



TEST DI CONTROLLO

Nell'arco della programmazione annuale si sente abbastanza spesso l'esigenza di sapere se quanto si sta facendo sia adeguato, sia come quantità che come intensità di carico; inoltre sono di fondamentale importanza le verifiche periodiche, che ci permettono di controllare se i miglioramenti e lo stato di forma progrediscono in maniera corretta per quel periodo.

Lo stato di salute va tenuto sotto controllo, infatti l'insorgenza di malattie o anche semplici squilibri pregiudicano lo svolgimento del programma di allenamento.

Per i controllimedici è opportuno seguire i consigli di un medico sportivo. Per quanto riguarda invece l'aspetto tecnico, la metodica di controllo più usata è senza dubbio l'osservazione dell'allenatore che, attraverso l'esperienza di anni, è in grado di analizzare le prestazioni dell'atleta e di intervenire dove occorre, modificando il piano di lavoro.

STATO DI FORMA

L stato di forma ha una durata limitata nel tempo, circa 20 giorni, in quanto oltre alla forma fisica ha notevole importanza anche la parte psicologica oltre alle altre variabili.

LA FORMA FISICA viene mantenuta più a lungo quanto più lentamente è stata raggiunta. Se il tempo a disposizione è poco, si può entrare in forma più velocemente, eseguendo soprattutto esercitazioni ad elevata intensità, ma la durata di questo periodo è molto limitata.