

Come iniziare la stagione sportiva

Indicazioni sulla preparazione fisica riferite al carico di lavoro, alle valutazioni e agli obiettivi principali

a cura di **Gianni Cedolini**: Preparatore fisico specializzato

Stagione 2020/2021

Programmare la stagione agonistica è la prima domanda che un tecnico si pone. Paura di dosare male il carico, di sbagliare l'approccio con gli atleti ed avere infortuni già in partenza.

Gli appuntamenti sportivi che caratterizzeranno la stagione agonistica saranno prioritari quindi è necessario individuare un programma funzionale per gli atleti che si apprestano ad affrontare una stagione lunga e impegnativa.

Prima di proporre uno schema di lavoro efficace è necessario dare delle indicazioni di natura metodologica che possa fare chiarezza sulla differenza tra periodizzazione e programmazione per determinare gli obiettivi del lavoro soprattutto in considerazione della categoria e delle abilità degli atleti.

Per Periodizzazione si intende allenare in funzione di un evento agonistico dividendo il periodo in varie fasi di lavoro che definiamo **Macro cicli** (mese) e **Micro cicli** (settimana), programmare, invece, significa individuare e valutare le capacità e abilità tecniche del singolo atleta o della squadra e lavorare in funzione del miglioramento delle problematiche riscontrate e del mantenimento delle abilità già acquisite.

Mi piacerebbe vedere un **settore giovanile che programma in funzione dei miglioramenti e non periodizza in funzione del risultato** ma mi accorgo che la realtà purtroppo è piena di allenatori che fanno della vittoria il loro must, addirittura valutano la stagione in funzione del risultato acquisito e non dei miglioramenti dei singoli atleti.

Ognuno è libero di agire secondo scienza e coscienza purchè sia coerente con se stesso e con chi allena.

Per determinare la data di inizio della prima fase dobbiamo conoscere il momento che desideriamo che la squadra entri "in forma" che, di solito, coincide con l'inizio del campionato o dei tornei principali. Servono circa sei settimane prima di poter arrivare ad uno stato di forma accettabile e, nel caso di sport di squadra, prima di poter inserire gli elementi nuovi all'interno del Gioco. Come si può supporre non potremo determinare nessun passaggio temporaneo preciso, ogni situazione va valutata e programmata personalizzando il lavoro quindi è impensabile di proporre gli stessi carichi per tutti e tutto.

Di conseguenza le pagine che leggerai saranno soltanto indicative e tracceranno la strada per poter organizzare il lavoro ma non saranno volutamente, dettagliate nei contenuti e negli esercizi.

La mia esperienza mi consiglia di suddividere il primo periodo di lavoro in 4 micro cicli settimanali dove, in sintesi, esporrò gli obiettivi e le problematiche che possono emergere durante il lavoro.

1^ settimana

Obiettivi primari:

Individualizzare il lavoro in funzione di come si presentano i giocatori al raduno. E una squadra senior ci saranno sicuramente dei nuovi innesti che andranno testati e valutati. Nonostante la buona volontà e le indicazioni che ciascun preparatore ha avuto per mantenere un minimo di forma anche nel periodo di vacanza i giocatori si presentano nelle più svariate condizioni siano essi professionisti, dilettanti o giovani.

Test di ingresso:

Facciamo chiarezza su quali tipologie scegliere per testare/valutare i giocatori: una parte serve per scoprire le loro capacità e abilità individuali riferite alla rapidità/forza e resistenza. Il secondo è riferito alla funzionalità: come effettua i movimenti fondamentali (squat a 2 o 1 piede, mobilità CV e principali articolazioni coinvolte nel movimento specifico)

Ha senso proporre una serie di test funzionali valutandoli già dal primo giorno? Secondo me soltanto per i



nuovi giocatori e solo test funzionali (vedi articolo test funzionali per la pallacanestro) per il semplice motivo che la prima settimana deve trascorrere come una sorta di warm up stagionale dove il livello di intensità dovrà essere medio basso e la tipologia dei movimenti a carattere

generale.

La foto sopra presenta una situazione comune a tanti ragazzi in età adolescenziale, questo è un quadro clinico abbastanza grave che sicuramente si può migliorare con interventi mirati di mobilizzazione e allungamento. Per questo ragazzo è fondamentale quindi intervenire con sedute personalizzate mettendo in secondo piano l'aspetto prestazionale.



Numero Sedute:

Il numero di sedute giornaliere può variare a seconda della disponibilità dei giocatori.

Proporre due sedute giornaliere, una la mattina e una il pomeriggio, non deve spaventare ma anzi deve permettere al preparatore fisico di inserire nuove metodiche di allenamento, educare i giocatori all'utilizzo dei sovraccarichi con nuove proposte prima di valutare il carico, inserire lavori personalizzati dedicati alla prevenzione degli infortuni.



Le 2 sedute giornaliere, come riportato nella tabella 1, saranno dedicate alla parte fisica e alla tecnica individuale e di squadra.

Proposte tecniche:

Da subito l'atleta deve riprendere i movimenti tipici del proprio sport con l'inserimento della palla senza toccare l'aspetto metabolico. Esercizi di sensibilità della palla, fondamentali individuali attacco tipici dello sport, situazioni gioco in assenza del difensore potranno consentire al coach di impostare la tattica di squadra.

Proposte parte fisica:

Necessità di preparare l'atleta sia dal punto di vista muscolare che metabolico con allenamenti a carattere generale, inserimento delle metodiche di prevenzione dei maggiori infortuni.

Obiettivi:

Attivazione dinamica posturale e stabilizzazione delle articolazioni principali prima di inserire allenamenti di agilità e metabolici specifici. Andature di corsa, corsa continua in linea, corsa a navetta con pochi cambi di direzione attiveranno tutto il corpo senza sollecitare troppo la parte muscolare.

Lavoro metabolico:

Dopo aver valutato l'intensità di un determinato esercizio potremo individuare le varie "soglie" personali di intensità e proporre un lavoro mirato personalizzato in funzione dello stato di forma attuale degli atleti.

Esempio: 100 mt di corsa 70% intensità massima con 1 cambio di direzione (A/R) 10 ripetute x 2 serie rec. 1'30" tra ripetizioni e 3' tra le serie. Campo esterno.

100 mt di corsa 70% intensità con 3 cambi direzione (A/R 2 volte) 10 ripetute x 2 serie rec 1'30" tra le ripetizioni e 5' tra le serie. Campo esterno.

Come valutare la media intensità di ciascun giocatore? Richiedere la prima ripetuta alla massima velocità e rilevare il tempo di ciascun giocatore. Comunicare quindi il tempo di effettuazione delle ripetute togliendo una % dal tempo migliore.

Allenamento della stabilità:

Movimenti di flessione ed estensione del busto sia a terra che utilizzando la fitball. Movimenti primal con tenute in isometria passando da 6 appoggi a 4 appoggi. Sempre a carico naturale.

Movimenti di spinta e trazione degli arti superiori sia a carico naturale che con elastici per consentire anche di stabilizzare le articolazioni impegnate nel lavoro.

Didattica degli esercizi di forza a carico degli arti inferiori con sovraccarichi liberi.

Stretching e mobilità articolare con tecniche Mezieres e Ashtanga Yoga

La tabella n°1 vuole evidenziare il volume del lavoro settimanale in ore di allenamento:

| | Lunedì | Martedì | Mercoledì | Giovedì | Venerdì | Sabato | Domenica |
|----------------|--------|---------|-----------|---------|---------|--------|----------|
| Fisico | 2 | 3 | 1 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| Tecnico | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 0 |

La tabella n°2 da un'indicazione sulla distribuzione del lavoro inserendo una micro pausa a metà settimana e una macro pausa a fine settimana.

| | Lunedì | Martedì | Mercoledì | Giovedì | Venerdì | Sabato | Domenica |
|-------------------|--------|---------|-----------|---------|---------|--------|----------|
| Mattina | | | | | | | |
| Pomeriggio | | | | | | | |

Nella tabella n° 3 sono inseriti i contenuti che dovrebbero caratterizzare il lavoro.

| | Lunedì | Martedì | Mercoledì | Giovedì | Venerdì | Sabato | Domenica |
|-------------------|---|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-------------------------------|--------------------|----------|
| Mattina | Corsa continua Posture Stretching | Metabolico Core training | Forza funzionale Tecnica | Metabolico Core training | Forza funzionale Primal | Agility Tecnica | |
| Pomeriggio | Primal Tecnica | Tecnica Stretching | | Tecnica Stretching | Tecnica | | |

Chiaramente ogni tecnico dovrà modulare il volume in funzione della categoria, dell'età, della disponibilità dei propri giocatori e della fruibilità dell'impianto.

Le proposte pratiche presenti in questo articolo sono volutamente a carattere generale, le settimane successive il volume di lavoro rimarrà invariato, quello che dovrà cambiare sono i parametri legati all'intensità e alla specificità dei movimenti.

Volontamente ho dato delle indicazioni che potrebbero essere interessanti e applicate alle varie situazioni con competenza e attenzione ai feedback che si ricevono giornalmente. Io sono disponibile per rispondere alle domande o dare un chiarimento alle tipologie di lavoro proposte ma non sono disponibile nell'inviare programmi di allenamento per i quali dovrai rivolgerti ad un preparatore specializzato.

Per informazioni contattare via mail *Gianni Cedolini* a info@preparazioneatletica.it