



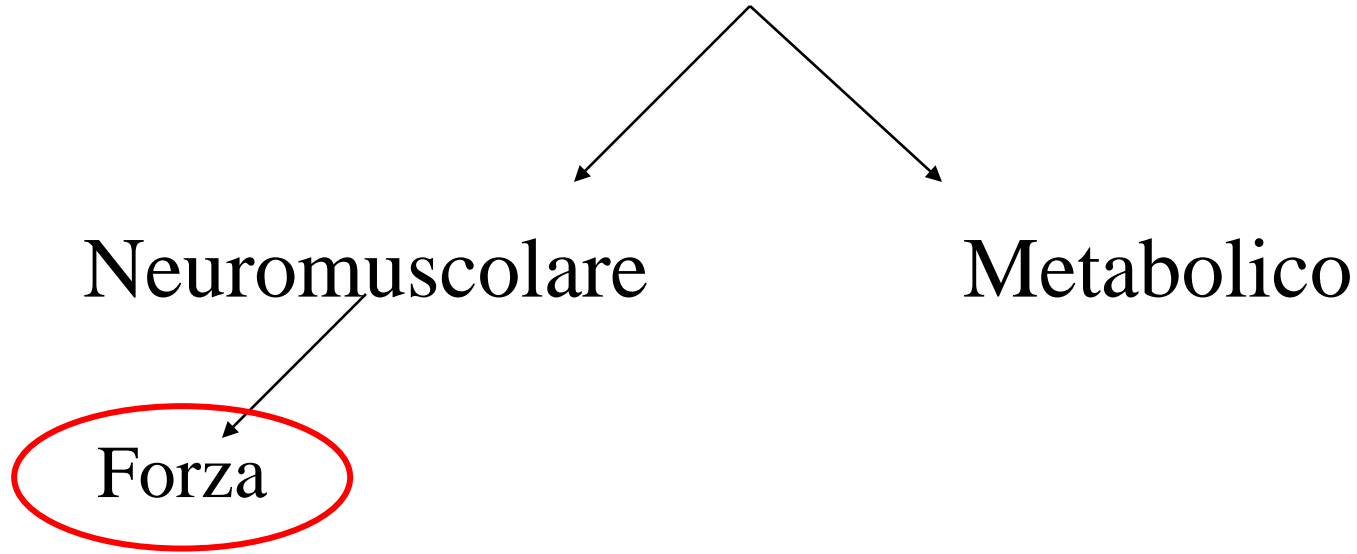
WEBINAR

Federazione Italiana Pallavolo

**Fisiologia applicata allo sport
-Fisiologia e Pallavolo-**

Prof. Alberto Di Mario
(a.dimario@fastwebnet.it)

Allenamento con i sovraccarichi



Nel momento in cui un atleta viene sottoposto ad allenamenti di F. Max il **primo adattamento biologico è di tipo neurale** (Moritani 1980), successivamente seguono complesse trasformazioni ed adattamenti morfologici che conducono **all'ipertrofia muscolare**.

Tra i fattori di natura neurogena quello che subisce i primi adattamenti è:

- ⇒ **reclutamento di nuove unita motorie**
- ⇒ **successivamente migliora la capacità di reclutamento temporale**
(cioè vengono reclutate nel medesimo tempo un numero sempre più largo di unità motorie)
- ⇒ **ed infine la capacità di emettere impulsi di stimolo ad alta frequenza.**

C'è inoltre un miglioramento della coordinazione inter e intramuscolare (Sale, 1988)

L'incremento della sezione trasversa del muscolo è determinato solamente da un aumento della componente contrattile del muscolo e da un aumento del tessuto connettivo interstiziale.

(Mac Dougall, 1986)

L'allenamento della F.Max migliora sia le caratteristiche neurogene che l'incremento della secrezione di testosterone

Un'alta concentrazione di testosterone favorirebbe un miglioramento della forza esplosiva e della velocità.

Queste due caratteristiche fisiologiche sono correlate agli effetti determinati dal testosterone, che favorirebbe la fenotipizzazione delle fibre veloci ed il potenziamento dell'attività del SNC (Kraemer, 1982)

Durante sforzi massimali secondo il principio di Henneman (1965) tutte le fibre presenti nel muscolo attivato verrebbero reclutate

Al testosterone è stato attribuito un effetto neuromodulatore che favorirebbe la trasmissione nervosa degli impulsi che dal cervello parte per raggiungere le fibre muscolari (Kraemer, 1982)

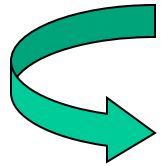
“Per ottenere un incremento della capacità di forza massima di un soggetto è necessario sottoporlo ad un carico di lavoro progressivo non inferiore al 70% del Max, per non meno di 2-3 volte a sett., per almeno 6-8 settimane.” (Sale, 1988).

“Un allenamento settimanale non garantisce lo stimolo sufficiente a determinare modificazioni biologiche significative e permanenti...”
(Atha, 1981).

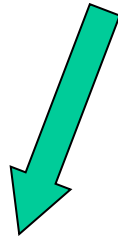
“Allorquando si pensasse di utilizzare un carico inferiore al 70% del CM, verrebbero prevalentemente reclutate fibre lente...”
(Bosco-Colli, 1995).

“Gli effetti indotti dall’allenamento della forza massimale sono più pronunciati in soggetti non allenati che in soggetti evoluti.
In quest’ultimi bisogna pianificare allenamenti specifici e mirati.”
(Bosco, 1996)

STIMOLO ALLENANTE



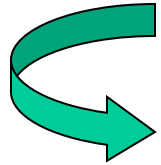
Obiettivo dell'allenamento



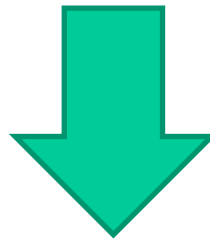
Neuromuscolare

Metabolico

STIMOLO ALLENANTE



Obiettivo dell'allenamento



Metabolico

STIMOLO ALLENANTE

Neuromuscolare

Metabolico

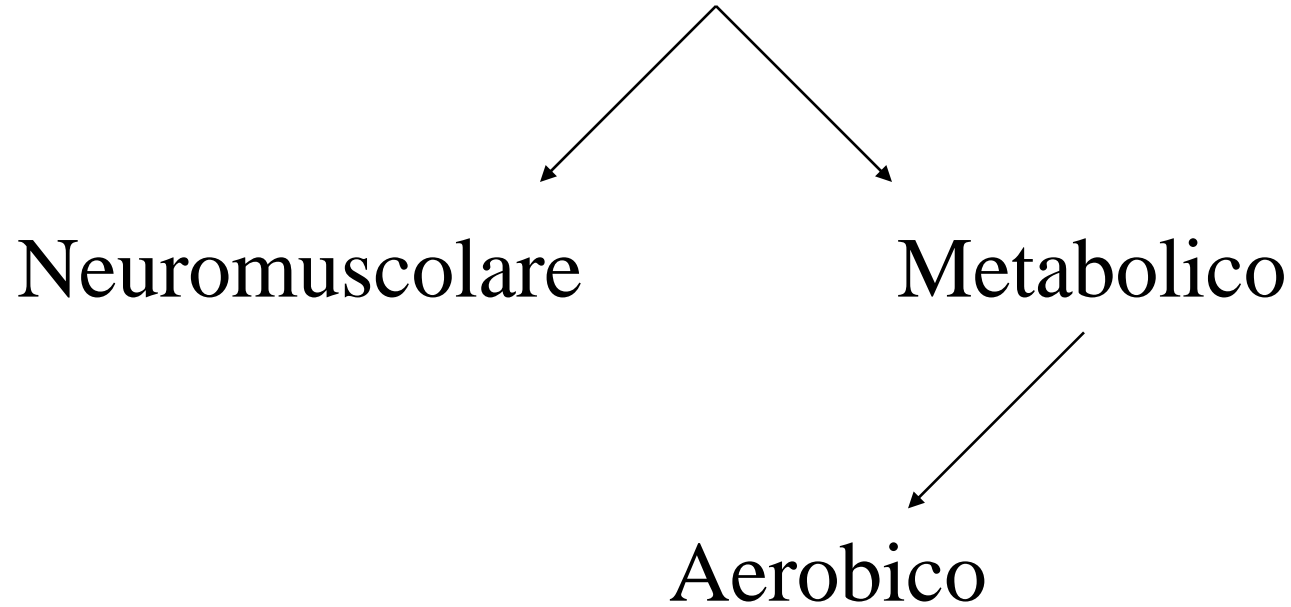
Aerobico

Anaerobico



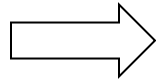
Meccanismi
Energetici

STIMOLO ALLENANTE

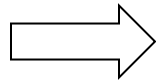


MECCANISMO AEROBICO

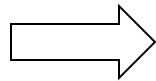
Caratteristiche:



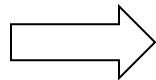
Funziona solo in presenza di ossigeno



Non dà origine a formazione di acido lattico, bensì lo riutilizza come substrato energetico



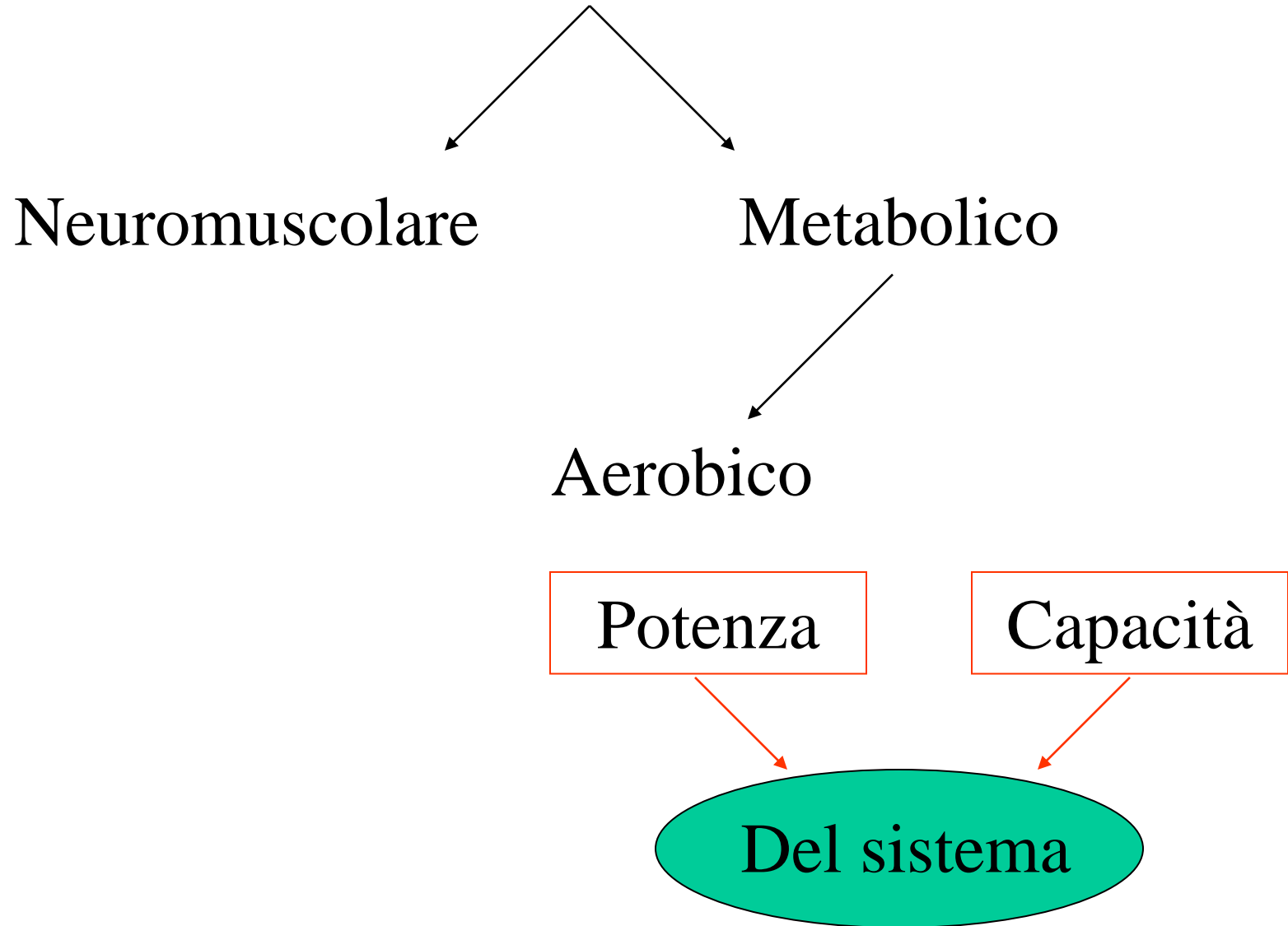
Capacità teoricamente infinita, ma direttamente proporzionata ai substrati energetici



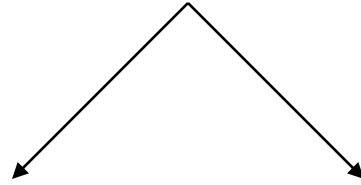
Potenza bassa dipendente dal $VO_2\text{Max}$ e dall'attività enzimatica mitocondriale

N.B.: raggiunge un picco tra i 20 e i 30 anni per poi declinare lentamente.

STIMOLO ALLENANTE



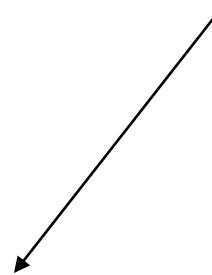
STIMOLO ALLENANTE



Neuromuscolare

Metabolico

Capacità del sistema
Aerobico



Metodologie

Maratona

Mezza Maratona

.....

Parametri

Intensità:

Volume:

Densità:

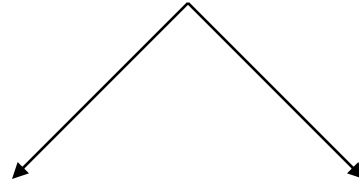
Frequenza:

Durata microcicli:



Supercompensazione?

STIMOLO ALLENANTE

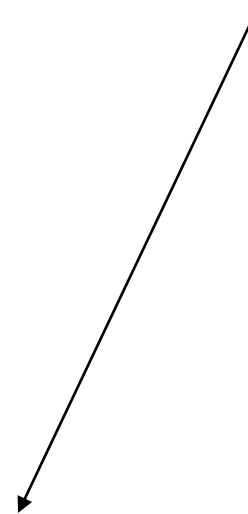


Neuromuscolare

Metabolico

Capacità del sistema
Aerobico

Potenza del sistema
Aerobico



Metodologie

C.C.V.V.

Variazioni di ritmo

Interval training

.....

Fartleck

Parametri

Intensità:

Volume:

Densità:

Frequenza:

Durata microcicli:

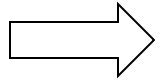
Supercompensazione?

VO₂Max – Massimo consumo d'Ossigeno

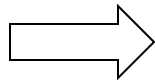
Il VO₂Max è una misura globale ed integrata di tutti quei meccanismi che presiedono il trasporto dell'Ossigeno.

Il VO₂Max è la potenza del motore e quindi valuta la potenza del metabolismo aerobico.

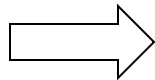
Caratteristiche:



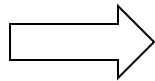
È l'espressione della funzionalità globale degli apparati cardio-circolatorio, respiratorio e muscolare di un soggetto.



È indice di potenza aerobica

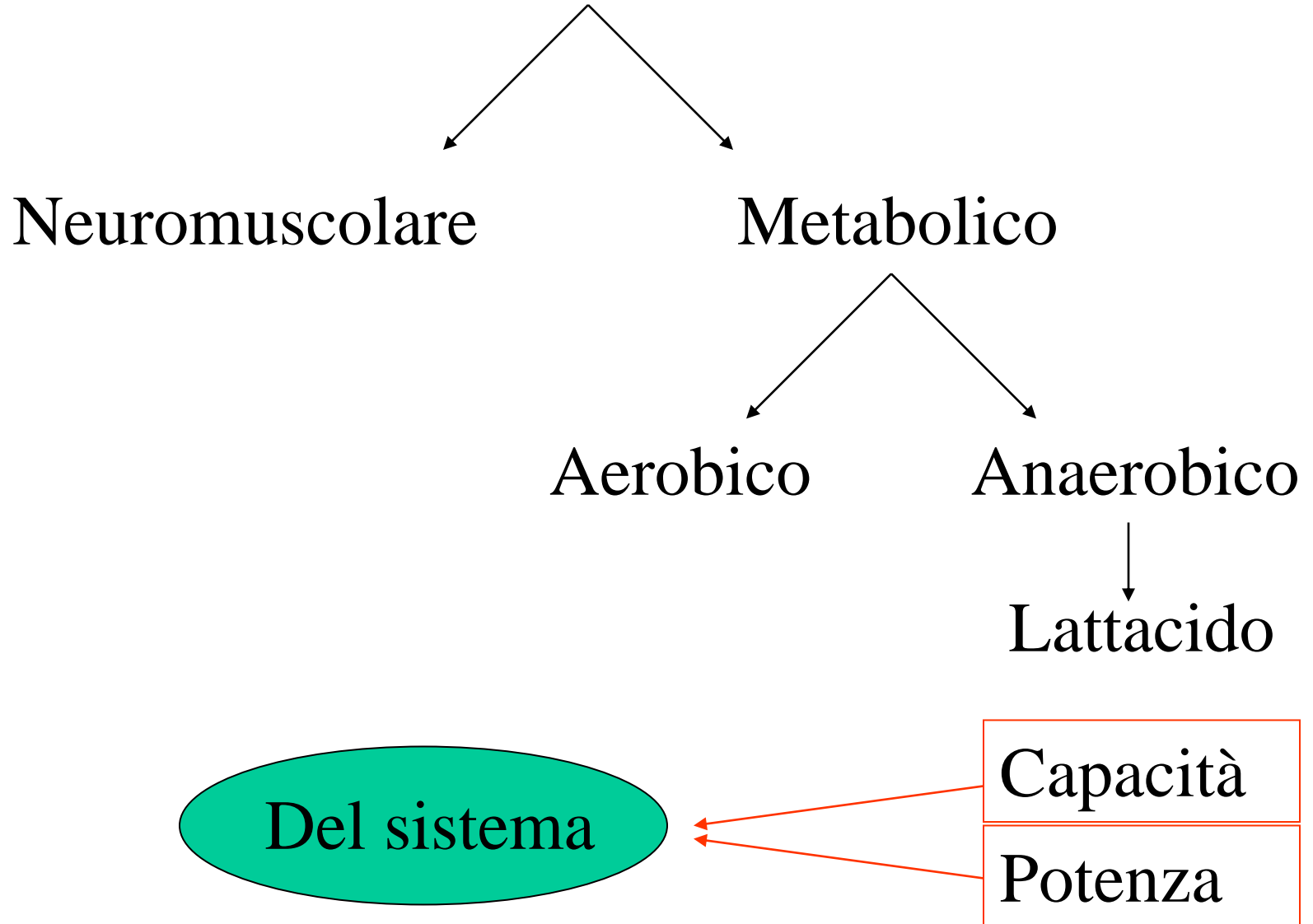


È limitato a livello centrale sia dalla gettata cardiaca che dal trasporto d'Ossigeno

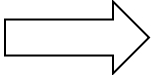

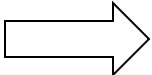
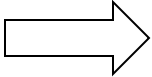


È limitato a livello periferico dalla differenza artero venosa dell'ossigeno.

STIMOLO ALLENANTE



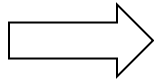
MECCANISMO ANAEROBICO ALATTACIDO

- Caratteristiche:**
-  Non necessita di ossigeno
 -  Non dà origine a formazione di acido lattico
 -  Capacità bassa (5-8" alla massima potenza)
 -  Potenza alta

N.B.: raggiunge la massima efficienza tra i 15 e i 20 anni per poi calare progressivamente.

MECCANISMO ANAEROBICO LATTACIDO

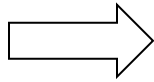
Caratteristiche:



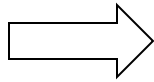
Non necessita di ossigeno



Dalla glicolisi dei glucidi dà origine a formazione di acido lattico



Capacità media (30-40'' alla massima potenza)



Potenza medio-alta

N.B.: raggiunge la massima efficienza dopo i 20 anni perché nei giovani si riscontra la carenza di enzimi specifici.

Metodologie

Circuit training

.....

Parametri

Intensità:

Volume:

Densità:

Frequenza:

Durata microcicli:



Supercompensazione?