

Tema del mese 06/2016: Intervalli nascosti

In un allenamento a intervalli si alternano fasi di carico a fasi di recupero (intervalli). La durata e l'intensità delle fasi di recupero sono configurate in modo tale da non permettere mai al corpo di recuperare completamente. È proprio grazie a questo recupero incompleto che si stimola fortemente l'allenamento.



Iniziamo subito con la buona notizia: l'allenamento a intervalli può essere integrato perfettamente anche in modo ludico a scuola. Così facendo gli allievi non se ne accorgono nemmeno. Perché si sa, nonostante gli effetti positivi dell'allenamento a intervalli, la maggior parte degli allievi non è particolarmente favorevole a questo tipo di lezioni. Per i docenti si tratta quindi di nascondere sapientemente le unità di allenamento a intervalli tra le diverse discipline sportive.

Sia un allenamento ad alta intensità (AAI), sia un allenamento di resistenza classico, meno intenso e completo, contribuiscono a migliorare le prestazioni del sistema cardiaco e le funzioni del metabolismo muscolare. In base a diversi studi scientifici, l'allenamento AAI produce però risultati leggermente migliori. Inoltre, è adattissimo anche per l'educazione fisica perché un allenamento a intervalli ad alta intensità non solo può essere molto divertente grazie a un allestimento attrattivo ma se impostato correttamente può anche generare miglioramenti percettibili (v. [studio d'intervento](#)).

L'educazione fisica nel mirino

Il presente tema del mese si basa sulle conoscenze scientifiche attuali relative all'allenamento a intervalli. Durante la preparazione dei contenuti, i 29 autori – tutti studenti del Master in scienze dello sport alla [Scuola universitaria federale dello sport di Macolin SUFSM](#) – si sono concentrati su esempi concreti da usare nelle scuole. A livello di contenuti, si sono focalizzati sull'allenamento della resistenza ad alta intensità (ARAI).

All'inizio, il tema del mese presenta le basi dell'AAI, in particolare quelle dell'ARAI. Sono introdotti i metodi di allenamento così come i diversi tipi di intervallo (lungo, breve, sprint ripetitivi, intervalli sprint). Gli esempi pratici

sono destinati agli allievi del livello secondario II. Vi sono proposte per lo sport individuale, le discipline a squadre e gli sport da racchetta più dei giochi e delle forme a staffetta ideali per introdurre l'ARAI nelle lezioni di educazione fisica. Gli esempi sono stati sperimentati dagli autori sull'arco di diversi mesi e, quando necessario, adeguati.

Il tema del mese è completato con consigli per il monitoraggio, una lezione esempio e i risultati di uno studio di intervento. Su mobilesport.ch si trovano inoltre proposte per l'uso di altri materiali ed esempi, tutti segnalati con rimandi nelle prossime pagine.

Tema del mese

- [Intervalli nascosti](#) (pdf)

Articoli

- [Allenamento della resistenza ad alta intensità \(ARAI\)](#)
- [Durata e intensità](#)
- [Modulare l'intensità](#)
- [Metodi di allenamento](#)
- [Valutare i progressi](#)
- [Studio d'intervento](#)
- [Misurare la sollecitazione](#)

Esercizi

- [Intervalli brevi](#)
- [Intervalli lunghi](#)
- [Sprint ripetitivi](#)
- [Intervalli sprint](#)

Lezioni

- [Intervalli brevi – Sport di rinvio](#)
- [Intervalli lunghi – Sport di squadra](#)
- [Intervalli lunghi – Sport di squadra II](#)

- Sprint ripetitivi – Sport di rinvio
- Intervalli sprint – Piccoli giochi/sport di squadra

Fonte: Seminario di scienze di allenamento 2016 / Master in scienze dello sport – Scuola universitaria federale dello sport Macolin SUFSM



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP