

# Allenamento a intervalli: Modulare l'intensità

Per un ARAI efficace, sono decisive sia la scelta dell'intensità sia la forma di allenamento. Anche qui segue una panoramica.



L'intensità è importante nello svolgimento di un ARAI efficace. Per ottenere gli effetti fisiologici (cambiamenti) auspicati, occorre garantire che gli allievi raggiungano l'intensità di allenamento richiesta. Per l'applicazione nella pratica, distinguiamo tre possibili approcci

## Gestione dell'intensità del carico

Per gestire l'intensità nello sport individuale (corsa, ciclismo, ecc.) si usano sistemi di misura del carico come la velocità di corsa o di pedalata. L'intensità è controllata tramite una parte percentuale della prestazione massima. I parametri fisiologici, come il massimo consumo di ossigeno (VO2max), la soglia anaerobica o ventilatoria, non sono tenuti in considerazione (Billat, 2001).

## Gestione tramite sollecitazione obiettiva

Nello sport di squadra, è difficile registrare il carico o sforzo. Per questo l'intensità è spesso controllata tramite la sollecitazione obiettiva. Secondo Buchheit e Laursen (2013), l'uso dei parametri di un test a livelli è più obiettivo ed effettivo per ottenere i cambiamenti desiderati tramite l'allenamento. Con questi parametri, nello sport di squadra si può verificare l'efficacia di fattori di intensità come la dimensione del campo da gioco, il cambiamento delle regole, il coaching oppure il numero di giocatori in campo. Il vantaggio di svolgere un ARAI per una sola disciplina sportiva, è che in aggiunta si ottimizza il controllo neuromuscolare sotto sforzo.

## Gestione tramite sollecitazione soggettiva

La registrazione di parametri obiettivi (p. es. frequenza cardiaca o soglia anaerobica) è troppo complicata nelle lezioni di educazione fisica. Per questo raccomandiamo di gestire l'intensità tramite la percezione soggettiva. È possibile usare la [scala di Foster](#) per gestire l'intensità dell'allenamento. Secondo questa scala l'intensità è suddivisa in 10 livelli. Il docente indica il grado di intensità e gli allievi scelgono il ritmo in funzione delle loro percezioni soggettive. Questo metodo si presta bene per l'educazione fisica perché è molto semplice.

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**