

Con il sostegno di:



Il fenomeno dell'allenamento... meglio farlo con testa

Le straordinarie prestazioni dei campioni sportivi che ammiriamo, sono tutte, senza eccezione, dovute ad un lungo e molto intenso lavoro e ad una preparazione accurata chiamata "allenamento". Con un ritmo ben definito, fin dalla più giovane età, i campioni sportivi hanno preparato il loro corpo per riuscire a realizzare le prestazioni sportive che ci fanno sognare. Questa preparazione è necessaria anche per coloro che praticano un'attività sportiva per il proprio benessere. Anche per questo scopo, al fine di poter godere di un miglioramento della salute, è necessario preparare l'organismo ad un ritmo regolare e con un metodo ben preciso.

Cosa significa?

Questo allenamento, non importa a che livello sia, provoca nell'organismo delle risposte basate su principi biologici complessi che modificano in profondità le cellule di ogni sistema organico stimolato. Per comprendere meglio questo meccanismo, basta un semplice esempio: la nostra pelle, un sistema organico composto da cellule, reagisce alla stimolazione dei raggi UV in diverse maniere. Quando lo stimolo è insufficiente, non succede nulla e la pelle rimane del colore naturale; quando questa stimolazione è troppo forte perché i raggi sono molto potenti (es. altitudine o lunga esposizione) la reazione è diversa e la pelle arrossisce (provocando anche bruciore che può prendere un carattere patologico). Invece quando ci si espone in maniera corretta (tempo, durata e ripetizione dell'esposizione) ci troviamo con una bella abbronzatura.

Come per la pelle, questo processo può essere applicato anche per tanti altri sistemi organici, i più importanti nello sport sono il sistema cardiovascolare, quello nervoso comprendente il cervello e l'apparato muscolo-scheletrico.

Stimolo e recupero

Il lato affascinante di questi sistemi è che sanno rispondere allo stimolo in maniera corretta quando in presenza di condizioni idonee. Un punto molto importante di questo

processo di preparazione è il recupero: dopo la stimolazione, il sistema utilizzato rimane per un certo periodo esaurito ed ha bisogno di un determinato tempo per ripristinarsi e per riempire le diverse riserve di sostanze (per es. vitamine, liquidi,...) e soprattutto per integrare a livello molecolare della cellula i segnali ricevuti.

Quindi, dopo il lavoro svolto, è importante rispettare questa tempistica di riposo in quanto uno dei più grandi errori che si possono

riscontrare nel mondo sportivo è il non rispetto di questa fase indispensabile. Questo recupero viene realizzato attraverso un buon riposo, un'alimentazione corretta, il recupero dei liquidi persi durante gli sforzi ed anche (eventualmente) attraverso misure più sofisticate come massaggi, sauna, ecc. Un altro punto importante è il fatto di capire che l'allenamento è un processo specifico e che viene migliorato a livello organico unicamente quello che viene stimolato. Per esempio, un allenamento aerobico, come una corsa di una durata abbastanza lunga al di sotto del livello massimale, provocherà delle modifiche sia a livello del sistema cardiovascolare che a livello dei muscoli utilizzati per quel che riguarda un miglioramento del trasporto d'ossigeno necessario per realizzare questo tipo di sforzi. Quando invece viene stimolato con pesi per migliorare la forza, ci sarà un'altra reazione.

Il 40% della prestazione grazie all'allenamento

Dal punto di vista biologico, l'allenamento può essere considerato come una reazione di protezione dell'organismo contro stimolazioni risentite come nocive. Il progresso è dovuto al fatto che dopo il primo passo di miglioramento, lo stress successivo sarà un po' più forte e provocherà una nuova e identica reazione. Poco a poco, se tutto procede bene, si potrà osservare l'aumento delle prestazioni sportive ricercate.

Secondo le conoscenze attuali, la maggior parte (60%) delle prestazioni è dovuta a un insieme genetico favorevole. Nonostante questo, il 40% che rimane per migliorare le prestazioni fisiche si realizza attraverso un lavoro regolare di preparazione, che è l'unico mezzo (etico e legale) a nostra disposizione.

Il fenomeno dell'allenamento è sempre più conosciuto anche se rimane ancora, per una buona parte, empirico. Per l'individuo, vale in ogni caso la pena preparare un piano di allenamento con un esperto o con persone competenti al fine di ottenere i risultati migliori con il minimo di problemi. Allenarsi è bene, sano, indispensabile, ma è meglio farlo con testa!



Dr. med. P. Jenoure
ARS Ortopedica,
ARS Medica Clinica,
Gravesano