

Indice

<i>Prefazione</i> a cura di Gianni Cancellieri	9
<i>Prefazione</i> a cura di Fausto Anzil	11
<i>Introduzione</i>	13

PARTE PRIMA

1. La Corsa	21
2. Cenni ai processi erogatori di energia	29
3. I muscoli coinvolti nell'allenamento dei diversi tipi di corsa	33
4. Obiettivi – qualità – programmazione	39
1. <i>Gli obiettivi</i>	39
2. <i>Qualità da allenare</i>	40
3. <i>Programmazione</i>	41
5. La periodizzazione	43
6. I cicli dell'allenamento	49
1. <i>Il ciclo introduttivo</i>	49
2. <i>Il ciclo generale o di consolidamento</i>	50
3. <i>Il ciclo fondamentale</i>	51
4. <i>Il ciclo intensivo</i>	51
5. <i>Il ciclo speciale</i>	51
6. <i>Il ciclo di rifinitura</i>	52
7. <i>Il ciclo pre-agonistico</i>	52
8. <i>Il ciclo agonistico</i>	52
7. Il riscaldamento	55
1. <i>Gli skip fondamentali</i>	57
2. <i>Esempi di riscaldamento</i>	60

8. I recuperi	71
9. I mezzi allenanti	73
1. <i>Analisi dei differenti mezzi allenanti</i>	75
1.1. La tecnica	75
1.2. Il cross	78
1.3. Le prove frazionate	79
1.4. Le corse lattacide	80
1.5. Le corse veloci	83
1.6. Le salite	85
1.7. Il traino	87
1.8. I balzi	89
1.9. La forza	91
1.10. Il circuito	95
10. I micro-cicli	117
11. I mezzi di controllo dell'allenamento	125
1. <i>Le curve di velocità</i>	125

PARTE SECONDA

1. Gli sport individuali	131
1. <i>L'atletica leggera</i>	135
2. Gli sport di squadra	145
1. <i>I giochi sportivi: il calcio</i>	147
2. <i>I giochi sportivi: il rugby</i>	150
3. <i>I giochi sportivi: la pallacanestro</i>	154
4. <i>I giochi sportivi: la pallavolo</i>	157
Conclusioni	163

Introduzione

Queste righe rappresentano il frutto di anni di esperienze maturate sui campi d'atletica, partite da studi, messi poi in pratica, cercando sempre di ottenere il massimo senza arrecare danno agli atleti.

Prima di entrare nel vivo della descrizione, mi sento di ringraziare nella memoria due splendidi colleghi, diametralmente opposti, seppure uniti nella comune passione per l'atletica: il prof. Nicola Placanica ed il prof. Carlo Vittori. Entrambi mi hanno insegnato molto e da ognuno di loro ho appreso cose diverse, ho imparato a usare le differenti metodiche dell'allenamento secondo studi approfonditi ed in seguito applicati.

Non so se le tesi esposte siano a tutt'oggi ancora seguite, so solamente che, ai tempi in cui, io ed altri allenatori, abbiamo avuto le possibilità di applicarle, diversi atleti italiani si affermarono non solo in campo europeo ma anche in quello mondiale.

L'uomo che c'è in me dice: allenati per migliorare te stesso!

Il filosofo che c'è in me dice: lo sport è cultura e la cultura è ciò che resta quando si è dimenticato tutto.

L'allenatore che sono dice: l'allenamento è la base della piramide della vita!

Che cosa è l'allenamento? Quale definizione si potrebbe dare all'allenamento? Forse questa: per allenamento s'intende qualsiasi movimento o complesso di movimenti tendenti a sollecitare i meccanismi erogatori di energia sotto il duplice aspetto di capacità e di potenza al fine di preparare all'esercizio di uno sport.

Tutti gli sport presentano particolari caratteristiche e gli allenatori, prima di stilare i vari piani di allenamento, devono analizzarle in modo specifico; devono esaminare e poi valutare con i propri atleti le sensazioni maturate nell'esercizio del loro sport. Devono inoltre determinare a quali domande energetiche dovranno rispondere i propri atleti. Sembra del tutto inutile che un allenatore di calcio professionistico o di pallacanestro o di pallavolo debba preparare i suoi giocatori applicando il mezzo allenante della "corsa lunga" quando questo risponde a caratteristiche di aerobia molto valide per il maratoneta, ma non certamente per un professionista dei "giochi sportivi".

L'allenamento generalizzato fatto per uno e valido per tutti non serve a nulla se non a creare una somma di errori. L'allenamento deve essere personalizzato in quanto ogni atleta presenta proprie caratteristiche individuali non riscontrabili in altre persone, nemmeno tra due atleti gemelli monozigoti.

La preparazione atletica richiede: una programmazione precisa per la pianificazione dei molteplici interventi, una strategia applicativa per il raggiungimento di un adeguato livello di apprendimento motorio, una preparazione psicologica comprendente un insieme di principi e metodi adottati nell'interazione che l'allenatore effettua con il proprio atleta. È necessario conoscere adeguatamente i propri atleti, non è solo sufficiente sapere ciò che si deve insegnare. È da tener presente che la risposta e la reazione dell'atleta al lavoro proposto sarà sempre, o per la maggior parte dei casi, impartita con il massimo rispetto delle caratteristiche sia psicologiche che biologiche dell'atleta stesso.

Non ultima cosa sottolineo l'importanza dell'aspetto nervoso e delle energie nervose spese per la gara, per la partita o per lo stesso allenamento che non si rinnovano sicuramente in tempi brevi. Sarà quindi, in questi frangenti, necessario sentire a riguardo lo psicologo e sarà sua competenza trattarne i vari aspetti. Certo è che la sua opera dovrebbe agire in totale sinergia con quella messa in atto dal preparatore atletico.

L'allenamento si può impostare su tre livelli diversi: il primo rivolto a un sedentario che voglia trovare una certa condizione fisica e mantenersi in salute; il secondo rivolto a un "master" che desideri ancora cimentarsi in competizioni; il terzo indirizzato ad atleti dilettanti o professionisti che abbiano un determinato scopo da raggiungere. I primi due livelli sono più semplici da allenare: consiglierai al primo di camminare di buona lena senza fermate intermedie almeno tre volte alla settimana per circa un'ora per seduta, al secondo di correre almeno tre volte alla settimana e, se volesse potenziarsi, eseguire delle ripetizioni di skip su tratti brevi e al terzo ... tutto ciò che segue, questo libro, è rivolto, in particolare, al terzo!

All'inizio di questo mio scritto elencherò approfondendoli alcuni aspetti della corsa; dopo un breve ma necessario cenno ai processi erogatori di energia parlerò, in modo essenziale, dei muscoli, tratterò poi dell'importanza di una ben mirata programmazione, suddividendola in cicli e micro-cicli. Per un allenatore è importante centrare l'obiettivo temporale della "forma", per tale motivo mi soffermerò particolarmente sulla periodizzazione degli allenamenti e dei vari cicli di lavoro e dei differenti essenziali carichi. Illustrerò di seguito l'importanza di un riscaldamento mirato e della distribuzione dei recuperi per poi analizzare le varie tipologie di skip.

Elencherò successivamente i diversi tipi di riscaldamento resi necessari da differenti situazioni.

Una nutrita parte di questo mio libro sarà dedicata alla descrizione analitica dei mezzi allenanti: la tecnica, il cross, le prove frazionate, le corse lattacide, le corse veloci, le salite, il traino, i balzi, la forza ed il circuito. Per ognuno di loro entrerà nello specifico con esempi operativi.

Dopo il capitolo in cui studierò i mezzi di controllo dell'allenamento passerò alla parte seconda del libro in cui darò un accenno alla preparazione atletica negli sport individuali. Mi soffermerò principalmente alla preparazione delle specialità

dell'atletica leggera. Nel campo dell'atletica il lanciatore o il saltatore si alleneranno in modo totalmente differente dal velocista che, a sua volta, si allenerà in modo completamente diverso dal corridore di lunga lena.

Terminerò accennando ad alcune linee generali della preparazione atletica nei principali sport di squadra. Nel calcio non sarà solo il portiere a essere differenziato nella preparazione ma, anche il difensore, il centrocampista e l'attaccante avranno piani di allenamento diversificati e personalizzati. Unire questi atleti, allenarli insieme, fare dei gruppi ai fini di un allenamento comune più comodo per l'allenatore, anche se è pensabile, rappresenta un grave errore di base.

L'allenamento non consiste in un succedersi improvvisato di suggerimenti tecnici, ma in un insieme preordinato d'indicazioni studiate e programmate da persone qualificate. Non si può allenare il giocatore limitandolo a giocare partite, né si può allenare l'atleta facendolo partecipare solo a gare.

Ogni buon allenatore, quando prepara un atleta, deve sapere quali trasformazioni fisiche provoca con la sua opera e regolarli di conseguenza. Egli deve essere padrone dei mezzi allenanti che applica, sapere il quando, il come e il perché applicarli.

Troppo spesso si notano degli empirici del movimento che, sul campo o in palestra, impartiscono ordini o distribuiscono schede senza saperne la ragione. Il rispetto dell'atleta deve essere il principio guida per un allenatore: allenare male significa mancare di rispetto all'atleta o alla squadra.

A maggior ragione, noi italiani, che non abbiamo certo numericamente il potenziale che hanno gli Stati Uniti, dobbiamo tutelare maggiormente i nostri futuri atleti, per non correre il rischio di perderli per strada, per nostro dolo.

Si ponga perciò la massima attenzione a non mandare in affaticamento gli atleti; questa situazione può dar luogo a spiacevoli inconvenienti di carattere muscolare che possono spesso vanificare anche il lavoro di un intero piano d'allenamento.

Una spedizione che camminava in montagna, da ben tre giorni senza fermarsi, vide i propri portatori metter a terra i rispettivi grossi carichi e fare sosta, dicendo: “aspettiamo che le nostre anime ci raggiungano!” Facciamo sempre in modo che l’anima dei nostri atleti sia in ogni momento con loro!

È di essenziale importanza l’evitare di mandare l’atleta in super-allenamento. Non possiamo fermarci per attendere le nostre anime, quando si prepara un appuntamento di vertice. Dobbiamo pertanto evitare il sovraccarico di lavoro! Questo rischio di sovraccarico spesso si ritrova laddove un allenatore prenda un allenamento tipo, per applicarlo a uno o, ancora peggio, a un gruppo di atleti, senza nessun adattamento. Sembra alquanto strano ma, al contrario, accade abbastanza di frequente. Questa non è la sola causa del super allenamento, seppure la principale. In alcuni casi capita anche di vedere applicata una tabella di allenamento troppo pesante e non rispettosa del criterio della progressività.

Gli allenamenti migliori sono quelli personalizzati, che permettono di calibrare sull’atleta la fatica e di seguirlo passo passo per poi rimodulare i cicli successivi. Per vedere degli effettivi miglioramenti, affinché un allenamento dia i suoi frutti, è necessario che si prendano in considerazione anche cicli di più sedute di lavoro differenziato.

Questo è sicuramente impegnativo per un ragazzo che deve anche rispondere ad impegni scolastici. Purtroppo la maggior parte degli studenti italiani deve combattere una faticosa lotta con la scuola che, salvo eccezioni, fortunatamente esistenti, non è molto aperta “al tempo che viene rubato allo studio per allenarsi”.

Ho tentato per tanti anni di poter coniugare il binomio scuola-sport e non nascondo che spesso la cosa sia stata, non solo molto difficile, ma anche a volte improponibile.

Ho sperato che l’apertura dei licei sportivi spalancasse allo sport non solo le sue porte, ma anche le sue finestre, al fine

di far uscire l'odore di muffa ormai da troppo tempo radicato. Avevo fortemente confidato che, le persone preposte alla stesura del regolamento di organizzazione dei percorsi della sezione ad indirizzo sportivo del sistema dei licei, prendessero esempio da ciò che da anni accade, ad esempio, in Finlandia, dove un atleta può fare veramente la vita di atleta continuando a studiare; alla fine ho sperato invano!

Lo sport è cultura! Insegnare uno sport significa insegnare a rispettare le regole, a conoscere il proprio corpo, a studiare le strategie, ad escogitare nuove situazioni di difesa e d'attacco, a conoscere le situazioni ambientali. La salute mentale dell'atleta, sia esso campione o principiante, è basata sull'equilibrio psico-fisico e qualunque sia l'età degli atleti praticanti lo sport, un comune concetto di base dovrebbe essere sempre tenuto presente: l'attività fisica, sia a livello di sport singoli o di sport di squadra, è un reale beneficio per chi la pratica e costituisce un potente e grande mezzo per l'arricchimento globale della personalità.

Per ultimo devo ricordare che esistono diversi discutibili modi di allenare, non ultimo quello telefonico o quello a schede. Si insegna, si allena con la propria presenza! Si insegna con tutto se stesso. Un allenatore deve avere autorità, un'autorità datagli dalla competenza professionale, dalla precisione, dall'equilibrio e dal prestigio. Chi fa l'allenatore deve saper trasmettere elementi certi.

In diversi casi sono ricorso ad esempi pratici per meglio chiarire i concetti espressi. Desidero sottolineare che gli esempi da me riportati in questo libro molto difficilmente possono essere applicati alla lettera e senza fare adattamenti, questo per evidenziare ancora una volta, che l'allenamento va costruito sull'atleta e programmato in base ad un insieme di molteplici variabili.