

L'ottimizzazione dell'allenamento mediante monitoraggio della frequenza cardiaca.

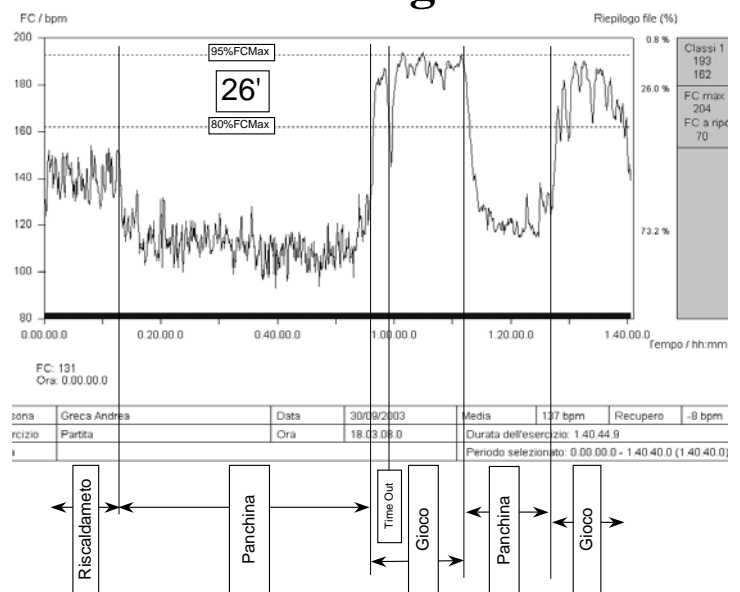
Giuseppe Passariello: allenatore A.S. De Florio Taranto Juniores maschile.

Danilo Diana: preparatore fisico A.S. De Florio Taranto Juniores maschile.

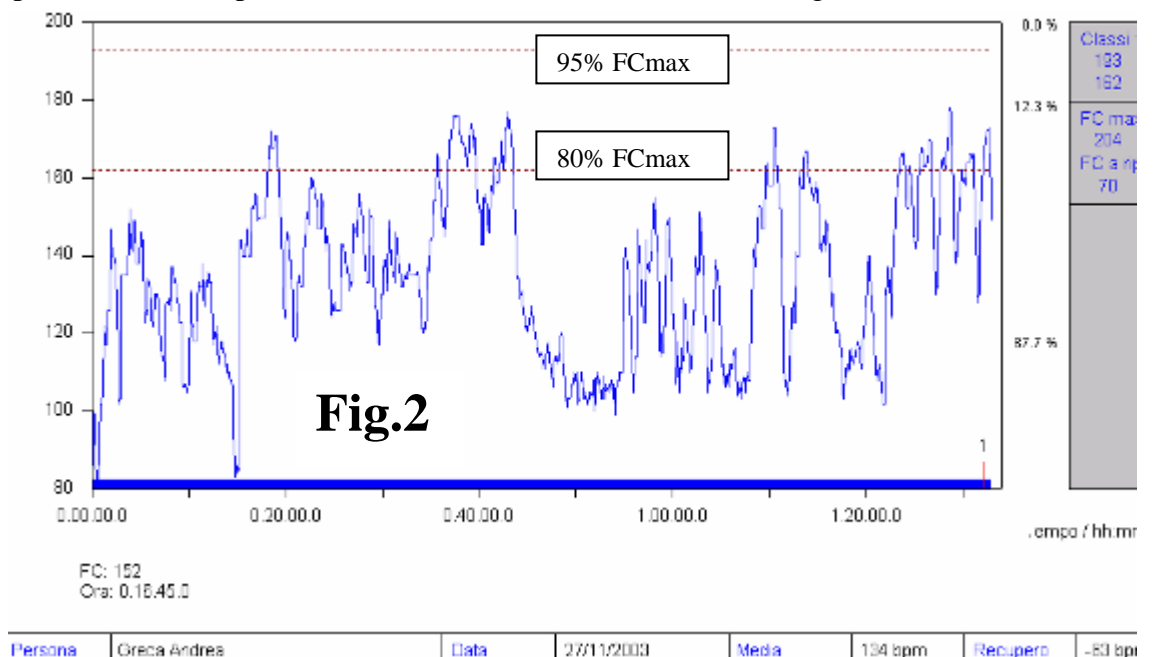
ITER METODOLOGICO

Assodata la tipologia dell'impegno metabolico nel basket tramite monitoraggio con un cardiofrequenzimetro di una partita amichevole (fig.1), si è proceduto a verificare intensità e durata dell'impegno metabolico durante l'allenamento tecnico.

Fig.1



Abbiamo constatato che l'allenamento tecnico non soddisfaceva gli standard per considerare sufficientemente performante (dal punto di vista metabolico) il lavoro svolto (fig.2).

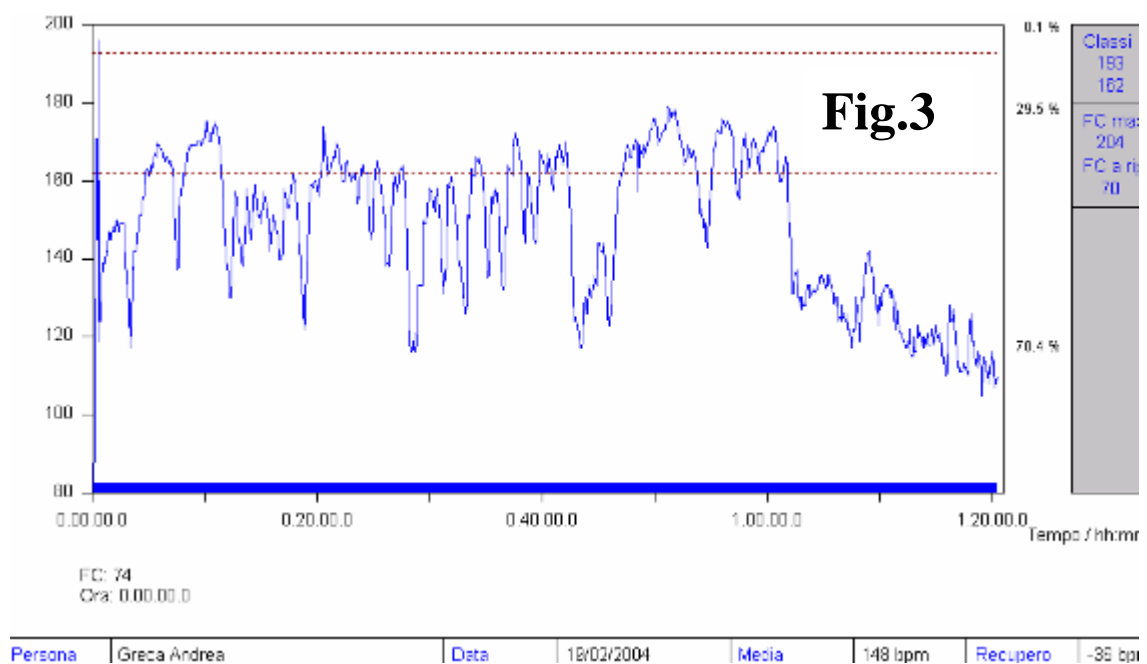


Alcune delle possibili cause modificabili di questo andamento, sono:

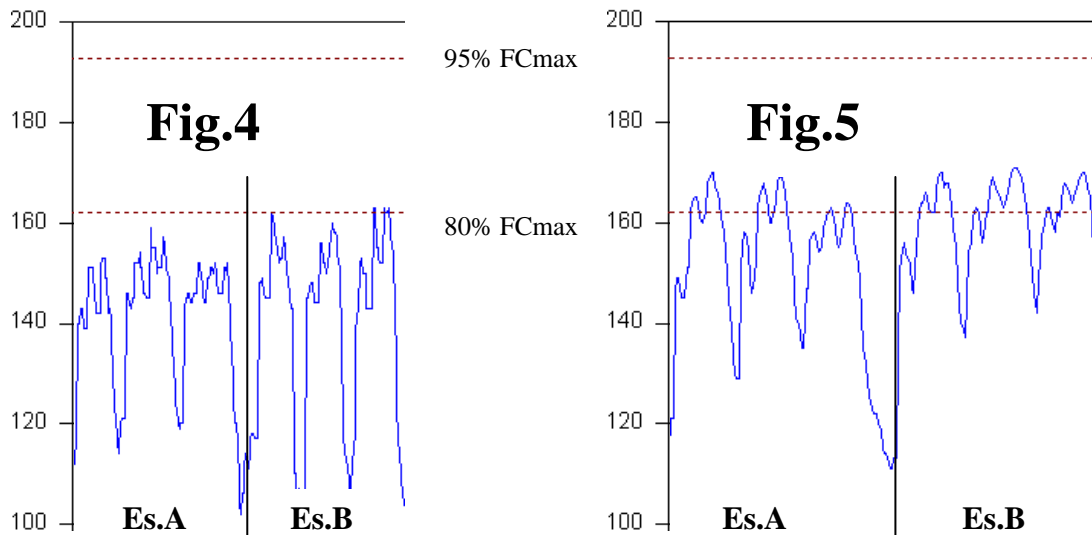
- La scarsa consapevolezza dei giocatori circa il giusto approccio all'allenamento (concentrazione, impegno massimo, esecuzione corretta degli esercizi, ecc).
- La scelta degli esercizi utili per conseguire l'obiettivo metabolico dell'allenamento.

I rilevamenti sono stati effettuati sempre sullo stesso ragazzo e in situazioni standardizzate. La Frequenza Cardiaca massima è stata identificata in quella teorica ($FC_{max} = 220 - età$).

I risultati dell'azione sui suddetti parametri possono, verosimilmente, riassumersi nell'allenamento tecnico monitorato successivamente (fig.3).



Nel particolare, l'importanza del primo parametro che può identificarsi con il principio della consapevolezza del carico (Harre), è dimostrata dall'osservazione effettuata su due allenamenti uguali eseguiti in giorni diversi. Il secondo rilevamento (in fig.5) è stato effettuato dopo aver informato il giocatore sull'andamento del primo (in fig.4) e dopo averlo invitato a correggere l'atteggiamento.



Es. A

10 salti forbice + Balzi alternati a T.C. + 4 navette in scivolamento sulle linee di fondo della Pv e Pc toccando terra. Ritornare in supless (circa 20") e ripetere. 3 serie con rec. 60".

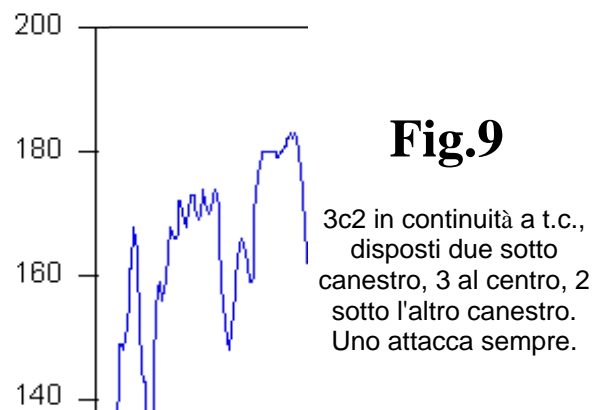
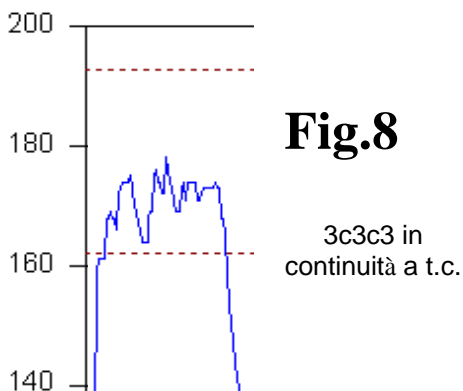
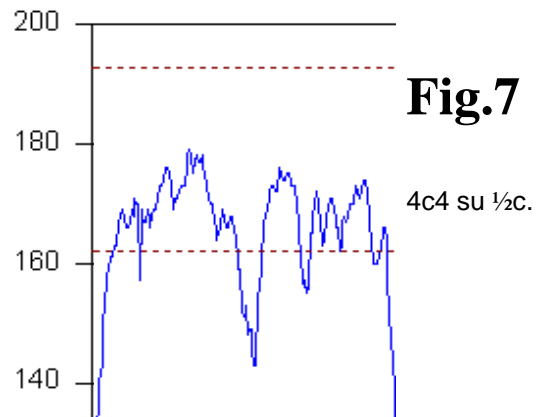
Es. B

10 salti ginocchia al petto + Balzi succ. T.C. + 4 navette in scivolamento sulle linee di fondo della Pv e Pc toccando terra. Ritornare in supless (circa 20") e ripetere. 3 serie con rec. 60".

In fig.5 si osserva una maggiore estensione in orizzontale delle curve che stanno a significare una maggiore osservanza delle richieste esecutive ovvero i 10 salti non erano gli 8 della fig.4 e le navette non erano le 3 della fig.4. La maggiore estensione verticale delle curve in fig.5 rappresentano un'intensità esecutiva maggiore (maggiore elevazione ed estensione nei salti, maggiore velocità nelle navette).

Di queste osservazione si è discusso con il singolo giocatore e con la squadra per tentare di stimolare una maggiore responsabilità durante l'allenamento (per fortuna la partita seguente abbiamo anche vinto).

E' stata posta notevole attenzione al secondo parametro che può identificarsi con il principio della razionalità del carico (Harre). In pratica abbiamo monitorato una serie di esercitazioni dal punto di vista metabolico; dallo studio sono emerse tipologie di esercizi e condizioni metodologiche che ci hanno permesso di riconoscere, fra le tante proposte, quelle migliori per garantire un impegno metabolico adeguato durante gli allenamenti. Alcuni di questi esercizi utili sono esemplificati in fig.6, fig.7, fig.8 e fig.9.



Il monitoraggio settimanale ci ha consentito di stabilire la validità dell'allenamento attraverso la misurazione oggettiva dei parametri quantità, qualità e distribuzione dei mezzi.

I risultati di tale lavoro sono importanti per lo staff tecnico in quanto contribuiscono a mirare la preparazione e ad analizzarne in modo oggettivo l'andamento e gli effetti. Inoltre è possibile formulare proposte operative concrete e motivate allo staff dirigenziale per modificare, nel futuro, l'organizzazione dell'attività onde contribuire alla ottimizzazione dell'allenamento.