



L'allenamento è “un processo pedagogico educativo complesso che si concretizza nell’organizzazione dell’esercizio fisico ripetuto in qualità, quantità ed intensità tali da produrre carichi progressivamente crescenti in una continua variazione dei loro contenuti per stimolare i processi fisiologici di supercompensazione dell’organismo e migliorare le capacità fisiche, psichiche, tecniche e tattiche dell’atleta, al fine di esaltarne e consolidarne il rendimento in gara” (Carlo Vittori)