

# Allenamento sportivo

---

L'allenamento viene definito come quel processo, presente in molti ambiti, che tende in misura più o meno espressa al miglioramento del rispettivo settore parziale di obiettivi.

ci da una definizione più specifica, parlando dell'allenamento sportivo, Matwejew che lo definisce come preparazione fisica, tecnico tattica, intellettuale, psichica e morale dell'atleta, realizzata attraverso esercizi fisici.

## Allenamento agonistico / benessere

---

Nell'allenamento sportivo agonistico, gli obiettivi sono a lungo termine ed è regolato e diretto da leggi molto rigide; mentre nell'allenamento del benessere, dove il periodo può variare, il programma è realizzato su misura per la persona per stare bene.

Nell'allenamento sportivo si parla di pianificazione, in quanto obiettivi, metodi, contenuti, costruzione e pianificazione vengono prestabiliti. Dall'allenamento dipende lo stato (livello) della prestazione dell'atleta, che deve essere mantenuto o aumentato. Capita molte volte che allenamenti tarati male, o volutamente diminuiti prendo il nome di "disallenamento".

## Allenabilità

---

All'intero del concetto di allenamento, si sviluppa un concetto molto importante che riguarda la persona e i suoi processi evolutivi, che è l'allenabilità. L'allenabilità rispecchia il grado di adattamento ai carichi di allenamento, dipende da una serie di fattori endogeni ed esogeni. Nell'adolescenza e nel periodo infantile, l'allenabilità viene gestita e garantita dalle così dette "fasi sensitive o sensibili". Queste fasi rappresentano un valido aiuto per migliorare il processo dell'allenamento a lungo termine, in quanto tentano di definire il problema: "cosa occorre fare ed in quale momento".

# Cosa deve avere un allenamento

---

Ogni seduta di allenamento, deve avere delle caratteristiche principali, che varieranno dal tipo di sport, e di attività, praticata. In generale un allenamento deve avere:

- Obiettivi
- Contenuti
- Mezzi
- Metodi

Che devono essere analizzati e sviluppati sul tipo di persona, sulle sue capacità, e sulla sua struttura fisica, più o meno evoluta.

## Allenamento - stress e stimoli

---

Ma cosa è precisamente l'allenamento? L'allenamento non è altro che uno stimolo, o stress, che va ad interferire con il normale equilibrio fisiologico, detto omeostasi, in cui si trova il nostro organismo!

La conseguenza di questo stimolo, disturbo o stress è la reazione del nostro corpo per ripristinare nuovamente il suo equilibrio, ma lo farà ad un livello superiore rispetto a prima. Questo è quello che viene chiamato "principio della supercompensazione", che permette all'organismo di farsi trovare ad un livello più elevato di capacità atletiche e meno impreparato di fronte ad uno stress successivo. Osservando il grafico di lato risulterà chiaro come ad ogni stimolo di allenamento, sapientemente somministrato, corrisponde un miglioramento del livello di preparazione.

Lo stimolo per essere allenante deve essere progressivo, graduale e continuo, ma soprattutto rispettando i tempi di recupero del corpo che sono molto soggettivi. Sul campo si dà lo stimolo ma è a casa, quando si riposa, che il corpo migliora. Il rischio infatti è quello di dare lo stimolo prima di aver recuperato. Questo, anziché far crescere le prestazioni fisiche, le rallenta e le fa decrescere. (Vedi schemi sotto). Una vera tragedia, soprattutto per gli atleti di tutte le discipline sportive che temono quello che in gergo viene chiamato Sovrallenamento.

## Stimoli dell'allenamento

---

**STIMOLI BLANDI E CONTINUI:** Creano un iniziale, leggero adattamento in persone non allenate. Sono inefficaci e peggiorano la condizione fisica in atleti allenati

**STIMOLI DI MEDIA INTENSITA':** Permettono un momentaneo mantenimento del livello di efficienza raggiunto, libello che nel tempo tenderà progressivamente a decrescere. Se lo stimolo non subisce infatti opportuni incrementi di intensità e volume vengono a crearsi delle vere e proprie "barriere" oltre le quali non è possibile andare

**STIMOLI ADEGUATI NELL'INTENSITA' E VOLUME:** Solo un'ottimale programmazione del numero di allenamenti e recuperi, comporta il migliore adattamento-risposta ai carichi

**STIMOLI TROPPO ELEVATI E PERIODO DI RECUPERO INSUFFICIENTE:** Peggiorano rapidamente la condizione di allenamento. In questo caso si può andare incontro allo stato patologico di sovrallenamento oltre a possibili traumi sugli organi e apparati eccessivamente sollecitati

## Principi fondamentali dell'allenamento

---

**CONTINUITA':** L'allenamento deve svolgersi in continuità nel tempo eliminando periodi di riposo eccessivamente lunghi che creano i presupposti di "adattamento alla inattività" e quindi perdita del lavoro precedentemente svolto. Pertanto la frequenza degli allenamenti, anche in periodi di riduzioni del lavoro, dovrà essere tale da garantire almeno il mantenimento di quanto acquisito

**VARIABILITA':** L'allenamento sarà più redditizio e più facilmente gradito quando comprenderà una serie molteplice di attività ed esercizi studiati in forma e successione tale da evitare l'insorgere della noia e dell'affaticamento nervoso, fattori che riducono sensibilmente la capacità applicativa e l'interesse dell'atleta. La variazione degli esercizi e dei metodi evita anche la formazione di "barriere" ovvero impedimenti all'ulteriore sviluppo delle capacità motorie

**SISTEMATICITA':** Organizzazione razionale tra le sequenze di allenamento e la frequenza con cui vengono proposti certi tipi di esercitazioni

**CICLICITA':** I carichi vanno organizzati in relazione ai diversi periodi programmati, pertanto devono avere le caratteristiche quantitative e qualitative proprie del ciclo di allenamento

**INDIVIDUALIZZAZIONE:** il carico allenante raggiunge gli scopi prefissati se, oltre a rispettare tutti i principi fin qui enunciati, si considera l'allenamento come un fattore assolutamente personale, soggettivo, ponendo l'attenzione sulle capacità di sopportazione fisica e psicologica, del carico e delle capacità di recupero, fondamentalmente diverse in ogni individuo.

## Capacità condizionali e capacità coordinative

---

Concludendo ricordo che le capacità che si possono migliorare con l'allenamento sono prettamente quelle che vanno sotto il nome di "capacità condizionali", che sono: forza, velocità e resistenza. Le altre, le "capacità coordinative", sono sì fondamentali per le prestazioni, ma molto più difficili da migliorare visto che sono capacità e schemi motori che si apprendono da bambini.

Ecco perché per molti sport è fondamentale iniziare anche a 3 – 4 anni di età!

## Principi dell'allenamento

---

**Principio dell'alternanza:** Ogni singola seduta, per produrre i suoi effetti positivi, ha bisogno di un periodo di recupero a causa del consumo del potenziale energetico muscolare e psicologico che temporaneamente ne abbassa le capacità prestative. Solo attraverso il giusto periodo di riposo, che diventa a volte il momento più allenante, si ristabilizzano, migliorate, le qualità prestative (supercompensazione).

**Principio della progressività del carico:** se lo stimolo allenante continua a mantenere la medesima intensità e quantità (stesso carico) a lungo andare perde la sua capacità allenante. Di conseguenza per ottenere un incremento graduale della performance anche l'allenamento dovrà crescere in maniera equilibrata per conservare la sua capacità condizionante.

**Principio dell'individualizzazione:** il carico allenante raggiunge gli scopi prefissati se, oltre a rispettare tutti i principi fin qui enunciati, si considera l'allenamento come un fattore assolutamente personale, soggettivo, ponendo l'attenzione sulle capacità di sopportazione fisica e psicologica, del carico e delle capacità di recupero, fondamentalmente diverse in ogni individuo.