

Valutazione funzionale: il percorso con l'atleta

Dott. Francesco Toscani

Specialista in Medicina dello Sport e dell'Esercizio Fisico

Dott. Stefano Manella

Health and Wealth Coach



Sede della valutazione

Si terrà presso

HOLIS MEDICAL CENTER

Via antiche fornaci 66, Cremona CR





La nostra offerta

Proponiamo due soluzioni che offrono la possibilità di scegliere l'opzione perfetta per gli obiettivi dell'atleta

 PACCHETTO **START**

 PACCHETTO **PREMIUM**

FASE 1 START PREMIUM



Fase informativa pre-test

La preparazione ottimale dell'atleta alla valutazione funzionale

- ◆ **INVIO DELLE REGOLE** Forniamo un protocollo preparatorio con tutte i comportamenti che l'atleta deve seguire nei giorni precedenti il test.
- ◆ **SPIEGAZIONE TECNICA** Condividiamo una documentazione che illustra in modo dettagliato le fasi del test e i parametri utilizzati per la valutazione funzionale.

FASE 2 START PREMIUM



Fase anamnestica

La raccolta dei dati e la comprensione del profilo completo dell'atleta

- ❖ **ANAMNESI CLINICA** Raccogliamo la storia medica completa dell'atleta, comprese eventuali patologie pregresse, infortuni o condizioni di salute rilevanti.
- ❖ **ANAMNESI SPORTIVA** Approfondiamo il percorso atletico del paziente, analizzando la sua storia di allenamenti, gare, obiettivi e performance, per la massima personalizzazione del test
- ❖ **FIRMA DEL CONSENSO INFORMATO** al test di valutazione funzionale.


FASE 3 START

Valutazione antropometrica

Misurazione dettagliata della composizione corporea dell'atleta

- ◆ RILEVAZIONE DI PESO, ALTEZZA E CALCOLO DEL BMI
- ◆ MISURAZIONE DELLE CIRCONFERENZE
- ◆ PLICOMETRIA

FASE 3 PREMIUM



Valutazione antropometrica

Misurazione dettagliata della composizione corporea dell'atleta

- ◆ RILEVAZIONE DI PESO, ALTEZZA E CALCOLO DEL BMI
- ◆ MISURAZIONE DELLE CIRCONFERENZE
- ◆ PLICOMETRIA
- ◆ BIOIMPEDENZOMETRIA

FASE 4 START

Valutazione del sistema aerobico

- ◆ TEST INCREMENTALE CON MISURAZIONE DEL LATTATO



- ◆ TEST ESEGUITO SU TREADMILL, CICLOERGOMETRO O RULLI MAGNETICI



FASE 4 PREMIUM

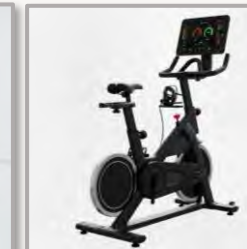
Valutazione del sistema aerobico

- ◆ TEST DI MASSIMA CAPACITÀ AEROBICA, CRITICAL POWER CON MISURAZIONE DEL LATTATO EMATICO E VO₂

Ins



- ◆ TEST ESEGUITI SU TREADMILL, CICLOERGOMETRO O RULLI MAGNETICI



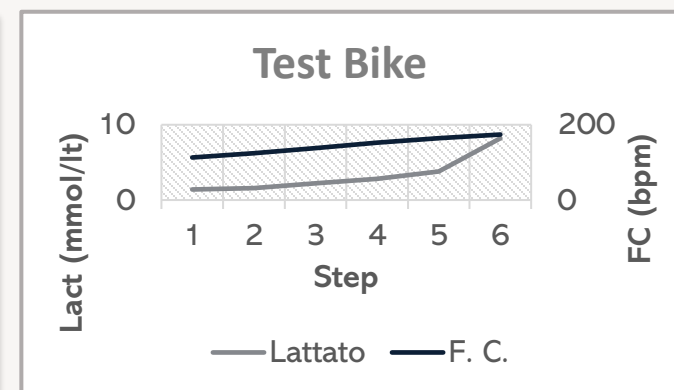
FASE 5 START

Report

ELABORAZIONE DEI DATI CON ESTRAPOLAZIONE DELLE SOGLIE E ZONE DI ALLENAMENTO

ZONE DI ALLENAMENTO			
Atleta	data		
Zona 1	Riscaldamento-defaticamento		
FC	fino a 130 bpm	potenza	fino a 120 watt
Cosa succede	Intensità molto blanda; intervengono solo fibre di tipo I (lente); basse concentrazioni di lattato ematico; utilizzo elevato di lipidi e scarso di carboidrati;		
Finalità	Riscaldamento, defaticamento, recupero tra sessioni di lavori ad alta intensità		
Zona 2	Lipidico		
FC	da 131 a 127 bpm	potenza	da 121 a 114 watt
Cosa succede	Intensità blanda; intervengono solo fibre di tipo I (lente); basse concentrazioni di lattato ematico; aumenta la percentuale di utilizzo di carboidrati; che raggiunge il 50% del totale		
Finalità	Migliorare la capacità di utilizzo degli acidi grassi; allenamenti di recupero dopo un allenamento intenso; allenamento "di fondo"		
Zona 3	Aerobico		
FC	da 128 a 137 bpm	potenza	da 115 a 138 watt
Cosa succede	Intensità medio, cominciano ad essere reclutate anche fibre di tipo IIa (veloci-ossidative); aumenta la concentrazione di lattato; la produzione di energia è carico dei carboidrati per il 75-80%		
Finalità	Migliorare la capacità di utilizzo degli acidi grassi; migliorare la capacità aerobica (resistenza nelle gare di lunga durata)		
Zona 4	Aerobico-Anaerobico		
FC	da 138 a 163 bpm	potenza	da 139 a 200 watt
Cosa succede	Intensità medio-elevata; maggior reclutamento di fibre IIa; maggior produzione di lattato e maggior utilizzo di carboidrati nell'unità di tempo		
Finalità	Migliorare la capacità aerobico-anaerobica (resistenza alle intensità medio-elevate); innalzamento della soglia anaerobica		
Zona 5	Anaerobico		
FC	da 164 a 170 bpm	potenza	da 201 a 217 watt
Cosa succede	Intensità elevata; alla quale inizia un progressivo accumulo di lattato nel sangue; situazione di acidosi muscolare		
Finalità	Migliorare la soglia anaerobica		
Zona 6	Messaggio		
FC	da 171 a 182 bpm	potenza	da 218 a 226 watt
Cosa succede	Intensità massimale; c'è, oltre al reclutamento di fibre lente e veloci ossidative, anche il reclutamento di fibre IIb (veloci glicolitiche)		
Finalità	Migliorare la potenza aerobica (massimo consumo di ossigeno)		
Zona 7	Sopramassimale		
FC	-	potenza	da 312 a 338 watt
Cosa succede	Intensità sopramassimale; reclutamento elevato di fibre veloci glicolitiche; Utilizzo del meccanismo anaerobico (lattacido e alattacido)		
Finalità	Migliorare la potenza anaerobica		

N.B.: le zone vanno aumentate di 2-4 bpm e 10-15 W negli allenamenti in salita
Nelle zone di intensità maggiore la frequenza cardiaca necessita di alcuni minuti per adeguarsi all'intensità effettiva dello sforzo: non partire a ritmi troppo elevati per entrare subito in zona
Partire sempre dalla parte più bassa della zona per arrivare a quella più alta nel corso della seduta

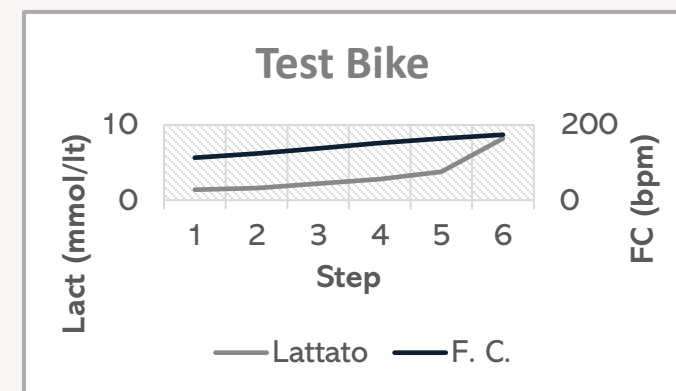
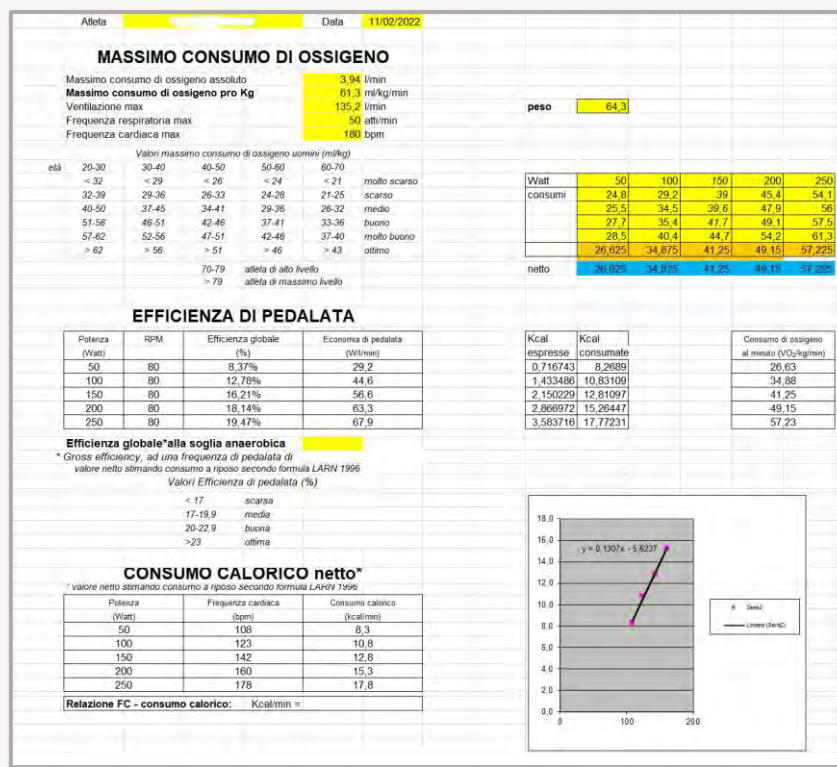


Threshold Test							
Basale	Warm UP	1°step	2°step	3°Step	4°step	5°Step	6°step
Durata	4'	4'	4'	4'	4'	4'	4'
Exhaustion							60"
Resistenza (Watt)	80	110	140	170	200	230	
1.4 Lattato	1,4	1,6	2,2	2,8	3,8	8,2	
74 F. C.	113	124	138	152	164	174	
Borg	4	6	7	8	9	10	
	watt 2mmol/l	130		watt 4mmol/l	206		
	fc 2mmol/l	133		fc 4mmol/l	166		

FASE 5 PREMIUM

Report

- ELABORAZIONE DATI CON ESTRAPOLAZIONE DELLE SOGLIE, ZONE DI ALLENAMENTO E CONSUMO DI OSSIGENO (VO2 MAX).



Threshold Test

Basale	Warm UP	1°step	2°step	3°Step	4°step	5°Step	6°step
Durata	4'	4'	4'	4'	4'	4'	4'
Exhaustion							60"
Resistenza (Watt)	80	110	140	170	200	230	
1,4 Lattato	1,4	1,6	2,2	2,8	3,8	8,2	
74 F. C.	113	124	138	152	164	174	
Borg	4	6	7	8	9	10	

watt 2mmol/lt 130 watt 4mmol/lt 206
 fc 2mmol/lt 133 fc 4mmol/lt 166



Grazie