

Allenamento a intervalli: Misurare la sollecitazione

Nell'educazione fisica ci si focalizza sulla sollecitazione misurata e meno sul carico. Per misurare la sollecitazione a scuola, è utile usare i seguenti parametri.

Frequenza cardiaca

Nel caso ideale, la frequenza cardiaca è registrata tramite il monitoraggio dal vivo. Tramite un ricevitore, registrare la frequenza cardiaca sull'asse temporale rispetto al carico in modo visivo su un tablet o un computer. In questo modo è possibile osservare il battito cardiaco in ogni momento dello sforzo. Si può così inoltre verificare lo sviluppo della frequenza cardiaca sull'arco di diversi periodi di carico. Questa variante è però costosa e per questo difficile da organizzare per l'educazione fisica.

In alternativa, è possibile confrontare la frequenza cardiaca prima e dopo il carico. Si può misurare il battito in determinati momenti (prima e dopo un carico a intervallo) o con l'impronta digitale o tramite un'App sul cellulare. Il battito misurato è subito riportato su un foglio. Questo metodo però non è sensato, se si vogliono quantificare carichi di meno di due minuti perché il sistema cardiaco reagisce in modo lento al cambio di carico. Ma la misura della frequenza cardiaca è spesso l'unico parametro obiettivo possibile per misurare la sollecitazione e dunque uno strumento importante per la motivazione degli allievi. Quando si lavora con il confronto prima-dopo, è consigliato misurare la frequenza in diversi momenti di carico massimo.

A titolo di esempio, per un intervallo lungo con 4 minuti di carico con 4 ripetizioni e 2 minuti di pause attive: misurare la frequenza cardiaca all'inizio, alla fine e sempre appena dopo ogni intervallo. Se il battito cardiaco scende sull'arco delle singole serie di carico, è un indizio chiaro che il carico era troppo elevato. Il battito dovrebbe restare costante oppure aumentare leggermente sull'arco delle singole unità di carico. È possibile scaricare qui una [lezione-esempio](#).

Percezione individuale del carico

La percezione del carico può essere misurata tramite la [scala di Foster](#) che va da 1 a 10. Gli allievi indicano tramite un valore come percepiscono il carico. Mentre si registra la percezione individuale del carico, potrebbe succedere che gli allievi, per paura della reazione dei compagni, non osino indicare veramente come sentono lo sforzo. In questi casi, è possibile usare un metodo in cui si annota in modo anonimo o nascosto il parametro.

Valutazione soggettiva da parte di una terza persona

Oltre alla percezione individuale del carico, un altro metodo di misurazione soggettiva è costituito dall'osservazione da parte di una terza persona. È così possibile completare l'informazione fornita dal valore di carico tramite la valutazione di qualcun altro (compagno, docente). Per la valutazione degli allievi è anche possibile porre domande concrete. Se il carico è percepito come troppo basso, è importante prendere provvedimenti in base a questi feedback nella lezione seguente. Gli allievi osservano così che i loro riscontri sono presi sul serio.

A titolo di esempio: per un intervallo lungo con 4 minuti di carico con 4 ripetizioni e 2 minuti di pause attive, la valutazione soggettiva da parte di un compagno è registrata subito alla fine del carico in base a una scala di

valutazione. I valori possono essere confrontati sull'arco di diverse lezioni di educazione fisica. Se un allievo migliora con una prestazione uguale, significa che probabilmente il suo livello di allenamento è migliorato. Affinché la valutazione possa essere giudicata valida, dovrebbe essere eseguita sempre dalla stessa persona.

Fonte: Seminario di scienze di allenamento 2016 / Master in scienze dello sport – Scuola universitaria federale dello sport Macolin SUFSM



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO