

INCONTRO TECNICO 18/02/2009
“CORRERE PER VIVERE MEGLIO”
Relatore Prof. Massimo Colombo
Ins.di educazione fisica

1. Di che tipo di corsa parliamo?
2. Perché correre
3. Fisiologia del CUORE
4. Direzioni del flusso di sangue nel CUORE
5. Miocardio e suo rifornimento di sangue
6. Sistema di conduzione del CUORE
7. Controllo ESTRINSECO della contrazione cardiaca

VARIAZIONI INDOTTE DALL'ALLENAMENTO DI RESISTENZA

1. ipertrofia ECCENTRICA
2. Volume di SCARICA SISTOLICA
3. Variazione della FREQ.CARDIACA
4. Variazione della GETTATA CARDIACA
5. Maggior PERFUSIONE dei muscoli
6. Variazione della PRESSIONE ARTERIOSA
7. Aumento del VOLUME PLASMATICO
8. Come evolve la VENTILAZIONE POLMONARE
9. Aumentata PERFUSIONE dei polmoni
10. DIFFERENZA ATERO VENOSA

FONTI ENERGETICHE DELLA CORSA

1. Cos'è il metabolismo
2. Meccanismi energetici

DISTANZA	CP	GLICOGENO	TRIGLICERIDI
100	50	50	0
200	25	75	0
400	12,5	87,5	0
800	6	94	0
10000	0	100	0
MARATONA	0	80	20

DISTANZA	ANAEROBICO	AEROBICO
1500	25	75
3000	20	80
5000	12,5	87,5
10000	3	97
MARATONA	0	100

- Schema generale, anaerobico-aerobico, della scissione di energia
- Tipologia delle fibre muscolari
- Cos'è il lattato

DISTANZA	VALORI DI LATTATOmm/l
800	25,5
150	22,5
5000	14
10000	8
MARATONA	2

- Recupero dopo una gara
- Idratazione sali-zuccheri

MENTALITA' NELL'AFFRONTARE L'ALIMENTAZIONE

1. No all'ortoressia
2. Quattro regole per una dieta non ortoressica
3. Perché si ingrassa

UOMO GRASSO	>30%
DONNA GRASSA	>20%
UOMO IN FORMA	<12%
DANNA IN FORMA	<20%
UOMO LIMITI DA NON SUPERARE	>4%
DONNA LIMITI DA NON SUPERARE	>12%

- Fabbisogno calorico senza attività sportiva
 - $FCR = MB + MA$
- Fabbisogno calorico sportivo
 - $FCS = FCR + (1 \text{ CAL} \times \text{KG} \times \text{KM})$
- Fabbisogno GLUCIDICO
 - $FGL = 2,6 \times \text{Peso} = \text{risultato in gr}$
- Fabbisogno PROTEICO
 - $FPR = 0,83(1 + \text{Kmg}/12) \times \text{Peso}$
- Fabbisogno LIPIDICO
 - $FLPIP = FCS - FGL - FPR$
- Fabbisogno AMINOACIDICO
- Fabbisogno VITAMINICO
- Metodologie di allenamento