



L'allenamento sportivo

L'allenamento è una **ricerca mirata e pianificata dello sviluppo delle capacità di prestazione fisica**, grazie al quale è possibile correre più velocemente, saltare più lontano o sollevare pesi maggiori.



L'organismo umano cerca sempre di mantenere costanti (in equilibrio) un insieme di parametri interni (concetto di **omeostasi**).

Quando l'organismo risponde a uno stimolo che altera il suo normale equilibrio reagendo in maniera rapida con un meccanismo temporaneo:

aggiustamento.

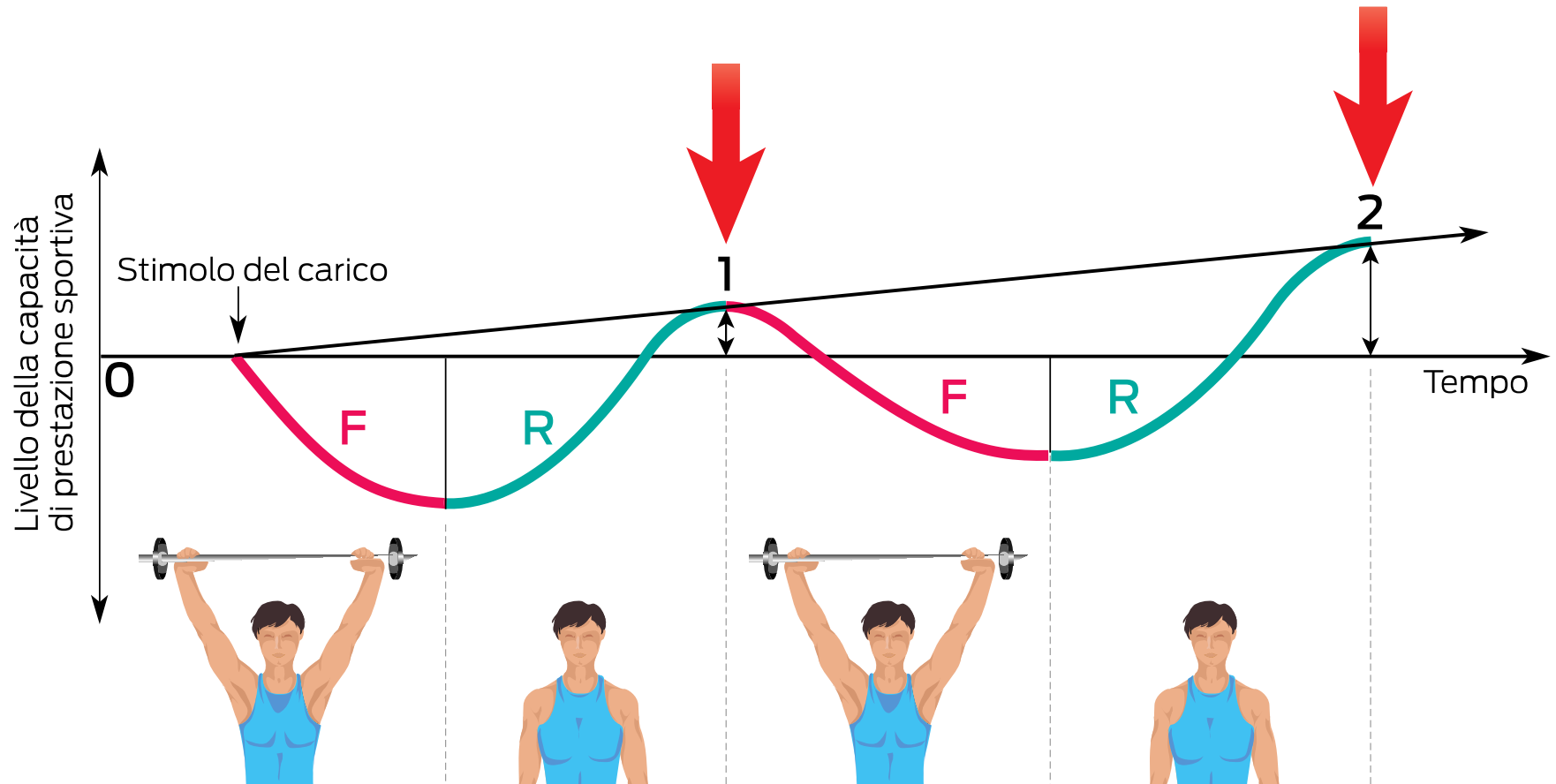
Quando gli stimoli si ripetono nel tempo e sono d'intensità sufficiente inducono lente ma durature modificazioni organiche: **adattamento.**



L'organismo, sollecitato dalla seduta di allenamento, gradualmente **si affatica** e riduce la sua possibilità di prestazione. Terminato l'allenamento, l'organismo inizia la **fase di recupero**: attua una serie di adattamenti organici che migliorando l'efficienza fisica consente di raggiungere un livello superiore a quello di partenza.

La differenza tra questi due livelli viene chiamata **supercompensazione**.





L'insieme degli stimoli proposti a un atleta durante una seduta di allenamento determina il **carico di lavoro**.

Per ottenere risultati ottimali gli stimoli allenanti occorre **calibrare** e **misurare** l'intensità e la quantità dell'allenamento.

- **Intensità:** rappresenta la **grandezza** dello stimolo (la velocità a cui si corre, i kg sollevati).
- **Quantità:** rappresenta la **somma** degli stimoli di cui ci si è avvalsi in un allenamento (kilometri percorsi, kilogrammi sollevati, numero di volte ripetute a una certa velocità ecc.).



Non si reagisce
all'allenamento sempre allo
stesso modo.

A seconda dello stato fisico
o psicologico, si può essere
disposti a lavorare più o
meno intensamente: non è
semplice trovare il giusto
**bilanciamento tra
intensità e quantità delle
sollecitazioni.**



A ogni periodo di attività deve seguire un adeguato tempo di pausa. Questo vale per i singoli esercizi, le sedute, i momenti di allenamento: si tratta di pause di **recupero**, che saranno più o meno prolungate a seconda degli obiettivi dell'allenamento.

Durante le fasi di recupero avviene la **rigenerazione organica**, cioè la risposta di adattamento allo stato di fatica che porta a un superiore livello di prestazione.



Se l'organismo viene sollecitato troppo va in **sovrallenamento**.

Questo stato di malattia, che può durare anche mesi, è caratterizzato da: stanchezza cronica, insonnia, inappetenza che portano a un vistoso calo delle prestazioni.

È causato da un eccesso di sollecitazioni, conseguenza di un'errata metodologia di allenamento.



Il **riscaldamento**: è la parte introduttiva della lezione o dell'allenamento. Consiste nel preparare l'organismo agli specifici impegni previsti dall'allenamento.

Parte principale: è la fase in cui l'organismo si trova in condizioni ottimali di freschezza fisica e nervosa, quindi nelle migliori condizioni di rendimento e di apprendimento.

Il **defaticamento**: è la fase che conclude la seduta di allenamento.



Il riscaldamento ha lo scopo di **preparare l'organismo** a sopportare con efficienza i carichi di lavoro che si dovranno affrontare.

Serve a migliorare la disponibilità generale alla prestazione, stimolare le capacità coordinative e a prevenire infortuni.

Porta benefici:

- a livello circolatorio;
- a livello muscolare;
- a livello nervoso;
- a livello psicologico.



Esistono due tipi di riscaldamento:

Riscaldamento generale attivo: è la parte del riscaldamento indicata per tutte le attività.

Riscaldamento specifico attivo: varia a seconda dello sport. Serve a preparare il sistema nervoso centrale e l'apparato neuromuscolare allo svolgimento degli esercizi che formano la parte principale della lezione o dell'allenamento.



Le diversità morfologiche e fisiologiche (cioè relative alla struttura del corpo e al suo funzionamento) tra uomini e donne si delineano a partire dalla pubertà.

Per questo la prestazione sportiva fra uomo e donna è differente ed è il motivo per cui la maggior parte degli sport è suddivisa in categorie maschili e femminili.



La costituzione fisica femminile risulta generalmente più svantaggiosa in quanto le donne hanno:

- una struttura mediamente più bassa dell'uomo;
- un minor peso corporeo;
- un bacino più largo busto e spalle più strette;
- un volume di sangue inferiore di circa il 20% (per cui le prestazioni aerobiche sono inferiori);
- una maggiore percentuale di massa grassa (consente un miglior galleggiamento);
- una minore percentuale di massa magra (quindi minor forza);



