

## Inserto pratico 6: Allenamento intermittente

**Chi allena la resistenza solo correndo su lunghe distanze sembra dimenticare che ogni sport pone a chi lo pratica esigenze diverse. Questo inserto mostra come si possa svolgere un allenamento della resistenza ludico e specifico della singola disciplina con unità brevi ed intense.**

Un calciatore, per i suoi movimenti di accelerazione ed arresto brevi ed intensi, deve disporre di qualità diverse rispetto a chi corre su lunghe distanze, mentre un judoka dal canto suo deve mantenere la massima concentrazione per lunghi minuti.



Non ha senso sottoporli allo stesso allenamento, anche nel campo della resistenza. Forme d'allenamento a intermittenza – con sequenze brevi ed intense – sono più adatte alle caratteristiche di vari sport collettivi e di forza veloce.

### Attenzione puntata sulla qualità

Intermittente vuol dire «discontinuo, soggetto a pause». In queste forme d'allenamento esercizi specifici per tecnica, tattica e condizione vengono eseguiti di seguito sull'arco di alcuni minuti. A seconda dell'esercizio si ha una breve pausa per consentire ai muscoli di recuperare. L'allenamento intermittente si distingue da quello a intervalli – più conosciuto – per il fatto che pone l'accento sulla qualità del movimento e che sia sforzo che pause sono decisamente più brevi.

Al contrario dell'«intervall training» le capacità di resistenza vengono allenate sempre insieme all'elemento tecnico, tattico e condizionale. Si tratta quindi non tanto di un allenamento della resistenza quanto piuttosto di un allenamento specifico della disciplina che pone l'accento sulla qualità ed ha effetti sulla resistenza.

### Una guida per la pratica

L'inserto cerca di illustrare i principi di base di questo metodo: le pagine due e tre spiegano come funziona l'allenamento a intermittenza e chiariscono le questioni di fondo. La pagina doppia seguente illustra come svolgere un allenamento nella pratica.

Sulla base di due esempi, uno facile e l'altro più complesso, si descrivono struttura e principi dell'allenamento. Una volta capito di cosa si tratta, ognuno può inserire i propri esercizi, oppure utilizzare gli esempi riportati alle pagine da 6 a 15, raccolti con la collaborazione di esperti di varie discipline sportive.

[Inserto pratico 6: Allenamento intermittente](#) (pdf)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO