

# I concetti fondamentali dell'allenamento

GAETANO SALAMONE  
Corso regionale per tecnici di Ginnastica -  
2° livello  
Scuola di Sport Stabia  
Ragusa - 30 ottobre 2005

## ARGOMENTI DELLA LEZIONE:

- ▶ Adattamento e carico fisico
- ▶ Caratteristiche del carico
- ▶ Quantità, intensità, densità
- ▶ I principi dell'organizzazione dell'allenamento

## IL CONCETTO DI ALLENAMENTO

L'insieme dei carichi psico-fisici organizzati diretti ad ottenere un miglioramento della prestazione.



## L'ALLENAMENTO



Processo pedagogico educativo complesso che si concretizza nella organizzazione dell'esercizio fisico, ripetuto in quantità e con intensità tali da produrre carichi progressivamente crescenti, che stimolino i processi fisiologici di "super-compensazione" dell'organismo e favoriscano l'aumento delle capacità fisiche, psichiche, tecniche e tattiche dell'atleta al fine di esaltarne e consolidarne la prestazione. (Vittori 1990)

## LA CLASSIFICAZIONE DEGLI SPORT



L'impronta fisiologica e biomeccanica ha influenzato particolarmente la classificazione degli sport, intesa come passaggio logico fondamentale per giungere alla definizione di allenamento riferita a tutte le specialità sportive, a gruppi omogenei di specialità o a singoli sport.



Per tutte le specialità sportive largamente influenzate da fattori coordinativi è più idonea questa definizione:

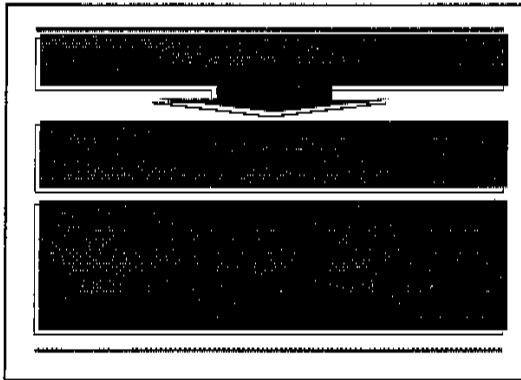
## L'ALLENAMENTO SPORTIVO

Processo pedagogico-educativo complesso che presuppone la scelta degli esercizi fisici più adatti alle caratteristiche individuali ed alle prospettive di specializzazione sportiva del soggetto e che si concretizza nell'organizzazione degli esercizi ripetuti:

• secondo forme, combinazioni e gradi di difficoltà, tali da promuovere lo sviluppo delle abilità tecnico-tattiche;

• in quantità e intensità, tali da favorire l'impiego efficace in gara, delle abilità acquisite anche in condizioni di affaticamento.

(DONATI 2003)



**OROSIMPATICO:**  
 Entra in gioco tutta la parte che l'organismo si trova in condizioni di emergenza (es. paura, lotta, fuga) causando aumento della pressione arteriale, aumento della produzione di calore, iperglicemia, ecc.

Ciò mette l'organismo nelle migliori condizioni per affrontare queste situazioni anche.

**?**

**COME GENERARE, NEL PROCESSO DI ALLENAMENTO, ADATTAMENTI EFFICACI E DURATURI ?**

**IL CARICO FISICO**

Il carico fisico è costituito da tutti gli sforzi compiuti dall'organismo durante l'attività sportiva.

Esso si suddivide in carico esterno, rappresentato dagli esercizi fisici, e carico interno, rappresentato dalla reazione dei sistemi e degli organi valutabile, ad esempio, dalla frequenza cardiaca.

**Distinguiamo il CARICO ESTERNO, rappresentato dagli esercizi fisici e rilevabile in base alla loro quantità ed intensità, dal CARICO INTERNO, rappresentato dalla reazione dei sistemi e degli organi valutabile, ad esempio, dalla frequenza cardiaca.**

**Le caratteristiche del carico**

**QUANTITA'**

**INTENSITA'**

**DENSITA'**

**Il parametro QUANTITA'**

La massa di lavoro, il numero degli stimoli nel ciclo di allenamento. Con questo concetto si intende sintetizzare l'ammontare di elementi omogenei tra loro.



Somma delle sedute di allenamento: 7  
 Somma della durata temporale in ore e minuti delle sedute: 1h e 5' + 35' + 1h e 30' + 50' + 60' + 2h + 40' = 7h e 40'  
 Somma tra loro delle distanze percorse: 13 km + 7 km + 19 km e 500m + 10 km + 12 km + 24 km + 8 km = 93 km e 500m  
 Calcolare la durata media della seduta e la distanza media percorsa.

**Il parametro INTENSITA'**

La modalità in cui la quantità è stata eseguita (il tempo, la velocità di esecuzione). Esprime sinteticamente la maniera con la quale è stata realizzata una determinata esercitazione



In alcuni casi può essere misurabile con assoluta precisione (es. distanza superata nel salto, peso sollevato). Gli esempi citati rappresentano comunque una percentuale della massima prestazione possibile, per cui:  
 • 80kg sollevati rappresentano il 60% di un pesista con record personale di 100kg;  
 • L'intensità del salto di 1,90m per un atleta che ha un record di 2 metri è pari al 95% della massima

**Il parametro DENSITA'**

Il rapporto tra stimoli motori (esercizi) e tempi di recupero, espresso in valori di tempo o in percentuale rispetto all'intera durata della seduta di allenamento. In sintesi, rappresenta il rapporto temporale tra fasi di carico e di recupero.



N. di difficoltà eseguite ad un attrezzo nel tempo dedicato ad esso (es.: 10+10+10+10 in 30'). Tempi ridotti di recupero=alta densità.  
 Porzioni di esercizio(30-40") ripetuti con tempi di recupero adeguati= densità medio-bassa

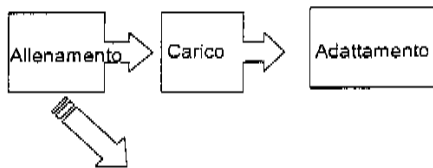
**Correlazione tra i parametri del carico**

SE I SINGOLI STIMOLI DI ALLENAMENTO VENGONO APPLICATI IN SUCCESSIONE TROPPO RAPIDA =  
**ECCESSIVA DENSITA' DELLO STIMOLO**

IL NUMERO DELLE RIPETIZIONI PER UNITA' DI ALLENAMENTO E' TROPPO ELEVATO =  
**ECCESSIVA QUANTITA' DI STIMOLI**



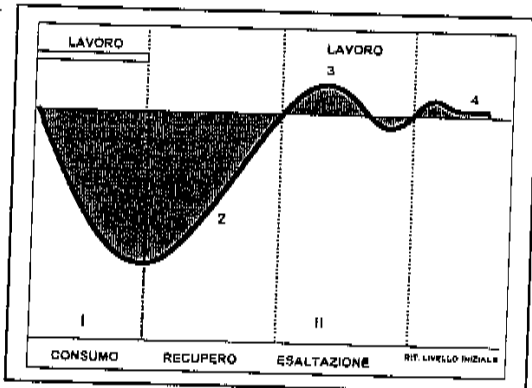
NE FA LE SPESE L'INTENSITA' DELLO STIMOLO!



**PRINCIPIO DELLA SUPERCOMPENSAZIONE**  
 Ogni stimolo provoca una condizione di disagio, stress, cui segue una reazione ricostruttiva che supera il livello precedente alla stimolazione. (Manno)



Nei casi di un atleta allenato questa ricostituzione può aumentare sino al 120-140% delle sue normali prestazioni. (Ulatowski, 1983)



**LA SUPERCOMPENSAZIONE PERMETTE AD UNA FUNZIONE (ENERGETICA, MUSCOLARE, ECC.) DI ESPRIMERSI AD UN LIVELLO SUPERIORE, DOPO UN LASSO DI TEMPO ADEGUATO.**

PER ES.:

- > LE RISERVE DI CP SI RICOSTITUISCONO DOPO UN ESERCIZIO INTENSO IN CIRCA 30' (VOLKOV);
- > 24-48 ORE NEL RISTABILIMENTO PROTEICO NEGLI ALLENAMENTI DI FORZA;
- > 20-30 GG. PER ADATTAMENTI SIGNIFICATIVI DEI PROCESSI AEROBICI E GLICOLITICI (JAKOVLEV);




**ENTITA' DEGLI STIMOLI**

<b>STIMOLO LEGGERO</b>	<i>Non raggiunge la soglia utile per scatenare i processi di adattamento. <b>Lavoro inutile.</b></i>
<b>STIMOLO IDONEO</b>	<i>Raggiunge la soglia utile e scatena la situazione di stress. <b>Lavoro utile.</b></i>
<b>STIMOLO ECCESSIVO</b>	<i>Raggiunge la soglia ma scatena una condizione di esaurimento e di disadattamento. <b>Lavoro dannoso.</b></i>

**ENTITA' DEI RECUPERI**

- **RECUPERO LUNGO** *Ristabilimento totale delle varie funzioni cui segue però una decadenza dell'effetto ottenuto e un ritorno ai livelli iniziali. **Inutile.***
- **RECUPERO IDONEO** *Ristabilimento delle funzioni a cui segue un nuovo stimolo prima della decadenza dell'effetto allenante. **Costitutivo.***
- **RECUPERO BREVE** *Mancato o parziale ristabilimento delle funzioni cui segue un nuovo stimolo allenante prima che si supercompensi. **Dannoso.***

**I PRINCIPI DELL' ORGANIZZAZIONE DELL'ALLENAMENTO**

- Preparazione generale (sviluppo degli schemi motori di base); 
- Regolazione e progressività del carico; 
- Sistematicità 
- Conoscenza e rispetto delle fasi sensibili; 
- Multilateralità; 
- Gioco e agonismo; 