

Allenamento a intervalli: Valutare i progressi

Nell'educazione fisica, per monitoring si intende l'osservazione dell'insegnamento per quantificare il carico e la sollecitazione individuale. Grazie alle informazioni raccolte, il carico (sforzo) può essere adattato durante la lezione.



È sensato condurre monitoraggi nell'educazione fisica, e in particolare durante gli allenamenti con intervalli, per ottimizzare l'insegnamento. Per i carichi a intervalli (p. es. ARAI) è cruciale raggiungere un'intensità abbastanza elevata. Questo è un fattore fondamentale per ottenere un cambiamento fisiologico ideale. Con il monitoraggio si valuta se l'intensità è sufficientemente elevata per raggiungere l'effetto desiderato nell'allenamento.

Carico e sollecitazione

La sollecitazione di un'attività sportiva risulta dai fattori esterni: **durata, intensità e modalità**. La sollecitazione è differenziata in sollecitazione obiettiva e soggettiva. La prima corrisponde alla misurazione di parametri fisiologici come frequenza cardiaca, acido lattico o assunzione di ossigeno. La sollecitazione soggettiva descrive invece la percezione individuale dello sforzo. Quest'ultima è definita Rate of Perceived Exertion (RPE) (Foster et al., 2001). Il grado di percezione dipende da carico, livello di preparazione fisica e predisposizioni fisiche degli allievi.

Quantificare il carico dell'allenamento

Il carico dell'allenamento è il carico totale di una lezione di educazione fisica che è composto dalla durata e dalla sollecitazione. Se si moltiplica la durata del carico in minuti con la percezione soggettiva, si ottiene il Session Rate of Perceived Exertion (S-RPE), ciò che corrisponde al carico dell'allenamento di una lezione (Borresen & Lambert, 2009).

Esempio: alla fine della lezione di 45 minuti gli allievi annotano tramite la **scala di Foster** le percezioni avute durante tutta la lezione. Se un allievo indica il valore 7, si calcola il carico dell'allenamento nel modo seguente: $45 \times 7 = 315$. Nel caso di una lezione doppia, il valore Foster è raddoppiato (\times fattore 90). Visto e considerato che la durata di una lezione è fissa, l'RPE soggettivo dipende dalla percezione di ogni allievo. Si auspica che questo valore sia diverso in ogni lezione. Un risultato che si raggiunge variando i compiti.

Misurare durante le lezioni di educazione fisica

Ci sono diverse possibilità per quantificare il carico durante l'educazione fisica: pianificare la lezione (definizione della durata dello sforzo e delle pause), misurare le forze o quantificare le azioni o il tipo di carico (modalità). Per quantificare le percezioni è

utile basarsi sui seguenti parametri durante la lezione di educazione fisica: frequenza cardiaca, percezione individuale del carico e valutazione soggettiva.

Attuazione nella pratica

Il modo più semplice per registrare la sollecitazione è usare un formulario per la valutazione che va compilato dagli allievi e completato con informazioni aggiunte da una terza persona. Nell'esempio di lezione (v. riquadro) viene illustrata una possibile rappresentazione attraverso un formulario per la valutazione

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 UFSPO