



AIPAC News



Bollettino informativo dell'Aipac N° 02 - Dicembre 2007

A tutti gli iscritti

Con l'avvicinarsi delle feste di Natale e di fine d'anno abbiamo pensato di inviare gli auguri del Presidente, del vice presidente e di tutto l'esecutivo.

Cari amici,

è con grande gioia che, a voi e alle vostre famiglie, auguro un sincero buone feste. La mia speranza (certezza) è anche quella che il prossimo anno sarà per tutti voi un anno di successo.

Siamo sempre qui ad arrabattarci attorno ad una Federazione che ha continui problemi, continue incertezze e difficoltà. La situazione si aggrava sempre più perché il quadro dirigenziale sembra incapace a darsi e dare regole certe e legittime ma anche a risolvere i problemi sempre più gravi. La moda che sembra pervadere una certa parte dirigenziale dell'Italia è, quella delle "emergenze"..... Nel nostro mondo di "emergenze" ne abbiamo tante: emergenza violenza, emergenza stadi, emergenza diritti televisivi, emergenza contratti collettivi, emergenza tra le leghe,...ecc. Crediamo che le emergenze si possono risolvere solo scegliendo quelle che si debbono e si possono fare ma anche che, una volta individuate, si portino a termine.

Per noi è stato un anno difficile e triste, dopo la morte di Carmelo Bosco, avvenuta anni orsono, quest'anno è morto Cometti, non ci sono più due illustre figure che hanno segnato una nuova strada a tutti i tecnici dello sport e, se mi permettete, mostrato la dignità di una materia non riconosciuta. Potremmo discutere sulle loro scelte e sulla validità della loro dottrina, rimane però che hanno tracciato un punto di partenza per tutte quei tecnici che hanno intenzione di portare avanti il testimone di questa staffetta.

Questa cornice anche se non rosea, nulla toglie a noi, alla nostra e vostra professionalità, al fatto che i preparatori atletici del calcio sono sempre più riconosciuti in Italia e, soli tra i tecnici italiani, voluti in misura sempre crescente all'estero.

È con questa certezza che auguro a voi e alle vostre famiglie un buon Natale e un prossimo anno pieno di successi.

Il vostro Presidente

Mario Marella



COME ISCRIVERSI ALL'AIPAC

È possibile iscriversi o rinnovare il tesseramento all'AIPAC (Associazione Italiana Preparatori Atletici Calcio) direttamente agli incontri periodici dell'associazione oppure tramite il sito www.assopreparatori.it, compilando una scheda di registrazione e versando la quota direttamente alla segreteria organizzativa dell'incontro oppure sul c/c n. 21542386 – causale: tesseramento 2007/2008, intestato a AIPAC, via Mugellese n.66/f, 59100 PRATO. La quota associativa per l'anno in corso (luglio 2007 – giugno 2008) è fissata in € 15,00 per gli Studenti in Scienze Motorie e per i Soci Sostenitori (né studenti né laureati in Scienze Motorie) ed in € 25,00 per i Diplomatici in Educazione Fisica o i Laureati in Scienze Motorie.

L'ANGOLO DELL'APPROFONDIMENTO

Scale RPE di Borg (Ratings of Perceived Exertion): strumento per identificare e classificare lo sforzo percepito dall'atleta.

di *Michele Rosci*

II[^] Parte

PROCEDURE PER LA SOMMINISTRAZIONE DELLE SCALE DI PERCEZIONE DELLA FATICA E DEL DOLORE MUSCOLARE (RPE – BORG). UN ESEMPIO PRATICO.

Sono state monitorate le sedute di allenamento di un microciclo in una preparazione pre-campionato. Al termine di ciascuna seduta di allenamento del microciclo monitorato sono stati somministrati ai calciatori i questionari RPE di Borg (Tabella 2), già predisposti nominativamente sulle panchine del campo di allenamento.

Tabella 2 Scala di percezione della fatica e del dolore di Borg

NOME

DATA

SCALA DELLA PERCEZIONE DELLA FATICA

Leggero Un pò intenso Intenso Molto intenso Massimale

6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20

SCALA DELLA PERCEZIONE DEL DOLORE MUSCOLARE

Percepibile Leggero Intenso Massimale

6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20

SCALE DELLA PERCEZIONE DELLA FATICA E DEL DOLORE.

Attraverso la somministrazione dei questionari relativi alla scala RPE di Borg ai calciatori è stato possibile, mediante un'analisi statistica, valutare il livello medio della squadra di percezione della fatica e del dolore muscolare e di permettere al preparatore fisico di capire se l'esatta attività di allenamento sia stata realmente percepita dai vari atleti. Infatti, ad un intenso allenamento dovrebbe sempre corrispondere un'intensa percezione della fatica.

Come si può dedurre dalle figure 3 e 4, la correlazione tra l'attività fisica e la percezione della fatica e del dolore muscolare è molto evidente. Infatti, nei cinque giorni monitorati viene riscontrato nella media totale un alto valore della percezione della fatica e del dolore muscolare e questo perché nel periodo di pre-campionato l'allenamento intenso riveste un

carattere di particolare attenzione. Da sottolineare, nella figura 3 l'attività del giorno cinque agosto, dove la percezione del dolore muscolare risulta "leggero" a causa dell'allenamento meno pesante, perché preceduto e seguito da giornate di allenamento particolarmente intense.

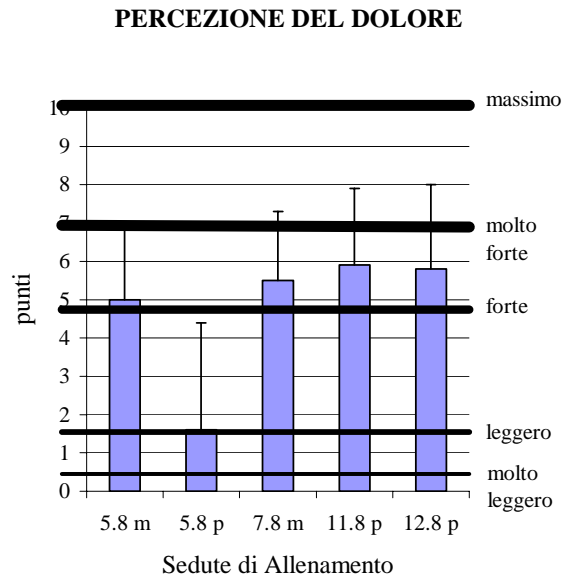


Figura 2. Valori nella scala della percezione del dolore muscolare di Borg, riferite a cinque giorni di agosto.

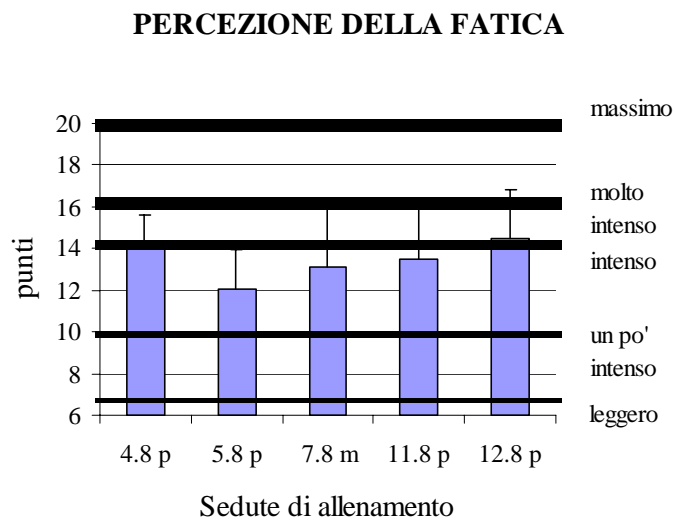


Figura 3. Valori nella scala della percezione della fatica di Borg, riferite a cinque giorni di agosto.

Giornate	4 matt pom (minuti)	5 matt matt (minuti)	5 pom pom (minuti)	6 matt matt (minuti)	7 matt matt (minuti)	11 pom pom (minuti)	12 pom pom (minuti)
Indicatori							
Riscaldamento							
Attivo Con la palla:							
ad indirizzo tecnico		15	21		21	5	27
ad indirizzo tattico						15	
Attivo senza palla	10						
Stretching e Mobilità Articolare	4					7	
Totale	14	15	21	0	21	27	27
Esercitazioni Tecniche							
individuali							10
di gruppo			20				23
Totale	0	0	20	0	0	0	33
Esercitazioni Tattiche							
Collettiva	32				31	22	
Di Reparto (a gruppi)	34	40					
Totale	66	40	0	0	31	22	0
Partita a tema							
Parità numerica			30		15	13	20
Inferiorità/superiorità							
Totale	0	0	30	0	15	13	20
Preparazione fisica							
Rapidità			8		11		
Potenziamento		40			5		16
Resistenza	31				21	21	
Cognitivo	2						
Totale	33	40	8	0	37	21	16
Partita amichevole				90			
Partita di Coppa Italia							
Stretching e Mobilità Articolare	15	8	15		17	15	12

Figura 4. Ripartizioni tempi delle giornate relative alla somministrazione della scala di Borg.

Michele Rosci