

Allenamento a intervalli: Durata e intensità

Nella preparazione di un allenamento della resistenza ad alta intensità, diverse variabili svolgono un ruolo importante. La panoramica che segue illustra le variabili fondamentali nell'educazione fisica.

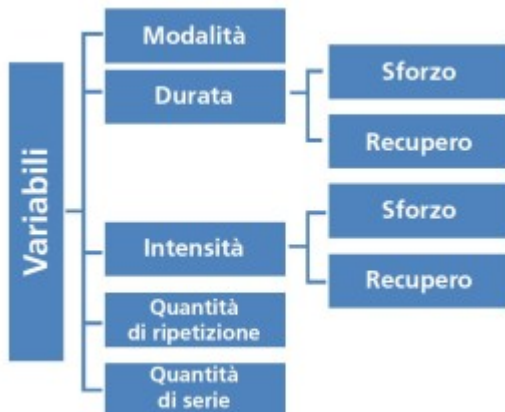


Illustrazione 1: le variabili dell'ARAI

Modalità, durata, intensità, quantità di ripetizioni e quantità di serie (v. ill. 1) svolgono un ruolo centrale per la preparazione di un ARAI nell'educazione fisica.

La gestione di ogni singola variabile ha un effetto diretto sul metabolismo energetico e il controllo neuromuscolare.

Definizioni

- **Modalità:** il tipo di attività (p. es. ciclismo, calcio, corsa, ecc.) usato per un ARAI.
- **Durata:** il tempo delle fasi di carico e di recupero e, nella somma, il volume totale di un'ARAI.
- **Intensità:** lo sforzo che gli allievi forniscono. Descrive o il grado del lavoro eseguito (p. es. velocità della corsa o pedalata sulla bicicletta) oppure il livello della sollecitazione (p. es. % della frequenza cardiaca massima oppure il grado di percezione soggettiva tramite la [scala di Foster](#)) per le fasi del carico e del recupero.
- **Quantità di ripetizioni:** la somma degli intervalli di una serie.
- **Quantità di serie:** la totalità delle serie in un ARAI.



Illustrazione 2: panoramica delle variabili

Per i docenti di educazione fisica, si consiglia di modificare solo una di queste variabili mentre si continua con l'allenamento a intervalli.

Come in altre forme di allenamento, vale anche qui la procedura: prima aumentare la durata e poi l'intensità.

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