

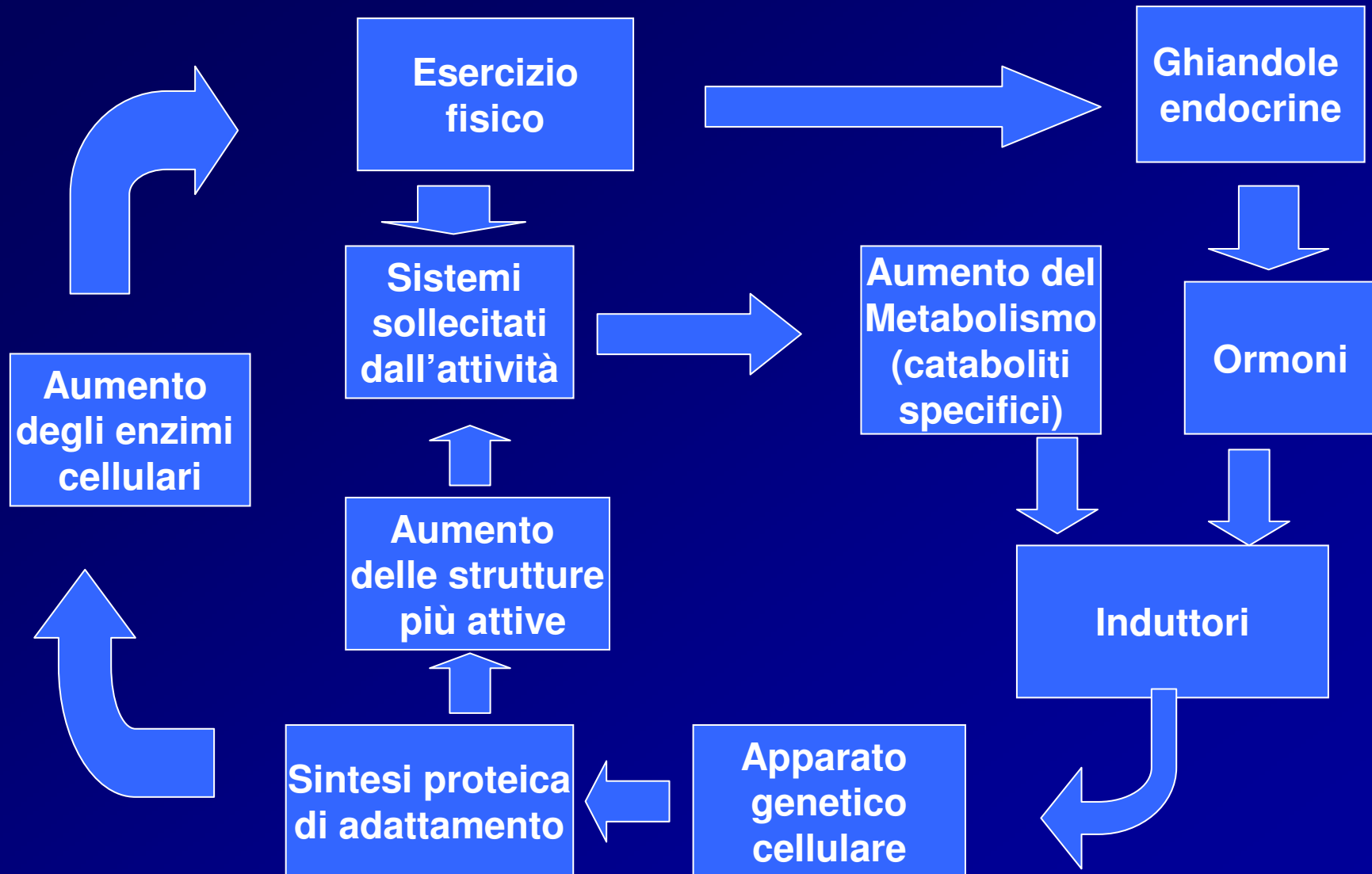
L'ALLENAMENTO SPORTIVO

**Principi e criteri per la
costruzione
dell'allenamento**

ADATTAMENTO ED ALLENAMENTO

- Le alterazioni dello stato di equilibrio conseguenti a carichi di allenamento di elevata intensità ed opportuna durata e frequenza, seguite da un adeguato periodo di riposo, creano nell'organismo nuove potenzialità
- Per adattamento si intende dunque un aumento delle capacità di prestazione basato su trasformazioni biochimiche, morfologiche e funzionali prodotte dalla sintesi proteica di adattamento

L'ADATTAMENTO CELLULARE



CARICO FISICO ED ADATTAMENTO

■ Gli adattamenti sono in relazione con

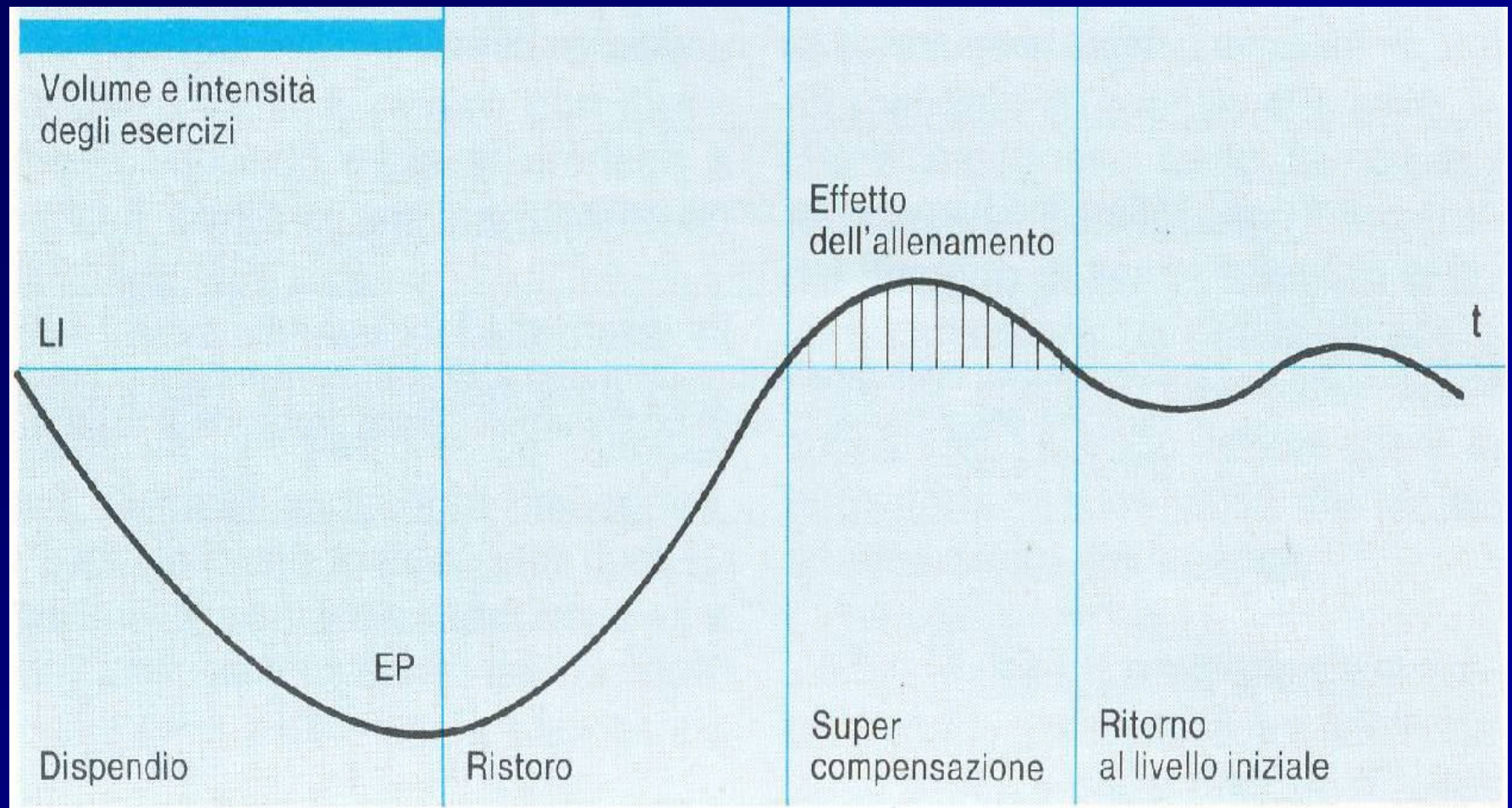
- Intensità, durata e frequenza di somministrazione del carico
- Condizioni generali e stato psicofisico dell'atleta (*effetto dei carichi precedenti!*)
- Condizioni emotive in cui si svolge l'allenamento (*ormoni!*)
- Età, sesso, anzianità di allenamento e periodo dell'anno

L'adattamento avviene a carico dell'intero organismo

LA SUPERCOMPENSAZIONE

- **Processo** attraverso il quale alla somministrazione di uno stimolo segue una reazione ricostitutiva e/o rigenerativa che porta l'organismo a superare il livello di efficienza precedente all'esercizio
- **Condizioni necessarie**
 - Stimoli di adeguata intensità e durata
 - Recuperi appropriati

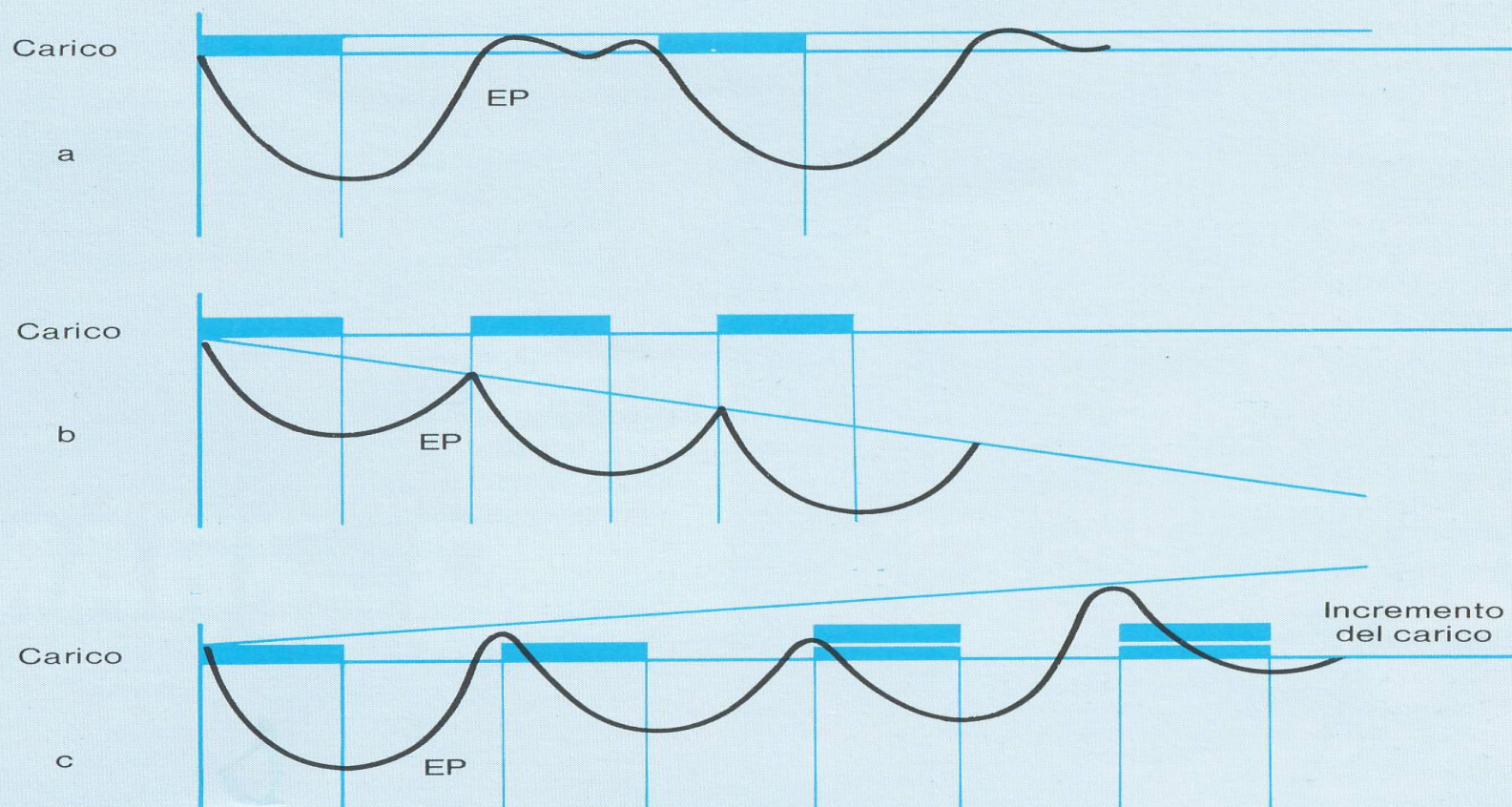
CAMBIAMENTO DELLA CAPACITÀ DI PRESTAZIONE DURANTE CARICO E RECUPERO



PRINCIPI DI SUPERCOMPENSAZIONE

- Stimoli troppo distanti tra loro determinano la perdita degli effetti della supercompensazione
- Stimoli troppo ravvicinati portano ad un ritardo negli adattamenti e talvolta al superallenamento
- Stimoli correttamente dosati (per durata ed intensità) portano ad una ottimale supercompensazione

OTTIMIZZAZIONE DELLA SUPERCOMPENSAZIONE



IL CARICO FISICO

- **CARICO: insieme delle sollecitazioni a cui è sottoposto l'organismo**
 - **Carico esterno = misura fisica delle esercitazioni** (oggettiva = *Kg. Sollevati, Kilometri corsi, ripetizioni effettuate ecc...*)
 - **Carico interno = sollecitazione soggettiva**, (effetto che un determinato carico di lavoro produce sull'organismo)
- **Nel carico si identificano due parametri**
 - Intensità
 - Volume

LO STIMOLO

Mezzo con cui viene applicato un carico fisico (*insieme di esercizi*)

■ Componenti dello stimolo

- Durata
- Intensità
- Densità
- Volume

TEMPI DI RIGENERAZIONE

Substrati e fosfogeno	Tempo di semireazione	Tempo di recupero totale
Riserve di creatina	20''	3' - 5'
Riserve di glicogeno muscolare	2- 4 ore <i>(lavori media e breve durata)</i>	Fino a 24-36 ore <i>(lavori esaustivi)</i>
Tempo di "smaltimento" del lattato	da 30' a 2 ore	2- 4 ore

TEMPI NECESSARI AGLI ADATTAMENTI SISTEMICI

Adattamenti aerobici	Adattamenti anaerobici	Forma fisica
Minimo 3-4 settimane	2- 3 Settimane	Minimo 12 -14 settimane <i>(Periodizzazione multipla)</i>

CARATTERISTICHE DEL CARICO

CARATTERE	➤ Specifico ➤ Aspecifico
FINALITA'	➤ Aerobica ➤ Anaerobico-alattacido ➤ Anaerobico-lattacido ➤ Mista ➤ Anabolico
DIFFICOLTA' COORDINATIVA	➤ Elevata ➤ Media ➤ Scarsa
GRANDEZZA	➤ Massima ➤ Elevata ➤ Media ➤ Scarsa

EFFETTI DELL'ALLENAMENTO

- Effetti immediati del carico (*temporanei*)
- Effetti a lungo termine (*semi-permanenti*)
- Accumulazione degli effetti duraturi con formazione delle capacità specifiche di prestazione

EFFETTI IMMEDIATI DEL CARICO

(adattamento compensatorio)

- **Consistono nelle variazioni fisiologiche e biochimiche che seguono le reazioni omeostatiche specifiche causate dall'esercizio fisico**
 - **Aumento della frequenza cardiaca**
 - **Aumento della frequenza respiratoria**
 - **Variazioni chimiche del sangue (glicogeno, ormoni, eccc...)**

EFFETTI DURATURI DEL CARICO

(adattamento generale)

- **Modificazioni semi-permanenti per attivazione dei meccanismi specifici di adattamento**

ACCUMULAZIONE GLI EFFETTI DURATURI (adattamento generale)

■ Variazioni

- Anaboliche**
- Metaboliche**
- Ormonali**

**Causate dalla sintesi proteica di
adattamento**

FORMAZIONE DELLE CAPACITÀ SPECIFICHE DI PRESTAZIONE

- Sintesi, in gara, di tutti gli adattamenti
 - Fisici
 - Psicici
 - Tecnici
 - Tattici

I PRINCIPI DELL'ALLENAMENTO

I principi dell'allenamento sono orientamenti generali, nati da conoscenze scientifiche e verificati attraverso la pratica, indispensabili per pianificare e realizzare l'allenamento

- *I principio*: tutela della salute ed unità tra formazione fisica ed educazione globale
- *II principio*: unità tra carico e recupero
- *III principio*: incremento costante dei carichi (gradualità)
- *IV principio*: continuità del carico
- *V principio*: corretta successione dei carichi
- *VI principio*: sistematicità dell'insegnamento
- *VII principio*: consapevolezza e autonomia

I PRINCIPIO

Tutela della salute ed unità tra formazione fisico-motoria ed educazione globale

- **L'attività motoria e sportiva nei giovani deve favorire lo sviluppo fisico, psichico e motorio eliminando i rischi per la salute.**
- **La rapidità nell'apprendimento e l'incremento delle capacità di prestazione dipendono dallo sviluppo della personalità nel suo insieme.**
- **E' indispensabile un'azione mirata, adeguata e continua sulla motivazione, sulla volontà, sulle emozioni e sui valori.**
- **L'insegnante deve entusiasmare ed incoraggiare gli allievi, formulando i compiti come sfide che, se i ragazzi si impegnano, riescono a superare**

II PRINCIPIO

Unità tra carico e recupero

- Carico e recupero rappresentano un processo unitario**
- L'organizzazione del recupero (passivo o attivo) è guidata da tre concetti fondamentali:**
 - I vari sistemi coinvolti nelle prestazioni fisiche (muscolare, cardiocircolatorio, nervoso, endocrino) si adattano con velocità diverse**
 - La dinamica (velocità e durata) dei processi di recupero dipende da intensità e volume del carico e dai sistemi coinvolti nello sforzo**
 - Il tempo di recupero deve consentire all'allievo di affrontare adeguatamente il carico successivo**

III PRINCIPIO - GRADUALITÀ

Incremento costante dei carichi

- **Stimoli molto blandi sono privi di effetto, quelli troppo intensi dannosi**
- **Il carico deve essere aumentato costantemente**
- **I fattori del carico (volume, durata, intensità e densità) devono essere intensificati uno alla volta**
- **La capacità di carico (soggettiva) dipende:**
 - Dal tempo a disposizione
 - Dall'età biologica e cronologica
 - Dall'anzianità e dal livello di allenamento
 - Dallo stato di "forma" e di salute
 - Da aspetti psicologici e motivazionali
- **L'aumento del carico nello sport giovanile dovrebbe essere molto graduale ed avvenire attraverso:**
 - Aumento del volume totale di lavoro (frequenza fino a giornaliera, aumento della durata e del volume della singola seduta)
 - Aumento della densità degli stimoli (recuperi più brevi tra le esercitazioni - serie e ripetizioni - all'interno della seduta)
 - Aumento dell'intensità degli stimoli

IV PRINCIPIO

Continuità del carico e divisione in cicli

■ CRITERI

- Carico tutto l'anno**
- Pause profilattiche (attive)**
- Organizzazione del carico a lungo termine**
- Scarsa differenziazione dell'allenamento in cicli nello sport giovanile, più accentuata in quello di livello**

V PRINCIPIO

Corretta successione dei carichi

I carichi di allenamento devono essere somministrati in maniera tale da interagire positivamente

- CRITERI per la successione nelle esercitazioni nella seduta di allenamento:**
 - Coordinazione, tecnica, velocità
 - Forza veloce, forza massima
 - Resistenza alla velocità
 - Resistenza alla forza
 - Resistenza aerobica
- Nel microciclo settimanale utilizzare, quando possibile, gli stessi criteri**

VI PRINCIPIO

Sistematicità dell'insegnamento

E' indispensabile partire da conoscenze, abilità e capacità in possesso dell'allievo per un incremento del loro sviluppo. Questo per garantire all'apprendimento continuità e stabilità, eliminare l'ansia e creare alti livello di motivazione

■ CRITERI

- Dal conosciuto all'ignoto**
- Dal semplice al complesso**
- Dal facile al difficile**

VII PRINCIPIO

Consapevolezza e autonomia

Un alto grado di consapevolezza aumenta l'autonomia dell'allievo. I compiti di allenamento devono essere scelti ed impostati in modo che gli allievi ne capiscano bene il significato e possano prevederne gli esiti.

A questo scopo sono necessarie spiegazioni, dimostrazioni, incitamenti, correzioni ed aiuti di altro genere.

■ Suggerimenti utili:

- Rendere gli allievi coscienti dei processi di sviluppo o trasformazione fisica che stanno vivendo**
- Informarli sui principi fondamentali che regolano l'allenamento e l'apprendimento**
- Concordare con loro gli obiettivi fornendo elementi sufficienti per valutare globalmente ed analiticamente le proprie prestazioni**
- Coinvolgerli nell'osservazione e valutazione degli altri**