

3[^] parte

PROGRAMMAZIONE E PERIODIZZAZIONE DELL'ALLENAMENTO

L'ultramaratona non può essere interpretata solamente come una "eroica o goliardica impresa". Può e dovrebbe bensì rappresentare il logico risultato di un lavoro programmato e costruito da un lato con fatica, ma dall'altro con la gioia del correre, raggiunto grazie alla propria volontà e con aspettative di soddisfazioni: solo questo.

E' mia convinzione che per affrontare per la prima volta una gara di ultramaratona (ad esempio una 100 km) necessiti avere alle spalle un'esperienza di alcune maratone (7/8 per esempio) percorse magari nel giro di 2/3 anni.

Voglio dire che, prima di procedere alla stesura tecnica di un qualsiasi programma di allenamento (non solo di ultramaratona), occorre fare precisi riferimenti al curriculum sportivo dell'atleta, in stretta correlazione con gli obiettivi che atleta e l'eventuale preparatore concorderanno.

Con questa affermazione iniziale ho voluto di fatto esprimere alcuni concetti basilari:

- a. è necessario prefissare un obiettivo di risultato;
- b. è necessario prefissare un obiettivo di carico di allenamenti;
- c. entrambi gli obiettivi (a-b) devono essere valutati "raggiungibili" da atleta e preparatore;
- d. il curriculum è la base di riferimento della formulazione degli obiettivi;
- e. il programma deve essere condiviso da atleta e tecnico.

In base all'esperienza che atleta e tecnico hanno potuto maturare, ed in relazione alla specifica fase raggiunta dall'atleta nell'ambito del proprio curriculum, verrà fissata una percentuale teorica di aumento del carico rispetto a quanto precedentemente fatto. Per fare un esempio, nelle fasce di età legate allo sviluppo (esordienti, cadetti ...) e a quelle legate alla longevità (masters) non è auspicabile prendere in considerazione aumenti di carico di preparazione specifica superiori al 10-15 % , ma così pure anche in età più accettabili teoricamente (20-40 anni), nel caso in cui si sia verificata una interruzione recente della preparazione a causa di un infortunio.

Prima di proseguire nel commento dei concetti sopra esposti, occorre distinguere due categorie di "carico". Mentre per "**carico esterno**" si intende tradizionalmente il lavoro tecnico eseguito (quantità, intensità, pause, ecc.), per "**carico interno**" si intende lo stato di condizionamento effettivamente attuato all'organismo. Come noto il ns. organismo si propone (ogni volta in modo diverso) in posizione di difesa e di successiva reazione di fronte alle sollecitazioni di adattamento che avvengono nelle varie sedute di allenamento. Altrettanto importante sarà non confondere il concetto di carico "interno" da quello di "**rendimento**", legato ai risultati effettivi ovvero al livello di forma raggiunto.

Per giudicare raggiungibile un obiettivo, soprattutto di carico e di conseguenza anche di risultato, si dovranno tenere in considerazione alcuni aspetti, come il tempo disponibile da dedicare all'allenamento, una corretta valutazione della capacità dell'atleta di resistere alla fatica crescente e così pure di autoregolare le proprie condizioni emozionali, per non dimenticare di verificare mano a mano l'effettivo sviluppo delle proprie aspirazioni.

Come già anticipato poc'anzi, occorre avere disponibili dati tecnico-statistici sul curriculum dell'atleta ed in particolare sugli ultimi periodi di lavoro (almeno gli ultimi mesi), dovendo anche ricercare le modifiche e le migliorie da apportare al livello di perfezionamento raggiunto.

L'elaborazione, l'attuazione e le decisioni di eventuali modifiche da apportare (durante la preparazione) allo stesso programma devono essere condivise in perfetta armonia da atleta e tecnico con convinzione e reciproca fiducia. Il tecnico non dovrà nascondere i suoi dubbi sulle possibilità operative dell'atleta, dovrà evidenziare le carenze e proporre adeguate soluzioni, dovrà credere per primo nel programma concordato. Altrettanto dovrà fare l'atleta, convincendo sé stesso sulle effettive possibilità di raggiungimento dell'obiettivo, dovrà segnalare problemi e sensazioni impreviste al tecnico, non trascurando di evidenziare anche possibili necessità di modifiche dello stesso programma.

“IL CURRICULUM”

La maggior parte degli studiosi divide il curriculum atletico in 4 grandi periodi. Più in generale possiamo dire che il primo periodo previsto per il perfezionamento delle capacità coordinative e di alcune funzioni senso-motorie può iniziare dai 6 ai 10 anni e può essere seguito dall'acquisizione e dal perfezionamento di alcune abilità sportive (ad esempio la tecnica di corsa, salti, lanci, ecc.). Successivamente intorno ai 15 anni circa potrà essere iniziata una vasta preparazione generalizzata e verso i 20 anni una prima specializzazione a carattere multiplo (velocità + mezzofondo). Con la maturazione delle capacità sportive, frutto di una preparazione sempre più specifica e il raggiungimento dei vertici agonistici, il numero delle gare rivestirà un ruolo sempre più importante. Al raggiungimento dei massimi carichi e dei risultati più elevati seguirà una inevitabile stabilizzazione, a causa della diminuzione delle possibilità funzionali, dovuta oltre che dall'età anche dalle possibili carenze delle metodiche dell'allenamento pluriennale. Volendo ricercare altre cause ricorrenti di questa stabilizzazione, queste possono essere rappresentate dal desiderio di esigenze ricreative (di riposo attivo), di salute (igiene - profilassi) e perché no anche dalla possibile diminuzione dell'importanza delle gare.

Tabella “I 4 periodi del Curriculum”

a)	fino a 15 anni ca:	sviluppo della coordinazione di base;
b)	da 15 a 20 anni ca:	avvio della specializzazione
c)	da 20 a 40 anni ca:	completamento e perfezionamento della specializzazione
d)	oltre 40 anni:	longevità della preparazione

PRINCIPI GENERALI DELL'ALLENAMENTO

- a) l'aspirazione e la ricerca dei massimi risultati
- b) la tendenza ai massimi carichi di allenamento
- c) ad una progressiva diminuzione della percentuale di preparazione generalizzata corrisponde una contemporanea crescita della preparazione specifica nel curriculum di ogni atleta. I carichi di allenamento potranno crescere in tutta la fase preparatoria. Ma più in particolare, l'INTENSITA' potrà crescere sempre di più progressivamente (sia nella fase preparatoria generalizzata, che in quella specifica). Mentre il VOLUME, dopo la costante crescita dell'intero periodo di preparazione generalizzata, si stabilizzerà nella fase specifica iniziale per poi decrescere addirittura, allo scopo di favorire il meccanismo della "TRASFORMAZIONE RITARDATA" (che è caratterizzata dalla crescita degli indici sportivi). La diminuzione del volume complessivo avviene inizialmente a scapito delle esercitazioni preparatorie a carattere generalizzato (mentre il volume delle esercitazioni preparatorie specifiche continua ad aumentare); successivamente

anche il volume delle esercitazioni preparatorie specifiche si stabilizza ed inizia a diminuire. Solamente il volume delle esercitazioni competitive ed affine continua a crescere.

- d) la continuità dell'allenamento, intesa come stratificazione sia di ogni allenamento sul precedente allenamento dello stesso tipo, sia di ogni periodo di preparazione (salvo interruzioni) sul precedente periodo
- e) gradualità: i carichi di allenamento devono crescere gradualmente
- f) la massima specializzazione dell'allenamento, quale conseguenza diretta inevitabile della tendenza verso i massimi risultati
- g) la saltuarietà intesa come interruzione della continuità; al raggiungimento periodico e programmato del massimo livello momentaneo di carico, verrà appunto fatto seguire un opportuno e previsto intervallo di riposo (transizione rigenerativa della forma, di cui si parlerà più avanti); ciò inoltre determina un carattere ondulatorio della dinamica dei carichi all'interno dei diversi tipi di periodi.
- h) ciclicità: ogni ciclo di qualsiasi specie deve far riferimento al ciclo precedente, attuando una parziale ripetizione di singole esercitazioni.

LE DIMENSIONI TEMPORALI E LA STRUTTURA DELL'ALLENAMENTO

L'Allenamento viene strutturato in un cosiddetto **MACROCICLO**, il periodo necessario cioè per realizzare un obiettivo di risultato.

Il **MACROCICLO** è composto da alcuni **MESOCICLI**, dei periodi formati a loro volta da entità più piccole chiamati **MICROCICLI**.

MICROCICLO: all'interno di un periodo limitato (della durata massima di 7 giorni) alcune sedute di allenamento hanno il ruolo di costituire una "fase di carico principale", altre servono invece a creare le condizioni di recupero, adattamento e reazione ("supercompensazione"). Diversi possono essere gli indirizzi da dare ad un **MICROCICLO**; Molto spesso le sedute possono essere influenzate dalle oscillazioni bioritmiche dell'atleta e occorre tenere conto inoltre del regime di vita dell'atleta (studio, lavoro, famiglia, ecc.); risulta così evidente come spesso venga scelta la settimana come struttura ideale per un microciclo. Ogni **MICROCICLO** poi si adegua alla fase in cui è collocato; nel contesto di un più ampio periodo si possono così avere diversi microcicli preparatori del seguente tipo:

- GENERALIZZATI
- SPECIFICI
- ORDINARI (notevole volume e modesta intensità)
- INTENSIVI (viceversa)
- PROPEDEUTICI ALLE GARE
- COMPETITIVI
- DI RECUPERO (di sgravio)

MESOCICLO: l'obiettivo di un **MESOCICLO** è di accumulare effetti più estesi dell'allenamento, utilizzando un certo numero di microcicli. Nella costruzione di un mesociclo si dovrà tenere conto, come già detto per i microcicli, del condizionamento dei **BIORITMI** e dei diversi cicli umani (dal più classico come il ciclo mestruale ad altri tuttora in via di studio e approfondimento). A seconda della loro collocazione temporale e degli indirizzi programmati possiamo configurare diversi tipi di **MESOCICLO**:

- TRAINANTI (si avvia un grande ciclo)
- PREPARATORI-GENERALIZZATI
- PREPARATORI-SPECIFICI
- PREPARATORI/TEST
- DI RETTIFICA

- PRE-COMPETITIVI
- COMPETITIVI
- DI SOSTEGNO (ricostitutivi)

UNITA' di ALLENAMENTO: parleremo e descriveremo nei prossimi numeri le singole sedute di allenamento

Tabella "Struttura dell'allenamento"

MACROCICLO	(4/6 mesi - 1 anno)
MESOCICLO	(alcuni microcicli)
MICROCICLO	(3/7 giorni)
UNITA' DI ALLENAMENTO	(fino a 3 allenamenti al giorno)

GLI OBIETTIVI DELL'ALLENAMENTO SONO LA FORMA SPORTIVA E IL RISULTATO

La forma sportiva può essere interpretata come la condizione momentanea dell'organismo in grado di ottenere il miglior risultato. Nella programmazione della forma sportiva, occorre individuare 3 importanti fasi.

COSTRUZIONE e ACQUISIZIONE: tramite la costruzione di un periodo di allenamento preparatorio (macrociclo) si arriva all'acquisizione della forma sportiva.

MANTENIMENTO: una volta acquisita, la forma va mantenuta nel periodo competitivo, periodo che può rivelarsi più o meno lungo a seconda degli impegni agonistici (1,5 - 4 mesi), ma anche in base alla capacità di mantenere il più a lungo possibile la forma stessa.

Al termine non verrà lasciato al caso una vera e propria programmazione di un periodo cosiddetto di **TRANSIZIONE RIGENERATIVA** (3-6 settimane), dove è previsto uno scadimento della forma, allo scopo di evitare i cosiddetti rischi da stress e di super-allenamento, rischi legati all'effetto cumulativo dei carichi di allenamento e soprattutto delle gare (in grado già di per sé di sviluppare una reazione difensiva anormale). Oltretutto i nuovi processi-biologici della forma sportiva formano un complesso equilibrio dinamico e "difficile da mantenere" per il sistema nervoso, che talvolta si trova come detto a sfiorare condizioni di "stress" (basta che alcuni valori funzionali siano negativi e le conseguenze negative del cosiddetto super-allenamento sono quasi garantite). E poi consentitemi, l'acquisizione di un livello di forma costituirà il punto di arrivo solamente per quel livello di carico/adattamento raggiunto in quel macrociclo, ma non lo sarà più per un livello più elevato che potrà essere programmato nel periodo successivo.

Stefano Scevaroli