



Università degli Studi di Verona
Corso di Laurea in Scienze delle attività motorie e sportive
A.A. 2011/2012

Corso Integrato
Fisiologia dello sport

Docenti
Prof.ssa Silvia Pogliaghi

Obiettivi del Corso

Conoscere dal punto di vista qualitativo e quantitativo le risposte integrate cardio-respiratorie, termoregolatorie, endocrine e muscolari all'esercizio fisico acuto. Conoscere gli effetti adattativi indotti dall'allenamento di varie tipologie e quelli causati dall'inattività/immobilità.

Programma del Corso

Energetica muscolare: fonti energetiche del muscolo, misure del metabolismo

Energetica muscolare: costo energetico della locomozione

Risposta acuta all'esercizio: apparato respiratorio, controllo del pH

Risposta acuta all'esercizio: apparato cardiovascolare

Risposta acuta all'esercizio: modulazione della forza muscolare

Risposta acuta all'esercizio: integrazione delle fonti energetiche

Risposta acuta all'esercizio: termoregolazione

Risposta acuta all'esercizio: sistema endocrino

Risposta adattativa all'allenamento: aspetti cardiorespiratori

Risposta adattativa all'allenamento: aspetti muscolari e bioenergetici

Risposta adattativa all'allenamento: termoregolazione e sistema endocrino

Effetti dell'inattività e dell'immobilità sull'organismo a riposo e sulla risposta all'esercizio

Modalità d'esame

L'esame è scritto ed orale: un test a risposta multipla sarà seguito, per chi raggiunga la sufficienza, da un colloquio orale.

Testi consigliati

“Fisiologia applicata allo sport” [William D. Mcardle](#)[Frank I. Katch](#), [Victor L. Katch](#). Casa Editrice Ambrosiana

Titoli delle lezioni

- *Energetica muscolare: fonti energetiche del muscolo, misure del metabolismo*
- *Energetica muscolare: costo energetico della locomozione*
- *Risposta acuta all'esercizio: apparato respiratorio, controllo del pH*
- *Risposta acuta all'esercizio: apparato cardiovascolare*
- *Risposta acuta all'esercizio: modulazione della forza muscolare*
- *Risposta acuta all'esercizio: integrazione delle fonti energetiche*
- *Risposta acuta all'esercizio: termoregolazione*
- *Risposta acuta all'esercizio: sistema endocrino*
- *Risposta adattativa all'allenamento: aspetti cardiorespiratori*
- *Risposta adattativa all'allenamento: aspetti muscolari e bioenergetici*
- *Risposta adattativa all'allenamento: termoregolazione e sistema endocrino*
- *Effetti dell'inattività e dell'immobilità sull'organismo a riposo e sulla risposta all'esercizio*