Linee direttive della disposizione delle attività di allenamento

In un microciclo o in una seduta.

Esistono pochi dati che permettono di stabilire la disposizione sequenziale ottimale dei carichi di allenamento all'interno di un microciclo o ad una giornata di allenamento. A titolo indicativo le seguenti sequenze sono tuttavia proposte sulla base delle notizie suggerite da differenti autori nel campo della periodizzazione. Un tale approccio potrebbe contribuire a massimizzare gli effetti dell'allenamento.

1) Il lavoro tecnico e/o l'acquisizione o il perfezionamento dei gesti motori, dovrebbe svolgersi sempre prima delle altre forme di allenamento,quando cioè il sistema neuromuscolare non è stanco.
   Questo tipo di lavoro dovrebbe quindi avere sempre la precedenza su altri..

2) L'allenamento della velocità pura dovrebbe attuarsi prima dello sviluppo delle altre qualità.

3) Il sistema anaerobico alattacido dovrebbe essere allenato prima del sistema lattacido o del sistema aerobico.

4) Il sistema anaerobica lattacido dovrebbe essere allenato prima del sistema aerobico

5) L'allenamento aerobico di alta intensità e/o la P.A.M. (potenza aerobica massimale) dovrebbe essere effettuata prima della resistenza.

6) La resistenza aerobica a velocità specifica dovrebbe avere la prevalenza sull'allenamento continuo lento.

7) Le sedute che conducono ad importanti diminuzioni delle riserve di glicogeno muscolare dovrebbero essere distanziate di almeno 36 ore per permettere il recupero e la resintesi.

In altri termini lo sviluppo delle abilità motorie dovrebbe attuarsi prima dello sviluppo dei sistemi fisiologici durante una seduta.

Così come sono allenati i differenti sistemi fisiologici, le qualità di potenza e di resistenza dovrebbero essere sollecitate secondo l'ordine sequenziale successivo:
potenza dei fosfati,
capacità dei fosfati;
potenza del sistema di produzione di acido lattico,
capacità del sistema di produzione di acido lattico;
P.A.M. (potenza aerobica massima), resistenza aerobica.
E' inoltre consigliato di non sollecitare più di una volta nello stesso giorno lo steso sistema.

Queste considerazioni rimangono valide anche in uno sviluppo settimanale successivo e continuo degli allenamenti. Sarebbe quindi preferibile effettuare un allenamento che mira allo sviluppo della velocità, della tecnica o della potenza del sistema ATP-CP al mattino del primo giorno di un microciclo, in quanto a quel momento, dopo una giornata di riposo il SNC sarà meglio disposto per questo tipo di esercizio. La seduta, eventuale pomeridiana potrebbe mirare allo sviluppo o al mantenimento di un'altra qualità fisica

Quanto elencato non fa riferimento all'ordine sequenziale dello sviluppo delle qualità fisiche in una pianificazione annuale. Si tratta piuttosto della disposizione elle attività dentro ad una stessa seduta di allenamento, o ancora dentro ad una successione di sedute di allenamento che si sviluppa per alcuni giorni (microciclo).

Effetto della stanchezza sullo sviluppo di alcuni fattori chiave della prestazione

Qualità che non possono essere sviluppate o migliorate in stato di stanchezza:
Velocità pura
Acquisizione/affinamento di nuove capacità motorie
Coordinazione ed esecuzioni tecniche ad alta velocità
Forza veloce
Forza massimale

Qualità che possono essere migliorate o sviluppate in stato di stanchezza poco rilevante:
Resistenza ala velocità, capacità alattacida, potenza lattacida
Resistenza alla forza
Tecnica, se l'obiettivo è di stabilizzare una padronanza motoria in varietà di condizioni

Qualità che possono essere migliorate o sviluppate in stato di stanchezza moderata:
Capacità lattacida
Potenza aerobica
Resistenza aerobica alle velocità sub-massimali
Tecnica, se l'obiettivo è di stabilizzare una padronanza motoria in condizioni difficili.

Qualità che possono essere migliorate o sviluppate in uno stato di stanchezza moderata o elevata.
Resistenza aerobica generale
Flessibilità