

13 - LA PROGRAMMAZIONE DELL'ALLENAMENTO

La preparazione completa del calciatore si realizza sottoponendo il suo organismo, la sua personalità e la sua potenzialità motoria, ad una gran quantità di stimoli che hanno lo scopo di ottenere:

- 1) rafforzamento generale;
- 2) sviluppo delle capacità motorie;
- 3) sviluppo delle abilità motorie;
- 4) tutela della salute.

In ciascun periodo dell'annata sportiva, pausa estiva, precampionato, fase agonistica, pausa invernale, tutte le esercitazioni devono essere distribuite in base al principio della progressività del carico di lavoro e in relazione alle capacità che è necessario potenziare. Per stabilire il carico d'ogni singola seduta d'allenamento abbiamo ricordato che occorre dosare:

- il volume o quantità di lavoro;
- l'intensità o qualità di lavoro.

L'impostazione di una ragionata programmazione dell'allenamento è chiamata **PERIODIZZAZIONE**, si basa sugli obiettivi da raggiungere distribuiti in diversi periodi e viene distinta in:

- programmazione a lungo termine se si tratta di programmare il contenuto dell'allenamento di due o tre stagioni sportive (**MEGACICLO**);
- programmazione a medio termine se si tratta di programmare il contenuto dell'allenamento di una stagione sportiva (**MACROCICLO**).
- programmazione a breve termine se si basa sul programma di brevi periodi di tempo **MESOCICLO** (lavoro da due a tre o sei settimane).
- programmazione a brevissimo termine o **MICROCICLO** se si considera il lavoro settimanale (si devono toccare tutti gli elementi allenanti, partita compresa).
In tali periodi l'allenatore confronta il desiderato livello di rendimento con l'effettivo rendimento raggiunto: quindi si pone a breve scadenza nuovi obiettivi "intermedi" al fine di raggiungere il valore previsto.

Molti allenatori non riescono a non farsi influenzare e credono di poter aver successo ripetendo programmi di allenamento che hanno dato successo ad altri o programmi di squadre di categoria superiore.

COPIARE O RIPETERE UN PROGRAMMA, SOLO PERCHÉ È STATO USATO DA UN ALLENATORE DI SUCCESSO O DA UNA SQUADRA CHE HA VINTO UN CAMPIONATO È LA PEGGIORE DI TUTTE SCELTE CHE PUÒ FARE UN ALLENATORE.

A questo proposito richiamiamo l'attenzione su due credenze sbagliate, ma piuttosto comuni tra gli allenatori:

1. “è vero ciò che viene detto o fatto dall'allenatore vincente;
2. “è buono solo l'allenamento delle squadre che hanno vinto”.

PERIODIZZAZIONE DELL'ALLENAMENTO

La forma sportiva massima, predisposizione ottimale dell'atleta per raggiungere il massimo risultato sportivo, è un fenomeno di durata limitata. Lo stato di forma è però recuperabile e la sua perdita è un momento determinante per raggiungere un livello più elevato nel ciclo seguente.

Per ottenere ciò, è necessario che i Mesocicli ed i Microcicli che compongono il ciclo annuale (Macrocielo) siano modulati e predisposti in modo opportuno.

Il microcielo (durata una settimana): si diversifica in relazione al suo contenuto ed alla sua posizione nell'arco dell'allenamento. Per questo possiamo avere:

a) in base al contenuto:

- microcicli generalizzati (tipici dell'inizio della fase preparatoria);
- microcicli specifici (tipici delle fasi precedenti le gare principali).

b) in base al livello di sollecitazione:

- microcicli ordinari (caratterizzati dalla crescita graduale dei carichi d'allenamento: notevole volume);
- microcicli intensivi (caratterizzati dalla concentrazione dei carichi di lavoro: notevole intensità);
- microcicli di recupero o assimilazione o scarico (seguiti ad intense competizioni e a microcicli intensivi. Sono caratterizzati da un basso livello di sollecitazioni, numerosi fasi di recupero e da un mutamento radicale delle esercitazioni).

Il mesocielo (durata 2-6 microcicli): è l'elemento fondamentale dell'allenamento. La scelta dei microcicli e la loro combinazione sono determinate dalla logica generale del processo d'allenamento e dalle particolari esigenze del momento.

I mesocicli del periodo agonistico sono più brevi (3 o 4 microcicli) di quelli del periodo preparatorio (5 o 6 microcicli).

In genere si possono prevedere schemi di questo tipo:

- (3 : 1) tre settimane d'incremento del lavoro e una settimana di recupero (o scarico);
- (4:1 o 5:1) se esistono problemi di resistenza;
- (2:1 ed anche 1:1) se esistono problemi di velocità o se è necessario ricercare la forma in breve tempo.

Ricordiamo che:

- nella pianificazione di un microcielo, l'elemento più importante è rappresentato dal giusto alternarsi degli sforzi e delle pause;
- nella pianificazione di un mesocielo, il massimo rendimento (forma massima relativa) è raggiunto quando si comincia ad aumentare l'intensità del carico di lavoro dopo avere svolto un microcielo d'assimilazione o scarico;
- in prossimità di partite particolarmente importanti è necessario rafforzare la "curva di rendimento";
- la pausa di recupero è importante per la singola prova, per la seduta completa o cicli di sedute, ogni 3 sedute di lavoro è consigliabile e corretta abitudine introdurre una seduta di riposo;
- l'allenamento non è una questione di quantità ma di qualità;
- l'obiettivo primario è quello di ottenere un rendimento elevato il più presto possibile;
- la muscolazione in palestra è poco adatta al gioco del calcio.

Nell'ambito della programmazione a medio termine, la periodizzazione dell'allenamento:

PERIODO DELLA PAUSA ESTIVA

Conviene spendere subito alcune parole per questo periodo che risulta sì "**seguinte**" una stagione sportiva, ma è più importante esaminarlo come "**precedente**" il periodo pre-campionato.

Un lungo periodo di riposo totale è inopportuno sia per giovani atleti che per i più esperti. Le qualità fisiologiche faticosamente costruite si perdono molto rapidamente con l'inattività. Per questo motivo è consigliabile praticare, durante la pausa estiva, attività collaterali di moderato impegno, ma capaci di stimolare il mantenimento delle capacità acquisite per affrontare la nuova stagione nel migliore dei modi. Le attività più complementari al gioco del calcio, sono la pallavolo e il tennis.

PERIODO DI PREPARAZIONE PRE-CAMPIONATO

Il periodo preparatorio dovrebbe iniziare circa 40-45 giorni prima dell'inizio dell'attività agonistica ed a sua volta può essere diviso in tre fasi più brevi.

Prima fase (durata circa 13-15 giorni)

In questo periodo è opportuno compiere almeno 4-5 allenamenti settimanali comprese eventuali amichevoli (avendo cura di inserire una giornata di pausa ogni 3 sedute).

Il primo obiettivo è quello di riattivare le capacità aerobiche. E' una fase molto importante perché condiziona tutto il lavoro successivo. L'attività è basata sul lavoro aerobico senza dimenticare la polivalenza e l'uso della palla e senza trascurare la velocità (che deve essere curata fin dai primi giorni) ed il potenziamento.

Agli esercizi di corsa vanno alternati esercizi di stretching e di mobilizzazione.

Giochi di squadra a numero ridotto 4 o 5.

Le esercitazioni di preparazione fisica occupano lo spazio maggiore (80% preparazione fisica; 15% tecnica; 5% tattica).

- 8-10 giornate d'allenamento;
- 2 giornate per le partire;
- 3 giornate di riposo.

Seconda fase (durata circa 13-15 giorni)

Diminuisce il lavoro aerobico e l'attenzione si sposta prevalentemente verso quello anaerobico. S'inizia a proporre esercizi d'intensità più elevata. Le distanze da percorrere vanno corse, seduta per seduta, a velocità sempre crescente sino ad arrivare all'impegno voluto.

Aumenteranno anche gli sforzi di potenziamento. S'intensificano le amichevoli.

Maggiore attenzione va dedicata al lavoro tecnico e tattico (60% preparazione fisica; 25% tecnica; 15% tattica):

- 8-9 giornate d'allenamento;
- 3 giornate per le partire;
- 3 giornate di riposo.

Terza fase (durata circa 13-15 giorni)

Le sedute di questo periodo sono caratterizzate da intensità elevate poiché è ormai imminente l'attività agonistica.

La preparazione fisica cala ancora di volume per lasciare spazio al perfezionamento tecnico e alla ricerca del gioco di squadra (25% preparazione fisica; 45% tecnica; 30% tattica). Il carico delle sedute è ormai ad intensità elevata e tenderà pertanto a diminuire il volume.

- 8-9 giornate d'allenamento;
- 3 giornate per le partire;
- 3 giornate di riposo.

PERIODO AGONISTICO

Comprende tutto il periodo del campionato e degli eventuali tornei, con possibilità di una sosta più o meno lunga in occasione della pausa invernale.

Ogni seduta d'allenamento deve essere sviluppata in due fasi: la prima dedicata al riscaldamento ed alle esercitazioni sulla tecnica e tattica, la seconda dedicata alle esercitazioni fisiche ed al defaticamento.

Durante il periodo di sospensione del campionato, per un richiamo specifico delle capacità condizionali, sarà opportuno ripetere il programma svolto nella seconda e terza fase del periodo precampionato.

Scansione di un microciclo dei periodi agonistici con 6 allenamenti settimanali						
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
1 seduta	1 seduta	2 sedute	2 sedute	1 seduta	1 seduta	Gara
Riposo o Rigenerazione aerobica	Potenza anaerobica e Alcune esercitazioni di forza	Massimo carico di forza	Massima qualità tecnica situazioni	Velocità Rapidità e Forza elastica	Palle inattive e richiamo rapidità	

Scansione di un microciclo dei periodi agonistici con 4 allenamenti settimanali						
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
1 seduta	1 seduta	2 sedute	2 sedute	1 seduta	1 seduta	Gara
Riposo	Potenza anaerobica e Alcune esercitazioni di forza	Massima qualità tecnica situazioni	Velocità Rapidità	Forza elastica e Palle inattive	Riposo	

Scansione di un microciclo dei periodi agonistici con 3 allenamenti settimanali						
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
1 seduta	1 seduta	2 sedute	2 sedute	1 seduta	1 seduta	Gara
Riposo	Potenza anaerobica e Alcune esercitazioni di forza	Massima qualità tecnica situazioni	Riposo	Velocità Rapidità Forza elastica e Palle	Riposo	

Scansione di un microciclo dei periodi agonistici con 2 allenamenti settimanali						
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
1 seduta	1 seduta	2 sedute	2 sedute	1 seduta	1 seduta	Gara
Riposo	Potenza anaerobica e situazioni	Riposo	Riposo	Velocità Rapidità Forza elastica e Palle	Riposo	