

# Periodizzazione dell'allenamento

## Principi generali

Il primo quesito che deve porsi l'allenatore è l'obiettivo che vuole far raggiungere ai propri giocatori. Per raggiungere questo obiettivo deve avere chiare le caratteristiche principali che il proprio atleta dovrebbe possedere in relazione alla Pallacanestro.

Solitamente il modello di prestazione è composto da molte variabili quali le caratteristiche antropometriche (peso e statura), il livello specifico delle capacità motorie, le capacità tecniche e tattiche, le caratteristiche psicologiche, ecc.

Dopo queste prime considerazioni si passa alla **periodizzazione** che si divide in due momenti:

- **pianificazione**: momento generale di formulazione della strategia delle grandi variazioni di struttura dell'allenamento riferite ad un ampio arco di tempo e ad obiettivi intermedi. Pertanto vanno definiti gli obiettivi, le priorità, le scadenze più importanti, i tempi occorrenti per le varie fasi di preparazione, i metodi e i mezzi più idonei.
- **programmazione**: momento particolareggiato di stesura del programma di allenamento sulla base di quanto pianificato in precedenza.

La periodizzazione si propone il raggiungimento della **massima forma sportiva** e quindi estrinsecazione da parte dell'atleta di tutte le sue potenzialità fisiche e psichiche.

Va fatta subito una distinzione tra **condizione fisica** che è determinata dal livello delle capacità funzionali dell'organismo (apparato locomotore, cardiocircolatorio, respiratorio, ecc.) e **forma sportiva**, che invece è un livello momentaneo raggiungibile solo partendo da una buona condizione fisica e che potremmo definire come quello "stato in cui l'atleta riesce a sintetizzare tutte le proprie potenzialità motorie, energetiche e psicologiche e a finalizzarle per uno scopo ben preciso che è quello agonistico, rendendosi disponibile al massimo rendimento sia da un punto di vista fisico che psichico".

Una razionale applicazione pratica dei principi dell'allenamento e della periodizzazione permette di ottenere lo stato di forma da uno a tre volte all'anno e di mantenerlo per il tempo sufficiente al raggiungimento del risultato che ci si era proposti.

**Le fasi di acquisizioni della forma** sono tre:

- **fase di sviluppo**: si svolge in due momenti, uno iniziale indirizzato alla ricerca di una efficienza generale avente lo scopo di aumentare le capacità funzionali dell'organismo, e un momento posteriore in cui si ricercano gli elementi più specifici che portano al raggiungimento della forma vera e propria. Pertanto iniziando con un'attività multiforme e poliedrica si andrà gradualmente verso un lavoro sempre più specifico sia per quanto riguarda le qualità fisiche che per le capacità tecniche;
- **fase di mantenimento**: ove l'andamento ondulatorio dei carichi di allenamento che si realizza con opportune variazioni della quantità e dell'intensità, influisce sullo stato di forma che subisce leggere ondulazioni positive e negative;
- **fase della perdita temporanea**: si identifica con un calo transitorio (posteriore alle gare importanti), ove l'attività si riduce, per non indurre a fenomeni di saturazione fisica e psichica e conseguente abbassamento repentino della forma.

La durata delle tre fasi esposte è condizionata dall'età dell'atleta, dalle caratteristiche individuali e dalla condizione fisica generale. Comunque *"occorrono mediamente almeno sei mesi per realizzare lo stato di forma"* (Matveev).

Per i **giovani** gli obiettivi immediati sono meno importanti e lo scopo principale deve essere quello di alzarne il livello delle qualità fisiche inserendo gradualmente esperienze agonistiche. Pertanto sarà notevole il tempo da dedicare al primo momento della fase di formazione generale rispetto alle altre fasi.

Nel caso di **atleti evoluti**, specialmente più anziani dal punto di vista agonistico, la possibilità di incrementare le qualità fisiche si riduce mentre più facile risulta un costante rendimento di buon livello. Potrà quindi prolungarsi il periodo impiegato al mantenimento della forma e dedicare meno tempo al suo raggiungimento.

Adottando un ciclo annuale (**periodizzazione semplice**), il periodo da dedicare alla ricerca della forma sarà di circa 4 mesi; nel caso invece si scelga un ciclo semestrale (**periodizzazione doppia**), allo sviluppo della forma potranno dedicarsi non più di 2 mesi.

Solitamente si sconsiglia l'uso di tre cicli annuali (**periodizzazione tripla**).

Per i giovani è buona norma adottare una periodizzazione annuale (macrociclo annuale) mentre per gli atleti evoluti può essere semestrale (macrociclo semestrale) ma con inserimento di un ciclo semestrale di recupero ogni 4-6 cicli semestrali continuativi.

**Quantità e intensità del carico di allenamento** sono in stretta relazione tra di loro condizionandosi a vicenda sia in senso negativo che positivo. Infatti fino ad un certo punto possono entrambe aumentare ma, superata una determinata soglia, si ha stabilizzazione o addirittura decremento di una delle due. Questi due parametri dovranno essere tenuti presenti non solo nella programmazione del lavoro annuale ma anche nei cicli più ristretti sia mensili che settimanali.

Nei microcicli settimanali è opportuno inserire nella prima metà carichi di allenamento caratterizzati prevalentemente dall'intensità, mentre nella seconda si intensificherà il lavoro quantitativo diminuendo quello intensivo.

Questo principio vale anche nella struttura della singola unità di allenamento, infatti nelle discipline a forte componente neuromuscolare e coordinativa gli esercizi volti a incrementare le abilità motorie di rapidità, coordinazione e forza dovranno precedere quelli rivolti a incrementare la resistenza muscolare e organica. I carichi dovranno essere sempre elevati sia per la qualità che per la quantità, con ritocchi periodici derivanti dall'incremento ottenuto e quindi mantenere il rispetto delle percentuali programmate.

Negli atleti evoluti, per evitare un'eccessiva assuefazione al carico (scarsa risposta agli stimoli), situazione che si viene a creare anche usando costantemente carichi molto elevati ma sempre uguali, le attuali metodiche consigliano dei bruschi salti di carico con andamenti fortemente ondulatori e discontinui (**interruzioni della gradualità**).

Per gli **atleti di alto livello**, è stato proposto (Verchoshanskij 1985) **l'allenamento a blocchi**, ovvero una serie di sedute contigue che hanno in comune un unico obiettivo (es.: una serie di sedute di allenamento dedicate solo alla forza o solo alla rapidità). Il ciclo di preparazione annuale dovrebbe iniziare con un blocco di allenamento tendente a colmare particolari lacune dell'atleta, si prosegue con un blocco di forza e infine con un blocco dedicato alla velocità e alla tecnica finalizzata alla trasformazione di quanto acquisito nel gesto/i di gara. I carichi concentrati per brevi periodi tendono a modificare l'equilibrio dell'organismo in maniera più efficace, elevandone gli indici funzionali più importanti.

Qualunque principio venga attuato, molta importanza va data al **tempo di recupero** tra le varie serie, tra gli esercizi e tra una seduta di allenamento e l'altra, al fine di creare i presupposti fisiologici di adattamento e incremento delle qualità che vogliamo migliorare. In sintesi: grandi carichi di lavoro intervallati da opportuni recuperi che, grazie al fenomeno detto di "supercompensazione", reintegrano l'energia consumata e costruiscono gradualmente le riserve al disopra del livello iniziale.

## Macrociclo

I principi esposti precedente vanno sempre tenuti presenti in fase di periodizzazione annuale o semestrale. Pertanto da una visione generale del programma di allenamento si tenderà a scendere sempre più al particolare fino alla singola unità di allenamento giornaliero.

Nella periodizzazione di un **macrociclo** sono quindi compresi (Figura):

- *periodo preparatorio (suddiviso in tappa fondamentale e tappa speciale)*
- *periodo agonistico (o pre-gara o competitivo)*
- *periodo transitorio (o di transizione)*

Ogni periodo comprende *mesocicli* a loro volta composti da *microcicli*, organizzati in *singole unità di allenamento*.

## Periodi di allenamento

### Periodo preparatorio

È il periodo che precede quello competitivo ed è quindi dedicato alla preparazione per la prossima stagione agonistica.

Questo periodo in realtà non solo serve alla preparazione di base ma anche come ponte per l'ottenimento dello stato migliore della forma atletica, che verrà esaltata al massimo nel successivo periodo agonistico.

I mezzi e le metodologie da usare sono molteplici pertanto è bene suddividere il periodo preparatorio in due ulteriori tappe, **la prima tappa (fondamentale)** va dedicata quasi esclusivamente alla preparazione generale, mentre **la seconda tappa (speciale)** va rivolta quasi esclusivamente alla preparazione specifica. Il **rapporto di durata di queste due tappe** è di due per la prima e uno per la seconda, rapporto che rimarrà costante sia che si adotti una periodizzazione semestrale che annuale.

Il periodo preparatorio entra anche in rapporto con il periodo agonistico e precisamente di due a uno o anche tre a due. Di conseguenza in una **periodizzazione semestrale** (più adatto ad atleti evoluti) potremmo avere:

- ottanta giorni circa da dedicare alla preparazione generale prevista nella prima fase del periodo preparatorio;
- quaranta giorni per la preparazione più specifica prevista come seconda fase dello stesso periodo preparatorio;
- sessanta giorni di esclusivo periodo agonistico suddiviso nelle varie tappe (mesocicli).

In una **periodizzazione annuale** (più adatta ai giovani) potremmo avere:

- otto mesi di preparazione generale, suddivisa in due parti, la prima più generale di 5 mesi circa, la seconda più specifica di 3 mesi circa, ambedue del periodo preparatorio;
- quattro mesi di preparazione inseriti nel periodo agonistico.

L'intensità degli allenamenti condizionerà la durata del periodo preparatorio che sarà tanto più lungo quanto più bassa sarà l'intensità e viceversa.

La **tappa fondamentale** del periodo preparatorio tenderà ad allargare la base generale delle qualità fisiche ovvero considererà quelle doti di base irrinunciabili che sono la forza, la resistenza, la velocità, la mobilità articolare e la coordinazione. Il miglioramento di queste dovrà essere parallelo per tutte, si interverrà particolarmente su di una qualità rispetto alle altre se l'atleta presenterà per essa vistose carenze. Il lavoro quantitativo prevarrà in maniera evidente su quello qualitativo che comunque non verrà mai tralasciato.

La **tappa speciale** del periodo preparatorio vedrà gradualmente prevalere il lavoro specifico su quello generale. Inizialmente la quantità si manterrà pressoché costante e l'intensità aumenterà progressivamente fino ad arrivare alla fine della tappa, e quindi del periodo preparatorio, all'accentuazione della intensità sulla quantità.

Nel periodo intermedio e finale della seconda tappa possono essere inserite delle competizioni di controllo, senza però alterare il programma di lavoro che prevede scopi e obiettivi di più lunga scadenza.

È evidente che il gioco dei parametri ovvero durata delle due tappe e tipo di lavoro da effettuare sono suscettibili di totali variazioni in quanto si dovrà sempre tenere conto delle caratteristiche proprie dell'atleta, del suo grado di preparazione, dell'età, ecc.

## Periodo agonistico (o competitivo)

Tutta la pianificazione dell'allenamento per l'atleta agonista acquista un senso solo se finalizzata alle gare più importanti previste in questo periodo.

Bisognerà quindi giungere al periodo fondamentale in ottime condizioni di forma e di preparazione tecnica al fine di ricevere in questa fase quei "ritocchi" utili al massimo risultato.

In una **periodizzazione semestrale** (più adatta agli atleti evoluti), il periodo fondamentale dura circa due mesi (rapporto due a uno con il periodo preparatorio). In una **periodizzazione annuale** (più adatta ai giovani) dura invece quattro mesi.

In questo periodo il livello della massima "performance" non dovrà essere ricercato più di una-due volte per gli atleti giovani e due-tre volte per gli atleti più evoluti. Per i giovani è inoltre consigliabile mantenere a buon livello le qualità fisiche generali e specifiche senza esagerare con esercitazioni tecniche specialistiche.

Nel caso di periodizzazione annuale, e quindi di periodo competitivo particolarmente lungo, va inserita per tutti gli atleti una tappa intermedia della durata di 3-4 settimane ove verrà dato ampio risalto al lavoro generalizzato con momentaneo abbassamento di quello specifico.

La metodica delle **"interruzioni della gradualità"** deve essere sempre presente per qualsiasi volume o intensità di carico venga adottato.

Il **microciclo che precede la gara** importante prevede la riduzione della quantità con qualità e intensità che rimangono pressoché costanti. Pertanto il carico totale subirà una riduzione (volume) che non deve però oltrepassare il 30-40% dei valori medi dello stesso periodo competitivo.

Normalmente un atleta di livello non dovrebbe superare le due-tre gare annuali intese ovviamente come scopo effettivo dell'allenamento e del risultato. A queste gare corrisponde anche il periodo di massima forma, momento culmine e nel contempo breve del processo di allenamento. Tutte le altre gare secondarie possono risultare utili, sempre che non incidano sui programmi prestabiliti, come test di controllo e come momento psicologico atto ad abituare l'atleta alla situazione di gara.

## Periodo transitorio (o riposo attivo)

Il periodo che intercorre tra due stagioni agonistiche è quello che si chiama “**riposo attivo**” ovvero di lavoro molto ridotto rispetto al periodo precedente, senza però tralasciare le esercitazioni fondamentali che garantiscono il mantenimento delle potenzialità acquisite. È il periodo in cui si cerca di smaltire la fatica fisica e psichica accumulate in tutto l'arco della periodizzazione, mantenendosi però nelle condizioni di poter riprendere un lavoro impegnativo per la prossima stagione, senza perdite di tempo, anzi garantendosi una condizione fisica ideale a ulteriori incrementi di carico e di risultato.

Va evitato il riposo assoluto in quanto facilita la perdita di quanto acquisito e ritarda i tempi di ripresa per le tappe future.

La **durata** del periodo transitorio è:

- due-quattro settimane nella periodizzazione annuale;
- una-due settimane in quella semestrale;
- due-tre settimane e per due-tre volte l'anno per i giovani.

Il periodo transitorio è irrinunciabile se si vogliono garantire futuri risultati; è infatti paragonabile al tempo di recupero tra una serie e l'altra e tra un allenamento e l'altro, ovvero di quella pausa necessaria affinché l'organismo assorba il lavoro svolto, si adatti e infine risponda esprimendosi a livelli sempre maggiori.

## Mesociclo

Un mesociclo comprende una variazione di tempo che va **dalle 2 alle 6 settimane** circa e che nella struttura totale danno una visione completa dell'intero processo di allenamento.

Le ragioni che consigliano la distribuzione degli allenamenti in mesocicli sono essenzialmente due:

- l'andamento ondulatorio dei carichi di lavoro va rispettato anche durante un arco di tempo più ampio previsto da un microciclo, in modo tale che nel processo di allenamento avvenga quella sommatoria di carichi e di lavoro che è il presupposto essenziale per l'incremento delle qualità fisiche. Infatti un mesociclo viene definito anche “**ciclo funzionale**” in quanto è il termine di tempo minimo per provocare gli effetti cumulativi dell'allenamento (supercompensazione). Vanno inoltre rispettati i tempi fisiologici di ripristino delle condizioni ottimali di lavoro dell'organismo. Si dovranno perciò alternare opportunamente microcicli di compensazione a periodi contraddistinti da forte carico di lavoro;
- il contenuto e la metodologia di allenamento nei diversi periodi deve essere modificato periodicamente.

Potremo avere pertanto i seguenti **tipi di mesocicli**:

- *mesociclo di introduttivo (o di preparazione)*
- *mesociclo di base (o fondamentale o di perfezionamento)*
- *mesociclo agonistico (comprendente la gara)*
- *mesociclo interagonistico (comprendente due o più gare ravvicinate)*
- *mesociclo di compensazione (o di recupero attivo).*

Il **mesociclo introduttivo** comporta un costante aumento della intensità e del volume con netta prevalenza di quest'ultimo.

Ogni ciclo agonistico inizia infatti con un mesociclo di tipo introduttivo che è quello che in sostanza contraddistingue l'inizio del periodo preparatorio.

Il **mesociclo di base** è la parte più importante dell'intero periodo preparatorio. È in questa fase che viene svolto il lavoro fondamentale dell'allenamento tendente a incrementare le capacità funzionali dell'organismo e ad assicurare l'apprendimento e il perfezionamento della tecnica.

Il mesociclo di base si distingue ulteriormente in:

- *mesociclo di preparazione generale*
- *mesociclo di preparazione specifica.*

A seconda della tendenza delle esigenze di allenamento avremo anche un:

- *mesociclo di sviluppo;*
- *mesociclo di stabilizzazione.*

Il carico, durante questi mesocicli, è di solito molto elevato, va però tenuto presente l'inserimento periodico di uno o due microcicli di compensazione sia per avere un ottimale recupero fisico sia per poter sostenere in seguito carichi elevati di lavoro.

Il **mesociclo agonistico** precede le competizioni più importanti e nell'allenamento prevale l'aspetto specialistico con carico di particolare intensità. Il microciclo iniziale sarà di compensazione per poi terminare nel microciclo agonistico culminante nella gara vera e propria.

Il **mesociclo interagonistico** si inserisce tra le competizioni più importanti, durerà il tempo, intercorrente tra una competizione e l'altra senza peraltro superare le 3-4 settimane. Se si prevede il superamento di questo

intervallo di tempo è bene programmare un mesociclo di preparazione specifica, di sviluppo e stabilizzazione e quindi il mesociclo preagonistico.

Il mesociclo interagonistico inizierà sempre con un microciclo di compensazione e sarà volto al mantenimento o perfezionamento di quanto acquisito, in vista della gara, tramite opportuno andamento ondulatorio dei microcicli. Nel carico prevarrà il fattore intensità dosato in modo che l'ultimo microciclo sia di tipo agonistico per poi terminare nella gara.

Il **mesociclo di compensazione** è caratterizzato dal carico non elevato e dalla poliedricità delle esercitazioni aventi lo scopo del recupero completo da parte dell'organismo, soprattutto dopo gare di certo impegno.

Questo mesociclo si utilizza nella periodizzazione semestrale tra le fine del primo periodo agonistico e l'inizio del secondo periodo preparatorio annuale. La durata varia da due a tre settimane mentre il contenuto degli allenamenti comprenderà esercitazioni di vario tipo anche se non specialistiche. I carichi sia nell'intensità che nella quantità saranno bassi, va comunque rispettato il principio dell'andamento ondulatorio dei carichi. Si sconsigliano periodi di riposo assoluto per non compromettere il lavoro svolto e per non avere ritardi eccessivi per il futuro raggiungimento della forma

## Microcicli

Un microciclo ha la caratteristica di contenere tutti gli elementi previsti nell'ambito del mesociclo di appartenenza. Si estende normalmente nell'arco di **una settimana** per un numero di sedute che può variare da un minimo di 4 fino a 12 e oltre. Il microciclo è la parte più breve ma abbastanza completa dell'intero processo di allenamento.

La strutturazione del microciclo riveste una priorità fondamentale per rendere efficace al massimo il lavoro che si svolge ed è quindi opportuno un approfondito studio degli esercizi, la loro qualità, quantità, successione e pause di recupero.

Va data priorità, all'inizio del microciclo, agli esercizi di tecnica e velocità su quelli di potenziamento e resistenza specifica generale che invece prevarranno nella seconda parte.

Sommariamente i **microcicli possono distinguersi** in.

- **microciclo di preparazione:** presenta un contenuto decisamente generale ove la quantità del carico prevale nettamente sull'intensità;
- **microciclo pre-gara:** l'intensità viene portata al massimo in quanto si inserisce nella tappa speciale della fase preparatoria del periodo agonistico;
- **microciclo di gara:** viene ridotta bruscamente la quantità di carico in quanto si cerca di mantenere il livello ottenuto con il supporto della massima quantità di energia psichica e fisica.
- **microciclo di compensazione:** di recupero, è a carico nettamente ridotto sia nella quantità che nella intensità.

La frequenza di questi microcicli è di 1:3-1:4 (uno ogni tre o quattro microcicli) nel periodo preparatorio, 1:1-1:2 nella fase speciale e agonistica per i microcicli di lavoro elevato.

## Seduta di allenamento

L'unità (o seduta) di allenamento si compone generalmente di **tre parti**:

- **parte introduttiva o preparatoria:** detta comunemente "riscaldamento" consiste nel preparare l'organismo a più specifici impegni previsti dall'allenamento. Si eseguono esercizi di ginnastica generale, mobilità articolare, imitazione del gesto atletico ecc. La durata va da 10 a 20 minuti e oltre a seconda del lavoro previsto nella parte fondamentale;
- **parte centrale o fondamentale:** varia da 80 a 160 minuti e oltre, a seconda della quantità e intensità del carico prevista. Questo tempo viene dedicato prevalentemente allo sviluppo della tecnica (apprendimento e perfezionamento) e delle qualità fisiche;
- **parte conclusiva o defaticante:** della durata di circa 20 minuti viene dedicata ad esercizi di allungamento e articolabilità, di rilassamento e potrà comprendere anche pratiche di massaggio, sauna, idromassaggio.

### Esempio di organizzazione generale di una seduta di allenamento

PARTE PREPARATORIA
1) Riscaldamento generale: vari esercizi a carico naturale e giochi tendenti a preparare l'organismo, in particolare l'apparato locomotore, al carico di allenamento. La durata del riscaldamento generale dura circa 20 minuti
2) Riscaldamento specifico: esercizi simili uguali ai gesti tecnici che si andranno ad eseguire, con la variante di una minore intensità
PARTE FONDAMENTALE

1) Apprendimento e perfezionamento delle tecniche attinenti la disciplina sportiva prescelta
2) Esercizi di sviluppo delle capacità motorie
PARTE CONCLUSIVA
1) Esercizi di allungamento e mobilità articolare
2) Esercizi di respirazione e rilassamento