

PHYSIOMASS
BENESSERE E SALUTE

CORSO PERSONAL TRAINER 1° LIVELLO
TEORIA DELL' ALLENAMENTO



I PILASTRI DELL'ALLENAMENTO - Supercompensazione e Overtraining

Ora, entriamo nel vivo della pianificazione. Parliamo di **Teoria dell'Allenamento**. Non è solo una questione di schede, è una questione di principi scientifici. Comprendere questi principi è ciò che separa un semplice motivatore da un vero professionista del fitness.

Se ieri abbiamo parlato del motore e dell'impianto di aspirazione, oggi parliamo del **piano di viaggio**. Come si passa dal punto A al punto B in modo efficiente, sicuro e senza restare a secco di benzina lungo la strada.

Tutto inizia con una parola: **STRESS**.

Un allenamento, che sia per un principiante o un atleta, è uno **stressor**. È uno stimolo che rompe l'**omeostasi**, l'equilibrio chimico-fisico interno che il nostro corpo cerca sempre di mantenere.

Questo stress, se dosato correttamente, non è un nemico. È il **segnale d'allarme** che innesca una risposta di adattamento. È il grilletto che dice al corpo: Ehi, ciò che hai fatto oggi è stato faticoso. Prepara qualcosa di più forte per la prossima volta.

Senza questo stress controllato, non c'è miglioramento. Ma la chiave è proprio qui: **controllato**.

L'allenamento fisico risponde allo stress fisico e psicologico attraverso meccanismi ormonali e neurotrasmettitori, che riducono la percezione del dolore, migliorano l'umore e regolano l'asse dello stress, come l'asse HPA. L'attività fisica moderata è benefica per ridurre i livelli di cortisolo e promuovere il rilassamento, mentre allenamenti eccessivamente intensi possono avere l'effetto opposto, aumentando lo stress, l'infiammazione e il rischio di sovrallenamento.

IL TRIANGOLO DELLA PERFORMANCE

Ma l'allenamento è solo uno dei tre pilastri. È un errore madornale credere che basti solo quello.

Immaginate un **triangolo equilatero**. L'allenamento è solo uno dei tre lati.

Lato 1: L'Allenamento. Lo stressor, lo stimolo.

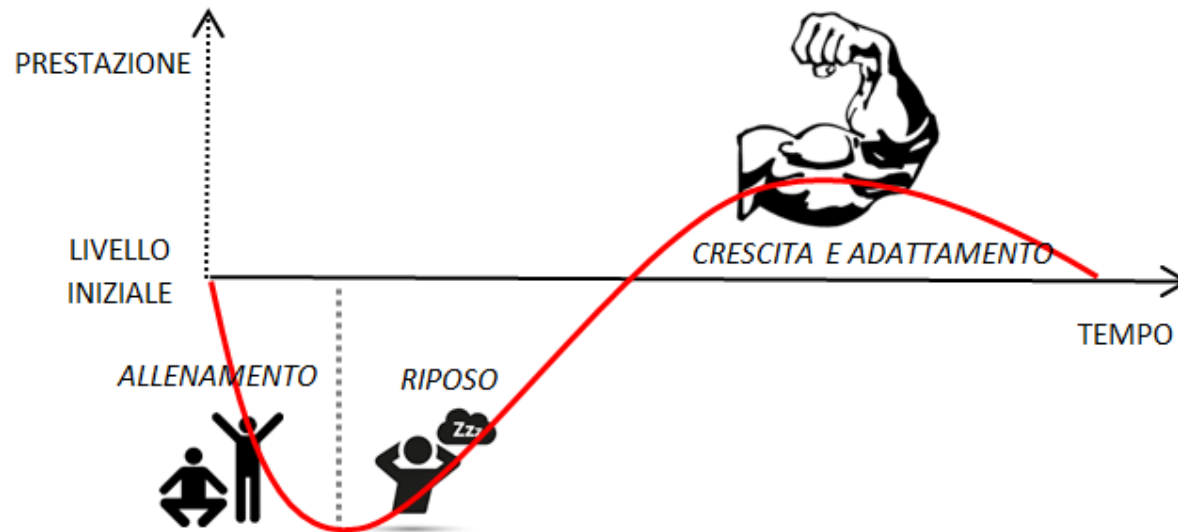
Lato 2: L'Alimentazione. Non è solo mangiare. È la **materia prima** per riparare i danni e costruire muscolo. Sono i mattoni per la ricostruzione.

Lato 3: Il Recupero. È il **tempo e il modo** in cui quella ricostruzione avviene. È quando il corpo, finalmente, fa il suo lavoro.

Se uno di questi lati è più corto degli altri, il triangolo crolla. Non c'è equilibrio. Non c'è miglioramento. Potete allenarvi come forsennati, ma senza nutrizione e recupero, state solo scavando una buca più profonda.



LA SUPERCOMPENSAZIONE - IL MOTORE DEL PROGRESSO



Ed ecco il cuore di tutto: la **Legge della Supercompensazione di Weigert**. Questo grafico è la vostra bibbia.

Facciamo un esempio pratico:

1. **Seduta Allenante (LO STRESS):** Il vostro cliente fa una serie di squat. Consuma energie e crea micro-danni nelle fibre muscolari. La sua performance scende.
2. **Fase di Recupero (LA RIPARAZIONE):** Nei giorni successivi, grazie al **lato alimentazione e recupero del triangolo**, il corpo si mette all'opera. Ripristina le scorte energetiche e ripara i danni. Raggiunge il livello di partenza.
3. **Fase di Supercompensazione (IL MIGLIORAMENTO):** Ma il corpo non si ferma lì. È intelligente. Anticipa una prossima fatica simile e **oltrepassa il livello iniziale**. Immagazzina *più* energie e rende le fibre *più* forti di prima. È in questo picco, in questa finestra temporale, che dobbiamo colpire!

Cosa significa questo per voi?

Significa che la **prossima sessione di squat deve avvenire durante questa fase di picco** e deve avere un'intensità leggermente superiore. Un carico maggiore, una ripetizione in più, un recupero più breve. Uno **stimolo progressivo**.

Se arrivate in ritardo, il picco è passato, il corpo è tornato alla normalità e avete perso l'opportunità. Se arrivate troppo presto, prima che la riparazione sia completa, lo stressore nuovo si somma al vecchio e... iniziano i problemi.

...

SEZIONE 4: L'OVERTRAINING - QUANDO IL TRIANGOLO SI ROMPE

E qui arriviamo al lato oscuro della forza: la **Sindrome da Overtraining (OTS)**.

L'OTS non è essere semplicemente un po' stanchi. È uno stato di **esaurimento cronico** dovuto a stimoli stressanti troppo ravvicinati, senza il rispetto dei giusti tempi di recupero organico.

È quando il lato allenamento del triangolo diventa troppo lungo e gli altri due lati non riescono a tenergli dietro.

I segnali? **Stagnazione o calo della performance**, irritabilità, disturbi del sonno, aumento della frequenza cardiaca a riposo, indebolimento del sistema immunitario.

La cura? **Prevenzione**. Rispettare il triangolo. Aumentare l'intensità dell'allenamento? Allora bisogna aumentare *proporzionalmente* l'attenzione all'alimentazione e al recupero.

SEZIONE 5: RECUPERO ATTIVO - NON SOLO INATTIVITÀ

Ma recupero non significa stare sul divano. Il recupero può e deve essere **attivo**.

Dopo un allenamento intenso di forza, un'attività a basso impatto come **30 minuti di cyclette molto blanda, una camminata veloce, un leggero nuoto o dello yoga** sono fondamentali. Perché?

1. **Migliorano la circolazione sanguigna**, aiutando a smaltire le scorie metaboliche (come l'acido lattico) e a portare nutrienti ai muscoli danneggiati.
2. **Mantenere una bassa attività cardiovascolare** accelera i processi di riparazione senza stressare ulteriormente il sistema.
È un momento per dedicarsi al benessere **psicofisico**, non un momento di inattività.

Quindi, ricapitolando i capisaldi:

1. **Allenamento è Stressor**: Lo stimolo che innesca il cambiamento.
2. **Il Triangolo della Performance**: Allenamento, Alimentazione, Recupero. Devono essere in perfetto equilibrio.
3. **Supercompensazione**: Il principio per cui il corpo, dopo uno stress, si adatta e diventa più forte. **Dobbiamo colpire nel picco**.
4. **Overtraining**: Il nemico. È ciò che accade quando si ignora il triangolo.
5. **Recupero Attivo**: Una parte fondamentale e attiva del processo, non un optional.

Pianificare un allenamento non è mettere insieme esercizi a caso. È **orchestrare stress, alimentazione e recupero** in un'unica sinfonia che ha un unico obiettivo: far raggiungere al vostro cliente il suo picco di performance, in sicurezza e con risultati duraturi. Siete i direttori d'orchestra di questa sinfonia. Studiate questa partitura.