

Pentathlon moderno e periodizzazione
Per qualche punto in più
di Mauro Tirinnanzi

Il tecnico della nazionale di Pentathlon Moderno, Mauro Tirinnanzi, spiega l'importanza della "periodizzazione" dell'allenamento, cioè quel metodo che permette di assemblare in modo ottimale le cinque discipline al fine di ottenere la migliore forma al momento giusto.

Periodizzazione significa fondamentalmente assemblare in maniera ottimale le cinque discipline componenti il pentathlon moderno (equitazione, scherma, nuoto, tiro e corsa), al fine di ottenere la forma sportiva, cioè quel "magico" periodo di benessere psicofisico al momento giusto, in coincidenza con la gara più importante (Olimpiadi, campionati del mondo, campionati europei, ecc.).

Abbiamo molteplici esempi di atleti che durante la stagione agonistica conseguono dei record mondiali e che al momento della gara più importante ottengono invece delle prestazioni mediocri. Tali atleti hanno quasi sicuramente sbagliato la periodizzazione. La forma, infatti, non è condizione astratta che si manifesta all'improvviso casualmente e che può essere mantenuta per lunghi periodi, ma al contrario può essere indotta al momento giusto, in quanto condizionata da determinate e precise regole di formazione, sviluppo, mantenimento e decadimento, a cui non si può sottrarre e che dobbiamo avere ben chiare.

La periodizzazione, il cosiddetto lavoro a tavolino, ha nel pentathlon moderno fondamentale importanza e passa attraverso tre fasi di pari valore:

- la valutazione preventiva;
- la scelta dell'obiettivo;
- la scelta dei mezzi.

Sintetizzando molto, possiamo dire che "valutazione preventiva" significa accurata analisi non solo di "chi" dobbiamo allenare (età, sesso, risultati ottenuti, allenamenti effettuati negli anni precedenti, carenze, doti, motivazioni, tempo disponibile ecc.) ma anche accurata analisi delle strutture su cui lavorare (impianti) e del materiale tecnologico da utilizzare; il tutto in sintonia con i mezzi finanziari a disposizione.

Il corretto e razionale approfondimento di questo primo punto è fondamentale per poter organizzare programmi individuali personalizzati, indispensabili per permettere agli atleti di élite la migliore trasformazione delle capacità potenziali nei risultati agonistici.

Faccio un esempio: dall'accurata analisi del "vissuto sportivo" dei fratelli Masala, il loro microciclo standard potrebbe essere così impostato (il seguente esempio tiene in considerazione uno solo dei molteplici parametri da considerare, cioè il numero di allenamenti settimanali nelle singole discipline che formano il pentathlon):

	D.MASALA	P.MASALA
Equitazione	2	4
Scherma	4	5
Nuoto	5	4
Tiro	2	2
Corsa	6	5
Totale	19	20

Scelta dell'obiettivo significa scelta della gara o delle gare sulle quali mirare la preparazione, ossia la gara "da vincere". Le gare che precederanno la gara più importante, assumeranno via via aspetti diversi. Alcune saranno gare di controllo, gare cioè che ci permetteranno di fare

il punto della situazione, che ci permetteranno di valutare obiettivamente l'allenamento programmato ed effettuato in sintonia con gli obiettivi perseguiti.

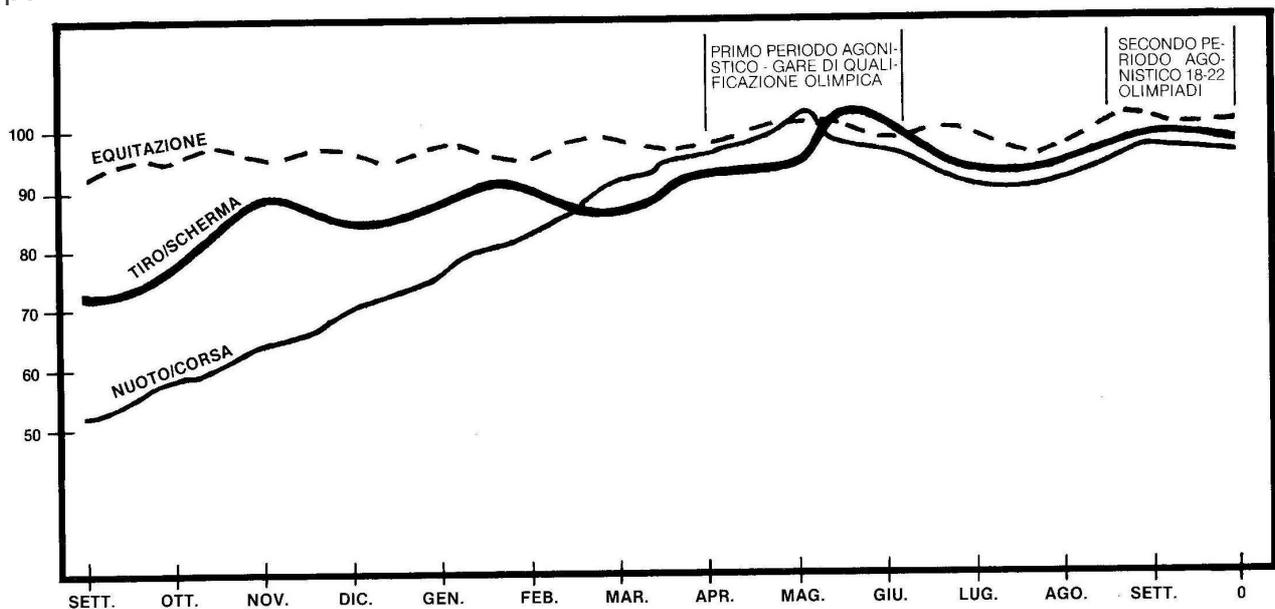
Altre saranno gare selettive, gare cioè dove andrà ricercato il massimo risultato ed in grado quindi di simulare adeguatamente lo stress della gara top. Alcune gare potranno essere

sperimentali e cioè ci consentiranno di sperimentare di volta in volta o formule tattiche o un nuovo regime alimentare prima e durante la gara (ricordo che la gara di pentathlon si svolge in cinque giorni consecutivi) o nuove strategie di preparazione, per esempio allenamento in quota pre-gara.

È dall'individuazione della gara più importante che andando a ritroso sul calendario si costruiscono gli ideali "macro" "meso" e "micro" cicli che guideranno tutto il processo di allenamento. Scelta di mezzi, infine, significa scelta delle strategie ideali per far crescere le prestazioni, prestazioni che crescono se crescono adeguatamente e razionalmente in base a precise priorità fattori di tipo tecnico, organico, muscolare tattico e psicologico.

Trascurare uno solo di questi aspetti comprometterebbe irrimediabilmente il lavoro.

È in questa fase che il tecnico deve essere al tempo stesso razionale e creativo ed è in questa delicatissima fase che il tecnico di pentathlon non deve pensare ad esasperare le singole discipline cercando il punteggio parziale maggiore, ma deve trovare il cocktail, la miscela più giusta che porti al punteggio totale maggiore, problema questo ben conosciuto dagli allenatori di prove multiple. Se dovessimo mettere in grafico l'andamento prestativo nei mesi nelle singole discipline, componenti il pentathlon, uscirebbe fuori un disegno di questo tipo:



Dal grafico si può dedurre che:

-Il nuoto e la corsa seguono strade parallele; si cerca infatti di identificare le due discipline come un'unica combinata atletica. Per loro si organizza una doppia periodizzazione, cioè due picchi di forma nel corso dell'anno: il primo da aprile a giugno (della durata di circa settanta giorni) in concomitanza delle gare di qualificazione olimpica; il secondo a settembre in coincidenza con i Giochi Olimpici.

Il primo periodo preparatorio avrà una durata di sei mesi e mezzo, mentre il secondo periodo preparatorio avrà invece una durata relativamente più breve, 70/80 giorni.

La scherma ed il tiro, come le prime due seguono strade simili; ma essendo discipline prettamente tecniche la cui ripetuta esecuzione del gesto di gara è condizione indispensabile per i miglioramenti agonistici, hanno addirittura quattro picchi di forma a novembre, gennaio, aprile/maggio e l'ultimo a settembre.

Per la scherma ai primi due picchi sono in coincidenza obbligata con il calendario F.I.S. alle

cui gare i pentatleti partecipano con continuità e lusinghieri risultati. Per il tiro la partecipazione ad un elevato numero di gare è condizione essenziale per sviluppare le specifiche capacità di controllo, di dominio delle condizioni emozionali, capacità che sono - quando si gareggia ad alto livello nel tiro - importanti almeno quanto il possesso di una corretta tecnica gestuale. Per l'equitazione, dove la specificità è ancora più importante, non essendo necessario affiatarsi il binomio cavallacavaliere come nell'equitazione pura (infatti nel pentathlon i cavalli sono estratti a sorte e non sono di proprietà) e avendo da preparare atleti estremamente evoluti, la curva prestativa è quasi sempre su livelli molto elevati, cioè gli atleti sono in grado di fornire in qualunque periodo dell'anno prestazioni elevate.

Possiamo concludere dicendo che nel pentathlon le cinque discipline, pur seguendo strade diverse, fanno parte di un unico globale processo di allenamento, che il loro sviluppo deve essere adeguatamente bilanciato, in modo da evitare dannose interferenze per il fine ultimo di ...qualche punto in più.

MAURO TIRINNANZI

Pubblicato sulla rivista Multisport n° 2 /1988