

Sport per adulti – Resistenza: Dosare e controllare lo sforzo

Affinché l'allenamento della resistenza sia efficace per ogni partecipante, i monitori devono proporre diversi tipi di sforzo aerobico e di controllo. Per uno sportivo è un vantaggio imparare ad adattare da solo carichi gli sforzi e l'intensità degli esercizi.



Ci sono diversi sistemi che consentono al praticante di verificare lo sforzo cui sottopone il sistema cardiovascolare in allenamento. Quelli più semplici si basano sulla valutazione personale con la regola del parlare, su una scala che va da «leggero» a «molto duro» o su una scala predefinita da 6 a 20 (secondo Borg).

Valutare lo sforzo individualmente

La scala di Borg deve il suo nome al suo ideatore, il Dr. Gunnar Borg, che intorno agli anni 50' introdusse per primo il concetto della percezione dello sforzo. Borg scelse una serie di 15 numeri crescenti (dal 6 al 20) e li mise in relazione con i valori della frequenza cardiaca durante uno sforzo fisico. In particolare il valore più basso della scala (il 6) corrisponde idealmente a 60 battiti al minuto, mentre il valore più alto (20) corrisponde ad una frequenza cardiaca di 200 bpm. Si tratta di un metodo molto semplice per valutare la percezione dello sforzo e può essere utilizzato sia in campo sportivo che medico. Per esempio si può interrompere un test quando il soggetto avverte un determinato sforzo, oppure si può mettere in relazione l'indicatore del test con il livello di percezione della fatica.

Affinché la scala di Borg sia utile occorre spiegarne con la massima chiarezza i vari punti all'individuo prima dell'inizio del test. Il giudizio dato dal soggetto deve essere il più oggettivo ed onesto possibile senza sopravvalutare o sottovalutare lo sforzo.

Misurare la frequenza cardiaca

La grandezza migliore per misurare lo sforzo è la frequenza cardiaca (FC), rilevata controllando il polso manualmente o utilizzando un cardiofrequenzimetro.

Per dosare lo sforzo nell'allenamento della resistenza ci sono diverse raccomandazioni, ma va detto che tutte le regole possono rilevarsi imprecise, a causa di differenze anche notevoli da un individuo all'altro.

L'allenamento della resistenza con gli adulti

Anche nel campo della resistenza l'allenamento con gli adulti presenta alcune caratteristiche:

– Per chi inizia o riprende l'attività dopo una lunga interruzione si devono innanzitutto chiarire i presupposti personali prima di iniziare con gli allenamenti (v. «Presupposti per la pratica sportiva», stato di salute, ecc.). Inizialmente ci si deve allenare a basse intensità.

– La base dell'allenamento della resistenza è sempre costituita da un lavoro aerobico a intensità da bassa a media. Per i non allenati si può utilizzare la regola del discorso, per gli allenati e gli esperti l'intensità adatta va determinata in base alla frequenza cardiaca. Bisogna inoltre considerare che la percezione dell'intensità dipende anche dallo stato di forma attuale (ore di sonno, alimentazione, umore, meteoropatia, ecc.).

– Con i gruppi a rischio (persone sovrappeso, oltre i 40 anni, con malattie cardiache o polmonari) sono auspicabili controlli medici regolari. Adattare l'allenamento della resistenza a diverse premesse (età, peso, tipo di attività sportiva, disciplina sportiva, ecc.) e allo stato di forma attuale, renderlo variato ed eseguirlo regolarmente.

Fonte: Sport per gli adulti (Ed.) (2011). Manuale di sport per gli adulti. Macolin: UFSPÖ.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPÖ