

GJERSET, A. & JOHANSEN, G. (2014).

Trening og treningsplanlegging i orientering.

Allenamento e pianificazione dell'allenamento nello sport dell'orientering.

Traduzione a cura di Stefano Raus (dicembre 2020)

Pagine 192-203, 206-264.

Akilles, Oslo.

CAPITOLO 1 – IL CLUB, L'ALLENATORE E LO SPORT

CAPITOLO 2 – PREPARAZIONE DEI PROGRAMMI DI ALLENAMENTO

CAPITOLO 3 – PIANO DELLA SESSIONE

CAPITOLO 4 – FORM-DRIVE E FORM-TOPPING

CAPITOLO 1

IL CLUB, L'ALLENATORE E LO SPORT

Gli atleti di orienteering differiscono dalla maggior parte degli altri sport in quanto la competizione si svolge solitamente nei boschi, con limitate opportunità di follow-up ravvicinato soprattutto quando anche gli allenatori competono. Ciò pone ulteriori richieste a coloro che cercheranno allenare orientisti. Non è sempre facile sapere cosa sta facendo l'orientista nella foresta. Spesso l'orientista non sa nemmeno perché ha fatto una certa scelta. Qui un allenatore può essere di grande aiuto.

L'allenatore deve lavorare a stretto contatto con l'atleta e il club. Tuttavia, ogni atleta dovrebbe imparare ad assumersi la responsabilità del proprio allenamento, senza che ciò implichi che l'allenatore sia però liberato da responsabilità.

Il tempo che l'allenatore ha a disposizione può essere limitato, indipendentemente dal fatto che l'allenatore abbia o meno una remunerazione per il lavoro. Pertanto, il tempo deve essere prioritario per ciò che è nel migliore interesse del club e dell'atleta. Può tenersi in contatto e guidare gli atleti, pianificare l'allenamento, aiutare con il follow-up, ecc. Può essere difficile per un allenatore fornire un buon follow-up personale quando è responsabile di molti atleti. Pertanto, il gruppo di allenamento non dovrebbe essere troppo grande. Se l'allenatore deve seguire più di 5-6 atleti, questo può essere organizzato con allenamento congiunto. Poi grandi richieste vengono fatte anche agli atleti, che dovrebbero avere la responsabilità di tenere il contatto. In gruppi numerosi, possiamo anche coinvolgere gli assistenti allenatori e dividere gli atleti in gruppi più piccoli, in modo che il follow-up personale sia più facile. Per tali gruppi, può essere opportuno creare alcuni programmi standard, che vengono adattati all'individuo.

È un requisito inevitabile per un allenatore che conosca se stesso e sia consapevole dei propri atteggiamenti nei confronti dei diversi aspetti della propria funzione. L'allenatore deve avere familiarità con i suoi punti di forza e di debolezza, cioè ciò di cui ha una buona conoscenza e anche in quali aree sarà appropriato utilizzare altri allenatori o altri professionisti. L'allenatore ha anche l'opportunità di migliorarsi e crescere nel tempo.

Abilità di squadra

Un club dovrebbe mirare a contribuire allo sviluppo di buoni atleti differenti, ognuno con le proprie caratteristiche personali, abilità, gruppo sociale, stile di vita, ecc. Questi atleti possono formare buone squadre di staffetta, con l'opportunità di affermarsi nelle principali competizioni nazionali e internazionali come Tiomila e Jukola.

Centrale è la capacità degli atleti di lavorare insieme. Un gruppo di atleti senza interazione, comunità sociale e scambio di esperienze è scarsamente attrezzato. Alcuni atleti di una squadra possono avere la loro forza nella resistenza, mentre altri possono essere bravi tecnicamente. Le abilità individuali devono essere utilizzate dall'allenatore nel gruppo, in modo che i corridori possano "rendersi buoni l'un l'altro". Ci piace parlare di abilità relazionali, perché riguardano le relazioni tra i praticanti, il coach e lo staff.

Filosofia di base

Una filosofia di base guiderà molte decisioni che devono essere prese durante il lavoro di allenamento. Indicheremo alcuni atteggiamenti chiave e obiettivi principali:

- Lavorare con lo sport ad alto livello è impegnativo. Pone grandi richieste in termini di conoscenze, abilità, leadership motivante, risorse umane e finanziarie.
- L'atleta deve essere al centro.
- L'individuo deve avere l'opportunità di uno sviluppo ottimale delle prestazioni.
- La specializzazione precoce non fornisce tale sviluppo.
- Ogni singolo atleta dovrebbe essere influenzato per diventare indipendente e assumersi la responsabilità del proprio allenamento e della propria situazione di vita.
- Un atleta dovrebbe ricevere l'accettazione e il riconoscimento per l'impegno dimostrato.

- È di grande importanza tenersi al passo con le novità. La ricerca, il lavoro di sviluppo e il pensiero progressista nella formazione odierna sono importanti per adeguarsi ai requisiti di prestazione che il futuro fornirà.
- Il programma dovrebbe essere progettato in accordo con le esigenze dell'individuo.
- Creare un ambiente stimolante, creativo e in via di sviluppo; pensare positivo.
- Essere aperto all'apprendimento dagli altri.
- Rispettare le regole adottate.
- Dire un no definitivo al doping.
- Comprendere che lo sport offre una vita ricca e stimolante.
- L'attività fisica è generalmente positiva per la salute. Ha un effetto preventivo contro numerose malattie. Dal punto di vista socio-economico prevenire costa meno che riparare.
- Ci vuole molto tempo per passare da un talento a un atleta di alto livello. In questo processo, la qualità, la sistematicità e la pazienza sono molto importanti.

Naturalmente spetta all'individuo sviluppare la propria filosofia e il proprio obiettivo generale, ma è importante sottolineare che si deve sempre rimanere all'interno delle norme e delle regole etiche adottate.

Regole per gli atleti

In una collaborazione tra gli atleti e l'allenatore (che deve essere felice di elaborarne la prima bozza), deve essere creato un "sistema" per funzionare. Le regole qui concordate devono essere applicate assolutamente. Se sono rotte, deve avere conseguenze. La persona in questione deve, ad esempio, aumentare la durata di un allenamento, pagare una multa simbolica, sopportare un rimprovero, ecc. Il regolamento deve essere basato sulla filosofia del gruppo, sugli obiettivi e sui requisiti dello sport.

Ad esempio possiamo citare la nazionale di sci orienteering norvegese. Questa squadra ha circa 25 regole come loro «sistema». Ecco alcune di queste regole:

- partecipazione a tutte le riunioni.
- partecipazione puntuale agli allenamenti, alle riunioni e simili.
- assoluta lealtà verso gli sponsor della squadra.
- le decisioni nelle selezioni delle squadre devono essere rispettate dagli atleti.
- assoluta negazione al doping.
- compilazione puntuale del diario di allenamento.
- le regole delle competizioni devono essere rispettate.

Il punto di queste "regole del sistema" è che creano sicurezza e protezione in gruppi che sanno dove si trovano gli uni con gli altri e dove sta l'allenatore / leader. È un ottimo motivo per ottenere il meglio da ogni atleta e dalla squadra nel suo insieme. Le regole devono essere modificate di stagione in stagione ma sono fisse nel periodo in cui si applicano.



Figura 85: Il ruolo del sistema nel lavoro con le massime prestazioni (Schou-Andreassen e Wadel, 1989)

CAPITOLO 2

PREPARAZIONE DEI PROGRAMMI DI ALLENAMENTO

Sulla base dell'analisi dei requisiti di allenamento, dell'analisi delle capacità, degli obiettivi che sono stati fissati e sulla base delle linee guida che si applicano all'allenamento, gli atleti possono preparare i propri piani di allenamento. A seconda di molti fattori, può essere rilevante fare piani per

- un lungo periodo di diversi anni (piano pluriennale)
- un anno (piano annuale)
- parte di un anno (piano periodico)
- una settimana (piano settimanale)
- una singola sessione di allenamento (piano della sessione)

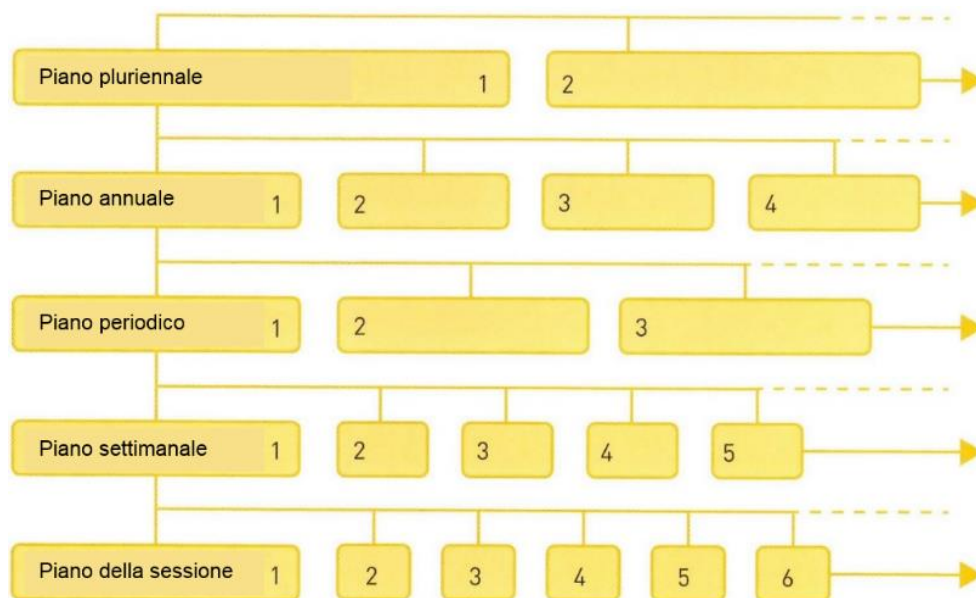


Figura 86: Rappresentazione schematica del collegamento tra i diversi piani

I diversi tipi di piano dovrebbero, prima approssimativamente e successivamente più in dettaglio, mostrare quale contenuto di allenamento si dovrebbe avere, come il carico dovrebbe essere variato e come dovrebbe essere la progressione entro il periodo del piano per raggiungere gli obiettivi.

I piani dovrebbero descrivere sia ciò che la persona dovrebbe fare, sia perché e come questi esercizi sia meglio che vengano svolti.

I piani di massima devono essere preparati per un lungo periodo di tempo e prima del periodo del quale prescrivono l'allenamento. È quindi ragionevole apportare alcune modifiche (in alcuni casi di grandi dimensioni) a questi piani lungo la stagione.

I piani più dettagliati dovrebbero essere preparati vicino al momento in cui si applicano. Quindi di solito possono essere usati così come sono. Tuttavia, si deve ovviamente essere aperti a modificare il piano se si verificano situazioni che lo rendono necessario.

Gli orientisti con un certo grado di ambizione dovrebbero avere un programma di allenamento che includa sia un piano approssimativo a lungo termine che piani a breve termine e relativamente dettagliati.

Un piano di allenamento deve essere adattato al singolo atleta. Background diversi, livelli di prestazioni, obiettivi, età e stagione precedente rendono la progettazione e il contenuto dei programmi molto diversi. Si troveranno variazioni in queste aree:

- quanto a lungo termine è il piano
- quanto è dettagliato il piano

- carico di allenamento
- durata dell'allenamento
- intensità dell'allenamento
- distribuzione dell'allenamento
- modalità di movimento (strategia)
- metodi di allenamento

I corridori più giovani in fase di sviluppo devono ricevere aiuto per la pianificazione dell'allenamento da allenatori o corridori esperti. Man mano che si conoscono e acquisiscono conoscenze sull'allenamento, dovrebbero assumere la parte della pianificazione che si applica alla distribuzione dell'allenamento su orari settimanali. Ciò offre la migliore opportunità per prendersi cura dei dettagli individuali che devono essere presi in considerazione, ad esempio per il lavoro scolastico, altre attività ricreative, formazione in corsi di educazione fisica, risorse finanziarie, infortuni e malattie, ecc.

L'allenatore dovrebbe suggerire le caratteristiche approssimative del progetto di allenamento. Man mano che l'esperienza aumenta, gli atleti possono assumere personalmente questa parte della pianificazione. Un obiettivo importante per un allenatore dovrebbe essere quello di fornire all'atleta la conoscenza che lo renda il più indipendente possibile nel lavoro di allenamento. Così in seguito l'allenatore può diventare un ispiratore, una guida in situazioni nuove e non familiari che si presentano e provare ad aggiungere nuove conoscenze e idee che possono fornire variazioni nell'allenamento. Può aiutare a portare avanti verso migliori prestazioni durante gli anni.

Considereremo ora il corso del lavoro di pianificazione e cosa dovrebbero contenere i singoli programmi, e forniremo esempi di diversi progetti. In primo luogo, consideriamo la pianificazione a lungo termine, che di solito si estende su diversi anni.

È importante sottolineare che il corso del lavoro di pianificazione, il contenuto dei programmi e gli esempi che diamo, non sono destinati ad essere applicati in questo modo, in tutti i contesti e per tutti. Alcuni, ad esempio, faranno piani annuali così dettagliati che i piani periodici non sono necessari, almeno per alcuni periodi. Può anche darsi che piani periodici dettagliati rendano superflui i piani settimanali. E in alcuni contesti, i piani di sessione possono non essere necessari perché il programma settimanale fornisce informazioni sufficienti su come deve essere svolto l'allenamento nelle singole sessioni. Diversi modelli possono funzionare altrettanto bene.

PIANO PLURIENNALE

Nell'introduzione al libro abbiamo riprodotto alcune sezioni della scala di sviluppo dell'orienteeing, dove è mostrata anche la struttura. Questa scala di sviluppo deve essere utilizzata come piano pluriennale di base per l'orientamento. Elabora linee guida approssimative per l'allenamento di orientisti dal livello principiante a quello d'élite ed è quindi un piano a lunghissimo termine.

Ci vogliono molti anni per aumentare le risorse fisiche, tecniche, tattiche, mentali e sociali ad un livello elevato. Tale accumulo dovrebbe avvenire gradualmente, con richieste sempre crescenti per l'organismo. E dovrebbe essere governato da piani che si adattano alle diverse fasi dello sviluppo attivo.

Tutti gli allenatori e i leader sportivi dovrebbero vedere la loro attività in una certa prospettiva. Tra le altre cose, dovrebbero avere un'attitudine su come lo sport dovrebbe impostare l'attività per i giovani, come dovrebbe essere l'impatto di età in età e come dovrebbe essere la progressione per aumentare il livello di prestazione. Come accennato, questo è più o meno curato nella scala di sviluppo, che inizia dall'età di 11 anni. Ed è importante conoscere e applicare i principi che si applicano all'allenamento.

Prima degli undici anni, i futuri orientisti sono bambini e l'attività nella prima infanzia costituisce una base molto importante per i loro successi successivi. Nella nostra descrizione dei piani a lungo termine includeremo quindi anche gli anni dell'infanzia. Un piano pluriennale di allenamento adattato allo sviluppo per bambini e giovani può essere suddiviso in due periodi o piani a lungo termine. Il primo periodo copre gli anni dell'infanzia e si svolge in un contesto sportivo dall'età di 5 anni fino all'anno in cui i bambini compiono 12 anni. Il passaggio 1 nella scala dello sviluppo appartiene al periodo dell'infanzia.

Il secondo periodo copre l'adolescenza e va da circa 13 anni a 20 anni. I passaggi 2-4 nella scala di sviluppo sono principalmente nel periodo dell'adolescenza

Il periodo dell'infanzia

Possiamo vedere lo sport come una naturale estensione del gioco dei bambini. Le modalità in cui il gioco è combinato con l'apprendimento sistematico e versatile del movimento e l'introduzione a molti sport diversi (forme tecniche di base approssimativamente coordinate), di solito forniscono una buona base per un ulteriore sviluppo sportivo. L'attività che aumenta la frequenza cardiaca e dura per un po' influisce sulla resistenza. E esercizi in cui ci sono molte ripetizioni con il proprio corpo come carico, sviluppano la forza.

Il sistema nervoso umano si sviluppa fino all'età di 18-20 anni e si sviluppa a una velocità molto più rapida rispetto al resto del corpo. Lo sviluppo è particolarmente rapido nei primi 8-10 anni di vita, e i movimenti e l'uso dei sensi sono stimoli importanti. Pertanto, l'allenamento sistematico sulla versatilità dovrebbe essere progettata in modo da fornire il miglior sviluppo possibile, prima di tutto, delle proprietà coordinative. Queste qualità si sviluppano attraverso l'apprendimento delle abilità e si esprimono nella capacità di acquisire, controllare, adattare e rimodellare i movimenti. La gamma di esercizi dovrebbe abbracciare la più ampia gamma possibile movimenti, come equilibrio, ritmo, reazione, orientamento spaziale, flusso di movimento, cambiamenti di movimento, coordinazione occhio-mano e coordinazione occhio-piede. L'allenamento dovrebbe svolgersi in diversi ambienti, in palestra, in acqua, sulla neve, sul ghiaccio, in pista e in bosco. E dovrebbe avere una tale progressione che tutti i bambini siano stimolati al passo con la maturazione e lo sviluppo dell'individuo (vedi figura sotto). Richiede una struttura individuale e graduale, in cui la fase precedente nello sviluppo delle caratteristiche di base dovrebbe essere completata prima che sia opportuno iniziare quella successiva.

Molte persone probabilmente penseranno che l'orienteeing sia un esercizio motorio poco impegnativo, caratterizzato da movimenti di corsa relativamente semplici. I requisiti per andare avanti rapidamente su terreni accidentati, con corsa, salto, equilibrio, ritmo, coordinazione occhio-piede, ecc., mostrano tuttavia la necessità di avere capacità motorie particolari.

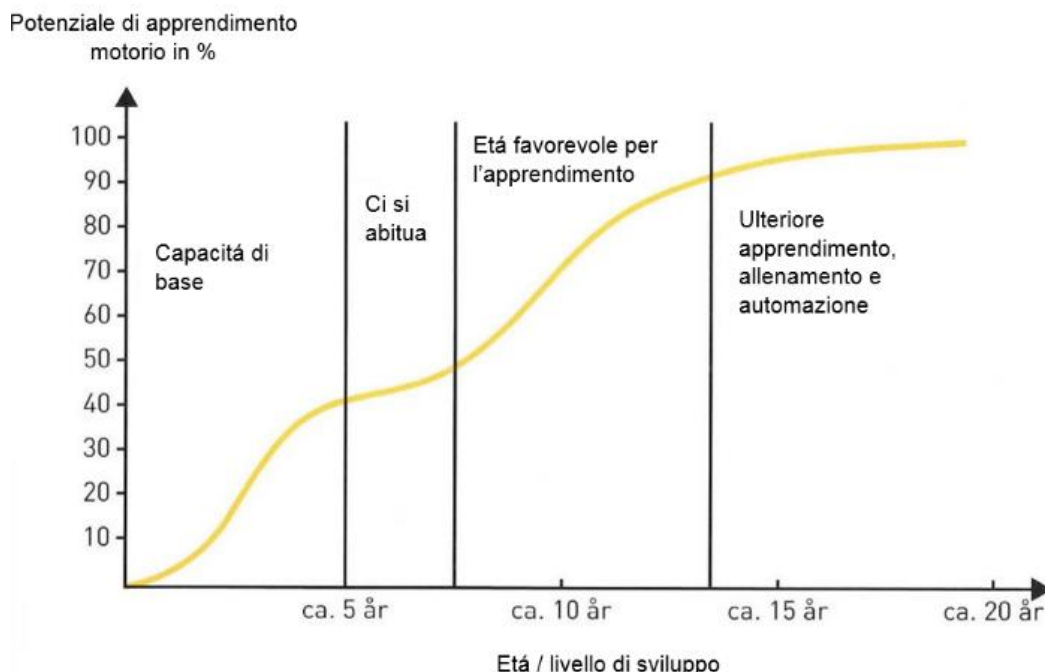


Figura 87: Rappresentazione schematica dello sviluppo motorio. La figura suggerisce quale può essere una progressione favorevole nell'offerta sportiva per bambini e ragazzi. (da Meen 2000)

Diversi studi hanno esaminato la relazione tra età e apprendimento motorio. I risultati di questa ricerca forniscono la prova che ci sono fasi dell'infanzia e dell'adolescenza in cui i giovani apprendono le capacità motorie più facilmente che altrove nella vita. Queste fasi non si verificano alla stessa fascia di

età per tutti, ma si verificano quando ogni individuo ha raggiunto un livello di sviluppo motorio sufficientemente elevato. Per bambini diversi, possono esserci fino a quattro anni di differenza nello sviluppo motorio allo stesso livello di età. Sembra che il progresso sia maggiore quando il bambino incontra nuove sfide solo dopo aver sviluppato una base neuromotoria sufficiente e aver appreso gli schemi motori grossolani sulla "scala delle abilità". La base si sviluppa sia attraverso la maturazione che l'apprendimento. Un nuovo studio mostra che se un bambino impara a nuotare da piccolo, questo avrà un effetto positivo sulle sue capacità motorie (equilibrio e coordinazione occhio-mano) nel corso degli anni.

Possiamo tranquillamente trarre la conclusione che l'allenamento dovrebbe seguire una progressione costantemente adattata allo sviluppo motorio del bambino. Alcune cose dovrebbero essere sviluppate e apprese prima che il bambino sia maturo per nuove abilità. Chi inizia tardi deve quindi lavorare con movimenti che ragazzi o ragazze della stessa età hanno imparato a padroneggiare diversi anni prima. L'obiettivo deve quindi essere quello di stimolare le funzioni ricettive adatte all'età.

I risultati di questi studi possono essere presentati come mostrato nella figura seguente, che indica quando e in quale ordine di solito è utile porre un'enfasi particolare sull'allenamento di diverse abilità. Il prerequisito è, ovviamente, una stimolazione continua e ottimale.

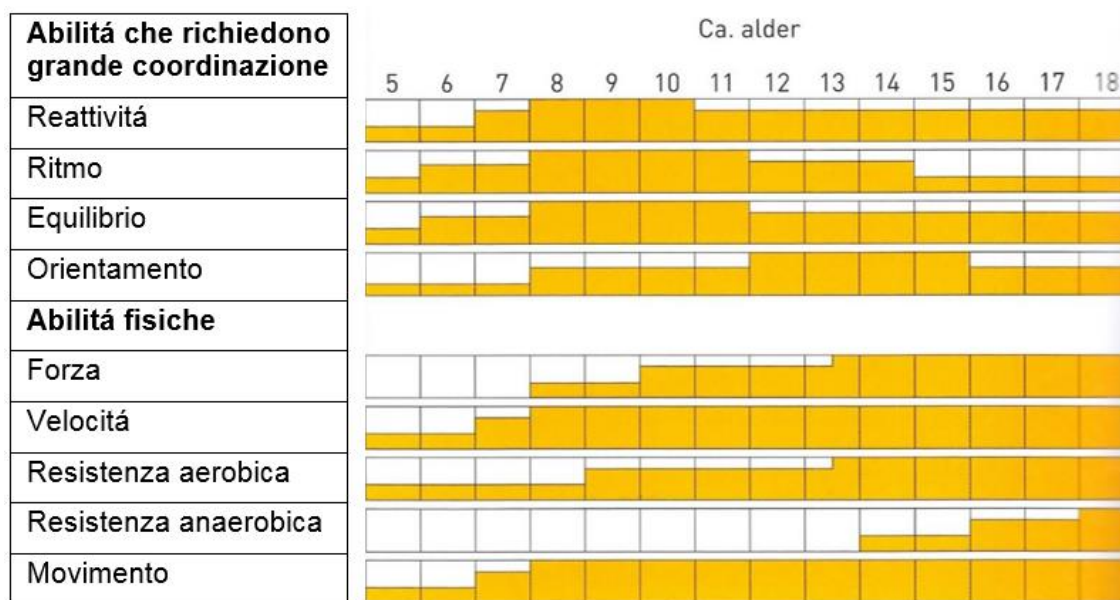


Figura 88: presentazione schematica e approssimativa di come alcune proprietà allenabili dovrebbero essere solitamente enfatizzate in relazione all'età. L'altezza dei campi colorati mostra quanto le caratteristiche individuali dovrebbero essere enfatizzate ai diversi livelli di età. (modificato da diversi autori, tra cui Hirtz 1979, Martin 1981, Nilsen 1986 e Grosser et al. 1987)

Il periodo dai 5-8 anni fino alla pubertà sarà per la maggior parte delle persone una fase molto favorevole dell'apprendimento motorio. Questo periodo è anche chiamato "l'età d'oro del corpo". La premessa è ancora che il processo di allenamento e il processo di sviluppo devono essere coordinati. Una stimolazione versatile e completa sin dalla giovane età è probabilmente la migliore garanzia che questo periodo sarà una vera "età dell'oro". Questi anni sono probabilmente anche molto importanti per lo standard motorio della persona per il resto della sua vita.

Se questo periodo favorevole non viene utilizzato al massimo, con, tra le altre cose, l'apprendimento di un repertorio di movimenti versatile, può successivamente provocare uno sviluppo carente della performance. Tali carenze possono essere difficili da correggere in una fase successiva dello sviluppo sportivo.

Coloro che in seguito si specializzeranno in un particolare sport trarranno vantaggio dall'aver un controllo del corpo buono e versatile. Le abilità che impariamo crescendo vengono ricordate meglio che

se acquisite in seguito. Chi impara ad andare in bicicletta da bambino può padroneggiarla da adulto anche dopo molti anni di stop. Chiunque impari a pedalare tardi, in età adulta sarà piuttosto instabile se ricomincia dopo una lunga pausa. Usiamo spesso il termine beni capitali per apprendere le tecniche, poiché tali abilità sono durevoli. Le qualità addestrate come la resistenza e la forza, d'altra parte, sono chiamate beni di consumo, poiché devono essere sempre mantenute.

I risultati degli studi condotti in questo settore (vedi sopra) e quello che sappiamo sullo sviluppo fisico, motorio (coordinativo), mentale e sociale di bambini e giovani, insieme forniscono una base per credere che la selezione precoce dei talenti e la specializzazione in sport individuali in la giovane età di solito non darà i migliori risultati se implica un restringimento del contenuto dell'allenamento. La specializzazione dovrebbe iniziare solo quando i giovani sono adeguatamente preparati, sia fisicamente, motoricamente, mentalmente e socialmente. La specializzazione è necessaria per diventare bravi nello sport, ma non deve arrivare troppo presto (vedi Figura 89). Tuttavia, il livello di sviluppo dell'atleta e lo sport in questione sono senza dubbio due fattori importanti da considerare nella determinazione del tempo di specializzazione. Come per altri sport di resistenza, può essere utile iniziare a specializzarsi relativamente tardi nell'orienteeering, cioè dopo la pubertà (14-17 anni di età).

Sia la ricerca che l'esperienza forniscono quindi prove per affermare che la versatilità dovrebbe essere un requisito importante per il contenuto degli sport per bambini. Una gamma varia e versatile di attività che soddisfano le esigenze fisiche e mentali dei bambini, il loro desiderio di gioco e compagnia e il loro bisogno di padronanza ed eccitazione, avranno solitamente un effetto positivo sul loro sviluppo in termini di salute, benessere e prestazioni sportive.

Prestasjonsnivå

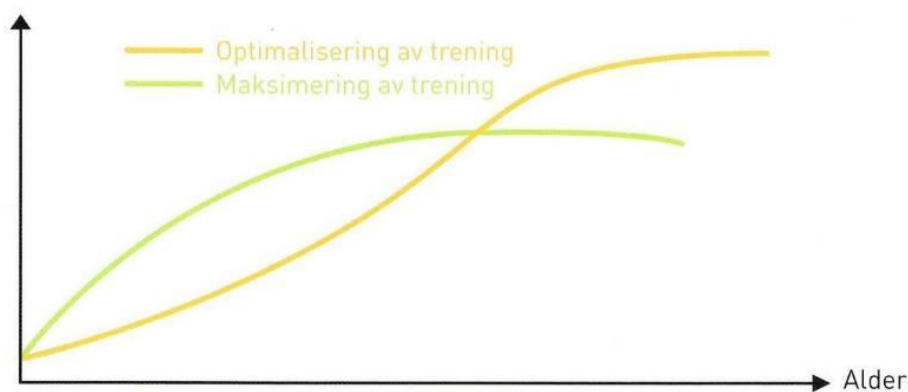


Figura 89: Schizzo di come l'allenamento specifico precoce e l'allenamento alla versatilità generale nell'infanzia influenzano il livello di prestazioni in relazione a età (da Vorobjev 1983 e Feige 1973)

L'allenamento per gli atleti più giovani dovrebbe consistere in un allenamento di base. Questa dovrebbe essere una sorta di preparazione per l'allenamento sportivo vero e proprio, cioè l'allenamento speciale. L'allenamento di base per bambini e giovani non è ridotto all'allenamento sportivo specifico. Si differenzia in linea di principio per:

- altri obiettivi
- contenuto dell'allenamento, metodi di allenamento e carico di allenamento adeguati allo sviluppo fisiologico, motorio e psico-sociale del singolo atleta
- una periodizzazione che si basa su una situazione specifica per quanto riguarda la scuola, la famiglia e le condizioni di allenamento

Nella Figura 90 è delineato un piano pluriennale di allenamento adattato allo sviluppo per bambini e giovani, suddiviso in un periodo per bambini e un periodo per giovani. I passaggi della scala di sviluppo sono inseriti nei periodi. Nel piano, gli obiettivi formativi e i contenuti principali raccomandati nei singoli periodi e passaggi sono centrali. La divisione per età è chiaramente approssimativa, poiché l'inizio e la fine dei singoli periodi e fasi sono condizionati individualmente e dipendono da quando lo sviluppo delle caratteristiche necessarie è arrivato a buon punto. Se la ragazza o il ragazzo ha 7 o 12 anni quando

iniziano a un certo livello, dovrebbero seguire lo stesso processo di allenamento sistematico. Ma l'approccio metodologico al bambino di 7 anni sarà ovviamente diverso da come viene gestito il bambino di 12 anni. L'obiettivo formativo per entrambi sarà quello di sviluppare capacità fisiche e coordinative. Il dodicenne probabilmente nella maggior parte dei casi farà progressi più rapidi rispetto al bambino di 7 anni, il che è dovuto al fatto che il più grande di solito è arrivato il più lontano in termini di

- esperienza di movimento versatile
- caratteristiche fisiche come forza, resistenza ecc.
- capacità di percepire ed elaborare le informazioni
- caratteristiche psico-sociali

	Versatilità	Inizio specializzazione	Specializzazione
Età (anni)	7-12	13-15	16+
Contenuto dell'attività	Obiettivi principali: <ul style="list-style-type: none"> • Esperienza di movimento versatile 	Obiettivi principali: <ul style="list-style-type: none"> • Inizio della specializzazione specifica per lo sport 	Obiettivi principali: <ul style="list-style-type: none"> • Specializzazione in uno (o due-tre) sport • Sviluppo delle prestazioni
	Sotto-obiettivi e attività dominante: <ul style="list-style-type: none"> • Gioco e allenamento versatile del movimento • Sport consapevoli e giocosi • Inizia ad apprendere le tecniche sportive in una forma approssimativamente coordinata 	Sotto-obiettivi e attività dominante: <ul style="list-style-type: none"> • Ulteriore sviluppo delle tecniche sportive. Coordinazione precisa di una selezione di abilità • Sport giocosi consapevoli • Continuazione sistematica dell'apprendimento del movimento versatile • Inizia con un allenamento sistematico e strutturato »specializzazione specifica per lo sport» Allenamento di forza, resistenza e altro come unità di allenamento separate • Utilizzare varie forme di competizione, principalmente come parte dell'allenamento 	Sotto-obiettivi e attività dominante: <ul style="list-style-type: none"> • Allenamento sistematico e strutturato » Miglioramento delle caratteristiche fisiche e mentali (forza, resistenza, motivazione, concentrazione, ecc.) attraverso l'aumento del carico di allenamento » Orientato alla prestazione cosciente • Aumento dell'attività competitiva. Periodi di gare regolari • Continuare con sistematiche versatile allenamento del movimento

Figura 90: Piano di allenamento adattato allo sviluppo per bambini e giovani con obiettivi principali e attività dominante. Viene indicato il periodo di età approssimativo che normalmente sarà favorevole alle singole fasi. (modificato da Cote e Hay, 2002, Gjerset et al, 1992)

La figura sopra mostra un «modello ideale», dove le singole fasi si svolgono in periodi di età normalmente favorevoli. Chi ha iniziato ad allenarsi un po' più tardi, si è sviluppato in ritardo, ha avuto una lenta progressione o per altri motivi ha iniziato in ritardo, dovrebbe allenarsi secondo un modello adattato individualmente.

L'allenamento di base è molto importante per bambini e ragazzi. Il contenuto di questo allenamento è di importanza cruciale per l'ulteriore sviluppo dell'atleta, poiché l'esperienza di movimento versatile è una parte molto importante della base di qualità per lo sviluppo successivo delle abilità. Questo allenamento

versatile è prima di tutto un allenamento di allenabilità, e dovrebbe avere il peso maggiore nel periodo dell'infanzia e nella prima parte del periodo dell'adolescenza. Tuttavia, non dobbiamo eliminare l'allenamento di base quando la specializzazione diventa più forte nel periodo giovanile.

La Federazione Norvegese di Orienteering segue i regolamenti della Confederazione Sportiva Norvegese per gli sport per bambini. L'elemento di competizione è attenuato, tra le altre cose, da

- un limite di età per la partecipazione a classi di competizione in gare regolari
- un limite di età a competizioni che richiedono una qualifica speciale per poter partecipare
- programmi di attività speciali per coloro che sono troppo giovani per partecipare a gare regolari
- programmi di attività speciali per coloro che sono abbastanza grandi, ma che non vogliono ancora partecipare alla propria categoria di gara
- categorie in cui il più giovane può iniziare in coppia o avere un compagno/guida
- premi uguali per tutti nelle categorie più giovani

Includiamo anche alcuni altri fattori importanti per gli sport per bambini:

- Evita la concentrazione sulle prestazioni e la pressione delle aspettative.
- Utilizzare l'offerta che è nel regolamento di gara per categorie diverse per i più giovani. È importante che i più giovani si sentano al sicuro, allo stesso tempo che chi vuole competere abbia l'opportunità di farlo.
- L'allenatore dovrebbe seguire lo stesso gruppo per diversi anni. Ha molti vantaggi per la creazione di un gruppo di allenamento regolare e motivante.
- I genitori dovrebbero essere di supporto attivo, mostrare interesse, essere positivi, ma non fare pressione sui loro figli.
- Lo sport per i giovani dovrebbe essere caratterizzato da attività sociali, sia sportive che non. Raduni, viaggi e campi di allenamento sono esempi di buone iniziative.

Il periodo giovanile

Decisivo per quanto lontano può arrivare un promettente o-runner è quanto grande sia la volontà di rispettare i prerequisiti totali e se l'ambiente offra sufficienti opportunità per svilupparli in modo ottimale. Tra le altre cose, è importante che coloro che mostrano interesse ricevano

- il riconoscimento di aver fatto bene
- buone opportunità di allenamento
- aiuto da un sistema di supporto qualificato e competenze
- istruzioni e allenamento adattati individualmente
- comprensione e sostegno sociale
- un buon ambiente di allenamento

La figura seguente fornisce una panoramica di una serie di fattori importanti per gli atleti promettenti che desiderano svilupparsi ulteriormente.

Un vero talento sportivo si manifesta attraverso prestazioni buone e sempre migliori, grandi ambizioni e la capacità di dare priorità adeguate. Di norma, puoi decidere solo nella tarda adolescenza se un atleta è un talento come orientista.

L'ulteriore sviluppo da talento ad atleta di punta richiede normalmente 5-8 anni e non è uniforme. Occasionalmente la curva di sviluppo si appiattisce. Se il professionista vuole avere successo, è necessario uno schema che sia sistematico e che sia adattato in modo ottimale all'individuo. È richiesta anche una progressione paziente e graduale, come illustrato nella Figura 92. L'allenamento dovrebbe essere periodizzata al fine di creare le condizioni per il miglior risultato possibile in futuro, non per raggiungere questi risultati l'anno prossimo. Può essere appropriato un aumento medio della quantità di esercizio nel periodo adolescenziale del 10-20% all'anno. L'aumento dovrebbe avvenire almeno all'inizio del periodo e aumentare leggermente oltre. Per la maggior parte delle persone, è probabilmente appropriato aumentare il carico intorno ai 20 anni (vedere la Figura 93).

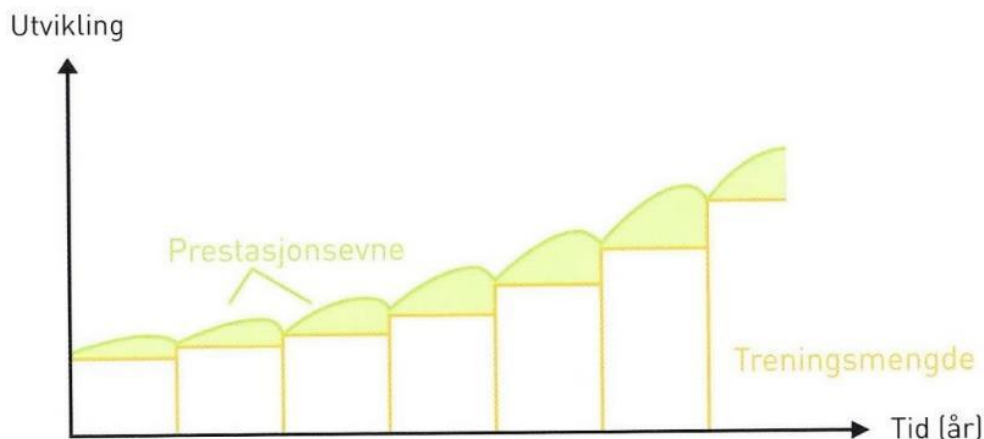


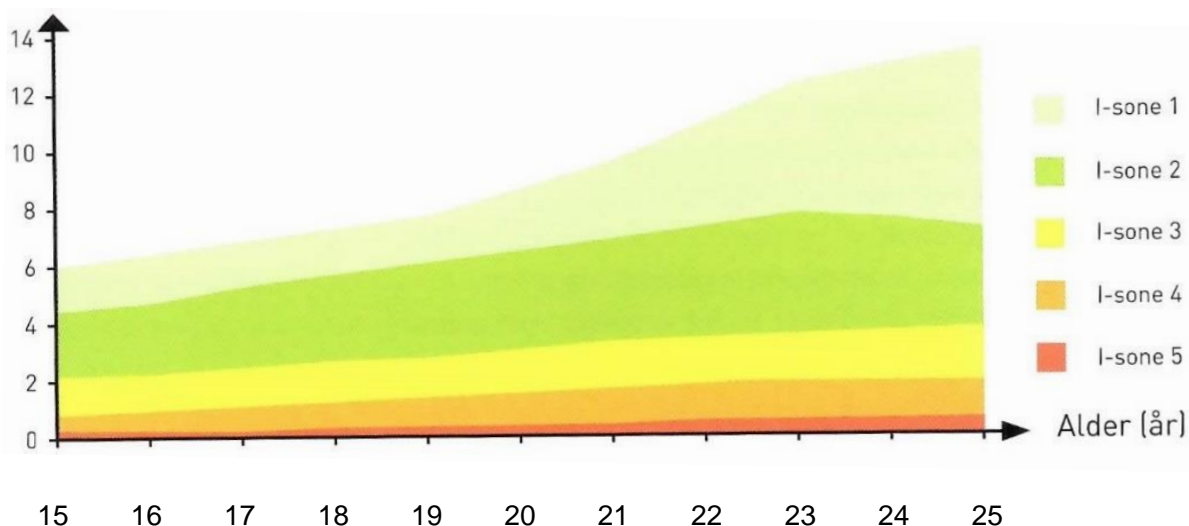
Figura 92: Rappresentazione schematica di uno sviluppo desiderato delle prestazioni e della quantità di allenamento (carico di allenamento) dal talento all'atleta di punta, dove un aumento del 10-20% della quantità di allenamento all'anno può essere indicativo. (modificato da Rimejorde 1991)

Molte ragazze e ragazzi che hanno iniziato l'orienteeering, all'età di 16-18 anni scelgono l'orienteeering per diventare il loro "sport principale". E i giovani orientisti che stabiliscono obiettivi a lungo termine dovrebbero avere piani pluriennali che guidino l'allenamento verso questi obiettivi. I piani dovrebbero tracciare linee di massima per carico, durata, intensità, distribuzione e contenuto. Uno scopo importante del piano è quello di aiutare l'atleta a gestire consapevolmente l'allenamento sia mentale che fisico, e di realizzare uno sviluppo favorevole del carico e del contenuto dell'allenamento nell'arco di diversi anni, in modo che l'atleta raggiunga la prestazione ottimale ad un'età favorevole. Diversi fattori, come il livello di sviluppo, l'età, gli obiettivi e quanto lontano nel futuro l'atleta ha obiettivi consapevoli verso cui allenarsi, determineranno per quanto tempo il piano dovrebbe estendersi.

La Figura 93 fornisce alcune linee guida approssimative per quello che è una distribuzione favorevole dell'allenamento e mostra la distribuzione dei diversi livelli di intensità da 15 a 25 anni (passaggi 3-5 nella scala di sviluppo).

Gli studi hanno dimostrato che gli atleti d'élite da giovani sono stati spesso molto attivi, sia in vari sport con un allenamento vario alle loro condizioni, nella vita all'aria aperta e nell'attività fisica quotidiana. Un sondaggio su tre atlete di alto livello internazionale (sci di fondo, orienteeering, corsa di lunga distanza) ha mostrato che tutti si erano allenati molto all'età di 16-18 anni e che oltre l'80% del tempo di allenamento è stato svolto a bassa intensità.

Numero medio di ore settimanali per allenamento di resistenza



Etá (anni)		15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
Allenamenti di resistenza nelle zone di intensità (%)	Zona-I 1	24	25	22	21	21	25	29	33	37	41	45
	Zona-I 2	40	40	42	43	43	40	37	34	31	28	24
	Zona-I 3	23	22	22	21	20	19	18	17	16	16	16
	Zona-I 4	11	11	12	12	13	13	13	12	12	11	11
	Zona-I 5	2	2	2	3	3	3	3	4	4	4	4

Figura 93: Rappresentazione schematica di un ambito di allenamento favorevole e di come dovrebbe essere distribuito l'allenamento di resistenza con diverse intensità a grandi linee per gli o-runner che si allenano molto. Ci saranno chiare variazioni individuali. Un minor numero di ore di allenamento dovrebbe normalmente portare alla percentuale con intensità moderata e alta che aumenta (Zone 3-5). Se ti alleni di più, la percentuale a bassa intensità di solito dovrebbe aumentare (Zone 1 e 2).

La scala di sviluppo contiene i piani dei giunti direzionali per i singoli gradini. Questi piani costituiranno una buona base per i piani individuali. E quando si devono preparare piani individuali, è giusto che il atleta sia incluso in questo lavoro già dall'età di 14-15 anni (pubertà). Attraverso l'allenatore che parla all'atleta e gli spiega obiettivi, contenuti, metodi di allenamento e altro, gli viene insegnato ad assumersi la responsabilità del proprio allenamento, che è molto importante nell'orientamento, dove l'auto-allenamento costituisce gran parte della vita quotidiana. I piani a lungo termine dovrebbero costituire la base per piani più dettagliati per periodi più brevi.

Il periodo senior

Giovani promettenti che vanno oltre l'essere un orientista di talento, dovrebbero avere l'opportunità di diventare atleti di alto livello. Ciò richiederà una preparazione approfondita, con l'allenamento e le disposizioni pratiche necessarie per padroneggiare questo allenamento. Molte delle condizioni menzionate durante l'adolescenza si applicano anche agli atleti senior. Sottolineiamo qui alcuni fattori che saranno cruciali per un orientista che vuole essere il migliore possibile e che devono essere presi in considerazione quando si impostano piani a lungo termine:

- volontà di essere il migliore
- opportunità di estendere la scuola / gli studi
- orario di lavoro ridotto o assenze dal lavoro durante i raduni
- buone condizioni di allenamento
- stile di vita appropriato
- sostegno finanziario

Per gli atleti attivi, l'allenamento è l'unico modo per migliorare. Pertanto, devono preoccuparsi di un allenamento adeguato giorno per giorno e di gestire lo sviluppo in conformità con i requisiti futuri, in modo da non rimanere indietro. Non devono solo copiare ciò che fanno gli atleti migliori oggi, ma cercare di svilupparsi e migliorare in varie aree. I principi di base dovrebbero essere seguiti.

Un programma di gare con obiettivi di prestazioni crescenti e realistici, basati sui requisiti e sulla capacità, dovrebbe guidare la pianificazione. E sulla base di questo piano di competizioni, dovrebbe essere preparato un piano pluriennale approssimativo per l'allenamento in termini di carico, progressione, variazione, contenuto e misure di controllo. Le misure di controllo (monitoraggio) in corso forniscono un'opportunità per una valutazione regolare dell'allenamento, in vista di adattamenti e cambiamenti. Il piano dovrebbe costituire la base per la preparazione di piani più dettagliati per periodi più brevi e deve essere costantemente valutato in vista di cambiamenti e adeguamenti. Per coloro che sono riusciti a diventare dei migliori atleti, è più comune periodizzare l'allenamento, principalmente su base annuale. Il picco di forma durante le competizioni di Coppa del Mondo e i campionati internazionali possono essere gli obiettivi principali.

L'allenamento dovrebbe essere adattato individualmente e il requisito per la progressione e la variazione dovrebbe applicarsi sia al contenuto che al carico. La quantità di allenamento speciale dovrebbe

aumentare con il livello di sviluppo e prestazioni. Un aumento troppo rapido delle prestazioni di solito porta l'atleta a ristagnare presto, e ad un livello inferiore rispetto se la progressione fosse stata più lenta.

In un piano stagionale per un atleta attivo con diversi anni di allenamento base, nei tipici sport di resistenza predominano intensità bassa e moderata (Zone 1-3) durante il periodo di preparazione. L'allenamento ad alta intensità (Zone 3-5) viene gradualmente aumentato durante il periodo di preparazione e fino al periodo della competizione. L'allenamento ad alta intensità è importante nella corsa. In genere, l'allenamento ad alta intensità rappresenta tra il 10% e il 30% della durata totale dell'allenamento all'anno. La percentuale varia, tra l'altro, in relazione al numero di ore che ti alleni all'anno.

Né i piani a lungo termine né i piani per periodi più brevi possono essere pienamente seguiti. Infortuni, malattie, stanchezza più o meno del previsto, mancanza di effetto allenamento e scarso sviluppo dei risultati possono rendere necessario adeguare il piano di allenamento.

Molti orientisti mantengono un livello relativamente alto di allenamento e competizione sia tra i 40 che i 50 anni. Per questo gruppo si applicano in gran parte le stesse condizioni sopra menzionate. Alcuni iniziano con lo sport e la corsa solo all'età di 20-30 anni e sono propriamente "rapiti" dall'orienteeing in età adulta. Per loro è importante effettuare una graduale escalation dell'allenamento, qualcosa di simile a quanto abbiamo descritto per il periodo giovanile. Ciò è particolarmente vero per coloro che decidono di intraprendere una "carriera" nelle classi di gara oltre i 35 anni.

Coloro che praticano l'orienteeing con l'esercizio fisico come obiettivo principale, dovrebbero cercare di ottenere il carico di allenamento più uniforme e moderato possibile durante tutto l'anno e per un periodo di tempo più lungo. L'allenamento di resistenza aerobica con intensità bassa e moderata dovrebbe dominare l'allenamento. I principianti dovrebbero procedere con molta attenzione e aumentare gradualmente il ritmo. Alla fine, possono fare lunghe corse di 2-3 ore, se hanno sistematicamente costruito la base di allenamento, e possono aumentare l'elemento di allenamento che viene svolto nelle Zone 3-5. La variazione nell'allenamento è importante.

Il periodo di riduzione

L'allenamento dovrebbe essere gradualmente ridotto dopo diversi anni di duro lavoro. Ha senso fare un piano anche per questa "liquidazione" di un periodo sportivo di alto livello. Tra le condizioni che dovrebbero essere prese in considerazione, citiamo:

- Una riduzione graduale è probabilmente benefica per l'intero organismo. In parole povere, il carico di lavoro dovrebbe essere ridotto di anno in anno fino a quando non si raggiunge un livello a cui si desidera stabilizzarsi.
- Tieniti in contatto con l'ambiente sportivo.
- Può essere positivo prendere parte a una serie di gare/competizioni, senza doverli prendere troppo sul serio.
- La conoscenza e l'esperienza acquisite in molti anni come atleta possono giovare agli altri. È quindi naturale inserire lavori / funzioni come manager, allenatore, responsabile del club, ecc.

CAPITOLO 3

PIANO DELLA SESSIONE

Un piano di sessione è un piano scritto dettagliato per l'allenamento da completare durante una sessione. Per quanto possibile, dovrebbe essere una ricetta per la sessione di allenamento. Il modo in cui il piano dovrebbe essere progettato e quanto dettagliato dovrebbe essere dipende da diversi fattori, tra cui

- quale esperienza di allenamento abbiamo
- in quale contesto dovremmo usare il piano (ad esempio con un atleta esperto, principiante...)
- che tipo di allenamento dovremmo fare (ad esempio allenamento di resistenza svolto come corsa su lunghe distanze o allenamento speciale per la forza)

Il contenuto del piano della sessione

L'impostazione del piano della sessione è particolarmente importante quando formeremo sessioni estese in cui il contenuto è composto da più parti. E può essere particolarmente utile fare il piano per iscritto, perché così pensiamo attentamente al contenuto della sessione in anticipo e distribuiamo il tempo in modo appropriato per ottenere ciò che ci siamo prefissati come obiettivo. Un piano di sessione può contenere alcuni dei punti seguenti e può essere preparato nell'ordine mostrato:

1. Il nome dell'atleta, l'età, le condizioni di allenamento, il livello di prestazione e altre variabili che è necessario conoscere per controllare l'allenamento nella sessione.
2. Che periodo di allenamento è.
3. L'obiettivo principale della sessione di allenamento e lo scopo delle singole parti della sessione.
4. Luogo e ora dell'allenamento.
5. Mappe e attrezzatura durante l'allenamento.
6. Viene determinata la quantità di allenamento (carico) totale per la sessione (cfr. Il programma / obiettivo settimanale della sessione).
7. Il contenuto dell'allenamento, l'intensità e la durata della sessione vengono determinati.
 - Predisposizione e orario per il riscaldamento generale.
 - Predisposizione e tempo per riscaldamento speciale.
 - Forma di allenamento (resistenza, forza, mobilità, velocità, o-tecnica, tecnica di corsa e altro). Proprietà e abilità da allenare in seduta e in ordine.
 - Modulo dell'attività (es. corsa, ciclismo, sci)
 - Metodo/i di allenamento (es. allenamento long in bocso, allenamento ad azimut, allenamento sulle curve di livello, ecc.)
 - Esercizi e ordine degli esercizi. Le attività importanti dovrebbero essere spiegate.
 - Intensità (es. zone di intensità, resistenza durante l'allenamento della forza, velocità) per la parte principale della sessione in totale e per ogni singolo esercizio
 - Durata totale della sessione, durata delle singole parti della sessione e durata degli esercizi in relazione all'intensità (es. zone di intensità e velocità)
 - Durata (tempo) per intervallo e numero di ripetizioni e serie in relazione alla zona di intensità e scopo
 - Durata (tempo) delle pause tra gli intervalli (ripetizioni) e tra le serie in relazione alla zona
 - Numero di intervalli (ripetizioni) e serie in relazione alla zona di intensità ed allo scopo
 - Preparazione e tempo per la parte finale della sessione (es. jogging e stretching)
8. Misure speciali
9. Vengono annotati eventuali commenti.

Dovremmo avere un obiettivo chiaro per la sessione. Esempi di obiettivi possono essere:

- migliorare la resistenza
- allenare i muscoli stabilizzatori dell'addome e della schiena
- migliorare l'orientamento con lettura delle curve di livello

Divisione di un allenamento

È comune dividere un allenamento in più parti. La divisione più comune è il riscaldamento, la parte principale e la fine / defaticamento.

Riscaldamento

Un allenamento dovrebbe sempre iniziare con calma, per avere una transizione graduale dal riposo al lavoro più duro. È benefica una fase iniziale in cui ci adattiamo mentalmente a ciò che faremo più avanti nell'allenamento e riscaldiamo il corpo. Tale fase di preparazione ha nella maggior parte dei casi un effetto positivo sia fisicamente che mentalmente. Il riscaldamento, tra le altre cose,

- aumenterà le prestazioni fisiche e mentali del corpo
- aumenterà la motivazione
- previene gli infortuni

Il riscaldamento può essere eseguito in molti modi. Includiamo alcuni consigli generali:

- Il riscaldamento dovrebbe essere inizialmente calmo. 5-6 minuti di jogging piacevole sono spesso raccomandati.
- Il ritmo poi aumenta gradualmente, nello stesso momento in cui il riscaldamento passa dall'essere generale a diventare più specifico. Nella parte specifica del riscaldamento, muscoli e articolazioni vengono preparati per resistere allo sforzo e all'impatto che l'allenamento o le gare possono richiedere.
- Per prevenire lesioni, è importante evitare grandi flessioni articolari e rapidi cambi di velocità. Ciò è particolarmente importante nella prima parte del riscaldamento.
- Alla fine, il riscaldamento dovrebbe includere lo stretching dei muscoli. Anche qui importante evitare lesioni.
- Ci sono diversi requisiti per il riscaldamento, a seconda dell'attività. Se, ad esempio, è previsto un grande sforzo, dobbiamo fare attenzione al riscaldamento. Se invece si va a correre tranquillamente, il riscaldamento può consistere nel prendersela comoda all'inizio.
- Il riscaldamento prima di gare long dovrebbe essere abbastanza lungo da fornire una temperatura corporea favorevole, circa 39°C. Qui è importante non consumare più energia del necessario.
- Se c'è un vento freddo o forte, dobbiamo indossare abiti che aiutino il corpo a stare al caldo.
- Il tempo necessario per il riscaldamento aumenta con l'aumentare dell'età.

L'attività fisica di solito ha un effetto antistress. Gli atleti afflitti da nervosismo possono quindi vantaggiosamente effettuare un riscaldamento abbastanza ampio prima delle gare.

Parte principale

Nella parte principale, di solito dovremmo svolgere l'allenamento che abbiamo deciso per la sessione. Può essere un allenamento di base / allenamento con enfasi su resistenza, forza o coordinazione, può essere un allenamento tecnico speciale o può essere un allenamento tattico. Può essere importante includere

- quali qualità e abilità devono essere allenate (obiettivi dell'allenamento)
- quali metodi di allenamento ed esercizi tecnici devono essere utilizzati
- durata e intensità
- che tipo di terreno e mappa utilizzare (collina e superficie descritte)
- l'ordine dei diversi esercizi

L'ordine delle varie caratteristiche che alleneremo nella stessa sessione di allenamento dovrebbe essere pianificato in base a ciò che è vantaggioso in termini di allenamento:

- L'allenamento tecnico dovrebbe preferibilmente arrivare all'inizio della sessione, preferibilmente immediatamente dopo il riscaldamento e prima di altri allenamenti.
- L'allenamento per la flessibilità e l'allenamento per la velocità di solito dovrebbero precedere l'allenamento della forza e l'allenamento di resistenza.

- Se dobbiamo allenare sia la forza che la resistenza nella stessa sessione, dovremmo prima allenare la forza.
- Dovremmo allungare i muscoli prima dell'attività principale, mentre l'allenamento per la mobilità dovrebbe essere al termine degli allenamenti leggeri.

Fine / defaticamento

Dopo che il corpo è stato sottoposto a un carico pesante, dovrebbe essere data la possibilità di "recuperare". La parte conclusiva dovrebbe quindi essere un defaticamento, dove creiamo le condizioni per una buona ripresa. Questo importante defaticamento può avvenire, ad esempio, attraverso jogging calmo (cool down), esercizi piacevoli (giochi, variazioni di giochi), stretching e rilassamento mentale. Tutte le sessioni di allenamento e le gare ad alta intensità dovrebbero terminare con un'attività calma per 10-15 minuti. Un'attività calma fornisce una buona circolazione sanguigna. Pertanto, i muscoli migliorano con l'ossigeno e le sostanze nutritive e i prodotti di scarto vengono trasportati via. Inoltre, è utile allungare i muscoli e possibilmente includendo esercizi di rilassamento mentale. Il piano della sessione dovrebbe descrivere come questo debba essere implementato.

Il lavoro di follow-up può includere anche l'allenamento mentale. I praticanti dovrebbero parlare e pensare a ciò che hanno fatto e come hanno sperimentato l'allenamento. Può fornire un buon apprendimento.

Esempio di un programma di sessione durante il periodo di competizione in primavera, dove la parte principale consiste in allenamento tecnico, allenamento di resistenza e allenamento tecnico di corsa:

SPORT: Corsa orientamento	Stagione: 2013
Nome: Mario Rossi	Età: 19 anni
Condizione di allenamento: Buono	FC massima: 200
Periodo: Periodo di gara, primavera	Data: martedì 28.05.2013
Obiettivo: Lettura della mappa e resistenza	Intensità: Bassa, moderata e alta (Zone 1-4)
Carico di allenamento: Elevato	Durata: 1,40 h
Luogo di allenamento: Trento	Attrezzatura: Mappa, bussola, fascia cardio

DURATA (circa)	MODULO DI ALLENAMENTO	METODO DI ALLENAMENTO	ESERCIZIO DI ALLENAMENTO	SCOPO
15 min	Riscaldamento		Corsa lenta per circa 15 min su sentiero e su terreno	Aumenta la temperatura corporea e riscalda i muscoli Ammorbidisce i muscoli e le articolazioni
30 min	Allenamento tecnico-O Allenamento di resistenza Tecnica di corsa	Orientamento sulle curve	Orientamento sulle curve in terreno dettagliato, orientamento fine, FC = 160 bpm (I-zona 2)	Prepara una buona lettura della mappa Esercita la resistenza aerobica
30 min	Allenamento di resistenza, corsa	Allenamento a lungo termine. Cinque periodi di lavoro di 3 min con 2 min di pausa tra ciascuno. Ad alta intensità.	Corsa su sentiero in salita medio ripida, 5 volte 3 min. FC = 180 bpm nelle ripetute (ca. 90% di FC _{max} , I-zone 4) Pausa = 2 min (jog)	Migliora la resistenza aerobica
10 min	Cool down		Jogging molto calmo	Contribuisce a una buona guarigione
10 min	Stretching	Stretching attivo e passivo Tenere ogni esercizio per 30-45 sec. Ripeti ogni esercizio due volte con 30 sec. di pausa tra le ripetizioni	Gli esercizi sono mostrati a pagina 161-163	Allunga leggermente i muscoli che vengono caricati durante l'allenamento

CAPITOLO 4

FORM-DRIVE E FORM-TOPPING

Iniziamo questa sezione con alcune condizioni generali importanti per ottenere buone prestazioni in periodi di competizioni importanti. Un prerequisito assoluto per essere al top della forma è una buona preparazione, un solido background di allenamento e un soddisfacente sviluppo delle prestazioni durante il periodo di preparazione e il periodo di gara.

La forma migliore è espressione della massima prestazione che un atleta può raggiungere durante una stagione. La forma migliore può essere valutata oggettivamente attraverso la competizione e i risultati dei test, mentre le prestazioni sono ottimali attraverso la sensazione soggettiva di

- essere agili e naturali
- essere ottimisti durante la giornata
- avere un buon appetito
- avere un sonno profondo e riposante
- voler allenarsi e competere
- essere rilassati e calmi nelle faccende della giornata
- essere in grado di escludere condizioni che danno feedback negativo

Per raggiungere questo stato, sia il fattore fisico, sia quello tecnico e mentale devono funzionare in modo ottimale. Ciò influenza i risultati prima di tutto in relazione a ciò in cui sei bravo. Il periodo di preparazione deve aver fornito una solida base di allenamento e buone prestazioni.

Il tempo necessario per costruire le basi varia da persona a persona. Tuttavia, possiamo dire che di solito si dovrebbe svolgere un allenamento programmato da 3 a 6 mesi. Tutte le basi prima di quel momento, spesso diversi anni di esperienza, sono per il bene. Una buona base si ottiene attraverso un sacco di allenamento, una struttura di carico adeguata, una buona varietà e un allenamento relativamente competitivo. Di seguito daremo alcuni consigli per l'allenamento nel periodo di preparazione.

Preparazione fisica

I periodi di gara nell'orienteeing sono relativamente lunghi. E poiché la maggior parte degli atleti mira a fare bene in diverse competizioni, potrebbe essere appropriato cercare che il livello di prestazioni sia relativamente alto e abbastanza stabile per una parte più ampia della stagione. Allo stesso tempo, deve essere abbastanza chiaro che l'obiettivo principale dell'allenamento durante il periodo della competizione dovrebbe essere quello di assicurarti di essere al top della forma quando si tratta della maggior parte delle cose. Ed è spesso nell'ultima parte di un periodo di competizione.

È necessario avere un certo numero di competizioni nel programma di allenamento per raggiungere la massima forma, ma il numero differirà da atleta ad atleta e sarà anche influenzato dal tipo di competizioni. Una regola pratica potrebbe essere quella di completare 8-10 competizioni prima che si raggiunga la forma migliore. Nel complesso, la maggior parte dell'allenamento durante il periodo della competizione dovrebbe essere specifico.

Nello stesso momento in cui l'atleta svolge un allenamento di adattamento alla forma, è anche importante che le qualità e le abilità che sono state sistematicamente accumulate per un lungo periodo di tempo siano preservate durante il periodo della competizione.

Con una solida base di allenamento, un allenamento sistematico e un piano di competizione favorevole, saremo generalmente in grado di mantenere un livello di prestazioni elevato e stabile per circa 2-3 mesi. Con due periodi di competizione durante la stagione, separati da un periodo di buon allenamento di base, possiamo distribuire l'aumento del livello di prestazioni su due periodi un po' più brevi.

Le gare, i viaggi e gli allenamenti sono stressanti. E per evitare che il carico totale diventi troppo grande, dovremmo ridurre leggermente la durata totale dell'allenamento durante il periodo della competizione. In linea di massima si può dire che la durata delle sedute svolte nelle Zone 3-5, dovrebbe essere ridotta di

circa il 20% rispetto all'ultima parte del periodo di preparazione. Questo può essere fatto, ad esempio, con meno ripetute sull'allenamento a intervalli.

Nei periodi in cui siamo in buona forma, possiamo controllare l'allenamento in modo da ottenere alcuni picchi di forma extra. La variazione sistematica del carico di lavoro e il contenuto dell'allenamento sono strumenti importanti. Sarà individuale quanti picchi di forma simili riuscirai a raggiungere e quanto tempo dovrebbe durare ciascuno di essi. Questi picchi dovrebbero coincidere con le competizioni che sono state preselezionate come le più importanti.

Parte della gioia degli sport competitivi è fare bene quando più lo vogliamo. Fornisce una base per la soddisfazione. A parte questo, la forma di solito varia di giorno in giorno, a seconda dell'esercizio, della salute, delle condizioni mentali, del carico di lavoro, del bioritmo, del sonno, della dieta, ecc. Tali variazioni di forma fanno da sfondo al termine "forma del giorno".

La costruzione e la regolazione di un alto livello di prestazioni e di una forma eccellente avviene in linea di principio secondo le stesse linee guida, che tu sia un corridore d'élite o di un livello inferiore. La performance procede a ondate, dove si alternano le tre fasi di sviluppo, mantenimento e riduzione.

Preparazione mentale

È molto importante per la capacità di prestazione di un corridore che alcune qualità mentali siano ben sviluppate. Citeremo alcuni fattori chiave:

- Per rompere i confini e arrivare lontano, è importante avere un atteggiamento offensivo orientato al problema con la volontà di competere, il coraggio di combattere, la fede nel successo e la spinta a fare ciò che è necessario.
- Il praticante dovrebbe avere la forza di estrarre uno sforzo extra dalle sue riserve di energia nascoste e di sopportare il dolore che ne deriva.
- L' "accensione" è necessaria per ottenere una buona prestazione. Si tratta di trovare un livello di tensione, o attivazione, con cui l'atleta si senta a proprio agio (vedi Figura 103). Sembra essere utile mantenere una bassa tensione nei giorni e nelle ore precedenti la competizione. Quindi si consuma poca energia mentale e si risparmia sulle risorse (vedere la figura 104). A seconda dell'esperienza personale, l'entusiasmo aumenta in tempo per la competizione.
- Di fronte a gare importanti, l'atleta deve proteggersi, e farsi aiutare a proteggersi, dalle pressioni esterne. Lui o lei dovrebbe anche allenarsi per una maggiore tolleranza alle pressioni, tra le altre cose rafforzando la fiducia in se stessi. L'aumento dei livelli di prestazione di solito porta a una maggiore autostima.

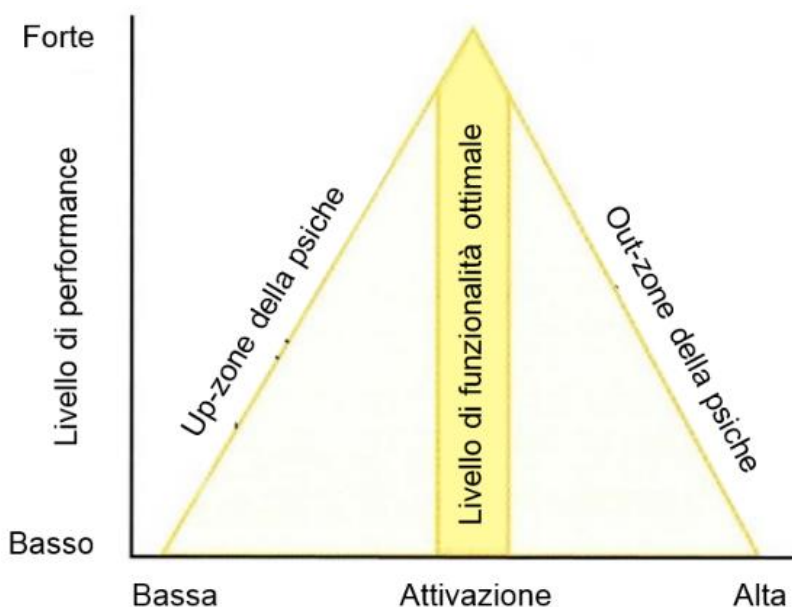


Figura 103: La relazione tra attivazione e performance (modificata da Martens, 1987)

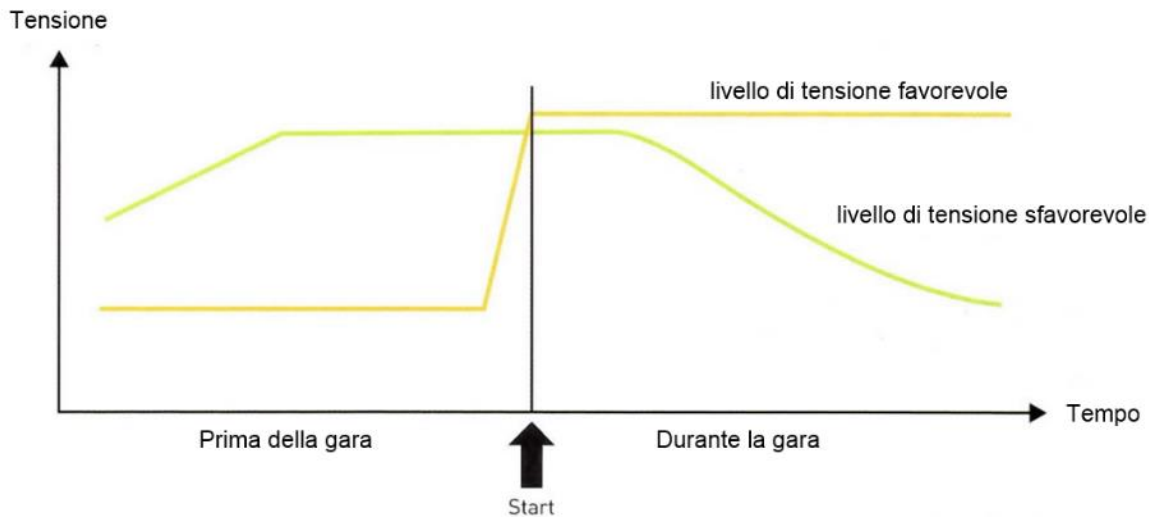


Figura 104: Dobbiamo cercare di mantenere un livello di bassa tensione nel tempo prima dello start.

- Durante il periodo di allenamento della forma, c'è motivo di enfatizzare la psiche positiva dell'atleta in misura ancora maggiore rispetto al resto dell'allenamento. Caratteristiche di una psiche positiva:
 - volitiva e motivata
 - orientata ai problemi
 - illuminata, ma rilassata
 - concentrata e carica
 - sicura e armoniosa
 - leggera nel corpo
 - felice e di buon umore
 - grande fiducia in se stessa
 - libera dall'ansia da prestazione
 - pensa positivo
- è necessaria una buona concentrazione per ottenere le migliori prestazioni possibili. Quelli razioneranno a questa concentrazione, in modo che varia durante una competizione, con il massimo della concentrazione in punti impegnativi e concentrazione inferiore in punti più facili. La capacità di concentrazione dipende efficacemente dall'energia che abbiamo a disposizione. Sono necessari abbastanza recupero e diversione. La concentrazione dovrebbe essere
 - diretta in avanti
 - essere positiva
 - diretta verso compiti semplici
 - che ruotano attorno ai propri compiti
 - è rafforzata in situazioni cruciali
- Il singolo professionista deve prendere coscienza delle proprie azioni.

Form-drive e form-topping

L'allenamento nelle ultime settimane prima di un picco di forma pianificato lo chiamiamo form-drive e form-topping, e durante questo periodo cerchiamo di guidare lo sviluppo della forma verso questo picco, solitamente una o più competizioni importanti. Il periodo di form-topping dovrebbe essere suddiviso in due fasi, e ciascuna di queste fasi ha obiettivi di allenamento diversi.

La prima fase (form-drive) dovrebbe durare da 4 a 6 settimane. L'obiettivo è fornire all'atleta un carico di allenamento generalmente ampio, in cui il carico specifico della competizione è importante. L'allenamento durante queste settimane dovrebbe includere molti allenamenti intensivi (comprese alcune gare). L'allenamento ad alta intensità dovrebbe aumentare gradualmente sia in termini di portata, come parte del tempo totale di allenamento, che in termini di livello di intensità (ad esempio frequenza

cardiaca più elevata, resistenza, maggiore velocità, più momenti). In ogni settimana di allenamento vengono eseguite da due a quattro sessioni intensive (da 1-3 a 1-5 nell'allenamento di resistenza). All'aumentare del fattore di intensità, potrebbe essere necessario ridurre leggermente il tempo di allenamento per evitare che il carico superi il limite di un livello di carico favorevole. Qualsiasi riduzione del tempo di allenamento deve essere eseguita con cautela e giudizio. È importante mantenere il tempo di allenamento il più lungo possibile.

La seconda fase, form-topping, dovrebbe durare circa due settimane. L'obiettivo è quello di dare all'atleta un completo recupero sia fisico che mentale, in modo che realizzi un profitto e raggiunga la massima forma. Il carico di lavoro è notevolmente ridotto. Una delle sfide è essere così stanco alla fine della prima fase da riuscire a recuperare e mettersi in forma durante la seconda fase. La super compensazione dopo il duro carico nella prima fase dovrebbe arrivare alla competizione importante. Nelle due settimane di form-topping, è necessario completare meno sessioni di allenamento a settimana ad alta intensità rispetto alla prima fase della form-drive. Due o tre sessioni intensive a settimana andranno bene per la maggior parte delle persone. L'ultimo carico di allenamento principale viene eseguito 2-5 giorni prima della competizione. Inoltre, molte persone svolgono una breve sessione di allenamento intensivo uno o due giorni prima della competizione per "svegliare" il corpo in anticipo. Ad esempio, potrebbero esserci alcune brevi corse in salita, una breve e facile corsa a intervalli o un breve e facile fartlek, principalmente Zona 3 durante i periodi di competizione. L'allenamento calmo (Zona 1 e 2) dovrebbe essere effettuato con un'intensità ancora inferiore rispetto al resto dell'anno. Aiuterà gli atleti a riprendersi dagli allenamenti ad alta intensità.

Per la maggior parte delle persone, durante i periodi di allenamento in cui il form-topping è centrale, è importante tenere in considerazione che

- l'allenamento deve essere sistematico e completo
- dovresti "affrettarti lentamente"
- non devi stancarti durante i viaggi e le gare di qualificazione - lo stress e il trambusto devono essere evitati
- nel breve periodo che precede le competizioni importanti, si cerca di allenarsi duramente fino al momento della giornata in cui si svolgeranno le gare
- si ha sempre la convinzione che il proprio piano sia buono

Durante il periodo di form-drive, la variazione di carico di settimana in settimana può avere un design leggermente diverso. Lo stesso non si applica a tutti allo stesso modo, ma una cosa è comune: la quantità di allenamento (carico) è ridotta nelle ultime due settimane prima delle gare importanti.

Allenamento e sessioni congiunte

L'orienteeing è stato tradizionalmente uno sport individuale. Sebbene durante la stagione siano organizzate diverse staffette, il risultato qui consisterà anche nella prestazione individuale di ogni singolo corridore.

Questa relazione ha finora mostrato allenamenti per orientisti da svolgersi individualmente. Ma molti club organizzano sessioni di allenamento congiunto una o più volte alla settimana e anche campi di allenamento durante l'anno. L'obiettivo dell'allenamento congiunto può variare:

- L'aspetto sociale sarà centrale per la maggior parte delle persone. È divertente incontrare gli amici del club e parlare insieme.
- Può essere più facile completare allenamenti duri con gli altri. L'allenamento tecnico che richiede una maggiore preparazione dovrebbe avvantaggiare molti.
- È facile partecipare agli esercizi che hanno un orario di inizio fisso e in cui vengono determinati il contenuto e la durata.
- È utile l'allenamento tattico in connessione con l'allenamento delle squadre di staffetta.

Fino ad ora, non ci siamo occupati tanto di questioni di cui è importante essere consapevoli quando ci si allena con gli altri. È fondamentale che gli atleti e gli eventuali allenatori stiano attenti a come viene

svolto l'allenamento. Per molti club, l'allenamento congiunto è più come una parte di riscaldamento, prima che si trasformi in una forma di esercizio, dove l'intenzione è vincere l'allenamento.

Pertanto, l'allenamento dovrebbe essere pianificato in modo che il contenuto, la durata e l'intensità siano determinati in anticipo. La gestione dell'intensità è un compito importante per i responsabili dell'allenamento congiunto. In caso di ampia ripartizione dei livelli, la divisione deve essere effettuata in gruppi, a seconda del livello di prestazione individuale.

Prevenzione degli infortuni

È importante sia prevenire gli infortuni sia recuperare rapidamente dopo un infortunio. Sono stati forniti numerosi suggerimenti su come pianificare l'allenamento in modo che se ne tenga conto.

Possiamo riassumere brevemente alcuni consigli generali:

- Un buon riscaldamento prima di allenamenti pesanti e gare riduce il rischio di lesioni acute come stiramenti e strappi delle fibre muscolari e tendinee.
- È necessario avere l'abbigliamento giusto in relazione al tempo e all'attività.
- Il riscaldamento con un buon allungamento fa bene ai muscoli rigidi e rigidi.
- Un allenamento vario su superfici mutevoli e con le giuste calzature è la migliore garanzia per evitare lesioni da sforzo. La corsa monotona su un terreno duro è il peggior nemico dell'orientista.
- Ogni riorganizzazione dell'allenamento deve avvenire gradualmente. Stiamo pensando qui alla superficie utilizzata, alle forme di allenamento, all'intensità e alla durata. Bisogna dedicare tempo all'abitudine. I tempi più difficili quando si tratta di superfici di allenamento possono essere dallo sci in inverno alla corsa in primavera. Questo vale sia per la corsa su strada che per la corsa sul terreno e per il passaggio dalla corsa sul terreno alla corsa sull'asfalto nel tardo autunno.
- L'uso delle scarpe giuste è importante per gli orientisti che si allenano molto. Dovremmo avere una buona selezione di scarpe che si adattano alla nostra anatomia. Così possiamo variare il carico sulle gambe.

Controllo sanitario

Per coloro che sono impegnati in un allenamento programmato la cui durata è superiore alle 6-8 ore settimanali, la percentuale di sangue e la diminuzione devono essere verificate una o più volte all'anno. Con tali controlli, è possibile rilevare eventuali sintomi di sovrallenamento o carenza in una fase così precoce da poter essere corretti rapidamente. Una volta all'anno, dovrebbe essere condotto un importante sondaggio.

Nell'orientamento, dipendiamo dal portare il corpo con noi. Inutile dire che è necessaria energia extra per trasportare i chili in eccesso lungo il percorso. Negli ultimi tempi c'è stata molta attenzione sui problemi di peso e sui disturbi alimentari.

Sovrallenamento

Molto spesso, il sovrallenamento è dovuto al fare troppi allenamenti. Ma possiamo anche ribaltare la questione e dire che il recupero al di fuori dell'allenamento potrebbe essere insufficiente. Potrebbe esserci uno scarso recupero sotto forma di grandi pressioni a scuola/al lavoro, malattia, ecc. Queste condizioni sono menzionate in precedenza.

Quando si tratta dell'allenamento stesso, la causa del sovrallenamento può essere un'intensità troppo alta e un allenamento unilaterale. Spesso sorgono problemi a causa di uno o più di questi errori:

- periodi di allenamento con un allenamento troppo intenso e quindi un forte degrado
- recupero insufficiente
- nuove sessioni di allenamento vengono svolte prematuramente per un certo periodo

Durante il sovrallenamento, l'organismo non funziona bene. I sintomi comuni di questa condizione sono che il livello di prestazione diminuisce e la frequenza cardiaca a riposo aumenta leggermente nel tempo (circa 5-10 battiti sopra il normale possono essere indicativi). Altri sintomi sono stanchezza e disturbi del sonno, cattivo umore, irritabilità e, non da ultimo, un ridotto desiderio di esercizio. Alcuni atleti perdono anche peso. Tutte queste condizioni possono dare un'indicazione che siamo sovrallenati. La determinazione del sovrallenamento e del grado di sovrallenamento può essere dimostrata da un controllo medico. Se sono stati prelevati campioni di sangue prima in condizioni normali, i risultati di quei test possono essere confrontati con quelli prelevati nel caso in cui l'atleta si senta esaurito.

I test submassimali in cui si controlla la frequenza cardiaca possono fornire buone indicazioni di sovrallenamento. (Ad esempio, un test della cyclette con un carico standard aumenterà la frequenza cardiaca se si è sovrallenati.)

Il sovrallenamento deve essere trattato con il riposo e un esercizio leggero (preferibilmente diverso dal normale esercizio). Nei casi lievi possono bastare qualche giorno di riposo e poi un cambio e una variazione dell'allenamento. In casi gravi, può essere necessario un riposo totale per mesi. Quindi l'allenamento deve essere sviluppato gradualmente. Oltre al riposo, il trattamento con il calore, il massaggio e l'agopuntura ha avuto un buon effetto sui professionisti che sono stati gravemente sovrallenati.

Adeguamento dei piani di allenamento

Durante l'allenamento, potrebbe essere necessario modificare il programma. Le ragioni possono essere la mancanza o lo scarso progresso, l'insoddisfazione per parti del piano, infortuni, malattia, mutate condizioni di allenamento, trasloco, viaggi, carico inaspettatamente elevato a scuola, negli studi o al lavoro, rapporti familiari, ecc. È quindi importante non sentirsi strettamente legati a un programma di allenamento dove facili aggiustamenti possono essere incorporati.

I cambiamenti possono essere di natura minore, come cambiare le sessioni di allenamento, sostituire parte o tutto il contenuto delle sessioni di allenamento, cambiare l'intensità dell'allenamento per una o due sessioni di allenamento, cambiare la struttura del carico in una o poche settimane di allenamento, ecc. Oppure ci possono essere cambiamenti importanti, ad esempio, per preparare un nuovo piano di allenamento per un periodo di allenamento più lungo, fissare nuovi obiettivi di allenamento, con le conseguenze che ciò avrà, ecc.

È spesso stimolante e divertente allenarsi con gli altri. Dovremmo tenerne conto sia quando pianifichiamo che quando svolgiamo l'allenamento. L'addestramento programmato dovrebbe essere svolto anche in caso di maltempo.

SOMMARIO - NUOVO PIANO

Dobbiamo dedicare del tempo a riassumere gli allenamenti svolti mentre implementiamo piani settimanali, piani periodici e un intero anno di allenamento. E dovremmo analizzare l'allenamento che è stata effettuato, confrontarlo con le esperienze che abbiamo fatto e valutare i risultati dell'analisi e lo sviluppo delle prestazioni. È anche rilevante segnare lungo il percorso se sono necessari aggiustamenti ed i motivi.

L'esperienza acquisita da noi e dagli atleti dovrebbe essere annotata in un breve rapporto. Ci sentiamo in forma migliore rispetto a prima di iniziare?

Ora abbiamo una base per valutare se abbiamo raggiunto gli obiettivi che ci siamo prefissati. Nella valutazione, dovremmo anche considerare quali fattori riteniamo abbiano influenzato il risultato dell'allenamento. Siamo riusciti a completare gli allenamenti come previsto? Abbiamo apportato modifiche durante il periodo? Dovremmo giustificare eventuali aggiustamenti. Quello che ha avuto successo, lo portiamo con noi oltre e, dove non è andato come previsto, lo cambiamo e impariamo da esso fino alla prossima volta. Il riepilogo dovrebbe portare a un piano di allenamento simile o alla preparazione di un nuovo piano per il prossimo anno.

Concludiamo questa parte mostrando un riepilogo schematico di un anno di allenamento, partendo dalla pianificazione, attraverso lo svolgimento, eventuali aggiustamenti, competizioni, risultati e feedback fino a quando non viene impostato un nuovo piano di allenamento (vedere la figura seguente).

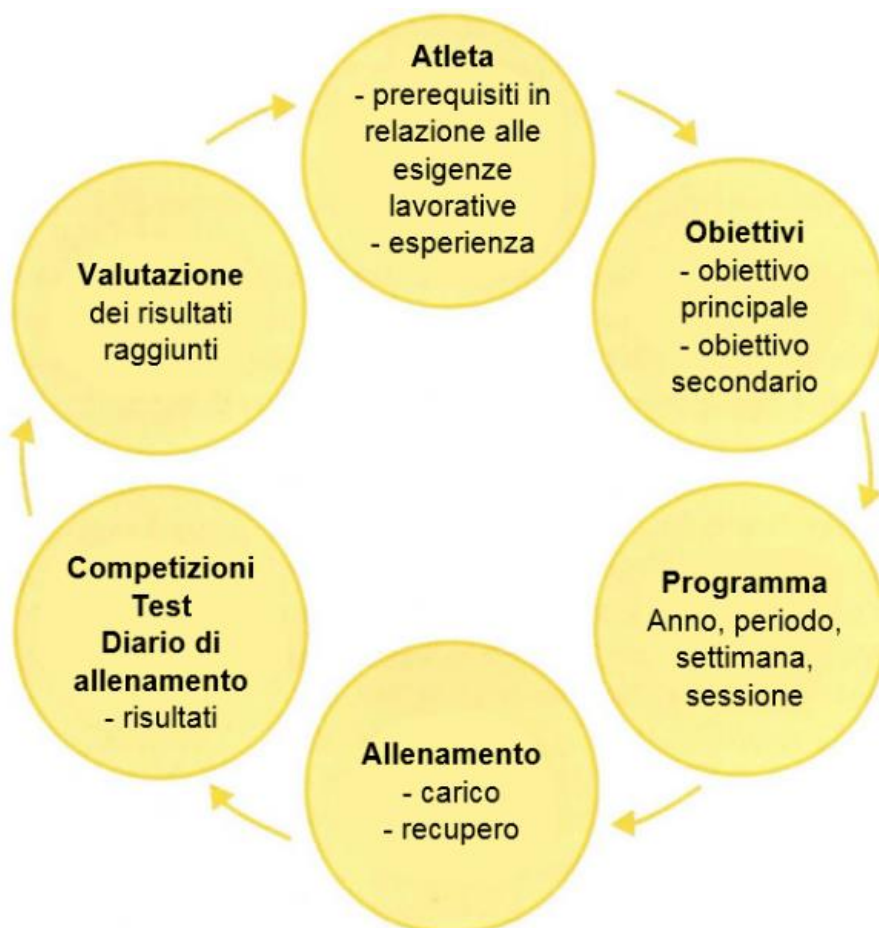


Figura 114: il corso di un anno di allenamento