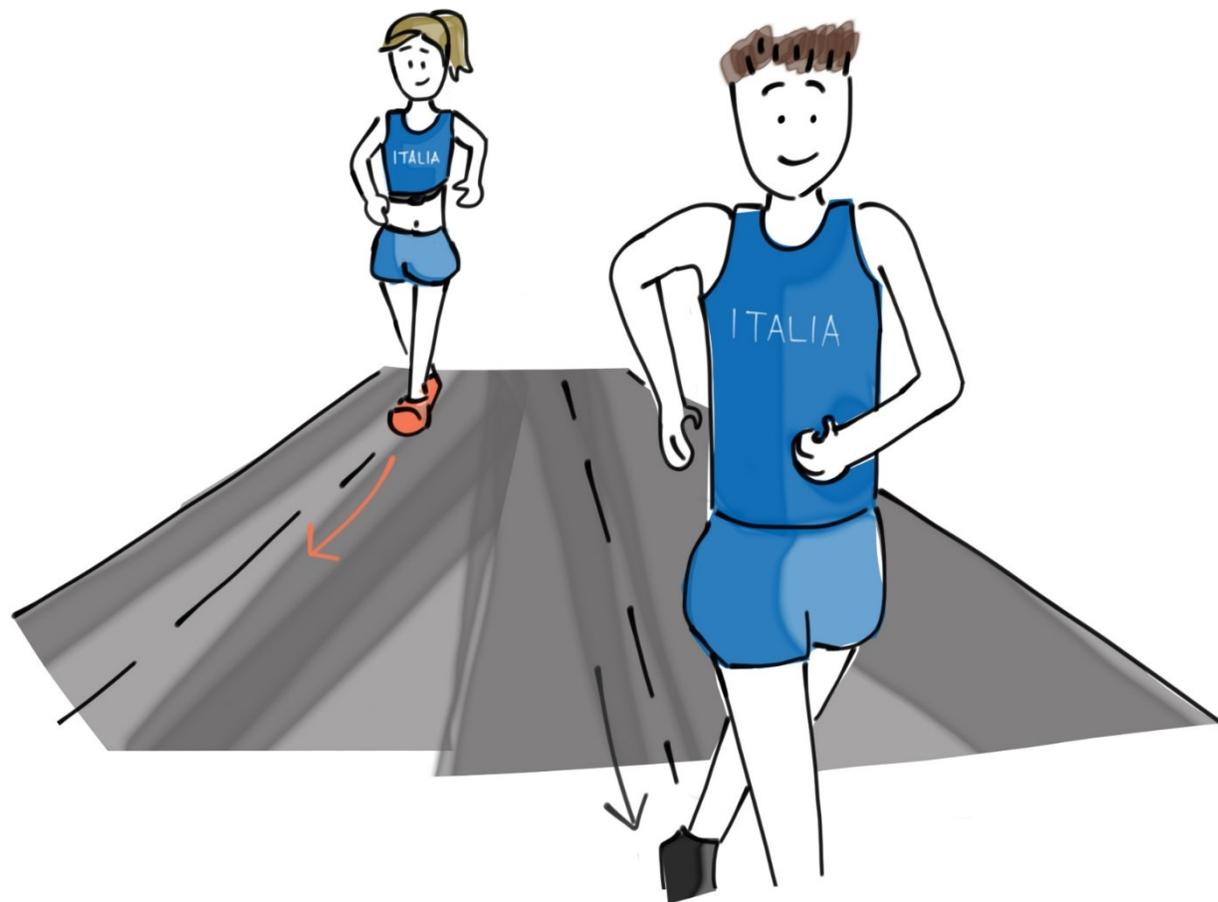


Indicazioni sulla ripresa degli allenamenti

Test di valutazione
funzionale da campo e
calcolo del Training Load

MASSIMILIANO CORTINOVIS

Piattaforma Zoom – Giovedì 11 Giugno 2020



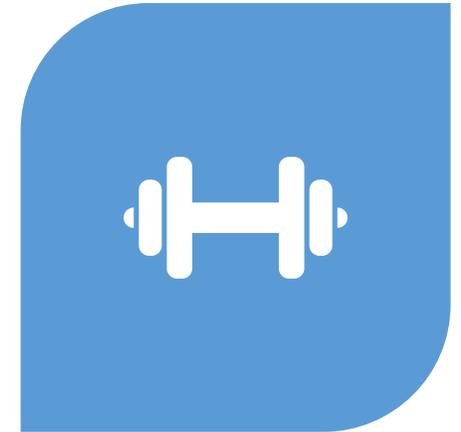
OBIETTIVI



COMPRENDERE IL FUNZIONAMENTO
E L'UTILIZZO DI ALCUNI SEMPLICI TEST



INTRODUZIONE DI SCALE PER LA
PERCEZIONE DELLO SFORZO E DEL
RECUPERO



MODULARE IL CARICO DI
ALLENAMENTO ATTRAVERSO IL
TRAINING LOAD

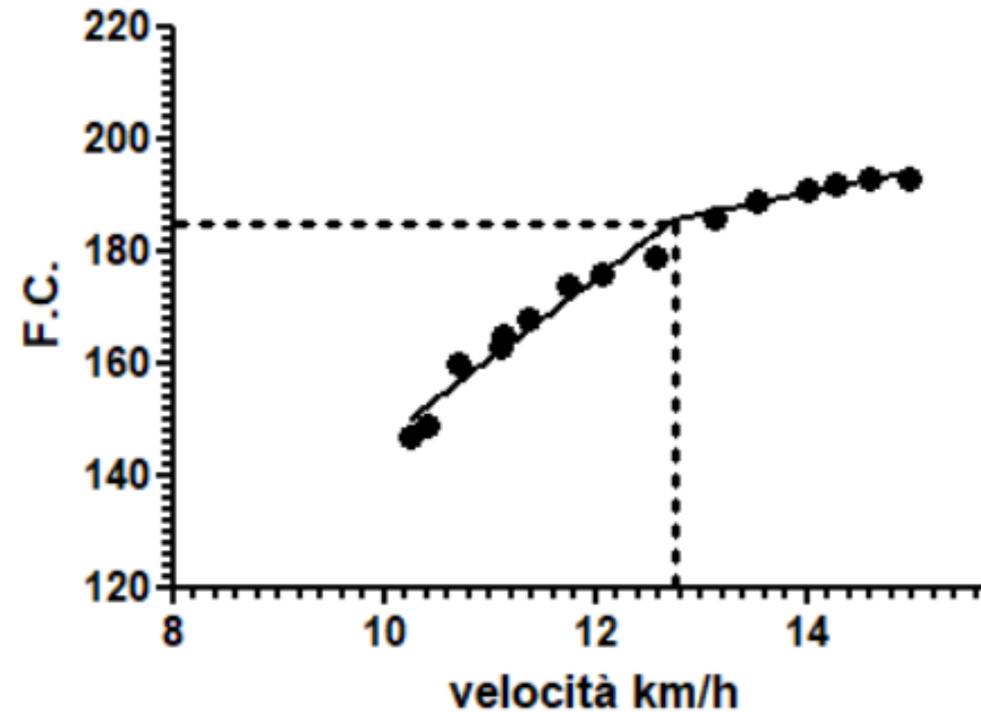
I TEST DA CAMPO

- Non richiedono particolari strumentazioni
- facilmente eseguibili e ripetibili
- Test massimali e test submassimali
- Ci permettono di capire la condizione reale ed oggettiva dei nostri atleti



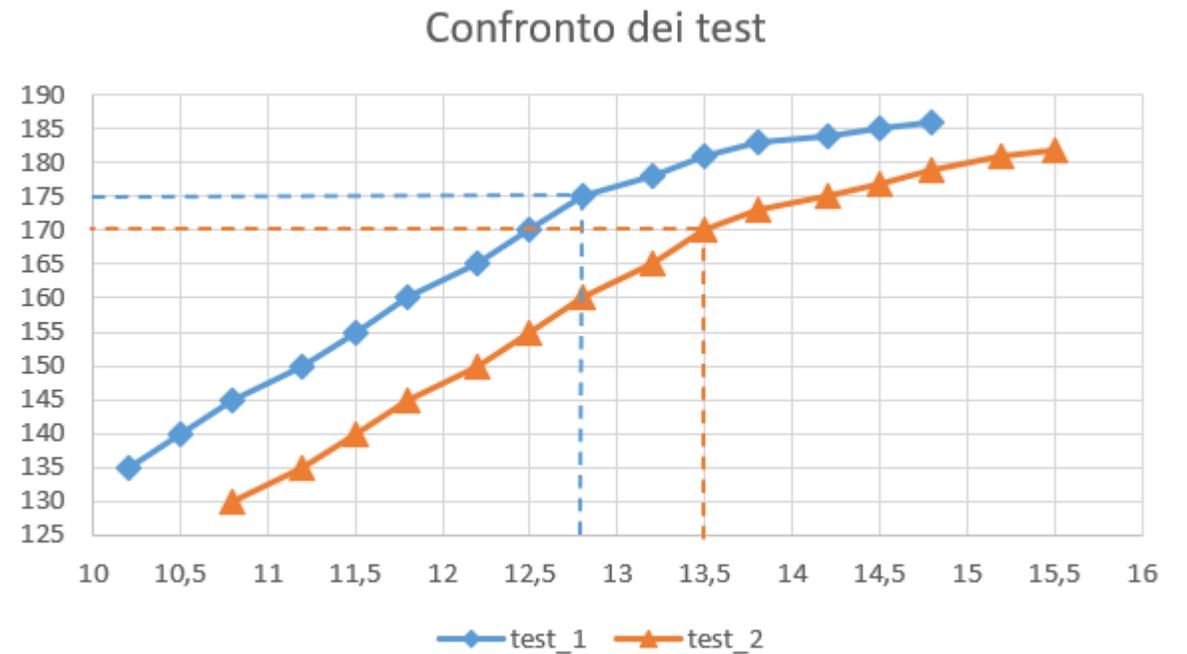
IL TEST CONCONI

- Test a rampa incrementale
- 3000 m divisi in 15 step da 200m ciascuno
- Valutazione Soglia Anaerobica
- Ripetere e confrontare



IL TEST CONCONI

- La curva si sposta
- Miglioramenti se la curva si sposta in basso e verso destra
- Modulare le intensità sulla nuova SA



SRT: Submaximal Running Test

- Test sottomassimale ripetibile a distanza ravvicinata
- Fornisce un'idea generale dello stato di forma nell'immediato
- Può essere usato come riscaldamento
- 16' così divisi: - 1' cammino - 5' al 70% F.C. max - 5' all'80% F.C. max - 5' al 90% F.C. max
- Più lo stato di forma sale più saranno i metri percorsi



LE SCALE DI BORG PER LA PERCEZIONE DELLO SFORZO

- Chiamate anche scale RPE (*Rate of Perceived Exertion*)
- Valutazione soggettiva dello sforzo fisico
- 2 tipologie: scala di Borg 6-20, scala di Borg CR-10



NON TUTTE LE SCALE VANNO BENE!

- Utilizzare solo le scale validate
- NO scale con colori
- Utilizzare una scala della lingua madre dell'atleta



1 - 10 Borg Rating of Perceived Exertion Scale	
0	Rest
1	
2	
3	Moderate
4	Sort of Hard
5	Hard
6	
7	
8	
9	Really, Really, Hard
10	Maximal: Just like my hardest race

Scala di Borg		% FC max	%VO2 max
6	Fatica nulla (seduto)		
7	Estremamente leggero (movimento facile)		30%
8	//		
9	Molto leggero (camminare)	50%	
10	Leggero (intensità moderata)	55%	30 - 49%
11	//	60%	
12	Intensità più impegnativa	65%	50 - 75%
13		70%	
14		75%	
15	Pesante (intensità moderata)	80%	75 - 84 %
16		85%	
17	Molto pesante (intensità molto impegnativa)		
18	//		
19	Estremamente pesante (intensità molto alta, difficile da mantenere)	100%	≥85%
20	Massimo sforzo (intensità impossibile da mantenere)	ESAURIMENTO	

- 6 Nessuno sforzo
- 7 Estremamente leggero
- 8
- 9 Molto leggero
- 10
- 11 Leggero
- 12
- 13 Piuttosto pesante
- 14
- 15 Pesante
- 16
- 17 Molto pesante
- 18
- 19 Estremamente pesante
- 20 Massimo sforzo

Scala di Borg 6-20

0	Assente	
0,3		
0,5	Estremamente lieve	Appena percepibile
0,7		
1	Molto lieve	
1,5		
2	Lieve	Leggero
2,5		
3	Moderato	
4		
5	Forte	Intenso
6		
7	Molto Forte	
8		
9		
10		
11	Estremamente forte	“Massimo”
11		
•	Massimo in assoluto	Massimo pensabile

Scala di Borg CR-10

COME USARE LE SCALE?

- Aspettare 20 minuti dalla fine dell'allenamento (effetto dell'EPOC)
- L'atleta deve essere da solo, non deve sentirsi influenzato
- Prima si leggono le scritte e poi i numeri
- Riferire la PROPRIA sensazione di sforzo durante l'allenamento
- Con atleti esperti si possono usare anche durante l'allenamento stesso



QUALITY RECOVERY SCALE (QRS)

- Indicazione soggettiva della percezione del recupero
- Deve essere riferita ogni 24 ore sempre alla stessa ora
- Deve tenere conto di tutte le ultime 24 ore trascorse



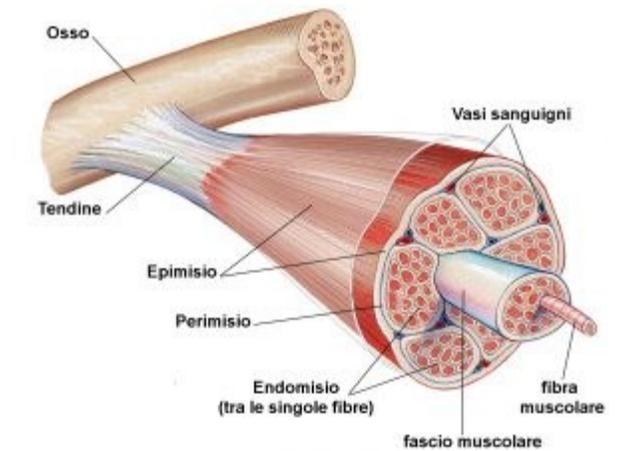
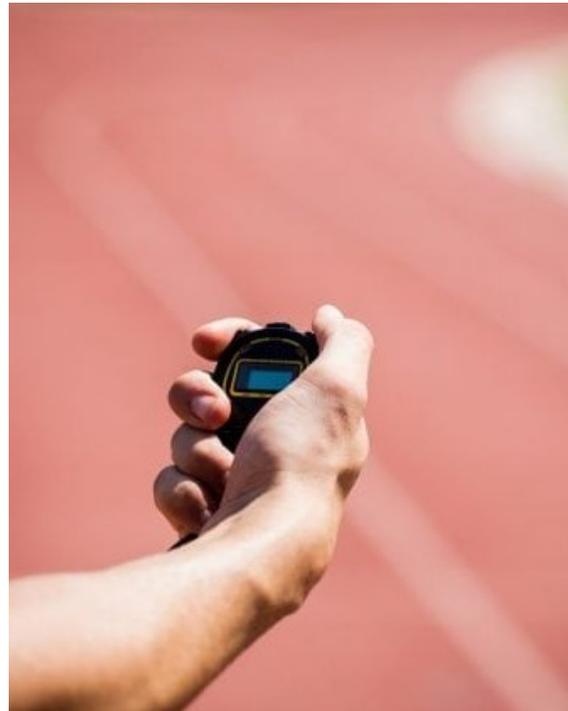
- 6 Assolutamente nessun recupero
- 7 Recupero estremamente scarso
- 8
- 9 Recupero molto scarso
- 10
- 11 Recupero scarso
- 12
- 13 Recupero ragionevole
- 14
- 15 Recupero buono
- 16
- 17 Recupero molto buono
- 18
- 19 Recupero estremamente buono
- 20 Recupero massimo

Scala QRS

IL TRAINING LOAD (TL)

Il carico di allenamento può essere diviso in due parti:

- CARICO ESTERNO: volume (km), velocità (min/km, km/h), tempo (ore)
- CARICO INTERNO: Frequenza cardiaca, $[La^-]$, RPE



Copyright © 2007 Pearson Education, Inc., publishing as Pearson Benjamin Cummings. All rights reserved.

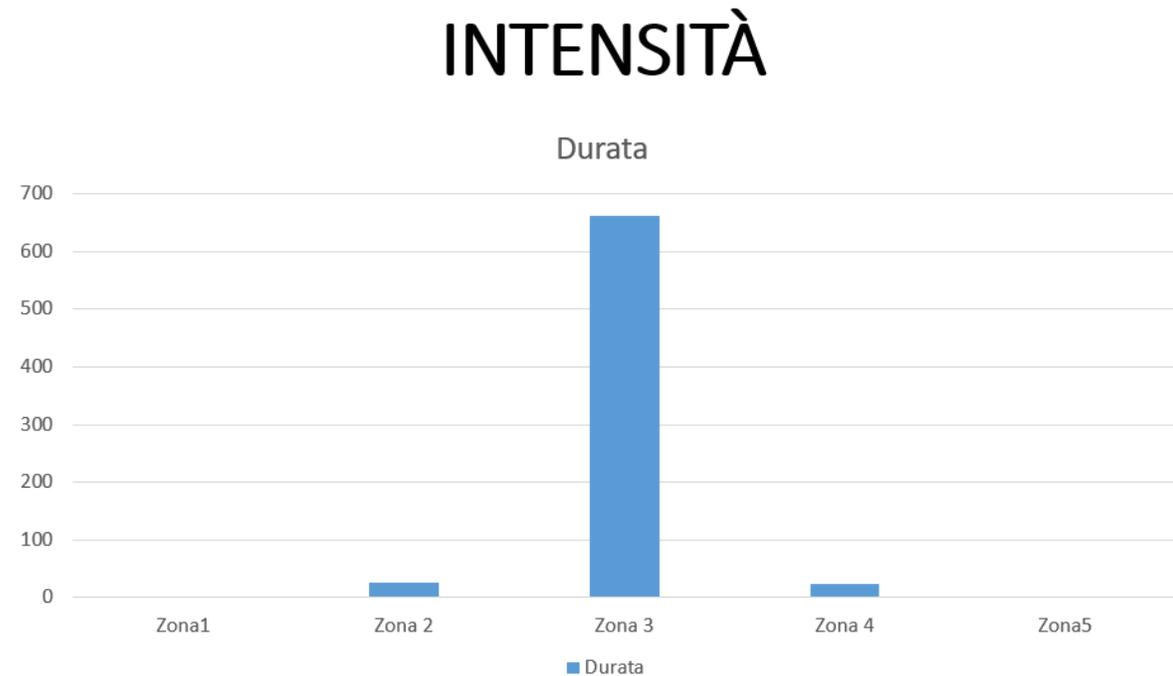
MONITORAGGIO DELL'ALLENAMENTO

- **VOLUME:** somma dei km percorsi o delle ore totali
- **INTENSITÀ:** attraverso il TRIMP (training impulse) e le zone di intensità
- **CARICO INTERNO:** attraverso la scala di Borg CR-10



CALCOLO DEL TRIMP

- Suddividere le varie zone di intensità (in base a soglia, ritmo gara...)
- Edward's Trimp = $(tZ1 \times 1) + (tZ2 \times 2) + (tZ3 \times 3) + (tZ4 \times 4) + (tZ5 \times 5)$

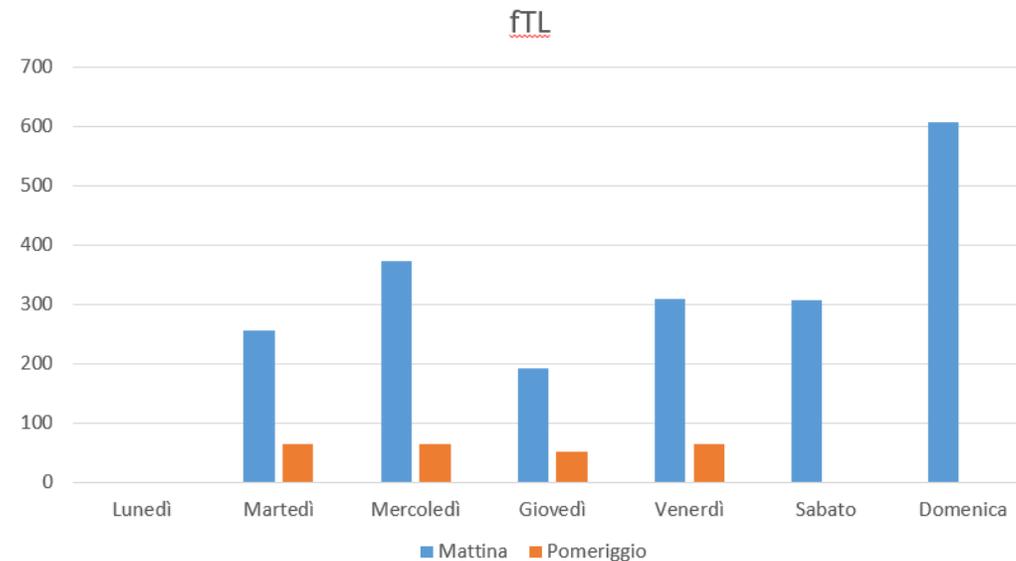


EDWARD'S TRIMP = 2136

CALCOLO DEL CARICO INTERNO

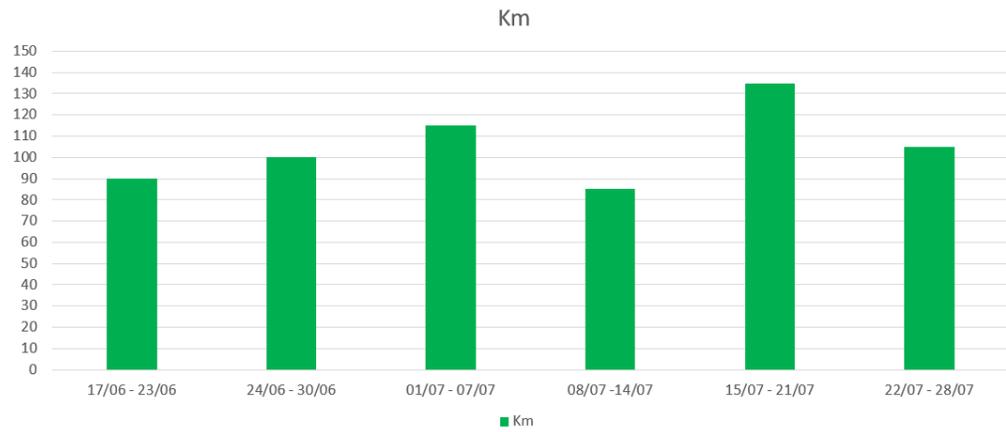
- Foster's session RPE
- $fTL = \text{durata}(\text{min}) \times \text{RPE}(\text{CR-10})$

TRAINING LOAD

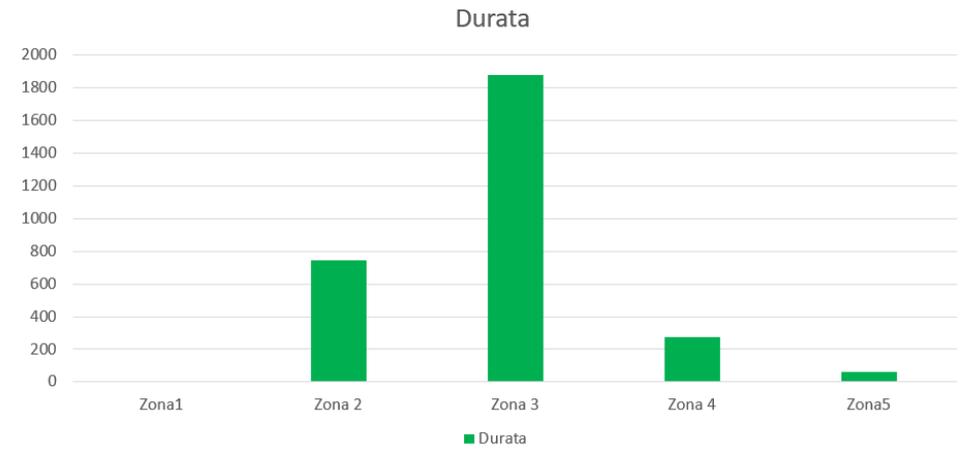


fTL TOTALE: 2286,6

VOLUME TOTALE MESOCICLO

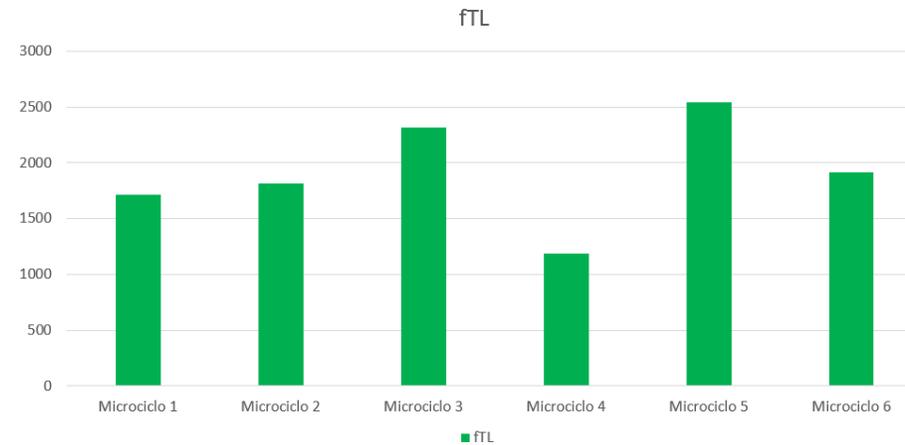


INTENSITÀ TOTALE MESOCICLO



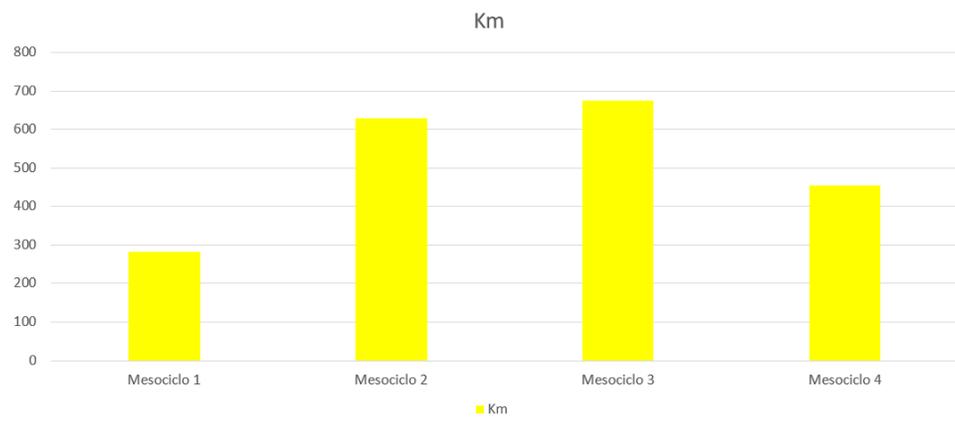
EDWARD'S TRIMP = 8523

TRAINING LOAD TOTALE MESOCICLO



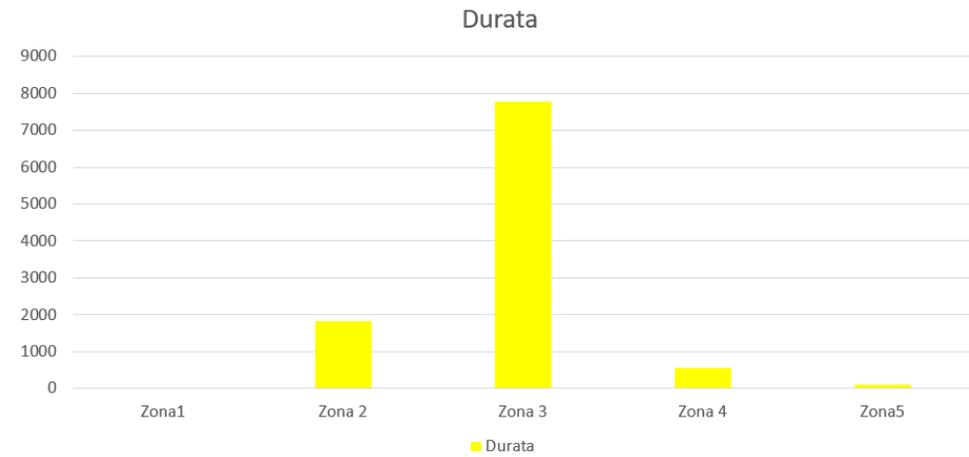
FTL TOTALE: 11486,85

VOLUME TOTALE MACROCICLO



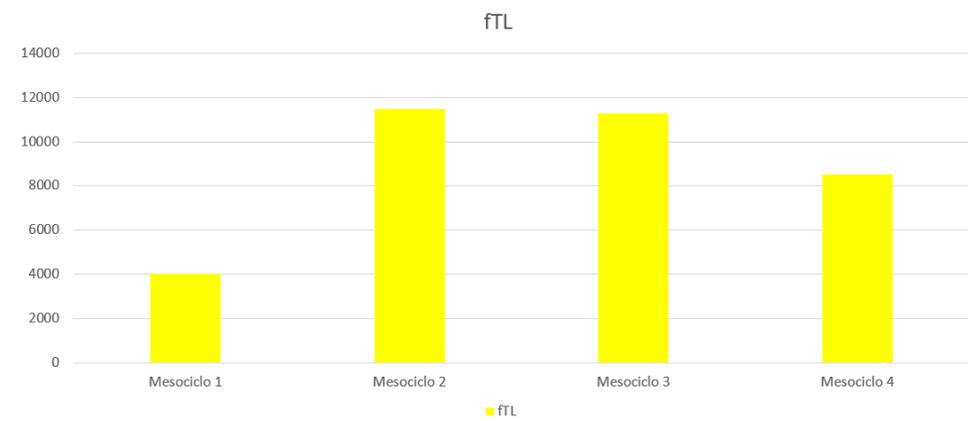
KM TOTALI = 2043,8

INTENSITÀ TOTALE MACROCICLO



EDWARD'S TRIMP = 29728,1

TRAINING LOAD TOTALE MACROCICLO



fTL TOTALE: 35309,7

***“Se fai quello che hai sempre fatto,
otterrai ciò che hai sempre ottenuto”***

Anthony Robbins

GRAZIE PER L'ATTENZIONE

