

Come stai, come ti senti? Ti alleni bene?



Scherma Desio, nell'ottica di proporre l'attività sportiva come strumento di benessere, ha messo a punto due questionari calibrati secondo gli standard *RPE* (*Rate of Perceived Exertion*) per il monitoraggio dello sforzo, anche nota come Scala di Borg, dal nome del suo inventore e *DALDA* (*Daily Analysis of Life Demands for Athletes*) per il controllo dello stress e della condizione di benessere percepita dall'atleta.

Questi due strumenti, associati all'osservazione diretta, aiuteranno lo staff a meglio parametrare i carichi di lavoro secondo le esigenze individuali, offrendo un quadro più preciso della condizione di allenamento di ciascun atleta e delle sue capacità di recupero tra una sessione e l'altra.

Tali ausili, parzialmente modificati per adattarsi ad età disomogenee, richiedono solo pochi minuti per essere utilizzati e forniscono un valido aiuto per comprendere la percezione fisiologica dell'allenamento secondo parametri soggettivi diversi per ciascun atleta.

In presenza di indicatori individuali o diffusi di un carico di lavoro eccessivo, lo staff potrà adeguare il lavoro sia per il gruppo intero sia per i singoli atleti, o viceversa, incrementare l'intensità e/o la durata della sessione di allenamento specifica, sia tecnica sia di preparazione fisica, per massimizzarne la resa. L'analisi dello stato generale della condizione degli atleti permetterà anche di tarare le sedute di allenamento in funzione dei tempi di recupero individuali e collettivi come dichiarati dagli atleti con le risposte che forniranno nei questionari.

Oltre alla prevenzione dell'overtraining sia fisico sia psicologico, obiettivo della ricerca è rendere l'atleta consapevole e protagonista del proprio stato di benessere psicofisico direttamente correlato alla prestazione sportiva, sia in allenamento sia in gara. Una forma, cioè, di educazione al "corretto uso" dello sport quale strumento di formazione personale, che si aggiunge agli strumenti già derivanti dalla pratica sportiva quotidiana. Entrambi i questionari possono facilmente essere compilati in pochi minuti anche con l'uso di uno smartphone abilitato al traffico dati.

Questionario RPE - percezione dello sforzo

Questionario

DALDA - percezione benessere

Il questionario *RPE* è da compilarsi giornalmente alla fine di ogni allenamento (immediatamente dopo il *cool down*), ovvero al termine della fase di defaticamento prevista per ciascuna sessione e può essere correlato con la

misura empirica della frequenza cardiaca. Il *DALDA* è invece a somministrazione settimanale e restituisce un quadro sintetico di marker sulla media lunga distanza. In base ai dati elaborati in tempo reale per via informatica sarà possibile allo staff calibrare il carico di lavoro di gruppo e individuale per la settimana successiva, ovvero il prodotto tra durata e intensità dell'allenamento in ogni singola sessione giornaliera.