

# PER UNA PIÙ PRECISA INTERPRETAZIONE DEI PROGRAMMI DI ALLENAMENTO

GIANNI BIZZOTTO

Ad integrazione della “Spiegazione dei Programmi di allenamento” si danno ulteriori indicazioni.

## “Microcicli 1-2 Settembre”.

L’indicazione si riferisce ai primi due Microcicli di allenamento del mese. Significa che il lavoro è riferito mediamente ai primi 11-13 gg di quel periodo.

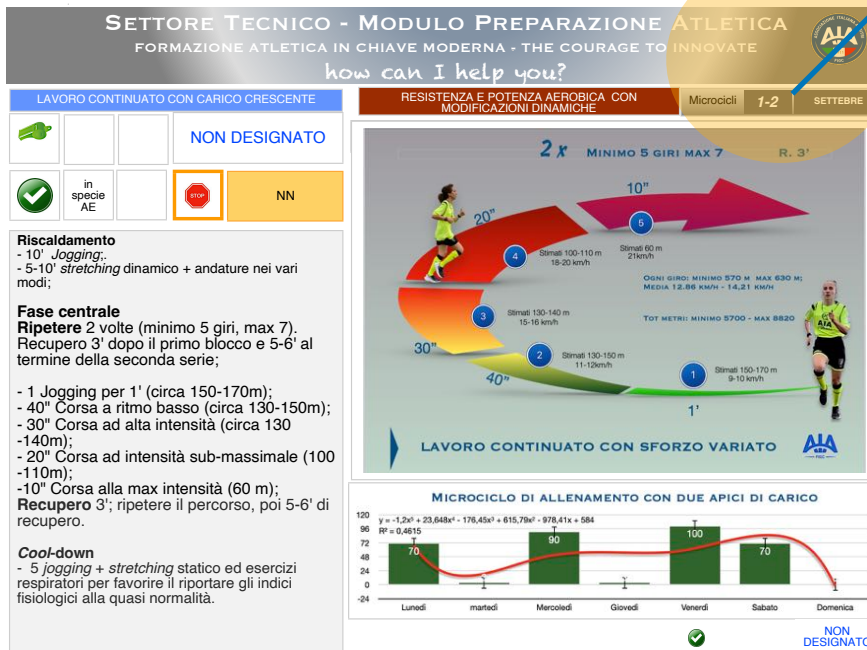
Per comodità i microcicli iniziano con il lunedì, primo giorno della settimana, posto che la maggior parte delle gare si disputa di domenica.

L’indicazione può interessare gli ultimi

giorni del mese precedente, come in questo caso, oppure sconfinare in quello successivo in quanto un microciclo ha una durata media di 5-7 giorni. In questo modo è più facile individuare le settimane di carico e quella di scarico senza dover consultare il calendario perché sappiamo a priori, dato il periodo molto lungo di impegni agonistici, quando dobbiamo inserire i doppi carichi, o applicare la riduzione della quantità a favore della intensità o, viceversa, nella doppia periodizzazione annuale nel rapporto, ad es. di 3:1 o di 2:1 ecc.

La prassi utilizzata da quasi tutti i Tecnici, i cui atleti hanno un numero limitato di appuntamenti agonistici importanti nel corso della stagione sportiva, indicano in progressione il numero dei microcicli trascorsi.

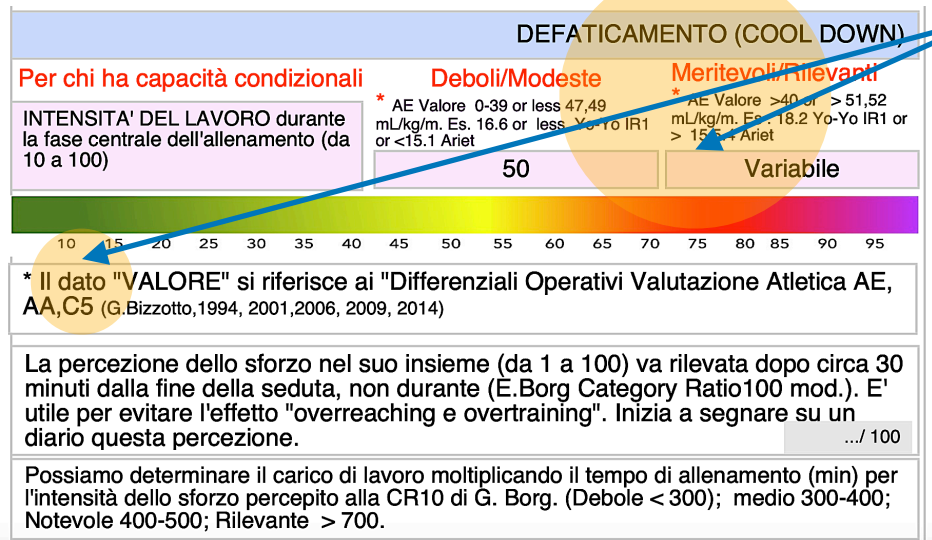
Nel nostro caso, associando i numeri al mese, si riesce ad orientarsi immediatamente nella programmazione senza avere sotto mano il calendario dei lavori fatti in precedenza, avendo bene in mente la loro collocazione temporale nel contesto dell’intero macrociclo stagionale.



Il “dato valore” si riferisce alla valutazione sintetica registrata da più prove del singolo individuo una volta raccolti i dati analitici grezzi dei test predittivi delle singole capacità condizionali.

Il “dato Valore” verrà indicato solamente al singolo individuo, sulla base dei suoi dati registrati.

Risulta inoltre evidente che il dato “Valore” verrà utilizzato solo in presenza di test massimali o a carichi crescenti. L’aggettivo numerale cardinale non potrà mai comparire in presenza (o in aggiunta) di un test che non sia massimale o che non sia a carichi



crescenti, proprio perché indicatore di un dato molto preciso, come ad esempio non avviene per l’SDS che, se da un lato rappresenta un ottimo test per “l’abilitazione” all’arbitraggio e simula più di altri l’andamento in gara senza sollecitare a dismisura l’apparato tendineo, dall’altro non identifica l’effettivo stato di forma del momento.

Poiché i test di valutazione funzionale rappresentano una sorta di cartina al tornasole, che indica appunto lo stato di forma del singolo soggetto nel contesto del mesociclo di riferimento, il ricorrere alla valutazione in centesimi, mediata su base statistica nel corso di più decenni e supportata da oltre mezzo milione di dati grezzi presi in esame, ci permette di essere molto più precisi nella valutazione globale del singolo nel contesto del suo ruolo.

Gli aggettivi numerali, quindi, fotografano meglio lo stato di forma rispetto all’aggettivo espresso in lettera indicato con “ottimo, buono, sufficiente ...” . In alcuni casi può anche essere un più preciso premonitore di “overreaching” o di “overtreaching”...

Accade poi molto spesso che una valutazione globale, derivata dalla somma di più prove di un singolo soggetto (anche in allenamento), venga indicata come “Buona” sia a Settembre che a Dicembre. Ma è più “Buona” quella di Settembre, o quella di Dicembre? ... Sarà invece impossibile trovare nella valutazione espressa in centesimi lo stesso “valore” indicato sia Settembre che a Dicembre.

Questa precisazione non è di poco conto e risulta perfino necessaria nella programmazione, un pò come avviene nell’individuare il punto “X” nella supercompensazione, cioè quando si deve inserire un determinato carico dopo aver supercompensato quello precedente, ovvero nella regolazione dell’adattamento epigenetico.

Inoltre, a seconda del ruolo, ad ogni prova è stato attribuito un valore specifico. La resistenza alla velocità, la forza resistente, esplosiva, balistica ecc. avrà per l’Arbitro

una importanza ben diversa rispetto a quanto richiesto all'AA, o a chi pratica il C5 in cui gli spostamenti con andature laterali prevalgono sulle traiettorie lineari nella tradizionale corsa degli AE del calcio a 11...

Questa valutazione analitica espressa in numeri, inoltre, non tiene conto solo del Ruolo, ma anche dell'età. Un software rielabora i coefficienti di valore considerando l'età anagrafica, perché dal 30° anno di età un lento e progressivo deterioramento dell'apparato osseo-mio-legamentoso obbliga una modificazione funzionale nella metodologia degli allenamenti, riducendo drasticamente le esercitazioni con ripercussioni significativamente negative in specie in alcune capacità condizionali (in *primis* in quelle anaerobiche lattacide che interessano l'apparato tendineo). Prendiamo l'esempio di due Arbitri, uno di 20 anni e uno di 40, con identici tempi registrati nelle prove anaerobiche. L'impatto nella programmazione futura sarà completamente diverso: mentre il primo ha astrattamente un significativo margine di miglioramento, in specie nelle qualità in cui viene richiesto un maggior reclutamento dell'ormone androgeno testosterone, il quarantenne dovrà "gestire" e continuamente rimodulare i suoi allenamenti al fine di ritardare questo decadimento che interessa le sue qualità anaerobiche di forza e potenza, più che di quelle di resistenza aerobica, più lente nel subire una involuzione a causa del tempo inesorabile che passa.

Sopperirà l'eventuale difficoltà nelle progressioni, nelle accelerazioni su spazi brevi, soprattutto con l'esperienza acquisita nel corso degli anni nella gestione spazio-tempo e nella distribuzione dello sforzo durante la gara, non certo con intense esercitazioni pliometriche, compromettenti per il suo apparato tendineo ma non in quello di un soggetto giovane.

Le sigle che appaiono al posto dei numeri e del mese, sono abbinate alle schede in cui compare la scritta "completamento funzionale".

SETTORE TECNICO - MODULO PREPARAZIONE ATLETICA  
FORMAZIONE ATLETICA IN CHIAVE MODERNA - THE COURAGE TO INNOVATE  
how can I help you?

POTENZIAMENTO MUSCOLARE SVILUPPO DELLA FORZA A CARICO NATURALE Microcicli FA FA

Inserire 1 sola volta nel microciclo settimanale  
PER TUTTI A 4 GG DALLA GARA

Dopo un adeguato **riscaldamento** a carattere generale. (Max attenzione all'apparato tendineo negli es. 2 e 3).  
1- braccia incrociate avanti, 10 balzi verso l'alto senza pause e senza l'aiuto degli arti superiori;  
2- A piedi pari salire e scendere da un gradino con altezza non superiore a 30 cm;  
3- Lasciarsi cadere da un gradino alto non più di 40 cm e rimbalsare immediatamente verso l'alto. Massimo 4 serie da 10 balzi;  
4- Salire e scendere uno scalino distendendo gli arti inferiori per 45". Ripetere 3 volte con pausa di 3-4' tra le prove.  
5- Partenza e arrivo con arti inferiori piegati a 90°, piedi divaricati in linea con le spalle e in leggera extra-rotazione: effettuare 4 serie da 10 balzi verso l'alto con movimento controllato. Recupero 2'30 tra le serie;  
6- In ginocchio, con scatto di reni balzo in alto portandosi a gambe piegate a 90°. Ripetere 5-7 volte;  
7- Piegamenti sulle braccia da posizione piana o sopraelevata dei piedi. Aumentare e diminuire la distanza tra le mani. Ripetere 3x7-10 volte. Recupero 2'-3' tra le serie.  
**Nota:** gli esercizi fig. 2 e pliometrici fig.3, vanno eseguiti non più di 2 volte alla settimana con l'altezza del gradino max di 30 cm).

Metodi di Allenamento  
**COMPLETAMENTO FUNZIONALE**

Sono la "targa di riconoscimento" del lavoro proposto.

**Il Completamento Funzionale è parte integrante della singola seduta di allenamento e non potrà mai essere la sua completa sostituzione, perché trattasi sempre di esercizi di tecnica analitica in un contesto più generale.**

A seconda del soggetto con cui lavoro, (uomo, donna, giovane, meno giovane, proveniente da un infortunio ecc.) ho sotto controllo le proposte già suggerite nelle settimane passate o quelle da dover suggerire in futuro nella modulazione dei programmi. Se, ad esempio, avviene un significativo calo di prestazione che nulla ha a che fare con quello fisiologico a ridosso del salto di adattamento, oppure devo effettuare interventi mirati, ricorro agli esercizi inseriti nella scheda del "Completamento Funzionale". In sostanza con l'attribuzione delle sigle vengo facilitato nella ricerca dei lavori proposti consultando il *data base* perché l'obiettivo rimane quello di proporre lavori che vadano ad interessare diversi distretti muscolari delle diverse qualità motorie, modulati sulle necessità del singolo che solo il Preparatore Atletico o il diretto interessato interessato ne è compiutamente consapevole.

I grafici che compaiono, differenti a seconda dei vari microcicli, sono il risultato (e quindi l'andamento) dei carichi nel corso di quel microciclo specifico. Sono seguiti dalla linea polinomiale che segnala la proiezione dell'andamento fluttuante prendendo come riferimento sostanzialmente due valori: **il tempo e l'intensità**, a sua volta interagenti con la **qualità** per raggiungere gli apici di carico, uno o due, a seconda della designazione o meno della gara nel prevalente contesto sia del mesociclo, che quello più specifico del microciclo.

Vengono proiettati seguendo le continue variazioni "nell'andamento ondulatorio" della programmazione. Astrattamente il grafico si potrebbero adattare anche ai mesocicli, ma non sarebbe di immediato utilizzo non avendo sotto mano lo storico. Rappresenterebbe in sintesi, ai più, un fuorviante dato statistico.

SETTORE TECNICO - MODULO PREPARAZIONE ATLETICA  
FORMAZIONE ATLETICA IN CHIAVE MODERNA - THE COURAGE TO INNOVATE  
*how can I help you?*

REATTIVITA' - FORZA ESPLOSIVA

RAZIONE MOTORIA DI TIPO SEMPLICE

Microcicli 1-2

SETTEMBRE

DESIGNATO

Per tutti
36 H dalla gara

**Riscaldamento: 20'** (Corsa a ritmo basso, andature a ginocchia basse, alte, corsa calciata dietro. Esercizi di *stretching* dinamico; concludere con esercizi di rapidità sui 10-20-30-40m;

**Fase centrale:** razione motoria di tipo semplice. File di coni disposti a 10 m di distanza su una distanza di 40m.

**Circuito:**

- da 1 a 2 corsa avanti media intensità, arresto, cambio di direzione e max accelerazione al punto di partenza (da 2 a 1);
- da 1 a 3 corsa avanti media intensità, arresto, cambio di direzione e max accelerazione al punto di partenza (da 3 a 1)
- da 1 a 4 corsa avanti media intensità, arresto, cambio di direzione e max accelerazione al punto di partenza (da 4 a 1)
- da 1 a 5 corsa avanti media intensità, arresto, cambio di direzione e max accelerazione al punto di partenza (da 2 a 1)
- jogging 3';

Ripetere con la stessa modalità più volte (5-6). Interrompere ai primi segnali di fatica.

**Cool Down**  
- 15' jogging  
- Esercizi a corpo libero + addominali + *Stretching*



**MICROCICLO DI ALLENAMENTO CON UN APICE DI CARICO**



DESIGNATO

Per ogni necessità: gianni.bizzotto@aia-figc.it