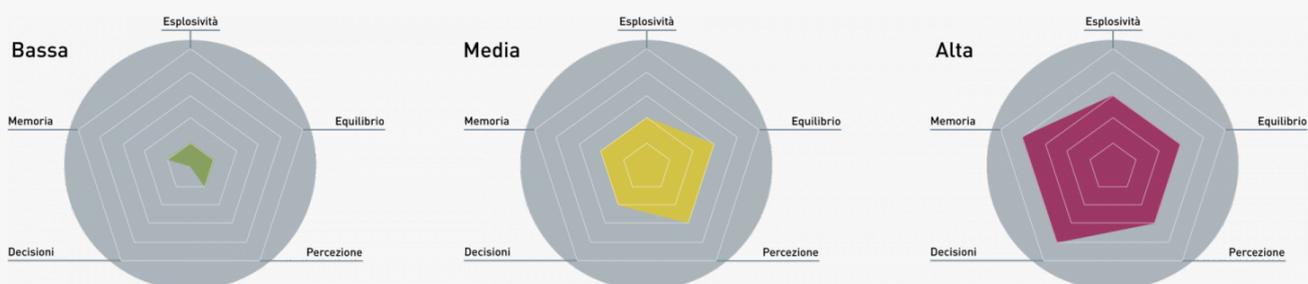


Agility Based Exercise Training: L'attuazione pratica

Nell'allenamento ABET di tutti i giorni, per la scelta degli esercizi è importante e consigliabile tenere conto delle capacità individuali dei singoli partecipanti.

Categorizzazione con il grafico radar ABET

Il grafico a radar ABET è uno strumento molto utile per la programmazione degli esercizi e la valutazione del grado di difficoltà. Permette di stimare la difficoltà per ogni singola dimensione, e la complessità risulta dalla dimensione dell'area coperta dal grafico. Di seguito sono riportati tre esempi di bassa, media ed elevata complessità.



Il grado di difficoltà dell'esercizio va valutato tenendo conto delle competenze di base dei partecipanti. Lo stesso esercizio può risultare difficile per una persona, ma semplicissimo per un'altra.

All'interno di un gruppo, può essere difficile rispondere sempre alle esigenze dei singoli partecipanti. Ha dato ottimi risultati il metodo seguente: studiare esercizi con diverse possibilità di progressione e far passare i partecipanti attraverso tutti i livelli fino a raggiungere un esercizio che richieda loro uno sforzo adeguato, per poi impostare l'allenamento su questa variante.

È possibile anche aumentare individualmente la difficoltà di singole componenti. Una persona dotata di un ottimo equilibrio può ad es. lavorare in condizioni di ridotta stabilità o su una base instabile, mentre una persona il cui punto di forza è l'esplosività può eseguire l'esercizio più velocemente, ma in una posizione più facile da mantenere. Soprattutto nelle capacità cognitive, si osservano talvolta grandi differenze: ad esempio una persona riesce a combinare meglio i vari compiti, mentre l'altra è più forte nella percezione.

Programmare lezioni ABET flessibili

Data la varietà di combinazioni e di forme di progressione e la volontà di rendere l'allenamento il più individuale possibile, la programmazione ABET offre una grande flessibilità. Per una lezione di 60 minuti, ha prevalso una pianificazione di tre fino a cinque esercizi di base. A seconda dell'esperienza precedente dei partecipanti, viene scelto un livello iniziale facilmente raggiungibile e vengono delineate le possibili forme di progressione e variazione. L'allenamento dovrebbe includere anche variazioni che i partecipanti potrebbero non essere in grado di eseguire.

La sessione di allenamento parte con il livello iniziale, per poi aumentare subito in termini di complessità o

difficoltà se si constata che il livello è troppo basso. Si dovrebbe evitare di ripetere frequentemente un esercizio troppo facile.

Una buona variante di un esercizio è caratterizzata da una probabilità di successo del 70%. Se il partecipante completa l'esercizio con successo tre volte su quattro, il grado di difficoltà può essere definito adeguato. In una lezione di 60 minuti, ogni esercizio viene allenato per 10 – 20 minuti, a seconda delle possibili varianti.

I principi ABET sono sempre applicabili

È possibile integrare elementi e principi ABET in qualsiasi allenamento, anche se non direttamente incentrato sulla preparazione atletica dell'agilità. Se un esercizio è troppo impegnativo per la resistenza e lascia i partecipanti senza fiato, gli esercizi vengono combinati.

Si ripete quindi l'esercizio 1, poi l'esercizio 2, prima di proseguire con una progressione o variante dell'esercizio 1. Ogni esercizio viene eseguito per 45 secondi o un minuto, poi si fa una breve pausa. Se il livello è troppo basso, si inserisce una progressione o variante. La durata deve essere adeguata in funzione dell'esercizio e del tempo di recupero necessario. Per un esercizio, sono indicate dalle 5 alle 8 ripetizioni. Dato che gli esercizi presentano spesso anche aspetti cognitivi, i tempi di recupero non devono essere troppo brevi, per evitare che i partecipanti esauriscano le loro forze e perdano la concentrazione.

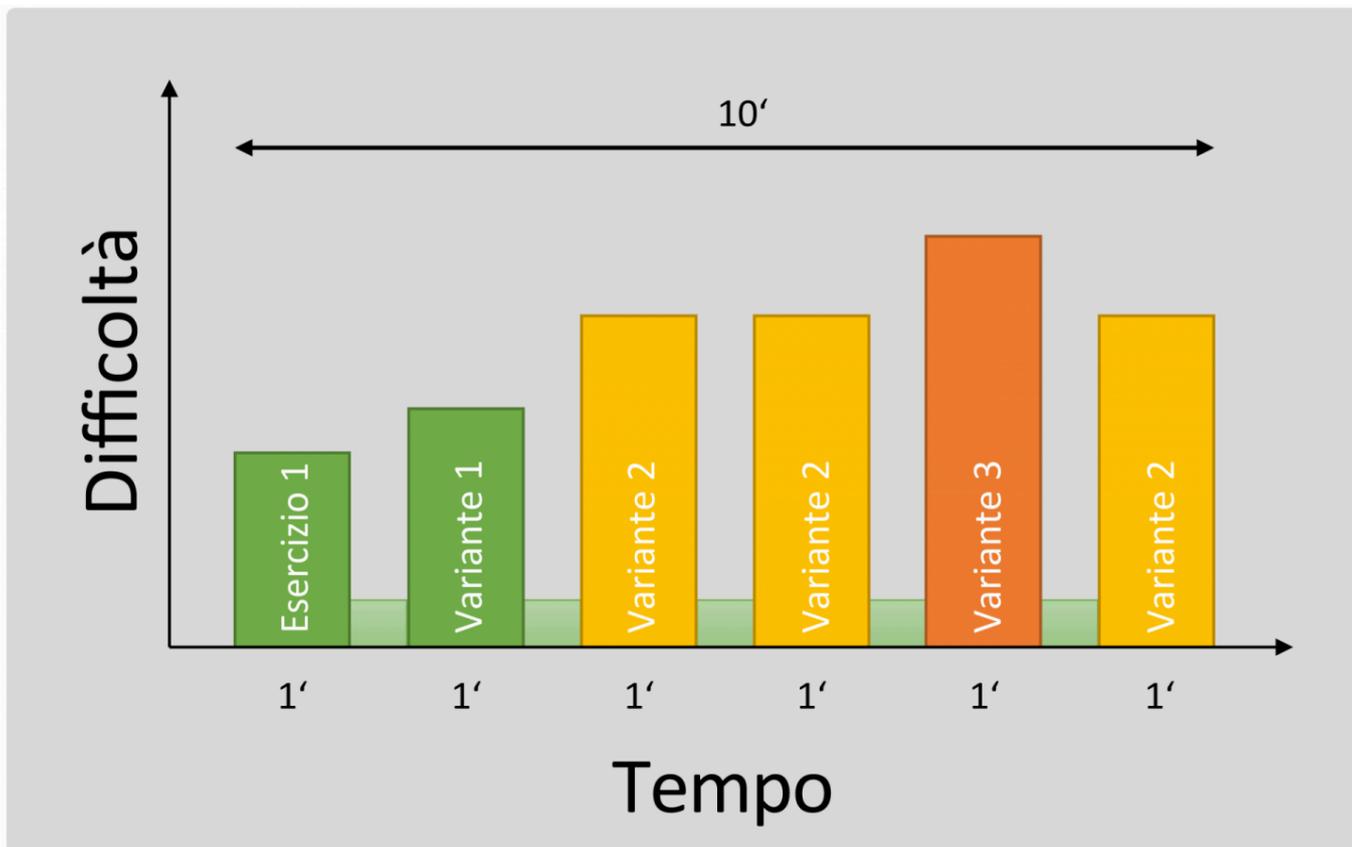


Fig. 1: Esempio schematico, per un solo esercizio.

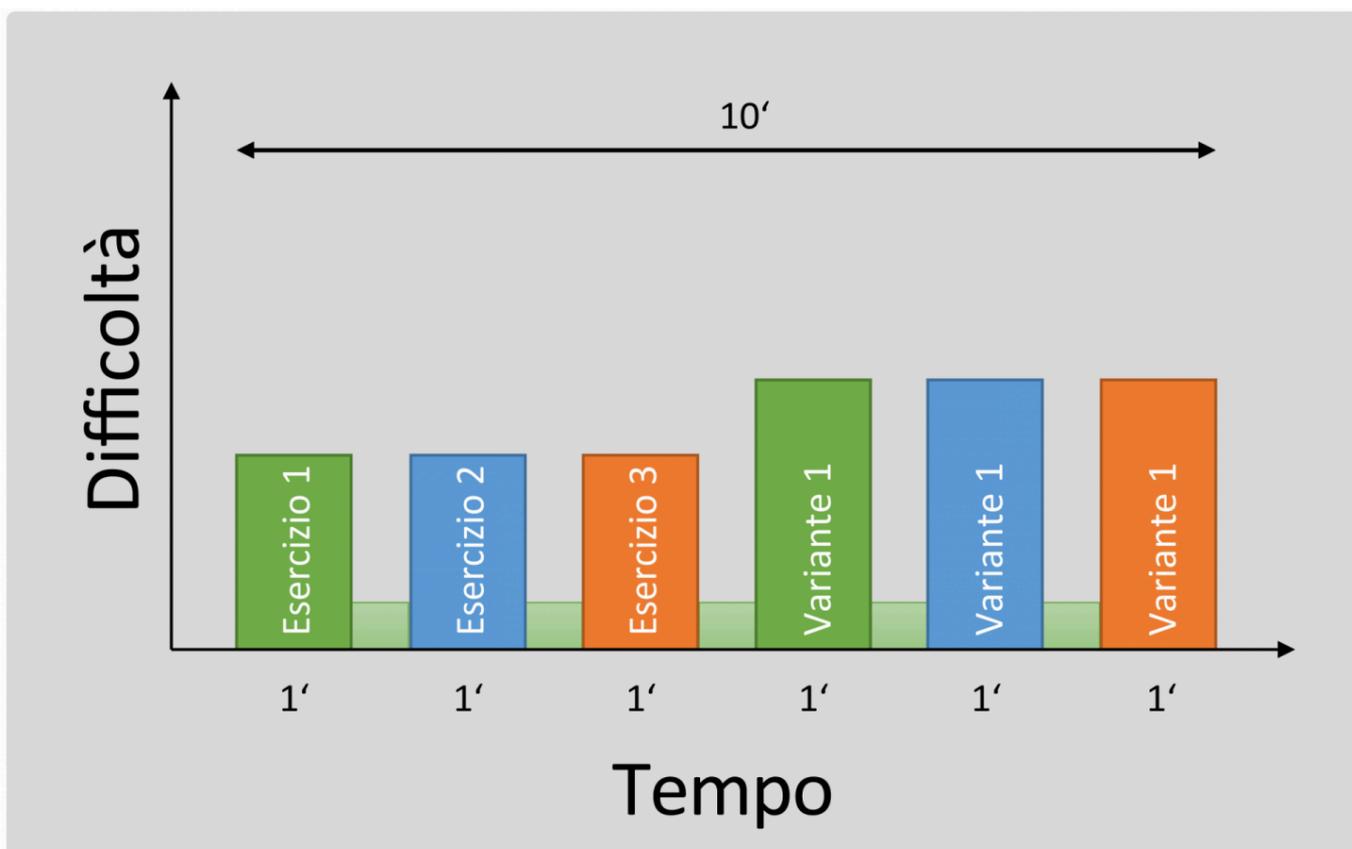


Fig. 2: Questo esempio mostra un percorso con varie postazioni, nel quale si cambia ogni volta esercizio.

Fonte: Eric Lichtenstein, MSc Exercise and Health Sciences, monitore esa e formatore per la promozione dell'attività fisica in età avanzata, dottorando



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO