

Panathlon

Tipologie di allenamento nelle attività olimpiche



A cura di Simone Codazzi, Rebecca Balconi, Alessandro Salomoni,
Sebastiano Zovadelli, Lorenzo Frigoli e Ivan Coffferati

Panathlon

Tipologie di allenamento nelle attività olimpiche

Il panathlon è una associazione che ha come scopo quello di approfondire,divulgare e difendere i valori dello sport.

Il termine “panathlon” deriva dal greco e significa “insieme delle discipline sportive”,Il primo panathlon è nato nella città di Venezia nel 1951. Il motto dell’associazione è “ludis lungit”,che significa “uniti dallo sport per lo sport”.

Con il nostro gruppo abbiamo deciso di affrontare l’argomento delle tipologie di allenamento da parte degli atleti olimpici,analizzando la loro preparazione atletica e il loro stile di vita. Proprio su quest’ultimo punto ci soffermeremo nelle prime slide.

Panathlon

Tipologie di allenamento nelle attività olimpiche

Per un atleta di qualsiasi livello, è importante seguire una corretta alimentazione affinché possa trarre il massimo vantaggio dal proprio programma di allenamento ed essere performante durante la competizione sportiva. La dieta varia a seconda dell'atleta e dello sport praticato. Un'importante dieta è quella Mediterranea che è l'alleata dello sportivo perché gli fornisce diversi sali minerali e acqua necessari per sostenere diverse funzioni fisiologiche, tra cui la corretta contrazione muscolare, il sostegno del sistema osseo-scheletrico e nervoso, la crescita e il recupero dei tessuti muscolari.



Panathlon

Tipologie di allenamento nelle attività olimpiche

Per un calciatore, per esempio, è fondamentale consumare pasti a distanza di massimo 3 ore dall'incontro evitando i grassi e ingerendo una dose corretta di nutrienti. Per un maratoneta, invece, è consigliato consumare la sera prima della gara carboidrati, proteine magre e verdure sia cotte che crude, cercando però di evitare condimenti troppo pesanti. Per colazione è sconsigliata l'assunzione di frutta fresca, mentre è concessa la frutta secca come mandorle e nocciole. Come per il calcio, è suggerito mangiare massimo 3 ore prima della gara. La dieta dei pallavolisti e dei cestisti è molto simile, con la sola differenza che questi ultimi assumono più carboidrati e meno grassi. Nell'alimentazione del pallavolista è fondamentale l'assunzione di una grande quantità di verdura e frutta, cercando di bere all'incirca 2/3 litri di acqua al giorno. I pasti consigliati sono 5 al giorno. I pasti più poveri di cibo sono la cena e il pranzo, evitando digiuni di 12 ore.

Il nostro corpo necessita di sostanze che siano in grado di donare energia al corpo. I nutrienti fondamentali sono:

- Carboidrati: hanno una funzione energetica primaria perché supportano lo sforzo fisico durante l'attività
- Grassi: hanno una funzione energetica e strutturale soprattutto delle membrane cellulari.
- Proteine: fondamentali per riparare i tessuti e costruirne di nuovi. Hanno anche il compito di far crescere la massa muscolare.
- Vitamine, minerali e fibre: proteggono l'organismo.
- Acqua: fondamentale per la regolazione termica

Questi nutrienti verranno introdotti nell'organismo in quantità variabile a seconda dell'attività che si pratica e all'obbiettivo.

Panathlon

Tipologie di allenamento nelle attività olimpiche

Il rapporto tra fede e sport è una questione importante e complessa che coinvolge diverse dimensioni di straordinaria delicatezza, ponendo un quesito che si è già mostrato essere controverso: ci si può allenare, magari prepararsi per una competizione importante, essendo a digiuno? Il più grande esempio relativo a questa tematica è sicuramente il Ramadan: è il nono mese del calendario musulmano, il mese sacro dedicato alla preghiera e al digiuno. In questo periodo dell'anno tutti gli uomini e le donne di fede islamica, con la sola eccezione delle persone malate, di quelle in viaggio, dei bambini e delle donne incinte, sono tenuti ad astenersi quotidianamente da cibo, acqua e qualsiasi altro tipo di bevanda dall'alba fino al tramonto. Gli atleti musulmani, quindi, si trovano periodicamente di fronte a una sfida che esula dal campo di gioco, dovendo limitare ai due soli momenti del suhur e dell'iftar (rispettivamente, prima dell'alba e dopo il tramonto) l'assunzione di cibo e bevande. Allenarsi duramente per prepararsi ad una competizione sportiva durante il Ramadan può essere tuttavia un rischio: gli atleti che scelgono di attenersi ai precetti religiosi sono obbligati a rispettarli pienamente senza nessuna restrizione, questo può indurre in loro un concreto rischio di disidratazione che può compromettere altamente la prestazione e la salute dello sportivo.

Panathlon

Tipologie di allenamento nelle attività olimpiche

Allenarsi durante il Ramadan, con gli indispensabili accorgimenti del caso, si può. Per far ciò è consigliato agli atleti di diminuire carico e intensità dell'allenamento nella prima settimana di Ramadan, in modo da tenere sotto controllo la reazione del corpo al digiuno e permettergli di adattarsi alla nuova situazione. Passati i primi giorni, si avrà una percezione migliore delle proprie condizioni e, di conseguenza, si potrà meglio distribuire il carico di allenamento che si pensa di riuscire ad affrontare. Esistono quindi piccoli accorgimenti che permettono alla propria religione di non essere d'intralcio con gli obiettivi sportivi. La fede, inoltre, può essere utile per ridurre l'ansia e accrescere la fiducia in sé stessi infondendo negli atleti un benefico senso di controllo.



Panathlon

Tipologie di allenamento nelle attività olimpiche

Il sovraccarico muscolare e le lesioni da sforzo ripetuto possono essere prevenuti attraverso: intervalli di 48 ore fra un allenamento di forza e l'altro, al fine di consentire il recupero muscolare, allenare diversi gruppi muscolari in giorni diversi e variazione degli allenamenti relativamente al metodo e alla scelta dell'attrezzatura.



Panathlon

Tipologie di allenamento nelle attività olimpiche

Le Olimpiadi sono la manifestazione sportiva più importante. Organizzata ogni 4 anni in paesi sempre diversi, sono in grado di unire tutti i paesi nel mondo, che gareggiano per portare a casa il maggior numero di medaglie. I primi giochi olimpici furono disputati nell'antica Grecia in onore della dea Olimpia. Dopo la caduta della civiltà greca, furono riorganizzate nel 1896 su iniziativa del barone Pierre de Coubertin. A partire dal 1924 vennero istituiti anche i giochi olimpici invernali (disputati sempre 2 anni dopo le olimpiadi) e le paralimpiadi. Tutti gli atleti di qualsiasi attività sportiva si preparano al meglio per potervi partecipare nella migliore condizione possibile, per fare ciò si allenano duramente. La tipologia di allenamento varia a seconda dello sport praticato.



Panathlon

Tipologie di allenamento nelle attività olimpiche

Una delle attività olimpiche principali è l'atletica leggera. Gli allenamenti di un atleta si basano molto sui carichi, che possono essere esterni (quantità lavoro svolto), interni (effetto allenamento sull'atleta) e psicologici (percezione soggettiva del lavoro svolto). Il carico deve essere sempre crescente e si deve alternare con il carico stazionario. Esistono diversi periodi di carico: periodo introduttivo, nel quale si cura l'efficienza generale, periodo fondamentale, nel quale si aumenta il volume dei carichi, periodo speciale, nel quale si incrementa l'intensità in vista della gara, periodo agonistico, in cui si punta a mantenere la forma fisica ottenuta e periodo di transizione, detto anche calma agonistica, che è il recupero psicologico e fisico. Nel caso della corsa, gli atleti sfruttano una speciale cella, chiamato scudo aerodinamico, legato ad una auto. Il suo scopo è quello di proteggere il corridore dalla resistenza dell'aria e monitorando i suoi valori.



Panathlon

Tipologie di allenamento nelle attività olimpiche

Un altro sport olimpico è il nuoto in cui la preparazione è principalmente sugli arti superiori, sugli addominali e sul core. Nello stile libero si allenano soprattutto i dorsali e i tricipiti; nel dorso i deltoidi e il gran dorsale, nella rana i pettorali, i deltoidi e i tricipiti e il delfino il gran dorsale, tricipiti e pettorali. Sono importanti anche gli arti inferiori che devono svolgere un movimento continuo senza pause e fanno da motore. I nuotatori privilegiano i carichi naturali rispetto ai macchinari più complessi da palestra in modo da non allenare un singolo muscolo ma tutta la catena muscolare.



Panathlon

Tipologie di allenamento nelle attività olimpiche

Lo sci è probabilmente lo sport più impegnativo delle olimpiadi invernali. Allenano i glutei e le gambe perché devono essere forti per evitare che la fatica della discesa e lo sforzo di mantenere la velocità possano creare un accumulo di acido lattico in grado di togliere energia alle gambe. Gli sciatori prestano molta attenzione al corretto riposo e al recupero, alla nutrizione e soprattutto alla prevenzione degli infortuni.



Panathlon

Tipologie di allenamento nelle attività olimpiche

Nel mondo delle olimpiadi partecipando anche persone con disabilità, anche esse necessitano dell'allenamento affinché possano rendere al meglio nelle competizioni. Dal punto di vista fisico un'atleta diversamente abile deve migliorare 3 aspetti fondamentali: aumentare il livello di orza muscolare soprattutto la muscolatura del tronco, migliorare la capacità di escursione articolare e aumentare i livelli di coordinazione. Ci sono vari esercizi consigliati come per esempio esercizi di stretching dinamico, di facilitazione neuromuscolare propriocettiva e esercizi di mobilità con sovraccarico in cui vengono utilizzati piccoli attrezzi, degli elastici o semplicemente fatti a corpo libero.

