



## LE LEZIONI DI PAOLO

### Lezione 8

Con la lezione numero 8 voglio iniziare un difficile progetto di programmazione e metodologia: **“Il processo di allenamento a lungo termine”**.

Le difficoltà oggettive saranno notevoli, vorrei trasmettere, trascrivere e trasformare in pratica le mie conoscenze ed esperienze rispettando le regole della complessa materia.

Un’ulteriore difficoltà sarà quella di far passare al lettore/tecnico la **sincerità** e la **convinzione** con la quale cercherò di presentare il lavoro (le prossime lezioni).

Posso senza mezzi termini affermare che su queste basi ho fondato il mio percorso tecnico/professionale, ritenendolo l’unico utile a creare presupposti di crescita per **“l’uomo/atleta”** e garantire sempre adeguatezza del lavoro proposto e longevità sportiva.

Dalla lezione 1:

Un percorso difficile quindi, vi elenco una serie di tappe partendo dal punto di arrivo, poi a ritroso quelle di avvicinamento che vi permetteranno di essere dei veri “specialisti del settore”:

1. la preparazione annuale,
2. i periodi,
3. i macrocicli,
4. i mesocicli,
5. il microciclo,
6. le singole giornate di allenamento,
7. le unità di allenamento e le loro parti.

Il processo di allenamento a lungo termine non risulta nell’elenco sopra esposto, ma si può collocare con il numero “0” (zero) sopra alla lista.

La somma di più “preparazioni annuali”, riferite anche all’allenamento giovanile di base, ci garantirà una crescita graduale adeguata e la costruzione di tutte quelle potenzialità (nelle lezioni precedenti ho trattato le capacità coordinative come competenze indispensabili per il raggiungimento di una elevata prestazione) necessarie per l’alta prestazione.



Da "L'allenamento ottimale" di Jurgen Weineck:

La pratica dello sport mette sempre più in evidenza che i massimi risultati sportivi possono essere ottenuti solo se le loro basi vengono create già dall'età infantile e nell'adolescenza. Ciò presuppone una pianificazione del processo di allenamento sistematica ed a lunga scadenza.

Ne deriva che la costruzione del risultato a lungo termine deve essere impostata come un processo unitario, attraverso stadi cronologicamente definiti e con accenti diversi per quanto riguarda i loro contenuti e deve passare gradualmente, ma sistematicamente, da una formazione di base multilaterale indirizzata verso uno sport ad un allenamento specializzato nello sport e nella disciplina sportiva specifica (cfr. Reib et al. 1993, 12). Per costruire la prestazione nel processo di allenamento a lungo termine, sono decisive, da un lato, la formazione dei presupposti di questa prestazione in prospettiva e, dall'altro, la necessità di garantire le strutture temporali, cioè i necessari periodi di tempo - che si regolano coerentemente sull'età delle massime prestazioni - e le condizioni generali necessarie per una preparazione prolungata e per lo sviluppo di prestazioni di vertice. In questa costruzione a lungo termine della prestazione, occorre rispettare la complessità e l'unità dello sport praticato, tenendo conto del profilo specifico di ciò che esso richiede (cioè del suo modello di prestazione, NdR) (cfr. Reib et al. 1993, 12).

Voglio sintetizzare un mio concetto e su questo "provare" a programmare l'attività a lungo termine per il **pattinaggio corsa olimpico**.

All'interno delle tante "**preparazioni annuali**" (pensate ad un giovane pattinatore di 6-7 anni e quanti anni sportivi ha potenzialmente davanti a sé), consiglio di individuare "**grandi periodi**" nei quali inserire precisi obiettivi da raggiungere.

Analizziamo con maggiore attenzione i concetti sopra esposti:

**La pratica dello sport mette sempre più in evidenza che i massimi risultati sportivi possono essere ottenuti solo se le loro basi vengono create già dall'età infantile e nell'adolescenza. Ciò presuppone una pianificazione del processo di allenamento sistematica ed a lunga scadenza.**



Quando si parla della costruzione delle **basi**, si deve intendere la "**formazione generale di base**" (tutta la motricità senza e con i pattini) e "**l'allenamento giovanile di base**", in quest'ultimo aspetto gli insegnamenti della "tecnica di base **CORRETTA**" assumeranno un'importanza determinante.

Con questo intendo dire che nella programmazione dell'allenamento a lungo termine, la polivalenza e la multilateralità dei mezzi e metodi di allenamento e l'utilizzo del metodo ludico come forma prevalente d'insegnamento, non dovranno distogliere il tecnico dalla

ricerca del **modello tecnico**, modulandolo nel tempo in step di capacità in relazione agli obiettivi stabiliti e da raggiungere.

**Ne deriva che la costruzione del risultato a lungo termine deve essere impostata come un processo unitario, attraverso stadi cronologicamente definiti e con accenti diversi per quanto riguarda i loro contenuti e deve passare gradualmente, ma sistematicamente, da una formazione di base multilaterale indirizzata verso uno sport ad un allenamento specializzato nello sport e nella disciplina sportiva specifica (cfr. Reib et al. 1993, 12).**



Nelle foto i ragazzi agonisti dello Skating Rho di Milano, in quelle a sinistra le foto di gruppo, in quelle a destra alcuni momenti di lavoro.

In alto il gruppo dei giovanissimi ed esordienti (fascia di età 8-11 anni), in basso il gruppo dei ragazzi ed allievi (fascia di età 12-15 anni).

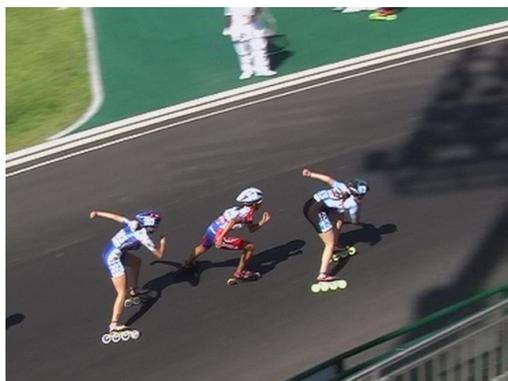
Questo nuovo percorso "lungo e difficile" prende vita da una nuova esperienza che ho intrapreso da poco tempo.

Dopo aver ricevuto "**autorizzazione**" da parte del Presidente, Direttore Sportivo ed Allenatori, di poter presentare un piano di lavoro organico che l'Associazione Sportiva intende intraprendere, ho iniziato a pensare come presentare praticamente alcune mie idee coerenti con i canoni della metodologia dell'allenamento.

Questa bella realtà sportiva (oltre 80 iscritti) non può sottrarsi a quanto sopra indicato da Jurgen Weineck: "**...processo unitario, attraverso stadi cronologicamente definiti e con accenti diversi per quanto riguarda i loro contenuti...**".

Ricordate: è un errore concettuale considerare i piccoli una fotocopia ridotta dei più grandi e di conseguenza applicare metodologie di allenamento ridotte nella quantità ma sostanzialmente uguali nei contenuti dei più grandi.

**Per costruire la prestazione nel processo di allenamento a lungo termine, sono decisive, da un lato, la formazione dei presupposti di questa prestazione in prospettiva e, dall'altro, la necessità di garantire le strutture temporali, cioè i necessari periodi di tempo - che si regolano coerentemente sull'età delle massime prestazioni - e le condizioni generali necessarie per una preparazione prolungata e per lo sviluppo di prestazioni di vertice. In questa costruzione a lungo termine della prestazione, occorre rispettare la complessità e l'unità dello sport praticato, tenendo conto del profilo specifico di ciò che esso richiede (cioè del suo modello di prestazione, NdR) (cfr. Reib et al. 1993, 12).**



La costruzione dei presupposti per raggiungere un alto livello prestativo parte da molto lontano, così da collocare il tecnico che cura il vivaio ed i giovani alle prime esperienze agonistiche nel punto fondamentale del processo di formazione.

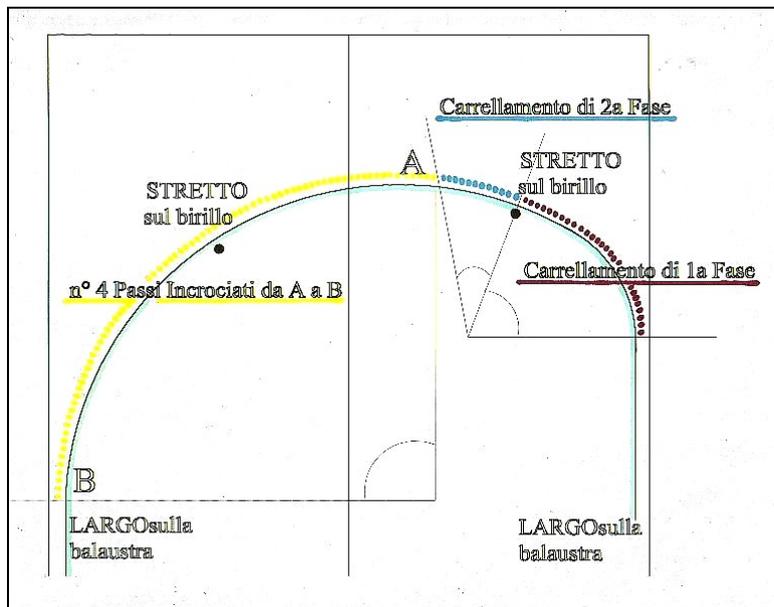
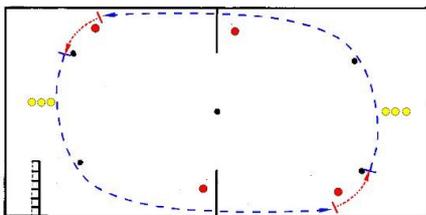
Il **modello tecnico** deve essere sempre ricercato nel processo di allenamento a lungo termine nel rispetto della crescita complessiva dell'atleta.

## L'impianto di insegnamento/addestramento

Nella lezione 6 ho indicato la pista piana come "palestra di insegnamento", in quanto il ridotto spazio permette al pattinatore di:

- ricevere una serie di sensazioni particolari che lo rende "pulito" nei movimenti,
- cambiare repentinamente ritmo esecutivo dell'azione tecnica,
- recepire forti percezioni legate al ridotto raggio di curva,
- assumere la fase di carrellamento ad ogni curva (fondamentale indispensabile nelle prove a cronometro nelle piste sopraelevate di nuova concezione FIRS, negli anni 2004-2005-2006-2008 il vincitore nella categoria seniores maschile ha affrontato con oltre 1 secondo di carrellamento sia la seconda che la terza curva della 300 cronometro),
- dare un ritmo ripetitivo al giro di pista così da rendere più economico il movimento.

## La pista



Se consideriamo i 4 passi nelle due curve (il conteggio viene fatto sulle 4 spinte di sinistro, nella realtà il passo incrociato è composto da due spinte quella di destro e quella di sinistro, sarebbero 8 spinte ad ogni curva ma per i ragazzi risulta difficile contare tutte le spinte, si pone l'attenzione sulla spinta più difficile e più importante quella dell'arto

sinistro) e le 2 spinte in rettilineo di destro e di sinistro, l'obiettivo da raggiungere è percorrere il giro di pista con 12 passi con l'attenzione prevalente alla curva nella quale oltre ai 4 passi incrociati in ogni curva si devono aggiungere anche le fasi di carrellamento.

## **Allenamento ed obiettivi in funzione alle fasce di età**

### **GIOVANISSIMI ED ESORDIENTI**



#### **Obiettivo finale per atleti di 11 anni:**

Saper eseguire in forma tecnica corretta il giro di pista da 80 metri, con l'esecuzione dei 12 passi a giro il tempo deve attestarsi tra i 9-10 secondi in relazione alla tenuta della pista.

Con l'aumento del tempo al giro di circa 7-8 decimi, con la stessa esecuzione tecnica riuscire a tenere il ritmo per 5 giri.

Con una buona percentuale dei ragazzi, le competenze tattiche, il sapersi muovere nel gruppo, lavorare in gruppo, dovranno essere in loro possesso.

#### **Obiettivi tecnici intermedi:**

Acquisizione dei fondamentali di base, perfezionamento degli stessi, applicazione ai fondamentali tecnici, esercizi propedeutici, esecuzione dei fondamentali nella pista piana.

#### **Allenamenti consigliati in funzione delle età:**

Allenamento della **rapidità**

(dare importanza ad una formazione variabile "a misura di bambino", multilaterale, polivalente, ma tuttavia finalizzata)

#### **Allenamenti per la rapidità finalizzati al pattinaggio**

- giro di pista lanciato da soli al massimo,
- giro di pista lanciato in coppie o in piccoli gruppi ad intensità non massimale (chi resta in scia ha il compito di tenere il passo),
- ripetizioni circa 8-10 e in relazione al numero dei ragazzi,
- recupero 90 secondi, ma senza assillo del cronometro, il recupero è anche in relazione alle indicazioni che vengono date ai ragazzi tra una prova e l'altra,
- l'esecuzione tecnica deve essere quella dei "12 passi al giro",
- 1° passo: ad esecuzione corretta si richiedono ripetizioni del giro ad intensità diversa non massimale, dopo ogni prova comunicare il tempo della prova all'allievo,
- 2° passo: ad esecuzione corretta si richiedono ripetizioni del giro ad intensità diversa non massimale, dopo ogni prova chi esegue in testa la prova valuta il tempo che voleva realizzare con quello realmente ottenuto, se le differenze sono stabilmente scarse, si passa al terzo passo,
- 3° passo: fissare i tempi del giro di pista o dei 2 giri di pista, confrontarli con i tempi realmente ottenuti,

- partenze da fermi: mezzo giro di pista con partenza dalla mezzeria del rettilineo, obiettivo tutta la curva effettuata a passo incrociato,
- partenze da fermi: da inizio rettilineo e diversificare le posizioni (interno, centrale, esterno).

### **Allenamenti per la resistenza finalizzati al pattinaggio**

L'intensità bassa del lavoro consente di:

- aumentare i tempi di lavoro,
- correggere e dare indicazioni durante il lavoro,
- dare la possibilità all'allievo di pensare al suo movimento e sentire sensazioni,
- acquisire e ripulire la tecnica, economia del movimento,
- aumentare la capacità di differenziazione muscolare,
- costruire adeguatamente l'apparato cardio-circolatorio,
- lavoro su giri multipli ripetuti, il numero dei giri sui quali lavorare è condizionato dalla capacità di mantenere costante la velocità,
- 4-5-6 giri percorsi a velocità più bassa di quella realizzata nel giro lanciato (rapidità), portano il lavoro sui 45"-70",
- ripetizioni da 8 a 12
- recupero dedicato alle indicazioni tecniche, correzioni, nuovi compiti,
- lavoro eseguito in gruppo/i,
- inizialmente l'atleta in testa inizia e termina l'intera prova per stabilizzare i tempi nei giri previsti,
- ad acquisizione della capacità di restare in scia e tenere il passo, la prova si esegue con cambi regolari ogni giro o ogni 2 giri, in questo caso si possono aumentare i giri della ripetizione,
- il tecnico valuta il tempo stabilito e regola la velocità del gruppo,
- si possono lasciare liberi di aumentare la velocità dell'ultimo giro o degli ultimi due giri mantenendo la posizione assunta, il numero dei passi, aumentando la forza applicata.

### **Allenamento ed obiettivi in funzione alle fasce di età**

#### **RAGAZZI ED ALLIEVI**



#### **Obiettivo finale per atleti di 15 anni:**

Avere i requisiti tecnici, tattici, fisici, motivazionali, per poter passare all'allenamento di alta prestazione (non dimenticare che si è lavorato fino a questo momento con metodologie di allenamento giovanile).

I fondamentali tecnici oltre ad essere eseguiti con una buona esecuzione anche in situazioni di gara, dovranno essere posseduti anche a livello di consapevolezza, in quanto

questo sarà un requisito fondamentale per adattare successivamente tecnica e stile in relazione ai successivi miglioramenti di carattere muscolare e metabolico.

Essere in grado di saper interpretare tipologie di allenamento differenti, modulando adeguatamente quantità e qualità del lavoro richiesto.

NB: il lavoro in pista piana deve seguire le indicazioni esecutive dei "giovanissimi ed esordienti", il numero dei passi in curva nelle intensità sub massimali possono/devono passare a 3 (tre).

### **Allenamenti supplementari da inserire oltre quelli specifici:**

Allenamento della **rapidità**.

*Nel settore infantile e giovanile - soprattutto nella fascia d'età da 8 a 16 anni - l'elevata plasticità della corteccia cerebrale e l'instabilità, di natura morfologica, del sistema nervoso permettono un'ottima formazione di base nel settore delle capacità di rapidità (cfr. anche Stiehler, Konzag, Dobler 1988, Vob 1990, Bauersfeld, Vob 1992, Lehmann 1993).*

- **Obiettivi:** massimo rendimento e controllo delle esecuzioni tecniche (successivamente anche tecnico/tattiche) a velocità sub massimali fino a quelle massimali.
- **Intensità del lavoro:** partire con la costruzione di base della rapidità con intensità intorno al 95%, verifiche di carattere tecnico con prove massimali 100%, alternare all'interno della stessa Unità di Allenamento più prove sub massimali e verifica della capacità di controllo tecnico con una prova massimale.
- **Quantità del lavoro:** giro di pista piana e doppio giro (soprattutto il doppio giro consente di valutare il grado di controllo tecnico), distanza della prova da 100 metri a 180 metri, il rilevamento del tempo e la sua comunicazione al ragazzo sarà molto utile per i lavori che proporrò successivamente; 10-15 ripetizioni.
- **Recupero:** 90"-180"
- **Compito tecnico/tattico:** rispetto delle modalità esecutive nella distanza per chi conduce la prova, acquisizione della capacità di rimanere in scia per gli altri componenti del gruppo.

Allenamento "**sub massimale**".

- **Obiettivi:** con gli allenamenti sub massimali, si punta a centrare l'obiettivo della distribuzione dello sforzo nelle distanze legate alla resistenza alla velocità e che richiedono il supporto del meccanismo **anaerobico lattacido** nella componente di **potenza**.
- **Intensità del lavoro:** orientativamente lavoro al 94-96% della velocità massima del giro lanciato.
- **Quantità del lavoro:** la distanza scelta anche in funzione delle specialità degli atleti (velocisti – fondisti) deve nella pianificazione annuale aumentare gradualmente, le distanze di lavoro: 200-300-400-500-600 metri.
- **Recupero:** 120"-300"
- **Compito tecnico/tattico:** rispetto delle modalità esecutive nella distanza per chi conduce la prova, acquisizione della capacità di rimanere in scia per gli altri componenti del gruppo.

Allenamento della **resistenza** (di breve periodo), "**resistenza al 90%**".

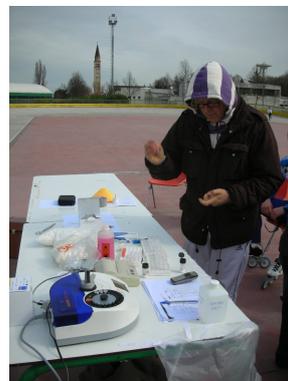
- **Obiettivi:** con gli allenamenti della resistenza, si punta a centrare l'obiettivo dell'economicità del gesto ed il mantenimento di un ritmo esecutivo costante nella prova, le distanze richiedono il supporto del meccanismo **aerobico** nella componente di **potenza**.

- **Intensità del lavoro:** lavoro al 90% della velocità massima del giro lanciato.
- **Quantità del lavoro:** le distanze scelte non si differenziano tra velocisti - fondisti, nella pianificazione annuale aumenteranno gradualmente, le distanze di lavoro: 800-1000-1500 metri.
- **Recupero:** 180"-240"-300"
- **Compito tecnico/tattico:** rispetto delle modalità esecutive nella distanza per chi conduce la prova, acquisizione della capacità di rimanere in scia per gli altri componenti del gruppo, con gruppi di pari livello lavorare con cambi regolari, successivamente inserire incremento di velocità nell'ultimo giro, mantenere il numero dei passi dei giri precedenti, aumentare la forza nelle spinte e valutare il tempo.

I lavori proposti seppur con obiettivi di tipo organico, al loro interno:

- hanno elementi tecnico-tecnici,
- richiedono continua attenzione durante il loro svolgimento,
- migliorano la percezione dell'atleta su ciò che sta facendo,
- sviluppano la propriocettività degli atleti (stimoli esterni ed interni),
- consentono agli stessi di descrivere "con discreta precisione" ciò che hanno fatto, così il tecnico può far percepire all'allievo le differenze tra il lavoro percepito e quello realmente realizzato (una forma vincente di collaborazione ed interazione tra allievo-tecnico e tecnico-allievo).

Questo nuovo argomento, appena toccato nei caratteri generali, sarà utile per ricordare che l'alta prestazione è ancora molto lontana e l'inizio di allenamento di alto livello per l'attività giovanile è da ritenersi deleterio e poco lungimirante.



... e noi confidiamo su allenatori competenti...



Alla prossima lezione, sarà la nona.  
Paolo Marcelloni