

Dott. Alessandro Rosponi Ab: v. Nazionale, 3 – 38027 Croviana (Tn) Medico Chirurgo e-mail: alerosponi@gmail.com Specialista in Medicina dello Sport, Dottore di ricerca in Neuroscienze, Laboratorio di Medicina dello Sport e Valutazione Funzionale Alp Trauma Clinic dr. Pizzolla Viale Dolomiti di Brenta 38 Madonna di Campiglio (Tn) – tel. 0465880495 / 3385297235

STAGIONE AGONISTICA 2018-2019 PROSEGUE IL PERCORSO DI VALUTAZIONE FUNZIONALE MEDICO-SPORTIVA PER LA PREVISIONE DELLA PERFORMANCE, LA PROGRAMMAZIONE E IL MONITORAGGIO DELL'ALLENAMENTO DEL GIOVANE SKIALPER

introduzione

Anche per la prossima stagione proseguirà il percorso di valutazione funzionale del giovane skialper. La valutazione funzionale è di fondamentale importanza per identificare l'attitudine di un soggetto per quel determinato sport e per il monitoraggio degli adattamenti fisiologici all'esercizio fisico (allenamento) e la possibilità di replicare le misure effettuate la scorsa stagione sportiva rappresenterà un momento di verifica di sicuro valore in termini di monitoraggio fisiologico. Il massimo consumo di ossigeno (VO₂ max) è una misura globale ed integrata della massima intensità di esercizio che un soggetto può tollerare per periodi di tempo abbastanza lunghi ed è quindi una misura importantissima per la definizione delle caratteristiche fisiologiche di atleti che vogliono cimentarsi in attività ad elevato impegno cardio-respiratorio e per poterne prevedere le possibilità di risultato. Il valore di soglia anaerobica risulta invece fondamentale nel definire il grado di allenamento aerobico mentre il valore di potenza misurato alla soglia è indicativo di lavoro meccanico utile per la prestazione e probabilmente diviene il dato fisiologico più importante per poter prevedere le possibilità di risultato negli atleti più grandi nei quali il VO₂ max si è ormai stabilizzato e non cresce ulteriormente. Caratteristiche antropometriche e forza generale sono altri importanti elementi per seguire nel tempo la preparazione atletica. Per tale motivo si è deciso di replicare lo stesso protocollo di misure. Naturalmente il protocollo di valutazione sarà aperto a chiunque ne comprenda l'importanza e si vorrà mettere in gioco per la prima volta.

Risultati relativi alla scorsa stagione sportiva

Per la prima volta nella loro carriera agonistica alcuni atleti nel corso della scorsa stagione sportiva sono stati caratterizzati dal punto di vista fisiologico. La caratterizzazione ha permesso di individuare più correttamente il carico di lavoro (in termini di frequenza cardiaca) e i dati ottenuti hanno rappresentato una base di conoscenza per poter identificare i soggetti con maggiori possibilità di risultato ma anche una base di partenza, una "fotografia" della situazione attuale rispetto alla quale ci si aspetta di vedere un miglioramento nel corso del tempo (VO₂ max e valori relativi alla soglia e alla forza generale). Per quanto riguarda il dato aggregato (la media dei soggetti), l'elemento più rilevante che è stato messo in evidenza è la correlazione tra massimo consumo di ossigeno (VO₂ max) misurato in laboratorio e velocità media di gara.



Inoltre in quattro su sei atleti valutati è stata verificata una piena corrispondenza tra soglia ventilatoria misurata in laboratorio e soglia del lattato misurata sul campo. Questo ha permesso di confermare la frequenza misurata in laboratorio come frequenza cardiaca utile per impostare i carichi di lavoro.

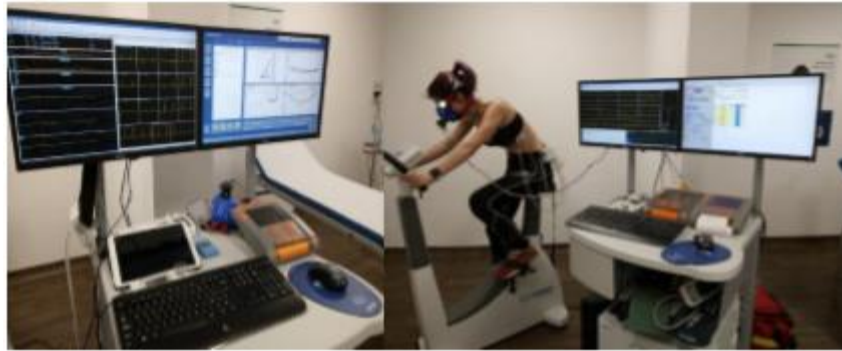
Tipologia e sede dei test

Anche in questa occasione gli atleti che aderiranno al progetto verranno sottoposti, dopo una valutazione antropometrica (quest'anno alla valutazione antropometrica con impedenziometria si aggiungerà quella plicometrica) preliminare, ad un pacchetto di valutazione funzionale per la misura del VO2max e della massima frequenza cardiaca, della potenza e della frequenza cardiaca alla soglia anaerobica (tramite test massimale incrementale al cicloergometro con metabolimetro) e della massima forza muscolare (tramite uno specifico dinamometro per la forza dei mm. flessori delle dita). Le valutazioni (sotto monitoraggio medico ed elettrocardiografico) verranno effettuate c/o il laboratorio di medicina dello sport e valutazione funzionale dell'Alp Trauma Clinic dr. Pizzolla di Madonna di Campiglio www.alptrauclinic.com/it/servizi-clinica/medicina-dello-sport. Anche quest'anno verrà selezionato sul campo un percorso battuto per gli scialpinisti con le caratteristiche utili per poter programmare un test di tipo incrementale per la soglia "del lattato".

Protocollo

Verranno misurati:

- 1) il massimo consumo di ossigeno (VO2 max) di tutti gli atleti e il valore di soglia anaerobica (frequenza cardiaca di soglia e potenza alla soglia) con il metodo ventilatorio;



2) dati antropometrici;

3) forza e resistenza dei muscoli flessori delle dita come metodo di valutazione della forza generale.

Si provvederà poi a studiare sul campo la corrispondenza o meno della soglia ventilatoria con quella del lattato (il momento in cui comincia ad accumularsi l'acido lattico) tramite un test incrementale con misura di frequenza cardiaca e lattato attraverso un cardiofrequenzimetro e un lattacidometro (che analizza l'acido lattico prelevato tramite un piccolo buco sul lobo dell'orecchio).



Infine, per coloro che avevano effettuato i test la scorsa stagione verranno confrontati i valori fisiologici misurati con quelli registrati lo scorso anno e verranno quantificate le variazioni rispetto al test precedente.

Dr. Alessandro Rosponi