



PROTOCOLLI DI ALLENAMENTO

di Vittorio Baldini

Continualmente, nella vita professionale di un tecnico sportivo, si presenta l'interrogativo su come improntare gli allenamenti e perseguire nel migliore dei modi gli obiettivi prefissati. Per esempio ci si chiede quale sia la metodologia migliore per sviluppare la forza, la potenza, la resistenza muscolare localizzata o altre capacità essenziali alla prestazione sportiva. I punti di riferimento a disposizione sono molteplici: dall'esperienza personale alla tradizione, dall'emulazione delle metodologie dei tecnici vincenti all'adozione di quanto suggerito su pubblicazioni specializzate. Spesso, tuttavia, questa varietà di riferimenti può aggiungere incertezza ad incertezza, specialmente quando le indicazioni appaiono contrastanti. Così può capitare, per esempio, che su argomenti davvero fondamentali, quali quelli menzionati prima, vi siano correnti di pensiero differenti. Naturalmente in ciò non vi sarebbe nulla di male, se non fosse che l'allenamento è qualcosa di molto diverso da un concetto astratto. Infatti, l'allenamento è un processo destinato a indurre delle modificazioni anatomiche, fisiologiche e comportamentali e come tale interagisce



con la persona allenata. Tanto più profondamente quanto più l'allenamento stesso è mirato a portare l'individuo al limite delle sue possibilità. Pertanto, appare indispensabile e doveroso attenersi a protocolli di allenamento affidabili ed ampiamente sperimentati, che uniscano all'efficacia anche e soprattutto la sicurezza. Esattamente come avviene in campo medico con i protocolli terapeutici. In altre parole: il risultato sportivo o la tradizione, da sole, non sanciscono l'attuabilità di una determinata metodologia di allenamento. Solo se il risultato sportivo è abbinato all'incolumità dell'atleta la metodologia può essere ritenuta valida ed adottata come riferimento. Intendendo con incolumità – ovviamente – non solo quanto succede nell'immediato, ma anche e soprattutto quanto avviene nell'intera carriera dello sportivo e nella sua successiva esistenza di ex agonista. Fortunatamente, negli ultimi venti anni, si sono moltiplicate le evidenze scientifiche sulle metodologie di allenamento e sulle loro conseguenze a breve, medio e lungo termine. Su quelle evidenze, frutto – come deve

essere – non del singolo caso ma di basi statistiche ormai ampissime, le principali istituzioni mondiali di medicina dello sport e di scienza dell'allenamento forniscono e periodicamente aggiornano le linee guida per condurre allenamenti efficaci e sicuri. Adatti ad ogni fascia di età e tipologia di praticanti. Tali linee guida o pronunciamenti sono inoltre spesso corredati dall'approvazione delle più autorevoli istituzioni di pediatria, ortopedia e cardiologia. È fondamentale, per la crescita professionale e culturale di un qualsiasi ambito sportivo, che si faccia riferimento a tali protocolli, a tali linee guida e a tali pronunciamenti. Inderogabilmente a livello giovanile ed auspicabilmente a livello di Squadre Nazionali. È fondamentale, ancora, che tutti gli operatori siano in possesso degli strumenti per comprendere tali indicazioni. Che tutti, quando ci si riferisce per esempio all'intensità o ad altri parametri fondamentali ed alla loro modulazione, intendano e comprendano le stesse cose. Ovvero ciò che intende la comunità scientifica internazionale, al di là di eventuali interpretazioni o convincimenti personali. Fino a non molti anni fa queste indicazioni non c'erano o non erano così precisamente definite. Oggi, non tenerle nella massima considerazione, non improntarne la preparazione fisica generale e specifica, non divulgarle capillarmente nei corsi di formazione, non assumerle come capisaldi della programmazione tecnica, potrebbe a tutti gli effetti apparire – ed essere – arbitrario ed ingiustificato.

