

L'ALLENAMENTO

Definizione

E' la **preparazione sportiva**. E' il costante e graduale lavoro che consente all'atleta o alla squadra, entro un tempo determinato, non breve, di raggiungere la condizione ideale di forma e il miglior risultato sportivo possibile.

Come si attua

L'allenamento si svolge generalmente sotto la direzione di un tecnico qualificato.

Operativamente varia secondo la specialità sportiva, il livello di rendimento, l'età e le capacità individuali degli atleti. In ogni singola seduta, dopo un iniziale lavoro di avviamento motorio, si effettua l'esecuzione ripetuta di varie prove più o meno simili o identiche a quelle che verranno sostenute in gara, individualmente o collettivamente. Il tipo di lavoro persegue comunque, separatamente e non, tre principali obiettivi: la **preparazione fisica**, la **preparazione tecnica specifica** e la **preparazione tattica**.

Nell'annata sportiva possiamo suddividere il lavoro, o i cicli di sedute di allenamento, in fasi di **carico** (lavoro intenso di solito lontano da gare importanti), fasi di **scarico** (lavoro più leggero), fasi di **rifinitura** (cura di particolari tecnico-tattici subito prima di una gara).

Molti sono i fattori che concorrono al raggiungimento di buoni risultati: il lavoro, un certo sacrificio quindi una buona motivazione, la costante partecipazione nel tempo a lunga scadenza, il graduale e costante incremento dei carichi di lavoro, la presenza di preparatori e dirigenti sportivi esperti e qualificati.

A livello giovanile la preparazione deve essere globale, deve cioè dare esperienza ed esercitare migliorando le varie capacità motorie e vari tipi di schemi o sequenze motorie (tipi anche complessi di movimento). Deve quindi essere generale, non specifica, avere nel possibile, almeno in parte, il carattere di gioco (attività ludica) e deve abituare ad un sano confronto non esasperato tecnicamente, senza quindi schemi troppo ripetitivi e ruoli personali troppo definiti. Oltre un certo livello di età e preparazione, l'allenamento deve invece gradualmente giungere ad una specificità e impegno molto maggiore. Questo passaggio non ha un'età definita ma spesso, in particolare nei giochi di squadra, avviene durante la scuola media.

Il meccanismo teorico di base dell'allenamento

Il meccanismo elementare di base, per incrementare le prestazioni a livello fisiologico viene definito "**sindrome di adattamento**". Il nostro corpo o parte di esso viene sottoposto, nel tempo, a tappe continue, ad un carico di lavoro leggermente superiore al livello normalmente sopportabile

o ad una prestazione non ancora esprimibile. Questo creerà immediatamente un piccolo “stress” fisico cioè un leggero calo di rendimento ma successivamente e in breve tempo il nostro corpo reagirà rinforzandosi o adattandosi e superando il livello di abilità e rendimento avuto prima del calo. Tutto ciò è dovuto alla caratteristica plastica, di reazione, di irrobustimento, di “adattamento” naturale che normalmente possediamo e, a piccole soglie di incremento, i nostri miglioramenti formeranno così i “gradini” della lunga scala che ci porterà ai vertici delle nostre prestazioni sportive.

I PROCESSI ENERGETICI DELLA CONTRAZIONE MUSCOLARE E PRODUZIONE DI ENERGIA

Il muscolo per potersi contrarre e quindi “lavorare” esprimendo forza, velocità, resistenza, può ricorrere a due tipi di processi metabolici:

- 1) **aerobico** consente una attività moderata ma prolungata, (richiede però vari minuti per avviarsi),
- 2) **anaerobico** fornisce energia iniziale, ma se lo sforzo è intenso, dura solo alcuni secondi nella prima fase (**alattacido**: senza produzione di acido lattico) e poche decine di secondi nella seconda fase (**lattacido**: con produzione di acido lattico) poi dobbiamo rallentare vistosamente o fermarci per stanchezza e impossibilità dei muscoli di proseguire il loro lavoro.

IL “RISCALDAMENTO”

Il riscaldamento o **avviamento motorio** è quella attività che prepara il nostro corpo ad affrontare nel migliore dei modi un successivo lavoro più impegnativo: un allenamento, una gara o una normale lezione di attività motoria scolastica.

Deve essere graduale, deve portare le pulsazioni da una fase di riposo (mediamente circa 60 – 70 al minuto) ad uno stato di non elevato affaticamento (120 – 150 o più, ma i valori sono molto variabili in tempi brevi e secondo l’individuo ed il tipo di lavoro). Per inciso, la massima frequenza raggiungibile sotto notevolissimo sforzo è di circa 200 pulsazioni al minuto ma anche questa è molto variabile e cala con l’età.

Ovviamente il riscaldamento si diversifica nell’intensità, nella durata e nel tipo di lavoro a seconda dello sport e del livello raggiunto ma molto spesso si attua con corsa lenta e prolungata, stretching, mobilità e scioglimento generale, per poi proseguire con esercitazioni più specifiche e più intense.

Nell'allenamento di solito non c'è un vero e proprio confine temporale tra avviamento motorio e fasi intense centrali: l'allenamento inizia e prosegue con gradualità secondo il programma da svolgere fino a fine seduta. Le finalità principali sono tre.

1) La gradualità e le fasi preparatorie svolte correttamente **limitano almeno in parte l'insorgenza di certi traumi** muscolari, articolari, tendinei, legamentosi ecc.

2) Esprimere al meglio le nostre prestazioni, **il nostro rendimento: da "caldi" è più elevato** (fluidità delle fibre muscolari, scambi energetici respiratori molto intensificati, vasodilatazione capillare, frequenza cardiaca ecc.).

3) Nel caso di atleti evoluti, entrare nella giusta concentrazione psicologica prima della gara, anche tramite il "momento" del riscaldamento, è fondamentale per dare il meglio di sé.

LO STRETCHING

E' un termine inglese (che significa allungamento, stiramento) usato nella pratica sportiva per indicare una tipologia di esercizi. Gli esercizi di stretching coinvolgono muscoli, tendini, ossa e articolazioni e consistono prevalentemente in **posizioni di allungamento muscolare**. Tutti noi, ad esempio alzandoci al mattino, sentiamo il bisogno di stirarci e allungarci; lo stesso fanno numerosi animali, (lo vediamo spesso nel gatto). Si tratta quindi, almeno in alcune sue forme, di un atteggiamento istintivo e naturale. Questo ha portato, oltre che allo sviluppo degli studi e delle applicazioni dello stretching, ad una sua ampia diffusione nel campo della ginnastica in genere e dello sport, sia come complemento che come attività fisica autonoma.

Esistono varie tecniche esecutive che spesso richiedono alta concentrazione, impegno prolungato e ripetuto nel tempo, alta sensibilità settoriale e capacità di rilassamento, adeguata respirazione ed il giusto intervallarsi con gli altri esercizi più tradizionali o le esercitazioni tecniche più specifiche dell'allenamento delle varie discipline sportive.

Più semplicemente nel nostro caso e nell'esperienza fatta a scuola, lo stretching consiste in **posizioni (non movimenti!)** da eseguire lentamente, arrivando con un minimo "fastidio" ad una certa tensione, non la massima possibile e respirando lentamente (circa una decina di volte) **tenendo quindi la posizione per 20 / 30 secondi**.

Lo stretching è principalmente un ottimo modo per migliorare l'ampiezza dell'escursione articolare. Inoltre se ben eseguito nel tempo, può in parte prevenire alcuni tipi di trauma da sovraccarico e super lavoro a muscoli, tendini e legamenti. Procura pure numerosi benefici a livello circolatorio e articolare, alla sensibilità, alla percezione e precisione del nostro corpo, delle nostre posizioni, della nostra coordinazione, del nostro rilassamento quindi, indirettamente, benefici pure a livello mentale.

ALCUNI CENNI DI TRAUMATOLOGIA

Praticando l'attività sportiva può capitare di incorrere in traumi all'apparato locomotore: vediamo alcuni, i più comuni:

Cominciamo da quelli a carico del **tessuto muscolare**

Contrattura: contrazione involontaria, insistente e dolorosa di uno o più muscoli scheletrici. Il muscolo coinvolto si presenta teso e dolorante in modo non eccessivo.

E' un atto difensivo che insorge quando il tessuto muscolare viene sollecitato oltre il suo limite di sopportazione fisiologico. L'eccessivo carico innesca un meccanismo di difesa che porta il muscolo a contrarsi. Le cause predisponenti possono essere di natura meccanica e/o metabolica ma non sono state ancora definite con chiarezza ma sono comunque correlate ai seguenti fattori:

- Mancanza di riscaldamento generale e specifico
- Preparazione fisica non idonea
- Sollecitazioni eccessive, movimenti bruschi e violenti
- Problemi articolari, squilibri posturali e muscolari, mancanza di coordinazione.

La contrattura è la meno grave tra le problematiche muscolari acute poiché non causa alcuna lesione anatomica alle fibre. Ciò che si verifica è semplicemente un aumento involontario e permanente del loro tono.

Crampo: è una **contrattura** solitamente dei muscoli degli arti inferiori, meno frequente in altri distretti corporei. Insorge in maniera **intensa, improvvisa, involontaria** e per svariate cause, fra cui le più comuni sono l'eccessiva fatica, la mancanza di adeguata preparazione, azioni inconsuete scorrette e ripetute, problematiche circolatorie e di idratazione del soggetto, carenza di sali minerali, ecc. **Provoca di solito molto dolore e impossibilità di muovere la parte colpita. Bisogna distendere le fasce muscolari interessate facendo leva sull'articolazione, con cautela** (per non rischiare lesioni), contemporaneamente o successivamente effettuare

massaggi, dal basso verso l'alto (senso venoso), per drenare le sostanze tossiche prodotte dal muscolo. **Riposo**, rilassamento muscolare, massaggi, reintegro di liquidi e sali specialmente se la sudorazione è stata abbondante e prevenzione migliorando l'allenamento e la pratica dello **stretching**.

Stiramento o elongazione: è la lesione di alcune delle fibre che compongono il muscolo. E' dovuto solitamente ad una azione esageratamente forzata specie nell'allungamento ed è facilitata da freddo, carenza di preparazione, sforzo prolungato, ecc. E' abbastanza dolorosa, limita o impedisce di proseguire l'azione e necessita, a seconda della gravità, di alcuni o più giorni di riposo.

Strappo o distrazione: è la parziale lesione di un muscolo, simile anche nelle cause allo stiramento ma più grave, più dolorosa. E' una vera e propria ferita muscolare che dovrà cicatrizzarsi e quindi essere immobilizzata e trattata con maggior riguardo anche nella gradualità del recupero. Come per lo stiramento, non bisogna assolutamente massaggiare per non peggiorare la lesione, meglio applicare subito freddo, mettere a riposo o immobilizzare la parte, nei casi più gravi ricorrere appena possibile alle cure mediche; dopo alcuni giorni al contrario saranno utili calore, creme e massaggi. Rispettare sempre un adeguato periodo di riposo e graduale recupero, variabile secondo la gravità ma di solito abbastanza facilmente percepibile e valutabile dal diretto interessato.

Per quanto riguarda le **articolazioni** sono previsti due tipi di traumi.

Distorsione: si tratta del violento spostamento di un capo osseo articolare che elasticamente spontaneamente e immediatamente ritorna nella propria sede lasciando però stirata o lesionata la capsula articolare. Frequente è la distorsione alla caviglia spesso definita "storta". La distorsione avviene per un errato appoggio o un errato movimento, forzato nella escursione angolare dell'articolazione, il tutto aggravato da terreno difficile, mancanza di riscaldamento motorio, impreparazione atletica, deconcentrazione, stanchezza, ecc. Solitamente la parte si gonfia.

Lussazione: più grave in quanto per motivi simili, ma di maggior effetto, si ha la fuoriuscita di un capo osseo dalla propria sede articolare. E' visibile e distinguibile, oltre che per il forte impedimento doloroso, per la deformazione che ne risulta. Come per la distorsione è meglio applicare impacchi freddi, anche per alcune ore, fasciare con bendaggio elastico protettivo, tenere sollevato l'arto e mettere a riposo. Nella lussazione è però evidentemente fondamentale, quanto prima, ricorrere all'intervento

sanitario di “risistemazione” del capo osseo fuoriuscito dalla propria sede articolare e i tempi di riposo e recupero saranno molto più lunghi.

A carico dei **tessuti molli e di rivestimento** del nostro corpo a seguito di cadute o colpi di varia natura possiamo incorrere nelle cosiddette **contusioni**: la cute, dopo lo schiacciamento, rimane abbastanza integra ma il versamento sottocutaneo del sangue fuoriuscito dai capillari lesionati può infiltrare i tessuti circostanti determinando la comparsa di arrossamento (**ecchimosi**), oppure può formare una raccolta localizzata con gonfiore (**ematoma**). Il trattamento consiste nell’applicazione di freddo locale immediato: ciò agisce diminuendo il dolore e riducendo, grazie alla sua azione vasocostrittrice, l’azione emorragica.

Nome file: TEORIA II quadr..doc
Directory: C:\Users\emanu\Desktop\Ed.Fisica
Modello: C:\Users\emanu\AppData\Roaming\Microsoft\Templates\Normal.dotm
Titolo:
Oggetto:
Autore: Carlo Castellari
Parole chiave:
Commenti:
Data creazione: 16/09/2014 23:01:00
Numero revisione: 7
Data ultimo salvataggio: 03/09/2017 11:32:00
Autore ultimo salvataggio: Castellari
Tempo totale modifica 45 minuti
Data ultima stampa: 06/09/2017 10:51:00
Come da ultima stampa completa
Numero pagine: 6
Numero parole: 1.923 (circa)
Numero caratteri: 10.964 (circa)