

P	R	O	G	E	T	T	A	R	E		I	L		P	R	O	G	R	A	M	M	A		
								R	I	P	E	T	I	Z	I	O	N	I						
								I		S				M										
								S		E				I										
								O		R	M	A	C	R	O	C	I	C	L	O				
								R		C				R										
						M	E	S	O	C	I	C	L	O										
								E		Z				C										
								R		I				I										
								I						C	A	R	I	C	O					
						S	T	R	E	S	S			L										
M	a	s	s	a	r	o	n	i						O										

## Programma di base.

# 9

## Programma base

Il termine allenamento ha radici antiche. Lena, ripetere giova, ed altre. Le ultime lo definiscono un processo di Formazione. Allenarsi significa formarsi, ancor più nel fitness. E' un processo complesso causa di imponenti adattamenti direzionati e attivati dagli esercizi e dal lavoro nel quale sono organizzati. Quindi gli obiettivi dell'allenamento nel Fitness sono gli adattamenti, definiti come autorganizzazione funzionale a livelli superiori dei sistemi biologici. Questo realizza maggiori capacità funzionali con ricadute sulla salute già elencate. I mezzi dell'allenamento sono gli esercizi e questi sono scelti per assolvere compiti ben precisi. Sono organizzati in sottoinsiemi ben definibili con lo scopo di mantenersi sul principio della Gradualità , all'interno del necessario principio di Realtà. Il formatore dovrà considerare i termini del programma risposte individuali al cliente senza rifarsi a programmi stereotipati basati spesso su esperienze del "guru" di turno mancanti di basi scientifiche e misurate inadeguatamente su soggetti molto dotati geneticamente. Basi che non dovrebbero mancare al laureato in Scienze Motorie.

---

## **Unità di Allenamento o di Formazione (UA- UF)**

Rappresenta il programma dettagliato del lavoro da svolgere nel singolo allenamento. E' l'unità di misura del Microciclo. Nei non allenati dei quali tratteremo un esempio, le UA dovrebbero essere in numero 2-3 per settimana. Il tempo di durata circa un'ora. La UA è costituita da esercizi suddivisi in sezioni. In seguito questo tempo potrà essere impiegato nelle due sezioni maggiormente "stressanti" ovvero Potenziamento muscolare e Cardiocircolatorio.

Le sezioni della UF sono:

- Riscaldamento
- Funzionalità articolare- Core
- Potenziamento muscolare
- Potenziamento cardio-respiratorio
- Graduale disimpegno

### Riscaldamento

Si svolge in due fasi. Una prima con l'obiettivo di mettere in moto i sistemi attraverso movimenti di bassa intensità ma con impegno di grandi masse muscolari ed una seconda che interessa le articolazioni impegnate nei successivi esercizi "locali". Classicamente si inizia alla bici statica. E' il momento nel quale ci si concentra sul da farsi, allontanando i problemi della vita di relazione. Un ritorno alle sensazioni propriocettive. Si possono associare movimenti di spinte o rotazioni delle braccia, senza attrezzi e continuando a pedalare. Si cerca di individuare, "sentire" zone corporee contratte. Tempo totale 5-10 minuti.

### Funzionalità articolare

L'analisi iniziale ha dato informazioni sugli eventuali limiti. Qualche esercizio di stiramento per le articolazioni basiche è opportuno in tutti i casi. Come per il Core. Per i più giovani concentrarsi sulla mobilità della Caviglia e della Spina dorsale. Negli over 40 la mobilità dell'Anca, della Spalla in generale e la stabilità del Core. Tempo 5-10 minuti. Qualche esercizio di stiramento può essere eseguito nei tempi di recupero tra le serie degli esercizi di potenziamento. Buono sulla catena motoria antagonista.

## Potenziamento muscolare.

Cinque-sei esercizi base con la progressione del lavoro: una serie la prima settimana, due la seconda, tre serie la terza. L'entità del sovraccarico minima, comunque tale da dare stabilità al movimento. Numero di ripetizioni da 10 a 15. Rimane fermo o con minimi aggiustamenti della R allorché le ripetizioni superino le 15 con facilità. Così per le prime tre settimane del mesociclo. Attenzione alla esecuzione, da correggere in ogni fuorvianza. Osservare e aggiornare i rilievi dell'analisi iniziale che emergono durante l'esecuzione degli esercizi. Nella quarta settimana gli aggiustamenti della R devono essere tali da portare a 10-15 ripetizioni il limite di possibilità. Tempo totale 20 primi senza eccessi di stasi tra gli esercizi.

## Condizionamento cardio-respiratorio

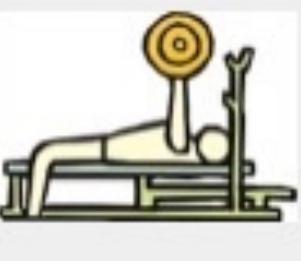
Camminata/ corsa lenta della durata di 10-15 minuti al 20 % della Intensità della FC di riserva FCr. Di microciclo in microciclo la Intensità va aumentata. Nel terzo mesociclo si può passare ad una programmazione "ondulata" secondo i suggerimenti sopra (pag. 43).

## Disimpegno

Ancora qualche serie di stiramento, se c'è bisogno e ancora 10' di bici o camminata sul tappeto rotante.

Periodi	Contenuti
<b>Lungo periodo</b> (Macro ciclo)	Forma e Condizione
<b>Mesociclo</b> durata 4-6 settimane	Interventi sulla mobilità articolare Corretta esecuzione degli esercizi Uso corretto degli attrezzi Adeguamento individuale al carico Verifica dell'assorbimento del carico Verifica adattamenti
<b>Microciclo</b> durata 1 settimana	Numero delle unità di allenamento iniziali 2/3 . Carico aerobico e con sovraccarichi in graduale adeguamento.
<b>Unità di allenamento</b> Unica da ripetere	Esercizi e varianti individualizzate Volume di lavoro misurato Intensità bassa, minima Socializzazione-motivazione

## Esempio Unità di Formazione per principianti non allenati

1	Riscaldamento				
2	Mobilizzazione				
3	Core	Vedere dispensa	dedicata		
4	Potenziamento (squat)				
5	Trazioni				
6	Spinte ortogonali				
7	Spinte incl o traz verticali				
8	Flex avambracci				
9	Disimpegno				
10	Aerobic				

---

Nella sezione potenziamento, la seconda colonna illustra esercizi con i quali possono essere sostituiti quelli illustrati nella prima,. **NON** sommati. Il principio di gradualità dovrà essere ben applicato. Non c'è nessun motivo nel Fitness di accelerare l'incremento della intensità preferendo l'incremento del volume attraverso il numero di serie. Il soggetto dovrebbe essere indotto a introdurre il programma nel suo stile di vita.

## **Regole generali**

**L'operatore di prima accoglienza avrà cura di introdurre il nuovo venuto nel gruppo.**

**Questo dovrà essere messo al corrente delle regole di gruppo e del club.**

**Dovrà indossare un adeguato abbigliamento che assicuri benessere, comodità dei movimenti e rispetto dell'igiene.**

**Se il clima è caldo e umido l'atleta, posto che l'ambiente ginnico non sia opportunamente climatizzato, dovrà indossare pantaloncini e maglietta rigorosamente in cotone.**

**Integrare le perdite idriche con acqua bevuta a piccoli sorsi.**

**Per concludere si consiglia all'atleta di munirsi di un asciugamano e di scarpe appositamente utilizzate in palestra. Questo al fine di rispettare l'igiene personale e degli altri frequentanti.**

---

## Bibliografia

- **Fitness generale** - definizione su Wikipedia
- **Fitness in Biologia**- Dizionario di Biologia Aldo Fasolo - **UTET**
- **ACSM Position Statement**
- **Effetti preventivi e lo sviluppo della muscolatura del core nella seconda e terza età adulta.**

Tesi di Laurea Corso di Laurea S. Motorie - Un. Tor Vergata Roma Dott. Alessio Delzoppo

- **Resistenze libere e resistenze vincolate nel fitness**

Tesi di Laurea Corso di Laurea S. Motorie - Un. Tor Vergata Roma Dott. Mateo Brunetti

- **I rischi indotti dagli esercizi con sovraccarichi : analisi e adeguata prevenzione**

Tesi di Laurea Corso di Laurea S. Motorie - Un. Tor Vergata Roma Dott. Riccardo Lastella

- **L'allenamento della muscolatura addominale nel Fitness e nell'attività sportiva agonistica**

Tesi di Laurea Corso di Laurea S. Motorie - Un. Tor Vergata Roma Dott. Andra Tedeschi

- **Core stability: il ruolo nella performance sportiva ed i mezzi di allenamento**

Tesi di Laurea Corso di Laurea S. Motorie - Un. Tor Vergata Roma Dott. Lorenzo Serra

- **Core training: aspetti anatomici, fisiologici e metodologia di allenamento del tronco umano**

Tesi di Laurea Corso di Laurea S. Motorie - Un. Tor Vergata Roma Dott. Edoardo Cavalleri

- **Stabilità funzionale negli esercizi di Resistance Training**

Tesi di Laurea Corso di Laurea S. Motorie - Un. Tor Vergata Roma Dott. Simona Marano

- **La prevenzione del dolore alla schiena attraverso l'educazione al movimento**

Tesi di Laurea Corso di Laurea S. Motorie - Un. Tor Vergata Roma Dott. Davide De Simone

- 
- **ALLENAMENTO E OVER<sub>40</sub>, ANALISI DEI DECLINI FISIologici E PROPOSTE DI LAVORO**

Tesi di Laurea Corso di Laurea S. Motorie - Un. Tor Vergata Roma -Dott. Daniele Mazzitti

- **L'attività motoria ed il fitness per la prevenzione delle malattie cardiovascolari**

Tesi di Laurea Corso di Laurea S. Motorie - Un. Tor Vergata Roma Dott. Pasquale Piluso

- ' • **Anterior and Posterior Serape: The Rotational Core**

Juan C. Santana, MEd, CSCS\*D, FNSCA,<sup>1</sup> Stuart M. McGill, PhD,<sup>2</sup> and Lee E. Brown, EdD, CSCS\*D, FNSCA<sup>3</sup> <sup>1</sup>Institute of Human Performance, Boca Raton, Florida; <sup>2</sup>University of Waterloo, Waterloo, Ontario, Canada; and <sup>3</sup>Department of Kinesiology, California State University, Fullerton, California.

- Bonato M., Pugliese L.,Pavei G.- **Allenamento ad alta intensità, più benefici per tutti**. I vantaggi per il Fitness ed il soggetto patologico- SdSn. 89.
- La Torre A. et al. **L'uovo di Colombo** sul camminare come attività salutistica. SdS n. 87

Sitografia

[WWW.Savoir-Sport.org](http://WWW.Savoir-Sport.org)

WWW. ACSM's Health & Fitness Journal

[www.Resistancetraining.net](http://www.Resistancetraining.net)

[www.nasca-lift.org](http://www.nasca-lift.org)

+++++