

Josef Capousek

Allenamento a lungo termine: dal giovane canoista all'atleta di alto livello

Traduzione a cura di Giampiero Di Giuseppe

## Introduzione

Le considerazioni contenute in questo articolo sono indirizzate, agli allenatori/istruttori e società di canoa. Attraverso le informazioni riportate si intende proporre un momento di riflessione ; Sarà compito di ogni allenatore estrapolare indicazioni utilizzabili nella realtà in cui opera.

La finalità è quella di proporre un progetto, a lungo termine, che attraverso un piano di allenamento generale, contribuisca allo sviluppo di Atleti in funzione dell' alto livello.

Lo sviluppo di una performance atletica di alto livello richiede molti anni di allenamento programmato. Si stima che, secondo le esperienze fatte a livello internazionale negli ultimi vent'anni, siano necessari dai 6 agli 8 anni di allenamento per raggiungere una stabilità di prestazione di alto livello.

Considerando solo gli aspetti di metodologia di allenamento, la struttura del percorso dovrà essere suddiviso in diversi e differenti stage.

Prima di analizzare a fondo una pianificazione di allenamento bisogna affrontare un aspetto molto importante del processo di sviluppo del giovane atleta: la formazione degli allenatori. Molte volte è stato chiesto quale sia stato il segreto del successo della squadra tedesca; la risposta a questa domanda è risultata molto semplice: la formazione degli allenatori, l'individuazione e il reclutamento di talenti in giovane età e la programmazione a lungo termine.

Ora per descrivere un processo e/o una pianificazione di allenamento bisogna porsi, innanzitutto, delle domanda: Cosa voglio raggiungere? Quali sono gli obiettivi oggettivi e soggettivi?

Se non viene determinato un obiettivo a lungo termine ma si lavora con delle scadenze giornaliere per il conseguimento di risultati immediati scegliendo le vie metodologiche più brevi, sarà impossibile ottenere gradualmente e costanti miglioramenti garantendo stabilità delle prestazioni agonistiche nel tempo.

Come si comprende il ruolo dell'allenatore in questo processo diventa cruciale. La responsabilità professionale degli allenatori non deve essere focalizzata solo ed unicamente sugli aspetti strettamente fisiologici e tecnici ma anche allo sviluppo educativo- psicologico dei giovani "atleti". Se si prova a contabilizzare le ore che ogni giovane canoista trascorre in società con gli allenatori, si ha la dimensione di quanto un allenatore possa incidere nel percorso di crescita psico-educativa del giovane atleta.

Nel definire la qualità professionale di un allenatore, non si dovrebbe mai utilizzare la definizione "il migliore" ma il "più appropriato" per un ruolo ben definito. Ad esempio, gli aspetti peculiari che devono contraddistinguere un allenatore che dovrà lavorare con i giovani, sono da ricercare nelle abilità pedagogiche, educative e motivazionali. Gli allenatori, che operano con i giovani, devono conoscere l'insieme dei concetti che costituiscono la tecnica di pagaiata e altrettanto importante che debbano avere padronanza dei concetti di pianificazione di un allenamento. Adesso, senza soffermarci troppo su cosa gli allenatori devono fare e/o essere, torniamo al soggetto principale di questo articolo; l'idea di una struttura di allenamento a lungo termine.

## Programmazione a lungo termine

Come è stato già menzionato, per pianificare un programma a lungo termine bisogna innanzitutto conoscere gli obiettivi che si intendono raggiungere. La programmazione di seguito proposta ha come finalità la preparazione di giovani atleti alla categoria Senior.

Diventa, quindi, importante definire i diversi obiettivi per le diverse fasce di età. Per formulare gli obiettivi bisogna conoscere quali condizioni generali gli atleti devono possedere, affinché siano in grado di raggiungerli. Anche nella composizione di gruppi di allenamento bisogna porre molta attenzione affinché gli atleti che li andranno a comporre posseggano livelli simili di performance. Nel formulare gli obiettivi specifici sono stati utilizzati dati raccolti da varie esperienze internazionali, e in particolare dati in possesso della Federazione Tedesca. I numeri che definiscono i target nelle differenti fasce di età, sono il frutto di analisi statistiche di dati ottenuti lavorando in differenti società/club nel corso di 25 anni di attività.

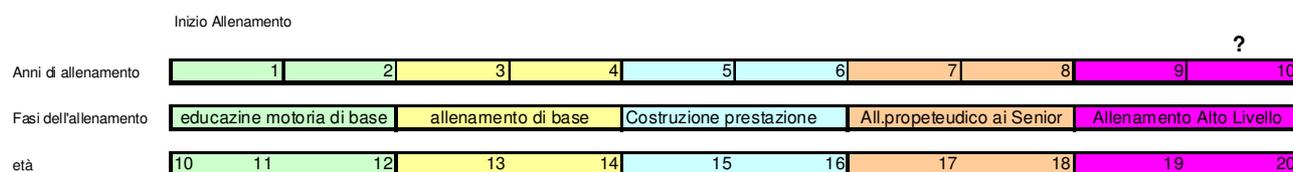
Si può raggiungere il successo attraverso una programmazione sistematica, solo lavorando in un team strutturato nel rispetto dei diversi ruoli. Questo concetto è basilare.

La Federazione avrà la responsabilità di avvalersi di una struttura tecnica in grado di fornire le linee guida affinché tutti i club siano in grado di perseguire gli obiettivi prefissati. E' di fondamentale importanza il fatto che tutti i club devono lavorare nella stessa direzione per il raggiungimento di obiettivi comuni, che gli tutti gli Atleti tendano al raggiungimento dei stessi target, utilizzando mezzi simili che consentano in seguito, nella gestione delle squadre nazionali, di amalgamare più facilmente atleti di provenienza diversa.

Tab.1

Allenamento a lungo termine e struttura della prestazione nella Canoa Velocità

source:DKV



Come si può vedere nel diagramma, della Tab.1, sono necessari dai 7 ai 8 anni prima di iniziare un allenamento di alto livello. Questi anni serviranno per creare le appropriate condizioni per svolgere un programma di allenamento rivolto ad atleti di elite. I contenuti e/o gli obiettivi specifici sono formulati per le varie fasi di sviluppo.

Tab.2

Struttura dell'allenamento a Lungo termine

source:DKV

età		Somma Allen ore/settimana	Specifico %	Non specifico %	< 5 mmol./L. km	5,0 - 7,0 mmol/L. km	> 8,0 mmol./L. km	Forza Spec. km	Forza Non Spec ore
11 - 12	Allievi/Cadetti	5 - 7 h.	30%	70%	90 - 120 h.				
13 - 16	Cadetti/Ragazzi	10 - 15 h.	40 - 45%	60 - 55%	0 - 1.200 km	100 km / 30 h.			70 - 124 h.
17 - 18	Juniors	16 - 18 h.	50%	50%	1.800 - 2.500 km	140 - 170 km	5 - 8 km	15 - 25 km	161 - 171 h.
> 19	Seniors	16 - 20 h.	55 - 60%	45 - 40%	2.000 - 3.000 km	200 - 250 km	10 - 15 km	40 - 50 km	184 - 136 h.

Nella Tab. 2 si può vedere come nelle differenti fasce d'età, i volumi e le intensità di allenamento specifico e non specifico sono sostanzialmente diversi.

Tab. 3

Metodo di allenamento numeri di riferimento per uno sviluppo a lungo termine per Allievi/Cadetti/Ragazzi/Junior/Senior in acqua piatta

source:DKV

Alter:	Educazione base		Allenamento di base			All. propedeutico a Senior		Alto livello Performance	
	11 - 12 anni		13 - 14 anni	15 anni	16 anni	17 anni	18 anni	19-21 anni	> 21 anni
Somma di Allenamento	ore/anno	276 h.	506 h.	598 h.	690 h.	736 h.	824 h.	782 h.	874 h.
	ore/sett.	5-7 h.	10-12 h.	13 h.	15 h.	16 h.	18 h.	16-18 h.	18-20 h.
Allenamento Specifico	ore/sett.	83 h.	202 h.	240 h.	310 h.	368 h.	414 h.	430 h.	524 h.
	% /sett.	30%	40%	40%	45%	50%	50%	55%	60%
Allenamento Non Specifico	ore/sett.	193 h.	304 h.	358 h.	380 h.	368 h.	414 h.	352 h.	350 h.
	% / anno	70%	60%	60%	55%	50%	50%	45%	40%
Tecnica	ore/anno	50 h.	70 h.	62 h.	40 h.				
Velocità	ore/anno	92 h.	92 h.	46 h.	24 h.				
-non specifica-	ore/sett.	2 h.	2,0 h.	1,0 h.	0,5 h.				
Velocità	km /anno		8 km	9 km	10 km	20 km	25 km	40 km	25 km
S / SA / SKM	ore/anno		18,0 h.	18,0 h.	20,0 h.				
Forza in palestra	ore/anno		70 Std.	92 h.	124 h.	161 h.	171 h.	184 h.	136 h.
	ore/sett.		1,5 h.	2,0 h.	2,7 h.	3,5 h.	3,7 h.	4,0 h.	3,0 h.
Allenamento Specifico									
GA I ext. + KB	ore/anno	21 h.	90 h.	130 h.	190 h.	1.800 km	2.500 km	2.000 km	3.000 km
GA I int.	km /anno				1.200 km	140 km	170 km	200 km	250 km
GA II	km /anno				100 km/30 h	15 km	25 km	40 km	50 km
SKA	km /anno					5 km	8 km	10 km	15 km
GA III	km /anno								

Nella Tab. 3 sono riportati i volumi di allenamento, suddivisi per le varie fasce d'età. E' interessante notare che nella fascia d'età 13-16 anni l'allenamento di velocità viene indicato solo in termini di tempo e non di distanza, mentre dai 16 anni in poi viene indicato solo in distanza e non in termini di tempo. Altra cosa interessante è vedere come cambia il volume degli allenamenti della velocità tra 19-21 anni e dopo i 21 anni: nella fascia di età superiore ai 21 anni il volume diminuisce in quanto si ritiene che a questa età si sia raggiunto un alto livello di prestazione che in seguito sarà sufficiente mantenere.

Tab. 4

source: DKV	Educazione di base			Educazione all'allenamento			Inizio a costruire la prestazione			All. propedeutico alla categoria Senior												
	12 anni			13 anni			14 anni			15 anni			16 anni			17 anni			18 anni			
	KM	C	KW	KM	C	KW	KM	C	KW	KM	C	KW	KM	C	KW	KM	C	KW	KM	C	KW	
<b>Distanze di competizione</b>																						
200m																42,0	48,5	48,5	39,0	45,0	46,0	
500m							2.10	3.00	2.20	2.02	2.20	2.15	1.56	2.13	2.09	1.50	2.05	2.03	1.43	1.57	1.56	
1.000m													4.05	4.40		3.55	4.30		3.40	4.09	4.08	
<b>Note di Tecnica</b>		2,5			2,0			2,0			1,5			1,0								
<b>Distanza Lunga</b>																						
2.000m	13.45	15.50	14.00	12.30	13.30	13.00	10.30	11.30	11.15	9.40	10.45	10.30	9.00	10.00	9.50	8.30	9.40	9.30	7.55	8.55	8.55	
<b>Distanze più brevi</b>																						
250m							61,0	70,0	68,0	57,0	65,0	63,0	54,0	62,0	63,0	51,5	58,5	58,5	48,5	55,0	56,0	
100m	30,0	34,0	32,0	28,0	32,0	30,0	25,0	29,5	28,0	22,0	25,5	24,5	21	24,5	24	20	23	23	19,5	21,5	22	
<b>Forza</b>																						
Forza Max Tirate													KG+15%		5%	KG+20%		10%	120	120	85	
Forza Max Spinte													KG+15%		5%	KG+20%		10%	115	115	80	
Forza res Tirate													100	50%	90	110	50%	100	110/50	110/50	100/40	
Forza res. Spinte													90	50%	85	100	50%	95	110/45	110/45	95/35	
<b>Atletica Gen.</b>																						
Trazioni alla sbarra	9	9	8	11	11	9	13	13	10	14	14	12	16	16	13	18	18	16				
Flessioni	32	32	25	35	35	26	41	41	27	48	48	28	54	54	30	60	60	34				
Addominali Bicicletta	29	29	28	30	30	29	31	31	29	32	32	30	33	33	32	34	34	33				
Lombari	33	33	32	34	34	32	35	35	33	36	36	34	37	37	35	39	39	36				
<b>Corsa</b>																						
30 / 60 / 100m	4,7	4,7	4,7	4,5	4,5	4,6	8,8	8,8	9,5	8,3	8,3	9,4	8,2	8,2	9,2	12,6	12,6	15,2				
2.000m	9.10	9.10	10.07	8.52	8.52	9.44	8.24	8.24	9.28			9.18			9.08			9.02				
3.000m										11.48	11.48											
5.000m													11.38	11.38								
<b>Nuoto</b>																						
400/800m				11.30	11.30	12.00	9.30	9.30	10.00	8.30	8.30	9.00	7.00	7.00	7.30	6.15	6.15	7.00	12.30	12.30	14.00	
100m				2.30	2.30	2.45	2.00	2.00	2.15	1.45	1.45	2.00	1.20	1.20	1.30	1.06	1.06	1.16				

Nella tab. 4 sono riportati gli obiettivi specifici da raggiungere nelle diverse fasce d'età.

Tab. 5

## Settori e metodi di allenamento

Raccomandazioni

source:DKV

Settori	Contenuti	Disciplina	Frequenza di pag / min.			Distanza			Frequenza Cardiaca / min.			vel.in% Gara	Lattato	Modelli di allenamento
			GLT	ABT	AST/HLT	GLT	ABT	AST/HLT	GLT	ABT	AST/HLT			
GAI	Sviluppo delle capacità aerobiche	KM	62-70	64-72	68-74	30-60min.	45-75min.	8-18km	140-170	140-165	140-160	75-85%	2-4mmol.	Continuo o frazionato
		KW	58-68	60-70	64-72									
		C	30-36	32-38	36-40									
GAII	Sviluppo delle capacità aerobiche-anaerobiche	KM		74-80	78-84	0,5-2,0km	0,5-2k,0km	0,5-2,0km		170-190	170-180	85-95%	5-7mmol.	4-8x500m;4-6x750m; 4-6x1.000m;2-3x2.000m etc.
		KW		70-80	74-82									
		C		38-48	42-46									
GAIII	Lavoro Anaerobico Velocità di gara -Distanza e frazioni di gara	KM			88-100			0,25-1.000m			> 180	95-100%	8-10mmol.	4-8x250m;2-4x500m; 2-3x750m;1-2x1.000m; etc.
		KW			86-94									
		C			48-52									
SKA	specifica forza resistente con freno idrodinamico	KM			78-82			0,25-1.000m			170-180	avanzamento per colpo	6-9mmol.	6-12x250m;4-8x500m; 2-4x1.000m;
		KW			74-80									
		C			42-44									
S	velocità e accelerazione allattacido		max.	max.	max.	20-50m	50-100m	50-100m				max.		10x50m; 10x100m; etc. Pec 5-8min.
SA	Resistenza alla Velocità lattacido	KM			120-140			100-200m	100-300m			> 100%	7-12mmol.	8-10x100m;6-8x200m; 3-4x300m; Pest 3-6min.
		KW			120-130									
		C			70-85									
SKM	Forza massimale specifica con freno idrodinamico	KM			120-140			50-100m				100%		10-12x50m;5-10x100m; max avanzamento per colpo Ottimizzare FPSV
		KW			120-130									
		C			65-80									
KB	Recupero attivo								< 140	100-120	110-130	Smaltimento lattato	Fiscaldamento, defaticamento, Recupero tra i lavori, etc..	

GLT Educazione di base

ABT Allenamento di base

AST Allenamento per passaggio alla categoria Senior

HLT Allenamento Alto livello

Nella tab. 5 viene riportata la classificazione dei vari modelli di allenamento.

## Conclusioni

A conclusione di queste considerazioni si può affermare che la programmazione a lungo termine ha come obiettivo quello di indirizzare e motivare i giovani atleti al raggiungimento di requisiti necessari nell'élite del nostro sport. Ovviamente non bisogna solo porre l'attenzione al raggiungimento e alla stabilizzazione di aspetti fisiologici ma contemporaneamente anche ad aspetti di carattere Biomeccanico(tecnic) e psicologico.

Con gli obiettivi indicati è chiara la netta differenza di somministrazione di carichi e contenuti nelle varie fasi di sviluppo. Il raggiungimento di obiettivi non è fine a se stesso per una netta distinzione dei vari gruppi, ma costituisce un flusso progressivo di requisiti che consente il naturale progredire nei vari livelli.

Josef Capousek, Direzione Tecnica Squadre Nazionali Velocità e Maratona, Allenatore con grande esperienza internazionale (Germania, Cina, Inghilterra).

Giampiero Di Giuseppe, Direzione tecnica Squadre nazionali velocità e Maratona, Allenatore di 4° Livello Europeo, Componente Staff azzurro Olimpiadi Atlanta-1996, Sydney-2000, Atene-2004, Pechino-2008.