

14ABI



L'atleta in Palestra

La preparazione atletica durante la
stagione agonistica.

Di Coach Cerè Alberto

L' atleta in Palestra

La preparazione atletica durante la stagione
agonista

Di Coach Cerè Alberto

© Cerè Alberto

La preparazione atletica “In-Season” esplora l'importanza di adattare costantemente l'allenamento alla stagione sportiva in corso, bilanciando allenamento, competizione e recupero. Si focalizza su principi come rapporto volume-intensità, sovraccarico e recupero, mantenimento della forza, velocità, nutrizione e gestione dello stress psicologico

*Via Primo Levi 225
41058 Vignola, Modena
www.21labstudio.it*

La mia storia e il mio obiettivo !

Mi chiamo Cerè Alberto e sono il fondatore del 21Lab Fitness & Athletics , un'oasi per chi cerca un allenamento all'avanguardia, personalizzato e fondato scientificamente.



La mia passione per lo sport e il benessere fisico non è solo una professione, ma un vero e proprio stile di vita che ho perseguito con dedizione e impegno.

Il mio viaggio ha preso forma tra i prestigiosi corridoi dell'Università di Bologna, dove ho conseguito sia la laurea triennale che quella magistrale in Scienze Motorie. Ma la mia sete di conoscenza e competenza non si è fermata entro i

confini italiani. Ho proseguito il mio percorso formativo ottenendo certificazioni internazionali di rilievo come CFSC, FMS ed EXOS, consolidando così un background solido e diversificato.

Negli ultimi quattro anni, ho avuto il privilegio di collaborare individualmente con atleti professionisti e guidare piccoli gruppi di atleti dilettanti, plasmando talenti

e infondendo nei miei allievi la passione per lo sport e il superamento dei propri limiti.

Il mio campo di azione spazia tra diversi sport, da quelli più tradizionali come calcio, basket, pallavolo, tennis, fino a discipline forse meno note ma non meno impegnative come pallamano e football americano. Ogni atleta è una storia a sé, e il mio obiettivo è sempre stato quello di scrivere capitoli di successo insieme a loro.

In questo ebook, voglio condividere con voi non solo le conoscenze e le competenze che ho acquisito nel corso degli anni, ma anche la filosofia che sta alla base del 21Lab: un approccio olistico all'allenamento, che considera l'atleta nella sua interezza, mirando all'ottimizzazione delle prestazioni attraverso un equilibrio tra corpo e mente.

Benvenuti nel mio mondo, dove la scienza dell'allenamento incontra la passione per lo sport !

Introduzione alla Preparazione Atletica In-Season

La preparazione atletica è un viaggio continuo, un ciclo che si evolve e si adatta alle esigenze dell'atleta e alle fasi del calendario sportivo. In questo primo capitolo, ci immergeremo nel cuore della preparazione atletica in-season, una fase cruciale per qualsiasi sportivo che aspiri al successo e alla longevità nella propria disciplina.

1.1 Definizione e Importanza

La preparazione atletica in-season è il periodo di allenamento che si svolge durante la stagione agonistica. Questa fase è caratterizzata da un equilibrio delicato tra il mantenimento delle condizioni fisiche ottimali e il raggiungimento di picchi prestazionali per le competizioni. L'importanza di un'efficace preparazione in-season risiede nella sua capacità di ottimizzare le prestazioni atletiche mantenendo allo stesso tempo l'atleta lontano da infortuni, garantendo un recupero adeguato e una progressione costante nelle competenze e nella forma fisica.

1.2 Differenze tra Preparazione Atletica Pre-Stagionale, Inseason e Off-Season

La preparazione atletica si distingue in tre fasi principali, ciascuna con obiettivi e metodologie distinte:

Pre-Stagionale: In questa fase, l'accento è posto sulla costruzione delle basi fisiche, sulla forza e sulla resistenza.

Gli allenamenti sono spesso intensi e volti a stabilire una solida fondazione atletica su cui costruire.

In-Season: in questo intervallo, l'accento è posto sulla conservazione dello stato di forma raggiunto e sull'affinamento delle qualità tecniche e fisiche in previsione degli impegni competitivi. La programmazione degli allenamenti è studiata per salvaguardare la freschezza fisica e mentale, permettendo all'atleta di raggiungere il massimo potenziale nei punti chiave del calendario agonistico

Off-Season: Questo è il periodo di recupero e di valutazione. Gli atleti si riprendono dalle fatiche della stagione, si curano eventuali infortuni e pianificano miglioramenti per il prossimo ciclo. Spesso si sfrutta questo tempo per lavorare su aspetti specifici e per rafforzare punti deboli.

Attraverso la comprensione di queste fasi e l'implementazione di un programma di allenamento strutturato e personalizzato, gli atleti possono aspirare non solo a una stagione di successo, ma anche a una carriera longeva e soddisfacente. Nei prossimi capitoli, esploreremo più a fondo le strategie e le tecniche specifiche per massimizzare il potenziale atletico durante la sfida costante e dinamica della preparazione atletica in-season.

Principi Fondamentali

L'efficacia della preparazione atletica in-season si fonda su principi solidi e strategie attentamente calibrate. In questo capitolo, esploreremo tre concetti cardine che dovrebbero guidare ogni atleta e allenatore nel percorso verso il successo sportivo durante la stagione agonistica: la riduzione dei volumi, il sovraccarico e il recupero.

2.1 Riduzione dei Volumi

Durante la stagione agonistica, l'obiettivo principale di ogni atleta è performare al meglio nelle competizioni. Per questo motivo, diventa essenziale ridurre i volumi di allenamento, privilegiando l'intensità. Questo approccio consente di mantenere e affinare la condizione



fisica senza sovraccaricare l'organismo. In pratica, significa meno ripetizioni e serie, ma con una maggiore enfasi sull'esecuzione di alta qualità e sull'impiego di carichi che stimolano l'atleta senza portarlo all'esaurimento.

2.2 Sovraccarico

Nonostante la riduzione dei volumi, il sovraccarico rimane un principio chiave. In particolare, l'allenamento della forza riveste un ruolo cruciale, poiché contribuisce non solo al mantenimento della massa muscolare e della potenza, ma anche alla prevenzione degli infortuni. Gli esercizi di forza, quando eseguiti con intensità e precisione, consentono all'atleta di continuare a sviluppare le capacità neuromuscolari essenziali per la performance sportiva.

2.3 Recupero

Infine, il recupero, potrebbe sembrare contro intuitivo, ma il riposo e la rigenerazione sono altrettanto importanti dell'allenamento stesso. Il corpo ha bisogno di tempo per riprendersi dopo l'intenso sforzo fisico. Questo non significa solo dormire sufficientemente, ma anche integrare tecniche di recupero attivo, nutrizione mirata e strategie di idratazione. Un atleta ben riposato è più reattivo, concentrato e, soprattutto, meno esposto al rischio di infortuni.

Attraverso l'implementazione di questi principi, riduzione dei volumi, sovraccarico mirato e recupero ottimizzato, un atleta può non solo sopravvivere, ma anche crescere durante la stagione agonistica. Questi concetti non sono solamente linee guida, ma pietre miliari per costruire una preparazione atletica in-season resiliente e vincente.

Allenamento della Forza: Mantenimento, Mitigazione dei Miti, e Prevenzione

Durante la stagione agonistica, l'allenamento della forza è una componente cruciale per mantenere le prestazioni degli atleti al massimo. Contrariamente a certi miti, un programma di allenamento della forza ben strutturato non rallenta gli atleti in campo, ma contribuisce alla loro rapidità, resistenza e salute. In questo capitolo, esploreremo come mantenere la forza acquisita, l'importanza degli allenamenti esplosivi e pliometrici, e come l'allenamento con i pesi sia in realtà benefico per gli atleti in termini di prevenzione degli infortuni.

3.1 Mantenimento della Forza Acquisita nel Pre-Stagione

L'obiettivo dell'allenamento della forza in-season non è di incrementare la massa muscolare, ma piuttosto di preservare e ottimizzare la forza e la potenza acquisite nel periodo pre-stagionale. Per raggiungere questo obiettivo, è fondamentale implementare sessioni di allenamento mirate che siano attentamente bilanciate in termini di intensità e volume.

Una strategia efficace è quella di adottare un approccio di mantenimento che tipicamente coinvolge l'uso del 70-85% del massimo carico sollevabile (1RM) per l'atleta, con un volume ridotto di serie e ripetizioni. Ad esempio, due sessioni settimanali di allenamento della forza, focalizzandosi su 2-3 serie di 3-6 ripetizioni per esercizio,

possono essere sufficienti per preservare la forza muscolare senza indurre affaticamento eccessivo.

Durante queste sessioni, l'enfasi dovrebbe essere posta su



esercizi composti che coinvolgono più gruppi muscolari simultaneamente, come squat, stacchi da terra e press. Questi movimenti non solo stimolano il sistema neuromuscolare in maniera efficace, ma aiutano anche a mantenere la coordinazione e la meccanica del movimento che sono trasferibili sul campo di gioco.

3.2 Sfatando il Mito: Allenamento con i Pesi e Agilità

Il concetto che l'allenamento con i pesi possa diminuire la velocità e l'agilità è un mito che resiste nonostante le evidenze scientifiche. Studi hanno dimostrato che un programma di allenamento con i pesi ben strutturato può migliorare la velocità di sprint degli atleti fino al 5%, e la potenza esplosiva misurata attraverso jump test fino all' 8%.

Questo incremento di prestazione è dovuto principalmente all'aumento della forza muscolare e della capacità del SNC di attivare rapidamente le fibre muscolari. Esercizi come squat, deadlift e alzate olimpiche, che coinvolgono catene cinetiche complesse e richiedono la coordinazione di più gruppi muscolari, sono particolarmente efficaci. Questi esercizi non solo rafforzano i muscoli, ma possono migliorare la capacità di assorbire e dissipare le forze durante movimenti rapidi e multidirezionali.

3.3 La Forza come Prevenzione degli Infortuni

Un programma di allenamento della forza ben strutturato può ridurre il rischio di infortuni fino al 68% e diminuire le ricadute dell'47%. Esempi significativi di infortuni comuni tra gli atleti che possono essere mitigati attraverso l'allenamento della forza includono:

- **Distorsioni alla Caviglia:** molto comuni nelle discipline che comportano salti, cambi di direzione e movimenti laterali.
- **Lesioni del Legamento Crociato Anteriore (LCA):** frequenti negli sport come calcio, sci e basket, dove i movimenti di rotazione e i cambi di direzione sono frequenti.
- **Tendinopatie:** soprattutto tendinopatie rotule e achillee, che si verificano spesso in sport con movimenti ripetitivi come la corsa e il salto.
- **Lesioni Muscolari:** gli atleti sono spesso soggetti a strappi, specialmente nei muscoli posteriori della coscia (i cosiddetti “hamstring”).

- **Lesioni alla Spalla:** comuni negli sport di lancio e nuoto, dove la spalla è sottoposta a un alto volume di movimenti ripetitivi.
- **Lombalgia:** Particolarmente diffusi tra atleti coinvolti in sport di contatto o che richiedono sollevamento pesi, come il rugby o il sollevamento pesi. Un core forte, ottenuto con allenamenti mirati, può supportare una migliore postura e distribuzione del carico sulla colonna vertebrale.

3.4 Allenamenti Esplosivi e Pliometrici



Gli allenamenti pliometrici e esplosivi sono pilastri fondamentali dell'allenamento della forza in-season, e la ricerca sostiene ampiamente il loro impatto significativo sulle performance atletiche. Questi allenamenti sfruttano il principio della pliometria, che coinvolge il ciclo di allungamento-accorciamento (stretch-shortening cycle) dei muscoli, per migliorare la capacità di esprimere forza rapidamente.

Studi hanno evidenziato che un programma pliometrico di 6-12 settimane può migliorare la potenza esplosiva misurata attraverso salti verticali fino al 10%. Inoltre, l'integrazione di esercizi pliometrici nell'allenamento può portare a miglioramenti fino al 4% nella velocità di sprint su distanze brevi.

Esercizi come box jumps, depth/drop jump, hop a una gamba e bound laterali non solo aumentano la potenza esplosiva, ma migliorano anche l'agilità e la capacità di reazione. Questo tipo di allenamento insegna al corpo a generare forza in modo più rapido ed efficiente, trasformando così la forza statica in forza dinamica applicabile durante le competizioni.

Importante è anche l'impatto sugli aspetti neuromuscolari: gli allenamenti pliometrici e esplosivi migliorano la coordinazione intermuscolare e la capacità di reclutare un maggior numero di unità motorie in modo simultaneo, un fattore chiave per l'espressione di forza rapida.

Infine, la ricerca suggerisce che questi allenamenti possono avere benefici anche nella prevenzione degli infortuni, migliorando la stabilità delle articolazioni e aumentando la resilienza dei tendini, contribuendo così a una struttura muscolo-scheletrica più robusta e meno suscettibile a traumi.

Ottimizzazione della Velocità: Sprint e Cambi di Direzione

Nel contesto sportivo, la velocità è una qualità fondamentale che può fare la differenza tra un buon atleta e un campione. Nel corso della stagione, mantenere e affinare questa qualità diventa un aspetto cruciale dell'allenamento. In questo capitolo, esploreremo l'importanza dell'allenamento della velocità attraverso gli sprint e i cambi di direzione, fornendo un approccio mirato e scientificamente supportato.

4.1 L'Importanza dell'Allenamento della Velocità

La velocità è una componente multidimensionale che comprende l'accelerazione, la velocità massima e l'agilità. Durante la stagione, è vitale non solo preservare la velocità acquisita, ma anche perfezionarla per garantire prestazioni ottimali. L'allenamento della velocità può aiutare a:

- Migliorare la capacità di accelerazione e decelerazione, cruciali in sport dove gli scatti brevi sono frequenti.
- Affinare la tecnica di corsa, incrementando l'efficienza e riducendo il rischio di infortuni.
- Potenziare la reattività e la capacità di cambiare direzione rapidamente, aspetti essenziali in sport come il calcio, il basket e il tennis.

4.2 Sprint: Tecniche e Metodologie

Gli sprint sono la quintessenza dell'allenamento della velocità. La ricerca ha dimostrato che gli sprint brevi (da 10 a 30 metri) sono particolarmente efficaci nell'incrementare sia l'accelerazione che la velocità massima. L'approccio metodologico suggerisce di:

- Integrare gli sprint 2-3 volte a settimana, preferibilmente nei giorni di minore carico di lavoro o in prossimità delle sessioni tecniche.
- Variare le distanze e i tempi di recupero per stimolare differenti aspetti della velocità.
- Utilizzare tecniche di feedback immediato, come i video o i sensori di velocità, per ottimizzare la tecnica di corsa in tempo reale.



4.3 Cambi di Direzione: Agilità e Prontezza

I cambi di direzione sono un aspetto fondamentale dell'agilità sportiva. L'allenamento mirato può migliorare significativamente la capacità di muoversi in modo esplosivo e reattivo sul campo. Per massimizzare l'efficacia, è consigliabile:

- Simulare le situazioni di gioco, incorporando movimenti specifici per lo sport praticato.

- Combinare gli esercizi di agilità con compiti cognitivi, per sviluppare una reattività che tenga conto degli stimoli ambientali.
- Fare uso di attrezzature come i coni e le scale di agilità per creare percorsi che stimolino vari pattern di movimento.

L'allenamento della velocità in-season è un componente essenziale per mantenere gli atleti al massimo delle loro capacità. Attraverso un approccio mirato, basato su principi scientifici, è possibile garantire che gli atleti non solo mantengano, ma migliorino la loro velocità durante la stagione, assicurando così una performance ottimale quando conta di più.

Analisi di un Programma In-season Efficace

Nel corso di questa stagione, ho avuto l'opportunità di implementare un programma di allenamento in-season mirato a mantenere e ottimizzare la condizione fisica degli atleti durante la fase competitiva. L'obiettivo primario del programma era quello di garantire che gli atleti mantenessero la forza e la potenza acquisite nella fase pre-stagionale, riducendo nel contempo il rischio di infortuni e ottimizzando le loro prestazioni in campo. Di seguito, analizzeremo la struttura e l'efficacia di tale programma.

6.1 Riscaldamento: Mobilità e Flessibilità

P1. Single Leg Broad Jump + Single Lateral Broad 3x4ea+4ea

P2. Bound + Banded Acceleration

Sprint 5+10m x 4

1a. TB DL 5x3 (vel. 0,5)

1b. Lateral Bound 5x2+2

1c. Single Arm Bench Press 3x8ea

2a. Chin Ups 2x Max

2b. Band Dynamic Trunk Stability 2x10m a/r

3a. Ktb drop catch Lateral Lunge 2x6ea

3b. Hammer Curl 2x10

3c. Deadbug Position with triceps ext. 2x10ea

Data la tendenza degli allenamenti di squadra a trascurare gli aspetti di mobilità e flessibilità, abbiamo iniziato ogni sessione con un riscaldamento mirato a queste capacità. Questo non solo preparava il corpo per l'allenamento imminente migliorando la gamma di movimento e riducendo la rigidità muscolare.

6.2 Sviluppo della Potenza Orizzontale: Broad Jumps Monopodici e Accelerazione

P1. Single Leg Broad Jump + Single Lateral Broad 3x4ea+4ea

P2. Bound + Banded Acceleration

Sprint 5+10m x 4

Dopo il riscaldamento, gli atleti eseguivano tre serie di broad jumps monopodici su due piani di movimento

lineare e frontale, mirati a migliorare la potenza orizzontale. Gli atleti abbinavano poi questo lavoro con esercizi tecnici sull'accelerazione, cruciali per la velocità in campo. La sessione si concludeva con 5 sprint massimali sui 15 metri, con l'intento di applicare la potenza orizzontale sviluppata.

6.3 Lavoro a Contrasto e Superserie: Enfasi sulla Forza

Successivamente, ci siamo concentrati sull'allenamento della forza attraverso l'uso di superserie e modalità a contrasto. Il blocco 1 enfatizzava un vettore orizzontale, utilizzando esercizi come il Trapbar Deadlift per sviluppare ulteriormente la forza esplosiva. Questo approccio permette agli atleti di trasferire la forza acquisita in prestazioni più efficaci sul campo di gioco.

Nei blocchi successivi, 2 e 3, abbiamo implementato lavori accessori con volumi ridotti. Questi blocchi erano concentrati sul mantenimento della forza e sulla salute osteo-articolare, includendo esercizi per migliorare la stabilità e la simmetria muscolare.

1a. TB DL 5x3 (vel. 0,5)

1b. Lateral Bound 5x2+2

1c. Single Arm Bench Press 3x8ea

2a. Chin Ups 2x Max

2b. Band Dynamic Trunk Stability 2x10m a/r

3a. Ktb drop catch Lateral Lunge 2x6ea

3b. Hammer Curl 2x10

3c. Deadbug Position with triceps ext. 2x10ea

6.4 Conclusioni

L'applicazione di questo programma in-season ha dimostrato di essere efficace nel mantenere la condizione fisica degli atleti, migliorando la loro prestazione in campo e riducendo l'incidenza di infortuni. Questa analisi offre uno spaccato dettagliato del programma, evidenziando come l'attenzione alla mobilità, alla potenza orizzontale, all'accelerazione e alla forza possa essere integrata in un regime inseason per ottimizzare la prestazione atletica.

Capitolo Bonus: Nutrizione e Psicologia dell'Atleta: Fondamenti per Prestazioni Ottimali

Il successo atletico non si costruisce soltanto in palestra o sul campo di gioco; è il risultato di un'attenta gestione della nutrizione e dello stato psicologico dell'atleta. Questo capitolo delinea l'importanza di una dieta ottimale e di strategie mentali efficaci per massimizzare le prestazioni e il recupero.

5.1 Nutrizione: Alimentazione e Idratazione per Massimizzare le Prestazioni

La nutrizione è il carburante che alimenta le prestazioni di un atleta. Un'adeguata alimentazione fornisce l'energia necessaria per allenamenti intensi e competizioni, contribuisce al recupero e rinforza il sistema immunitario.

- **Alimentazione Ottimale:** Una dieta equilibrata, ricca di carboidrati complessi, proteine di alta qualità e grassi salutari, è essenziale. I carboidrati fungono da principale fonte di energia, mentre le proteine supportano la riparazione e la crescita muscolare. L'inclusione di una varietà di frutta e verdura garantisce l'apporto di vitamine e minerali necessari per il funzionamento ottimale del corpo.
- **Idratazione:** L'acqua svolge un ruolo chiave nella termoregolazione e nel mantenimento delle funzioni fisiologiche. Un'adeguata idratazione prima, durante e dopo l'attività fisica è cruciale per prevenire la disidratazione e mantenere le prestazioni ottimali. Gli atleti dovrebbero mirare a bilanciare la perdita di liquidi con un'adeguata assunzione di acqua e, se necessario, soluzioni elettrolitiche.

5.2 Gestione dello Stress e Psicologia dell'Atleta

La componente mentale dello sport è altrettanto cruciale quanto quella fisica. Un atleta con una forte preparazione mentale può affrontare la pressione, recuperare dagli insuccessi e mantenere la concentrazione quando conta di più.

- **Tecniche di Rilassamento e Mindfulness:** Tecniche come la respirazione profonda, la visualizzazione e la mindfulness possono aiutare gli atleti a gestire lo stress e mantenere la calma in situazioni di pressione. Queste pratiche possono migliorare la concentrazione, la chiarezza mentale e l'autoregolazione emotiva.
- **Mentalità dell'Atleta Durante la Stagione:** Un approccio mentale positivo e resiliente è

fondamentale per navigare le sfide di una stagione sportiva. La capacità di impostare obiettivi realistici, mantenere una visione a lungo termine e rimanere mentalmente flessibili consente agli atleti di adattarsi alle diverse fasi della stagione, ottimizzando così le prestazioni.

Testimonianze

Brancolini Federico - Portiere Serie A - US Lecce

“A livello tecnico e fisico mi sento migliorato sotto tutti i punti di vista. Forza, esplosività e velocità hanno subito un netto miglioramento dall’inizio degli allenamenti. Ma un altro punto in cui mi sento migliorato nettamente è a livello mentale. Alzare l’asticella giorno dopo giorno, dando tutto grazie alla spinta del coach e programmare piccoli obiettivi che servono poi a raggiungere il punto più alto prestabilito ed oltre. Nel 21 lab ho trovato davvero una famiglia che ti spinge a dare il massimo.”



Varone Ivan - Centrocampista Lega Pro - Cesena FC

“Esperienza top che consiglio a tutti , professionisti top che aiutano a farti crescere sotto tutti i punti di vista, esperienza che farò tutte le estati per arrivare al top il ritiro.”



Montesion Thomas - Centrale Serie B - Volley Sassuolo

“Professionalità, informazione, disponibilità, miglioramento della prestazione fisica e atletica.

Un ambiente dove si migliora giorno dopo giorno grazie ai coach, alle attrezzature e alla conoscenza.”



Cappelli Carlo Alberto - Guardia Serie D - SPV Vignola Basket

“In questi due anni sono riuscito ad aumentare la mia performance fisica, atletica ed elastica grazie all’impegno costante del mio coach Alberto Cerè. Inoltre grazie a questo sono riuscito a mantenermi ai primi posti come top scorer dei miei campionati.”



Sejdiraj Denis - Terzino Dx Eccellenza - Cittadella Calcio

“Le sensazioni sono ottime mi sento molto bene quando sono in campo mi sento anche di essere migliorato molto sulla tecnica di corsa che per me è fondamentale.”

