

# Allenamento a intervalli: Allenamento della resistenza ad alta intensità (ARAI)

Con l'allenamento a intervalli è possibile migliorare resistenza, forza e tecnica. La panoramica che segue fornisce una definizione dei termini relativi all'allenamento a intervalli e pone l'accento sull'allenamento della resistenza.

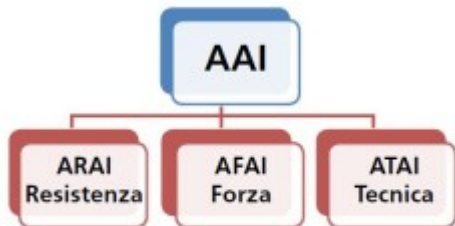


Illustrazione 1: suddivisione dell'allenamento ad alta intensità (AAI).

L'allenamento ad alta intensità (AAI) è il concetto generico a cui fanno capo tutte le forme di allenamento con questa caratteristica. A livello pratico, il termine è usato per molte forme di allenamento. Dal punto di vista fisiologico, è sensato operare una suddivisione nei settori resistenza, forza e tecnica (coordinazione) (v. ill. 1).

Nel tema del mese «Intervalli nascosti», l'accento è posto sul miglioramento delle capacità di resistenza tramite l'allenamento ad alta intensità. Da qui nasce il termine di allenamento della resistenza ad alta intensità (ARAI).

## Effetti dell'ARAI rispetto al metodo di durata

È possibile usare l'AAI sia nello sport popolare che nello sport di punta. Infatti l'intensità elevata fino a molto elevata rappresenta uno stimolo ottimale per l'allenamento. Indipendentemente dal livello di prestazione, dopo un periodo di allenamento con l'ARAI si osserva un maggior consumo di ossigeno ( $VO_{2max}$ ) nei muscoli rispetto al metodo di durata (Engel, 2014). Inoltre, la durata di un allenamento ARAI rappresenta circa il 70 % di quella con il metodo classico (Engel, 2014). La durata breve di una lezione di educazione fisica (45 minuti) rende difficile l'esecuzione del metodo di durata classico. Pertanto, per l'insegnamento scolastico, l'ARAI è ideale anche per massimizzare i risultati.

## Effetti dell'ARAI

L'ARAI produce degli effetti su diversi piani. Fondamentalmente, migliora il metabolismo energetico (centrale e periferico) e ottimizza il controllo neuromuscolare (Engel, 2014 e Birkel, 2014).

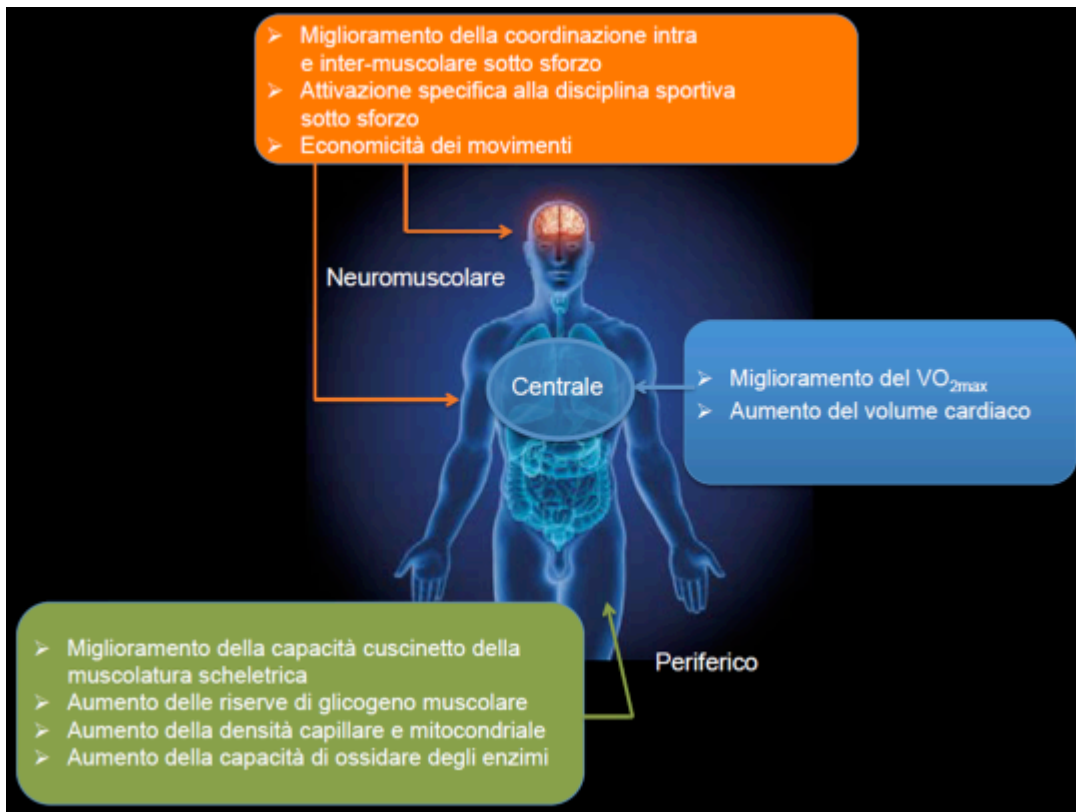


Foto: vitagate.ch

Nell'illustrazione 2 sono riportati i cambiamenti (effetti sugli atleti) sui diversi livelli. Per raggiungere risultati nell'educazione fisica, raccomandiamo due unità di allenamento a settimana durante cinque settimane.

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**