

PRINCIPI DELL' ALLENAMENTO SPORTIVO

Dr. Stefano Presciutti

Università degli Studi di Roma "Foro Italico"

Unità di Medicina dello Sport e dell'Esercizio Fisico

stefano.presciutti@uniroma4.it

INTRODUZIONE

- Definizione dell'allenamento sportivo
- Capacità di carico
- Carico di allenamento
- Strutturazione di una seduta di allenamento

ALLENAMENTO

L'allenamento sportivo è un processo pedagogico-educativo complesso, che si concretizza con l'organizzazione dell'esercizio fisico ripetuto in quantità ed intensità tali da produrre carichi progressivamente crescenti, che stimolino i processi fisiologici di supercompensazione e migliorino le capacità fisiche, psichiche, tecniche e tattiche dell'atleta al fine di esaltarne e consolidarne il rendimento in gara (C. Vittori)

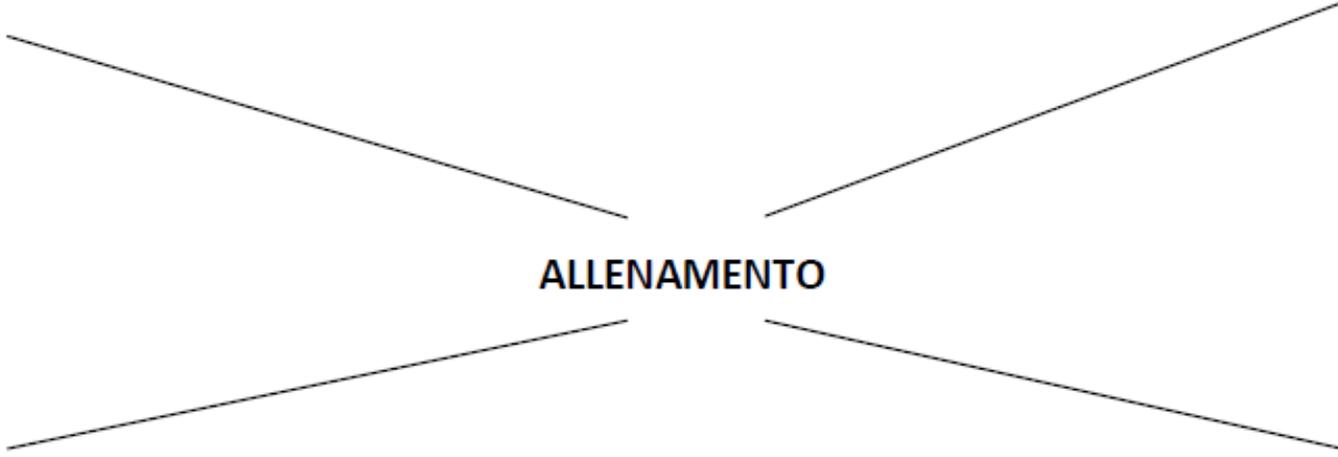
VALUTAZIONE FUNZIONALE DELL'ATLETA

LA VALUTAZIONE FUNZIONALE DELL'ATLETA, ovvero l'indagine dei fattori organico – funzionali che determinano la prestazione fisica e sportiva, consentendo di programmare in modo preciso l'allenamento ottimizzando la prestazione e consentendo l'individualizzazione del CARICO, adeguando questo alle caratteristiche funzionali dell'atleta ovvero alla CAPACITÀ DI CARICO ed evitando il pericolo dell'overtraining.

CONDIZIONALE
comprende l'incremento delle
principali capacità condizionali
(F, V, R)

TECNICO
perfeziona i gesti
specifici della disciplina

ALLENAMENTO



TATTICO
tende ad ottimizzare le proprie
prestazioni attraverso una appropriata
condotta di gara

PSICOLOGICO
ricerca un ideale stato di forma
mentale atto a vincere, o meglio, a
controllare e sfruttare positivamente
i vari stati emozionali

CAPACITÀ DI CARICO

- Per capacità di carico si intende la capacità di assimilare carichi senza che si presentino alterazioni della salute. Determina, quindi, la quantità e la qualità dei carichi che un soggetto può sopportare, senza alterazioni del suo stato di benessere.
- Questa capacità è una caratteristica dell'organismo che viene determinata da diversi fattori quali:
 - Predisposizioni genetiche;
 - Fattori di incidenza esogeni;
 - Condizioni endogene.

CARICO DI ALLENAMENTO

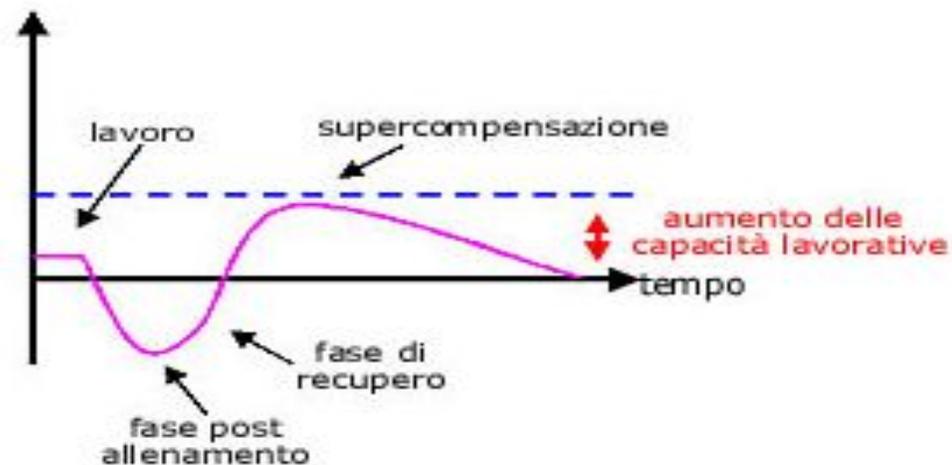
- Per carico di allenamento in generale si intende la misura del lavoro realizzato in allenamento (Werchoshanski 1988)
- **Frequenza d'allenamento, volume, intensità, durata, densità del carico**, sono quelle grandezze che descrivono le richieste di carico, ed i dati che le riguardano determinano in che modo viene realizzato un determinato tipo di esecuzione dell'esercizio.

- **IL VOLUME DEL CARICO** viene determinato dalla lunghezza della distanza da percorrere, dal peso totale dei sovraccarichi esterni, dalla frequenza delle ripetizioni, dai tempi di allenamento. Le unità sono: km, kg, numero delle ripetizioni, ore, minuti.
- **L'INTENSITÀ DEL CARICO** viene determinata dal grado di sforzo e dal tipo e dalle modalità di esecuzione dell'esercizio. Alcune unità dell'intensità sono: misure di tempo in minuti, secondi, velocità in metri al secondo, la frequenza cardiaca al minuto, le milli moli di lattato, il peso in kg.
- **LA DURATA DEL CARICO** viene determinata dal tempo per il quale agisce il carico stesso. Ma in collegamento alla lunghezza della distanza da percorrere serve anche a determinare l'intensità, le sue unità sono: secondi, minuti, ore.
- **LA DENSITÀ DEL CARICO** viene determinato dalla successione temporale dei singoli carichi, o dal rapporto tra carico e recupero. Le sue unità sono: intervalli di tempo, pause tra i singoli carichi in secondi, minuti.

LA TEORIA DELLA SUPERCOMPENSAZIONE

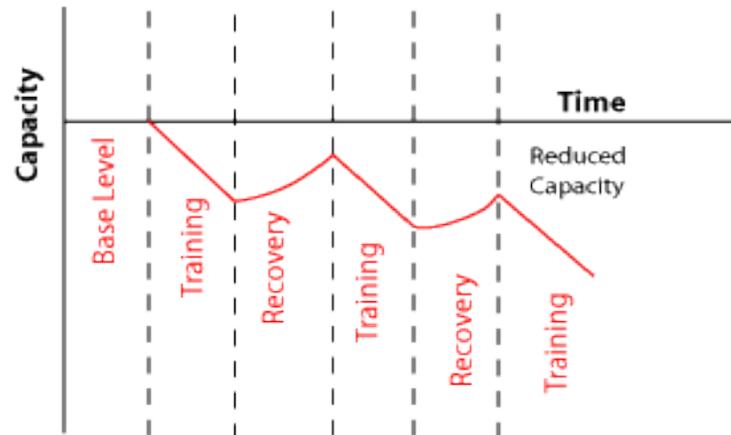
- Secondo questo modello teorico, in stato di riposo tutti gli organi ed i sistemi di organi del corpo si trovano in uno stato di disponibilità a reagire, uno stato che viene definito **omeostasi**, cioè uno stato di equilibrio dell'organismo, o, come dice Jakowlew di mantenimento dello stato biochimico dell'ambiente interno dell'organismo.

- Un carico provoca, un **processo di affaticamento**, al quale segue una **fase di recupero**. Questi processi di recupero, a seguito di una sollecitazione sufficientemente elevata, mostrerebbero una supercompensazione. Le riserve energetiche, il metabolismo ed i meccanismi di regolazione non tornerebbero allo stato iniziale precedente al carico, ma, per breve tempo lo supererebbero. Per conseguenza anche la capacità di prestazione energetica del sistema di organi sollecitato, per breve tempo, sarebbe più elevata. Questo meccanismo biologico viene definito **supercompensazione**.



OVERTRAINING

- L'**overtraining** può essere invece definito come un accumulo di stress causato dall'allenamento e da altri fattori esterni che produce un decremento della performance a lungo termine accompagnata da una o più importanti sintomi di carattere fisico o psichico e che necessita di un periodo di recupero che va da alcune settimane a mesi.



PRINCIPI DELL'ADATTAMENTO

- PRINCIPIO DELLA SPECIFICITÀ DEI CARICHI
- PRINCIPIO DELLA FREQUENZA DEI CARICHI
- PRINCIPIO DELLA PROGRESSIVITÀ DEI CARICHI
- PRINCIPIO DELLA CONTINUITÀ NELLA SOMMINISTRAZIONE DEI CARICHI
- PRINCIPIO DELLA INDIVIDUALIZZAZIONE DEI CARICHI

STRUTTURAZIONE DI UNA SEDUTA DI ALLENAMENTO

Un processo di allenamento ordinato e articolato e si possono dividere in tre categorie:

- **ESERCIZI DI CARATTERE GENERALE:** non c'è correlazione diretta con la disciplina Obiettivo: migliorare e mantenere la condizione fisica ottimale.
- **ESERCIZI SPECIALI O SPECIFICI:** buona correlazione con la disciplina. Obiettivo: sviluppare abilità tecniche specifiche
- **ESERCIZI SPECIFICI DI GARA:** massima correlazione con la situazione agonistica. Obiettivo: migliorare la prestazione di gara

Naturalmente queste tre categorie di esercizi sono in continuo rapporto fra loro ed è compito dell'allenatore dosarle e miscelarle in relazione alla disciplina sportiva, all'età e alle caratteristiche individuali degli allievi. Ad esempio nei giovani e nei principianti gli esercizi di carattere generale saranno dominanti rispetto agli altri.

Grazie per l'attenzione

