



JSS > University

Area
Fisico Motoria

Giuseppe Trucchi

PRINCIPI GENERALI (O DI BASE) DELL'ALLENAMENTO

Tutti gli autori che si sono interessati di questo argomento hanno posto alla base delle loro affermazioni alcuni **principi generali** dell'allenamento (o, se vogliamo, **principi di strutturazione** dell'allenamento), quelli cioè dai quali non si può prescindere ogni volta che si vuole stilare un programma di allenamento **se si vuole che questo sia massimamente efficace**. Tali principi, che hanno valore assoluto per quanto riguarda l'allenamento di alto livello e per atleti di elevata qualificazione, non perdono la loro validità quando si fa riferimento **all'allenamento giovanile**, ma devono essere adattati sia ai diversi soggetti sia alle diverse condizioni nelle quali ci si troverà ad operare.

Cerchiamo in questa prima parte di analizzare con un maggiore approfondimento alcuni dei principi che mantengono una validità assoluta anche quando si tratta di allenamento giovanile, valutando quali **adattamenti** devono essere previsti rivolgendosi età che ci interessano più da vicino. Si deve considerare, come abbiamo più volte detto, che si tratta di organismi in fase di crescita le cui capacità sono relativamente non ancora consolidate e che quindi richiedono un'attenzione al massimo grado per evitare errori che potrebbero compromettere il futuro sviluppo sportivo.

Nel proporre il modello Juventus abbiamo già posto in evidenza i due principi che sono assolutamente fondamentali per l'età giovanile e cioè la **gradualità** e la **progressività**. Questo non significa che gli altri principi debbano avere una minore considerazione ma soltanto che sono conseguenti a questi due.

Gradualità – la difficoltà degli esercizi deve sempre salire ma con attenta gradualità

La **gradualità** si riferisce al passaggio **dal facile al difficile, dal conosciuto al non conosciuto** che devono avvenire senza salti impegnativi ma con passaggi molto "morbidi". Il nostro soggetto deve cioè cominciare con movimenti ed esercizi semplici e passare



successivamente (ma soltanto quando i primi sono stati ben assimilati) a quelli più complessi. Questo principio mantiene tutta la sua validità anche con i giocatori adulti.

Per poter realizzare questo principio le esercitazioni iniziali devono essere accuratamente scelte tra quelle più semplici in modo che il soggetto possa realizzare un'esecuzione molto efficace (ricordiamo quanto abbiamo già detto e cioè che un esercizio non bene eseguito può perdere più del 50% della sua efficacia). Ciò vale per gli esercizi a carattere generale ma ha un valore ancora maggiore quando viene richiesta una specifica capacità tecnica.

E' accuratamente da evitare la proposta di esercizi di una certa difficoltà e constatare che sono superiori alle capacità (fisiche o tecniche) dei soggetti ai quali sono rivolti. Se dovesse verificarsi questa situazione l'allenatore (o l'istruttore) non deve avere esitazioni a interrompere l'esecuzione ripiegando su un esercizio di difficoltà inferiore, intermedia tra l'esercizio precedente e quello che si intendeva proporre.

Tutto questo mette in evidenza la necessità che chi segue i giovani abbia un **ampio bagaglio di esercizi ed esercitazioni** di difficoltà accuratamente graduata. L'esperienza sul campo contribuirà in modo determinante all'affinamento di queste conoscenze.

Progressività – ogni proposta per essere efficace deve generalmente richiedere un impegno fisico tecnico maggiore di quelle precedenti

Partendo dalla considerazione che se noi proponiamo uno stimolo non sufficientemente intenso il suo effetto sull'allenamento risulta assolutamente insufficiente, nella nostra programmazione dovremo preoccuparci di proporre forme di lavoro che provochino sempre nell'organismo un adattamento a livelli più elevati. Questo si intende con progressività del carico, con riferimento alla quantità del carico di lavoro proposto ed alla sua intensità.

L'affermazione del titolo "richiedere un impegno fisico tecnico maggiore di quelle precedenti" deve essere attenuata in quanto in effetti la progressività non deve prevedere un aumento continuo ma devono essere previsti dei momenti in cui le stesse esercitazioni vanno ripetute per permettere al giocatore di assimilarle sufficientemente (su questo argomento torneremo nella seconda parte quando parleremo della stabilizzazione). Inoltre la progressività non deve essere lineare ma con "salti" in modo che l'organismo riceva sempre stimoli adattativi che aumentano la sua capacità di risposte efficaci. Una progressività regolare porta in un primo



tempo ad un adattamento più rapido che però in seguito tende a diminuire.

Nell'età giovanile è più appropriato orientarsi verso un aumento della quantità insieme ad un aumento più ponderato dell'intensità, in modo da rendere più significativo sia il valore formativo del lavoro sia la sua influenza sulla stabilizzazione delle qualità fisiche.

Avanzando in questa direzione si deve quindi partire con un lavoro relativamente impegnativo per realizzare il quale può essere positivo l'inserimento di molte pause di recupero. Successivamente si sale poco a poco nella richiesta di impegno con un aumento molto graduale del carico di allenamento che può avvenire in un primo momento con un aumento del volume (prolungamento del tempo di proposta di un esercizio, diminuzione dei tempi di recupero) e, in un momento successivo, dell'intensità sia con un aumento della difficoltà esecutiva sia con variazioni nelle condizioni di esecuzione (per fare un esempio molto semplice un'esercitazione che all'inizio prevede un avversario, in momenti successivi ne può prevedere un numero maggiore).

Procedendo con metodo generalmente si aumenta dapprima il numero degli allenamenti, poi la quantità del lavoro ed infine l'intensità. Oltre che progressivamente il carico di allenamento si può aumentare con sbalzi e con variazioni della velocità di esecuzione (intensità).

Continuità - l'allenamento deve essere frequente e possibilmente con interruzioni ridotte al minimo

Sappiamo che l'obiettivo dell'allenamento è quello di arrivare ad un adattamento sia fisico sia motorio. Questo si ottiene attraverso la somministrazione di stimoli adeguati. Se questa somministrazione viene sospesa inizia un processo di decadimento delle capacità acquisite. Non solo ma per la successiva ripresa si è obbligati a partire richiedendo all'organismo uno sforzo maggiore. In pratica l'organismo subisce uno doppio stress, uno di disadattamento seguito da un nuovo stress di adattamento (ricordiamo che questo viene definito come "sindrome di adattamento generale" (Hans Selye). Esso si verifica cioè tutte le volte che,





variando le condizioni, si esercita uno stimolo nell'organismo che ne provoca le reazioni, quindi sia nella fase in cui gli stimoli aumentano sia in quella in cui diminuiscono).

Ricerche relativamente recenti hanno dimostrato che si ottiene **un migliore effetto allenante con allenamenti più frequenti**: questo ci porta ad affermare che, con l'avanzare degli anni, si deve tendere, compatibilmente con tutte le altre condizioni, ad aumentare il numero degli allenamenti. In effetti due allenamenti settimanali sono molto pochi quando si vogliono ottenere miglioramenti significativi.

Sulla base delle considerazioni fatte, oggi gli sportivi agonisti di livello molto elevato tendono ad effettuare un allenamento plurigiornaliero (più di una seduta al giorno): in esse si possono raggiungere intensità più elevate prevedendo adeguati tempi di recupero. Logicamente queste forme di programmazione non possono essere previste per i giovani ma si deve tendere ad avvicinarsi gradualmente a questi principi.

La programmazione dovrebbe prevedere periodi di interruzione il più ridotti possibile e, in particolare con i giovani, stimolarli a praticare sempre del movimento eventualmente con la pratica, in forma non impegnativa, di attività sportive diverse rispetto al calcio, ma possibilmente ad esso complementari. Con questo si può sperare in un relativo mantenimento della condizione che può favorire la ripresa successiva.

Multilateralità (o polivalenza) – si deve prevedere un intervento sulle diverse capacità

Un intervento su un numero il più elevato possibile di capacità deve costituire la caratteristica fondamentale dell'allenamento giovanile (ma il concetto ha ugualmente valore, pur con connotazioni diverse, anche per l'allenamento del giocatore adulto). Con il termine multilateralità ci si riferisce alla necessità che tutte le capacità vengano sviluppate contemporaneamente e parallelamente, valutandone l'importanza in relazione all'età del soggetto, al suo grado di preparazione ed alla loro percentuale di intervento nello sport praticato.

Per realizzare la multilateralità si deve utilizzare **una gamma molto ampia di mezzi di allenamento** in modo da costruire una valida base per i miglioramenti ulteriori. Ricordiamo che è stato dimostrato con certezza che le prestazioni più elevate sono state raggiunte dai





soggetti che hanno evitato una specializzazione precoce od esasperata. Cioè in pratica un allenamento molto mirato sulle capacità specifiche di uno sport, anche se fa raggiungere rapidamente buoni risultati, pregiudica in modo irrimediabile il processo di miglioramento nel tempo, impedendo di raggiungere i risultati che sono nelle potenzialità del singolo soggetto.

La multilateralità costituisce quindi il fondamento per la costruzione del giocatore giovane: è un po' come se noi dovessimo costruire una casa; per aver la possibilità di andare in alto dovremo preoccuparci di avere delle fondamenta sufficientemente solide.

Per poter utilmente realizzare una vera multilateralità sarà quindi necessaria **una programmazione particolarmente** accurata con una definizione ben precisa degli obiettivi. Questi dovranno essere limitati nel singolo periodo e nella singola seduta ma distribuiti in modo da intervenire opportunamente su tutte le capacità del giocatore, con una attenta valutazione delle condizioni in cui ci si troverà ad operare.

Con il giocatore adulto la multilateralità si riferisce alla necessità di proporre il lavoro, sia fisico che tecnico, con mezzi molto vari per evitare l'installarsi di forme di ripetitività che possono facilmente condurre alla formazione di barriere nelle possibilità di miglioramento.

A questo principio si allacciano altri importanti principi generali dell'allenamento, come vedremo nella seconda parte.

