seduta allenante e l'altra, sia tra un ciclo di grande intensità di lavoro ed un altro.

In atleti di alto livello potrebbe addirittura insorgere la necessità di inserire periodi di recupero attivo della durata di mesi o anche di un anno.

Questo per superare inevitabili stalli nell'incremento delle prestazioni, dopo lunghi periodi in cui queste sono stese ai massimi livelli.

Infine, ma non meno importante, la corretta organizzazione dell'allenamento dovrà prevedere cicliche valutazioni o test cui sottoporre l'atleta, al fine di verificare il reale beneficio ottenuto a seguito dell'allenamento, valutando se tale beneficio sia adeguato agli obiettivi prefissati, ed eventualmente ricercando le cause di insuccessi o marcate discrepanze rispetto ai risultati attesi. Solo in questo modo sarà possibile correggere e riorganizzare prontamente il lavoro.

5. Pianificazione dell'allenamento

La pianificazione dell'allenamento è un procedimento per raggiungere un obiettivo ed è il risultato di esperienze ricavate dalla prassi dell'allenamento e nozioni ricavate dalla scienza dello sport.

Un allenamento ben pianificato nel tempo, presenta innumerevoli vantaggi:

- Responsabilizza l'atleta che di fronte a una chiara pianificazione può meglio considerare l'attività come massima espressione delle sue attitudini;
- Un piano organico arreca fiducia all'atleta nei periodi d'incertezza o fragilità psicologica;
- Ciò che è ben pianificato è mezzo fatto;
- Aiuta, proprio mentre lo si realizza, a formarsi idee sempre più precise di ciò che deve fare;
- Piani ben strutturati aiutano a scoprire gli errori e a prevenirli con sufficiente anticipo;
- Impedisce frettolosi cambiamenti e una sperimentazione sprovveduta, inoltre dona al lavoro un'impostazione scientifica.

Nella teoria dell'allenamento, pianificare significa elaborare una serie di allenamenti che abbiano la finalità di raggiungere gli obiettivi che l'atleta si è prefissato di ottenere alla fine della stagione agonistica. La pianificazione prevede la stesura delle varie *tappe* per le quali si dovrà passare durante la stagione di allenamento. Un ciclo d'allenamento è caratterizzato dall'alternarsi di varie tappe in cui gli esercizi assumono carattere:

- **Generale**: sono esercizi di formazione e costruzione equilibrata delle diverse capacità fisiche non direttamente legate alla specificità che si prepara.
- **Fondamentale**: hanno una correlazione con il modello sportivo, anche se non ne sono direttamente legati (esprimono contenuti dell'attività sportiva). Sono correlati alla qualità e alla direzione che si vuole sviluppare. Sono esercizi che costituiscono la muscolatura utile all'attività.
- **Speciale**: sono correlati nella forma e nell'intensità riguardo alla specificità della prestazione.
- Uso degli accorgimenti per sviluppare una qualità che si usa in gara. Ripropongono dei modelli. Adattano la forza sviluppata con i fondamentali in forza specifica del movimento.
- **Specifico** o di **gara**: non sono altro che la ripetizione di gara o frazione di gara che riproducono gli schemi di movimento della gara stessa.

5.1. Fasi della pianificazione

La stagione agonistica è generalmente della durata di un anno. Per i vari giochi come ad esempio calcio, pallacanestro, baseball, pallavolo ed altri, la stagione coincide con la durata del campionato, per altri è la scadenza della competizione più importante o conclusiva.

La stagione è quindi divisa in fasi che si distinguono in tre momenti differenziati che sono stabiliti in relazione al periodo di competizione.

Le tre fasi sono: la *fase preparatoria*, la *fase agonistica* e la *fase transitoria*.

- *Fase preparatoria*

La fase preparatoria va dal primo giorno d'allenamento fino all'inizio delle competizioni importanti (l'inizio del campionato o il primo incontro difficile) per il quale si è impostata la pianificazione della stagione.

Durante il periodo (o fase) preparatorio gli atleti devono innalzare le loro qualità generali che si disporranno in un'ottimale piattaforma per la costruzione della forma sportiva.

L'atleta deve vederlo come base imprescindibile sulla quale si forgerà il futuro successo nella competizione. Deve essere allenata la motivazione insieme alle qualità fisiche, tecniche e tattiche.

Fra gli altri si possono porre come obiettivi:

- Tornare all'abitudine dell'allenamento.
- Aumento progressivo della durata dell'allenamento.
- Prevenzione degli infortuni.
- Sviluppo del potenziale dello sportivo.

La durata ideale è come le gare.

La fase preparatoria consta di due *sottofasi* differenziate.

Nella prima, chiamata *sottofase generale*, si stabiliscono le basi della forma sportiva, preferibilmente attraverso mezzi generali d'allenamento.

Nella *sottofase speciale*, continuando, si ricerca la costruzione e il raggiungimento dell'alta forma sportiva per essere competitivi sin dalle prime competizioni.

La relazione tra queste sottofasi dipende dall'età degli atleti.

Per i giovani, deve predominare quella generale, mentre per gli atleti già formati, le due sottofasi possono essere approssimativamente uguali.

- ***Fase agonistica***

Il periodo agonistico si estende dalla prima competizione importante (cioè che bisogna vincere) sino a che si conclude l'ultima gara (campionato, coppa, ecc.).

Durante questo periodo, il lavoro generale praticamente sparisce.

Gli obiettivi del periodo competitivo sono:

- Raggiungere il massimo rendimento.
- Essere nella migliore forma durante la competizione.
- Rendere minimo il rischio di infortuni.

- ***Fase transitoria***

Il periodo transitorio va dal termine delle competizioni fino all'inizio di un nuovo ciclo di preparazione. Invece di essere una fase esclusivamente di recupero, è un buon momento per migliorare negli aspetti deficitari, siano essi fisici, tecnici, tattici o psicologici.

5.2. Strutture temporali della pianificazione

Normalmente la periodizzazione di un allenamento prevede, come già detto, la stesura di un programma a medio e lungo termine per quanto riguarda gli obiettivi finali, poi scomposto in tappe o blocchi.

Le varie tappe possono essere suddivise in strutture temporali quali la *stagione*, le *fasi*, le *sottofasi*, i *macrocicli*, i *mesocicli*, i *microcicli* e le *unità di allenamento*.

Dobbiamo quindi dividere la stagione in porzioni o blocchi che chiamiamo *macrocicli*.

Ha una durata che va da qualche mese ad un anno.

Per non confondersi con le terminologie usate secondo varie convenzioni, a volte la “stagione” è chiamata anche “macrociclo” con le conseguenti suddivisioni in fase preparatoria/agonistica/transitoria.

L'intento è comunque quello di considerare un periodo di medio e lungo termine con un allenamento completo che va dalla fase di partenza fino all'obiettivo finale voluto di raggiungere la forma sportiva.

All'interno di un macrociclo, troviamo ulteriori strutture intermedie dette *mesocicli*, la cui durata va da qualche settimana a qualche mese, in cui ci si propone di raggruppare determinate percentuali di lavoro per raggiungere un obiettivo specifico.

I mesocicli nel periodo preparatorio servono a delineare più dettagliatamente l'orientamento del lavoro da realizzare.

Criteri precisi in quanto alla distribuzione del lavoro generale, specifico e speciale, permetteranno di accedere alla miglior forma sportiva quando termina il periodo preparatorio e inizia il competitivo.

I mesocicli nel periodo competitivo devono racchiudere il tempo compreso tra due competizioni importanti (o più importanti delle altre).

Tutti gli aspetti della preparazione devono essere allenati con lo scopo di vincere quegli incontri, senza dimenticare che anche le altre competizioni hanno valore.

La forma specifica di trattare queste gare “minori” sarà considerata e risolta in frazioni temporali minori dette *microcicli*, ma le linee maestre di attuazione lungo questo lasso di tempo, devono essere delineate dalla struttura del mesociclo. I microcicli sono la forma base di lavoro.

La preparazione attuale è tanto complessa e tanto lunga che in un giorno non vi è il tempo di preoccuparsi di tutti gli aspetti importanti per il rendimento.

Il microciclo permette una prospettiva più ampia della singola sessione, per presentare il carico d'allenamento con l'obiettivo di non dimenticare nessuna delle matrici importanti per il rendimento in gara.

Il microciclo, quindi, deve comprendere il lavoro tattico, fisico, tecnico e psicologico, necessario ad affrontare la gara successiva con garanzie di successo ed è generalmente un piano di allenamento da due a dieci giorni in cui si dividono giorni con maggiore e minore carico.

I microcicli sono importanti specialmente nel periodo competitivo, in quanto devono permettere all'atleta di essere in perfetta condizione ogni fine settimana. Per questo, la distribuzione del carico deve seguire il principio della supercompensazione.

5.3. Analisi dell'unità di allenamento

A questo punto abbiamo le *unità di allenamento* che nell'intero processo sono le unità temporali più piccole e che corrispondono ad una seduta d'allenamento. Qui si formano le componenti fisiche, le abilità tecnico-sportive, tecnico-tattiche, come anche atteggiamenti e comportamenti specifici dell'atleta. Per ogni unità d'allenamento vi è una *parte preparatoria*, una *principale* e una *conclusiva*.

- *Parte preparatoria*

Si crea la disponibilità ottimale ad allenarsi, dirigere la concentrazione sui compiti principali da svolgere, creare presupposti ottimali di elasticità muscolare, un riscaldamento generale sull'apparato locomotore come una corsa leggera e/o esercizi in scioltezza di allungamento e mobilità articolare e un riscaldamento specifico fatto di esercizi mirati alla specializzazione e quindi simili o uguali ai gesti tecnici che si dovranno eseguire.

La durata può essere di circa dieci/venti minuti.

- ***Parte principale***

Si sviluppano e si consolidano le capacità della prestazione sportiva, i singoli compiti consistono in un addestramento tecnico, tattico e condizionale attinente alla disciplina prescelta.

La durata è variabile da una a tre ore.

- ***Parte conclusiva***

Si prevede una riduzione graduale del carico con esercizi di rilassamento e scioltezza muscolare, diminuzione della concentrazione; ritorno attivo attraverso la corsa di defaticamento al sistema cardiocircolatorio e del metabolismo ai valori precedenti con un lavoro di allungamento e mobilità articolare ed esercizi di respirazione e rilassamento.

La durata è di venti minuti circa.

E' utile poi una rielaborazione e analisi dell'allenamento in cui tutte le misure utilizzate sono descritte in modo oggettivo nella documentazione sull'esercitazione.

L'elaborazione di una pianificazione d'allenamento comporta l'organizzazione del lavoro attraverso chiari obiettivi temporali e tecnici che dobbiamo raggiungere e suddividere in modo da diluirli nel tempo previsto e quindi renderli raggiungibili e fattibili, pianificare contenuti, mezzi e metodi d'allenamento e verificare periodicamente con dei test il reale beneficio e il raggiungimento dei livelli di prestazione voluti.

Ulteriori differenziazioni si avranno se il piano d'allenamento è individuale o di gruppo, nel qual caso occorrerà omogeneizzare il miglioramento collettivo senza però frenare lo sviluppo del singolo.

5.4. Carichi di lavoro

In questa programmazione, all'interno delle varie unità d'allenamento, avremo carichi di lavoro maggiori o minori secondo le necessità e del momento.

Gli stimoli stressanti cui si sottopone l'atleta in una seduta d'allenamento si possono riassumere sotto il concetto di *carico*. Gli adattamenti cui andrà incontro l'organismo saranno una conseguenza del carico imposto.

Il carico cui è sottoposto l'atleta si suddivide in:

- **Carico esterno**, che è costituito dall'insieme di stimoli ai quali un atleta si sottopone in una seduta allenante in funzione del risultato che si vuole ottenere nel tempo.
- **Carico interno**, che è costituito dall'effetto del carico esterno sull'organismo, è la reazione dell'organismo al carico esterno e si manifesta con i mutamenti fisiologici, biochimici e morfologici, oltre alle sollecitazioni psichiche ed intellettive.

Due diversi atleti, di fronte allo stesso carico esterno, saranno sottoposti a diverso carico interno. Nella stessa persona, in momenti diversi, lo stesso carico esterno può condurre ad un differente carico interno.

Gli aspetti più caratteristici del carico esterno sono i parametri di **durata**, **volume**, **intensità**, **densità**, **frequenza** e **difficoltà di esecuzione**.

La **durata** è il tempo cronometrico in cui è applicato il carico (stimolo) detratto delle pause di recupero.

Per **volume** si intende la quantità, il numero degli stimoli inerenti allo stesso esercizio. E' riferito ad una sommatoria omogenea di carichi come il numero delle ripetizioni dello stesso gesto.

L'**intensità** è l'impegno massimo muscolare rispetto alla massima prestazione possibile, come il numero di ripetizioni possibili del gesto in un determinato tempo.

La **densità** è il rapporto tra esecuzione e tempo di recupero. Si esprime in valori di tempo o in percentuale rispetto alla serie del singolo esercizio o all'intera seduta d'allenamento.

La **frequenza** è il numero delle volte che lo stesso stimolo è utilizzato nell'unità di tempo presa in considerazione (giorni, settimane...).

Inoltre abbiamo la **difficoltà esecutiva degli esercizi**, cioè il loro grado di complessità, dato che possono presentare vari livelli di impegno motorio.

Normalmente i più comuni parametri utilizzati sono quelli di volume e intensità e ovviamente è fondamentale tener conto dell'età, del sesso e del livello di preparazione dell'atleta.

Volume (quantità) e intensità del carico di allenamento sono in stretta relazione tra loro condizionandosi a vicenda sia in senso negativo che positivo. Infatti, fino ad un certo punto possono entrambe aumentare, ma, superata una determinata soglia, si ha stabilizzazione o addirittura decremento di una delle due. Questi due parametri dovranno essere tenuti presenti non solo nella programmazione del lavoro annuale ma anche nei cicli più ristretti, sia mensili che settimanali.

Nel periodo agonistico, tutta la pianificazione dell'allenamento per l'atleta agonista acquista un senso solo se finalizzata alle gare più importanti previste in questo periodo. Bisognerà quindi giungere al periodo fondamentale in ottime condizioni di forma e di preparazione tecnica al fine di ricevere, in questa fase, quegli accorgimenti utili al massimo risultato.

In questo periodo il livello della massima prestazione non dovrà essere ricercato più di una o due volte per gli atleti giovani e due o tre volte per gli atleti più evoluti. Per i giovani è inoltre consigliabile mantenere a buon livello le qualità fisiche generali e specifiche senza esagerare con esercitazioni tecniche specialistiche. Per gli atleti giovani, infatti, gli obiettivi immediati sono meno importanti e lo scopo principale deve essere quello di alzarne il livello delle qualità fisiche inserendo gradualmente esperienze agonistiche.

Pertanto sarà notevole il tempo da dedicare al primo momento della fase di formazione generale rispetto alle altre fasi. Generalmente si dovrà impostare una periodizzazione annuale comprensiva di circa due terzi di preparazione generale e un terzo di preparazione specifica, per esempio sette mesi e quattro mesi (uno è di recupero).

Nel caso di *atleti evoluti*, specialmente più anziani dal punto di vista agonistico, la possibilità d'incrementare le qualità fisiche si riduce, mentre più facile risulta un costante rendimento di buon livello. Potrà quindi prolungarsi il periodo impiegato al mantenimento della forma e dedicare meno tempo al suo raggiungimento. In questo caso più adatto agli atleti evoluti, avremo una periodizzazione semestrale, dove, per esempio, il periodo fondamentale dura circa due mesi (rapporto di 2 a 1 con il periodo preparatorio) e potremmo avere 80 giorni di preparazione generale, 40 di preparazione specifica e 60 di preparazione agonistica.

5.5. **Riposo attivo**

Alla fine del periodo agonistico, abbiamo un periodo transitorio detto **riposo attivo** ovvero di lavoro molto ridotto rispetto al periodo precedente, senza però tralasciare le esercitazioni fondamentali che garantiscono il mantenimento delle potenzialità acquisite.

È il periodo in cui si cerca di smaltire la fatica fisica e psichica accumulate in tutto l'arco della periodizzazione, mantenendosi però nelle condizioni di poter riprendere un lavoro impegnativo per imminente stagione, senza perdite di tempo, anzi garantendosi una condizione fisica ideale a ulteriori incrementi di carico e di risultato.

Va evitato il riposo assoluto in quanto facilita la perdita di quanto acquisito e ritarda i tempi di ripresa per le tappe future.

Mediamente la durata del riposo attivo è:

- 2 - 4 settimane nella periodizzazione annuale;
- 1 - 2 settimane in quella semestrale;
- 2 - 3 settimane e per due-tre volte l'anno per i giovani.

Il riposo attivo è irrinunciabile se si vogliono garantire futuri risultati.

Infatti, è paragonabile al tempo di recupero tra una serie e l'altra e tra un allenamento e l'altro, è cioè quella pausa necessaria affinché l'organismo assorba il lavoro svolto, si adatti e infine risponda esprimendosi a livelli sempre più alti.

5.6. Allenamento e pianificazione nel Karate

Nel Karate, abbiamo un'innumerabile varietà di stimoli allenanti.

Infatti, oltre a tutti gli esercizi di carattere generale, il kihon, i kata e le varie combinazioni di tecniche di kumite, sono perfettamente integrabili e sostituibili nel programma d'allenamento, sia nel caso di amatori che nel caso di atleti agonisti. Le svariate ed innumerevoli tipologie di esecuzione dei fondamentali, dei kata e delle tecniche di combattimento permettono, infatti, mediante le ripetizioni con diversa intensità, durata, volume, densità, frequenza e difficoltà, di allenare l'atleta a vari livelli, sia esso un amatore, un giovane o un navigato agonista. La nostra disciplina, di fatto, è assolutamente completa e semplicemente variando i criteri di allenamento possiamo impostare le necessarie richieste di miglioramento generale, il potenziamento delle funzioni biologiche e la conseguente evoluzione delle capacità motorie sulla base dei nostri obiettivi. L'ampia varietà gestuale e abili combinazioni di tecniche possono tranquillamente essere gestite con i criteri che abbiamo visto precedentemente per poter pianificare un allenamento finalizzato alla crescita dell'atleta amatore o a ottenere un risultato importante per l'agonista.

La grande varietà dei kata permette, ad esempio, una pianificazione mediante l'esecuzione di kata singoli o a gruppi, abbinati per analogie o per necessità finalizzate a gare o esami con un conseguente grande lavoro non solo di carattere tecnico specifico, ma un vero e proprio allenamento delle capacità condizionali, coordinative e motorie in generale senza necessariamente dover ricorrere ad esercizi motori di altro genere.

La caratteristica di *multilateralità* come fattore d'allenamento (fisico, tecnico, tattico, psicologico e teorico) e quella di *specificità* sui vari aspetti di lavoro aerobico e anaerobico, di lavoro sulla resistenza, sulla rapidità e sulla forza sono perfettamente allenabili con il bagaglio tecnico in possesso a tutti i vari livelli di conoscenza, dal principiante all'esperto, nel rispetto, naturalmente, del corretto apprendimento del *gesto tecnico*.

In conclusione, quindi, non esistono scorciatoie, solo un allenamento ben programmato si traduce in una prestazione ottimale e nel raggiungimento degli obiettivi prefissati.

In questo modo si riescono ad ottimizzare, scoprire ed evidenziare al meglio le capacità nascoste di un atleta o di un potenziale campione.

Ricordiamo però, che non è "tutto" merito dell'allenatore... *"I campioni non si fanno nelle palestre. I campioni si fanno con qualcosa che hanno nel loro profondo: un desiderio, un sogno, una visione"* (Muhammad Ali).



Bibliografia

La ricerca è stata fatta mediante consultazione di numerosi articoli e scritti tratti da Maestri, scrittori, specialisti di settore e da vari siti internet italiani ed esteri in cui non compariva il nome dell'autore. Cito, quindi, in ordine alfabetico, solo i nomi e non le eventuali opere da cui sono stati ricavati gli spunti e gli stralci.

- Barigelli Ennio
- Beraldo Stelvio
- Boscarior Lorenzo
- Buzzelli Salvatore
- De Pascalis Pierluigi
- Espar Moya Xesco
- Franzon Luca
- Rovida Antonio
- Sangiorgio Dino
- Scuglia Antonio
- Vittori Carlo
- Zonin Fabio