

IL MACROCICLO ANNUALE DI PREPARAZIONE CON SOVRACCARICHI

DI MARCO FENOGLIO

Prof. Roberto Calcagno

Nel mese di novembre 2008 Marco si presentò in palestra chiedendomi di curare la sua preparazione con i sovraccarichi, la dieta e l'integrazione: io conoscevo in modo superficiale sia le sue abilità fisiche, sia le caratteristiche comportamentali, quindi decisi che la cosa migliore poteva essere affiancarlo a Paolo Danna, atleta che seguivo da quando aveva 14 anni, certo che il clima di sana competizione che si sarebbe creato tra i due, tra l'altro già amici, avrebbe giovato ad entrambi, e così è stato.

Il macrociclo annuale è stato diviso in 6 mesocicli così formulati:

- **1° mesociclo – mese di Novembre – durata 3 settimane + 1 di scarico – metodo di lavoro ½ piramidale. Obiettivo : condizionamento neuro muscolare.**
- Ritengo il ½ piramidale poco valido per incrementare la forza, ma ottimo per la fase iniziale, in quanto l'aumento del carico, con la diminuzione delle ripetizioni di serie in serie, crea dei condizionamenti tali per cui muscoli e strutture accessorie si adattano evitando infortuni nella prima fase ed in quelle successive.
- **2° mesociclo – mese di Dicembre – durata 3 settimane + 1 di scarico – metodo di lavoro megaset . Obiettivo : aumento di massa muscolare e forza (massimale – esplosiva e resistente).**
- Il megaset è un metodo di lavoro specifico sulle fibre bianche, esplosive, che permette rapidi incrementi di forza
- **3° mesociclo – mese di Gennaio – durata 3 settimane + 1 di scarico – lavoro di transizione, basato sulla tabella di Prilepin. Obiettivo : consolidamento dei risultati acquisiti.**
- **4° mesociclo – mese di Febbraio – durata 3 settimane + 1 di scarico – metodo bulgaro a contrasto. Obiettivo: incremento forza massimale e forza esplosiva**
- Il metodo a contrasto consiste nell'alternare 1 serie pesante, con carico submassimale, ad una leggera con il 50% circa del massimale, eseguita in forma esplosiva, allenando la forza in due range di lavoro diversi.
- **5° mesociclo – mese di Marzo – durata 3 settimane + 1 di scarico – metodo di lavoro esplosivo con il 40% circa del massimale. Obiettivo: ricerca della massima forza esplosiva**
- A questo punto Fenoglio e Danna si separano ed ognuno procede per conto proprio, sia perché il calendario e la durata del campionato di serie A e B non coincidono, sia perché la sesta fase di lavoro va adattata al calendario agonistico ed ai risultati ottenuti, quindi alle eventuali modifiche da apportare agli obiettivi iniziali, che per la società di Marco era quello di entrare nelle prime 8 e per quella di Danna nelle prime 4. In questo momento possiamo dire che Marco ha sicuramente raggiunto il risultato, quindi il prossimo obiettivo è arrivare agli spareggi con le ultime 2 squadre del 1° raggruppamento, mentre per Danna l'obiettivo non è ancora matematicamente raggiunto, ma gli auspici sono promettenti.
- **6° mesociclo – richiamo di forza veloce – da effettuare una volta a settimana, tranne nei casi in cui vengano disputate 2 partite – obiettivo: mantenimento dei risultati acquisiti in termini di esplosività.**

In questa fase del campionato Danna ha già effettuato un periodo di carico per richiamare la forza massima, dal momento in cui ha avuto la certezza matematica di accedere ai play off,

mentre per Marco questo non è stato ancora possibile e lo valuteremo in base al calendario della seconda fase.

In ogni tabella, di ogni fase di lavoro erano inseriti esercizi di propriocettiva per caviglie e ginocchia ed esercizi per la cuffia dei rotatori della spalla, a scopo preventivo, per evitare di incorrere in infortuni, stretching su tutti i muscoli allenati ed esercizi di trasformazione veloce con richiamo al gesto atletico specifico.

La fase di scarico al termine del mesociclo veniva utilizzata per testare i massimali sui seguenti esercizi:

- squat
- lat machine divergente
- panca piana
- distensione lenta alla shoulder press

Da novembre a tutt'oggi Marco ha avuto un incremento medio sui massimali di circa il 20% ed a parere mio il suo potenziale è ancora molto da sfruttare.

Oltre all'allenamento è stata ottimizzata anche la dieta, con un calcolo specifico delle calorie ed un apporto di macro e micronutrienti ogni 3 ore circa, alternando ai 3 pasti principali 3 spuntini, compreso uno serale, per garantire un adeguato apporto di aminoacidi ai muscoli durante il riposo notturno, e l'integrazione, diversificata a seconda dei vari cicli di lavoro.

Il risultato è stato che Marco ha incrementato la massa magra di circa 4 Kg., perdendone 2 di massa grassa.

Dal punto di vista caratteriale Marco è un combattente, con uno spiccato spirito agonistico, il cui limite è dato dalla eccessiva impulsività, che lo porta spesso a cercare di strafare e quindi a sbagliare, ma devo dire che nell'arco di questa stagione l'ho visto maturare moltissimo in questo senso, a parere mio grazie soprattutto all'esperienza, ai consigli ed alla professionalità del suo direttore tecnico, Massimo Berruti.

Sono certo che, vista la sua voglia di emergere ed i margini di miglioramento, in futuro sentiremo parlare spesso di Marco Fenoglio, spero come atleta di serie A.

N.B. la programmazione adottata per Marco, salvo alcune differenze dovute alle diverse caratteristiche fisiche, è la stessa che ho adottato con Matteo Levratto, atleta che seguo da alcuni anni, in tandem con Giorgio Caviglia.