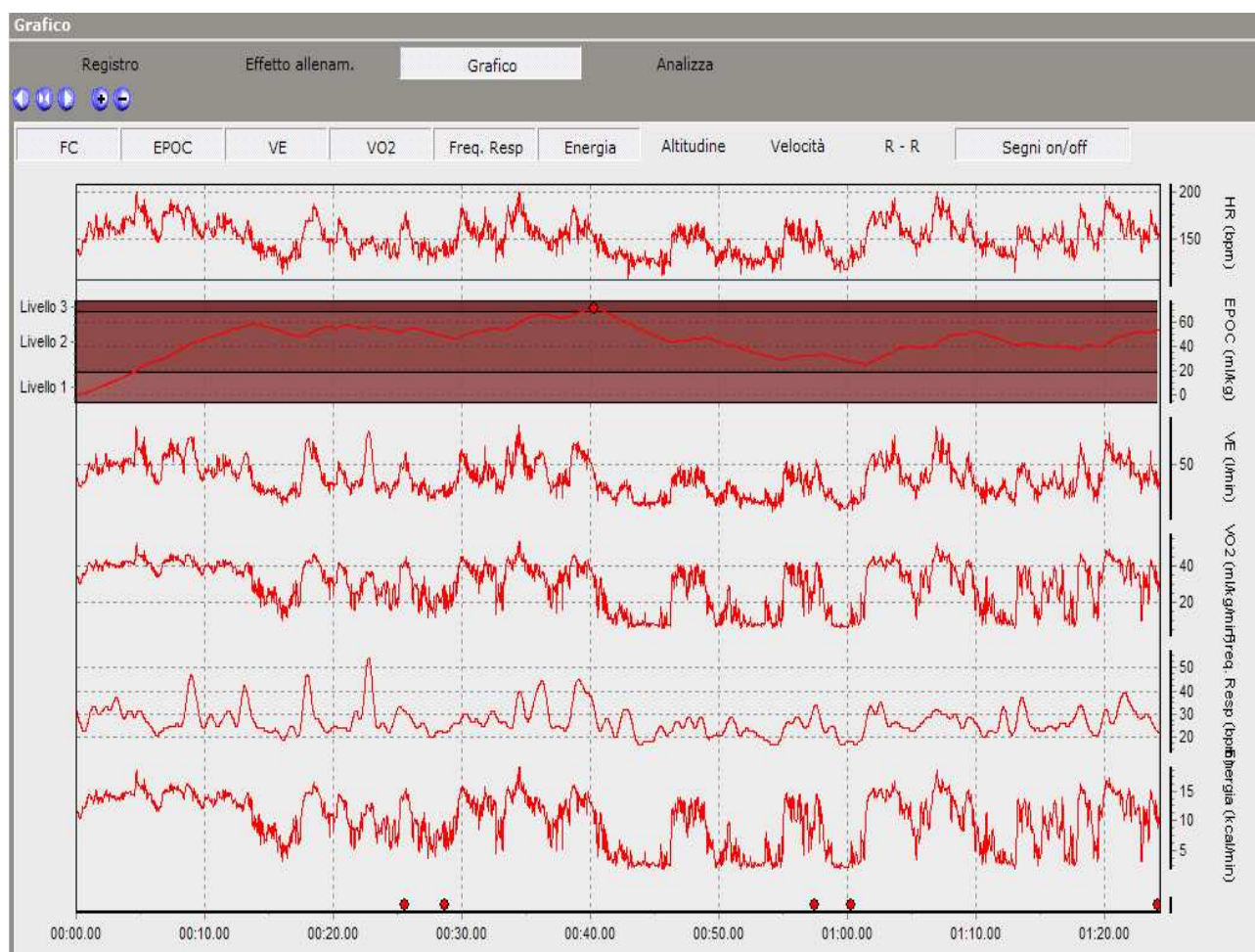


# Командное спортивное оборудование СУУНТО(SUUNTO)

*Лука Донати*

Для тех, кто не знаком с его работой, командное спортивное оборудование СУУНТО(SUUNTO) представляет собой устройство, предназначенное для увеличения эффективности тренировочных программ команды. Он снабжен ресивером с антенной, USB-кабелем, программным обеспечением для ПК и 12 передающими ремнями (чтобы принимать частоту ударов сердца). С помощью этого устройства я могу получать в режиме реального времени и в качестве радиомодальности, данные о частоте сердца через передающие ремни от моих спортсменов на экран ПК на расстоянии до 100 метров. Мы, как спортивные ученые, используем СУУНТО(SUUNTO) как во время тренировок, так и во время игры. Первый опыт использования СУУНТО(SUUNTO) в игре команды на Кубке Италии (COPPA ITALIA) дал нам ясное представление о необходимой подготовке, касающейся игры команды в целом и отдельных ее игроков. Это прекрасное устройство позволяет нам оценить много специфических физиологических аспектов спортсмена, которые иначе мы не имели бы возможности оценить. Благодаря этому, мы можем построить тренировки таким образом, что они становятся более физиологически значимыми, когда ставится целью достигнуть победы в игре у девушек.



Следующая фотография представляет идею того, как мы наблюдаем БМП (bpm) спортсменов в течение одной игры.

Благодаря монитору (мгновенное изображение скорости сердца) я могу наблюдать в режиме реального времени биение сердца девушек, которое максимально связано с индивидуальной сердечной частотой каждой девушки. Также, можно увидеть график биения сердца от начала нагрузки, как вы это можете видеть на следующем изображении (иногда запись приостанавливается, из-за разрыва соединения или из-за того, что некоторые спортсмены ложатся на лавочку или растягиваются или приседают и т.д) пояс, который крепит БМП (bpm) также иногда двигается и сердцебиения не регистрируется.

Когда игра или тренировка окончена, роль фитнес координатора становится специфичнее.

Log: 13/10/2007 / 19.00.42

Dettagli 1	Dettagli 2	Segni	Data	Modifica
<b>Nome</b>	13/10/2007 / 19.00.42	<b>Freq. card.</b>		<b>Altri parametri fisiologici</b>
<b>Attività</b>		<b>Limite alto</b>	- bpm	<b>Picco EPOC</b> 71,8 ml/kg
		<b>Lim. basso</b>	- bpm	<b>Effetto allenam.</b> 3,1
<b>Data</b>	13/10/2007	<b>Sopra in</b>	01:24.17	<b>Ventilazione</b> 86 l/min
<b>Avvio</b>	19.00.42	<b>Sotto</b>	-	<b>Consumo ossig.</b> 54 ml/kg/min
<b>Fine</b>	20.25.00	<b>Max.</b>	200 bpm	<b>Freq. respir.</b> 54 bpm
<b>Durata</b>	01:24.17,9	<b>Media</b>	152 bpm	<b>Consumo energetico tot.</b> 847 kcal
<b>Distanza</b>	0 km	<b>Min.</b>	109 bpm	
<b>Velocità max</b>	- km/h			
<b>Velocità media</b>	- km/h			

Log: 13/10/2007 / 19.00.42

Dettagli 1	Dettagli 2	Segni	Data	Modifica
<b>Note</b>		<b>Altitudine</b>		<b>Zone freq. cardiaca</b>
		<b>Alto</b> 0 m	<b>Stato</b> 3 Medio	> 180 00:04.23
		<b>Basso</b> 0 m	<b>FC a riposo</b> 0 bpm	160 180 00:22.12
		<b>Ascesa</b> 0 m	<b>Peso</b> 69.0 Kg	140 160 00:34.17
		<b>Discesa</b> 0 m		120 140 00:22.24
		<b>Tempo asc.</b> -		100 120 00:01.01
		<b>T. discesa</b> -		< 100 -
		<b>T. pari quota</b> 01:24.18		

На экране, который представлен ниже, есть анализ записи с одной из игр чемпионата, в котором участвовали наши девушки, который и позволяет мне раскрыть потенциал СУУНТО(SUUNTO)

Контрольная панель наверху экрана позволяет выбрать тип графика, который нужно проанализировать. В данном случае я выбрал 6 параметров, также и потому что высота и скорость не важны в волейболе и нужны приспособления, чтобы достичь этих параметров. Инициалы, показанные на контрольной панели: FC (Cardiac frequency-сердечная частота), EPOC (excess post exercise oxygen consumption – избыточный кислородпотребляющие упражнения), VE (ventilation- насыщение кислородом), VO2 (Oxygen Consumption – потребление кислорода), FREQ. RESP (respiratory frequency – частота дыхания) ENERGY(энергия), ALTITUDE (высота), VELOCITY R-R (rest and recovery – скорость покоя и восстановления)

Также можно оценить физиологический профиль спортсмена по таблице. Как это показано на следующих схемах.

Когда у кого-то есть сведения, есть таблицы, которые позволяют производить сравнения, позволяющие проникнуть во внутренний физический статус спортсмена, позволяющие сравнить и проникнуть внутрь спортсмена, и что еще более важно, как планировать физиологические модификации в тренировках, которые бы наиболее близко подходили к параметрам реальной игры. Я объясню в следующей статье дальнейшее использование и спецификацию. Тот, кто хочет узнать больше о спортивном оборудовании СУУНТО(SUUNTO), а также хочет определить все его характеристики, должен посетить их веб-сайт [www.suuntosports.com](http://www.suuntosports.com)

Благодарю всех моих читателей, и особенная благодарность моим спортсменам, которые помогали мне с такой самоотдачей.



Е-мейл [dott.donatuca@gmail.com](mailto:dott.donatuca@gmail.com)

[www.conditioningzone.com](http://www.conditioningzone.com)