

Workshop 2024

Nazionale U18 Femminile

MILANO, 26/28 Luglio 2024
Simone Mencaccini

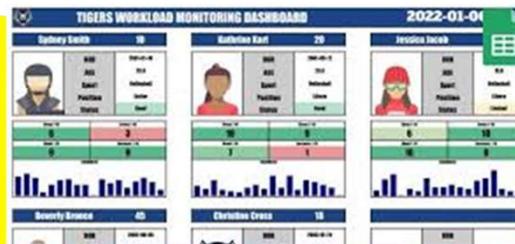


GESTIONE DEL CARICO e MONITORAGGIO



GESTIONE E MONITORAGGIO DEL CARICO

Il monitoraggio del carico è una parte importante della performance nello sport e nella prevenzione degli infortuni, aiuta gli atleti e gli allenatori a controllare lo STRESS fisico applicato al corpo durante gli allenamenti e le competizioni



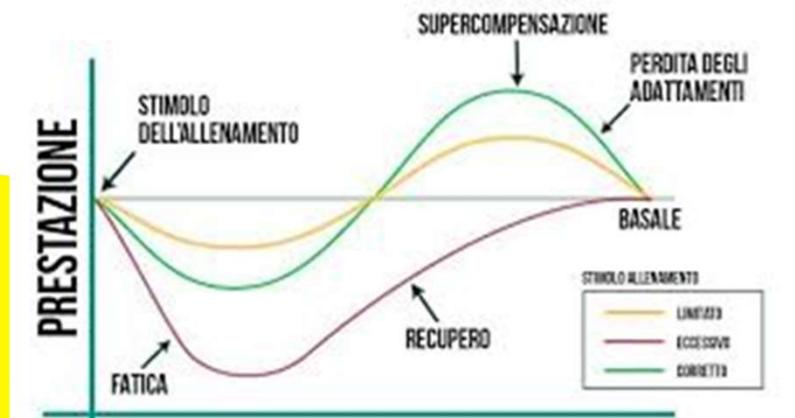
GESTIONE E MONITORAGGIO DEL CARICO

Monitorando il carico gli atleti possono ottimizzare i programmi degli allenamenti, riducendo il rischio degli infortuni e raggiungere la miglior forma fisica



IL SISTEMA ALLENAMENTO

L'allenamento nello sport è il sistema in cui applichiamo carichi di allenamento tramite esercizi per incrementare le abilità fisiche e acquisire le abilità specifiche dello sport



OBIETTIVO dell'ALLENAMENTO

- Minimizzare gli infortuni (ridurre)
- Massimizzare la performance



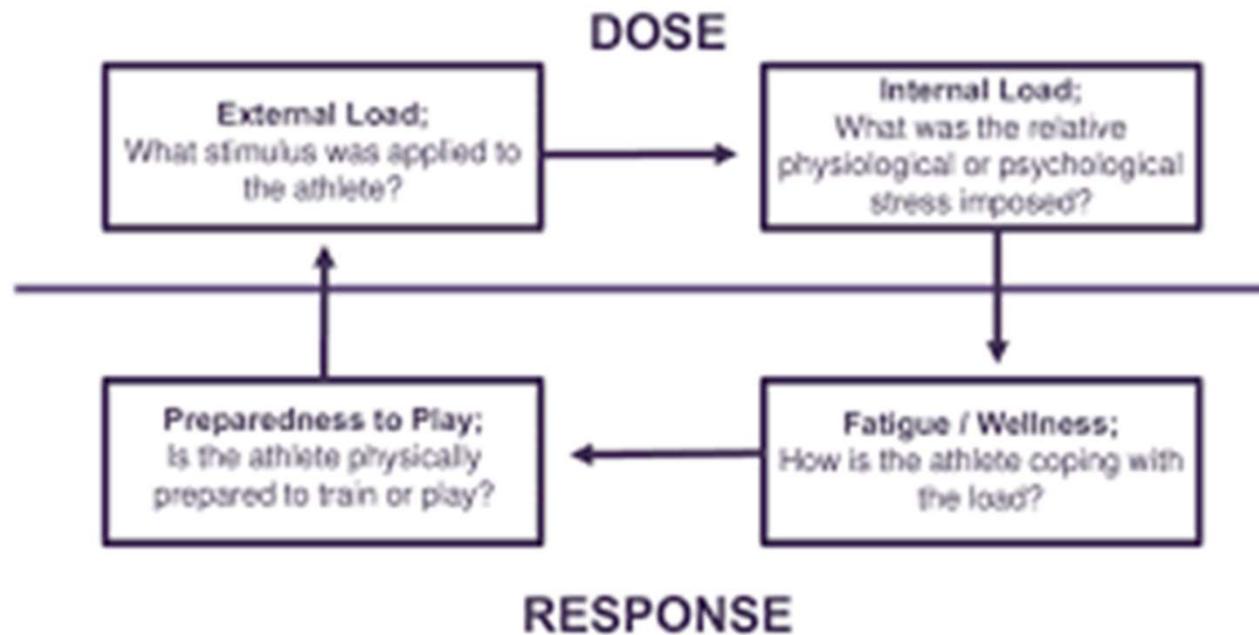
RELAZIONE STIMOLO RISPOSTA

Il principio dell'allenamento si può ridurre alla relazione stimolo e risposta tra lo stress fisiologico associato al carico di allenamento e all'adattamento

Il monitoraggio del carico è semplicemente la misura di entrambi, il carico e la reazione al carico



RELAZIONE STIMOLO RISPOSTA



IL MONITORAGGIO DEL CARICO DELL' ALLENAMENTO E' ESSENSIALE PER:

- Controllare che i vostri atleti si stanno adattando al loro programma di allenamento
- Comprendere le risposte individuali al carico di allenamento
- Valutare la fatica ed eventuale bisogno di recupero



CARICO ECCESSIVO E CARICO OTTIMALE

Il duro allenamento è necessario per gli atleti, per prepararli alle richieste dello sport, ma è anche importante sapere che il carico eccessivo può aumentare il rischio di infortunio



CARICO OTTIMALE

- Pianificazione del carico di allenamento
- Effetto protettivo
- Alto carico in cronico per supportare il carico acuto nei momenti importanti

CARICO ECCESSIVO:

- Troppo allenamento
- Recupero non sufficiente
- Eccessivi carichi ad alta intensità



Avoid The Terrible Too's:

- ▶ Too much
- ▶ Too soon
- ▶ Too fast
- ▶ Too often



Il carico di allenamento può essere controllato come:

- CARICO INTERNO
 - ✓ Soggettivi
 - ✓ Oggettivi
- CARICO ESTERNO



CARICO ESTERNO:

- Il carico esterno è riferito al carico specifico dell'allenamento fatto
- Facile da misurare perché sono dati oggettivi

CARICO INTERNO:

- Il carico interno riflette la risposta psicofisiologica del corpo al carico esterno applicato
- **Deve** essere considerato la misura fondamentale per monitorare gli atleti



- Il MONITORAGGIO del CARICO è importante per identificare la READINESS all'allenamento e le risposte all'allenamento
- Carichi cronici alti sono collegati con la riduzione del rischio degli infortuni, ma bisogna raggiungere questi carichi senza picchi
- Un effettiva strategia del MONITORAGGIO del CARICO può aiutare nella riduzione degli infortuni e nel migliorare la performance
- Per avere i migliori risultati, un approccio integrato tra carico interno e carico esterno dovrebbe essere applicato quando possibile



METODO DI VALUTAZIONE DEL CARICO INTERNO

- HR MONITORING Oggettivo
- HRV Oggettivo
- BLOOD LACTATE Oggettivo ma difficile se non impossibile da praticare
- RPE Soggettivo
- WELLNESS QUESTIONNARIE Soggettivo
- TOTAL RECOVERY QUESTIONARRIE Soggettivo



METODO DI VALUTAZIONE DEL CARICO INTERNO

DAILY ATHLETE MONITORING

Subjective Vs Objective

<p>RPE Rating of Perceived Exertion</p> <p>RIR Repetitions in Reserve</p> <p>Coach Observation Movement Competency + Athlete Confidence +</p> <p>Wellness Questionnaires Perceived Recovery + Muscle Soreness + Sleep Quantity + Sleep Quality + Stress + Mood +</p>	<p>Heart Rate Measures → Variability → Training Thresholds</p> <p>Biochemical Markers → Blood lactate → Creatine Kinase</p> <p>GPS → Acceleration, Max. Speed → Distance Covered</p> <p>Training Load → Volume Load → Acute:Chronic Workload</p> <p>Velocity → Barbell Velocity → Power Output</p> <p>Jump Measures → Athlete "Readiness"</p>
--	---

SCIENCE OF SPORT

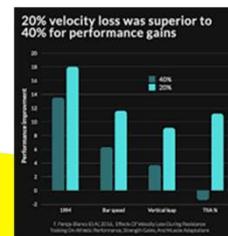


METODO DI VALUTAZIONE DELLA READINESS

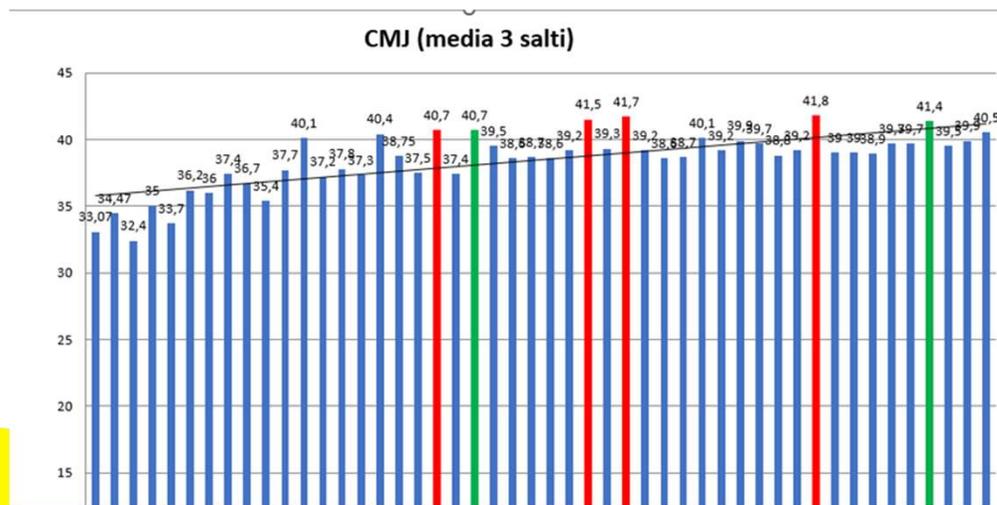
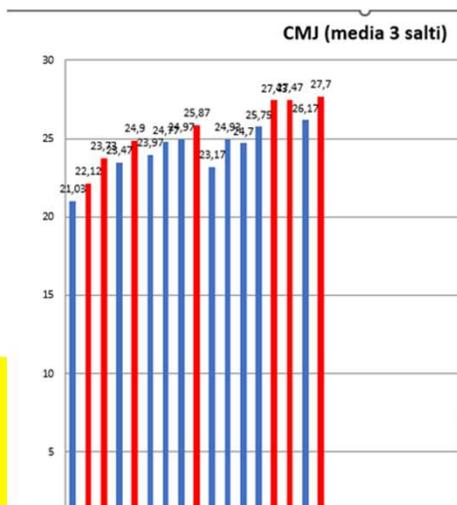
- Controllare la READINESS prima dell'allenamento o prima della sala pesi ci aiuta a capire l'eventuale stato di affaticamento degli atleti ed eventualmente provvedere ad un eventuale calo dell'intensità o del volume del allenamento

✓ VBT

✓ JUMP TEST



METODO DI VALUTAZIONE DELLA READINESS



APPLICAZIONI PRATICHE

- Usare più metodi di monitoraggio del carico e almeno uno dovrebbe essere oggettivo
- In opposizione non avere troppi dati da valutare e troppi test da eseguire
- La FATICA è sempre cattiva? E' solo questione di tempo, NO FATICA NO ADATTAMENTO
- Non vederlo solo per togliere lavoro ma anche per capire quando spingere avanti
- Requisito fondamentale la professionalità dei vostri atleti e la vostra capacità di capire le individualità



NAZIONALE U18

SFRUTTIAMO MOLTO IL CARICO INTERNO NON AVENDO
MEZZI TECNOLOGICI PER CONTROLLARE IL CARICO ESTERNO

- CARICO INTERNO
- WELLNESS QUESTIONARIE
- RPE scala 6-20

- CARICO ESTERNO
- Conteggio dei salti
- Gioco effettivo nella parte di 6vs6



NAZIONALE U18

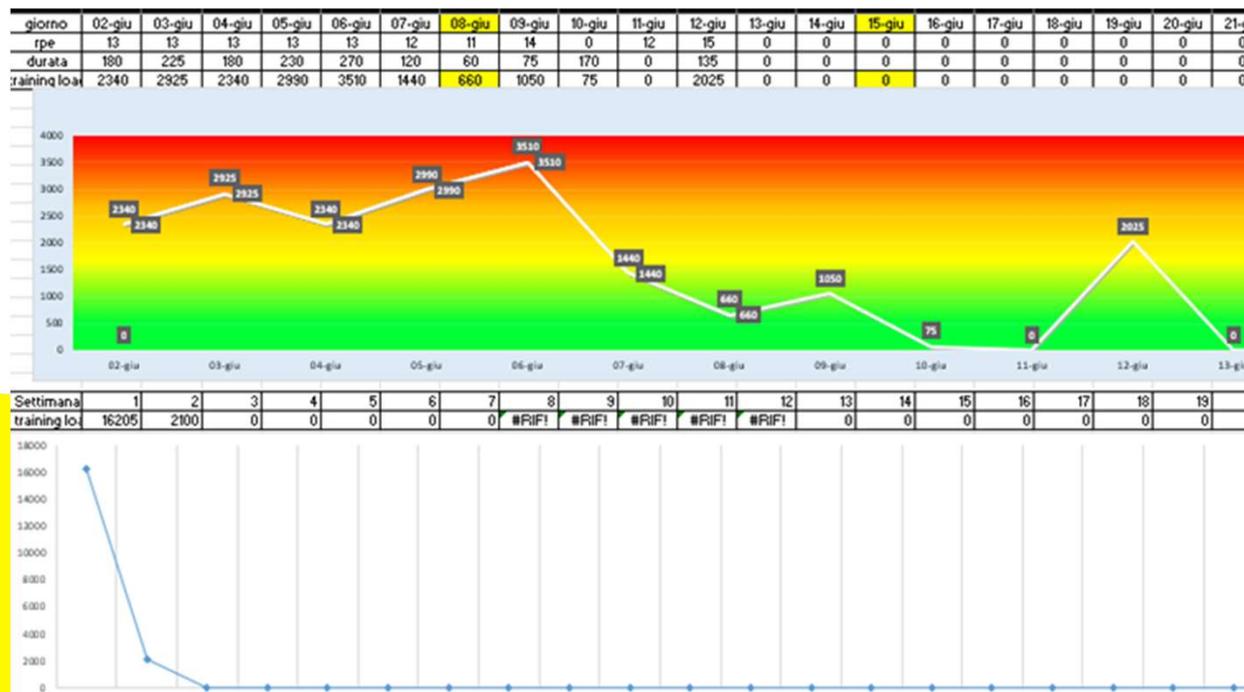
WELLNESS QUESTIONNARIE

ITALY NATIONAL TEAM											
Nome	n°	Periodo	Paese,ick,ur...	DOMS	Fat	Stress	SOHR O	Mood	Rec	Ti punti allenore al? (from 0-100%)	Wellness INDEX
06/12/2024	21	No		3	3	3	9	9	9	10	6,00
06/12/2024	10	Ma	giocchetto sx 5, tendine d'achille dx 5	6	7	5	4	6	5	5	-1,00
06/12/2024	8	Ma		5	6	4	7	8	7	10	2,33
06/12/2024	13	Ma	uu	4	6	3	7	9	8	9	3,67
06/12/2024	1	Ma	giocchetto 2	4	3	4	5	8	7	7	3,00
06/12/2024	15	Ma	uu	4	5	2	5	9	7	10	3,33
06/12/2024	11	pillolo	uu	5	7	8	5	5	6	6	-1,33
06/12/2024	12	Ma		3	3	3	7	8	8	8	4,67
06/12/2024	2	Ma	giocchetto :3,5, zchiene: 3	5	6	5	7	8	8	8	2,33
06/12/2024	4	Ma	Giocchetto 3-	3	3	3	8	8	8	8	5,00
06/12/2024	14	Ma	uu	4	5	3	7	9	7	10	3,67
06/12/2024	7	Ma	uu	2	3	4	9	8	8	10	5,33
06/12/2024	6	Ma	Giocchetto 5	5	5	4	8	6	5	6	1,67
06/12/2024	9	Ma	giocchetto 2	2	2	3	8	8	9	9	6,00
06/12/2024	22	Ma	zchiene 4 glotoi 2 adduttori 3 a maxxa	3	3	1	10	10	9	8	7,33
06/12/2024	18	Ma	uu	2	6	1	8	9	8	9	5,33
06/12/2024	16	Ma	uu	6	7	5	8	9	8	9	2,33
				#DIV/0!							
AVG TEAM				3,88	4,71	3,59	7,18	8,06	7,47	8,35	3,08



NAZIONALE U18

RPE PERCEZIONE DELLO SFORZO 6-20



GESTIONE INDIVIDUALI

TENDINOPATIE ROTULEE

SINGLE LEG SQUAT TEST:

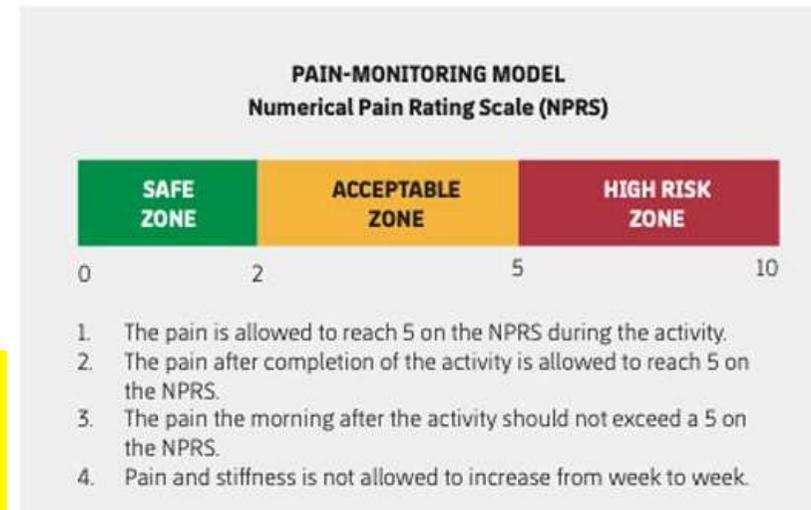
- Entità del dolore dopo attivazione
- 0-3 Allenamento normale
- 4-5 Riduzione salti
- 6-10 No salti



GESTIONE INDIVIDUALI

TENDINOPATIE ROTULEE

SCALA DEL DOLORE:



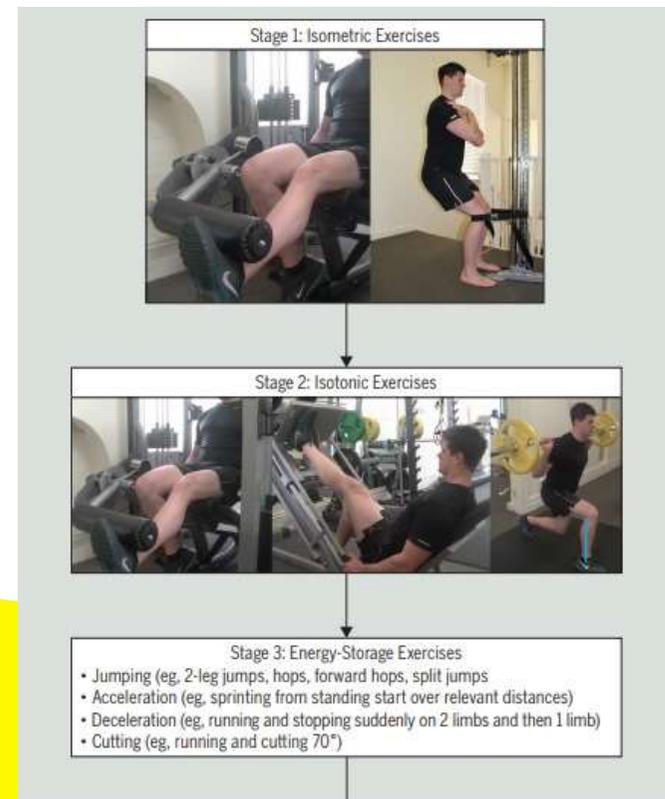
GESTIONE INDIVIDUALI

TENDINOPATIE ROTULEE

[CLINICAL COMMENTARY]

PETER MALLIARAS, BPhysio (Hons), PhD^{1,2} • JILL COOK, PhD^{1,3} • CRAIG PURDAM, MSportsPhysio^{1,4}
EBONIE RIO, BPhysio (Hons), MSportsPhysio, PhD^{1,3}

Patellar Tendinopathy: Clinical Diagnosis,
Load Management, and Advice
for Challenging Case Presentations



LINEE GUIDA PRE SEASON

- IMPORTANZA LAVORO OFF SEASON FISICO/TECNICO
- IMPORTANZA GRADUALITA DELLE PROPOSTE
- INIZIARE PRIMA POSSIBILE CON LA PALLA PER RIPRESA GESTI TECNICI (PERICOLO SPALLA ADDOME)
- NON ASPETTARE TROPPO A SALTARE, MA DARE MOLTA GRADUALITA' PER DARE TEMPO DI ADATTAMENTO AI TENDINI

Avoid The Terrible Too's:

- ▶ Too much
- ▶ Too soon
- ▶ Too fast
- ▶ Too often