

Hosand Recovery Valuation

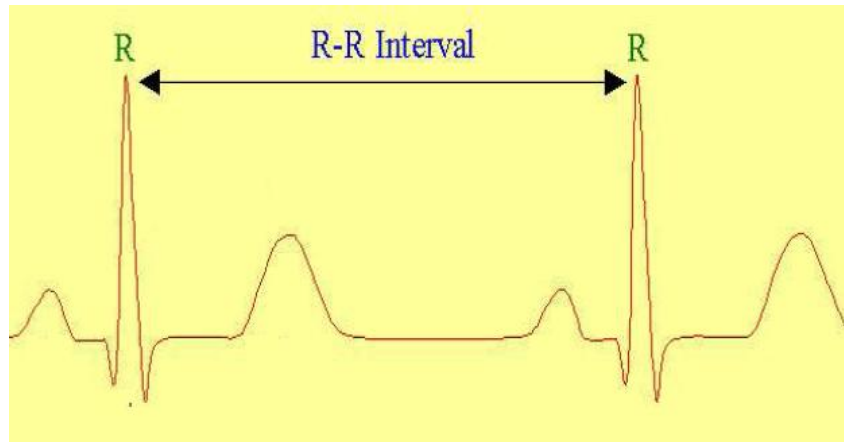


Metodologia per la valutazione del
quadro generale e del recupero
dell'atleta.



La Variabilità della Frequenza Cardiaca.

La Variabilità della Frequenza Cardiaca (HRV = Heart Rate Variability) è la naturale variazione nel tempo che intercorre tra un battito e il successivo (intervallo R-R).



L'importanza dell'Analisi della Variabilità della Frequenza Cardiaca.

Valutazione personalizzata dell'atleta

Ogni persona reagisce agli stimoli esterni in maniera diversa e allo stesso stimolo in una maniera che dipende dal suo stato in quel momento.





Monitorare le
variazioni del quadro
generale
dell'atleta consente di
modulare in anticipo
il carico di lavoro a cui
sotto porlo

Una delle
possibili variabili
che agiscono sul
quadro generale
dell'atleta è
l'attività fisica

È possibile tenere
sotto controllo
il corretto recupero ad
esempio dopo
un allenamento
intenso o una gara



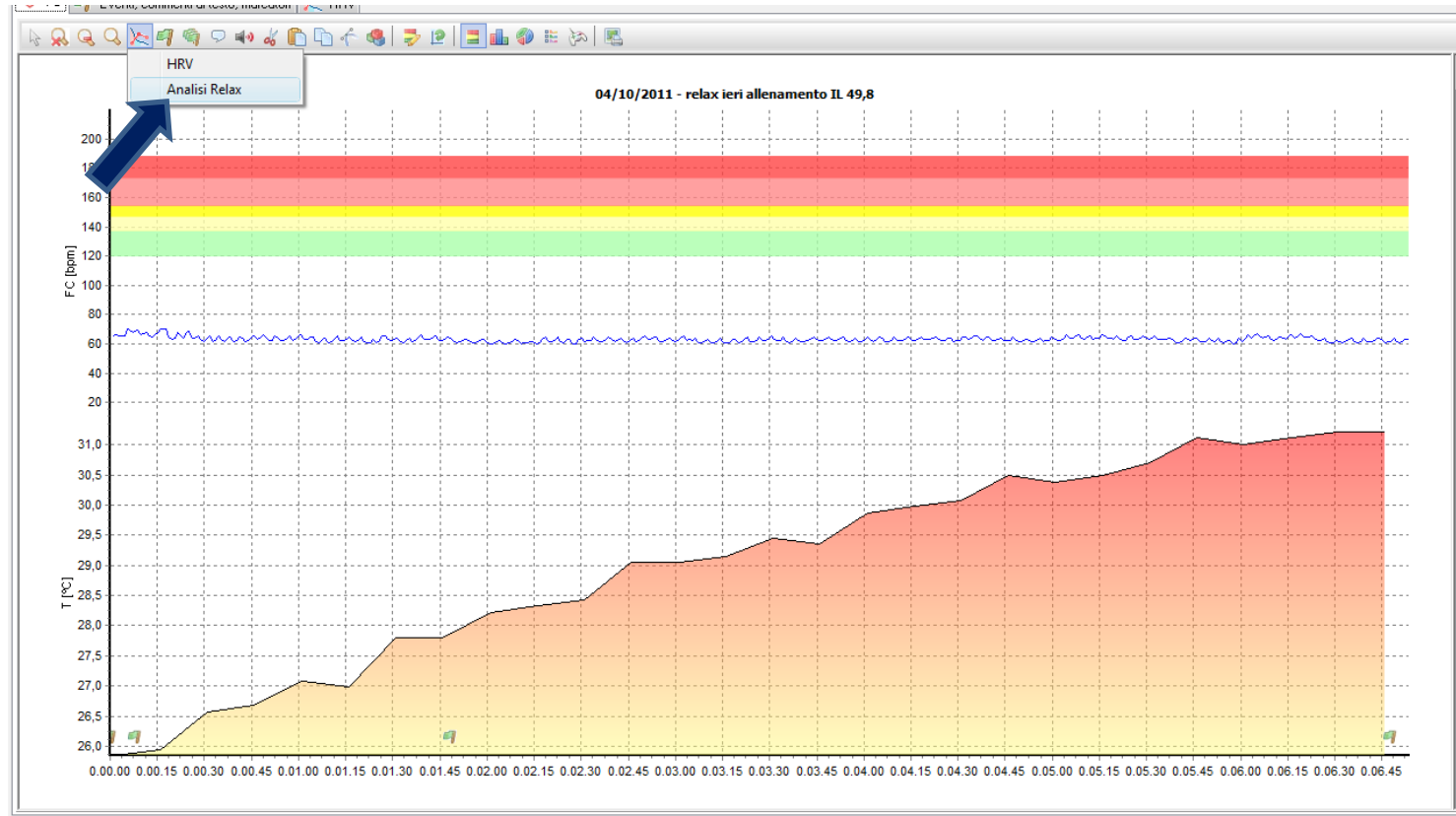
Velocità e praticità nell'esecuzione del test e relativa analisi

il **MINIcardio PRO** si caratterizza per la sua precisione e semplicità d'uso: si applica velocemente con due elettrodi adesivi



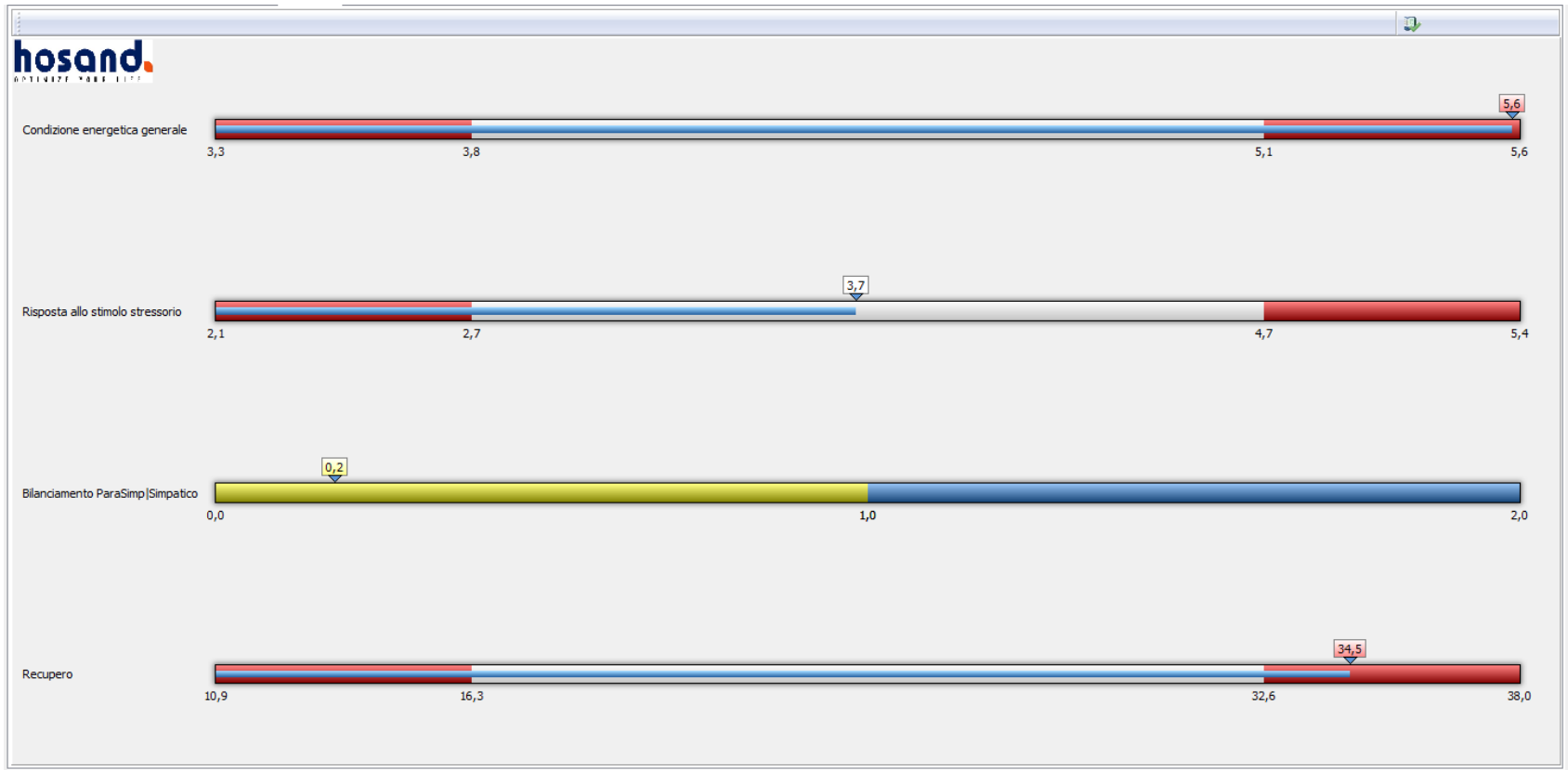
.... ti sdrai e un protocollo sonoro ti avvisa quando il test è finito.

L'analisi



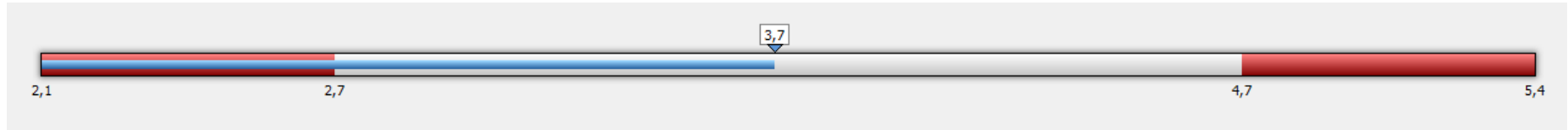
Con un comando semplice applichi la funzione di analisi del test a riposo.

Il risultato?

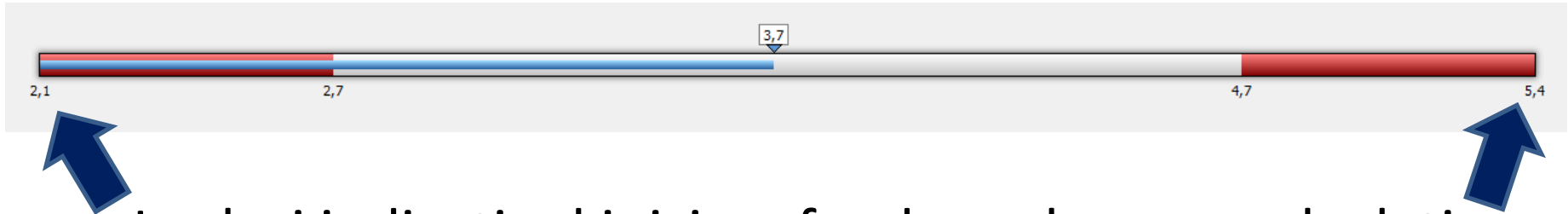


Una serie di indicatori del “quadro generale” di semplice lettura su una scala graduata personale.

Come si legge



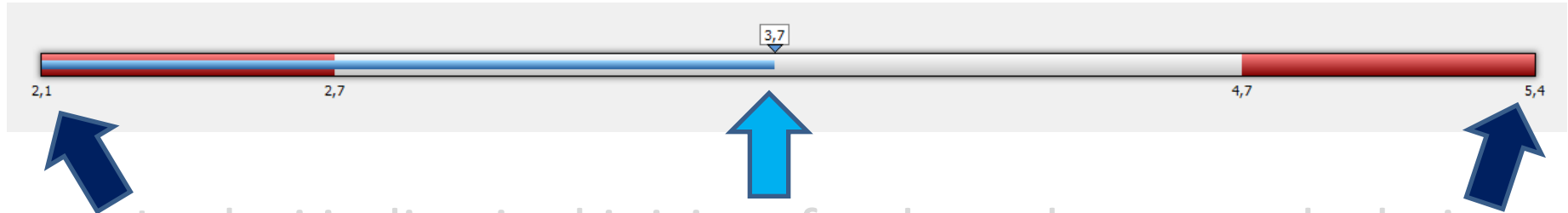
Come si legge



I valori indicati ad inizio e fondo scala sono calcolati in funzione delle variazioni personali e vengono ricalcolati ad ogni test.

Ciò consente una valutazione delle condizioni sempre aggiornata e congrua con la situazione del soggetto.

Come si legge

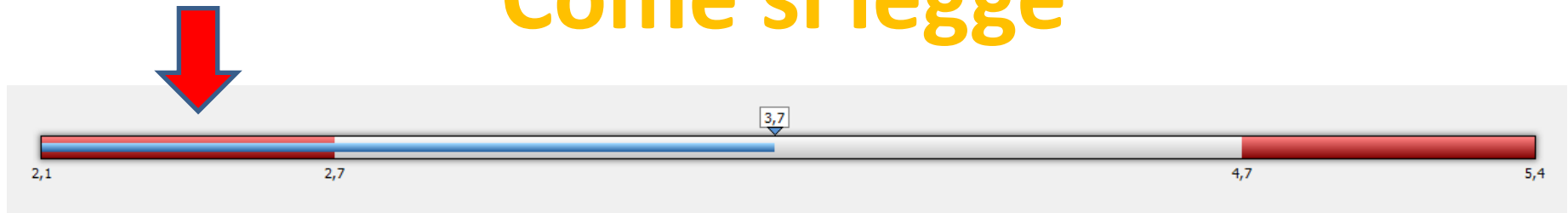


I valori indicati ad inizio e fondo scala sono calcolati in funzione delle variazioni personali e vengono ricalcolati ad ogni test.

Ciò consente una valutazione delle condizioni sempre aggiornata e congrua con la situazione del soggetto.

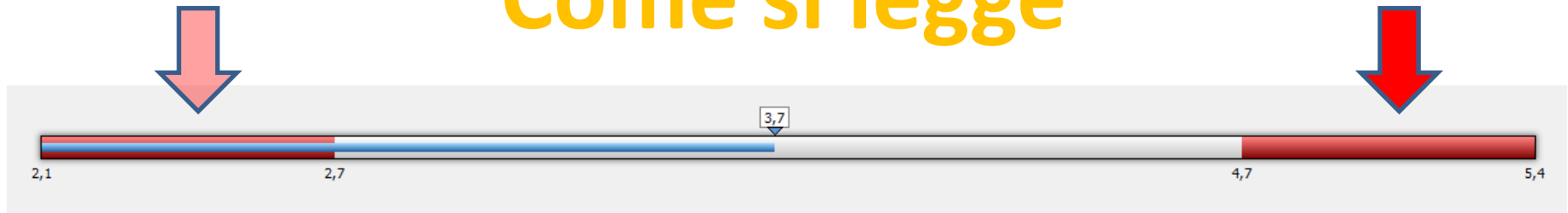
Il risultato del test è indicato dalla colonnina blu e l'etichetta contrassegnante il valore.

Come si legge



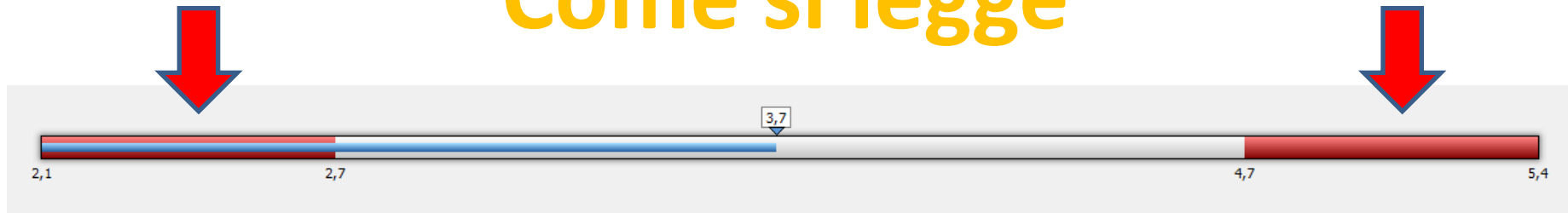
La zona rossa di “attenzione” di sinistra o inferiore riguarda, generalmente uno stato di “affaticamento”

Come si legge



La zona rossa di “attenzione” di sinistra o inferiore riguarda, generalmente uno stato di “affaticamento” mentre quella di destra o superiore riguarda uno stato di iperattivazione.

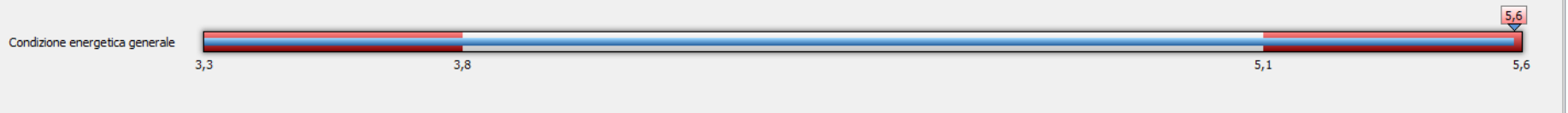
Come si legge



La zona rossa di “attenzione” di sinistra o inferiore riguarda, generalmente uno stato di “affaticamento” mentre quella di destra o superiore riguarda uno stato di iperattivazione.

Esse sono dei campanelli di allarme che devono scattare nel momento in cui il soggetto persiste per più giorni con gli stessi parametri nella stessa zona di “attenzione”.

Cosa si legge

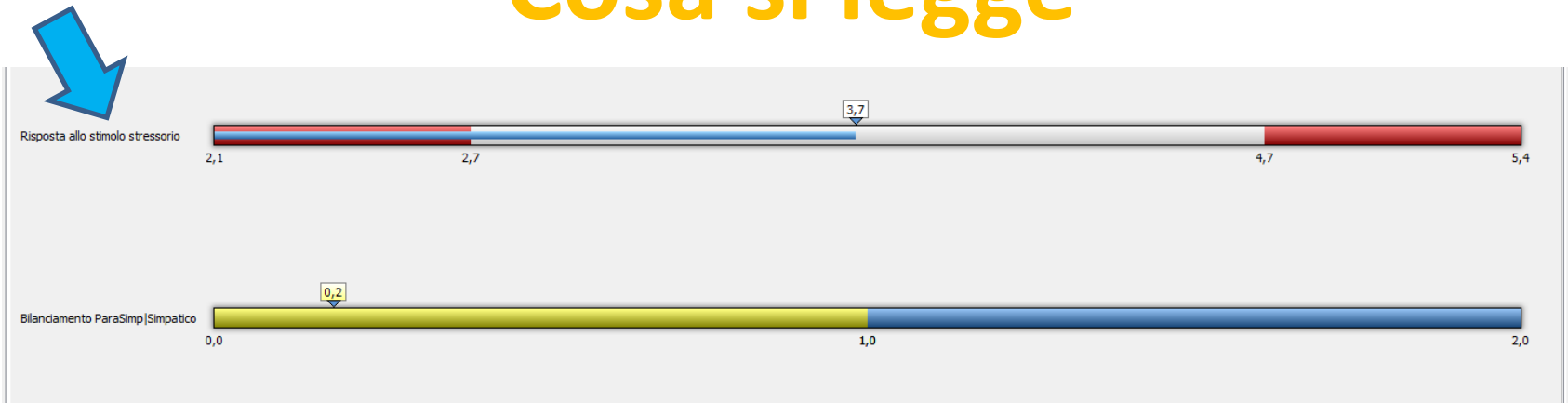


Condizione energetica generale:

Rappresenta la capacità potenziale di fare del lavoro (è possibile paragonarla al serbatoio)



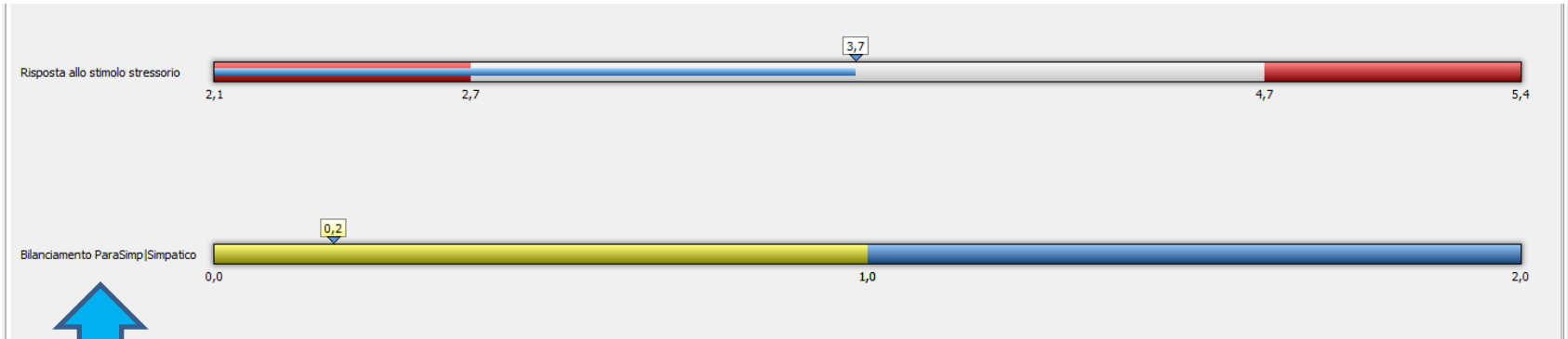
Cosa si legge



Risposta allo stimolo stressorio:

Rappresenta la risposta dell'organismo, che attiva le sue funzioni di ripristino, al carico dell'allenamento o della gara o di un evento che richiede energia.

Cosa si legge

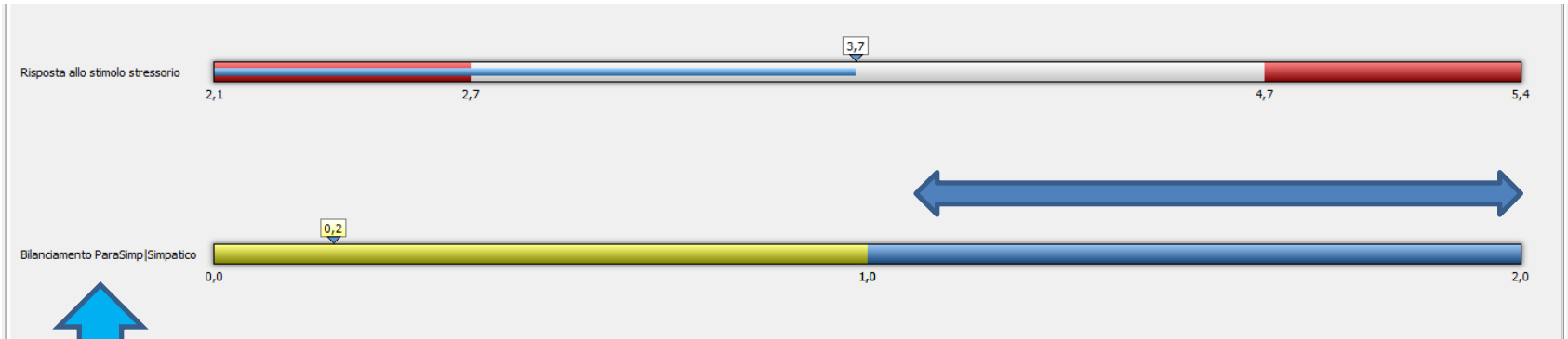


Risposta allo stimolo stressorio:

Rappresenta la risposta dell'organismo che attiva le sue funzioni al carico dell'allenamento o della gara o di un evento che richiede energia.

Va letta insieme al bilanciamento Parasimpatico/Simpatico che rappresenta l'attivazione del sistema nervoso autonomo.

Cosa si legge



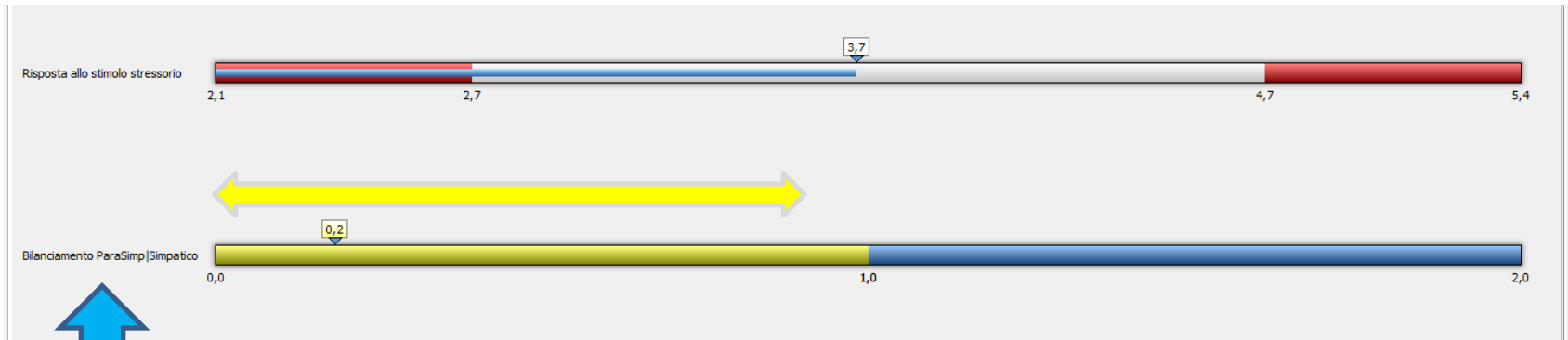
Risposta allo stimolo stressorio:

Rappresenta la risposta dell'organismo che attiva le sue funzioni al carico dell'allenamento o della gara o di un evento che richiede energia.

Va letta insieme al bilanciamento Parasimpatico/Simpatico che rappresenta l'attivazione del sistema nervoso autonomo.

Zona blu = Funzioni attivate

Cosa si legge



Risposta allo stimolo stressorio:

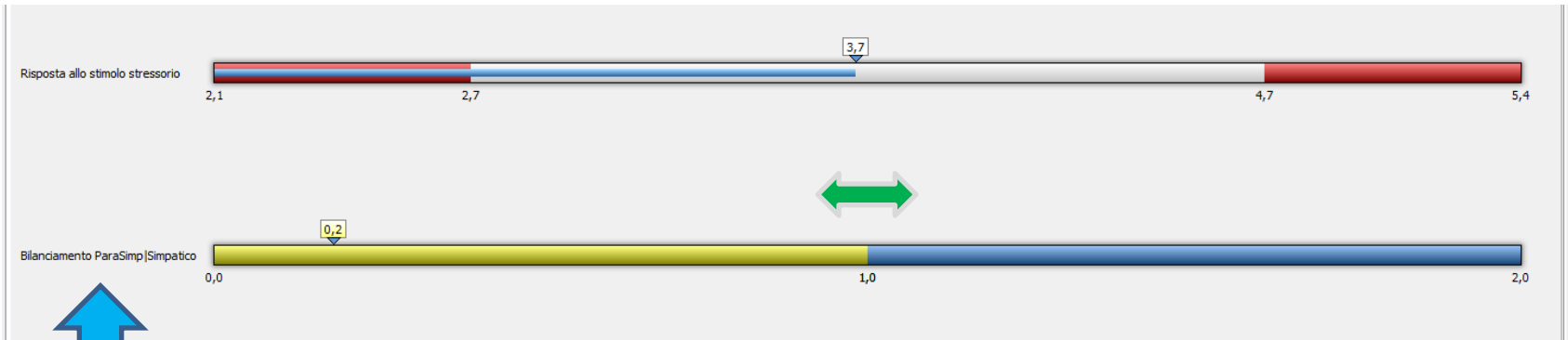
Rappresenta la risposta dell'organismo che attiva le sue funzioni al carico dell'allenamento o della gara o di un evento che richiede energia.

Va letta insieme al bilanciamento Parasimpatico/Simpatico che rappresenta l'attivazione del sistema nervoso autonomo.

Zona blu = Funzioni attivate

Zona Gialla = Stabilità delle funzioni

Cosa si legge



Risposta allo stimolo stressorio:

Rappresenta la risposta dell'organismo che attiva le sue funzioni al carico dell'allenamento o della gara o di un evento che richiede energia.

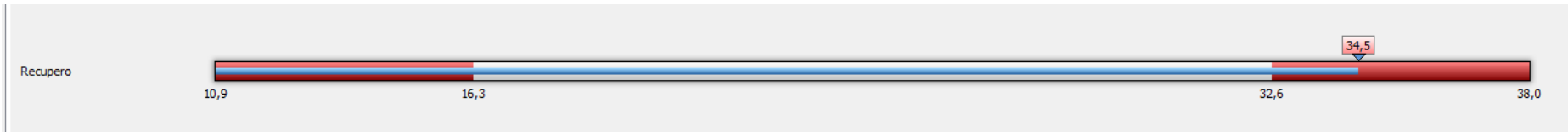
Va letta insieme al bilanciamento Parasimpatico/Simpatico che rappresenta l'attivazione del sistema nervoso autonomo.

Zona blu = Funzioni attivate

Zona Gialla = Stabilità delle funzioni

Zona centrale = Equilibrio omeostatico

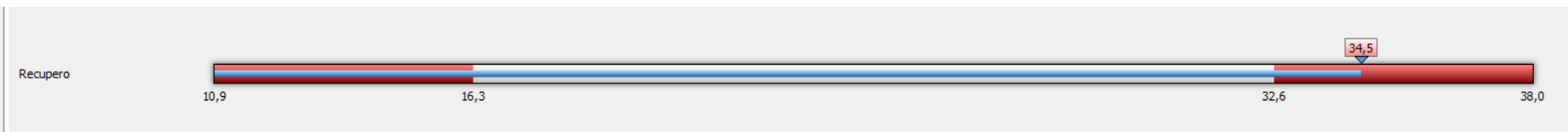
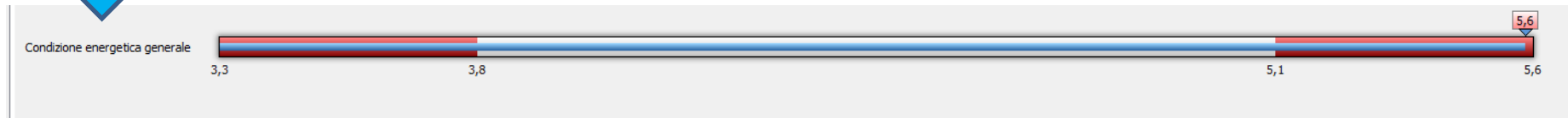
Cosa si legge



Recupero:

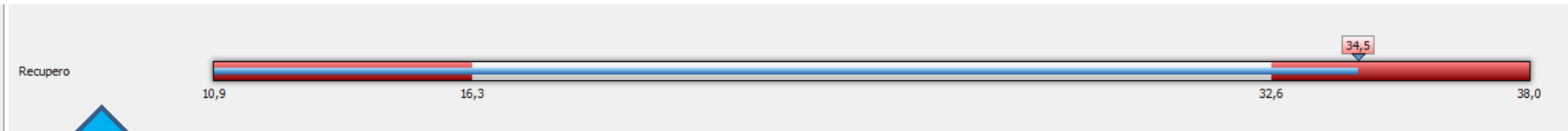
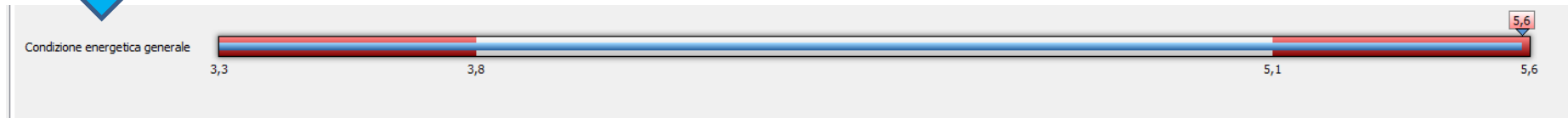
E' un indice di come il soggetto ha recuperato.

Cosa si legge



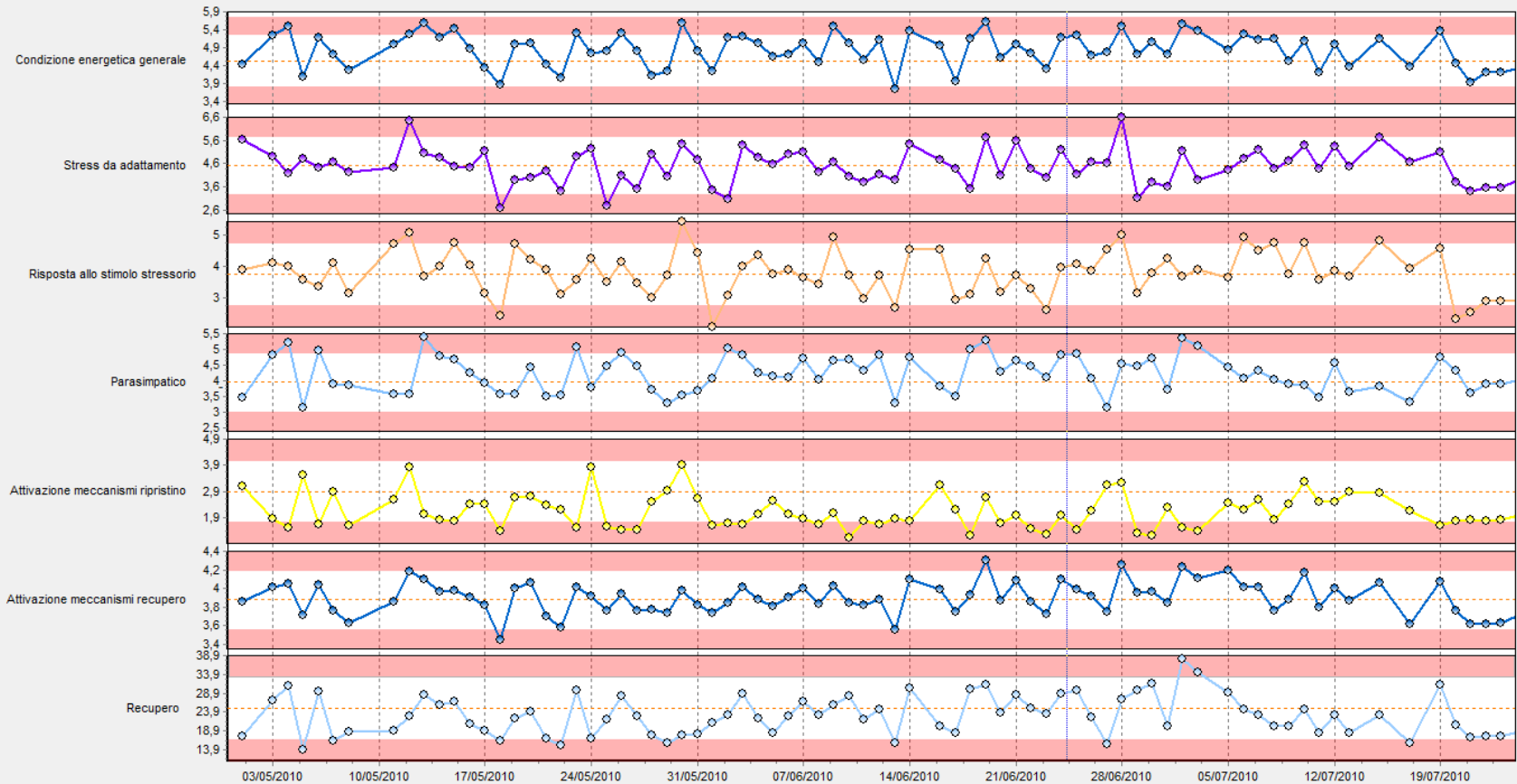
Condizione energetica generale e

Cosa si legge



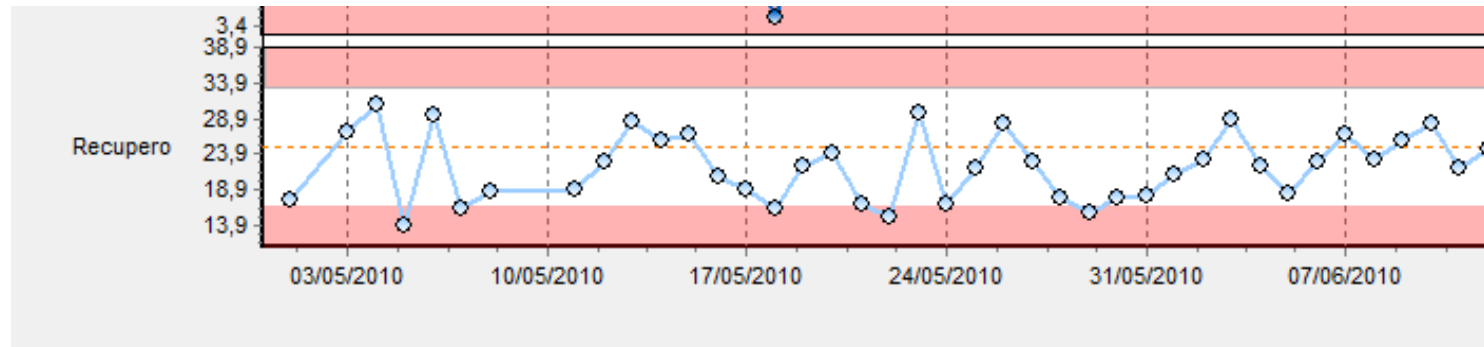
Condizione energetica generale e recupero sono i due indici che consentono di decidere che carico di lavoro applicare

Il trend

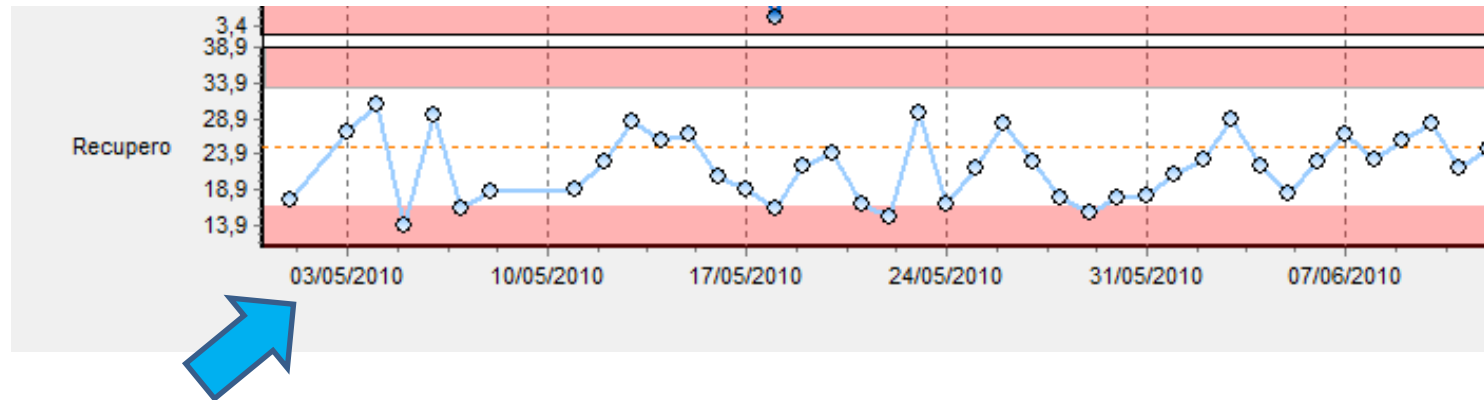


Sono grafici lineari dei parametri visualizzati nell'analisi singola e di ulteriori parametri riferiti al quadro generale e ai meccanismi di recupero.

Come si legge

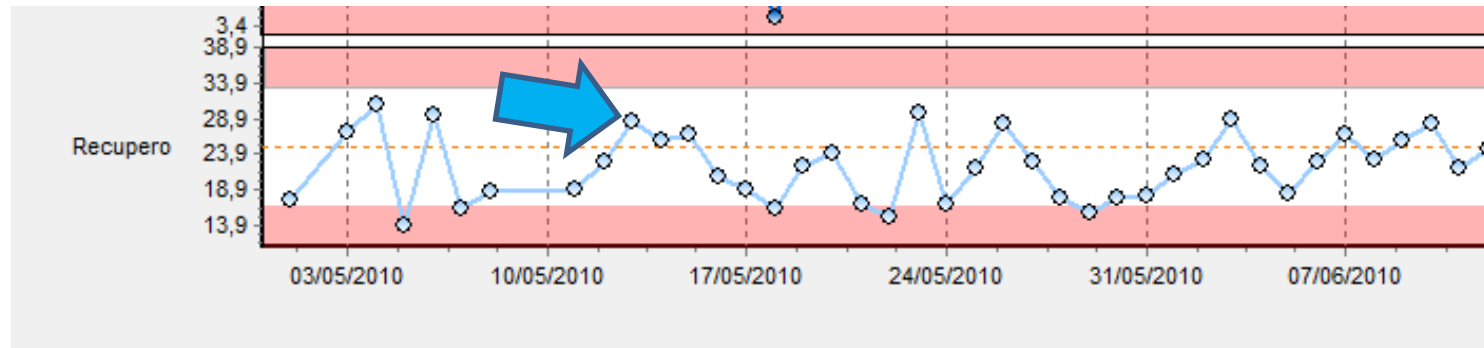


Come si legge



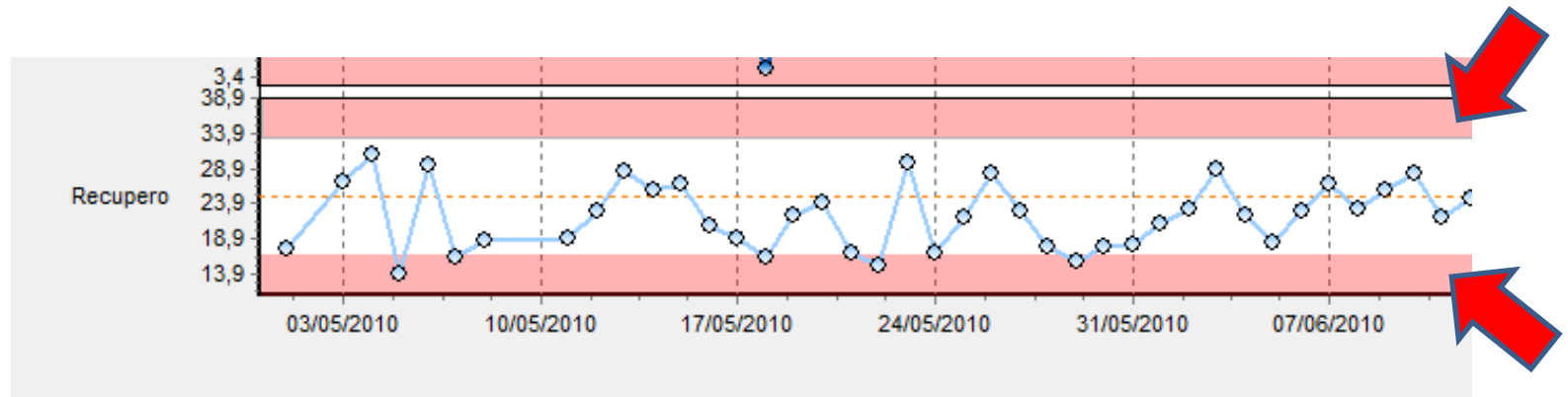
Sull'asse orizzontale sono riportate le date.

Come si legge



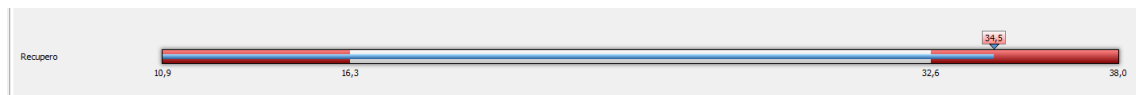
Sull'asse orizzontale sono riportate le date.
Ogni pallino rappresenta il risultato del test di
un certo giorno

Come si legge

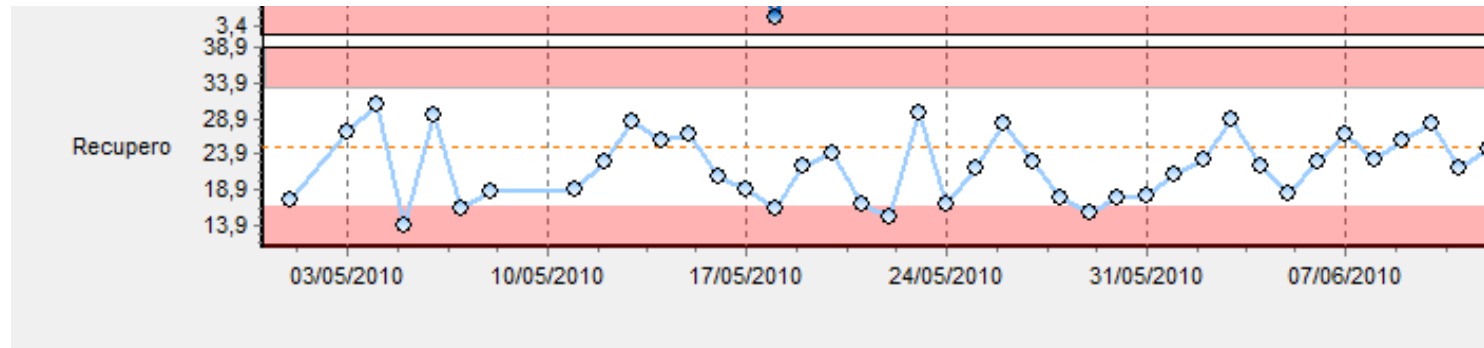


Sull'asse orizzontale sono riportate le date.
Ogni pallino rappresenta il risultato del test di
un certo giorno.

Le due bande rosse corrispondono alle zone di
“attenzione” dell'indicatore a barre

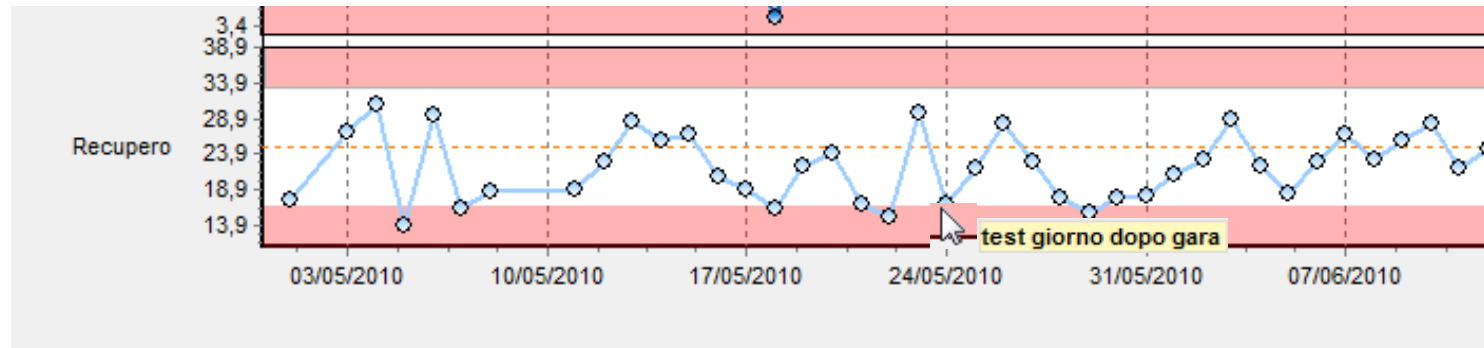


Come si legge




Se si posiziona il cursore del mouse sul pallino di un certo giorno compare il commento che avevo inserito nella registrazione del test

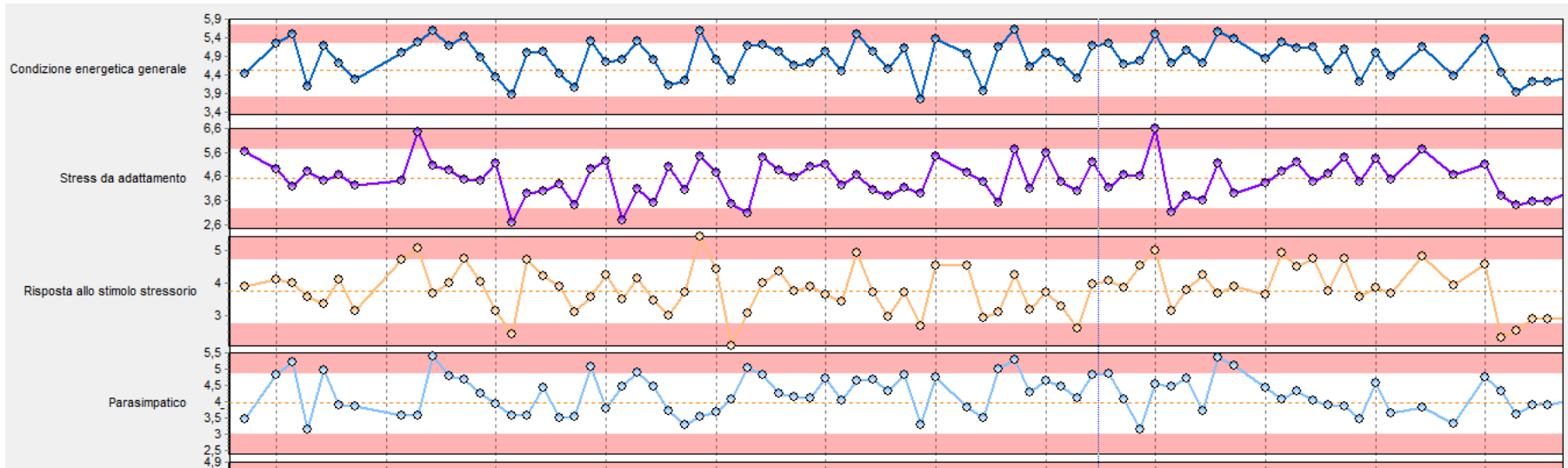
Come si legge



Se si posiziona il cursore del mouse sul pallino di un certo giorno compare il commento che avevo inserito nella registrazione del test

Data	Tempo	
24/05/2010	_8.26	 <input checked="" type="checkbox"/>
Commento		
test giorno dopo gara		

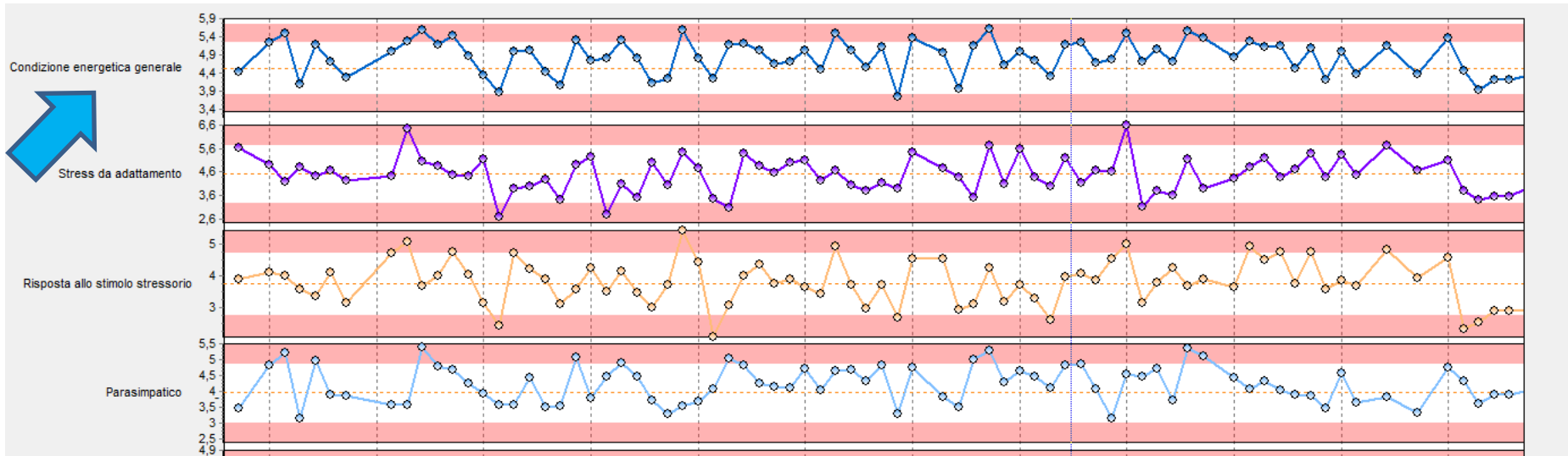
Cosa si legge



I primi quattro parametri si riferiscono al quadro generale:

- Condizione energetica generale
- Stress da adattamento
- Risposta allo stimolo stressorio
- Parasimpatico

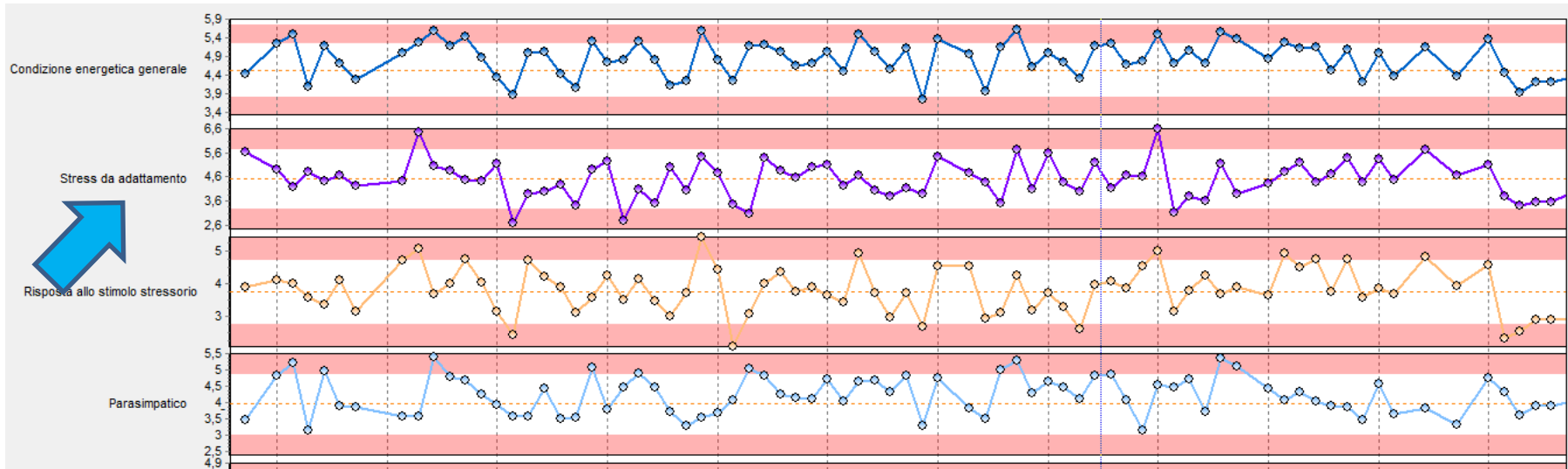
Cosa si legge



Condizione energetica generale:

Rappresenta la capacità potenziale di fare del lavoro (è possibile paragonarla al serbatoio)

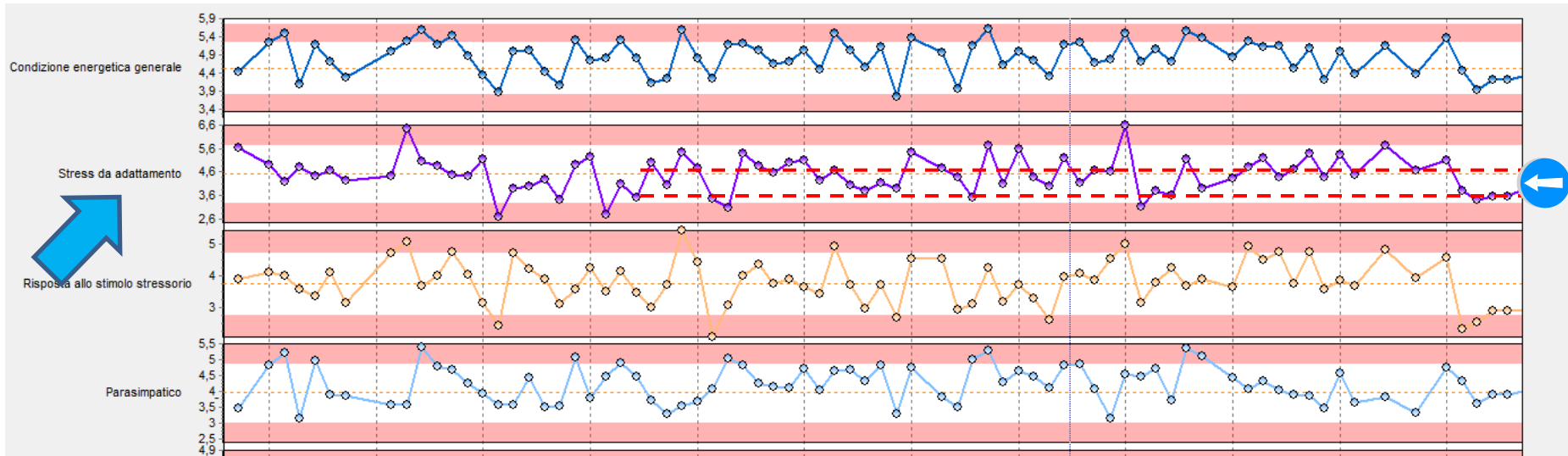
Cosa si legge



Stress da adattamento:

E' un indicatore dell'attivazione del sistema nervoso centrale in funzione dell'affaticamento:

Cosa si legge

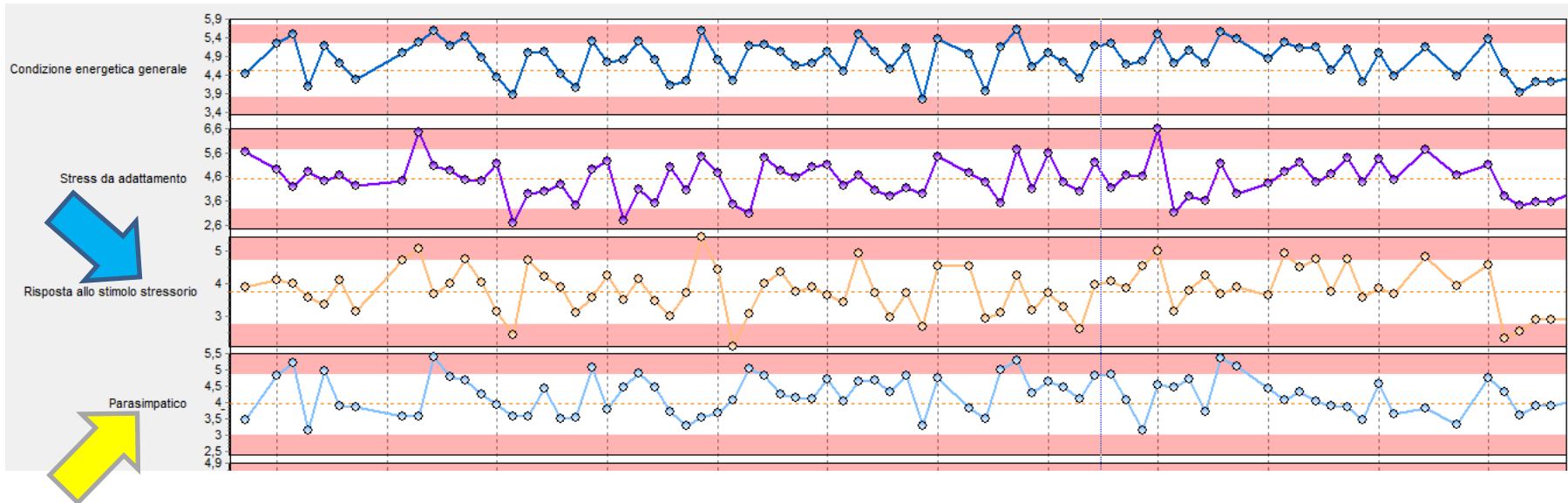


Stress da adattamento:

E' un indicatore dell'attivazione del sistema nervoso centrale in funzione dell'affaticamento:

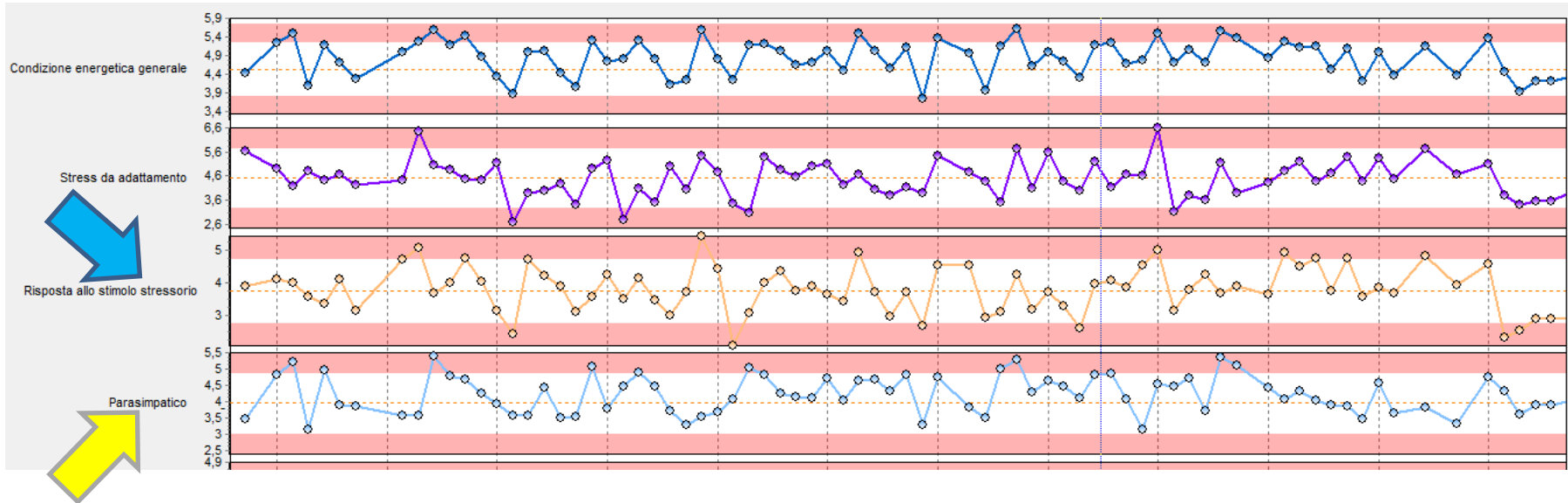
si colloca normalmente nel quadrante bianco inferiore; valori troppo bassi o troppo alti indicano che il sistema nervoso centrale interviene in "aiuto" al sistema nervoso autonomo per il ripristino dell'equilibrio interno.

Cosa si legge

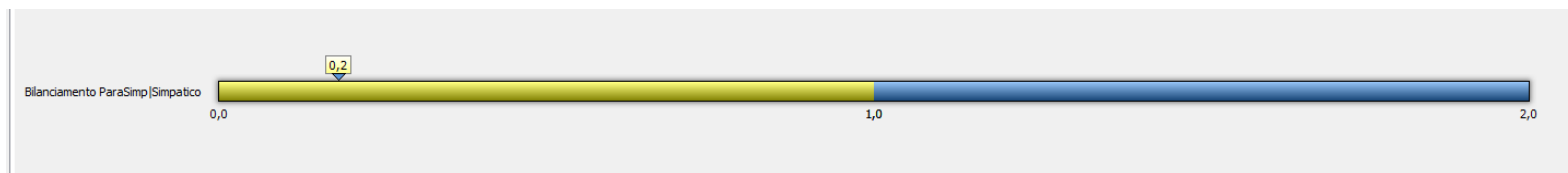


Risposta allo stimolo stressorio e Parasimpatico:
Rappresentano l'attivazione del sistema nervoso autonomo, nelle sue due branche Simpatico e Parasimpatico.

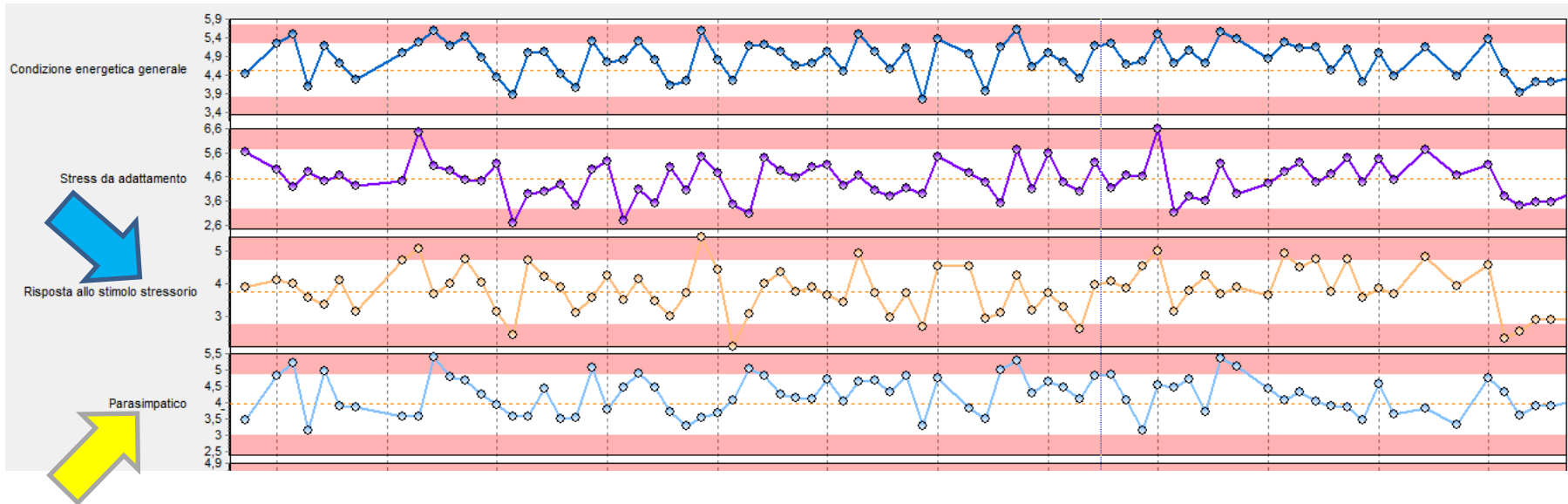
Cosa si legge



E' importante il bilanciamento dei due sistemi in risposta ad uno stimolo stressorio (allenamento, gara, viaggio, insonnia, etc.) e nella visualizzazione del test viene rappresentato come bilanciamento Parasimpatico/Simpatico.

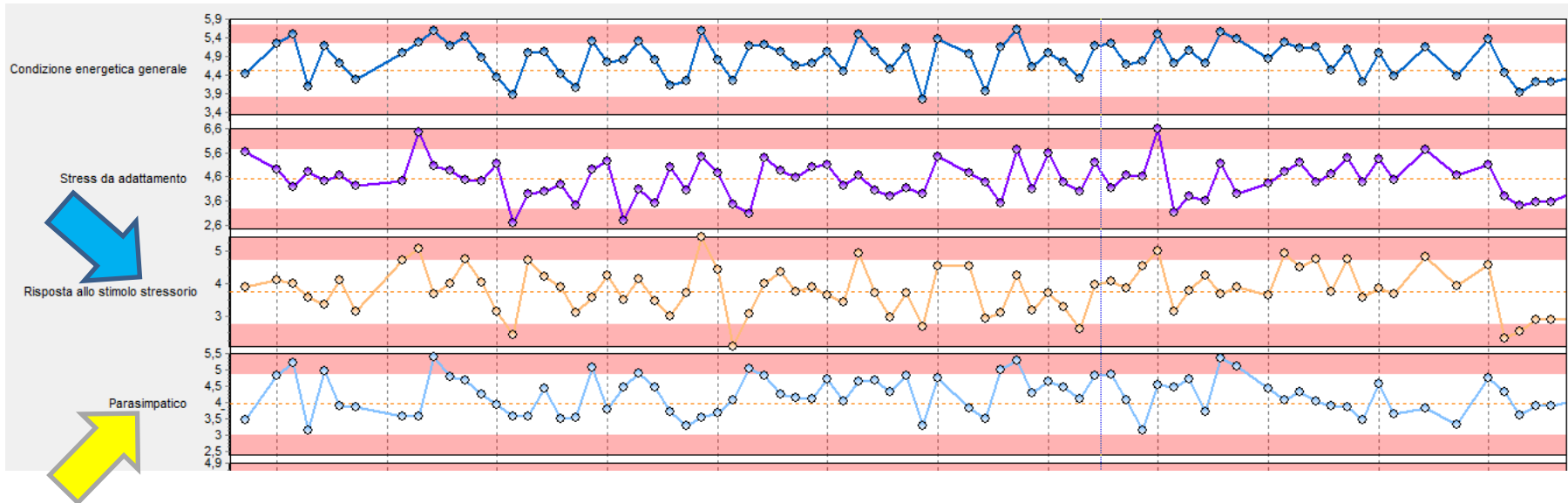


Cosa si legge



E' normale l'alternarsi dell'attivazione di dei due sistemi in quanto il ripristino dell'equilibrio interno (omeostasi) segue un andamento dinamico di contrapposizione dei processi fisiologici.

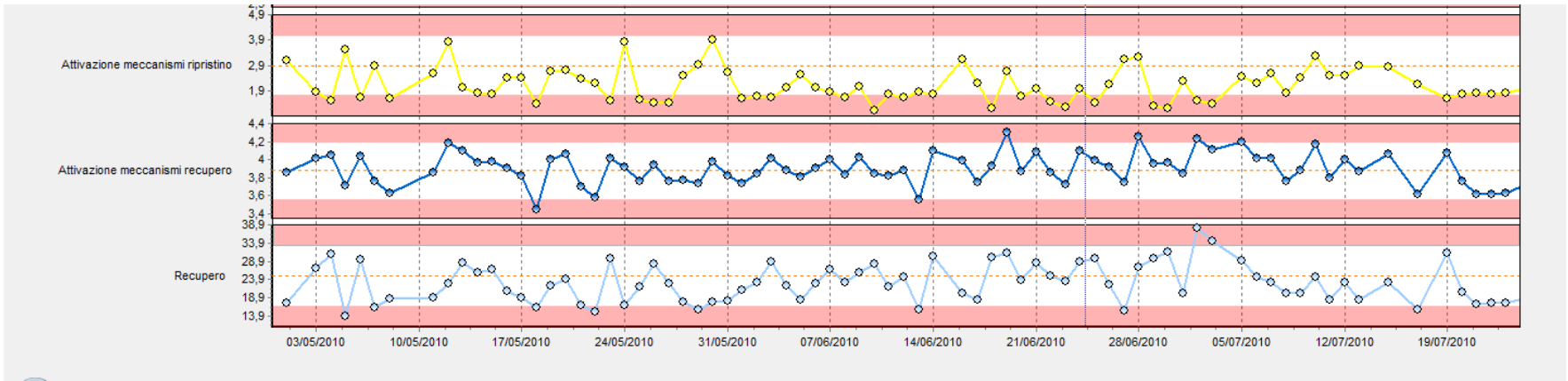
Cosa si legge



E' normale l'altalenarsi dell'attivazione di dei due sistemi in quanto il ripristino dell'equilibrio interno (omeostasi) segue un andamento dinamico di contrapposizione dei processi fisiologici.

Se per esempio la risposta allo stimolo stressorio (Simpatico) permane a lungo in zona rossa di iperattivazione e il Parasimpatico in zona bassa di ipoattivazione questo può rappresentare un indice di affaticamento importante.

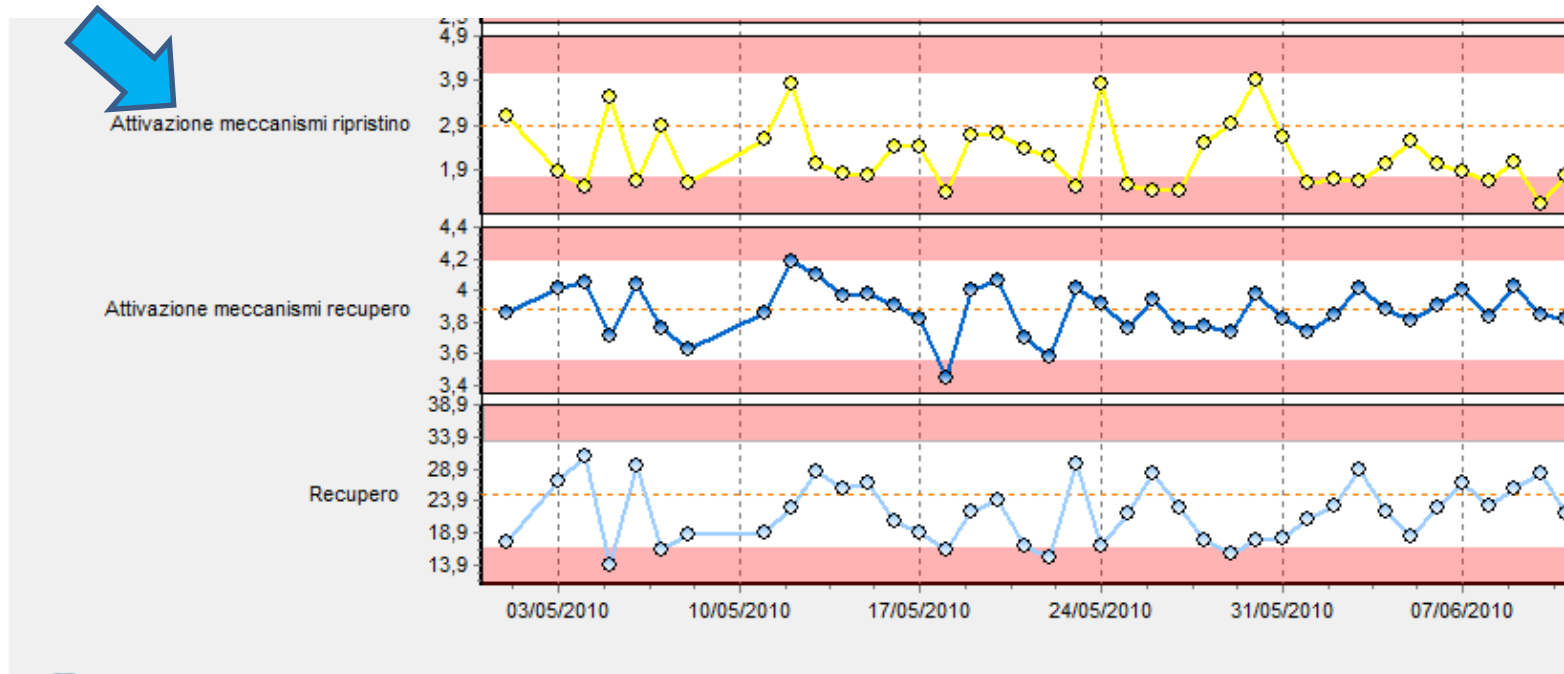
Cosa si legge



Gli ultimi tre parametri si riferiscono al ripristino dell'equilibrio interno (omeostasi):

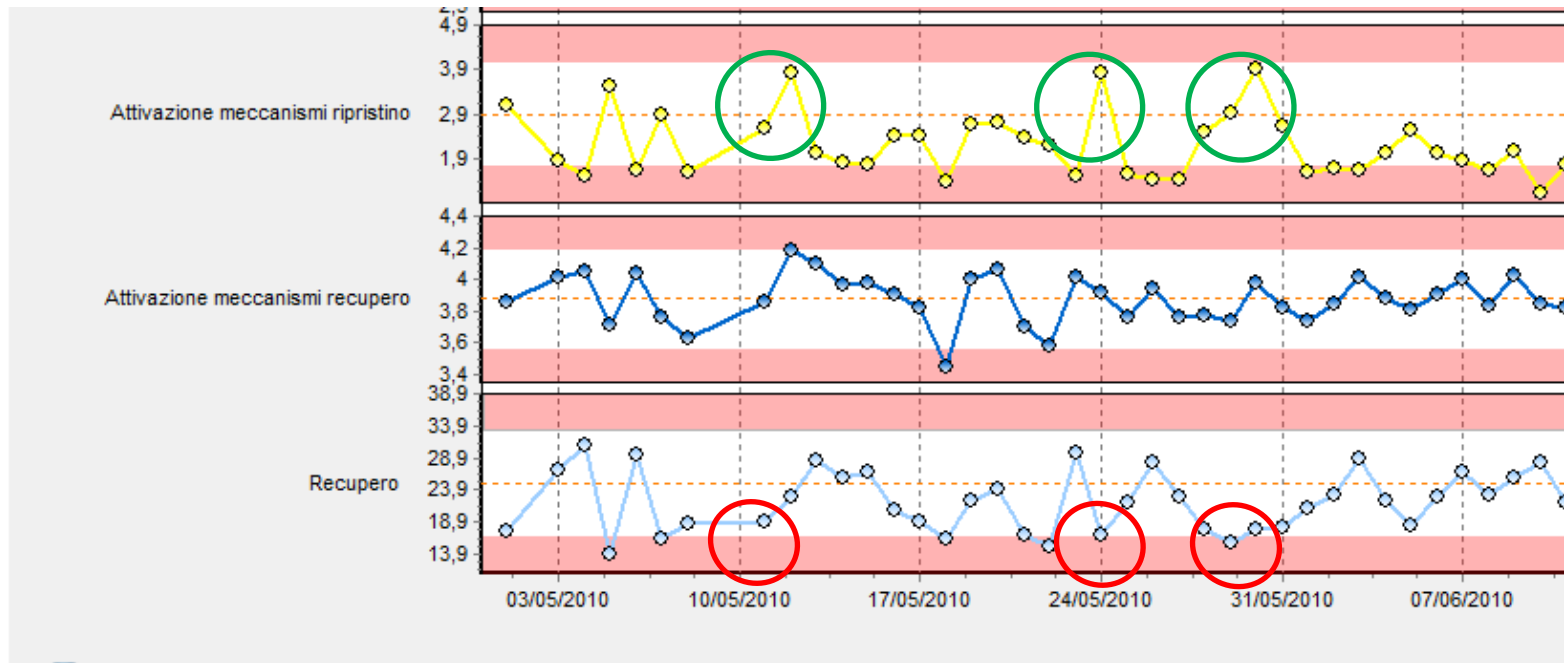
- Attivazione meccanismi di ripristino
- Attivazione meccanismi di recupero
- Recupero

Cosa si legge



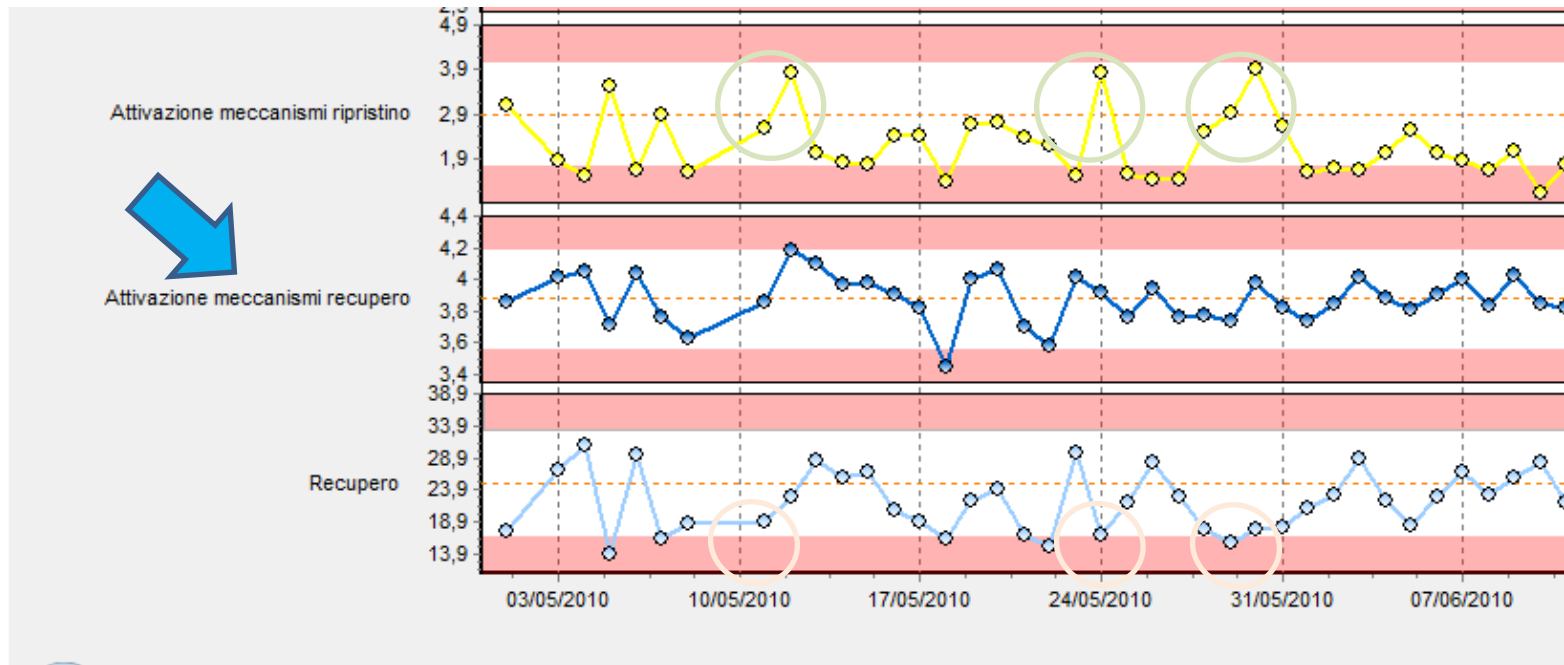
I meccanismi di ripristino vengono attivati nel momento in cui, a causa di un affaticamento, il recupero è basso.

Cosa si legge



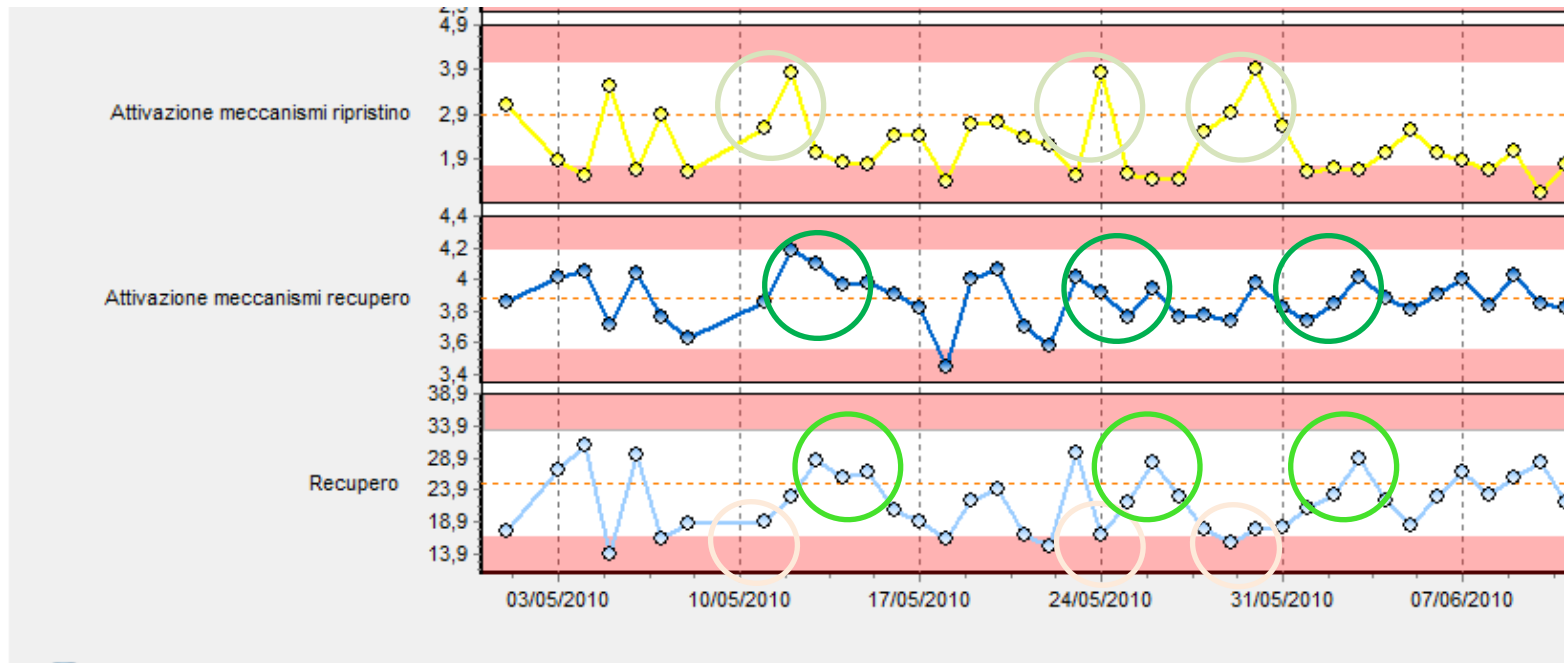
I meccanismi di ripristino vengono attivati nel momento in cui, a causa di un affaticamento, il recupero è basso.

Cosa si legge



Conseguentemente vengono attivati i meccanismi di recupero che consentono il recupero stesso.

Cosa si legge



Conseguentemente vengono attivati i meccanismi di recupero che consentono il recupero stesso.

Hosand Recovery Valuation

Modulare in anticipo il carico di lavoro
diventa un obiettivo perseguibile



Hosand Recovery Valuation

Modulare in anticipo il carico di lavoro
diventa un obiettivo perseguibile

N.B. gli esempi che seguono hanno lo scopo di
dare un'indicazione di massima del principio
di valutazione. Non si intendono esaustivi
delle casistiche possibili.



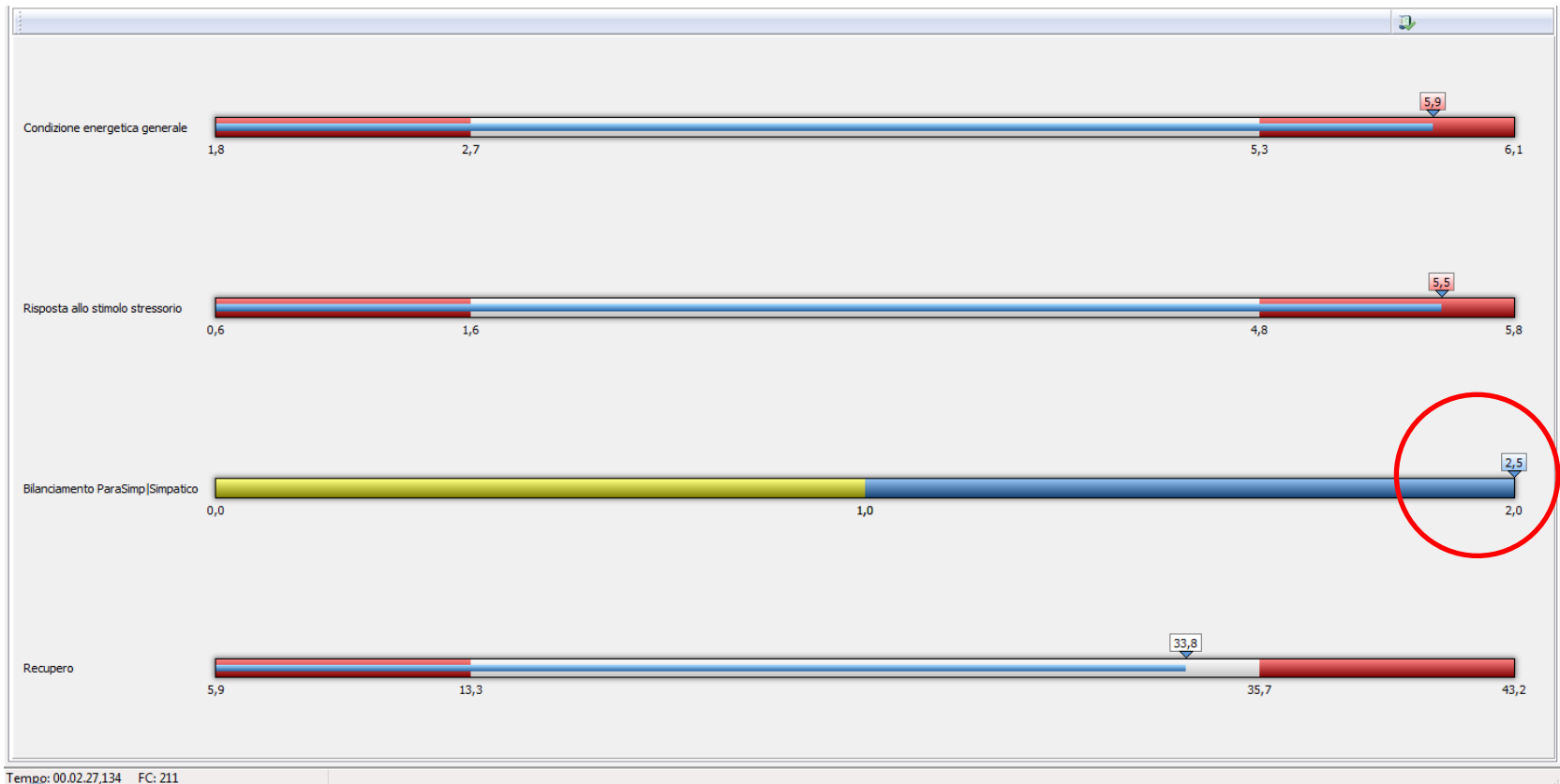
Esempio 1



l'atleta ha recuperato perfettamente. È in una condizione di supercompensazione per cui può allenarsi intensamente.



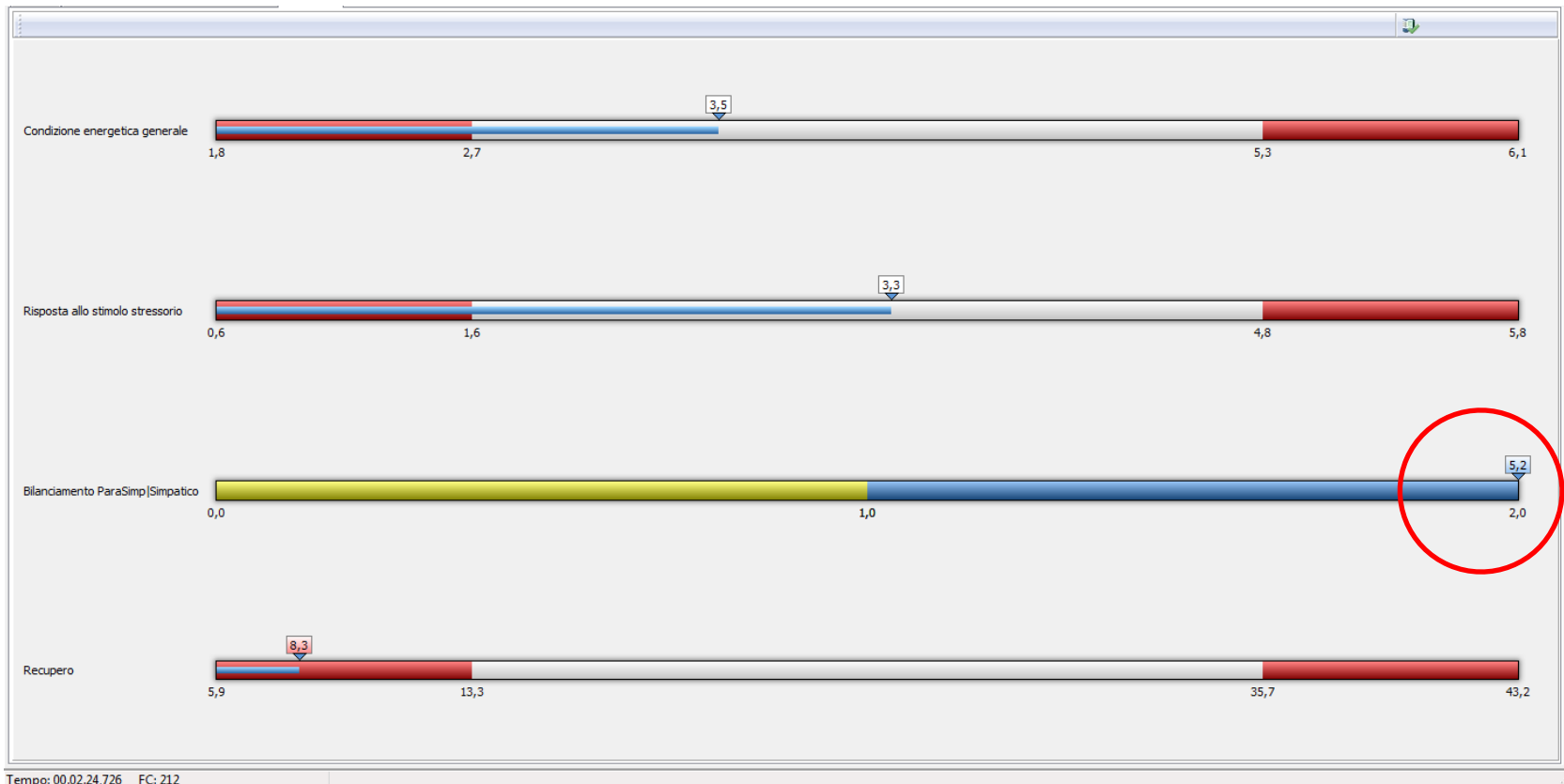
Esempio 2



l'atleta sta recuperando bene ma sono ancora attivati i meccanismi di ripristino dell'omeostasi; in questo caso allenamento di media intensità.



Esempio 3



l'atleta non ha recuperato ma si sono attivati i meccanismi di ripristino dell'omeostasi: in questo caso allenamento defaticante



Esempio 4



l'atleta è molto affaticato: in questo caso consigliabile riposo.



Esempio 5



Quando la condizione energetica generale ed il recupero si posizionano nella porzione medio alta della barra e il bilanciamento è nel giallo in questo caso si può modulare allenamento proporzionalmente in media /alta intensità.



Hosand **T**echnologies **S**rl

