

Allenamento intermittente: Brevi unità con grandi effetti

Chi allena la resistenza solo correndo su lunghe distanze sembra dimenticare che ogni sport pone a chi lo pratica esigenze diverse. In questa sede spieghiamo come 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 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.

Occhio alla 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.

[I contenuti sull'allenamento intermittente](#)

Domande e risposte

Per chi è indicato l'allenamento intermittente? L'allenamento intermittente è adatto soprattutto a chi fa

sport di prestazione o di alto livello. Per il suo carattere ludico – se fatto scegliendo la giusta intensità – è indicato anche per l'allenamento con i bambini ed i giovani.

A cosa si deve prestare attenzione durante l'allenamento? Decisivo è dosare nel modo giusto l'alternanza fra carico intenso e pausa successiva senza far aumentare troppo il lattato o diminuire eccessivamente il carico a livello globale. La frequenza cardiaca dovrebbe situarsi sempre intorno ai 120 battiti al minuto. La qualità dell'esecuzione non deve risentire del carico elevato; atleti e giocatori devono padroneggiare gli esercizi e non arrivare al limite, altrimenti va fatta una pausa. Non vale la pena di indicare periodi fissi di carico e recupero, in quanto per determinarli ci si deve rifare ai tempi propri della singola disciplina sportiva.

Qual è la differenza con l'«intervall training»? L'allenamento intermittente è decisamente più esigente per quel che riguarda la qualità dell'esecuzione degli esercizi, in quanto si sollecitano fattori tecnici, tattici e condizionali. Nel confronto con l'«intervall training» i periodi di sforzo e recupero sono chiaramente più brevi e le variazioni della frequenza cardiaca più limitate.

L'allenamento intermittente presenta degli svantaggi? Per via del carico costante non si lavora in modo ottimale sulle pure capacità di forza e forza veloce. A seconda del grado di allenamento dell'atleta e dell'intensità del carico possono soffrirne anche l'esecuzione tecnica e tattica.

Fonte: Hunziker, R. (2005) «Inserito pratico» 6/2005: Allenamento intermittente. Macolin: Ufficio federale dello sport UFSPÖ.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPÖ