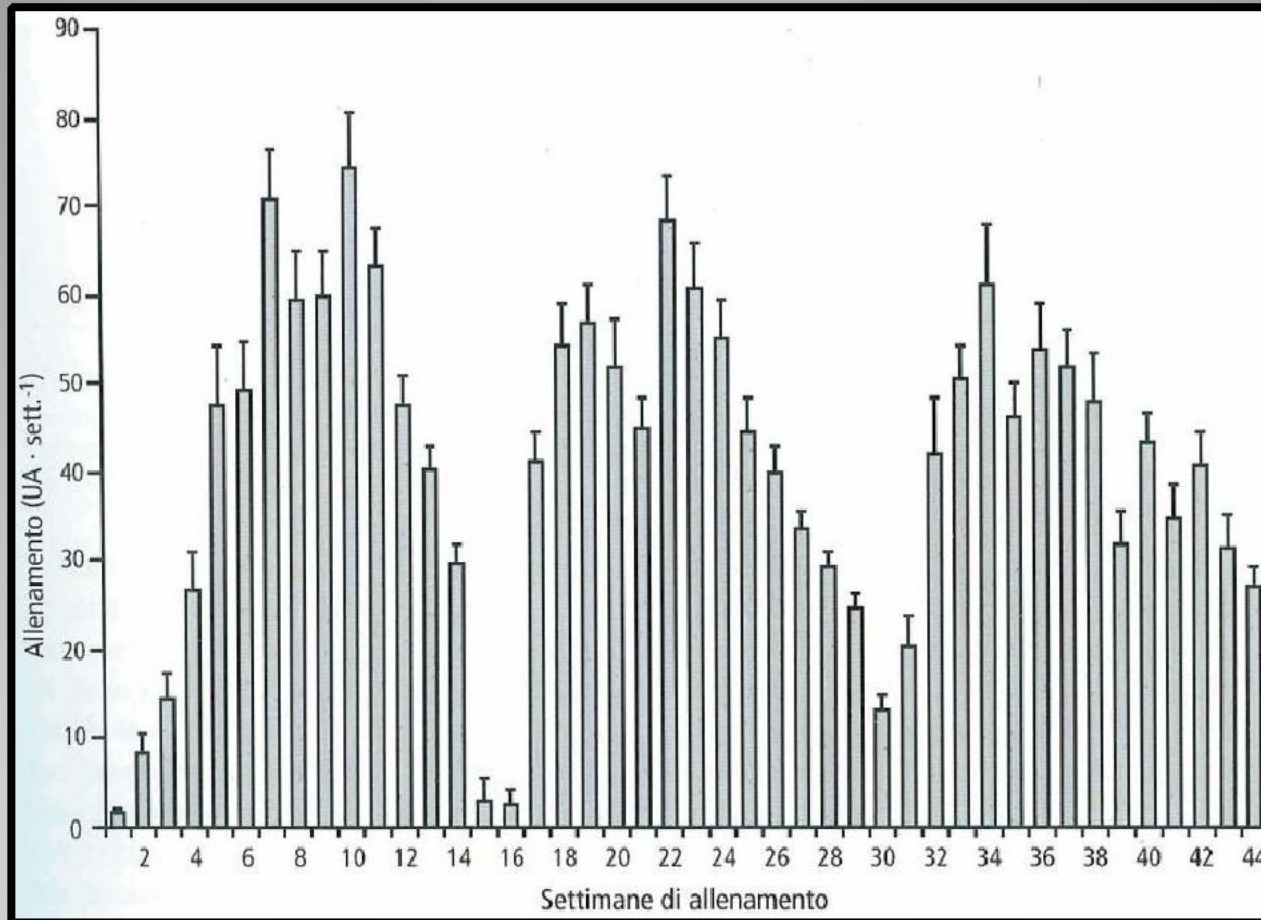


Valutazione e monitoraggio dell'ALLENAMENTO

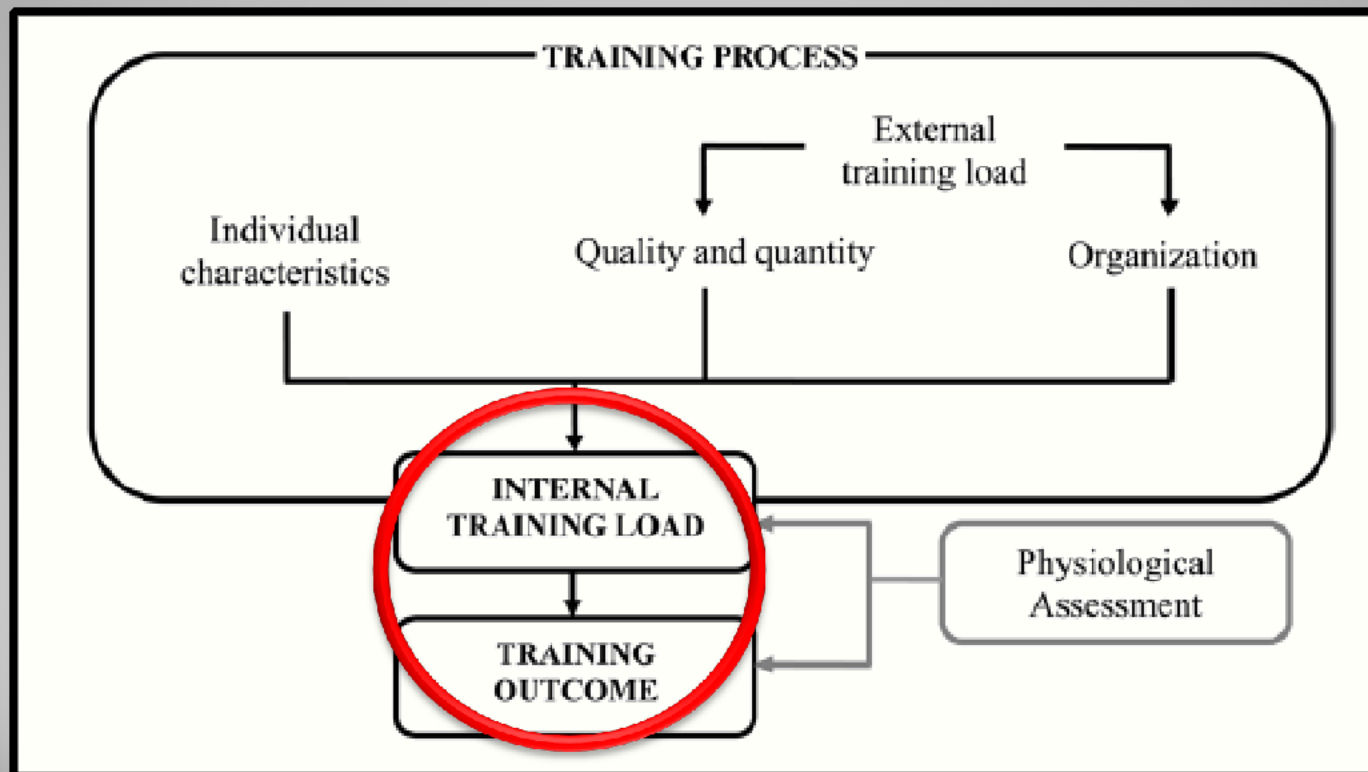
Modelli organizzativi ed operativi

Pianificazione dell'Allenamento

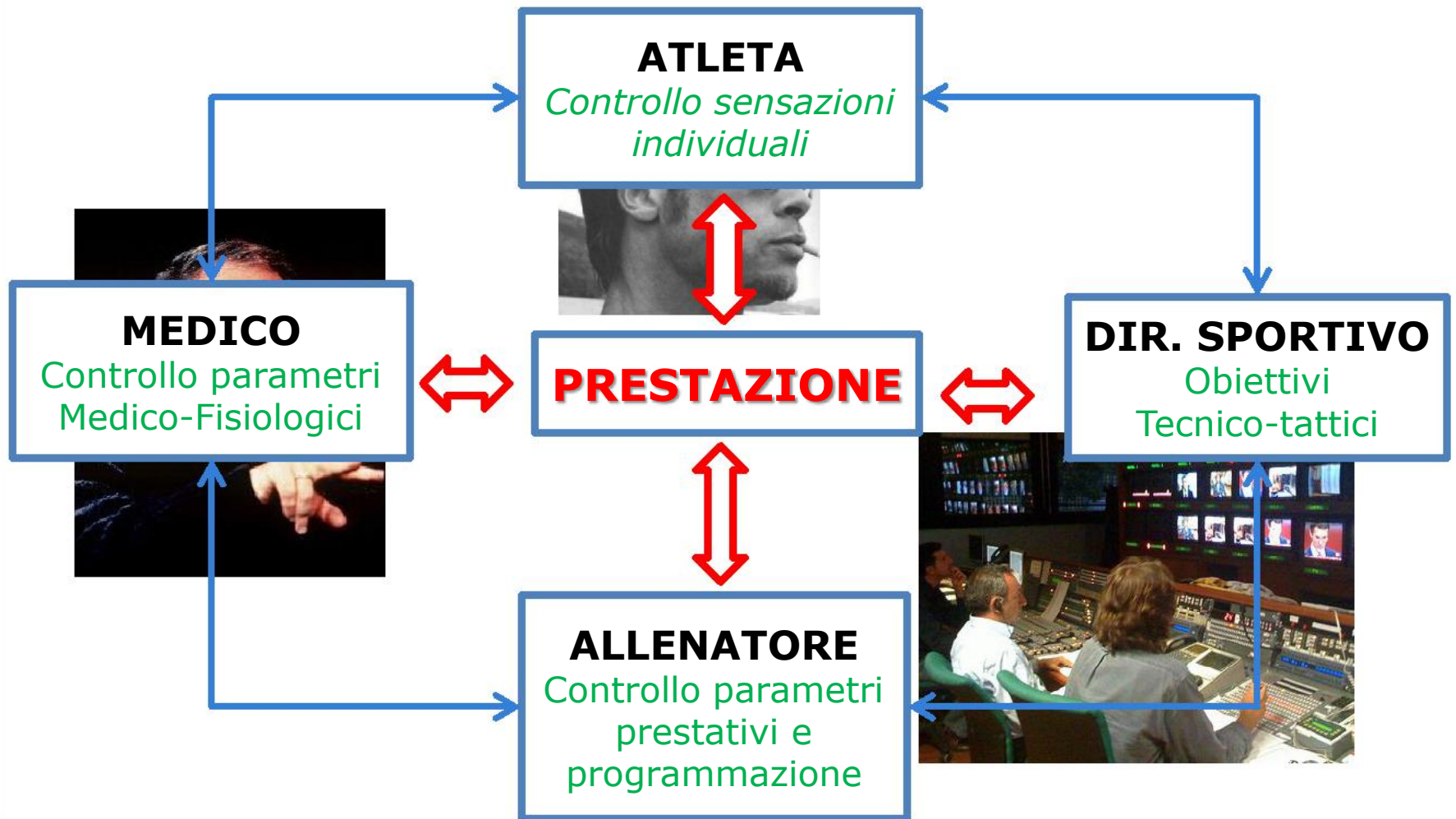


Lo scopo della pianificazione dell'allenamento è quello di ottenere la migliore prestazione per il giorno x.

FATTORI DETERMINANTI GLI ADATTAMENTI ALL'ALLENAMENTO



FATTORI INFLUENTI SULLA PRESTAZIONE



La capacità di monitorare l'intensità di uno sforzo, e di conseguenza il carico allenante, può essere usata per fornire importanti feedback, ai tecnici ed agli atleti, riguardo gli stimoli allenanti applicati agli atleti stessi.



TEST DI VALUTAZIONE

Siccome l'allenamento è uno **stress psicofisico** (fase catabolica) con variazioni reversibili di tipo *biochimico*, *ormonali* ed *immunologici* e vista la complessità della stagione agonistica è opportuno eseguire una corretta valutazione dell'atleta e dei suoi parametri fisiologici:

- ☐ Durante la preparazione.
- ☐ Durante il periodo competitivo.
- ☐ Durante gli stages in quota.



TEST DI VALUTAZIONE

Durante la preparazione invernale

1. **Preparazione base:** controllo "storico" dell'atleta.
2. **Preparazione generale:** parametri fisiologici di allenamento
3. **Preparazione agonistica :** parametri fisiologici di allenamento e verifiche prestative



TEST DI VALUTAZIONE

Durante la stagione agonistica

Test pre-obiettivi (6 settimane)

Parametri fisiologici di allenamento, verifica relazione obiettivo agonistico principale.



BLa



FC



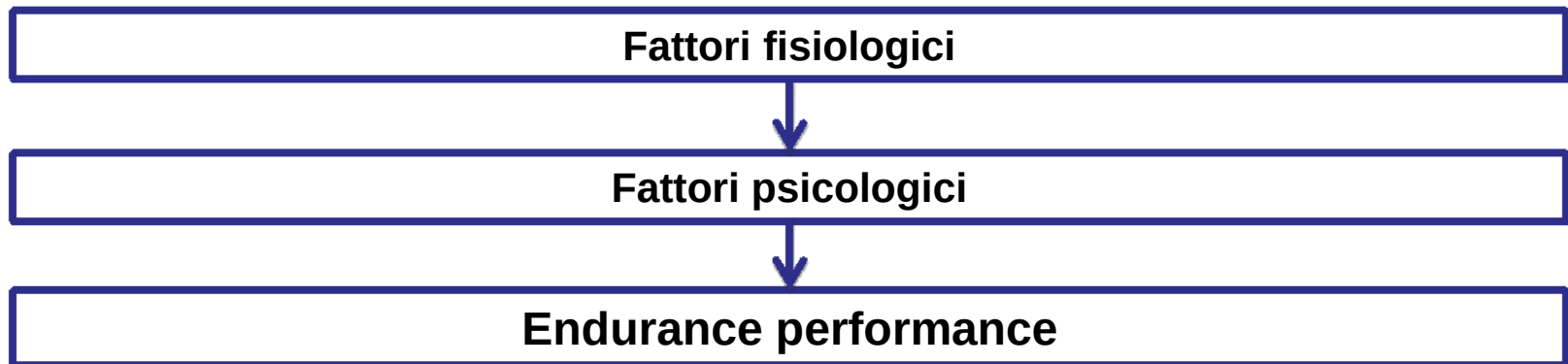
RPE.....PERCHE'?

*Latham, 1908; Christansen et al., 1914;
Owles, 1930; Barcroft & Margaria, 1932
Green, 1997; Oosthuysen, 1999; Cairns, 2006*

*Weltman et al., 1990; Gilman & Wells, 1993;
Gilman, 1996; Reilly, 1997; Achten & Jeukendrup,
2003; Impellizzeri et al., 2004*

Base del modello **PSICOBIOLOGICO** della prestazione di resistenza/endurance (*Marcora SM, JAP - AJP, 2008-2010*)

“I fattori fisiologici possono influenzare indirettamente la performance solo quando hanno un effetto significativo sulla percezione dello sforzo o su altri fattori cognitivi/motivazionali del modello psicobiologico.”





Percezione dello sforzo di tappa



Qualità del recupero



Qualità del sonno

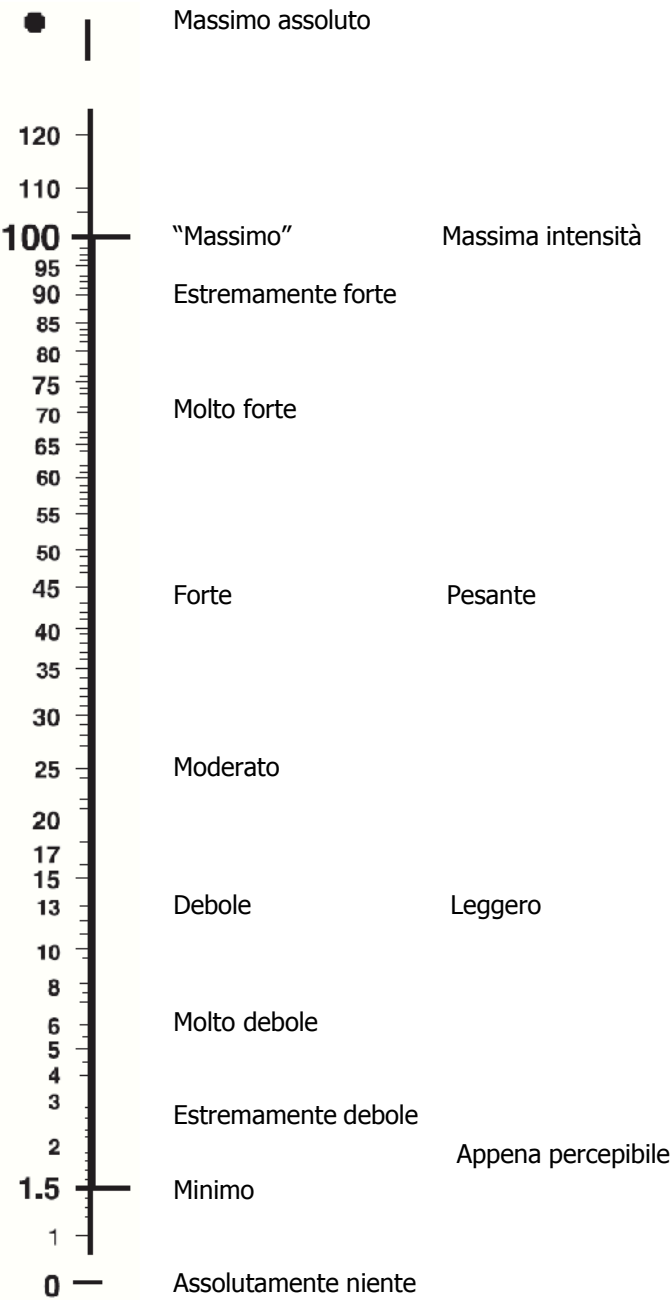


Fatica



Atro (peso, pressione, soddisfazione, etc.)

CR100 ®



“Vogliamo che tu ci dica come percepisci la qualità del tuo recupero.”

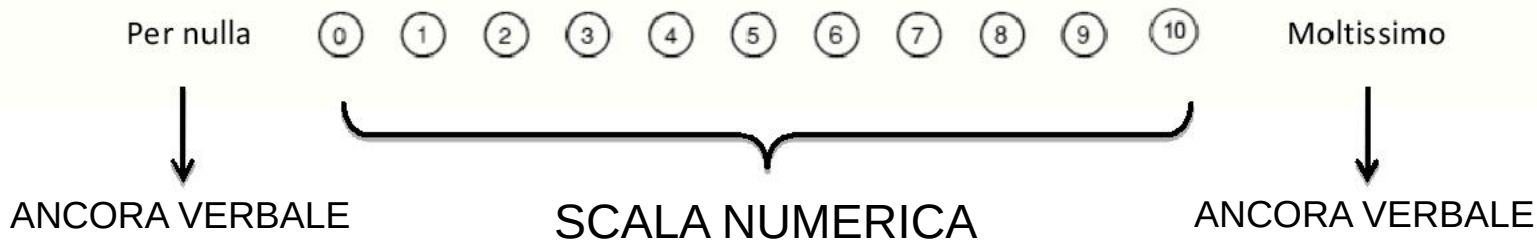
TQR Percezione della qualità del recupero

- 6** Assolutamente nessun recupero
- 7**
- 8** Recupero estremamente scarso
- 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

Valutazione funzionale e monitoraggio

FATICA

"Quanto ti senti affaticato in questo momento?"



Valutazione funzionale e monitoraggio

QUALITÀ DEL SONNO (QUALITY OF SLEEP - QOS):

"Come giudichi la qualità del sonno rispetto a prima dell'inizio della corsa a tappe?"

Peggior del solito

0

1

2

3

4

5

6

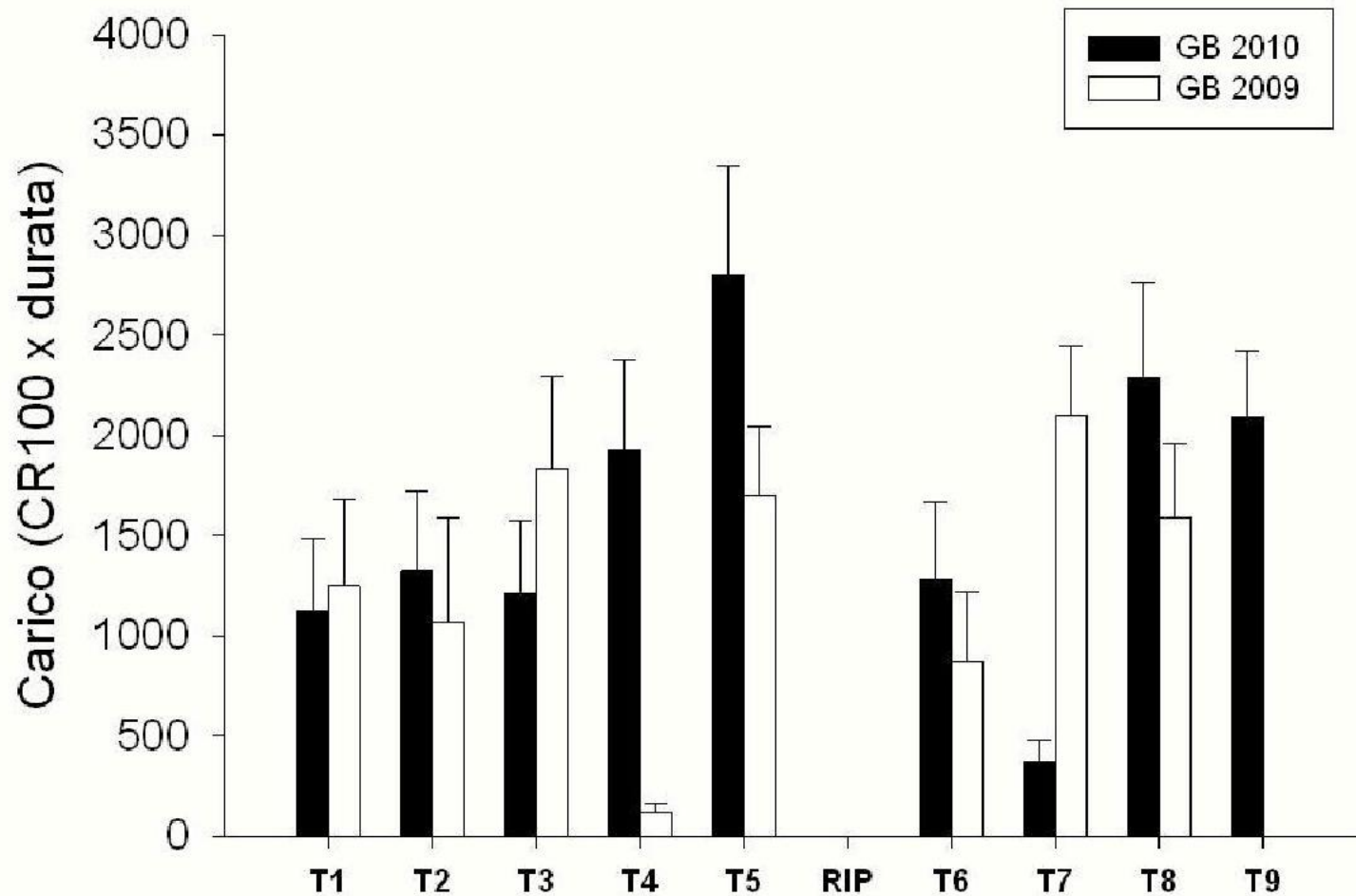
7

8

9

10

Miglior del solito



QUANDO UTILIZZARLA

ALLENAMENTO

- PRE-POST
- DURANTE
- TECNICA/EFFICIENZA

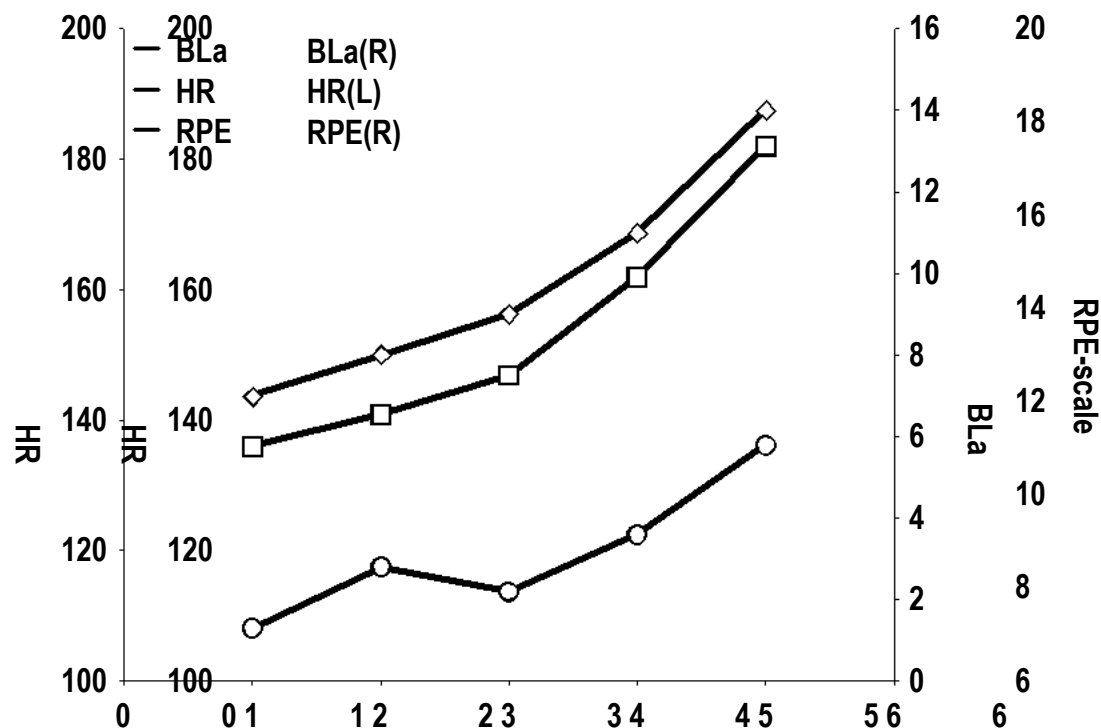
TEST PRESTATIVI CONTROLLO DELL'ALLENAMENTO

GARA

- DURANTE / PACING

ROLLO DELL'ALLENAMENTO

Set	m	TIME (min.s,0)	Velocity (min·km ⁻¹)	Speed (km·h ⁻¹)	BLa (mmol·L ⁻¹)	Hr _{mean} (beats·min ⁻¹)	RPE-scale® (6-20)
1	1.600	7'57,0	4'58,1	12,08	1,3	136	7
2	1.600	7'38,0	4'46,2	12,58	2,8	141	8
3	1.600	7'07,0	4'26,9	13,49	2,2	147	9
4	1.600	6'43,0	4'11,9	14,29	3,6	162	11
5	1.600	6'19,0	3'56,9	15,20	5,8	182	14



TEST DI VALUTAZIONE

Durante gli stage in quota

Presupposti per l'allenamento in altitudine

- ☐ Stato di salute perfetta
- ☐ Essere nervosamente freschi
- ☐ Esperienze precedenti in altura (l'adattabilità individuale si modifica negli anni)
- ☐ Buon livello di allenamento raggiunto prima di salire in quota



TEST DI VALUTAZIONE

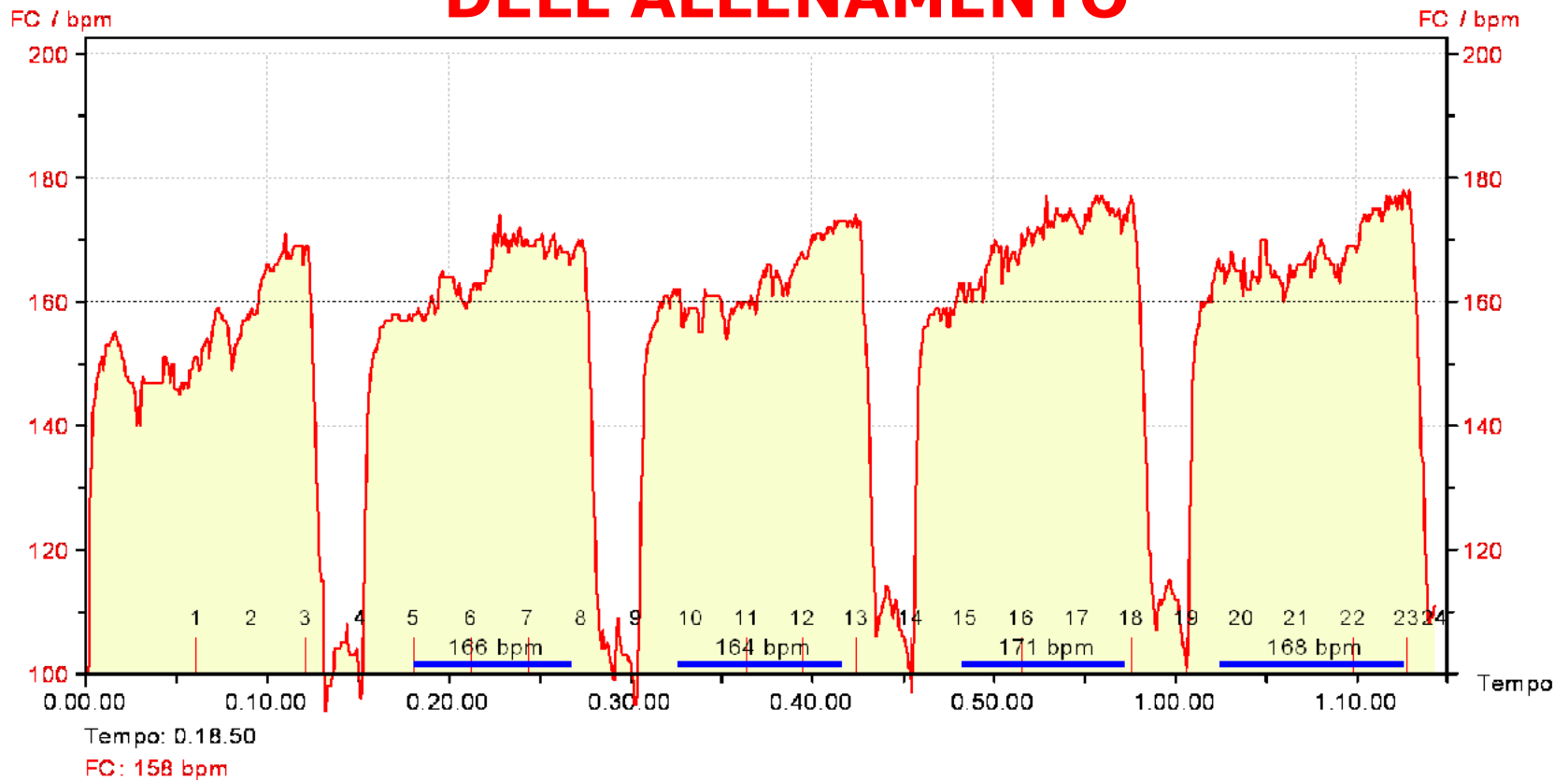
Durante gli stage in quota

Come sbagliare meno...

- ❑ **Determinazione del $\dot{V}O_2$**
- ❑ **Curva lattato/Potenza**
- ❑ **Relazione FC/Velocità**
- ❑ **Parametri ematochimici:**
azoto ureico, acido urico, CK, ROS...
- ❑ **Parametriormonali:** catecolamine, testosterone, cortisolo
- ❑ **Heart Rate Variability (HRV)**

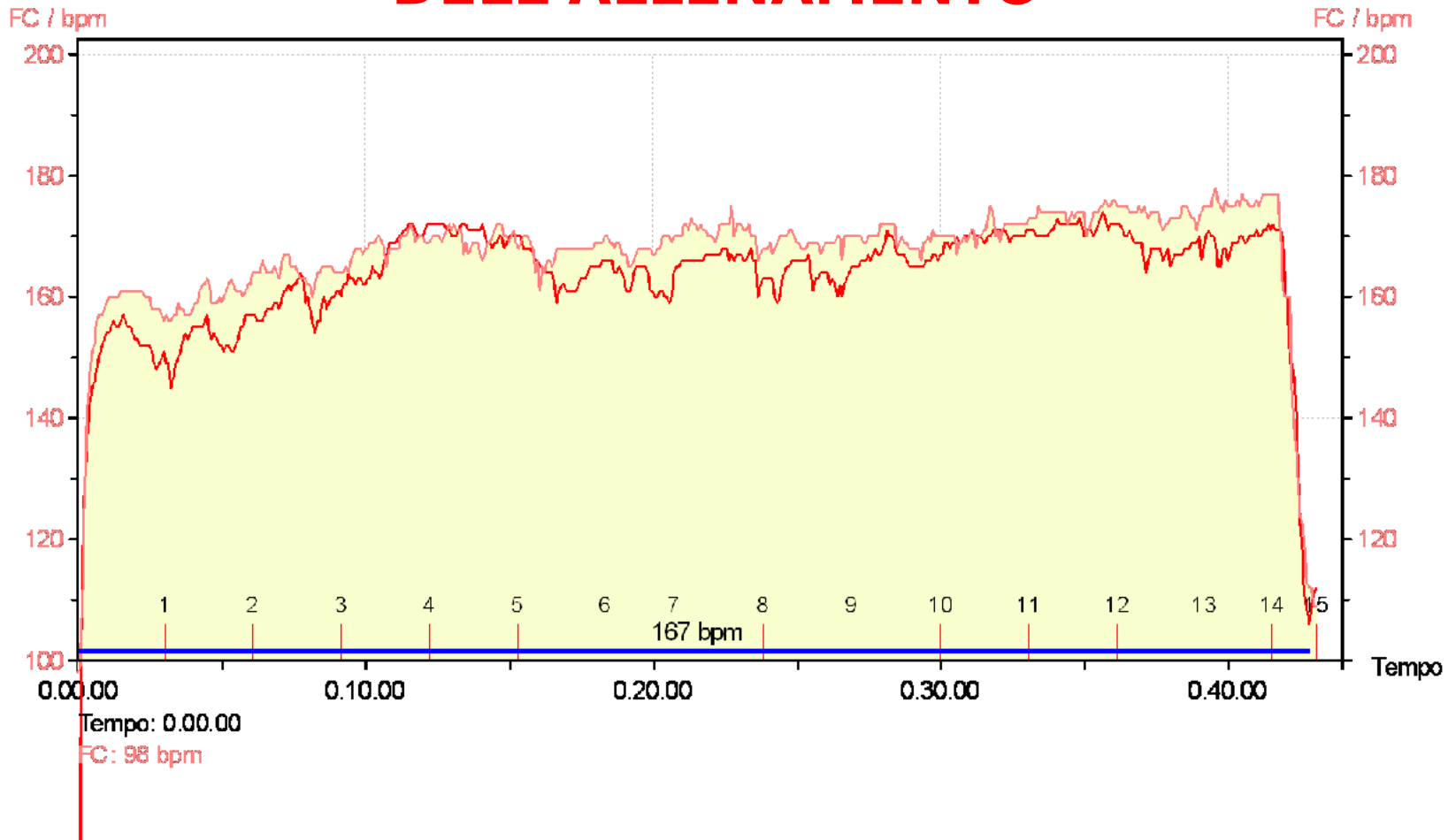


IMPORTANZA DEL CONTROLLO DELL'ALLENAMENTO



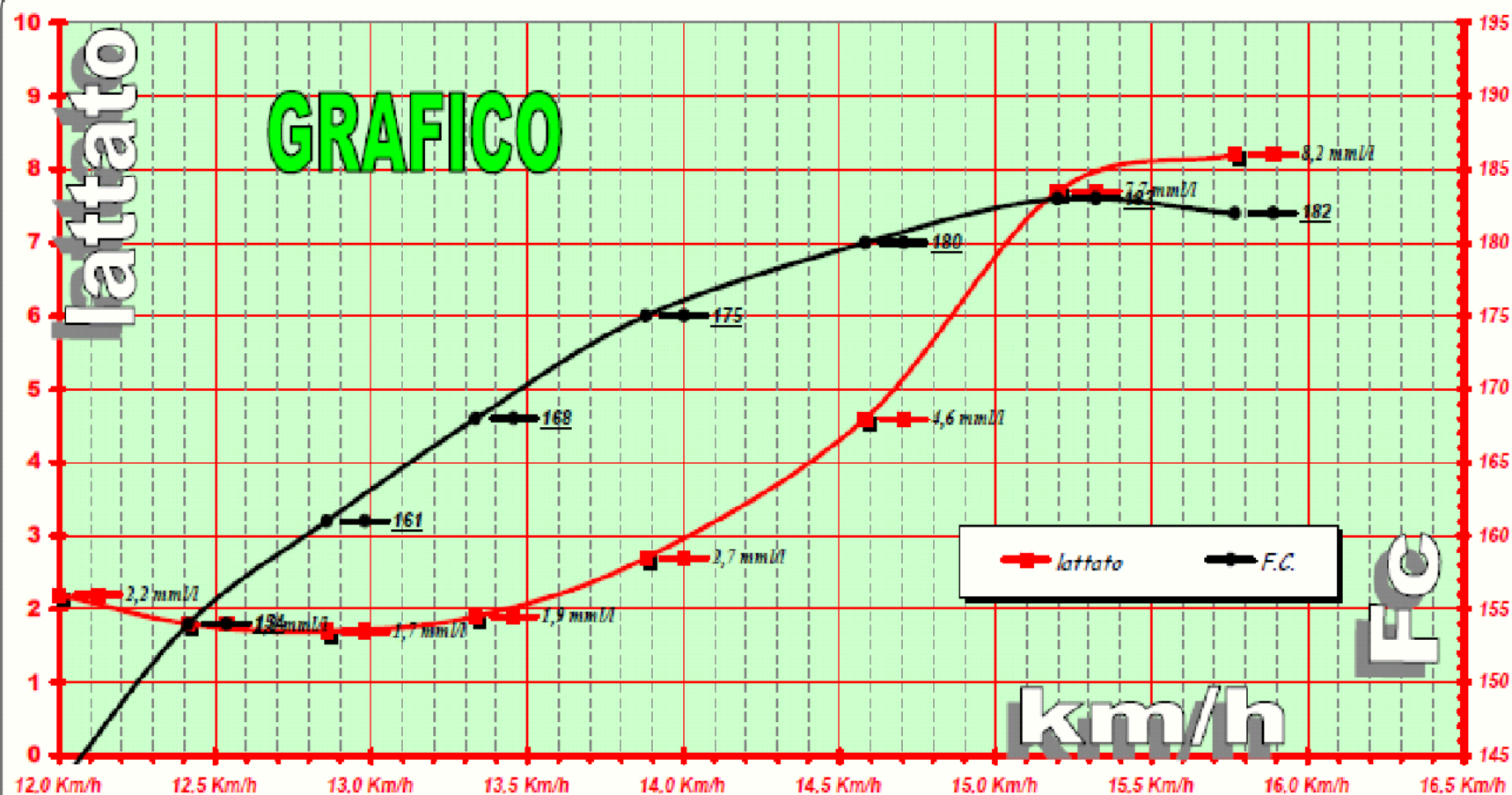
Utente	Stefano Baldini	Data	21/07/2004	FC media	167 bpm	Zona 1	80 - 160
Esercizio	St Moritz 5x4000 mt	Ora	9.34.48	FC max	178 bpm	Zona 2	80 - 160
Sport	Corsa	Durata	1.14.21.6			Zona 3	80 - 160
Nota	5x3000+1000 (3000 r.m.+1000 + forte) rec.3'			Selezione	0.18.10 - 1.13.00 (0.38.05.0)		

IMPORTANZA DEL CONTROLLO DELL'ALLENAMENTO

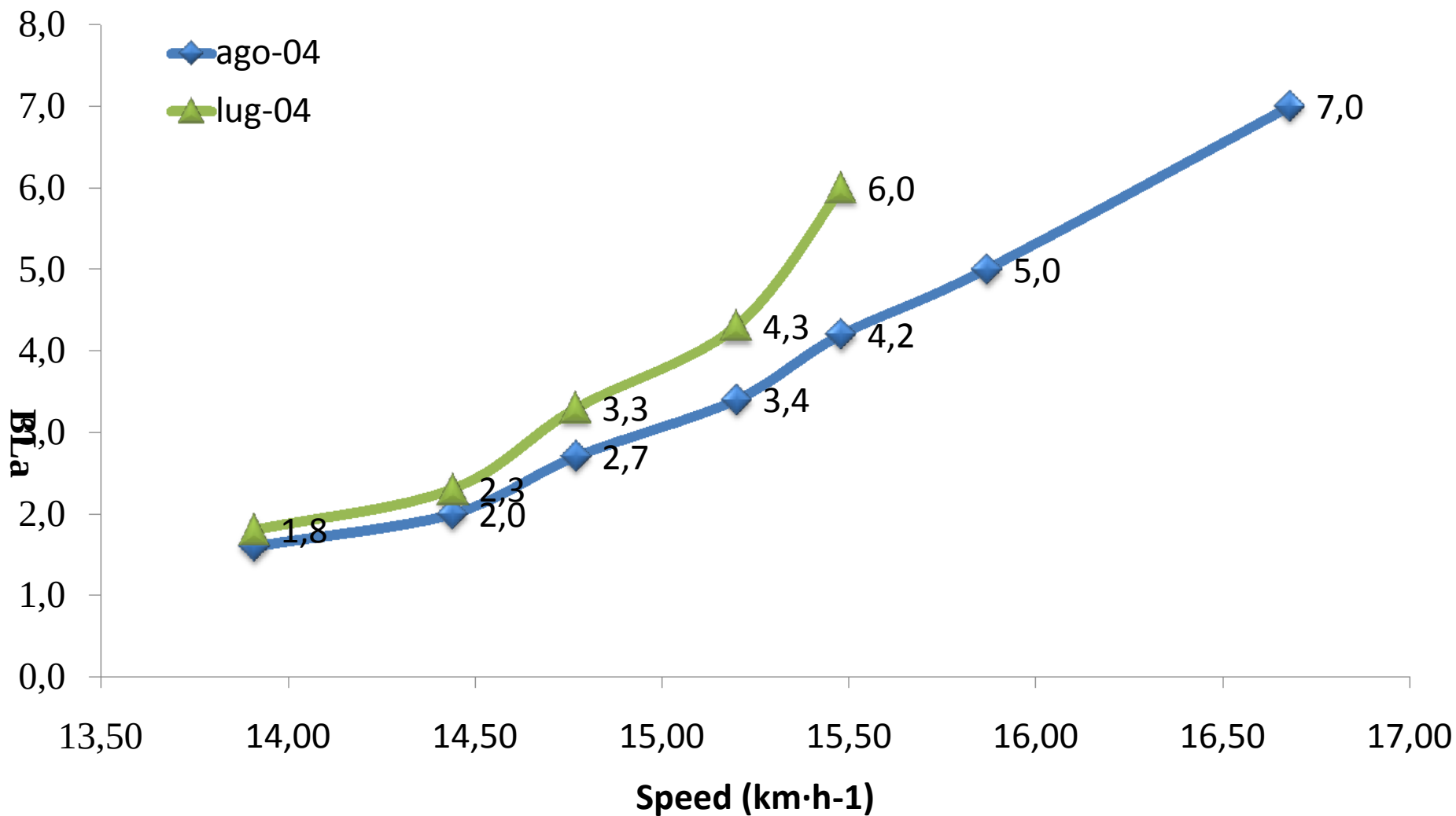


No	Esercizio	Dati	Cursore FC	FC	Durata	Nota
1. —	28/07/2004 10.00	28/07/2004	70	163 / 174	0.43.09.2	13.560 - condizioni ottimali - media 3'04"
2. —	28/07/2004 16.36	28/07/2004	98	167 / 178	0.43.05.5	13.560 - molto vento - media 3'03"8

IMPORTANZA DEL CONTROLLO DELL'ALLENAMENTO



TRAINING MONITORING



- **Venue:** Athens-Greece
- **Year:** 20th August 2004
- **Result:**
 - 20-km
 - 1h 19min 40s (03min 59s·km⁻¹)



XXVIII OLYMPIC GAMES