

CENTRO SANITARIO DI VALUTAZIONE DELLE PERFORMANCE SPORTIVE



INTRODUZIONE

Va.Pe è il laboratorio di valutazione delle prestazioni atletiche situato all'interno del Policlinico di Verano Brianza che mette a disposizione degli atleti una struttura dotata di strumentazioni di alto livello e di professionisti del settore per eseguire i test di valutazione funzionale. Il laboratorio è rivolto sia agli sportivi alla ricerca di una migliore prestazione sia a tutti coloro che hanno desiderio di svolgere attività fisica per fini salutistici, di benessere e dimagrimento ed è strutturato anche per ospitare e collaborare con società sportive di diverse discipline. Attraverso i test di valutazione funzionale il Team è in grado di tracciare il percorso individuale più valido per raggiungere i propri obiettivi. I test infatti consentono di:

- conoscere le proprie capacità e condizioni fisiche
- categorizzare le qualità dello sportivo (dalla composizione corporea al livello atletico)
- strutturare programmi di allenamento personalizzati ed indivi-

duare obiettivi idonei (dal dimagrimento all'ottimizzazione della performance sportiva)

- monitorare e verificare il percorso di allenamento affrontato e comprenderne i miglioramenti dal punto di vista oggettivo
- predire un'ipotesi di prestazione
- rintracciare eventuali squilibri muscolari funzionali e disarmonie

È possibile inoltre, grazie alle sinergie tra i reparti presenti nella Struttura, avere una visione globale dell'individuo per individuare ed attuare le migliori strategie di performance.



COSA SONO I TEST DI PERFORMANCE

I test di performance sono quindi la valutazione dello stato di forma dell'individuo e si rivolgono sia agli atleti e sia alle persone che vogliono conoscere il proprio stato di fitness.

QUANDO ESEGUIRLI

I test di performance possono essere svolti sempre e più volte durante l'anno; ciò consente di tracciare una fotografia progressivamente nitida delle caratteristiche fisiologiche dell'atleta o della persona e permettono di verificare i miglioramenti compiuti in maniera oggettiva e misurabile.



CHI SONO I BENEFICIARI E QUALI LE TECNICHE

Le discipline sportive che possono essere valutate sono sia gli sport di squadra sia gli sport individuali: calcio, basket, tennis, rugby, running, ciclismo, triathlon, etc.

Negli sport di squadra, si valutano tramite la combinazione di più test che misurano le caratteristiche dell'atleta specifiche per il proprio sport.

Sarà importante la valutazione delle componenti aerobiche attraverso:

- **Test Mognoni** utile per individuare le qualità aerobiche.
- **Test Yo-Yo IRTL1-2** utile a verificare la frequenza cardiaca massima e il livello aerobico dell'atleta.
- **Test di Massimo Consumo di Ossigeno (VO₂max)** utile per verificare il livello, le capacità e le soglie ventilatorie dell'atleta.
- **Test intermittente ad alta intensità (HIT)** si valuterà la capacità dell'atleta di resistere ad uno sforzo intenso non continuo tipico dello sport di situazione.

Stessa importanza la valutazione delle componenti di forza, potenza muscolare e squilibri funzionali tramite:

- **Test di salto con contromovimento (CMJ)** utili per gli sport di potenza e squadra.
- **Squatjump (SJ)** anch'essi utili per gli sport di potenza e squadra.
- **Asimmetrie nel salto** di interesse per valutare i possibili rischi di infortuni.
- **Test isocinetici** utili per valutare gli squilibri e le qualità muscolari.

Negli sportivi di Endurance (podismo e ciclismo) è importante programmare allenamenti mirati e personalizzati e per far questo è necessario conoscere il proprio stato di forma eseguendo:

- **la Valutazione del Massimo Consumo di Ossigeno (VO₂max)**, utile per classificare "la cilindrata del motore" dell'atleta, le sue caratteristiche e i suoi miglioramenti
- **la Valutazione delle Soglie Anaerobiche Lattacide**, per calcolare i ritmi di allenamento per-

sonalizzati che saranno alla base del programma individuale di allenamento

Per tutte le persone che vogliono conoscere il proprio stato di fitness e wellness verranno concordati i servizi più utili per valutare le proprie capacità.

Dai test di valutazione si possono tracciare degli allenamenti mirati anche per chi vuole approcciarsi allo sport con desiderio di calo ponderale. La struttura infatti ha la possibilità di analizzare la composizione corporea tramite uno dei sistemi più all'avanguardia (DEXA scan).



SERVIZIO COACHING

Successivamente alla valutazione vi è la possibilità di avere la programmazione dell'allenamento degli sport individuali e la consulenza sull'allenamento degli sport di squadra.

Il servizio di Coaching, con programmi di training creati per le tue esigenze, è fondamentale per progredire meglio e più velocemente. Dall'esordiente fino al professionista è possibile creare il **PROGRAMMA PERFETTO** per ciascun atleta.

Con il servizio Coaching il tuo duro lavoro sarà guidato per dare dei risultati tangibili e reali.

È sempre possibile concordare i servizi a seconda delle esigenze dell'atleta o della squadra.



LA TECNOLOGIA

- Cicloergometro EXCALIBUR Sport con Pfm
- Software di registrazione ed analisi LEM
- Treadmill Skating RL 3500 E
- Pedana delle forze KISTLER Typo 9281EA con software "BIOWARE"
- Analizzatore fisso multiparametrico Cosmed "QUARK CPET"
- Analizzatore di lattato EKF DIAGNOSTIC Mod. Gp
- Isocinetica EASY TECH PRIMA
- Lattametro SCOUT
- Cardiofrequenzimetro POLAR
- MOC/DEXA Lunar Prodigy Advance



I PREZZI

TEST DI VALUTAZIONE DI PERFORMANCE	TARIFFA AGEVOLATA
ANALISI FORZA SALTI E ASIMMETRIE	€ 65,00
TRAINING ISOCINETICI	€ 35,00
SOGLIA LATTACIDA	€ 130,00
CONCONI	€ 90,00
ISOCINETICI (DOPPIO)	€ 150,00
TEST MOGNONI	€ 80,00
VO ₂ MAX	€ 130,00
ENDURANCE E VO ₂ MAX	€ 200,00
HIT	€ 80,00
FMS (FUNCTIONAL MOVEMENT SCREENING)	€ 50,00
PACCHETTI PER SOCIETÀ SPORTIVE O GRUPPI	DA PREVENTIVARE IN BASE ALLO SPORT

PROGRAMMI DI ALLENAMENTO	TARIFFA AGEVOLATA
ALLENAMENTO (8 SETTIMANE)	DA PREVENTIVARE IN BASE ALLO SPORT
ALLENAMENTO (8 SETTIMANE) E TEST ABBINATO (VO ₂ MAX)	DA PREVENTIVARE IN BASE ALLO SPORT
ALLENAMENTO (6 MESI)	DA PREVENTIVARE IN BASE ALLO SPORT
ALLENAMENTO (1 ANNO)	DA PREVENTIVARE IN BASE ALLO SPORT

Istituto Clinico Universitario di Verano Brianza

Direttore Sanitario: Dott. Alfredo Lamastra

Via Petrarca, 51 - 20843 Verano Brianza (MB)

Centralino: 0362 8241

Sito web: www.istitutoclinicobrianza.it

PRENOTAZIONI E INFORMAZIONI

Per accedere ai servizi del Centro Sanitario di Valutazione e delle Performance Sportive recarsi al Settore D dell'Istituto Clinico Universitario di Verano Brianza o inviare una mail a policlinicodellospport@policlinicodimonza.it



UNI EN ISO 9001:2015

