

Resistenza: Cinque metodi di allenamento

Esistono diversi modi per allenare la resistenza. Che si differenziano fra di loro per l'intensità e per l'organizzazione degli intervalli. Di seguito i cinque metodi in breve.



Sia la resistenza di base che la resistenza specifica vanno allenate in modo corretto.

Metodo continuo o di durata

Carichi continui sul lungo periodo. Se l'intensità rimane costante si parla di metodo della durata continuo, estensivo o intensivo a seconda della velocità. Esempio: oltre 60 minuti di corsa su terreno pianeggiante. Se l'intensità varia, si passa al metodo di durata variabile. Esempio: Fartlek, corsa continua con intensità o velocità variabile (terreno variato o battistrada sempre diverso).

Metodo ad intervalli

Intervalli da brevi a medi con intensità elevata. Esempio: 5 x 400 m di corsa con 2 minuti di pausa fra di essi o pausa per abbassare la frequenza cardiaca (fino a quando si raggiungono i 120 battiti al minuto).

Metodo delle ripetizioni

Alternanza sistematica di carico e recupero con intensità da media a molto elevata, con recupero quasi completo. Le pause possono essere attive (ad es. corsa in scioltezza) o passive. Esempio: 3 x 400 m di corsa con 15 minuti di pausa fra di essi.

Metodo intermittente

Sollecitazioni molto intense e molto brevi di massima qualità, in alternanza con brevi pause di recupero attivo. Esempio: scatto (20 metri - corsa in scioltezza (10 secondi) - percorso tecnico di dribbling - corsa in scioltezza - 5 salti su ostacoli bassi - corsa in scioltezza - gioco 1:1 con tiro in porta (7 secondi) - corsa in scioltezza - scatto (20 metri), corsa in scioltezza, ecc. Durata complessiva da 1 a 3 x 5 - 10 minuti.

Metodo di competizione

Carichi in condizione di test o di gara. Esempi: mezza maratona per i maratoneti, partite amichevoli.

I metodi della durata e quelli ad intervalli intensivi ed estensivi sono forme adatte per l'allenamento della resistenza di base. Forme di carichi più intensi (metodo a intervalli, delle ripetizioni intensivo, metodi intermittente o di competizione) vengono utilizzati soprattutto nell'allenamento della resistenza specifica nella fase di preparazione e di competizione.

Fonte: Insetto pratico «mobile» 30/2007, Ralph Hunziker, Andreas Weber



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO