



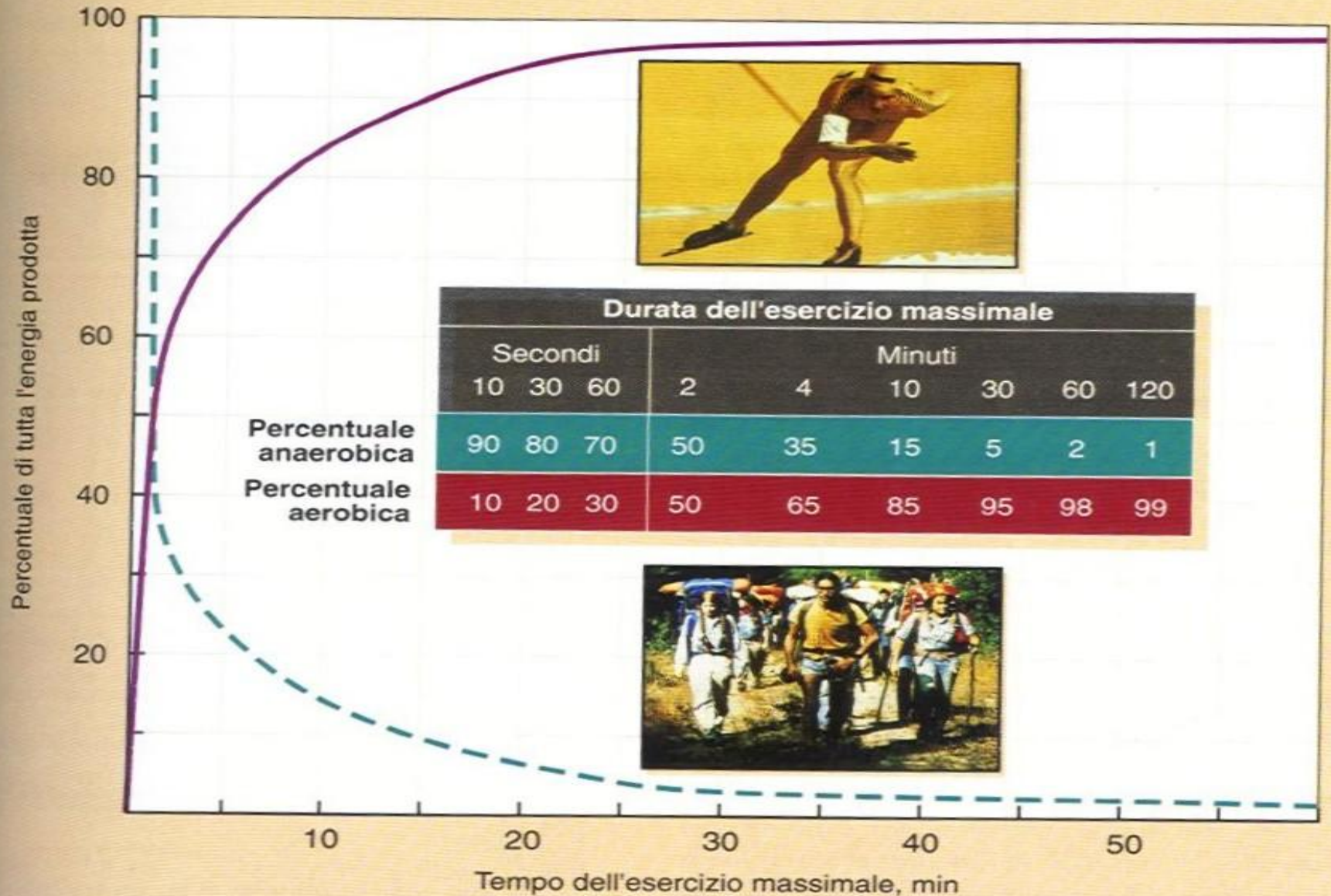
Stimolo allenante e
carichi di lavoro

Prof. Federico Schena
Scienze Motorie
Università di Verona

Relazione Intensità – Durata - Tipologia del carico

- Relazione inversa
(unità di misura???)
- Effetti strutturali ed ultrastrutturali
(stimolo, lesione, danno)
- Specificità dei mezzi e sinergia complessiva
(interazione metabolico-meccanica)

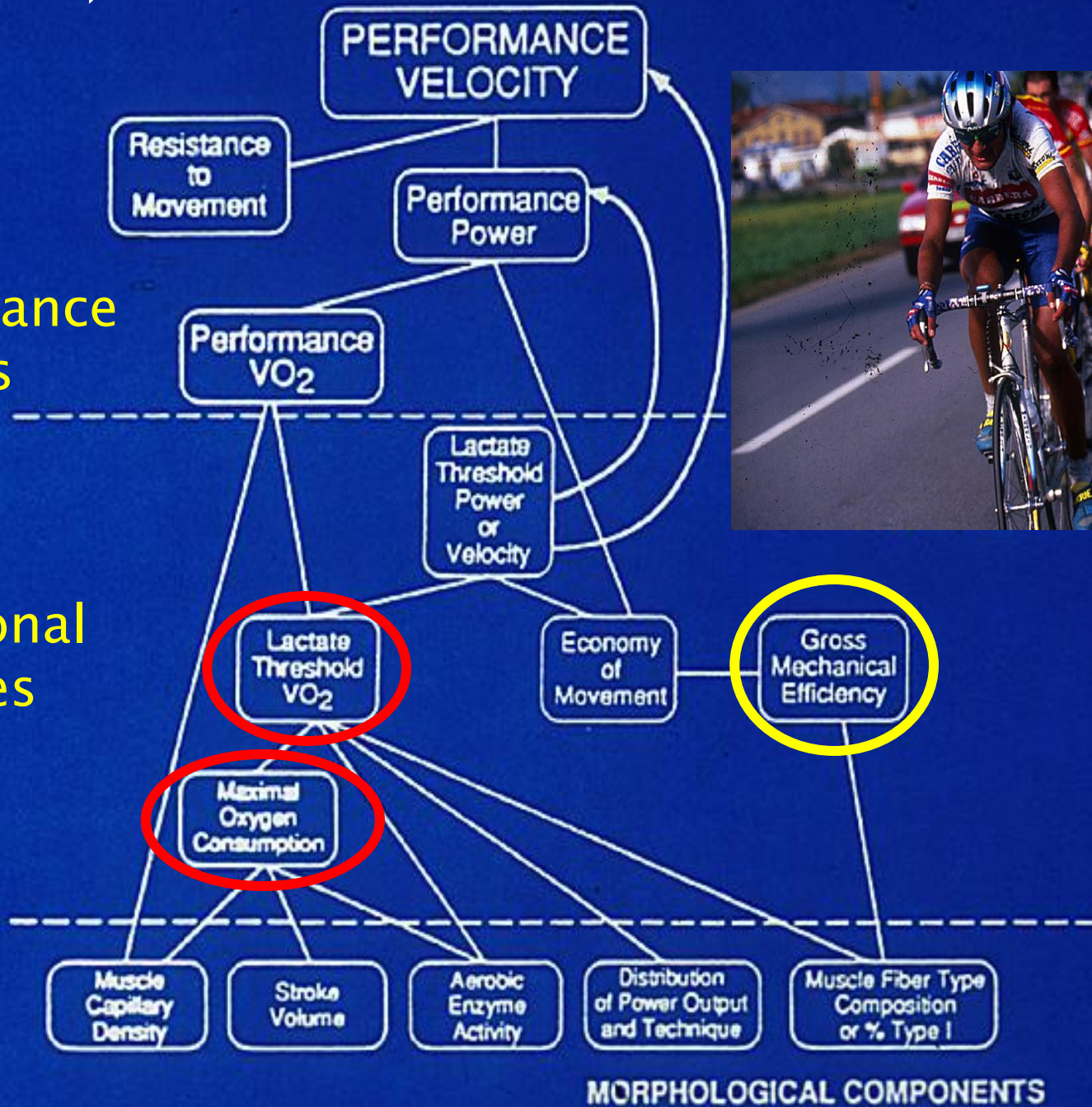
LA DURATA E L'INTENSITA' DELL'ESERCIZIO



(Coyle, 1995)

Performance
abilities

Functional
abilities



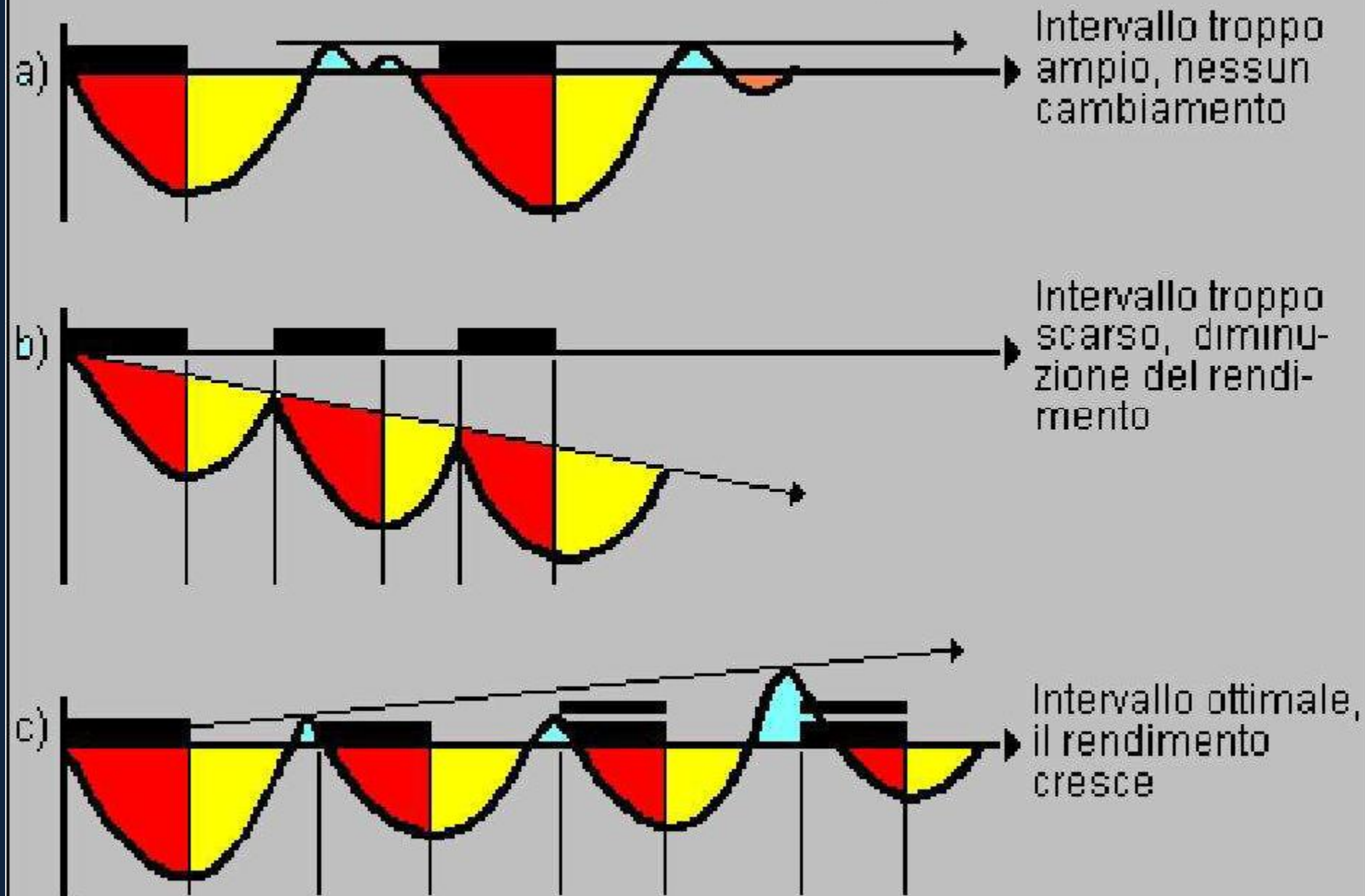
Carico esterno – Carico Interno

- C. Esterno: lavoro meccanico svolto
(durata * intensità)
- C. Interno: sommatoria degli stress sostenuti
(condizione individuale, ambiente,....)
- Individualizzazione del carico: carico percepito
(integra C.E e C.I.)

Capacità di carico

- 1- ASSIMILAZIONE, TOLLERANZA DELLO STIMOLO
- 2- CONDIZIONE DI BASE PER L'ADATTAMENTO
- 3- SE PRESENTE IL CARICO VIENE ASSIMILATO
- 4- NECESSARIA PER ULTERIORI ADATTAMENTI

Effetti della fase di recupero



Transfer e cross training

Gli stimoli allenanti inducono non solo risposte specifiche ma possono introdurre anche cambiamenti generali

- *Esiste una età migliore per il Cr.Tr?*
- *Si realizza con qualsiasi stimolo allenante (es. forza, resistenza,....)*
- *Quanto vale in termini percentuali (100% specifico cCrTr ??%)*
- *Cross Tr. e/o allenabilità??*

