

PIANIFICAZIONE E GESTIONE DELL'ALLENAMENTO: *La metafora del sandwich*

Iwan Schuwey
Responsabile della Formazione degli allenatori di lingua francese.

Prima parte

Programmare e gestire un allenamento fa parte dell'attività principale di un allenatore e rappresenta una fantastica opportunità. Per illustrare la complessità di tutta la faccenda e acquisire consapevolezza in merito, questo articolo del nostro blog si propone di mostrare in modo semplice gli elementi centrali e imprescindibili dell'intero processo di gestione e di pianificazione.

«La programmazione di un allenamento è un atto di strutturazione sistematica e lungimirante dell'intero processo di allenamento (a lungo termine) basato su esperienze pratiche e conoscenze scientifiche, che mira al raggiungimento di un obiettivo atletico nel rispetto del livello prestazionale dell'individuo.»

Stephan Starischka: programmazione dell'allenamento. materiale didattico dell'accademia per l'allenamento di Colonia (Trainerakademie Köln des DoSB).

Iniziamo subito con «il circuito di controllo dell'allenamento». Questo diagramma di processo costituisce la base di tutte le nostre considerazioni e di tutti i nostri sviluppi. Oltre all'esperienza dell'allenatore, il confronto costante tra valore REALE e valore IDEALE, cioè tra analisi dell'atleta e dell'allenamento e analisi della situazione mondiale e delle competizioni, è un must assoluto per sviluppare in modo ottimale la prestazione atletica.

IL CIRCUITO DI CONTROLLO DELL'ALLENAMENTO



IL CIRCUITO DI CONTROLLO DELL'ALLENAMENTO (Fuchslocher, Bürgi 2007)

Grafico: il circuito di controllo (diagramma di processo) sviluppato a Macolin raffigura perfettamente la dinamica del processo di allenamento (gestione della prestazione sportiva, gestione dell'allenamento).

Adrian Rothenbühler, allenatore dell'anno 2019, paragona questo circuito di controllo a un delizioso sandwich. Affinché il sandwich sia perfetto, occorre innanzitutto che sopra e sotto vi sia del buon pane, e solo dopo, al centro, ingredienti appetitosi di ottima qualità. In tal senso, un allenatore deve considerare e conoscere al meglio tutti i parametri, dopodiché può ambire all'eccellenza nella sua attività principale.

Occupiamoci della base, ossia della fetta di pane inferiore del nostro sandwich. Qui si tratta di analizzare la disciplina sportiva, la situazione della stessa a livello mondiale e le competizioni.

Solo quando l'allenatore conosce perfettamente il tipo di sport e l'importanza di tutte le singole abilità e capacità, gli sviluppi su scala nazionale e internazionale nonché i risultati a livello competitivo globale o parziale, può dire di soddisfare i requisiti essenziali per migliorare le prestazioni sportive del suo atleta o della sua squadra.

Analisi della disciplina

L'importanza e la ponderazione dei singoli parametri ha un influsso decisivo sulla programmazione dell'allenamento in generale e sulle singole sessioni. Motivo per cui è di fondamentale importanza analizzare le capacità determinanti ai fini della prestazione nella specifica disciplina sportiva, in modo da individuare il percorso da proporre a ogni singolo atleta.

Ogni società sportiva seria, ogni allenatore di atleti professionisti e di élite deve aver effettuato questa analisi e fatto confluire i risultati nel programma di allenamento. Il seguente grafico, sull'esempio del triathlon, mostra in modo chiaro e semplice i singoli fattori prestazionali e la loro ponderazione.

FATTORI DI PRESTAZIONE NEL TRIATHLON

Distanza olimpica

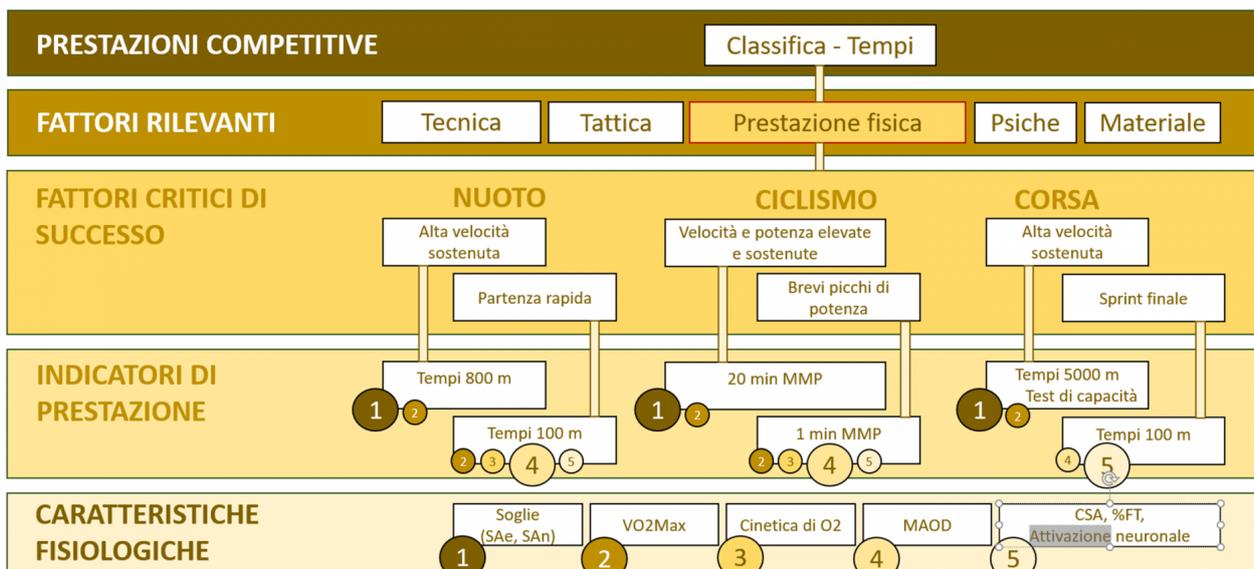


Grafico: prendendo l'esempio del triathlon, questo grafico mostra in modo semplificato i vari fattori di prestazione e la loro ponderazione. Fonte: Severin Trösch, 2014

Analisi della situazione a livello mondiale

L'obiettivo dell'analisi della situazione mondiale è l'oggettivazione delle tendenze evolutive di una disciplina sportiva o di gruppi di discipline nel contesto competitivo internazionale. Si distinguono tendenze evolutive generali, prestazionali e nazionali, rilevate scientificamente attraverso osservazioni e analisi di competizioni olimpiche, gare mondiali e continentali, analisi di documenti e ricerche sulle diverse pubblicazioni.

CONTENUTI DI UN'ANALISI A LIVELLO MONDIALE

Indicatori *possibili*



Grafico: L'Istituto di scienze applicate all'allenamento di Lipsia (D) ha suddiviso i contenuti delle analisi della situazione mondiale.

Esistono svariate possibilità di analizzare la situazione mondiale di una disciplina sportiva. Di seguito un altro esempio con parametri un po' diversi, che consentono comunque un'analisi capillare.

PARAMETRI

- 1 Ranking
- 2 Evoluzione della prestazione globale
- 3 Evoluzione delle prestazioni parziali
- 4 Parametri rilevanti per la prestazione
- 5 Allenamento
- 6 Tendenze generali
- 7 Fattori ambientali
- 8 Altri parametri

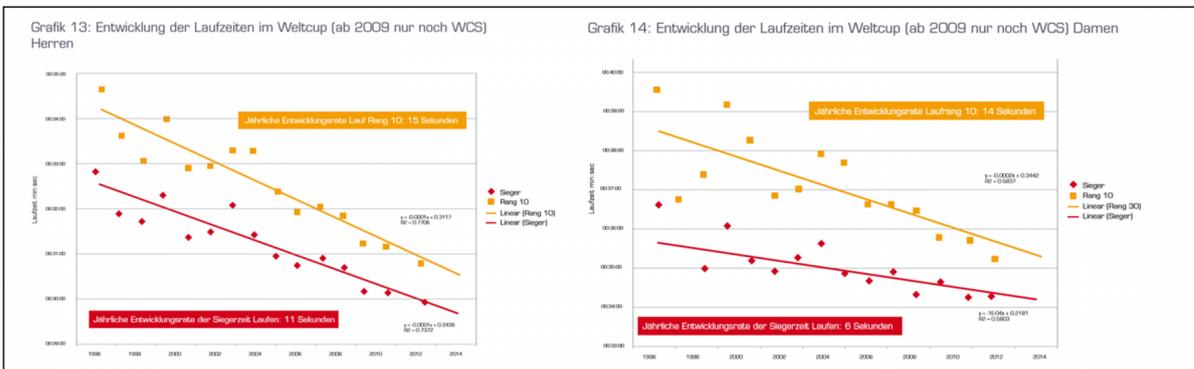


Nell'ambito dell'analisi della situazione mondiale ci si comporta esattamente come per l'analisi della disciplina sportiva. Chi vuole reggere il confronto internazionale, segue pedissequamente tendenze ed evoluzioni e lascia che le conoscenze acquisite confluiscono nella programmazione e nell'organizzazione degli allenamenti.

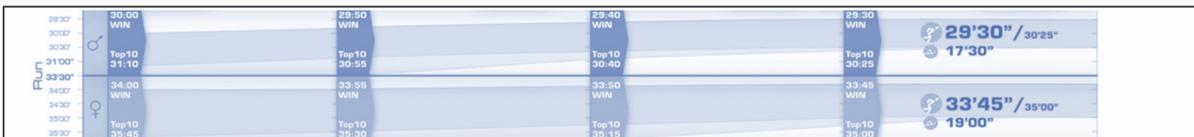
ESTRATTI DI 1) AMI 2) "WAY TO LONDON" 3) RISULTATI LONDON 2012

ANALISI - PIANIFICAZIONE – RISULTATI / REALTÀ

1)



2)



3)

1	Nicola	Spirig	1982		43	01:59:48	00:19:23	00:00:39	01:05:33	00:00:29	00:33:41
2	Lisa	Norden	1984		20	01:59:48	00:19:17	00:00:46	01:05:33	00:00:29	00:33:42
3	Erin	Densham	1985		25	01:59:50	00:19:24	00:00:39	01:05:33	00:00:29	00:33:42

Bürgi Adrian: Analisi della situazione mondiale del triathlon (2003-2012), Schuwey Iwan, Pürro Dominik: The Way to London, 2009: L'analisi di centinaia di prestazioni podistiche nella Coppa del mondo di triathlon, grazie alla determinazione precisa dell'evoluzione dei tempi, ha permesso ai responsabili dello sport agonistico di Swiss Triathlon di allestire previsioni accurate all'inizio di un nuovo ciclo olimpico e di programmare l'allenamento di conseguenza.

Analisi delle competizioni

L'allenamento è commisurato ai requisiti di gara (carichi specifici per le competizioni). Per programmare e gestire correttamente i carichi, sono assolutamente necessarie analisi dettagliate delle competizioni.

Rilevamenti e valutazioni della prestazione di un atleta in gara nonché l'analisi dello sviluppo strutturale della prestazione competitiva in ambito sportivo in generale sono passi fondamentali per raggiungere il successo nella propria disciplina sportiva.

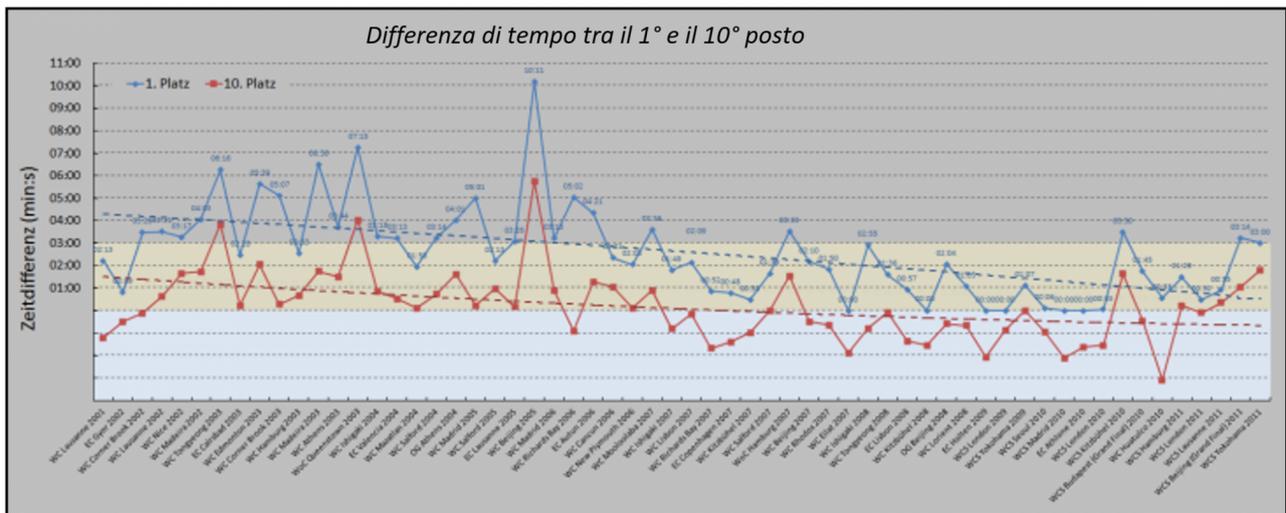


Grafico: le analisi delle competizioni (qui analisi della prestazione sui 10 km di un triatleta svizzero durante la Coppa del mondo) contribuiscono a gestire la prestazione individuale sul lungo termine. I dati delle competizioni sono tuttavia molto utili anche per la preparazione atletica sul breve periodo..

Analisi dell'atleta

Per quanto riguarda l'analisi dell'atleta – nel circuito di controllo ci troviamo a livello della fetta di pane superiore del nostro sandwich – si tratta di individuare con precisione il valore REALE, ossia il livello momentaneo di sviluppo dell'atleta. In un secondo tempo, il valore REALE viene paragonato al valore IDEALE, ossia al profilo dei requisiti specifici della disciplina sportiva, a sua volta determinato nei dettagli attraverso un'analisi della disciplina stessa, della situazione mondiale e delle competizioni.

Nell'ambito dell'analisi dell'atleta s'impone una risposta alle seguenti domande:

- Di che atleta si tratta?
- Che cosa si analizza?
- Come procedo?
- Perché effettuare queste analisi?

I questionari fanno parte dell'approccio analitico, i risultati dei test prestazionali vengono messi in evidenza e differenze nonché eventuali conformità in termini di obiettivi e risultati aiutano a prioritizzare le fasi di sviluppo.

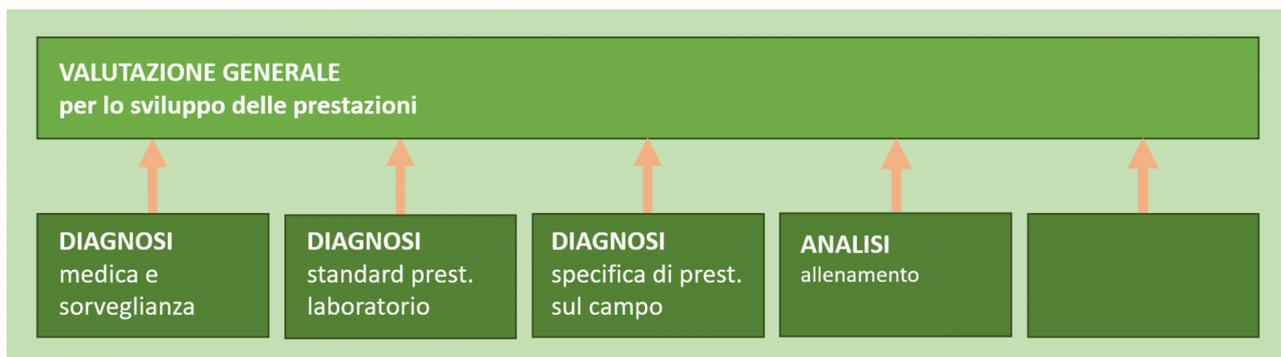


Grafico: Parametri fissi vengono contrapposti a parametri variabili e anche la programmazione settimanale dell'atleta viene inclusa nell'analisi. Ne deriva un profilo sportivo completo che aiuta a comprendere meglio l'atleta.

Analisi dell'allenamento / monitoraggio

L'analisi dell'allenamento è fondamentale per accertare l'efficacia dell'allenamento. La gestione ottimale dei carichi può avvenire solo tramite un'analisi accurata della preparazione atletica e un corretto monitoraggio. Da questa analisi si desume sempre l'impostazione contenutistica e metodologica dell'allenamento.

Obiettivo dell'analisi dell'allenamento è di paragonare programmazione e carichi realmente sopportati e percepiti. Solo in questo modo è possibile pianificare con precisione l'evoluzione delle prestazioni e gestire al meglio la preparazione sportiva.

TRAININGS LOAD

Trainings-/Wettkampfplanung Mehrkampf													
Monate	Oktober				November				Dezember				
Wochen	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
Zielsetzung	Aufbau Belastungsverträglichkeit Integration neuer Trainingsformen (funktionelle Kraft) Schrittänge verbessern auf hoher Intensität MO/JK												
Trainingsphase	VP1												
Wettkampfphase													
Qualifikationsphase													
Wettkampfkategorie													
Wettkämpfe													
1=sehr gut vorbereitet (Saison-Höhepunkte)													
2=zufrieden (Qualifikation)													
3=aus dem Training (Vorbereitung)													
Tests				X								X	
Trainingslager													
Trainingseinheiten	165	7	7	7	8	8	9	9	9	9	9	9	9
sehr hohe Belastung	95-100%												
hohe Belastung	90-95%												
mittlere Belastung	80-85%												
tiefe Belastung	70-80%												
Erhaltung													

Semaine 50	
LUNDI	Entraînement 1: 09.30 - 11.30 - Wankdorf Sprint: 3*2*30m depuis le bloc Longueur: Spécifique force Take-Offs (dans le sable) Saut de course Programme de course 1: 2*(30m (20kg), 40m (15kg), 50m (10kg), 60m (5kg)) Pauses: 3' - 4' - 5' - 10'
	Entraînement 2: 18.00 - 20.00 - Macolin Force sprint
	Entraînement 3: 10.00 - 12.00 - Macolin Haies: Exercices préparatoires 6*3 haies Hauteur: Force fonctionnelle Sauts avec élan complet (Aspect élan) Sauts vertical
	Entraînement 4 15.00 - 17.30 - Macolin Boulet: Lancés complets Force 1
MARDI	

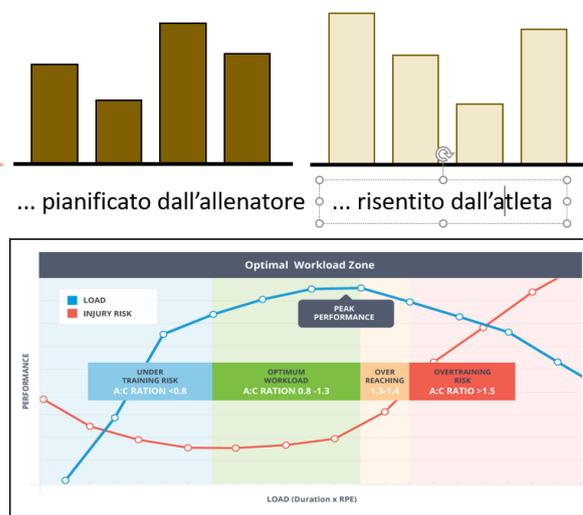


Grafico: l'analisi dell'allenamento è elementare per poter determinare l'efficacia della programmazione. Programmazione: Adrian Rothenbühler. Fonte: [Optimal Workload Zone](#)