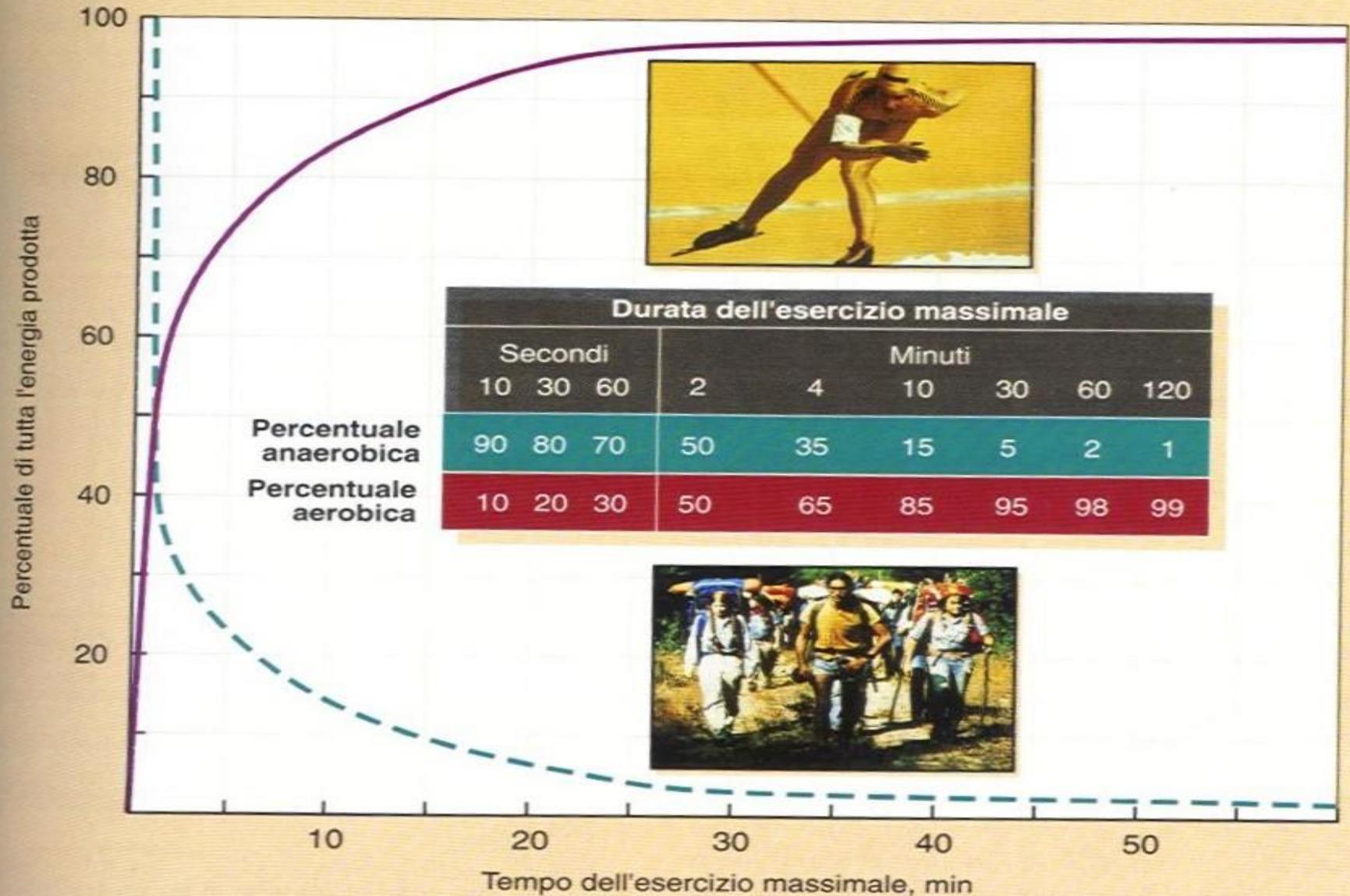




Stimolo allenante e  
carichi di lavoro

Prof. Federico Schena  
Scienze Motorie  
Università di Verona

# LA DURATA E L'INTENSITA' DELL'ESERCIZIO



# 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

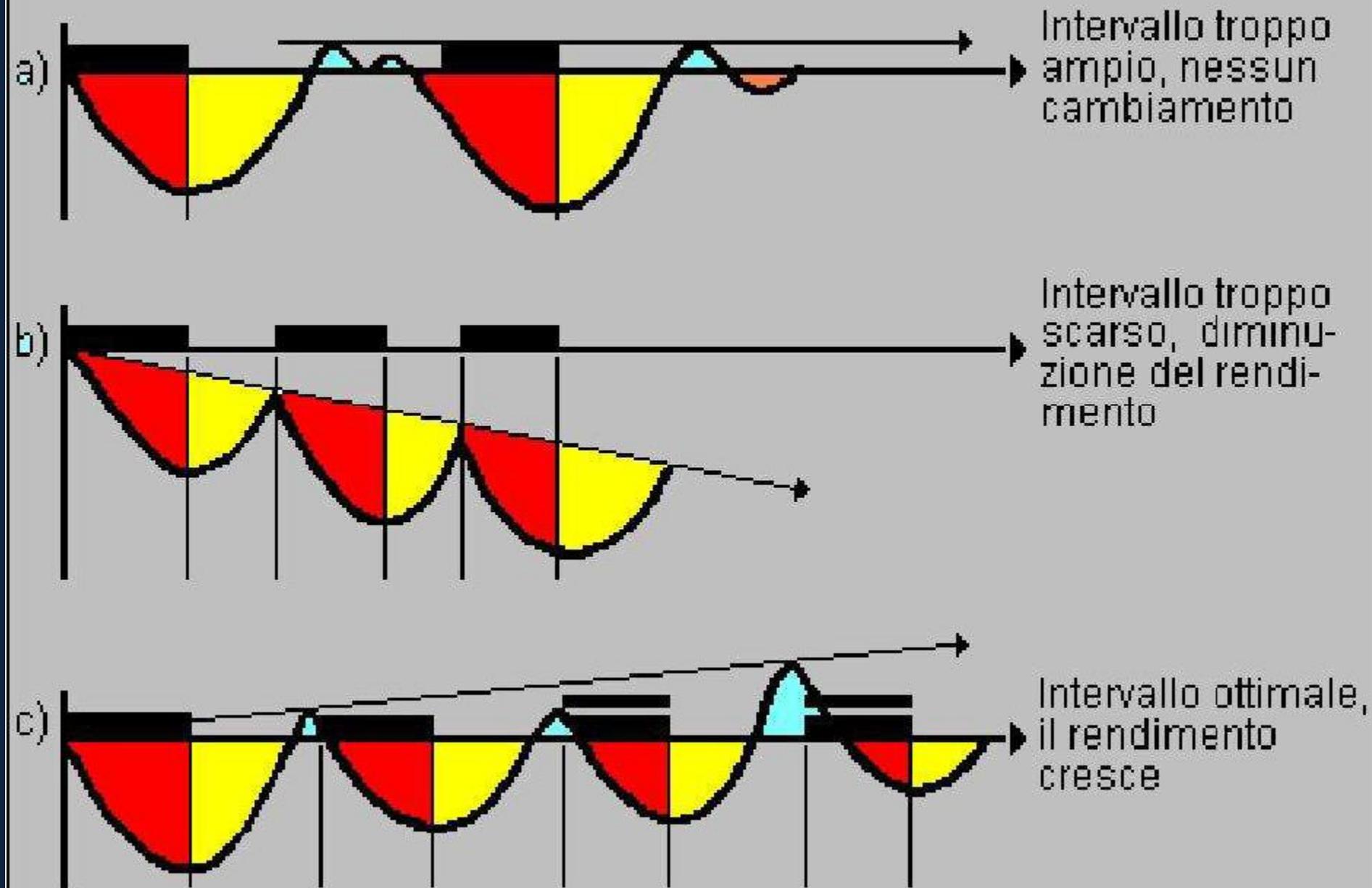
1- ASSIMILAZIONE, TOLLERANZA DELLO STIMOLO

2- CONDIZIONE DI BASE PER L'ADATTAMENTO

3- SE PRESENTE IL CARICO VIENE ASSIMILATO

4- NECESSARIA PER ULTERIORI ADATTAMENTI

## Effetti della fase di recupero



## 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)

# Transfer e cross training

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

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



# Relazione tra Carico – Risultato *il modello di prestazione*

Una prestazione è quasi sempre la somma *non algebrica* di differenti aspetti.

Come decidere cosa, quando e come modificarli attraverso l'allenamento?

Ogni prestazione si può (dovrebbe) riferire ad una serie di *elementi* costitutivi tra loro interconnessi che possono essere quantificati

