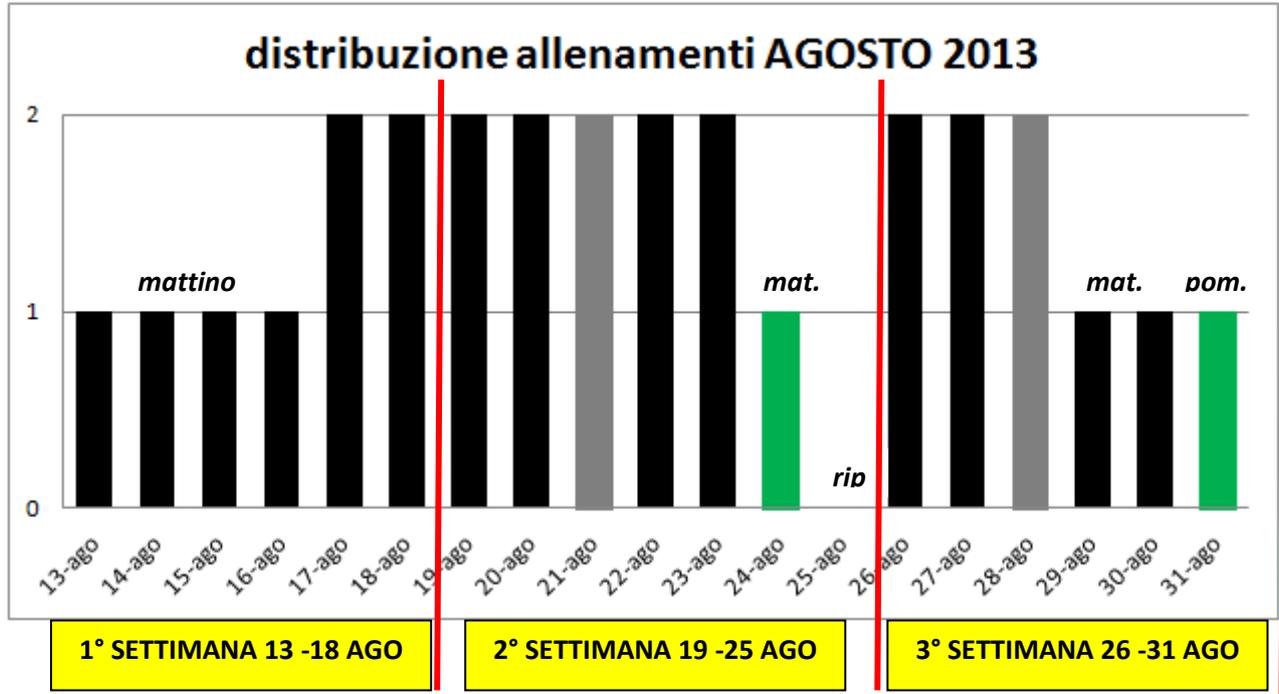




Analisi Training Load Ritiro Allievi Nazionali A\B Stagione 2013-14

PERIODIZZAZIONE: Con la categoria Allievi Nazionali Serie A\B A.S.VARESE 1910 (giocatori nati nel 1997) nel mese di AGOSTO (ritiro) si sono svolti 24 allenamenti tra sedute singole e doppie e 4 amichevoli dal 13 agosto al 31 agosto. Nel grafico si evidenzia la periodizzazione (singole doppie sedute). In nero gli allenamenti, in grigio la doppia seduta con amichevole, in verde le amichevoli.



Nel seguente report viene analizzato il carico interno (Training Load) di 3 settimane (preparazione agosto).

CR10 PERCEZIONE DELLO SFORZO

- 0 NULLO
- 0.3
- 0.5 ESTREMAMENTE DEBOLE
- 1 MOLTO DEBOLE
- 1.5
- 2 DEBOLE
- 2.5
- 3 MODERATO
- 4
- 5 FORTE
- 6
- 7 MOLTO FORTE
- 8
- 9
- 10 ESTREMAMENTE FORTE
- 11 MASSIMO ASSOLUTO

1° SETTIMANA (DAL 13 AL 18 AGOSTO): Si descrive l'andamento del Training Load settimanale che comprende 6 sedute di allenamento: 4 singole al mattino e 2 doppie(4 allenamenti),per un totale di 8 allenamenti.

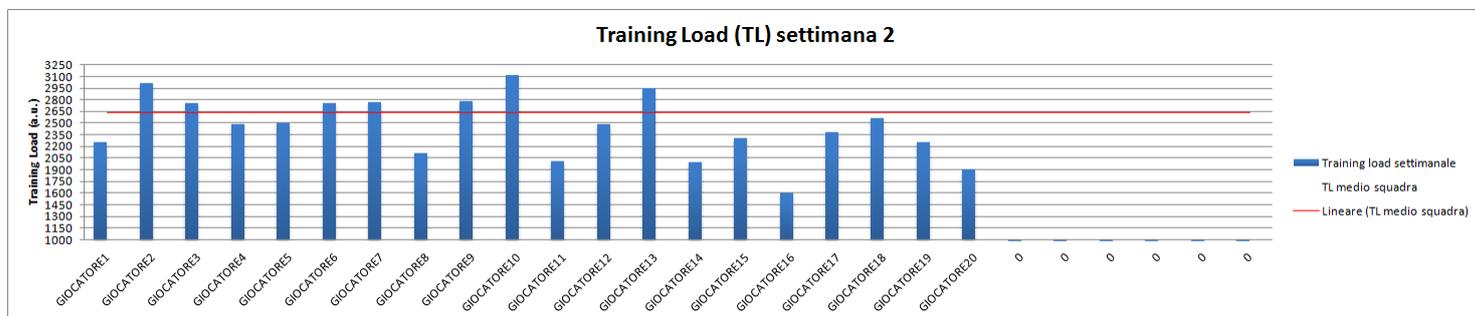
Cognome	Riepilogativo				
	TL medio settimana	TL tot settimana	TL medio squadra sett.	RPE media sett.	Durata tot. Sett. (min)
GIOCATORE1	590	4128	4359	3,4	1145
GIOCATORE2	675	4723	4359	3,8	1265
GIOCATORE3	768	5378	4359	4,1	1265
GIOCATORE4	808	5655	4359	4,4	1265
GIOCATORE5	651	4560	4359	3,6	1265
GIOCATORE6	576	4033	4359	3,2	1265
GIOCATORE7	664	4650	4359	3,6	1265
GIOCATORE8	643	4500	4359	3,6	1265
GIOCATORE9	596	4175	4359	3,2	1265
GIOCATORE10	587	4108	4359	3,3	1265
GIOCATORE11	428	2993	4359	2,4	1265
GIOCATORE12	715	5003	4359	3,8	1265
GIOCATORE13	706	4945	4359	3,9	1265
GIOCATORE14	575	4025	4359	3,1	1265
GIOCATORE15	582	4075	4359	3,2	1265
GIOCATORE16	558	3908	4359	2,9	1265
GIOCATORE17	492	3445	4359	2,8	1265
GIOCATORE18	635	4443	4359	3,5	1265
GIOCATORE19	500	3503	4359	2,7	1265
GIOCATORE20	632	4423	4359	3,6	1265
0	0	0	4359	#DIV/0!	0
0	0	0	4359	#DIV/0!	0
0	0	0	4359	#DIV/0!	0
0	0	0	4359	#DIV/0!	0
0	0	0	4359	#DIV/0!	0
0	0	0	4359	#DIV/0!	0
0	0	0	4359	#DIV/0!	0
MEDIA	726	4359		3,4	1265

2° SETTIMANA (DAL 19 AL 26 AGOSTO): Si descrive l'andamento del Training Load settimanale che comprende 6 sedute di allenamento: 1 singole al mattino (amichevole) e 5 doppie(9 allenamenti + 1 amichevole); per un totale di 9 allenamenti e 2 partite. la domenica giorno completo di riposo.

Cognome	Riepilogativo				
	TL medio settimana	TL tot settimana	TL medio squadra sett.	RPE media sett.	Durata tot. Sett. (min)
GIOCATORE1	282	2260	2633	2,1	1112
GIOCATORE2	377	3017	2633	2,9	1078
GIOCATORE3	345	2761	2633	2,6	1082
GIOCATORE4	312	2492	2633	2,5	1018
GIOCATORE5	312	2499	2633	2,2	1043
GIOCATORE6	344	2753	2633	2,8	1078
GIOCATORE7	346	2766	2633	2,7	1058
GIOCATORE8	264	2116	2633	2,0	883
GIOCATORE9	349	2788	2633	2,6	1097
GIOCATORE10	389	3115	2633	2,9	1058
GIOCATORE11	250	2004	2633	1,9	1078
GIOCATORE12	310	2484	2633	2,4	1082
GIOCATORE13	368	2944	2633	2,8	1078
GIOCATORE14	250	1998	2633	1,9	1044
GIOCATORE15	288	2304	2633	2,2	1033
GIOCATORE16	200	1596	2633	1,6	1062
GIOCATORE17	297	2378	2633	2,2	1097
GIOCATORE18	321	2570	2633	2,4	1097
GIOCATORE19	281	2250	2633	2,1	1095
GIOCATORE20	239	1911	2633	1,8	795
0	0	0	2633	#DIV/0!	0
0	0	0	2633	#DIV/0!	0
0	0	0	2633	#DIV/0!	0
0	0	0	2633	#DIV/0!	0
0	0	0	2633	#DIV/0!	0
0	0	0	2633	#DIV/0!	0
0	0	0	2633	#DIV/0!	0
MEDIA	439	2633		2,4	1095

Considerazioni Squadra seconda settimana

TRAINING LOAD

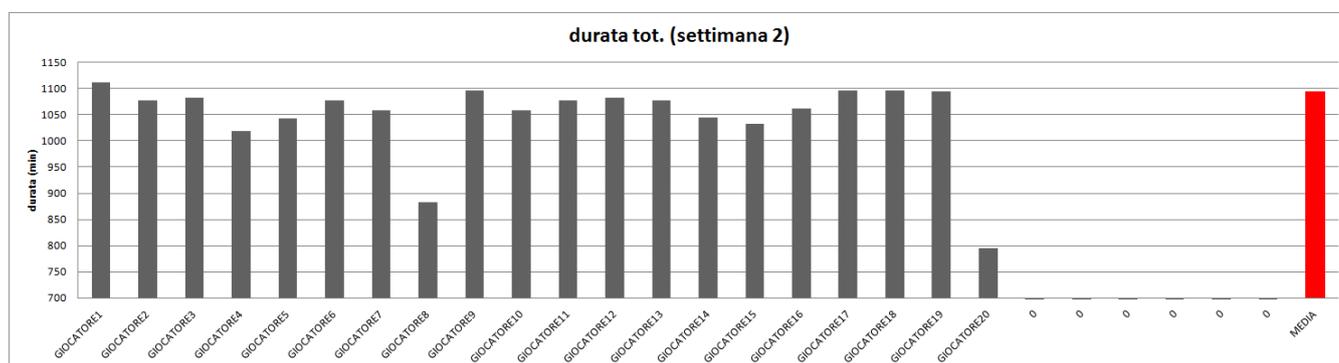


Per quanto riguarda il carico percepito possiamo notare che il TL settimanale della squadra è di **2633 a.u.** (T.L tot. Sog squadra) La squadra non si distribuisce in maniera omogenea attorno a questo valore, alcuni giocatori per affaticamenti dovuti ai carichi di lavoro hanno svolto un lavoro differenziato e quindi presentano un T.L inferiore, altri hanno giocato più minuti in amichevole. 4 giocatori hanno ancora percepito un carico superiore rispetto al sog. squadra (giocatore2 3017, giocatore3 2761, giocatore7 2766, giocatore23 2944, altri giocatori in questa settimana presentano un T.L superiore al sog. Squadra, per la precisione 3: giocatore6 2753, giocatore9 2788, giocatore10 3115. Con questi soggetti sarà importante controllare i carichi delle prossime settimane, se questa situazione si dovesse ricreare anche in futuro bisognerà apportare delle accorgimenti: modulare carichi e recuperi oppure rispiegare la scala. Dal grafico si nota che alcuni giocatori sono sopra il target di poco (giocatore3, giocatore6, giocatore7, giocatore9). In questa settimana si sono giocate due partite e quindi alcuni giocatori potrebbero avere t.l superiori perché hanno giocato più minuti rispetto ad altri.

L'rpe medio della squadra è di **2,4** (inferiore rispetto alla settimana precedente: i ragazzi si stanno adattando ai carichi e la riduzione del volume influisce probabilmente sulla percezione dello sforzo e T.L, in questa settimana ci si è allenati di più rispetto alla settimana precedente (+ sedute di allenamento) ma il volume totale di lavoro è stato inferiore (circa 170 min in meno) Il T.L medio squadra è di **439 a.u.** inferiore rispetto alla settimana precedente.

Il volume totale è di **1095'** volume inferiore rispetto alla settimana precedente con differenze tra ruoli più marcate rispetto alla rima settimana (ci sono giocatori che hanno svolto differenziato e giocatori che hanno giocato meno di altri).

VOLUME SETTIMANALE



3° SETTIMANA (DAL 26 AL 31 AGOSTO): Si descrive l'andamento del Training Load settimanale che comprende 6 sedute di allenamento: 3 singole (2 allenamenti + 1 partita) e 3 doppie (5 allenamenti + 1 amichevole); per un totale di 7 allenamenti e 2 partite. la domenica giorno completo di riposo.

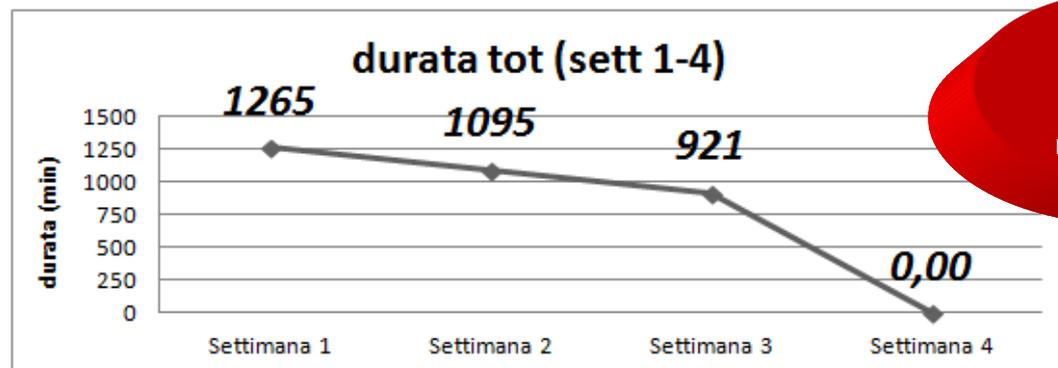
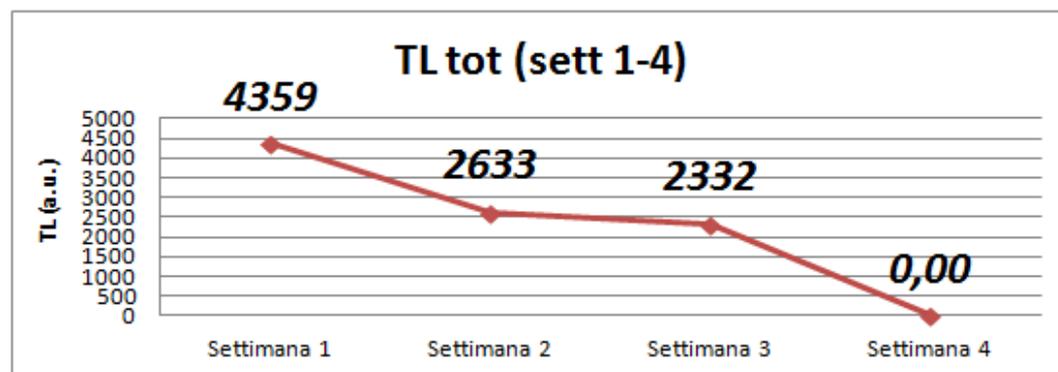
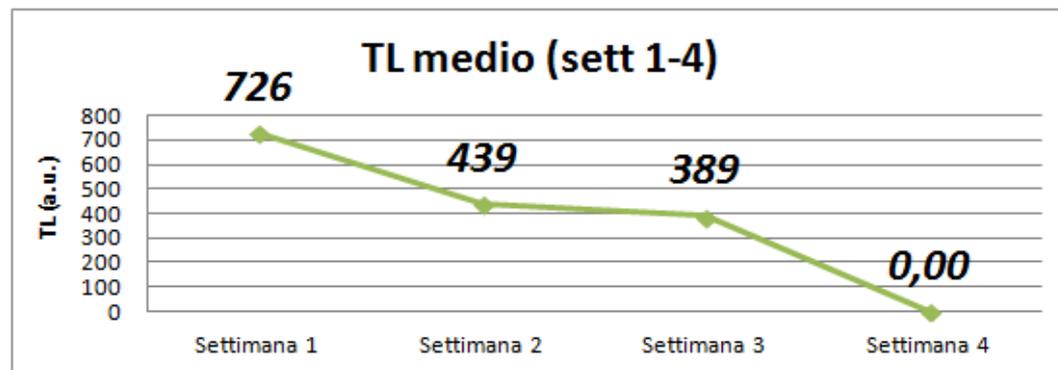
Cognome	Riepilogativo				
	TL medio settimana	TL tot settimana	TL medio squadra sett.	RPE media sett.	Durata tot. Sett. (min)
GIOCATORE1	311	2490	2332	2,6	990
GIOCATORE2	351	2810	2332	3,0	950
GIOCATORE3	304	2433	2332	2,8	917
GIOCATORE4	174	1390	2332	2,3	550
GIOCATORE5	296	2366	2332	2,7	912
GIOCATORE6	299	2395	2332	3,1	780
GIOCATORE7	325	2601	2332	2,9	892
GIOCATORE8	354	2830	2332	3,1	930
GIOCATORE9	290	2321	2332	2,5	928
GIOCATORE10	310	2476	2332	2,7	912
GIOCATORE11	186	1489	2332	2,1	712
GIOCATORE12	260	2083	2332	2,3	924
GIOCATORE13	273	2184	2332	2,6	884
GIOCATORE14	249	1990	2332	2,1	963
GIOCATORE15	321	2565	2332	2,7	970
GIOCATORE16	314	2513	2332	2,7	970
GIOCATORE17	307	2453	2332	2,6	950
GIOCATORE18	63	503	2332	2,3	165
GIOCATORE19	265	2122	2332	2,4	889
GIOCATORE20	229	1832	2332	2,4	751
0	0	0	2332	#DIV/0!	0
0	0	0	2332	#DIV/0!	0
0	0	0	2332	#DIV/0!	0
0	0	0	2332	#DIV/0!	0
0	0	0	2332	#DIV/0!	0
0	0	0	2332	#DIV/0!	0
MEDIA	389	2332		2,6	921

Tabella riassuntiva casi particolari T.L (Tot) rispetto a T.L sog. squadra

NOME	1° SET	2° SET	3° SET	a.u eccesso	a.u eccesso medio x set	NOTE
giocatore 2	364	384	478	1226	409	ALLARME
giocatore 3	1019	128	101	1248	416	ALLARME
giocatore 4	1296	0	0	1296	432	
giocatore 5	201	0	34	236	79	
giocatore 7	291	133	269	693	231	ALLARME
giocatore 8	141	0	498	640	213	
giocatore 12	644	0	0	644	215	
giocatore 13	586	311	0	897	299	
giocatore 18	84	0	0	84	28	
giocatore 20	64	0	0	64	21	
giocatore 6	0	119	63	183	61	ATTENZIONE
giocatore 9	0	155	0	155	52	
giocatore 10	0	481	144	626	209	ATTENZIONE
giocatore 1	0	0	158	158	53	
giocatore 15	0	0	233	233	78	
giocatore 16	0	0	180	180	60	
giocatore 17	0	0	120	120	40	

PRESTARE ATENZIONE AGLI ATLETI CHE PRESENTANO NELLE 3 SETTIMANE SEMPRE UN CARICO SUPERIORE AL SOG.SQUADRA, E TENERE SOTTO CONTROLLO GLI ATLETI CHE NELLE DUE ULTIME SETTIMANE PRESENTANO UN CARICO SUPERIORE.

	TL medio squadra sett.	TL tot sett.	Durata tot sett. (min)
Settimana 1	726	4359	1265
Settimana 2	439	2633	1095
Settimana 3	389	2332	921

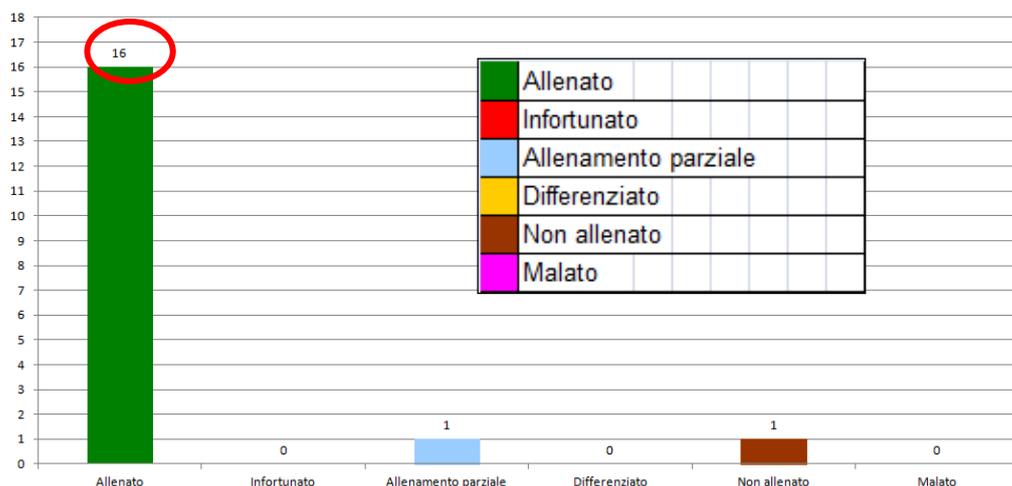


ATTENZIONE AL VOLUME incide molto sul carico!!!

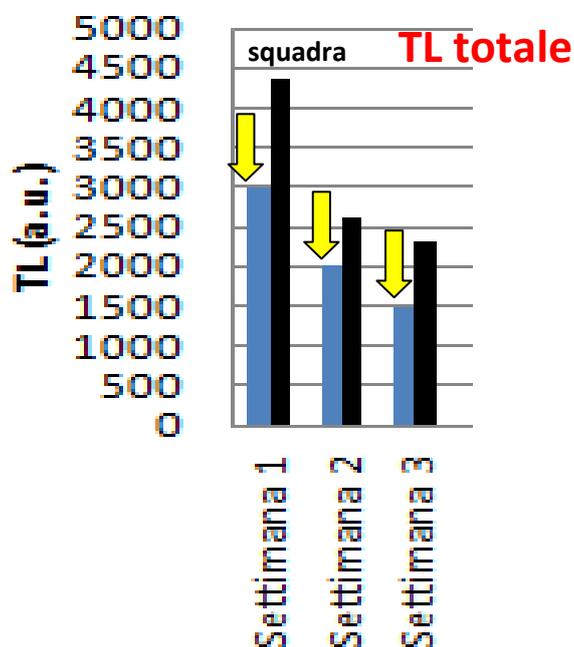
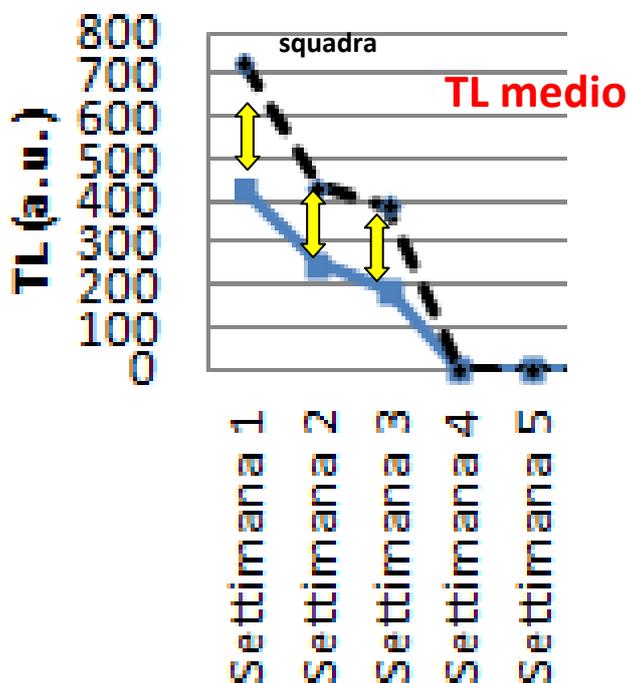
2 CASI PARTICOLARI: 2 giocatori presentano dati di Training Load medio e totale inferiori rispetto alla media squadra, dai dati raccolti test inizio stagione e attività svolta in allenamento si nota che entrambe i giocatori hanno svolto un buon test e hanno frequentato praticamente tutti gli allenamenti, dai dati quindi si esclude un carico di lavoro inferiore alla squadra e una condizione generale non ottimale. Si presuppone che per questi soggetti il carico percepito e di conseguenza il carico utilizzato non sia ottimale. Con loro si potrebbero utilizzare carichi di lavoro superiori. Ovviamente queste sono solo supposizioni che per essere confermate dovrebbero essere correlate con altre informazioni come fc, esami del sangue ecc... dati non reperibili. Se si prendesse un indice di recupero o altre scale come: VAS-TQR-SCALA DEL SONNO si potrebbero incrociare i dati ed avere un quadro più chiaro della situazione.

Vediamo nel dettaglio

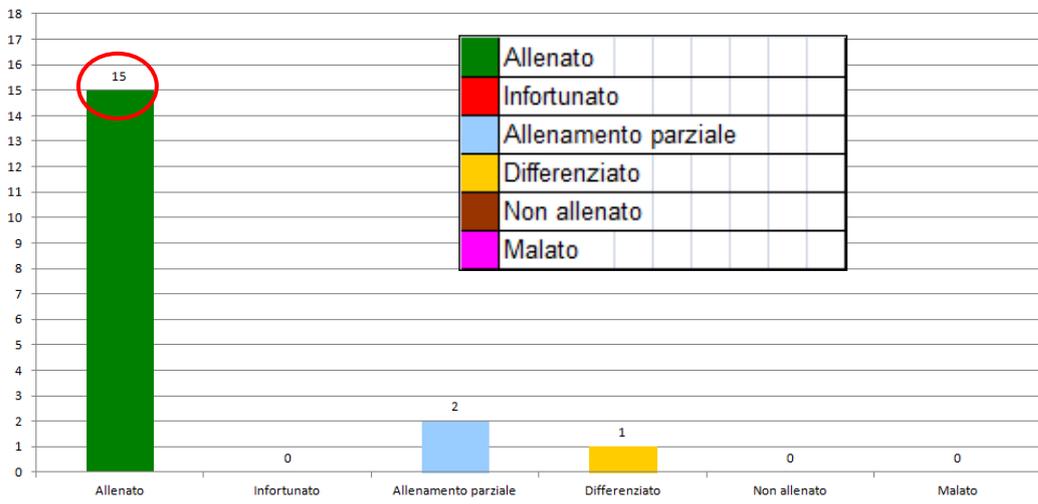
GIOCATORE 11: YO-YO IRT L1 :3080m



Stato	Conteggio
Allenato	15
Infortunato	0
Allenamento parziale	1
Differenziato	2
Non allenato	0
Malato	0



GIOCATORE 19: YO-YO IRT L1 :2040m



Allenato	15
Infortunato	0
Allenamento parziale	2
Differenziato	1
Non allenato	0
Malato	0

