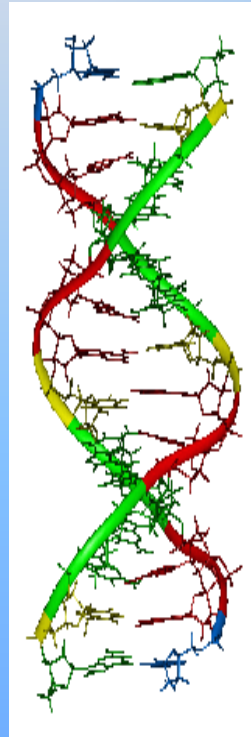


BASI BIOLOGICHE DELL'ALLENAMENTO

(biologia dell'adattamento)



MOTIVI DELL'ADATTAMENTO

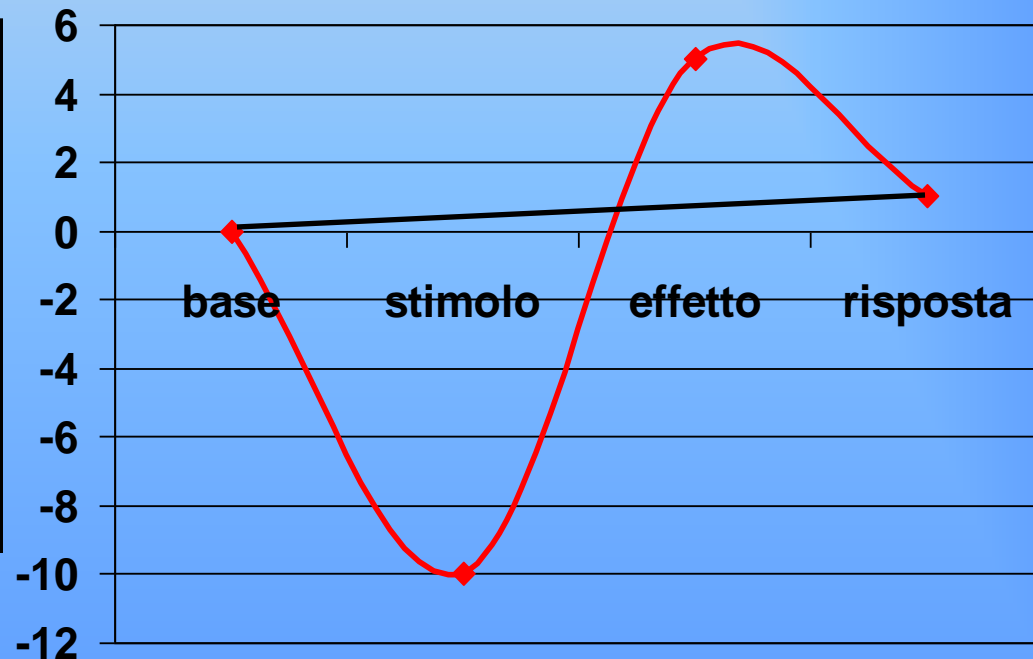
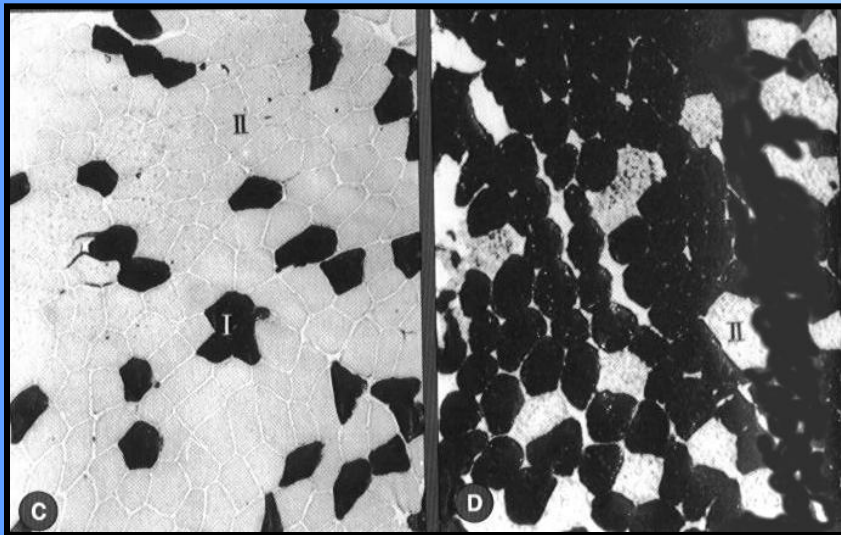
- Come avviene l'adattamento ?
- Perché avviene l'adattamento ?
- Come si adatta il corpo ?
- Dove ha sede l'adattamento specifico rispetto allo stimolo ?

DOVE AGISCE L'ALLENAMENTO ?

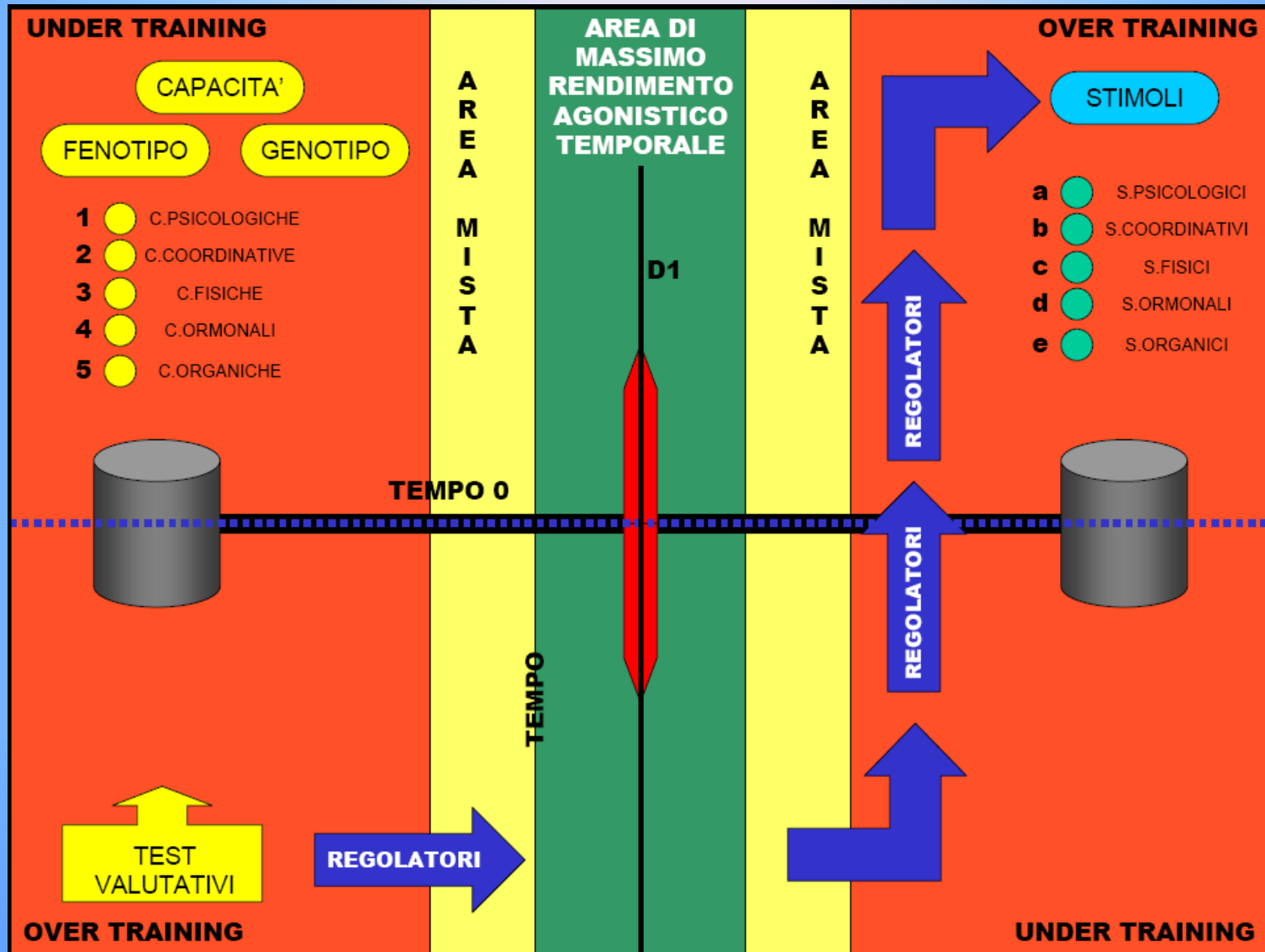
QUALE È L'ULTIMO ANELLO DEL
PROCESSO ADATTATIVO ?

SUPER COMPENSAZIONE

- La risposta all'esercizio è un miglioramento
- La risposta è specifica rispetto allo stimolo



MECCANISMO DI RISPOSTA OMEOSTATICA



SPECIFICITÀ il totem del giorno

E' vero che

1- SE ALLENO LA FORZA .. MIGLIORO LA FORZA

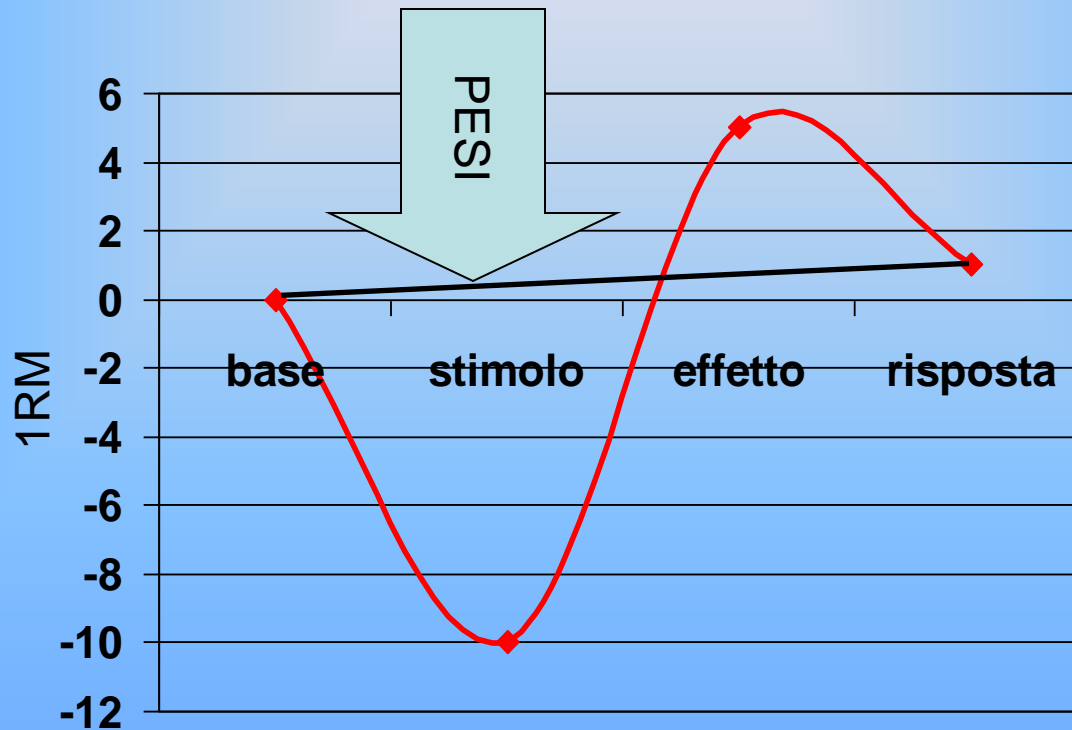
2- SE ALLENO LA RESISTENZA ..
MIGLIORO LA RESISTENZA

E'quasi vero ma.....

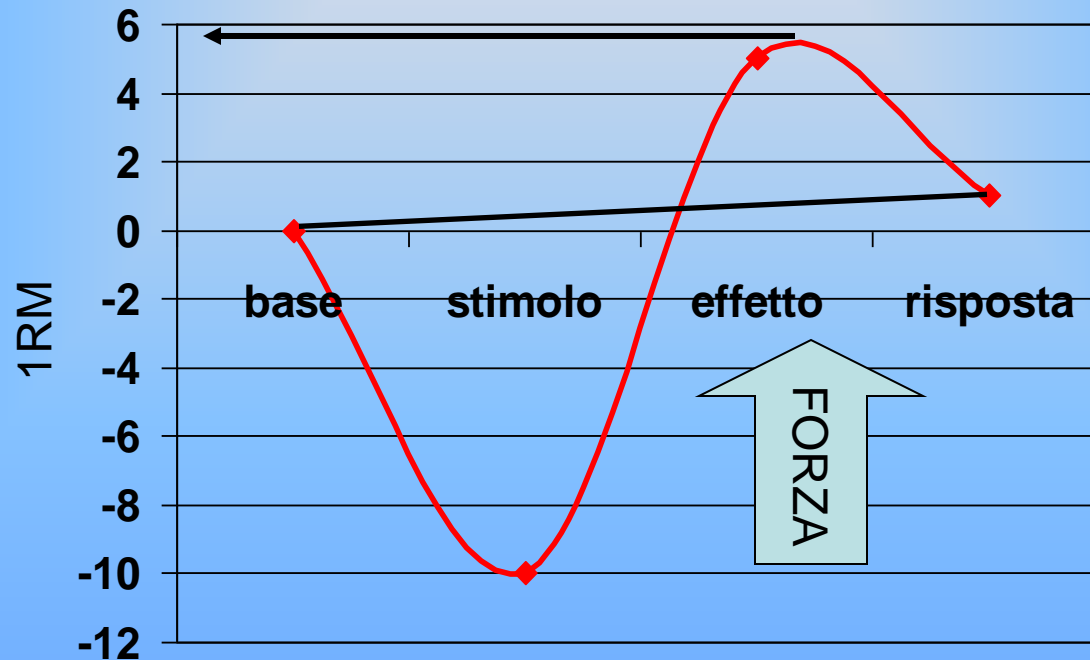
fondamentalmente sbagliato

PERCHÉ ?

1 FASE LO STIMOLO

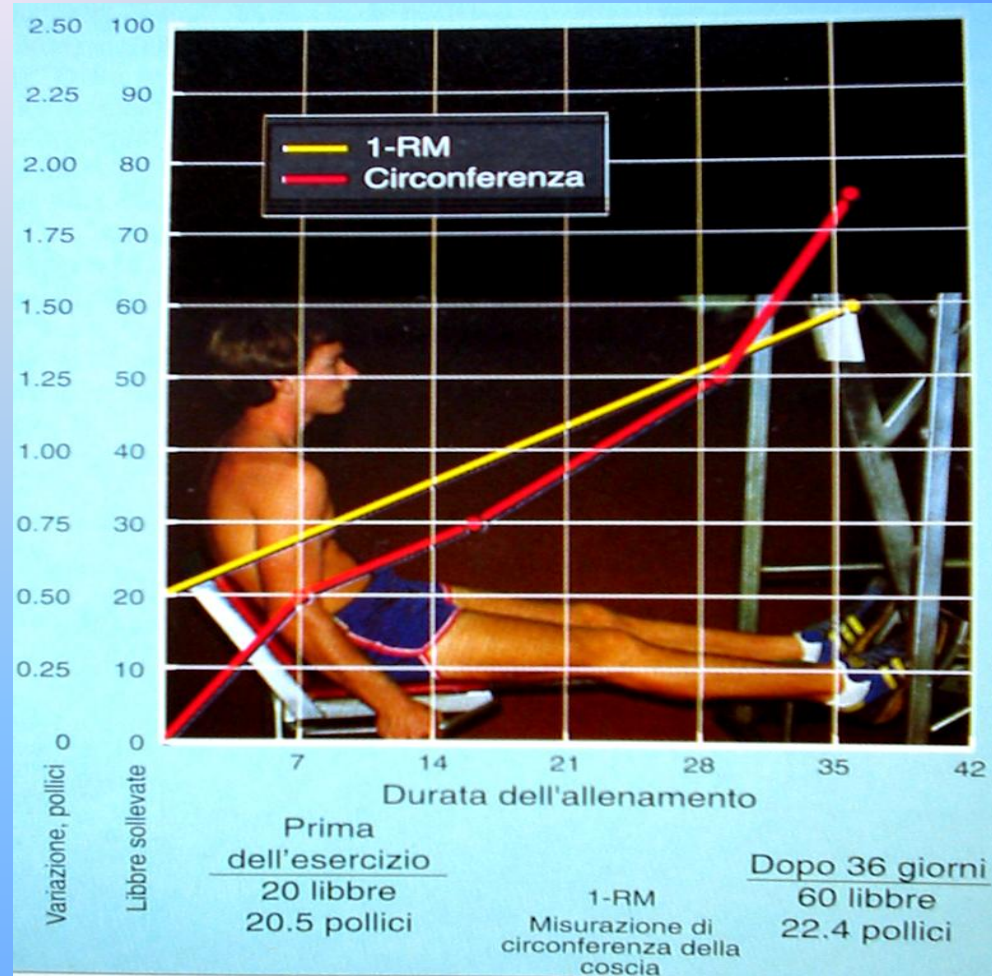


2 FASE L'ADATTAMENTO SPECIFICO



I LIVELLO

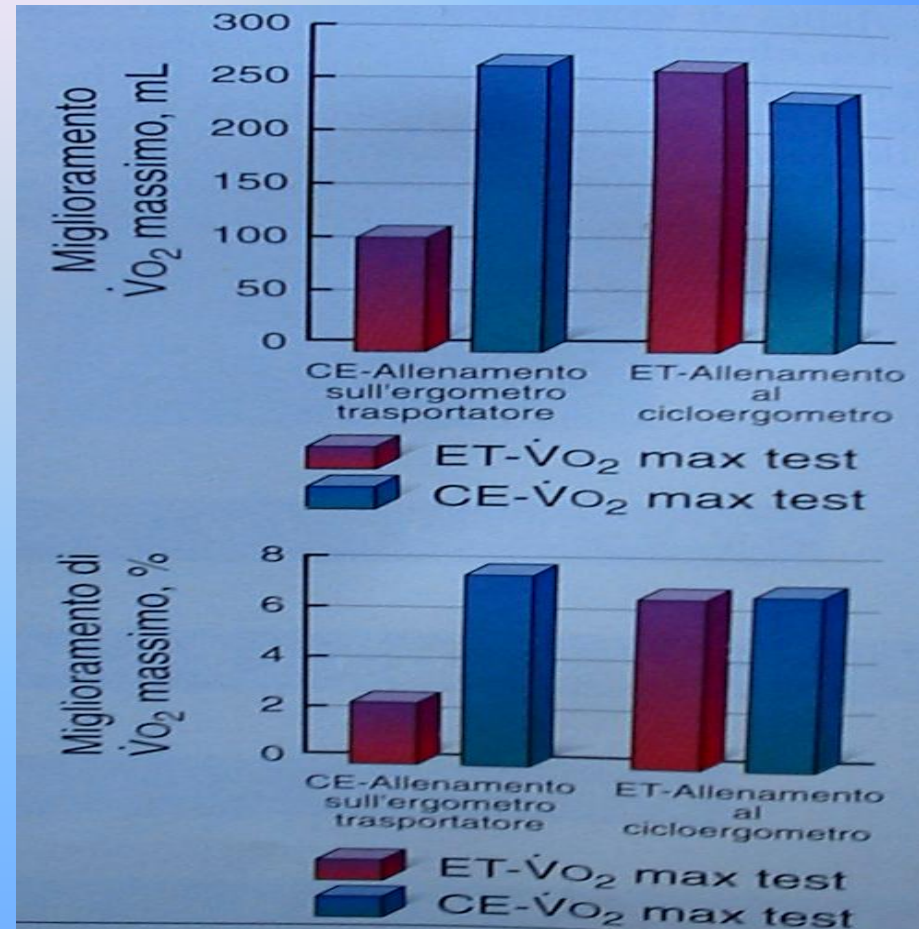
- RISPOSTE MACROSCOPICHE VISIBILI ALL'ALLENAMENTO DELLA FORZA



DA COSA SONO MEDIATE ?

I LIVELLO

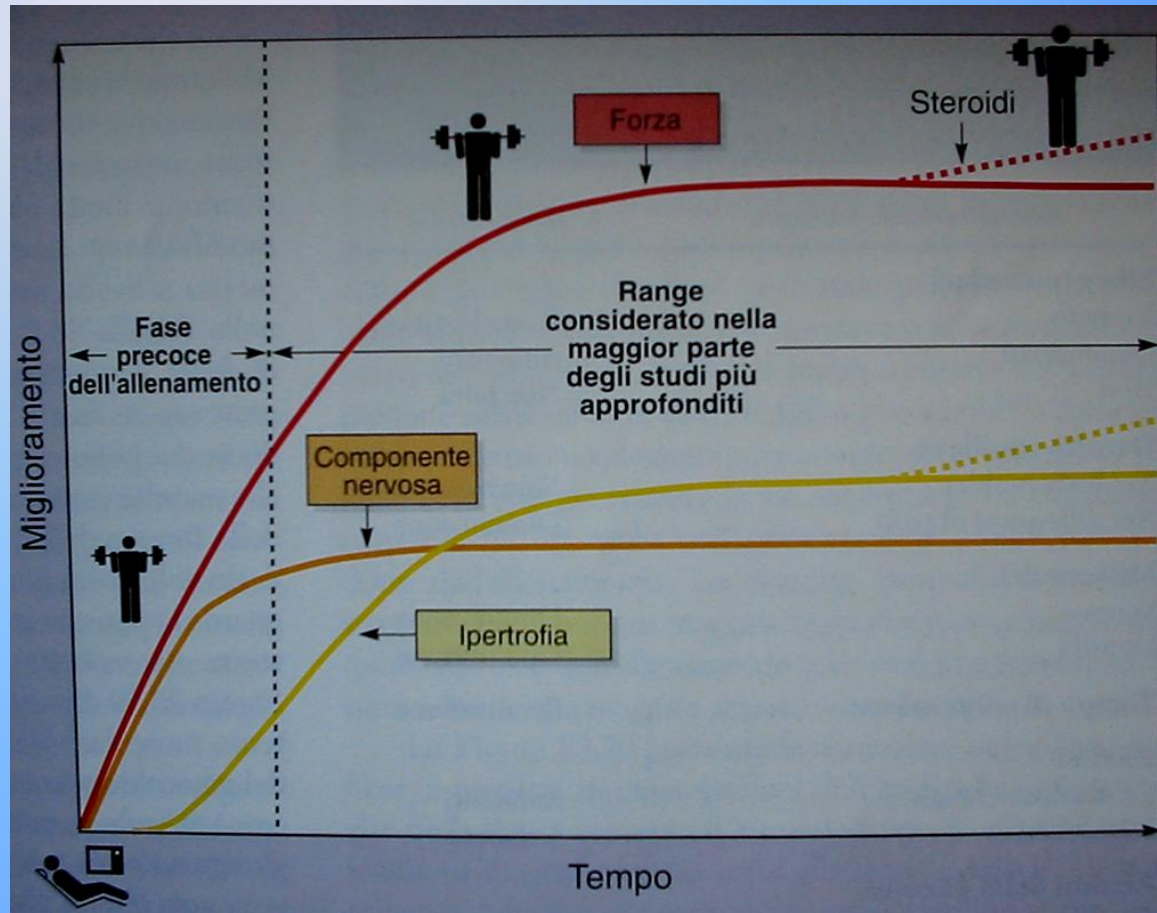
- RISPOSTE
MACROSCOPICHE
VISIBILI
ALL'ALLENAMENTO DI
RESISTENZA



DA COSA SONO MEDIATE ?

II LIVELLO

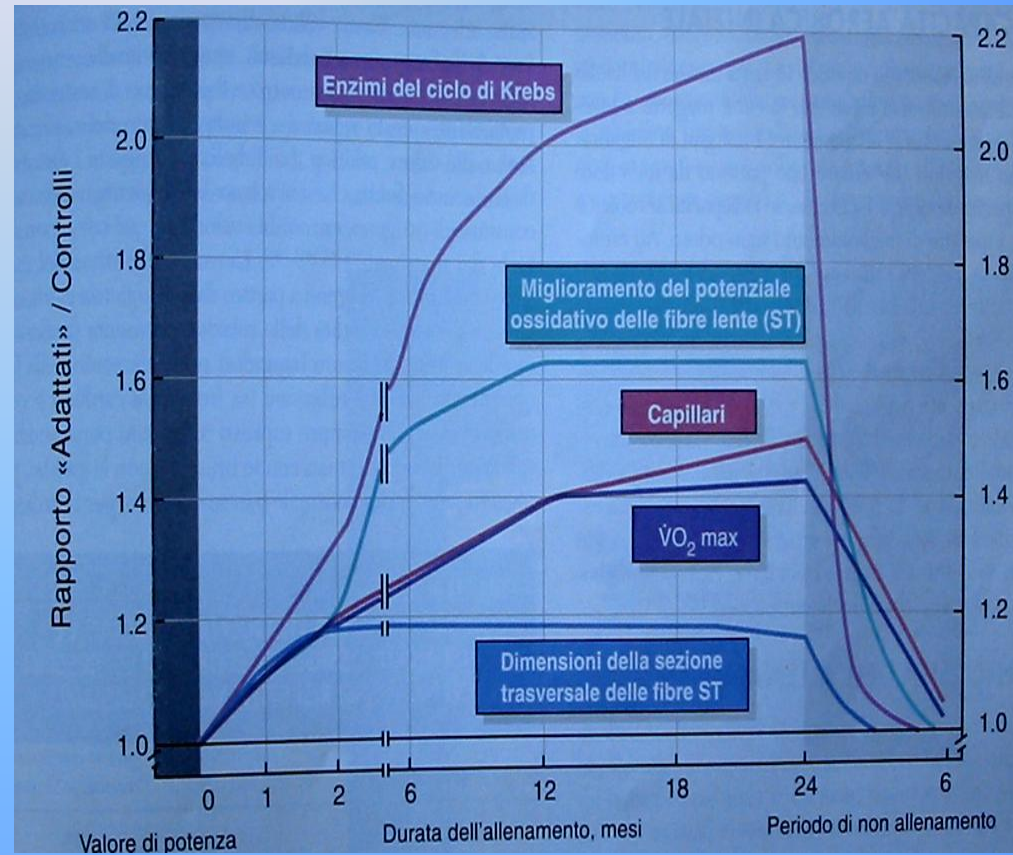
- RISPOSTE MACROSCOPICHE NON VISIBILI ALL'ALLENAMENTO O DELLA FORZA



DA COSA SONO MEDIATE ?

II LIVELLO

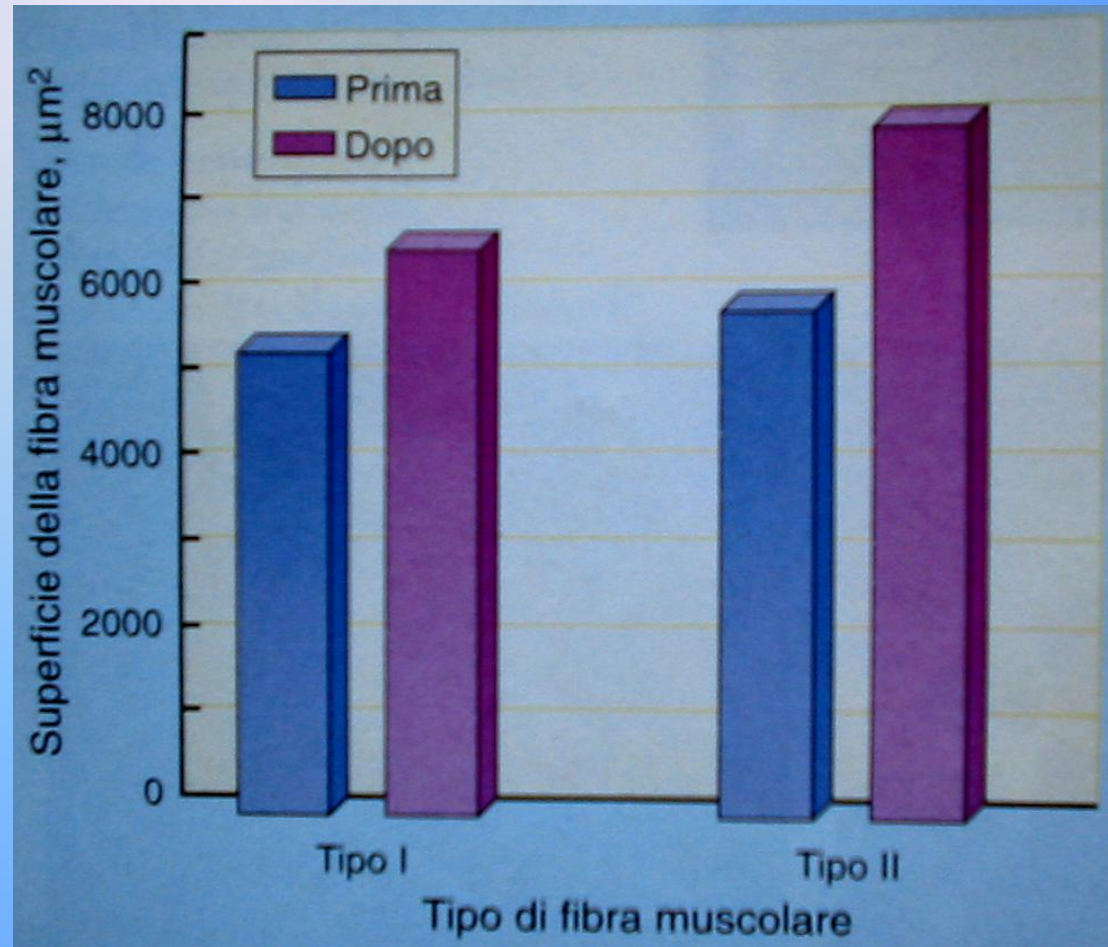
- RISPOSTE MACROSCOPICHE NON VISIBILI ALL'ALLENAMENTO DELLA RESISTENZA



DA COSA SONO MEDIATE ?

III LIVELLO

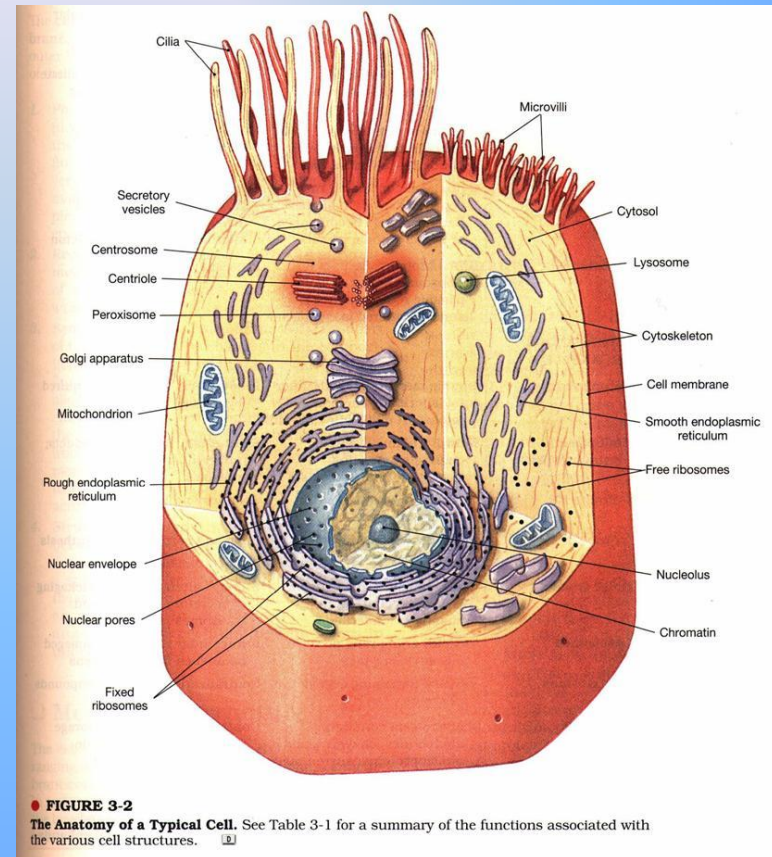
- RISPOSTE MICROSCOPICHE DELL'ESPRESSIONE CELLULARE



DA COSA SONO MEDIATE ?

IV LIVELLO

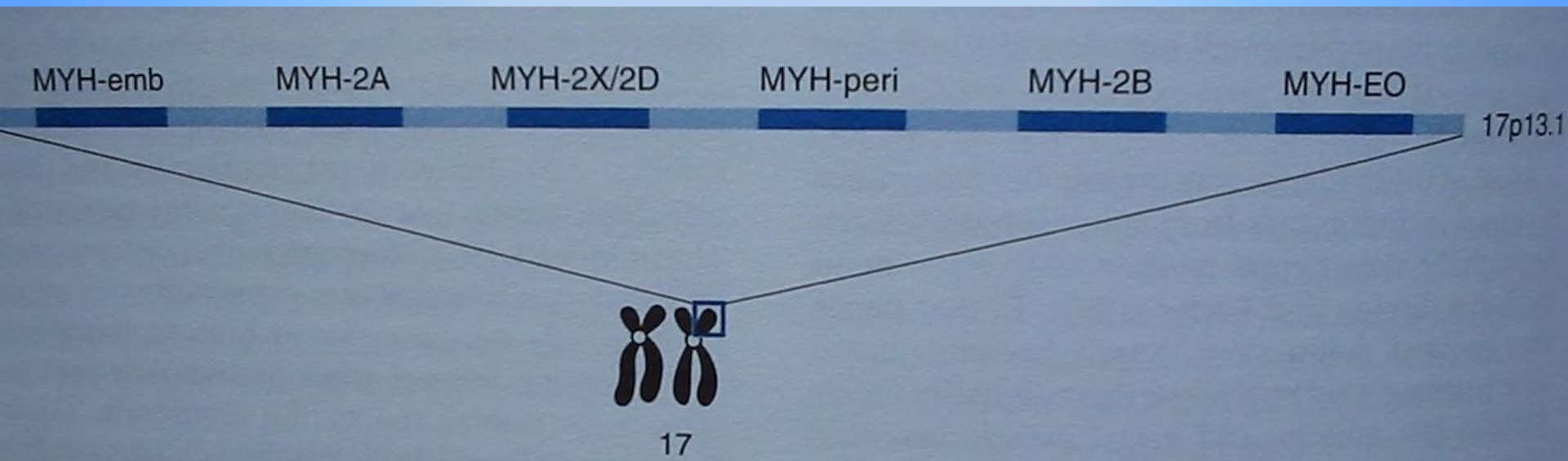
- RISPOSTE
MICROSCOPICHE
INTRACELLULARI



DA COSA SONO MEDIATE ?

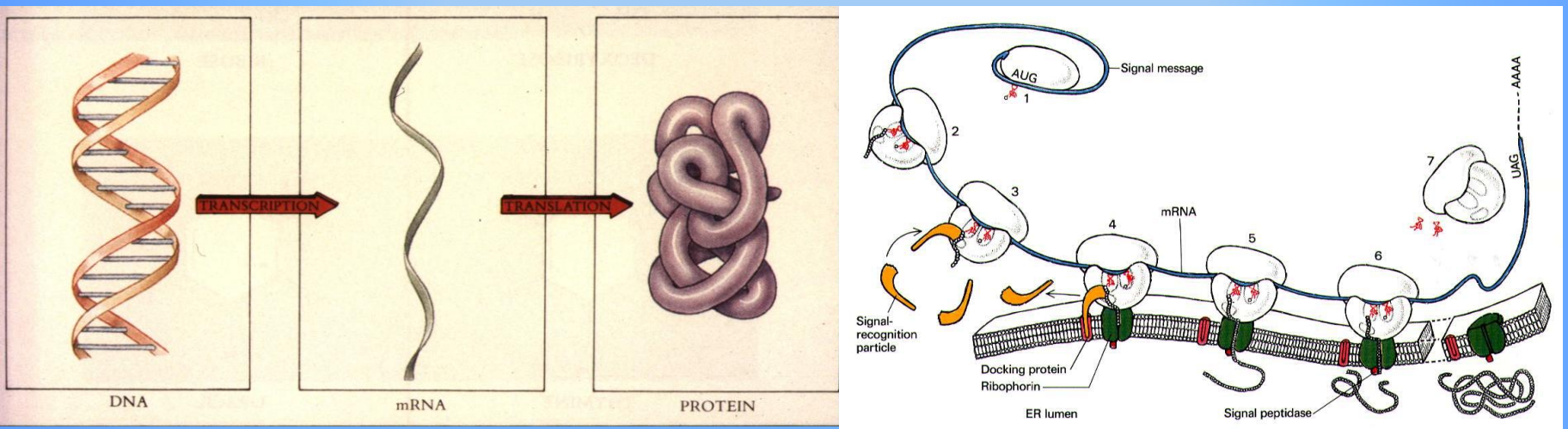
IV LIVELLO

- RISPOSTE MICROSCOPICHE INTRANUCLEARI



V LIVELLO

- RISPOSTE MICROSCOPICHE SULL'ESPRESSIONE GENETICA (DNA-RNA) CHE INTERVENGONO NELLA SINTESI DI PROTEINE SPECIFICHE

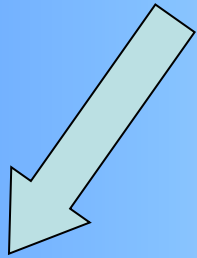


Un esempio applicato: allenare la resistenza

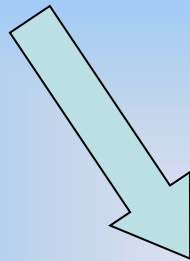
- Prove ripetute di durata ed intensità variabile, per.....
.....incrementare il metabolismo aerobico

ovvero il massimo consumo di O₂

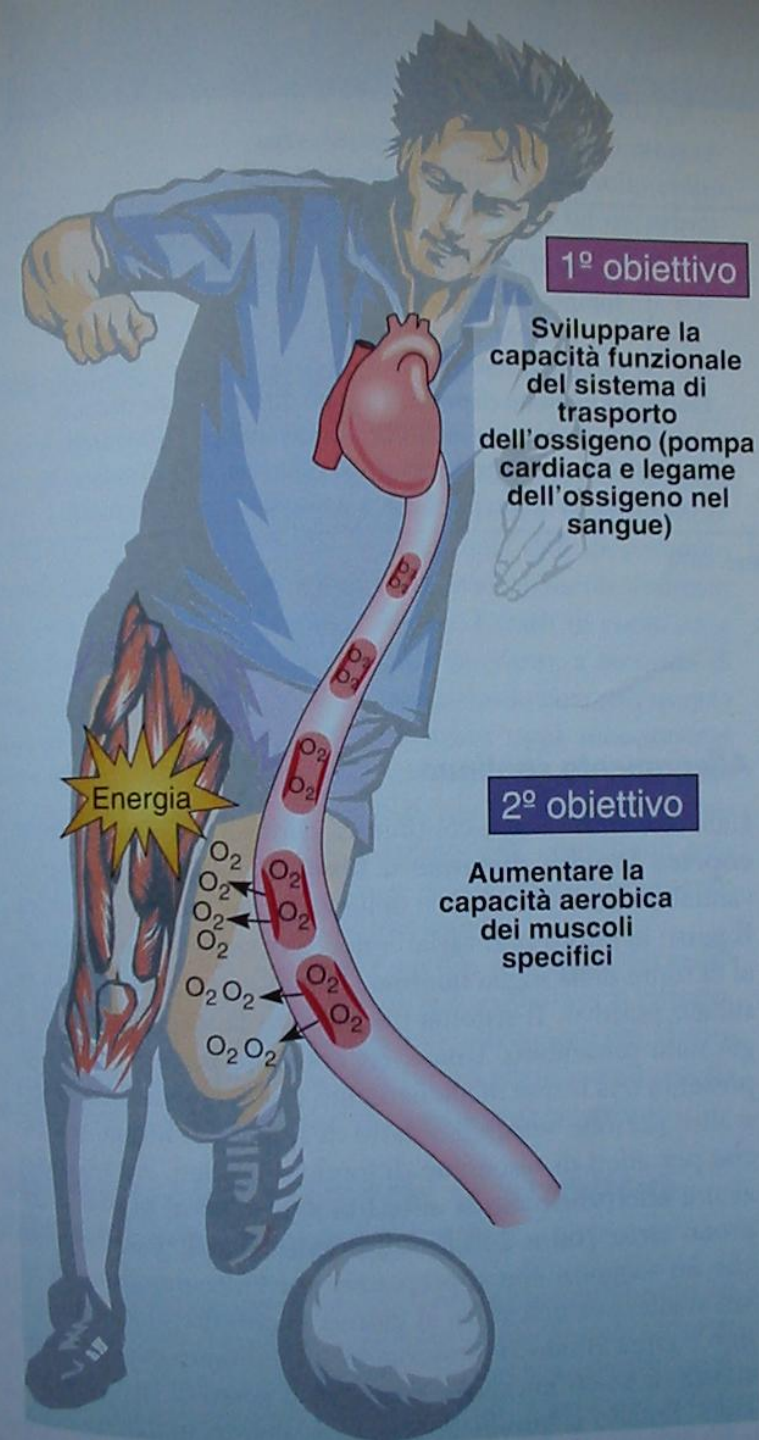
RISPOSTE ALL'ALLENAMENTO



centrali



periferiche



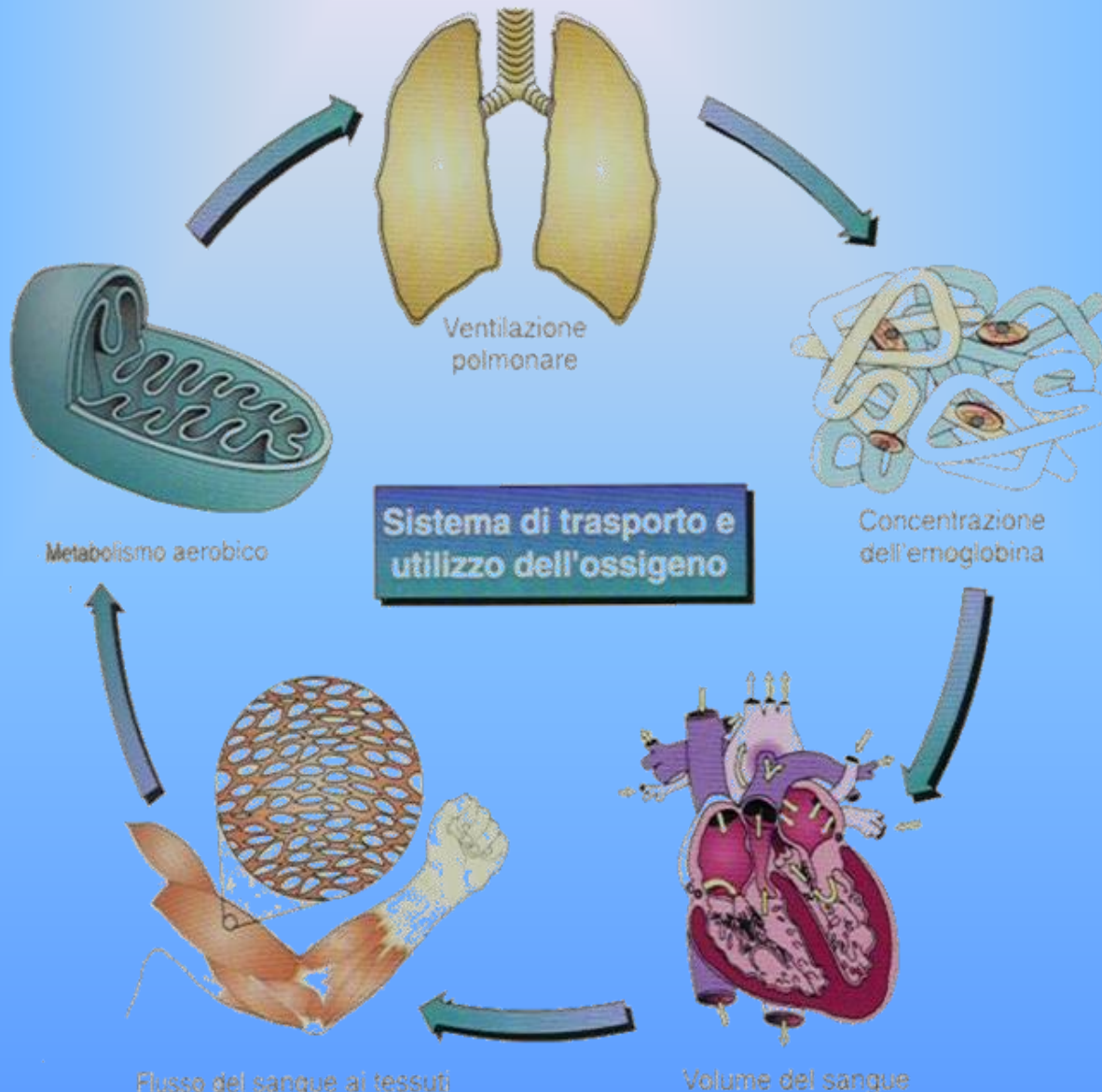
1° obiettivo

Sviluppare la capacità funzionale del sistema di trasporto dell'ossigeno (pompa cardiaca e legame dell'ossigeno nel sangue)

2° obiettivo

Aumentare la capacità aerobica dei muscoli specifici

ADATTAMENTI CENTRALI E PERIFERICI



CONCLUSIONE

- LA STIMOLAZIONE ATTRAVERSO L'ESERCIZIO FISICO DI ALCUNE PARTI DI GENI INDUCE UNA RISPOSTA ADATTATIVA DIVERSA E SPECIFICA

CONCLUSIONE

- LA PRODUZIONE DI PROTEINE SPECIFICHE DA QUESTE SEDI HA LO SCOPO DI RICREARE LO STATO OMEOSTATICO PRECEDENTE

CONCLUSIONE

- LA TIPOLOGIA DELLE FIBRE MUSCOLARI È INFLUENZATA PERCIÒ DAL TIPO DI ALLENAMENTO CHE AGISCE SU UNA DIVERSA STIMOLAZIONE DEI GENI RESPONSABILI DELLA PRODUZIONE DI PROTEINE CONTRATTILI DI DIVERSO TIPO.

GRAZIE