

Dal mesociclo al microciclo

La principale caratteristica della periodizzazione dell'allenamento è quella di interpretare i tempi di adattamento biologico di un atleta, per adattare il programma di allenamento alle modifiche strutturali e metaboliche che avvengono all'interno del corpo umano. I **processi di adattamento** avvengono in un determinato tempo che è, però, dipendente da vari fattori quali età, obiettivi, frequenza di allenamento, specializzazione dell'atleta ecc. Avvengono inoltre in maniera ciclica e non lineare, per questo è indispensabile ricorrere a successive tappe di allenamento per arrivare a livelli di adattamento superiori o dare la possibilità di stabilizzarsi a un livello in un soggetto che ha appena raggiunto un determinato plateau. È fondamentale quindi dividere un programma di allenamento in cicli, in genere denominati:

- **macrociclo** (da 6 a 14 settimane);
- **mesociclo** (da 2 a 4 settimane);
- **microciclo** (1 settimana o meno).

Ognuno di questi cicli presenta caratteristiche e obiettivi differenti anche se comunque tutti intercorrono per il raggiungimento di obiettivi finali. Un allenamento così strutturato a cicli permette la ripetizione degli stimoli e degli schemi motori per un determinato periodo in modo da provocare degli adattamenti, permette di correggere ed aggiustare diversi fattori di un ciclo precedente e ne permette di applicare la progressività degli stimoli, uno dei capi saldi dell'organizzazione dell'allenamento.

Il macrociclo

Il macrociclo è il **periodo dell'allenamento per raggiungere il massimo livello di prestazione** possibile, in genere infatti termina in corrispondenza di una competizione e ri-inizia al termine dalla stessa per preparare la competizione successiva.

La durata minima in genere è di 6 settimane per arrivare ad una durata massima di 14. Si è visto che dopo una competizione, con un paio di settimane di riposo attivo per recuperare, alla fine delle successive quattro settimane di preparazione l'atleta riusciva a raggiungere un livello di performance pari o leggermente superiori alla competizione precedente. Ecco che quindi 6 settimane (2 di riposo attivo e 4 di preparazione) sono sufficienti per raggiungere alti livelli di forma.

Abbiamo parlato di 14 settimane poichè sembra essere il limite oltre il quale si raggiunge un plateau che non permette di sviluppare ulteriormente alti ca-

richi di lavoro con conseguenti effetti negativi nell'adattamento e nello sviluppo dei livelli di performance e delle qualità fisiche. Questo rende necessario un periodo di riposo attivo dopo il quale è possibile ristrutturare un macrociclo. In caso di un periodo di preparazione tra due competizioni superiore alle 14 settimane diventa necessario quindi dividerlo in due macrocicli e strutturare una fase di riposo attivo e recupero in mezzo, in modo da poter strutturare un nuovo ciclo di allenamento ed evitare che le conseguenze negative citate sopra possano influire sulla prestazione di gara.

Il macrociclo, in genere, si divide in quattro fasi, dette **mesocicli**:

- fase di condizionamento
- fase di elaborazione della forma
- fase del recupero
- fase del recupero attivo.

Il mesociclo

La **fase di condizionamento** ha l'obiettivo di preparare l'atleta al successivo piano di lavoro dove la fase di sviluppo del carico sarà la più elevata di tutto il ciclo. È una fase in cui "non ci si allena", ma "ci si prepara ad allenarsi". Può durare dalle due alle quattro settimane a seconda dell'esperienza di allenamento e specializzazione dell'atleta. È molto importante considerare questa fase nell'allenamento in un principiante, che sia in palestra con i pesi, in pista d'atletica o in campo da calcio. È infatti il momento in cui approccia per la prima volta in uno specifico sport ed è evidente che dovrà essere enfatizzata per permettere un potenziamento generale per poi approcciare esercizi tecnici e specialistici nella fase successiva. In un principiante è quindi molto utile chiedere e valutare lo stato di forma fisica generale, attraverso semplici test o un'anamnesi clinica, valutando lo stato di attività fisica in quel momento e l'esperienza negli sport passati. A seconda che sia più o meno attivo dovrà sostenere una fase più o meno lunga di potenziamento fisico per approcciare la fase successiva di esercizi tecnici.

La tipologia di lavoro che si utilizza in questa fase è a di tipo progressivo e a bassa intensità. Il volume (numero di ripetizioni x il carico) aumenta progressivamente ogni settimana in tutti gli esercizi e la media di ripetizioni per serie è la più alta di tutto il macrociclo. Gli esercizi tecnici occuperanno il 40% del lavoro mentre quelli di potenziamento ge-

nerale occuperanno un carico di lavoro maggiore, il 60%. Alla fine di questa fase l'atleta dovrà aver migliorato i parametri di performance fisici ed aver raggiunto una corretta tecnica di esecuzione degli esercizi, che gli permetteranno di alzare in sicurezza buoni carichi nella fase successiva.

La **fase di elaborazione della forma**, che dura in genere dalle quattro alle sei settimane, ha come obiettivo un tipo di allenamento che sia al limite con le possibilità di recupero, permettendo di raggiungere un livello superiore di rendimento. Si tratta quindi di produrre uno stress positivo massimale che inneschi un processo di adattamento e supercompensazione. È caratterizzato dal principio della progressività dei carichi, con il volume che aumenta soprattutto nella prima parte del periodo per poi stabilizzarsi nelle ultime settimane. In base al tipo di sport si programmeranno il numero di serie e ripetizioni per ogni esercizio, nel bodybuilding sarà caratterizzato da un volume molto alto con un'intensità altrettanto alta, nella pesistica verranno fatte dalle 3 alle 4 ripetizioni per serie negli esercizi di forza generale e massimali negli esercizi tecnici.

È seguita da una fase di recupero, di una o due settimane, caratterizzata da un volume che decresce fino al 30-40% rispetto alla settimana con il massimo carico di allenamento mentre l'intensità aumenta fino al 90-100% degli esercizi tecnici, che possono essere lo strappo nella pesistica o simulazioni di 100 metri piani nell'atletica. Questa fase finisce a circa quattro settimane dalla gara dove inizia la **fase di recupero attivo**.

La **fase di recupero attivo** obbliga l'atleta a decrescere la curva dell'intensità in prossimità della gara. Fare sforzi massimali in prossimità di una competizione, infatti, non è necessariamente garanzia di un buon risultato poichè potrebbe delapidare tutto quello che è stato costruito nelle precedenti fasi. Per

questo è importante questa fase di recupero attivo per favorire tutti i processi supercompensativi ed il recupero mentale utile poi nella competizione, che fornirà la carica psicologica per la massima prestazione.

Il microciclo

I microcicli rappresentano l'**unità minima dell'allenamento** e durano in genere una settimana. Permettono di dosare in maniera ottimale i carichi, alternando in modo opportuno carichi pesanti e leggeri per permettere di stimolare al meglio il corpo ed i processi adattativi. Consente inoltre di adeguare i carichi al miglioramento delle performance fisiche che avviene nel microciclo successivo, consente quindi di effettuare correzioni rispetto alla fase di allenamento precedente.

Si suddividono in:

- **microcicli progressivi**, presenti soprattutto nella fase di condizionamento e di elaborazione della forma, permettono di aumentare i carichi, il volume e l'intensità adeguandole al miglioramento delle performance fisiche dell'atleta che avviene durante questi periodi;
- **microcicli di recupero**, presenti soprattutto nelle **fasi di recupero e recupero attivo**, ma che comunque possono essere inserite indistintamente in tutte le altre fasi in caso di bisogno dell'atleta in seguito ad un calo delle performance .
- **microcicli d'urto** in cui vengono utilizzati dei carichi massimali per provocare una rapida risposta adattativa agli stimoli nel caso di plateau o stallo, in quest'ultimo caso seguono microcicli di recupero.
- **microcicli precompetizione** caratterizzati da volumi molto bassi ed intensità submassimali o massimali per permettere di accentuare il massimo recupero.