

Convegno di aggiornamento tecnici
Sabato 25 maggio 2002
Aula Magna Centro Sportivo Saini.

Importanza delle capacità coordinative nella pratica del triathlon.

Convegno di aggiornamento tecnici
Sabato 25 maggio 2002
Aula Magna Centro Sportivo Saini.

- - VOLUME E INTENSITA'
- + PROPRIOCETTIVITA'
- = - DOPING?

Convegno di aggiornamento tecnici
Sabato 25 maggio 2002
Aula Magna Centro Sportivo Saini.

- Bibliografia ricca di lavori inerenti alle cap. condizionali (Vo2, soglia aerobica ed anaerobica, test per valutare i parametri sulla forza, etc.) perché:
 - a) Risultati più oggettivamente quantificabili
 - b) enorme sviluppo della fisiologia e scienze affini
 - c) “Chilometrite cronica”

Convegno di aggiornamento tecnici
Sabato 25 maggio 2002
Aula Magna Centro Sportivo Saini.

- Cap. coordinative viste nell' ottica di riserva di prestazione (problematica doping)
- Prevenzione infortuni
- Corretta impostazione a livello di apprendimento del gesto tecnico specifico di uno sport

Convegno di aggiornamento tecnici
Sabato 25 maggio 2002
Aula Magna Centro Sportivo Saini.

Perché un test per indagare le
capacità coordinative?

- A scopo diagnostico per la selezione dell'atleta di élite;
- Tentativo.... di "quantificare" una qualità coordinativa.

Convegno di aggiornamento tecnici Sabato 25 maggio 2002 Aula Magna Centro Sportivo Saini.

- Campione indagato: 5 triatleti di eterogeneo valore atletico, 5 ciclisti amatori, 5 podisti amatori e 10 nuotatori
- Materiale utilizzato: tavoletta propriocettiva DEB (Delos Equilibrium Board).

Convegno di aggiornamento tecnici
Sabato 25 maggio 2002
Aula Magna Centro Sportivo Saini.

Protocollo di indagine:

- Test basale delle capacità di controllo propriocettivo a livello dell'articolazione tibio-tarsica per tutte e quattro le categorie di atleti considerati;
- successivo test dopo sforzo attinente al gesto di gara di ciascuna categoria.

Convegno di aggiornamento tecnici
Sabato 25 maggio 2002
Aula Magna Centro Sportivo Saini.

Nuotatori	Ciclisti	Podisti	Triathleti
400 mt ritmo Vo2max	15' cicloergom. potenza 250 watt	10' treadmill velocità 14 Kmh	15' cicloergom. potenza 250 watt + 10' treadmill velocità 14 Kmh

Convegno di aggiornamento tecnici
Sabato 25 maggio 2002
Aula Magna Centro Sportivo Saini.

Dati scaturiti test:

- L'elaborazione dei risultati considera il tempo trascorso entro i +/- 4° rispetto alla linea mediana;
- Nel gruppo nuotatori si verifica la più elevata deviazione standard (20% arto sx, 26% arto dx);
- Deviazione standard più bassa nel gruppo podisti;

Convegno di aggiornamento tecnici
Sabato 25 maggio 2002
Aula Magna Centro Sportivo Saini.

Risultati:

- Esiste una proporzionalità diretta tra il grado di allenamento e le cap. di controllo propriocettivo;
- proporzionalità diretta tra il n° di anni di pratica di una disciplina e le cap. di controllo propriocettivo;
- più elevato livello prestativo dell'atleta, migliori risultati nei test in esame;

Convegno di aggiornamento tecnici
Sabato 25 maggio 2002
Aula Magna Centro Sportivo Saini.

- Nell'ambito di ogni singola disciplina, risultati migliori ottenuti da atleti che praticano distanze più lunghe;
- Tra le categorie, i migliori risultati ottenuti dai podisti;
- Si constata in genere una differenza di capacità propriocettiva tra i due arti.

Convegno di aggiornamento tecnici
Sabato 25 maggio 2002
Aula Magna Centro Sportivo Saini.

I implicazioni pratiche:

- indirizzare la scelta del triatleta di élite;
- in ambito giovanile a scopo didattico-educativo;
- con amatori per implementare conoscenze sull'atleta;
- utilizzare le cap. coordinative come "riserva di prestazione":