

LA SCALA DI BORG E IL SUO UTILIZZO NEL MICROCICLO SETTIMANALE

Il calcio professionistico, molto più ricco di quello dilettantistico e amatoriale, mette a disposizione degli staff tecnici numerosi strumenti per la quantificazione del carico di lavoro. Tra essi si possono citare:

- GPS: strumento che oggi sembra quasi imprescindibile e che fornisce dati relativi al carico esterno (velocità, accelerazioni, km percorsi ecc.)
- Cardiofrequenzimetri collegati tramite bluetooth ad un PC o Tablet: forniscono in tempo reale il battito cardiaco dei giocatori o la variabilità cardiaca a riposo
- Misuratori di lattato: usati soprattutto in passato, forniscono una stima piuttosto affidabile della produzione di lattato di una seduta/esercizio

Nonostante la grande disponibilità di questi supporti altamente tecnologici, molti preparatori (quasi tutti per la verità) fanno un largo uso di un altro sistema di monitoraggio: la Scala di Borg.

Essa misura l'PRE, ovvero il "Rating of perceived exertion", vale a dire sostanzialmente la fatica percepita al termine di una seduta; inizialmente il suo ideatore (Borg appunto) la concepì come scala che variava all'interno di un range compreso tra 6 e 20, questo perché il suo intento era sovrapporre la percezione dello sforzo con la frequenza cardiaca (che grossolanamente si può comprendere tra 60 e 200). Nel tempo, al fine di semplificare la suddetta scala, il range è stato adattato a valori compresi tra 0 e 10.

La grande utilità della Scala deriva dal fatto che è uno strumento scientificamente validato, quindi affidabile, per misurare il carico interno, il quale rappresenta appunto la percezione dello sforzo di una seduta di lavoro.

Vediamo di osservarla insieme visivamente: ad ogni numero noterete che corrisponde un aggettivo o una sintetica descrizione della percezione dello sforzo

Scala di Borg CR10	
0	Nullo
1	Molto debole
2	Debole
3	Moderato
4 *	
5 *	Forte *
6	
7	Molto forte
8	
9	
10	Estremamente forte
> 10	Massimo possibile

Quando programmiamo una seduta di lavoro lo facciamo riferendoci, per forza di cose, ad un carico esterno, cioè basandoci su parametri numerici oggettivi: totali minuti di lavoro, durata delle singole esercitazioni ecc. Anche quando si struttura un esercizio prettamente fisico senza palla, come per esempio

un lavoro intermittente, ci riferiamo a velocità, distanze o tutt'alpiù a percentuali rispetto ad un valore massimo (esmpio: 90% della Velocità Aerobica Massimale). E' però fondamentale ricordarsi che ciò che determina l'adattamento fisiologico del calciatore è soltanto come il carico proposto verrà percepito dal suo organismo (si parla appunto di carico interno). Se per esempio l'atleta la notte prima dell'allenamento ha dormito poco il suo stato di performance non sarà ottimale e una proposta che per noi era dell'80% risulta per lui massimale, andando a vanificare la seduta stessa.

E' quindi importante, al termine dell'allenamento, raccogliere per ogni singolo giocatore il valore di percezione dello sforzo; la potremo quindi paragonare con quello che ci eravamo prefissatati prima della seduta e soprattutto potremo verificare come ogni singolo abbia percepito il carico in relazione ai suoi compagni. Se infatti l'allenatore si aspettava una seduta molto intensa (quindi con un valore intorno al 7/8) e tutti i giocatori hanno riferito quei numeri mentre uno solo ha dato 9,5 sarà necessario andare ad indagare il perché di questa percezione e tenerne conto per gli allenamenti futuri, al fine di evitare che il ragazzo (o ragazza) vada incontro a sovrallenamento. Viceversa se un giocatore presenta sempre un valore di RPE inferiore agli altri perché possiede qualità fisiche decisamente maggiori, lo si può coinvolgere, in maniera consapevole e ponderata, a delle esercitazioni extra prima o dopo l'allenamento, in quanto egli ha ancora del potenziale allenamento da poter sfruttare e che possa farlo ulteriormente migliorare. Ricordiamoci infatti che il nostro obiettivo di tecnici è di far crescere il più possibile i calciatori e farli arrivare nelle categorie superiori, sia per il loro bene che per quello della scuola per cui stiamo lavorando.

Come utilizzare la scala di Borg all'interno del microciclo?

Durante la settimana di lavoro siamo tutti consapevoli che il carico non possa essere massimale in tutte le sedute, in quanto l'organismo ha fisiologicamente bisogno di tempi di recupero differenti a seconda delle proposte di allenamento. Risulta quindi fondamentale andare a monitorare seduta per seduta quale sia la risposta della squadra e miscelare i carichi in modo da arrivare nelle migliori condizioni possibili per la partita del weekend.

Vi fornisco ora una schema indicativo di una settimana standard, con tre allenamenti più la partita; per quantificare il volume di ogni singolo allenamento è sufficiente moltiplicare i minuti di lavoro per l'RPE fornito dai ragazzi; per esempio se la media è stata pari a 6 e la seduta è durata 80 minuti, il carico complessivo sarà di 480'. Consideriamo che una partita di solito ha una media di 8/9 come valore:

GIORNO	DOMENICA	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	VENERDÌ
DURATA	90	100	120	90
RPE	8.5	5.5	6.5	4
CARICO	765	550	780	360

La logica che deve guidarci in fase di programmazione è che due sedute di carico molto alto non possano essere collocate troppo vicine, in quanto il corpo necessita come detto di un certo tempo di recupero; ecco quindi che la seduta di allenamento di maggior carico deve essere posizionata distante dalla partita, quindi al centro della settimana, collocando negli altri due giorni un carico intermedio e decrescente man mano che ci si avvicina alla domenica.