

e) La curva di recupero cardiaco di R. Channon

L'autore ha soprannominato questa curva « l'elettrocardiogramma del povero ».

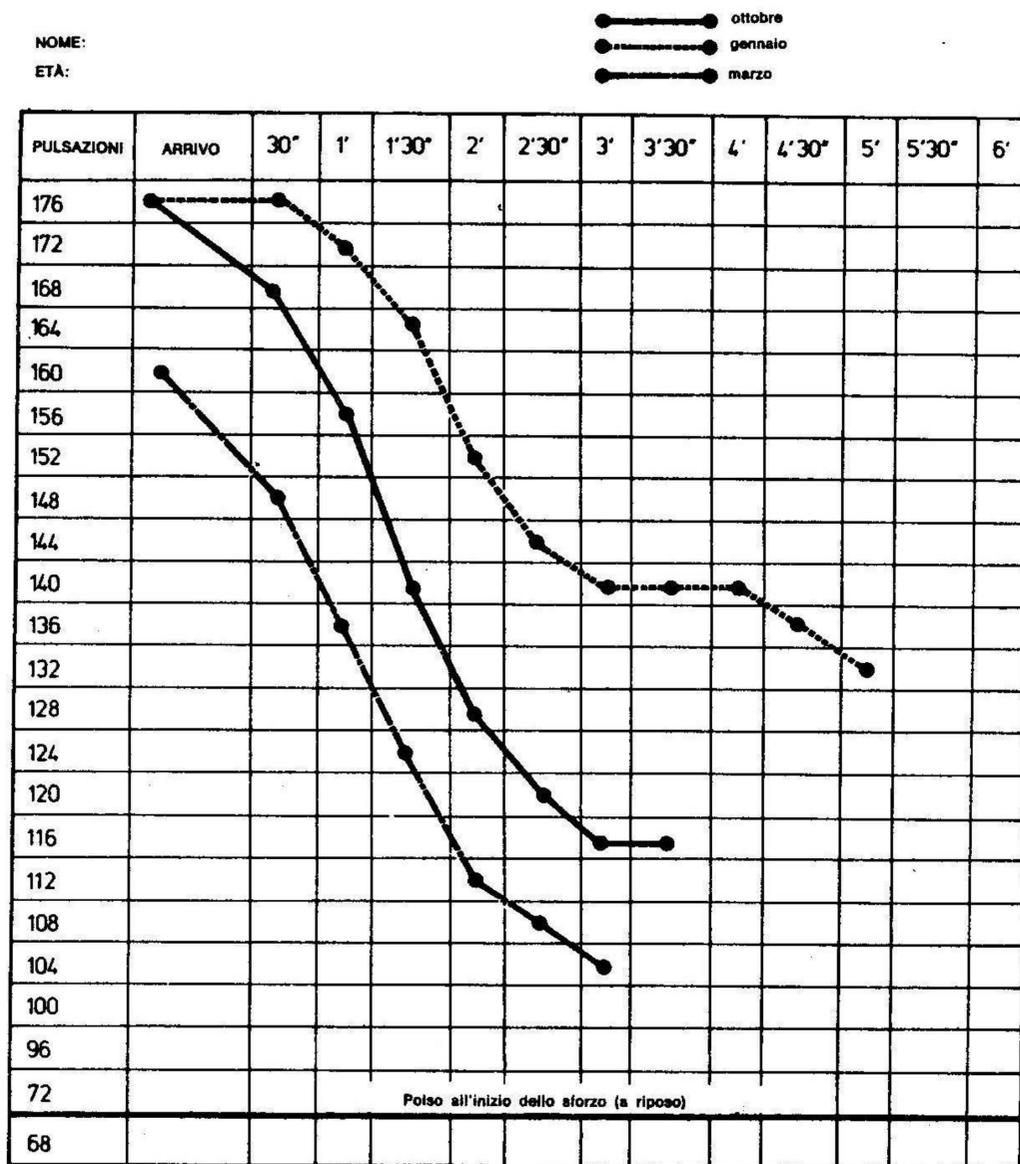


Fig. 3. Curva di recupero cardiaco (da R. CHANON).
— Sforzo: 4 x 200 con pausa 1'20.

In effetti, la curva di forma dell'atleta può essere definita a partire dai tempi di recupero su una determinata distanza a intensità fissa. Le pulsazioni all'arrivo, sono rilevate di 30" in 30" e trascritte in grafico. Per comparazione l'allenatore giudica gli effetti dell'allenamento sull'apparato cardio-vascolare e possiede così un mezzo di controllo estremamente interessante.

Pensiamo sia possibile utilizzare questa curva di recupero partendo da tests specifici per ogni sport, a condizione che venga stabilito uno specifico protocollo.

Ecco per esempio il test di cui ci serviamo nella pallacanestro:

- materiale utilizzato: 1 cronometro, 1 pallone, 1 asticella segnale
- personale: l'allenatore con cronometro, un giocatore e un compagno che passa.

Percorso: punto di partenza: asticella segnale a 1 metro dalla linea di rimessa in gioco nel prolungamento della linea di lancio. Correre, ricevere il pallone, palleggiare, tirare nel canestro, recuperare la palla, rispedirla al compagno, raggiungere quindi l'asticella-segnale di corsa passando dietro al compagno stesso. (Fig. 4).

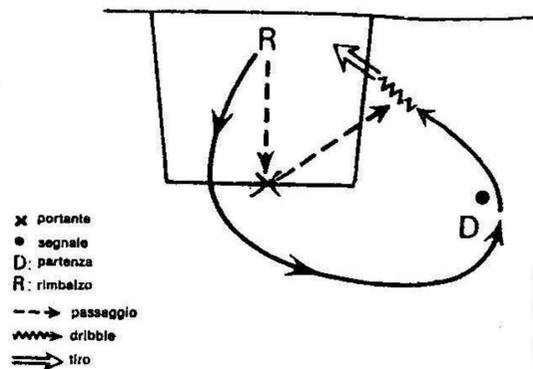


Fig. 4. Test di recupero cardiaco (pallacanestro).

Tests: 3 serie di 10 percorsi.

Recupero: 1 minuto per ogni serie:

- cronometrare la durata di ogni serie
- prendere il polso di 30" in 30" con grafico.

Ecco in figura 5 le curve di un atleta che ha eseguito il percorso di cui sopra:

— il test descritto eseguito 3 volte in 1' e 10" con un minuto di recupero,

— un test di corsa alla massima andatura per 50".

Polso di partenza in ambedue i casi: 72.

Durata del recupero tra i due tests: 60'.

Vediamo in figura le eccellenti possibilità di recupero.

● test pallacanestro
x test corsa per 50"

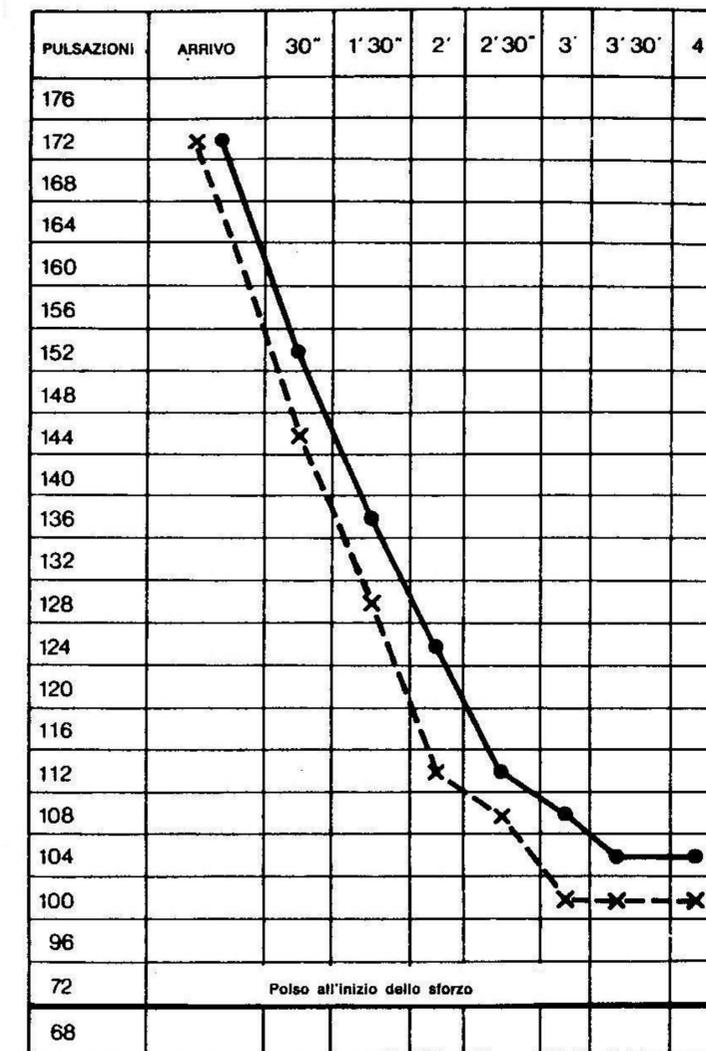


Fig. 5. Test di recupero cardiaco.

(paragone tra 2 tipi di sforzo: pallacanestro e corsa, nello stesso soggetto)