



AIA CAN-5 Stagione agonistica 2009-2010
Programma di Allenamento Pre-Raduno Arbitri
Metodi per il controllo dell'allenamento

Carissimo,

in questo allegato trovi le indicazioni necessarie per poter controllare e regolare l'intensità dei tuoi allenamenti. Si tratta infatti delle indicazioni utili per poter determinare la tua frequenza cardiaca massima (FCmax) mediante test da campo e della scala di Börg anch'essa utile per il controllo dell'intensità di lavoro nel caso che tu non sia provvisto di cardiofrequenzimetro. È bene tenere presente che la FCmax è un parametro assolutamente individuale e che quindi non può essere sottoposta a raffronti qualitativi tra i soggetti (chi ha 200 di FC max non è meglio di chi ha 181 battiti al minuto). Inoltre ti sconsiglio vivamente di stimare la FCmax mediante formule (es $FC_{max}=220-età$) in quanto sono imprecise e quindi possono sopra o sottostimare il nostro sforzo cardiaco. Di seguito trovi:

FCmax Test (da effettuarsi con un cardiofrequenzimetro)

- **Dopo un normale riscaldamento (5-10' corsa lenta, 5' mobilità articolare più 2-3 allunghi 50-60m);**
- **correre 2' ad una intensità pari a quella del riscaldamento ($8 \text{ km}\cdot\text{h}^{-1}$);**
- **quindi ogni 30-60s aumentare la velocità di percorrenza di circa $1 \text{ Km}\cdot\text{h}^{-1}$ sino all'esaurimento, che deve essere raggiunto in 6-10';**
- La frequenza di picco raggiunta nel corso della prova deve essere considerata quale la FCmax.

Utilizzo della Scala di Börg (1-10)

Con questa scala potrai nel caso tu non sia dotato di cardiofrequenzimetro, graduare l'intensità di lavoro. In pratica quando dovrai effettuare intensità pari al 60-70% della FCmax questa corrisponde a circa 2-3 della Scala di Borg, mentre per lavorare ad intensità pari al 90-95% della FCmax dovresti percepire uno sforzo pari a 6-8 della stessa scala.

Scala per la descrizione della Percezione dello Sforzo (Scala Börg 1-10)

0	Nulla
1	Molto, molto leggera
2	Leggera
3	Moderata
4	Abbastanza dura
5	Dura
6	
7	Molto dura
8	
9	
10	Massimale