IL CONCETTO DI PREPARAZIONE FISICA

LA DEFINIZIONE, LE POSTE IN GIOCO E IL POSTO DELLA PREPARAZIONE FISICA

La preparazione fisica è lo spazio metodologico che sostiene la dimensione specifica dell'allenamento. All'evidenza, essa è parte integrante della preparazione sportiva. I suoi registri d'intervento si articolano attorno alla dimensione tecnico-tattica, per contribuire allo sviluppo della capacità di performance del soggetto trattandone i mezzi fisici necessari alla sua disciplina. La preparazione fisica sta alla performance sportiva come la grammatica sta alla poesia.

Nella sua accezione più ampia, il concetto di preparazione suppone che ci si alleni per sviluppare i propri mezzi fisici, che si pratichi per meglio padroneggiare le tecniche della propria disciplina e, infine, che ci si eserciti nelle condizioni della prova per affinarsi all'approccio della scadenza. La preparazione fisica è un preliminare e un'evidenza. Da una parte, trascurare lo sviluppo delle qualità fisiche equivarrebbe ad impegnare lo sportivo in un cammino ostacolato da fasi di stagnazione e d'incostanza che lo porteranno spesso ad un impasse, sfocerà in fasi di regressione. Il livello delle performance continuamente crescente e l'esigenza di riprodurlo lungo tutta la stagione, fanno della preparazione fisica un preliminare al miglioramento delle abilità tecnico-tattiche dello sportivo nella sua disciplina.

D'altra parte, di fronte al rischio d'infortunio che segna il percorso dello sportivo, dall'inizio della sua formazione al livello di esperto, la preparazione fisica diventa un mezzo di prevenzione o di riabilitazione efficace. Per queste ragioni, la preparazione fisica è oggi un registro dell'allenamento a parte intera, distinto e complementare della pratica specifica, appropriandosi quest'ultima delle abilità tecnico-tattiche.

Al di là della pratica di alto livello, la preparazione fisica prende anche, in questo inizio di secolo, un'importanza crescente nella pratica per tutti e trova delle ramificazioni fin nei settori della salute. In effetti essa si indirizza a tutti. Anche l'ambiente medico va ad ispirarsi ai metodi e alle progressioni che i preparatori fisici utilizzano quotidianamente. Di ritorno, gli allenatori hanno ancora molto da imparare dai principi profilattici che dispensano i masso-fisioterapisti e i medici dello sport. Si può dire che la preparazione fisica sia una dimensione matura dell'attività quando passa da un modello di sviluppo assoluto delle qualità fisiche, a monte della performance, ad una logica di preparazione mirante a diminuire gli infortuni e ad accompagnare la pratica dello sportivo in ciascuno dei periodi del suo calendario. Senza alcun dubbio la riduzione del rischio d'infortunio è un obiettivo che risalta uno sviluppo duraturo, offrendo così agli sportivi i mezzi per reiterare le loro performance e stabilirne il livello di produzione. Ciò ha per effetto sottostante di stratificare l'expertise e di allungare le carriere.

La preparazione fisica attraversa tutti i periodi della carriera sportiva, dalla formazione del principiante allo stadio di praticante affermato fino a quello dell'expertise. Essa impregna tutta la stagione del calendario di competizione, dalla ripresa dell'allenamento al periodo di sviluppo, al perfezionamento competitivo alla transizione tra due avvenimenti o a due cicli annuali d'allenamento. Essa accompagna i differenti stati di forma dello sportivo, con una preoccupazione permanente: partire dal profilo delle risorse e dagli obiettivi dell'individuo per rispondere alle esigenze e agli obblighi della sua disciplina. Così, dalla macro-metodologia (su scala di pianificazione di una o parecchie stagioni sportive) alla micro-metodologia (in seno alla

programmazione) la preparazione fisica si articola finemente attorno a sedute specifiche della disciplina che essa serve.

Infine, poiché l'insegnante d'educazione fisica e sportiva deve essere il primo preparatore fisico del bambino nel corso della scolarità; perché l'educatore sportivo deve conoscere le esigenze e gli obblighi fisici della sua disciplina sportiva per meglio prepararvi i giovani che dirige; perché l'allenatore esperto in una struttura sportiva non può lasciare carta bianca al preparatore fisico che egli aggiunge nel suo progetto di performance, proponiamo un approccio e un insieme di metodi per la preparazione fisica che accompagnano i differenti pubblici nella loro pratica sportiva.

Correntemente, si riduce la preparazione fisica alla sua dimensione «generalizzata», a monte di ogni approccio specifico. Ora, se gli si attribuisce una funzione di sostegno riguardo agli adattamenti specifici che l'allenamento sportivo si dà per bersaglio, non si può più limitare la preparazione fisica al solo settore di fondo, detto «generalizzato». I contenuti generici della preparazione fisica come il potenziamento muscolare, lo sviluppo della velocità, il lavoro di resistenza hanno valore solo se servono le specificità di una prova sportiva. E, in questa logica, la preparazione fisica deve provvedere alle condizioni di realizzazione del compito sportivo interessandosi agli aspetti psicomotori implicati negli apprendimenti tecnici, ai mezzi funzionali legati al loro miglioramento e alle dimensioni energetiche della prova, come per esempio l'intensità e/o la resistenza specifica. Questa ambiguità del ruolo della preparazione fisica nel sistema d'allenamento pone due preliminari all'elaborazione dei suoi contenuti per meglio trattare gli scarti tra il profilo dello sportivo e le esigenze della sua prova: da una parte, bisogna analizzare il compito sportivo, dall'altra parte bisogna perfettamente identificare gli obiettivi della preparazione fisica ed i suoi registri d'intervento.

GLI OBIETTIVI

Se è acquisito che la preparazione fisica ha per obiettivo di sviluppare le qualità fisiche dello sportivo, è grande la tentazione di ridurre la preparazione fisica ad un insieme di metodi coercitivi sul corpo umano, spingendo gli sforzi fino alla fatica acuta del soggetto al fine di provocare delle trasformazioni profonde. Questa concezione della preparazione è obsoleta poiché ci rinvia all'accezione militare della pratica fisica secondo la quale è nella sofferenza e nella fatica che ci si agguerrisce, che si forgia il proprio corpo e il proprio mentale. Per di più, questa concezione retrograda ha per corollario che sarebbe pericoloso per i bambini cominciare la preparazione fisica prima della pubertà, riservando l'allenamento e lo sviluppo delle qualità fisiche agli sportivi maturi.

Favorire lo sviluppo fisico del bambino

Di conseguenza, il primo obiettivo della preparazione fisica è in favore dei più giovani. Si tratta di accompagnare il bambino sportivo nella sua crescita e nel suo sviluppo e di meglio servire le tappe della sua formazione sportiva. E, su quest'ultimo punto, si è molto lontani dal misurare gli effetti positivi della preparazione fisica precoce in termini di performance per il futuro. In caso contrario, attendiamoci numerosi freni sotto forma di traumatismi di tutti i generi. Senza entrare pertanto nel metodo, è bene prendere del tempo per inculcare diversi riscaldamenti adattati alle specificità della pratica scelta. Poi si acquisiranno delle procedure di lavoro supplementare:

- a volte la preparazione fisica è il complemento ideale di una migliore rigenerazione della pratica specifica (con stiramenti, lavoro dorso-addominale, e lavoro di

propriocezione, una sollecitazione moderata del sistema aerobico o ancora un potenziamento dei muscoli antagonisti e quelli che sono largamente sollecitati);

- a volte essa è la base per questa pratica specifica (attraverso l'apprendimento di abilità supporto della velocità, o con sforzi intermittenti miranti ad una reiterazione di azioni di qualità).

Così, il bambino sportivo riceve più favorevolmente i nuovi apprendimenti motori propri alla gestualità del suo sport e, meglio ancora, li integra durevolmente. Stabilizzare gli apprendimenti tecnico-tattici a partire da un sostegno delle risorse fisiche è una risposta pertinente alla problematica di ogni formazione, evitando degli apprendimenti labili, non integrati nella motricità del giovane sportivo.

Prevenire gli infortuni

Il secondo obiettivo è profilattico. Si tratta di evitare gli infortuni legati ad una debolezza organica o a carenze strutturali riguardo alle esigenze od obblighi del proprio sport. Anche adattata ai differenti stadi della formazione, ogni pratica sportiva sollecita l'organismo del giovane principiante in maniera mirata, nella forma, nella natura e nell'intensità degli sforzi. Ciascun soggetto, in funzione della sua costituzione presenta delle fragilità potenziali che non potranno che essere fonti di nocività, se non gli si propone un programma di sollecitazioni fisiche compensatorie e/o rigeneratrici, in risposta agli obblighi e alle esigenze specifiche della disciplina. In alcun caso, una preparazione fisica precoce non deve essere considerata come un allenamento offensivo (cioè nocivo). Essa mira a diminuire gli infortuni colmando le carenze fisiologiche e/o gli squilibri strutturali degli individui.

Mantenere un livello fisico ottimale

Il terzo obiettivo di una preparazione fisica deriva dai primi due. Si tratta di mantenere un livello fisico ottimale durante tutto un periodo di competizione e quindi di migliorare la capacità di reiterare il proprio miglior livello di performance, grazie ad un dispositivo di affinamento e di mantenimento della condizione fisica. Lo sport moderno impone che si sia capaci di riprodurre parecchie volte una performance durante una stessa stagione. È in questa logica che si deve inscrivere la preparazione fisica all'inizio della formazione del giovane sportivo. Una logica che non cesserà di rinforzarsi nel corso della sua carriera trattando, stagione dopo stagione, tutti i registri della preparazione fisica. In effetti, a cosa serve seguire bene un programma di preparazione fisica se non si è fatto più niente in questo settore durante i periodi di competizione? Tutte le risorse e le qualità fisiche sviluppate durante i periodi d'allenamento devono essere sollecitate adeguatamente (al minimo), intrattenute sotto forma di rischiami, tra due incontri di competizione abbastanza vicini. L'essere umano non è un vegetale, il principio di mettere a maggese agricolo, che consiste nel mettere a riposo dopo aver coltivato, non conviene al mondo animale di cui noi facciamo parte! Essere in buona condizione fisica è uno stato di grazia, frutto di un processo d'allenamento ben assimilato! Al contrario, l'arresto delle sollecitazioni di una risorsa provoca, a termine, un ritorno ad un livello di base vicino a quello del sedentario. La preparazione fisica deve essere l'antitesi del mito di Penelope che disfaceva la tela di notte quella che aveva fatto di giorno, in attesa di Ulisse.

I REGISTRI

Un registro bioenergetico

Lo sforzo fisico mobilita numerosi fenomeni biochimici. Per ciascun tipo di sforzo, la natura di questi fenomeni è singolare. Bisogna prenderla in conto per meglio trarne parte dalle risorse del nostro organismo. A questo effetto, il parametraggio fine degli sforzi e la calibratura delle sedute faranno la differenza. Ciò è particolarmente vero nel trattamento delle filiere bioenergetiche miranti a risintetizzare l'adenosin-trifosfato (ATP), molecola indispensabile alla produzione d'energia, essa stessa necessaria alla contrazione muscolare. Intensità dello sforzo, tempo e natura dello sforzo, tempo di riposo, filiera di sintesi dominante, influenza dell'aerobia nell'allenabilità delle altre filiere sono tanti fattori componenti un'equazione che deve risolvere quotidianamente il preparatore fisico.

Un registro strutturale e neuromuscolare

Sollecitare i territori muscolari interessati dal compito sportivo, prendere in conto i regimi di contrazione propri alla sua realizzazione o mirare gli indici di forza utili, non c'è performance possibile senza un sistema neuromuscolare che risponde alle esigenze della pratica. A tutto questo bisogna aggiungere tutta una tavolozza di tecniche di stiramenti muscolari, nelle loro implicazioni multiple della preparazione sportiva. In questo settore, degli obiettivi differenti rinviano a tante maniere differenti di stirarsi e di momenti per applicarli. Si tratta prima di rendere i muscoli disponibili nelle loro proprietà elastiche o contrattili e poi, al di fuori degli allenamenti specifici, di migliorare le ampiezze passive o attive delle grandi articolazioni al servizio di una tecnica sportiva. Senza dimenticare, alla fine della seduta di muscolazione, per esempio, di restituire le lunghezze o le tensioni muscolari con il solo scopo di recuperare meglio dallo sforzo passato al fine di meglio preparare uno sforzo futuro.

Un registro di pianificazione

Durante tutta la stagione bisogna programmare la stimolazione o la messa in guardia delle risorse organiche e funzionali dello sportivo. La preparazione fisica pianifica i periodi di trattamento di ciascuna di queste risorse e controlla la loro articolazione nella dinamica dei carichi d'allenamento. Se lo scarto tra il livello dello sportivo e l'esigenza della sua prova determina i bisogni, gli obiettivi di performance e il calendario delle competizioni, i carichi determinano la durata e i periodi d'allenamento possibili, ciò che rappresenta il margine di pianificazione. La questione è di sapere quanto tempo si accorda alla preparazione fisica prima e tra le competizioni. Ne dipende la scelta dei metodi e la strategia di sviluppo delle risorse.

Un registro profilattico e di ricondizionamento sportivo

La traumatologia specifica ad una pratica sportiva deve orientare la dimensione profilattica dei contenuti della preparazione fisica. Questo si traduce con esercizi di propriocezione, di tenuta articolare, di riequilibrio e di stiramenti muscolari, o ancora delle procedure di recupero attivo. La lista non è esaustiva. Nel settore dei metodi attivi di prevenzione, il preparatore fisico e il fisioterapista lavorano in sinergia con lo sportivo, in particolare per ricondizionarlo dopo un infortunio.

Un registro di preparazione alle coordinazioni gestuali specifiche

Prendere in conto le specificità di una disciplina sportiva nella preparazione fisica incita logicamente ad integrare le sue forme di corpo o le sue tecniche gestuali, così

come i suoi aspetti bioenergetici. È immettendo queste caratteristiche negli sforzi o negli esercizi che la preparazione fisica si fa più pertinente, poiché questo registro eleva il suo livello d'implicazione nel sostegno dell'allenamento specifico.

GLI APPROCCI E I METODI

Di fronte alle esigenze della pratica sportiva attuale, il concetto di preparazione fisica generale, la famosa PFG*, è diventata obsoleta per la maggior parte delle pratiche a causa dell'aumento del numero di competizioni e della diminuzione del tempo di preparazione prima degli incontri. Bisogna redditivizzare i processi d'allenamento a breve termine (ciò che rimette in questione i tempi necessari allo sviluppo del potenziale fisico) senza per questo allontanarsi dalle esigenze della disciplina, prevenire gli infortuni e mantenere la capacità di performance sulla stagione intera. Questa crisi di tempo è un problema per gli allenatori. Il corpo umano impone le sue condizioni di trasformazione, non si può trasgredirle senza rischi. I preparatori fisici devono moltiplicare ingegnosità e precisione per rispondere agli ordini che gli sono dati. Un approccio moderno della preparazione fisica offre parecchie vie per aderire, come un camaleonte, agli obblighi del calendario sportivo. Compatezza di preparazione pre-stagionale e riduzione dei tempi di recupero reclamano una plasticità dei metodi, lontano dai canoni della preparazione atletica degli anni 1970, quando il periodo di sviluppo era dieci volte più lungo di quello della competizione. Tuttavia, se il concetto di PFG si disintegra, eroso dalle realtà e dalle esigenze sportive attuali, all'opposto sarebbe ingenuo vedere nella preparazione fisica integrata (PFI) la sola risposta al mantenimento della forma fisica dello sportivo.

Pertanto, noi proponiamo di chiarire gli approcci metodologici distinguendo tre forme di articolazione della preparazione fisica con i contenuti specifici della disciplina sportiva.

La preparazione fisica dissociata

La preparazione fisica dissociata consiste nel separare le sedute di lavoro detto «fisico» dalle sedute dette «specifiche» ai contenuti tecnico-tattici propri alla disciplina. Al modo dei rugbisti professionisti che si danno alla muscolazione al mattino, al pomeriggio alla lotta o alla corsa su pista e praticano in rugby, questo approccio favorisce il trattamento atletico della preparazione fisica. Lontano dalle competizioni, questa via assicura uno sviluppo parametrato delle qualità fisiche mirate. Si dissocia la preparazione fisica dal lavoro specifico per meglio padroneggiare lo sviluppo del potenziale ai livelli richiesti dal compito dello sportivo. Quanto al sapere se lo sportivo assimila lo sviluppo fisico nella sua capacità di performance, la risposta si trova tanto nel rapporto e nell'articolazione con l'allenamento specifico quanto nella durata effettiva della preparazione prima della competizione.

La preparazione fisica associata

Nel caso della preparazione fisica associata, l'allenatore e il preparatore fisico si dividono il tempo di seduta. Essi incastrano i loro contenuti e, di fatto, il carico di lavoro, alternando i loro interventi. La tabella seguente dà un esempio di ripartizione adatta agli sport collettivi. Tuttavia, negli sport individuali, se l'allenatore ne ha le competenze può assicurare da solo questo tipo di concatenamento.

Nei giovani sportivi, quest'approccio è un mezzo per aumentare il carico di lavoro in allenamento per uno stesso numero di sedute nella settimana. Per gli sportivi affermati, la preparazione fisica associata corrisponde ai periodi in cui il mantenimento de potenziale richiede solo dei richiami di carico e dove l'incastro del lavoro fisico al lavoro specifico in una stessa seduta può essere sufficiente.

La preparazione fisica associata						
Esempio di alternanza delle sequenze di lavoro negli sport collettivi su una seduta da 1h e 30' a 2h e 30'						
Preparatore	Allenatore	Preparatore	Allenatore	Preparatore	Allenatore	Preparatore
Riscaldamento	Tecnica specifica	Lavoro di velocità	Sequenza tattica in collettivo parziale	Potenziamento muscolare	Sequenza tattica in collettivo totale	Lavoro aerobico. Ritorno alla calma. Stiramenti.

La preparazione fisica integrata

Integrata alla pratica specifica dell'attività sportiva, la preparazione fisica può coprire due dimensioni. Una dimensione «tattico-energetica» anzitutto, se una dominante di velocità, di resistenza o d'intensità prolungata gli è data attraverso delle forme specifiche come dei giochi, delle lotte e degli scambi. Sotto questa forma, giocando sulle variabili didattiche della disciplina, l'allenatore sollecita una o parecchie filiere bioenergetiche. Nei fatti, quest'approccio si presta bene ad una pratica per tutti o ad una pratica infantile. Essa è tacita nella formazione dei giovani sportivi: essi si preparano ripetendo le sequenze tattiche o le progressioni dei gesti tecnici. Ma essa diventa problematica nel momento in cui si ha la necessità di parametrare gli sforzi con precisione o di definirne la natura. In effetti, come veramente sviluppare una filiera di sforzo in situazioni di opposizione aleatorie dipendenti da risposte tecnico-tattiche?

Peraltro, la preparazione fisica integrata può avere una dimensione «tecnico-biomeccanica», se la si integra con forme di lavoro ricalcate sulla tecnica gestuale. Così, si può richiudere un'abilità aperta per favorirne la ripetizione in maniera calibrata. Per esempio, realizzare 10 tiri nel basket, senza avversario, un saltatore in alto che ripete dei superamenti dell'asticella ad un'altezza vicina al suo record. Oppure ripetere successivamente 8 schiacciate dai 3 metri od 8 salti a muro nel volley. O ancora, nel rugby, concatenare 6 placcaggi su manichino integrandoli a sprint a navetta di 5 metri.

All'interfaccia tra «fisico» e «tecnico», la preparazione fisica integrata è un approccio che mira a formattare le risorse fisiche sviluppate a monte della prova sportiva. Per questa ragione essa contribuisce all'affinamento terminale (tapering), mentre in questo periodo è l'efficienza nell'impegno tecnico-tattico che diventa una preoccupazione essenziale. Tuttavia, oltre ad una buona conoscenza del compito sportivo, essa richiede dagli allenatori una competenza nell'analisi bioenergetica e biomeccanica della prova.

Una preparazione integrata, associata, dissociata per costruirsi

Dissociata, associata o integrata, ciascuno di questi approcci metodologici della preparazione fisica è operante nella pratica sportiva di alto livello. È il periodo di allenamento che determina il metodo più pertinente. Ma non dimentichiamo di contare le sedute specifiche come tanti carichi di preparazione fisica integrata che si aggiunge a quelle della preparazione fisica in posto, e suscettibile di modularla. La stessa cosa per quanto riguarda il livello di fatica dello sportivo.

Quando si manca d'esperienza, non è semplice scegliere questa o quella forma di preparazione o di combinazione. Così, consigliamo agli educatori incaricati di accompagnare i progressi di uno sportivo di seguire un canovaccio che articola i modi di preparazione nella seguente maniera:

- integrata, di fatto, nella formazione del giovane sportivo;
- associata, quando i contenuti atletici partecipano all'aumento del carico di una seduta specifica;
- dissociata, quando lo sportivo accede al più alto livello e aumenta il numero di sedute d'allenamento.

LE 4 TAPPE DELLA PREPARAZIONE FISICA

Una preparazione fisica a lungo termine è una costruzione che sequenziamo in 4 tappe. Prima di entrare nel dettaglio, notiamo che si può esaminare un processo di preparazione fisica sin dalla più giovane età, sia preliminarmente ad una pratica sportiva regolare sia in maniera concomitante all'inizio di questa pratica (6-7 anni). Se è acquisito che la preparazione fisica deve servire la motricità di performance per gli atleti che si dedicano alla competizione, essa è anche anzitutto un campo di apprendimento nei bambini. Da questo punto di vista, la messa in posto di cicli di preparazione dalla scuola primaria e poi sistematicamente alla scuola media ci sembra sensato. Già questo può chiarire la **prima tappa**. Poi, quando la pubertà perturba l'armonia funzionale degli adolescenti, bisogna gettare le basi di un lavoro fisico strutturato che inizia dai metodi di preparazione e di sviluppo futuri. Questo spazio metodologico trova il suo posto nella **seconda tappa**. Infine, per il giovane adulto, la **terza tappa** della preparazione fisica si iscrive in una logica di sviluppo delle risorse al servizio della performance nella sua disciplina. La **quarta tappa** rivela l'accompagnamento della pratica e del mantenimento della capacità di performance di quest'ultima. In questa costruzione a lungo termine, le quattro tappe sono tanto distinte quanto intersecate. Si può affrontare una tappa quando quella precedente è stata pienamente sfruttata.

Tappa 1 : I prerequisiti e apprendimenti motori

Alla tappa 1 l'obiettivo è di apprendere le gestualità e le abilità motorie che permetteranno di funzionare più tardi negli periodi di sviluppo di ciascuna qualità fisica. Così, agli apprendimenti motori specifici della disciplina sportiva (fondamentali e educativi tecnici, progressione d'iniziazione) si aggiungono quelli inerenti alla motricità nella preparazione fisica. Nei suoi contenuti, questa tappa metodologica si appoggia essenzialmente sul trattamento dei prerequisiti delle qualità fisiche, cioè su una motricità preliminare all'impegno delle risorse.

Tappa 2 : Le routine e i metodi di lavoro

A questa tappa, l'obiettivo è di installare i «programmi» metodologici preliminari al lavoro di sviluppo sistematico delle qualità fisiche. Gli obiettivi di metodo sono profilattici, poiché bisogna dotare lo sportivo di mezzi per ottimizzare la sua preparazione fisica al fine di stabilizzare le acquisizioni e di allungare la sua carriera sportiva. Attraverso questi obiettivi di metodo noi difendiamo una pratica senza infortuni. Questo è un credo.

L'ambizione di questa tappa è di rendere lo sportivo autonomo aiutandolo a conoscersi meglio. Egli deve apprendere a riscaldarsi, a prepararsi in funzione dello sforzo futuro, a ritornare alla calma dopo una seduta o una competizione. Imparare anche come ad ordinare o articolare delle sequenze di lavoro, in funzione delle qualità

fisiche sollecitate. Infine, lo dirigeremo verso una buona comprensione e una padronanza delle situazioni o procedure di valutazione delle qualità fisiche.

Tappa 3 : Lo sviluppo delle risorse

Questa è la tappa di trattamento mirato delle risorse, nel corso della quale sono attese dei guadagni in termini di livello fisico. Lo sportivo è maturo nel suo funzionamento. È pronto a supportare il trattamento qualitativo, intensivo ed elettivo delle qualità fisiche attraverso delle sedute di preparazione dissociata. Gli sforzi vi sono parametrati con l'obiettivo di migliorare le qualità fisiche. Il carico deve esservi calibrato a partire da test fisici e dal profilo delle risorse che ne deriva.

Tappa 4 : L'accompagnamento della performance sportiva

Una volta raggiunti gli obiettivi di sviluppo nel tempo impartito a monte della competizione, la preparazione fisica deve accompagnare la performance. Si tratta di mantenere il livello di condizione fisica senza passare da sollecitazioni che esigono degli adattamenti importanti o necessitano di molto recupero. Non bisogna alterare le risorse dello sportivo né proporre dei contenuti che potrebbero cozzare con i contenuti specifici della disciplina.

Queste quattro tappe si incastrano come delle matricosche russe: i contenuti di una tappa si inseriscono nella successiva. Ma la pianificazione di queste tappe nella formazione dello sportivo dipende da parecchi fattori.

- *L'età d'entrata nella pratica sportiva*: più è precoce, più sarà estesa la pianificazione delle prime due tappe, prima della pubertà; al termine di questo periodo, gli obiettivi della tappa 3 sono al centro della preparazione fisica: sviluppo delle risorse fisiche di ciascun atleta.
- *Il volume d'allenamento*: rappresenta un acceleratore della formazione, tenendo conto delle proporzioni. Gli apprendimenti motori richiedono tempo e ripetizione. A questo titolo, 4 allenamenti di un'ora e 30 min. a settimana contribuiscono più rapidamente ad aumentare le competenze nel saper-fare piuttosto che 2 allenamenti settimanali di 3 ore.
- *Le esigenze e gli obblighi fisici propri alla disciplina sportiva*: ben più che le esigenze bioenergetiche e biomeccaniche del compito sportivo, ci preoccupano i mezzi fisici necessari alla giusta esecuzione delle tecniche gestuali. Avere i mezzi fisici dei propri apprendimenti tecnici è, in materia di preparazione fisica, la problematica centrale della formazione sportiva.

Infine, il carattere «trans-temporale» delle quattro tappe si esprime nella pianificazione di una stagione sportiva (dal periodo di ripresa a quello di competizione), dalla carriera dello sportivo (dall'inizio della sua formazione all'accesso al livello esperto) e anche nel momento della sua riatletizzazione dopo un infortunio, come una via di ricostruzione fisica per ritornare ad una performance stabile e duratura.

* La PFG ha conosciuto la sua età d'oro tra il 1960 e l'inizio degli anni 1990.

ESEMPI DI TAPPE PER LO SVILUPPO DELLA FORZA

Tappa 1 : dagli apprendimenti motori di supporto al trattamento della forza muscolare

La tappa 1 permette di scoprire i regimi di contrazione muscolare (isometrico, concentrico, eccentrico, statico-dinamico, pliometrico, auxotonico) e di applicarli su differenti catene muscolari del corpo umano. Questo passa, tra l'altro, dagli apprendimenti delle tecniche di pesistica, che implicano già delle combinazioni di catene muscolari, e con un'iniziazione alla pliometria con ostacoli verticali che non eccedono l'altezza della caviglia o degli ostacoli orizzontali con ampiezze moderate. Bisogna aggiungervi un'educazione alle tecniche di manipolazione di carichi addizionali. Inerente a questi sforzi, si impone come un filo conduttore una padronanza delle forme del corpo utili all'acquisizione di differenti atteggiamenti corporei, che si completa con la manipolazione di palle zavorrate (lanciare, portare e scambi diversi).

Tappa 2 : dei metodi e delle routine di lavoro sulle componenti della forza muscolare

Si tratta di comprendere e di imparare differenti tipi di riscaldamenti propri ad una seduta centrata sulla forza. L'atleta prende coscienza della sincronizzazione dei tempi respiratori in funzione del tipo di sforzo, come nella respirazione d'accompagnamento nel corso del movimento. Mette in applicazione questi metodi e queste routine, così come gli apprendimenti motori della tappa 1, attraverso un circuit training o un lavoro per stazioni che tratta successivamente le catene muscolari agoniste e antagoniste. L'insieme è completato da delle messe in situazione di recupero che possono andare da un tempo di ritorno alla calma a stiramenti semplici da realizzare.

Tappa 3 : uno sviluppo mirato delle espressioni della forza muscolare

È nel corso di questa tappa che si succedono i metodi di muscolazione secondo una logica mirante allo sviluppo progressivo e ragionato della forza. Dai circuiti di potenziamento muscolare alle situazioni singolari a base di pliometria, passando dalla messa in posto di piramidi di carichi addizionali, poi con l'inserimento di alcune ripetizioni con carico massimale, tutti i metodi contribuiscono ad ottimizzare il potenziale di forza dello sportivo affermato. Si parla di stratificazione di metodi. Questa tappa riposa sui prerequisiti che le precedenti tappe hanno installato.

Tappa 4 : un accompagnamento della performance attorno alla forza muscolare

La tappa 4 presenta una similitudine di mezzi con la tappa 3. Tuttavia, il dosaggio qualitativo è più fine per evitare ogni fatica neuromuscolare inutile. Dei circuiti di rigenerazione alle sequenze puntuali a base di pliometria, passando dalla messa in posto di piramidi toniche di carichi leggeri o con l'inserimento di alcune ripetizioni, per richiamo di forza, con carico massimale con un carico addizionale, tutti i mezzi sono buoni per mantenere il potenziale di forza esplosiva dello sportivo in periodo di competizione.

Traduzione

Le concept de préparation physique, in Aubert F., Blancon Th., Préparation physique, Editions EP.S, Paris, 2014, pp. 15-20.