

Ben Bright «**Colui che non riesce a pianificare, prevede di fallire**» - Proverbio

La pianificazione è la base di ogni impresa sportiva di successo, ma è spesso trascurata o considerata di fretta dagli atleti. L'élite di triatleti di maggior successo è, il più delle volte, anche la migliore a pianificare. Alla fine di ogni stagione, prima di iniziare l'allenamento di base per la prossima stagione, i triatleti decideranno con l'allenatore il piano per la prossima stagione o stagioni. Questo è un processo che ogni atleta, a prescindere dal livello di esperienza o abilità, può e deve mettere in conto. Di seguito sono elencate alcune indicazioni utili su come ottenere il massimo dal processo di pianificazione:

Identificazione degli obiettivi:

Tutti abbiamo degli obiettivi. L'impostazione di obiettivi realistici è la prima parte del processo di pianificazione. Gli obiettivi possono assumere la forma di target specifici di prestazione (tempo di gara o posizione) o di un processo (gareggiare in acque libere, ore di allenamento a settimana).

Se si è un atleta esperto probabilmente si possono impostare da soli degli obiettivi e svolgere la maggior parte della pianificazione. Se si è inesperti o si imposta una nuova grande sfida (un Ironman ad un tempo specifico, per esempio) è bene farsi consigliare da qualcuno che lo abbia già fatto in modo da ottenere informazioni utili a valutare se i propri obiettivi sono realistici e come si possa prevedere di raggiungerli.

Porsi 2-3 obiettivi semplici e specifici di gara. In seguito proporsi 2-3 obiettivi di processo per ogni disciplina. Questi obiettivi dovrebbero essere allineati ai propri target di gara e fungere da segnali della progressione.

Ad alcuni piace diffondere i propri obiettivi a tutti, mentre altri preferiscono custodirli gelosamente. In qualunque caso, è bene prendere nota dei propri obiettivi da qualche parte. Questo li rende reali e tangibili. Ad alcune persone non piace farlo in caso di fallimento, ma non si deve aver paura di fallire.

Punti di forza e di debolezza:

Una volta che gli obiettivi sono definiti è necessario cominciare a capire come si raggiungeranno. In primo luogo identificando i propri punti di forza e di debolezza si può concepire un piano che permetterà di ottimizzare i tempi e fornire opportunità di successo. Un buon punto di partenza è quello di analizzare i risultati di gara passati.

Ad esempio:

l'obiettivo è completare un triathlon olimpico di distanza in meno di 2 ore e 30min. Si può nuotare circa 30 minuti e andare in bicicletta per 75 min, ma la corsa dura normalmente 55 minuti. Al momento si nuota 2 volte a settimana, si corre in bicicletta 3 volte a settimana e si corre 2 volte a settimana. Quando si arriva alla fase di progettazione definitiva si consiglia di aumentare la frequenza delle sessioni di corsa in modo da nuotare e andare in bicicletta 2 volte a settimana ciascuno e correre 3 volte a settimana. La corsa è il punto debole e dedicare più tempo a questa disciplina darà le migliori possibilità di raggiungere il proprio obiettivo.

Programma di gara:

Un buon programma di gara è il passo successivo del processo di pianificazione. Il programma di gara deve preparare all'obiettivo della gara, o gare, e permettere le migliori prestazioni. Occorre provare a correre due o tre volte prima dell'obiettivo di gara e utilizzare tali eventi di preparazione per esercitare competenze specifiche di cui si avrà bisogno nella competizione principale. Tuttavia è necessario cercare di non correre troppo spesso. Sarà necessario cadenzare i propri eventi in modo che si possano ottenere buoni blocchi di allenamento.

Tempo e allenamento disponibili:

In questa fase occorre impostare la quantità totale di tempo disponibile a settimana per allenarsi, e stabilire quando quel particolare momento è disponibile. Sarebbe ideale massimizzare il proprio tempo sfruttando la pausa pranzo e i trasferimenti come opportunità di allenamento. Considerare anche che tipo di allenamento specifico o di gruppo si ha a disposizione. Esercitarsi con un allenatore o un gruppo è un ottimo modo per motivarsi e ricevere input esterni sul proprio progresso. Si suggerisce di tenere nota di tutte queste informazioni in un foglio elettronico.

Programma di allenamento:

Ora si è pronti per pianificare il programma di allenamento settimanale. Utilizzare tutte le informazioni raccolte finora - obiettivi, punti di forza e di debolezza, programma di gara, tempo e allenamento disponibili - per mettere insieme una routine di allenamento settimanale. Anche in questo caso utilizzare un foglio di calcolo per dare un senso alle informazioni raccolte.

Inizialmente inserire semplicemente i giorni e gli orari di ogni singola sessione in modo da creare una routine settimanale che funzioni. Una volta che si sarà ottenuta la propria routine è possibile aggiungere i dettagli di ogni sessione in modo da sapere da cosa sarà composta - intensità, durata, luogo, con un gruppo o da soli ecc. Come regola generale occorre cercare di non avere molte sessioni ad alta intensità back to back. Identificare 2-3 sessioni principali ogni settimana e distribuirle in modo da avere tempo per recuperare con semplici sedute. Ogni 3-4 settimane prevedere una settimana più facile per permettere di recuperare correttamente e adattarsi all'esercizio seguito, soprattutto se si è svolto un duro allenamento. Utilizzare il dispositivo di esercitazione e il software per monitorare i propri progressi e eseguire alcuni test ogni 4-5 settimane per assicurarsi di essere sulla buona strada.

Ora si dovrebbe avere un piano di allenamento specifico individuale che fornirà le migliori possibilità di raggiungere i propri obiettivi. Un buon piano non è mai rigido per cui è necessario analizzare e correggere la performance mano a mano che si procede. Ottenendo maggiore esperienza si imparerà a riconoscere ciò che funziona meglio per ognuno.

Buona fortuna e buon divertimento.