



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI TORINO

**VIDEO LEZIONE 12-05-2020
CORSO SPORT DI SQUADRA
MODULO PALLAVOLO**

CARICO INTERNO E CARICO ESTERNO

3 parametri fondamentali

- Intensità
- Volume
- Frequenza

Ogni allenamento deve ricercare un adattamento tramite un carico



Classificazione dei carichi

- % pianificata preseason
- % prescritta giornalmente
- % completata dall'atleta

CARICO INTERNO E CARICO ESTERNO

Obiettivo è programmare!

Carico programmato non include lo stress biologico e psicologico dell'allenamento

Come lo valutiamo?

- Questionari
- Osservazione diretta
- Parametri fisiologici
- Percezione dell'atleta



CARICO INTERNO E CARICO ESTERNO



Quali usare?

- Marker
- Carico - Reazione: rapporto
- Modelli matematici
- Usare non abusare della tecnologia

CARICO INTERNO E CARICO ESTERNO

Allenamento non è (solo) somma di stimoli

Performance = stimoli +
potenziale - interferenze

Reazione causa effetto

- Fatica funzionale
- Fatica non funzionale
- Monitoraggio sarà il nostro risultato



CARICO INTERNO E CARICO ESTERNO

Recupero

Sonno

- Ruolo centrale
- Quantità e qualità
- Monitoraggio ed ottimizzazione

