

Valentina Colombo

Allenamento Ibrido



Indice

Introduzione	VII
1 Allenamento ibrido e condizionamento fisico nello sport	1
1.1 Un nuovo approccio	3
1.2 L'allenamento ibrido	3
1.3 Alcune ipotesi	8
1.4 Performance, forza e ipertrofia?	10
2 Risposte adattative all'allenamento	11
2.1 La Sindrome Generale di Adattamento (G.A.S.)	12
Allarme iniziale/reazione allo stressor	13
Resistenza/adattamento	13
Esaurimento	13
2.2 Carico interno e carico esterno	15
2.3 Allenamento cardiovascolare	18
Adattamenti cardiovascolari acuti	18
Adattamenti cardiovascolari cronici	19
Adattamenti muscolo scheletrici acuti	20
Adattamenti muscolo scheletrici cronici	20
2.4 Allenamento contro resistenze	21
Ipertrofia muscolare	21
Meccanismi di ipertrofia muscolare	23
Tensione meccanica	25
Stress metabolico	28
I radicali liberi (ROS)	30
Il lattato	30
Il gonfiore cellulare	31
Danno muscolare	32

Come si arriva al danno muscolare?	35
Opinioni contrastanti	36
Tensione meccanica, stress metabolico e danno muscolare: sono tutti meccanismi primari?	37
2.5 Vie di trasduzione intracellulari e risposta anabolica	38
Mitogen Activated Protein Kinase (MAPK)	38
Ca ²⁺ e Calcineurina (Cn)	39
Akt e mTOR	40
AMP-Activated Protein Kinase (AMPK)	42
2.6 Risposta ormonale	42
Fattore di crescita insulino simile (IGF-1)	43
Ormone della crescita (GH)	44
Testosterone	44
2.7 Miochine	46
2.8 Effetto interferenza	48
Basi molecolari dell'effetto interferenza	48
Risposte molecolari ed esperienza sportiva	52
2.9 Fatica neuromuscolare	55
3 Allenamento ibrido: nemico o alleato del condizionamento?	60
3.1 Allenamento ibrido e sindrome da sovrallenamento (overtraining e overreaching)	62
Gestire l'allenamento ibrido	64
3.2 Specificità dell'allenamento	66
Forza	66
Ipertrofia	67
Potenza	67
Capacità aerobica	68

4	L'allenamento della forza nello sport	69
4.1	L'importanza della programmazione	70
4.2	Periodizzazione in cicli	70
	Macro ciclo	70
	Mesociclo	71
	Microciclo	71
4.3	Modelli di periodizzazione	71
	Lineare	71
	A blocchi	71
	Ondulata (non lineare)	72
4.4	Amatori o atleti?	73
4.5	Allenamento ibrido per amatori	74
	L'alimentazione è il motore dell'intera macchina	80
	Come programmare la corsa	81
	Il condizionamento aerobico	82
	Il miglioramento atletico	82
	Come programmare la palestra	84
	Esempio pratico di scheda di allenamento di corsa e pesi	86
4.6	Allenamento sport specifico	95
	Atletica leggera	95
	Calcio	110
	Il modello prestativo	112
	Il modello di periodizzazione ondulatorio	114
	In season	122
	Ciclismo	123
	Sport da combattimento (SDC)	138
	Conclusione	145
	Contattami	147
	Valentina Colombo	147