

## Prep. Fisica di Base a.s. 04/12/2014 – prof. Stefano Paracchini

### CRITERI RIPETIZIONI NEGLI ESERCIZI

Con la logica del rilevare per poter valutare, vengono definiti i seguenti metodi.

In relazione alla quantità dell' esercizio, la richiesta di sforzo che può essere percepita come intensa, moderata o blanda. L'indicazione di metodo non pretende di essere esaustiva, ha solo carattere di orientamento nell'allenamento.

Il muscolo viene **contratto grazie alla produzione di una molecola che si chiama ATP** (Energia) e da un adatto **impulso nervoso** (Elettrico - Volontà) che lo stimola.

Tre sono i sistemi che producono A.T.P. (adenosil trifosfato):

1. ANAEROBICO ALATTACIDO durata fino a 10" / 20" sec, molto potente, durata limitata.
2. ANAEROBICO LATTACIDO durata dai 20 sec 10 min, mediamente potente, durata breve.
3. AEROBICO durata dai 10 min. all'infinito, poco potente ma perdurante .

(E una suddivisione molto semplice, i tre sistemi non intervengono in modo separato, a volte è difficile comprendere quale interviene, si reputa che in alcuni esercizi vi è il principale intervento dell'uno o dell'altro.)

E' sempre la singola persona che decide l'impegno adatto a lui, cioè la **massima potenza che varia**:

- |  |  |
|--|--|
| a) Con l'affaticamento   | c) Con la sua volontà a superarsi,                 |
| b) Con la sua capacità di sopportazione dello sforzo (dolore), | d) Con la sua esperienza nel distribuire le forze. |

Si parla di "NUMERI MAGICI", in modo simbolico e fantastico. Perché **gli effetti** dell'allenamento hanno sempre **qualcosa di magico** e misterioso poco definibile, da "grande mago", anche per le prestazioni e gli atleti più prestigiosi.

#### "NUMERO 10 (o pitagorico)"

Il numero 10 si riferisce all'esecuzione di un determinato esercizio (Ripetizione [10 rip.]) oppure l'espressione temporale in secondi (10 sec.) nello svolgimento dell'esercizio.

**La concentrazione nervosa** deve essere altissima. Impossibile ridere, **concentrarsi nell' "esplosione della forza"**.

**Per sforzo** si intende, la contrazione muscolare massima in intensità o submassimale (quasi massima) possibile.

Il **sistema energetico** principale è l'ANAEROBICO ALATTACIDO .

Il NUMERO MAGICO PITAGORICO viene applicato ad esercizi di sforzo/potenza.

[Può essere inteso come un **set** (1 Serie [s.]) di 10 ripetizioni (rip.), set **ripetibile** dopo una **pausa** sufficiente ( 2' - 3'). [Es. Anche 10 s. x 10 rip.- metodo bulgaro]]

**L'utilizziamo genericamente** nei seguenti esercizi : Spinali , pieg. Braccia, trazioni alla sbarra.

#### "NUMERO 20 (o chiniano) "

Il **numero 20** si riferisce all'esecuzione di un determinato esercizio (Ripetizione [20 rip.]) oppure l'espressione temporale in secondi (20 sec.) nello svolgimento dell'esercizio.

**La concentrazione nervosa** deve essere alta non più massima, una **concentrazione nel "perdurare stringendo i denti"** (resistenza) prima dello sfinimento. Nelle sue varie forme è **l'allenamento più duro esistente sia mentale che corporeo**. E' ancora **impossibile ridere** senza perdere la concentrazione.

**Lo sforzo** della contrazione muscolare è media [circa 20 % 50% del possibile] o comunque molto attenta nell'esecuzione. L'intensità e la frequenza possibili sono elevate ma non più massime, vi è esaurimento energetico, la ricerca della potenza è massima ma deve essere sapientemente distribuita.

Il **sistema energetico** principale è l'ANAEROBICO LATTACIDO.

Il NUMERO MAGICO CHINIANO viene applicato quando la richiesta energetica nell'esercizio è medio bassa, con una sensazione di inizio dell'affaticamento muscolare (Esaurimento muscolare)<sup>1</sup>.

[Può essere inteso come un **set** (1 [s.]) di almeno 20 ripetizioni (rip.), **ripetibile** dopo una pausa sufficiente ( da 1'30- 2' e più)].

**L'utilizziamo genericamente** nei seguenti esercizi : scioglimento generale ( esercizi che stimolano la propriocettività) e in quelli di potenziamento dove il carico naturale (Peso corporeo) è relativamente modesto rispetto alla propria forza. Es. Pieg. Gambe, addominali, deltoidi a coppie, bicipiti in tenuta a coppie.

#### "NUMERO $\phi$ (o diesel) "

Il **numero "diesel"** si riferisce all'esecuzione di un determinato esercizio con ripetizioni indefinite elevate, assume carattere principale il tempo (sec., min., ore) superiore ai 10 min..

**La concentrazione nervosa** orientata al "**fiato**" **alla durata continua, al piacere di respirare a pieni polmoni**, prima dello sfinimento estremo nelle accelerazioni di fine gara (maratoneta, triatleti, gare estreme prove vicino ai limiti umani). Gli **impulsi nervosi** in intensità e in frequenza sono blandi e perduranti (sempre in movimento) concetto di resistenza che va oltre [chiamata "endurance"], una resistenza mentale, volitiva che dura nel tempo [l'Esaurimento è generale, spossatezza e debolezza che pervade lentamente, sia la psiche che il fisico, **sensazione di fine partita**].

Il **sistema energetico** principale è l' **AEROBICO** [ma vi sono componenti energetiche miste LATTACIDO ALATTACIDO che possono intervenire limitando le prestazioni, soprattutto quando il sistema cardio-circolatorio- respiratorio entra in crisi. Entrano in gioco anche elementi di correttezza alimentare e necessità di assimilazione alimentare e gli equilibri idrici zuccherini e salini.]

**L'utilizziamo genericamente** nei seguenti esercizi: corsa nelle sue varie forme perdurante, necessita di impegni maggiori ai 10 min., fino a molte ore di attività. E' il concetto del lavoro continuo.

<sup>1</sup> A volte il numero magico 20 può essere incrementato per un allenamento più esaustivo anche a 30 – 50 max, oltre l'impegno nervoso è troppo blando.