



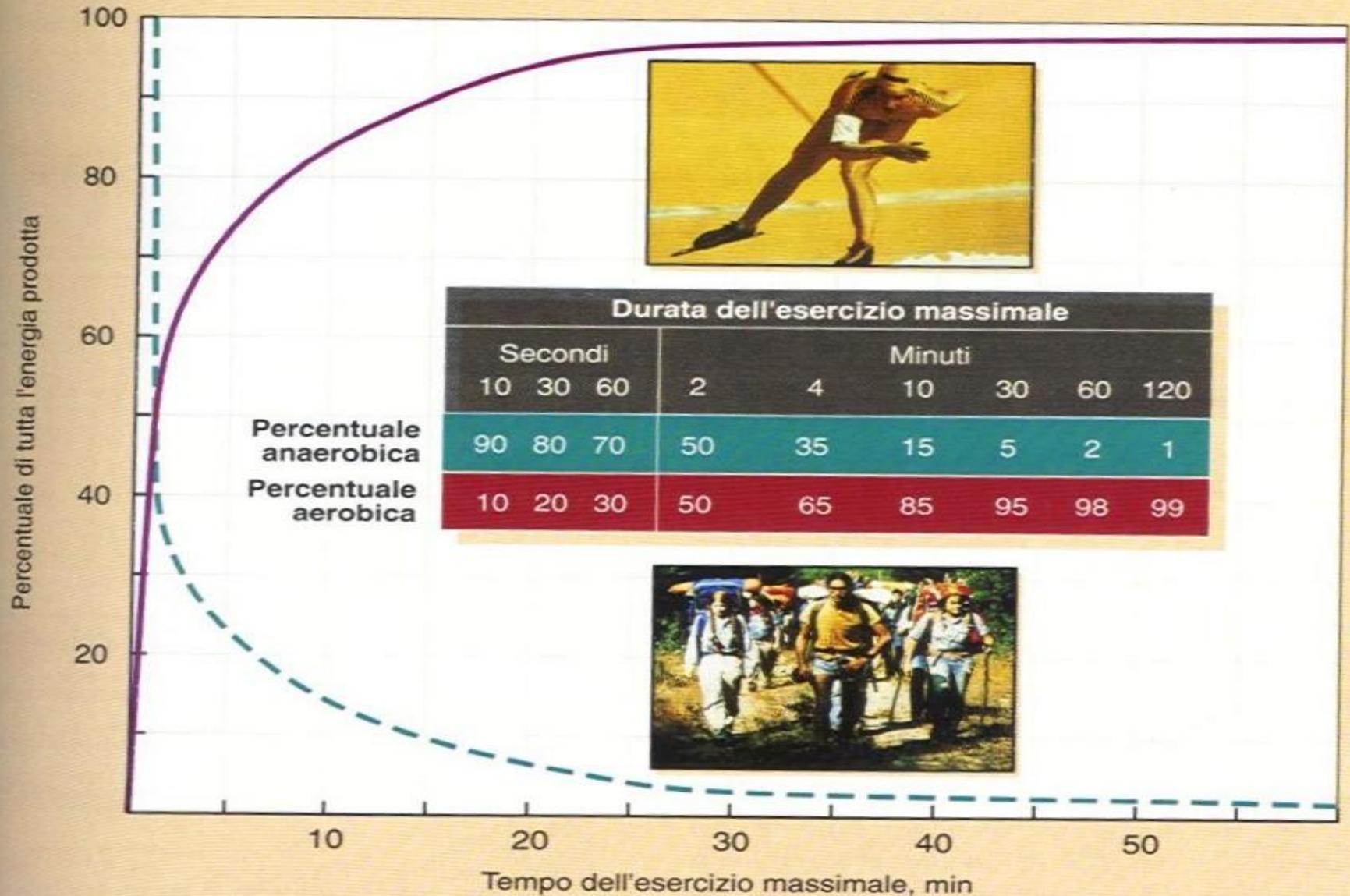
Stimolo allenante e
carichi di lavoro

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)**

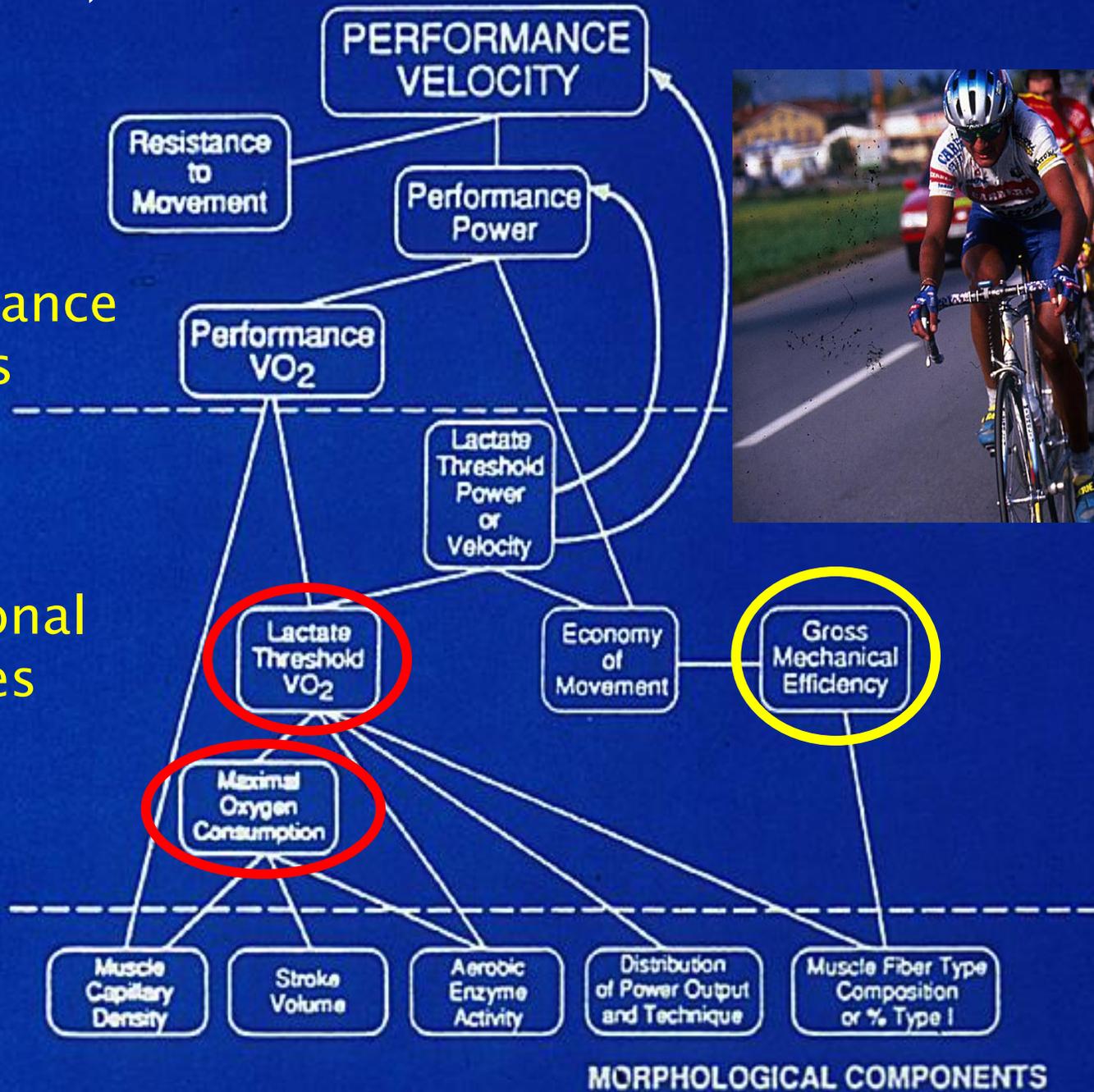
LA DURATA E L'INTENSITA' DELL'ESERCIZIO



(Coyle, 1995)

Performance abilities

Functional abilities



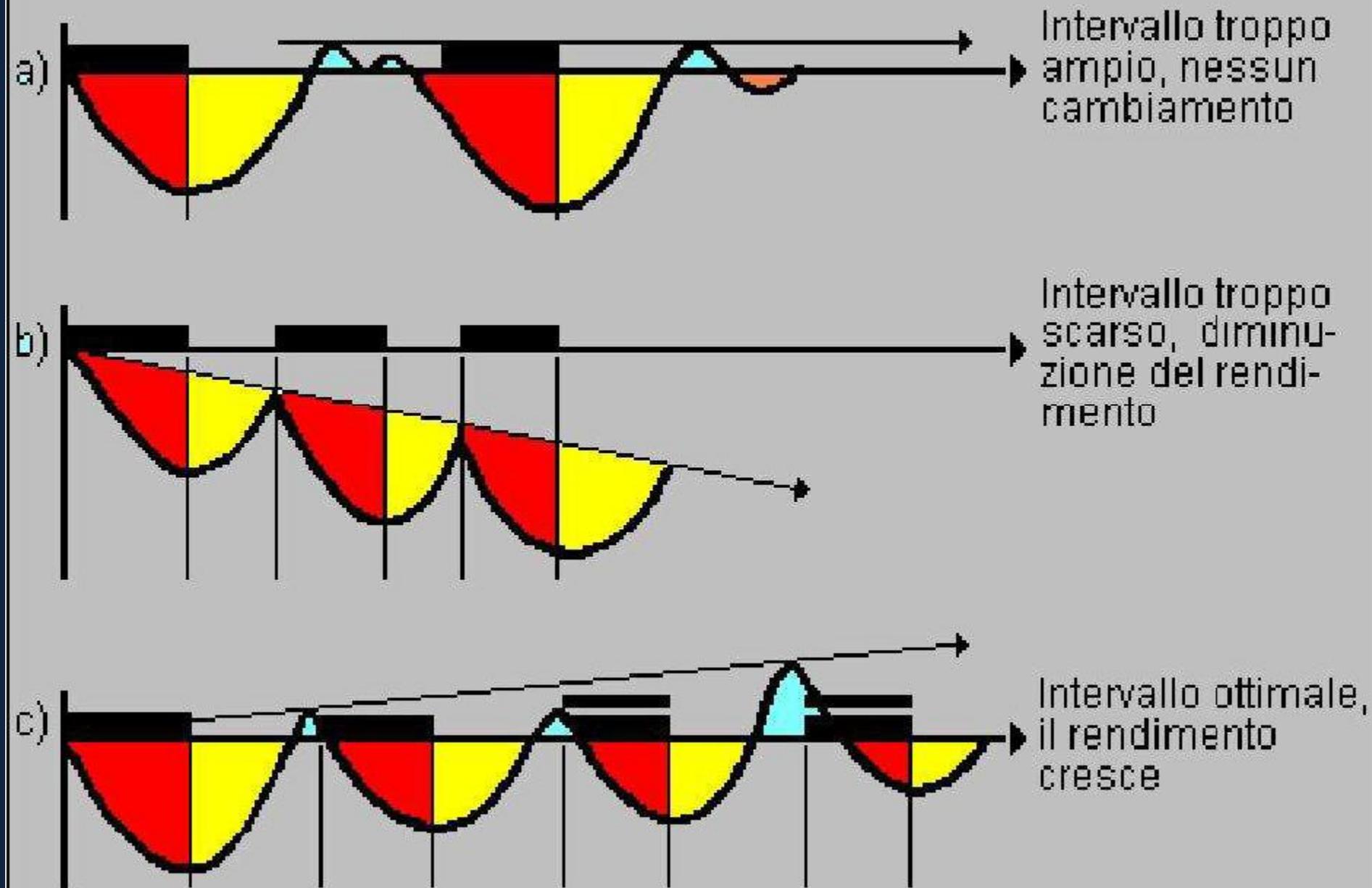
Carico esterno – Carico Interno

- 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??**

