

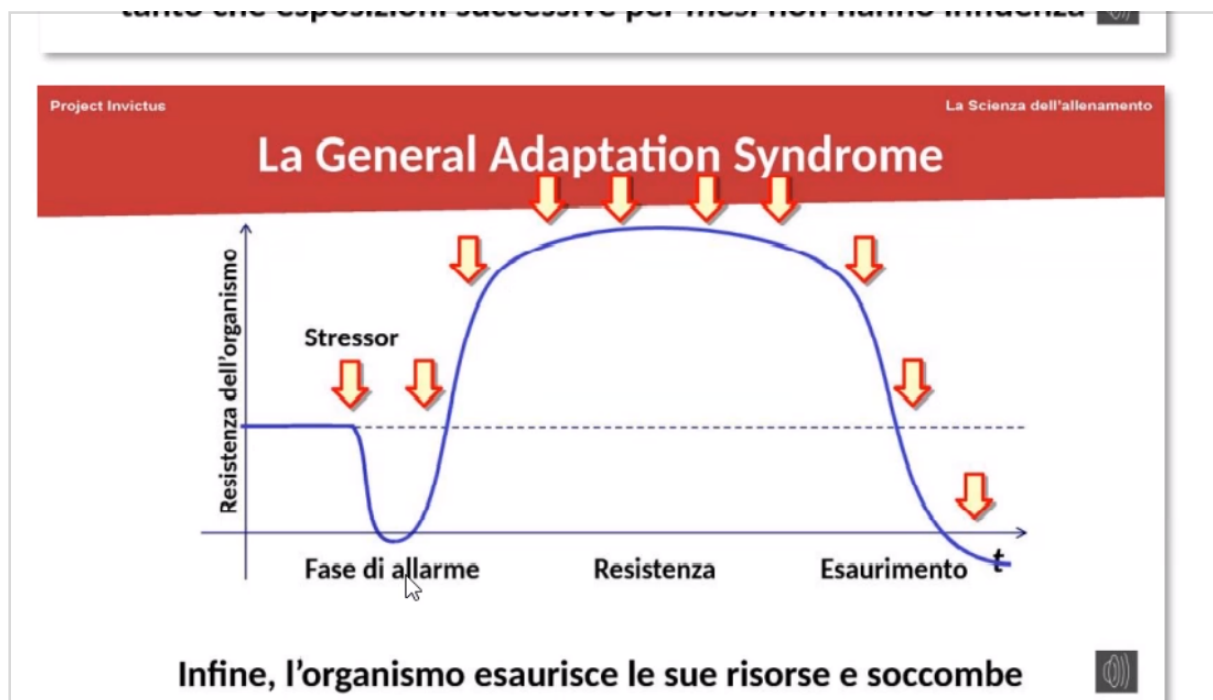
15 set 2020 - La Scienza dell'allenamento in palestra

Per allenarsi è necessario fornire degli stimoli.

Quando nasce la figura dell'atleta nasce anche la figura dell'allenatore, ovvero difficilmente l'atleta è allenatore di se stesso.


Milo di Crotone aveva uno schema di allenamento *lineare*, ovvero si allenava a portare lo stesso vitellino sulle spalle, mano a mano che questo cresceva


General Adaptation Syndrome



Se un soggetto è definito a stress prima reagisce con una fase di allarme (con conseguente calo di resistenza), e dopodiché la aumenta fino all'esaurimento delle energie

“If the organism is severely damaged by acute nonspecific noxious agents (...), a typical syndrome appears, the symptoms of which are independent of the nature of the damaging agent (...) and represent rather a response to damage as such.”

 ***"(...) The syndrome as a whole seems to represent a generalized effort of the organism to adapt itself to new conditions, it might be termed the "general adaptation syndrome^(*)." (G.A.S.)***


 ***"It might be compared to other general defense reactions such as inflammation or the formation of immune bodies."***


Kart Weigert

Ha scoperto che le cellule, sottoposte a determinati batteri, creava un numero di recettori proporzionali al numero di batteri stessi.

La cellula nel tempo riproduce i recettori mancanti, ma non al fine di ritornare alla situazione iniziale, bensì in sovrannumero, affinché possa essere pronto a riaffrontare la situazione

Omeostasi

 ***"The coordinated physiological processes which maintain most of the steady states in the organism are so complex and so peculiar to living beings (...) that I have suggested a special designation for these states, homeostasis."***

 ***"The word does not imply something set and immobile, a stagnation. It means a condition – a condition which may vary, but which is relatively constant."***

L'omeostasi è l'equilibrio dinamico dei parametri vitali di un organismo.

Un **agente stressante** è uno stimolo qualsiasi che altera l'omeostasi

Forbes Carlile

È stato uno dei primi ad utilizzare il concetto di sindrome di adattamento per i suoi

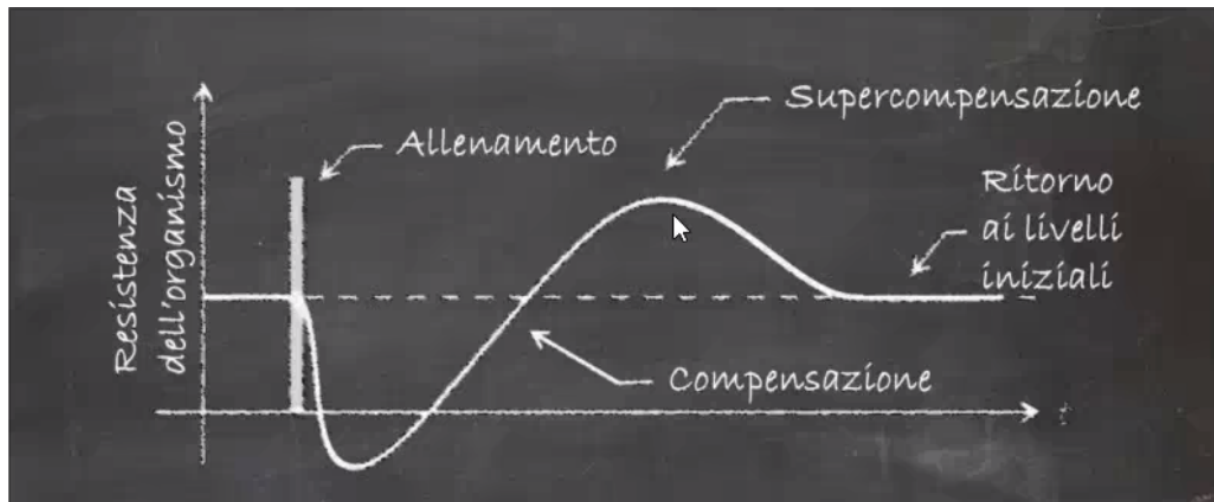
allenamenti.

Mine Mentzer

Nel suo libro "heavy duty" mise in atto proprio questo concetto

Teoria della supercompensazione

Arriva direttamente dalla teoria della sindrome da adattamento generale



Per stimoli piccoli lo stress viene assorbito completamente e si crea un nuovo equilibrio

È possibile far adattare l'organismo a stimoli grandi se questi sono messi in ordine crescente

È la base fondamentale di tutte le teorie dell'allenamento

Lo stimolo allenante deve sempre incrementare: è necessaria una progressione

Qualsiasi stimolo è destinato a diventare inadattabile

Non esiste un metodo migliore, ma solo quello più adatto al momento per un dato soggetto