

Una nuova web app che consente l'inserimento rapido dei dati relativi alle scale di valutazione, Borg e Hooper, per gestire al meglio i carichi dell'allenamento.

TLMONITORING

E HAI TUTTO SOTTO CONTROLLO!



Da agosto sarà disponibile, grazie alla collaborazione tra il nostro direttore **Ferretto Ferretti**, **Ermanno Rampinini**, responsabile dell'*Human Performance Lab* di *Mapei Sport*, e **Andrea Bernasconi**, giovane preparatore professionista, un'indispensabile strumento per aiutare tutti gli allenatori e i preparatori a gestire i carichi di allenamento. Questo è possibile grazie all'incrocio dei dati provenienti dalle diverse scale per la valutazione dello sforzo e per la qualità del recupero (Borg e Hooper). Si chiamerà **TLMonitoring**. L'applicazione, utilizzabile su qualsiasi *device* collegato a internet (sia *smartphone* sia *tablet*), fotografa lo stato di forma della squadra e dei singoli calciatori. Un mezzo utile per avere tutto sotto controllo. I tre autori ci illustrano l'idea e il funzionamento.

Partiamo dal direttore Ferretti.

«Lo scopo di questa *web app* è quello di facilitare il lavoro dei preparatori e degli allenatori nella raccolta e nella gestione dei dati. Sono numerosi gli addetti ai lavori che utilizzano le scale di valutazione per controllare il carico interno e la qualità del recupero dei propri calciatori. Con il nostro strumento si potranno inserire grazie a un semplice *click* tutti i dati ricavati dalle "interviste" ai giocatori prima e dopo l'allenamento. Questo per avere in un unico programma la stato delle cose e per ottimizzare la prestazione. Basta fogli *excel* o tabelle cartacee *home made*, per mezzo della tecnologia potrai inserire con facilità tutto quanto nella *web app*. L'applicazione è molto intuitiva e chi avrà modo di usarla, capirà facilmente la sua utilità e quanto lavoro fa risparmiare.»

Uno strumento sicuramente scientifico, vero Ermanno?

«Certo, perché TLM consente di applicare uno dei metodi per il monitoraggio dei carichi, parlo di quello interno, che è stato validato dalla letteratura scientifica. Sicuramente tale monitoraggio è un aspetto importante per la prevenzione degli infortuni. La quantificazione del TL (*training load, ndr*)

e i rapporti "acuto : cronico" consentono di controllare alcuni fattori di rischio per gli infortuni, anche se – lo specifichiamo – questo metodo da solo non basta a predirli. Non è una sfera di cristallo che prevede il futuro...»

Come funziona Andrea?

«La scala di Borg è ormai molto utilizzata nel mondo del calcio e per sfruttarla al meglio alla fine di ogni seduta i calciatori sono soliti esprimere la percezione dello sforzo dell'allenamento svolto attraverso la CR10. Questa *app* permette in prima battuta di semplificare la raccolta dei dati grazie all'utilizzo di un *tablet* e di avere i risultati, di squadra



LUCA BIGNAMI
Allenatore Uefa B, coordinatore dell'area tecnica de Il Nuovo Calcio.



COME ACQUISTARLA?

Vai sul sito www.youcoach.it/tlm e avrai tutte le informazioni, insieme a un video esplicativo, per ottenere TLMonitoring e comprendere la sua funzionalità. Avrai la possibilità di scegliere la versione ideale in base alle tue esigenze. Tre le opzioni:

- **TLMBase (69 euro)** – è ideale per chi svolge tre allenamenti la settimana più la partita (si possono inserire un totale di 190 sessioni tra allenamenti e partite);
- **TLMPro (199 euro)** – è ideale per chi svolge quattro allenamenti la settimana più la partita (si possono inserire un totale di 250 sessioni tra allenamenti e gare);
- **TLMUnlimited (499 euro)** – per i professionisti, è una versione libera con un numero illimitato di inserimenti.



e individuali, in tempo reale in modo tale da verificare l'efficacia della sessione e programmare le successive.»

Ha solo questa funzione?

«No, molto interessante è anche quella che riguarda l'Hooper, ovvero il questionario che consente di comprendere lo stato di forma dei calciatori prima dell'inizio del *training*. Si basa su cinque domande relative a: qualità del sonno, fatica generale, livello di stress, dolore muscolare e disponibilità all'allenamento. In entrambi i casi, Borg e Hooper, il *software* in base allo storico del singolo giocatore segnalerà tramite degli *alert* eventuali situazioni a rischio» ♣