



Ospedale Regionale di Locarno

Dr. Patrick Siragusa  
Responsabile del Centro CMCS

Dr. Daniele Mona  
Dr. Reto Pezzoli  
Dr. Gian Antonio Romano

## Foglio informativo all'attenzione dell'atleta per la preparazione al test

Al fine di poter stabilire la capacità di prestazione effettiva, è necessario che il test di resistenza venga preparato in maniera ottimale come se fosse una gara.

Questo significa che non possono venir effettuati né allenamenti intensivi né delle gare 48 ore prima del test (in caso di una competizione 48 ore prima non viene per principio effettuato nessun test).

È importante che l'atleta dorma a sufficienza e si preoccupi che sia garantita una idratazione ottimale.

Dal punto di vista alimentare non dovrebbero venir effettuate modifiche alle proprie abitudini.

Dato che determinati alimenti assunti immediatamente prima del test possono influire in maniera significativa su alcuni parametri misurati (per esempio l'acido lattico), è importante che l'atleta rispetti lo stesso protocollo alimentare (stessa colazione, stessa quantità di caffè o di liquidi, ecc.) prima di ogni test al fine di poter confrontare senza riserve i differenti test.

Se l'atleta sta seguendo una dieta particolare (per esempio dieta dissociata, dimagrante, iperlipidica o ricca di carboidrati), può continuare con la stessa preoccupandosi di menzionarlo durante il test.

Si prega di annunciare tempestivamente ogni malattia, infortunio o qualsiasi impedimento allo svolgimento del test, al fine di poter fissare un nuovo appuntamento il più presto possibile

Si prega di non dimenticare la documentazione medica e il proprio quaderno d'allenamento.