

Resistenza: Non per tutti uguale

Per allenare in modo efficace la resistenza è decisiva la scelta della giusta intensità. Giovani ed adulti non allenati spesso non sono in grado di valutare correttamente l'intensità dello sforzo e si allenano in un modo sbagliato.



Ogni sport ha bisogno di un allenamento appropriato.

Osservare in modo mirato respirazione e frequenza cardiaca aiuta a sviluppare il giusto senso dell'intensità. Se con i bambini di solito basta verificare che riescano ancora a parlare fra loro durante l'attività, per i giovani e le persone non allenate si dovrebbe ricorrere alla misurazione della frequenza cardiaca massima. Il sistema più efficace si basa sulla velocità di raggiungimento della soglia anaerobica, determinata per mezzo di un test apposito (ad es. quello di Conconi).

La tabella allegata rappresenta la relazione fra l'intensità e la sensazione di carico soggettiva (scala di Borg) ed altri parametri di allenamento.

Intensità e sensazione di carico

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO