

Guadagno e transfer

E' noto sin dall'inizio del XIX secolo che l'allenamento, per indurre adattamenti che portino ad un incremento della prestazione, deve possedere caratteristiche altamente specifiche, ad esempio esercizi che allenano la capacità di resistenza di un atleta inducono adattamenti del metabolismo aerobico, che si traducono generalmente in un risparmio energetico a parità di potenza meccanica sviluppata. Andare in palestra e sostenere sedute con utilizzo di sovraccarichi comporta un incremento di frequenza degli impulsi nervosi con miglioramento della capacità di reclutamento di fibre muscolari ed incremento di forza massima.

Possiamo affermare che la risposta adattativa dell'organismo dipenda dalla tipologia del compito motorio proposto. Appare decisivo studiare attentamente il tipo di esercizio proposto in funzione dello sport praticato al fine di ottenere l'adattamento ricercato.

Siamo così certi che quando somministriamo un compito motorio al nostro organismo questo sia in grado di attivare gli adattamenti voluti? Il più delle volte no. In genere non si conoscono con precisione gli effetti che produce l'allenamento sulla prestazione agonistica.

Un metodo che cerca di risolvere questa problematica consiste nel determinare il **guadagno** indotto dall'esecuzione di uno specifico esercizio e quello ottenuto in un esercizio che non viene utilizzato nell'allenamento. Il guadagno si ottiene sottraendo dal valore medio dopo l'allenamento il valore prima dell'allenamento, il risultato è diviso per la deviazione standard prima dell'allenamento.

Ora è importante misurare il **transfer**, ovvero il trasferimento degli effetti di un allenamento specifico sull'esercizio che non abbiamo mai allenato. Per fare ciò è necessario ricorrere ad una unità di misura senza dimensione che si ottiene calcolando il rapporto tra l'incremento nell'esercizio allenato e quello non allenato.

L'applicazione pratica del metodo, sia a livello amatoriale che di atleti di elite, è molto interessante e permette di controllare gli effetti di allenamenti specifici sulla prestazione agonistica, di apportare le giuste correzioni ai carichi di allenamento, di variare gli esercizi e di avere degli utili dati consultabili nel tempo, per esempio quando impostiamo nuovi allenamenti.