

## 13 - LA PROGRAMMAZIONE DELL'ALLENAMENTO

La preparazione completa del calciatore si realizza sottoponendo il suo organismo, la sua personalità e la sua potenzialità motoria, ad una gran quantità di stimoli che hanno lo scopo di ottenere:

- 1) rafforzamento generale;
- 2) sviluppo delle capacità motorie;
- 3) sviluppo delle abilità motorie;
- 4) tutela della salute.

In ciascun periodo dell'annata sportiva, pausa estiva, precampionato, fase agonistica, pausa invernale, tutte le esercitazioni devono essere distribuite in base al principio della progressività del carico di lavoro e in relazione alle capacità da potenziare. Per stabilire il carico d'ogni singola seduta d'allenamento dobbiamo dosare:

- il volume o quantità di lavoro;
- l'intensità o qualità di lavoro.

L'impostazione di una ragionata programmazione dell'allenamento passa attraverso la **PERIODIZZAZIONE**, distribuzione degli obiettivi da raggiungere nei diversi periodi. Possiamo distinguere una:

- programmazione a lungo termine se si tratta di preparare il contenuto dell'allenamento di due o tre stagioni sportive, **MEGACICLO**;
- programmazione a medio termine se si tratta di preparare il contenuto dell'allenamento di una stagione sportiva, **MACROCICLO**;
- programmazione a breve termine se si tratta di preparare il contenuto dell'allenamento di brevi periodi, **MESOCICLO** (lavoro da due a tre o sei settimane);
- programmazione a brevissimo termine o **MICROCICLO** se si tratta di preparare il lavoro settimanale (si devono toccare tutti gli elementi dell'allenamento calcistico, partita compresa).

In tali periodi l'allenatore confronta il desiderato livello di rendimento con l'effettivo rendimento raggiunto: quindi si pone a breve scadenza nuovi obiettivi "intermedi" al fine di raggiungere il valore previsto.

**Megaciclo - 2 o 3 stagioni sportive**

**Macro ciclo - una stagione sportiva**

**Mesociclo - da 2 a 6 settimane**

**Microciclo - una settimana completa**

**Singola seduta o partita  
ma non è un modulo ripetibile**

Molti allenatori non riescono a non farsi influenzare e credono di poter aver successo ripetendo programmi di allenamento che hanno dato successo ad altri o programmi di squadre di categoria superiore.

**COPIARE O RIPETERE UN PROGRAMMA, SOLO PERCHÉ È STATO USATO DA UN ALLENATORE DI SUCCESSO O DA UNA SQUADRA CHE HA VINTO UN CAMPIONATO È LA PEGGIORE DI TUTTE SCELTE CHE SI POSSA FARE.**

A questo proposito richiamiamo l'attenzione su due concezioni sbagliate, ma piuttosto comuni tra gli allenatori:

1. “ è vero ciò che viene detto o fatto dall'allenatore vincente;
2. “ è buono solo l'allenamento delle squadre che hanno vinto”.

### **PERIODIZZAZIONE DELL'ALLENAMENTO**

La forma sportiva massima, predisposizione ottimale dell'atleta per raggiungere il massimo risultato sportivo, è un fenomeno di durata limitata. Lo stato di forma è però recuperabile e la sua perdita è un momento determinante per raggiungere un livello più elevato nel ciclo seguente.

Per ottenere ciò, è necessario che i Mesocicli ed i Microcicli che compongono il ciclo annuale (Macro ciclo) siano modulati e predisposti in modo opportuno.

**Il microciclo** (durata una settimana): si diversifica in relazione al suo contenuto ed alla sua posizione nell'arco dell'allenamento. Per questo possiamo avere:

a) in base al contenuto:

- microcicli generalizzati (tipici dell'inizio della fase preparatoria);
- microcicli specifici (tipici delle fasi precedenti le gare principali).

b) in base al livello di sollecitazione:

- microcicli ordinari (caratterizzati dalla crescita graduale dei carichi d'allenamento: notevole volume);
- microcicli intensivi (caratterizzati dalla concentrazione dei carichi di lavoro: notevole intensità);
- microcicli di recupero o assimilazione o scarico (drastica diminuzione del volume di lavoro). Sono caratterizzati da un basso livello di sollecitazioni, numerosi fasi di recupero, mutamento radicale delle esercitazioni, l'intensità delle esercitazioni rimane però alta.

**Il mesociclo** (durata 2-6 microcicli): è l'elemento fondamentale dell'allenamento. La scelta dei microcicli e la loro combinazione sono determinate dalla logica generale del processo d'allenamento e dalle particolari esigenze del momento.

I mesocicli del periodo agonistico sono più brevi (3 o 4 microcicli) di quelli del periodo preparatorio (5 o 6 microcicli).

In genere si possono prevedere schemi di questo tipo:

- (3 : 1) tre settimane d'incremento del lavoro e una settimana di recupero (o scarico);
- (4:1 o 5:1) se esistono problemi di resistenza;
- (2:1 ed anche 1:1) se esistono problemi di velocità o se è necessario ricercare la forma in breve tempo.