

Per alcuni la preparazione fisica è un'attività esclusivamente di piacere (culto del fisico e del benessere psicofisico), per altri è la fase iniziale di apprendimento, per altri è la fase di transizione tra due periodi (preparazione per una determinata disciplina sportiva e recupero).

## Organizzazione della Preparazione Fisica

Nella maggior parte degli sport la programmazione utilizzata è la seguente:

- Periodo preparatorio
- Periodo precompetitivo o specifico
- Periodo competitivo

A ognuno di questi periodi corrisponderà un'orientazione di allenamento adattato, che sono classificati come segue:

- **La preparazione fisica generalizzata:** mirata allo sviluppo muscolare ma soprattutto all'armonizzazione delle diverse qualità fisiche (lavorare sui punti deboli per esempio). Questa preparazione sarà pianificata essenzialmente all'inizio del periodo dell'allenamento.
- **La preparazione fisica ausiliaria (PFA):** mirata allo sviluppo delle qualità fisiche necessarie per la propria attività sportiva, sarà necessario uno studio tecnico-tattico per ricercare le caratteristiche individuali dell'atleta. Quindi si lavorerà soprattutto sui punti di forza dell'atleta. Questo periodo sarà fondamentale nel periodo precompetitivo.
- **La preparazione fisica specifica (PFS):** dedicata interamente alle esigenze competitive della specialità sportiva praticata, è mirata allo stato di forma dell'atleta detto "la condizione fisica assoluta", caratterizzata dall'armonizzazione di tutti i fattori che condizionano i risultati finali. Tra questi, i fattori psicologici hanno un'importanza determinante. Questa fase sarà essenziale durante il periodo competitivo.

## Gli stati della preparazione fisica

Orientamento della preparazione fisica	Periodo elettivo (adattato)	Obiettivo ricercato
Generale	Preparatorio	Sviluppo e armonizzazione delle diverse qualità fisiche. Lavorare sui i punti deboli
Ausiliare	Precompetitivo (specifico)	Sviluppo delle qualità fisiche in rapporto diretto con l'attività. In funzione delle scelte tecniche-tattico. Lavorare sui punti forti
Specifico	Competitivo	Armonizzazione di tutti i fattori determinanti per i risultati. Ricerca dello stato di condizione fisica assoluto

Il personale tecnico non deve per forza avere una conoscenza tecnica approfondita dell'attività del

proprio atleta. Però deve effettuare un'analisi precisa, per trarne le esigenze fisiologiche e psicologiche. L'elaborazione iniziale del piano di allenamento sarà centrato sull'atleta e non sulla attività sportiva praticata.

## Le qualità fisiche

Possedere un'ottima qualità fisica, significa essere dotati di un potenziale governato da un insieme di parametri fisiologici e psicologici.

Un'atleta può possedere ottime capacità fisiche, ma può non essere in grado di utilizzarle. Nell'ambiente sportivo è più importante dire "Questo atleta ha ottenuto tale prestazione" piuttosto che dire "Questo atleta vale tale prestazione". Nel primo caso siamo realistici, nell'altro invece siamo sognatori. Per questo dobbiamo essere sempre realistici e intuire le potenzialità dell'atleta in funzione delle sue qualità prendendo in considerazione e lavorando nel modo più globale, senza trascurare le caratteristiche che ci sembrano marginali.

Per esempio: chi pratica un'attività sportiva di resistenza avrà come parametro di valutazione fisiologico il debito massimo di ossigeno (**VO2max**). Certo è un elemento importante da valutare ma la sua determinazione non è assolutamente sufficiente per pronosticare una riuscita in questo campo.

## Le tipologie di qualità fisiche

Numerosi sono stati i tentativi di identificare, classificare e isolare le diverse tipologie di qualità fisiche. Purtroppo la tendenza odierna è quella di moltiplicare a dismisura queste categorie, generando solo confusione e complicazione durante la fase pratica della pianificazione dell'allenamento.

Il preparatore atletico dovrà sviluppare la strategia migliore basandosi in base a parametri esterni o interni dell'atleta:

- Caratteristiche genetiche, morfologiche e bioenergetiche dell'atleta;
- Caratteristiche tecniche ed energetiche dell'attività;
- Stato di stress (coinvolgimento)

Inizialmente il miglioramento di una qualità fisica sembra far progredire altre caratteristiche, per esempio allenando la resistenza si aumenta la destrezza, la forza e la velocità. Superato questo primo stadio i benefici sembrano non influenzare in modo positivo le altre qualità.