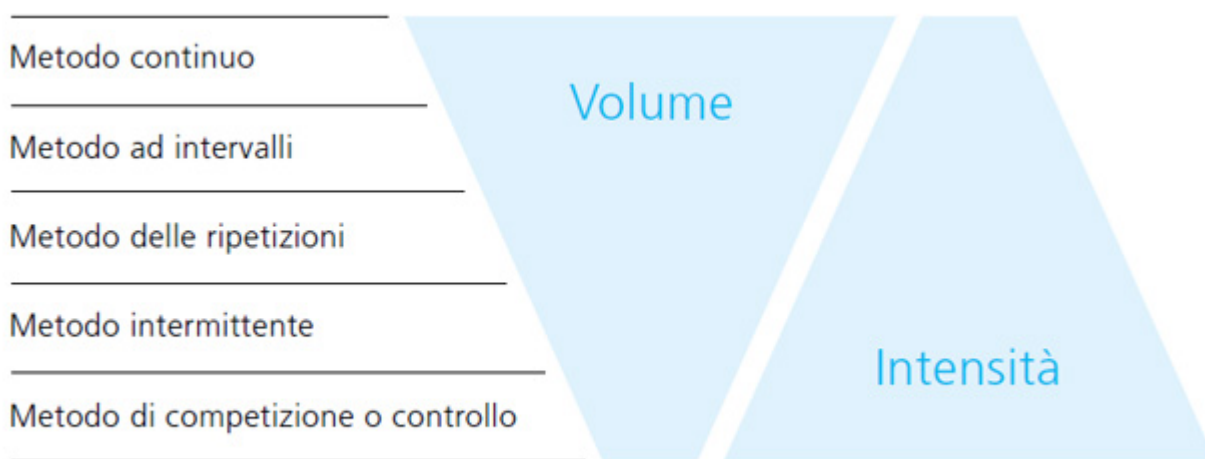


Sport per adulti – Resistenza: I metodi dell'allenamento della resistenza

La capacità di resistenza può essere migliorata utilizzando diversi metodi, che si distinguono sostanzialmente per il volume e l'intensità dell'allenamento.

Nello sport per gli adulti orientato verso la prestazione è importante valutare e verificare regolarmente lo sviluppo della capacità di prestazione aerobica tramite dei test. Inoltre è indispensabile pianificare accuratamente volume e intensità dello sforzo, aumentandoli gradualmente. Per migliorare la capacità di prestazione nel campo della resistenza esistono diversi metodi; nello sport per gli adulti si preferiscono quelli incentrati sul volume (metodi della durata o a intervalli) a quelli che pongono l'accento sull'intensità (metodi intermittenti di controllo e di gara).



Rapporto fra volume e intensità nei diversi metodi di allenamento. Hegner 2009, p. 203.

Metodo continuo o di durata: Sforzi continui di intensità costante o variabile sul lungo periodo. Esempi: intensità costante, corsa di resistenza estensiva o intensiva, metodo. Variabile: Fartlek (corsa o bicicletta con alternanza libera o prestabilita di fasi di intensità maggiore o minore).

Metodo ad intervalli: Alternanza sistematica di fasi di lavoro e recupero. La durata delle pause non permette un recupero completo. Le pause sono attive (correre o nuotare in scioltezza, esercizi ginnici leggeri). Esempi: allenamento ad intervalli intensivo o estensivo; allenamento ad intervalli di breve, medio e lungo periodo.

Metodo delle ripetizioni: Alternanza sistematica di fasi di sforzo e di recupero, la durata della pausa è calcolata in modo che sia possibile recuperare quasi completamente (rigenerazione attiva e passiva). Esempi: allenamento con ripetizioni intensive o estensive; allenamento con ripetizioni di breve, medio e lungo periodo.

Metodo intermittente: Sollecitazioni brevi ed intensive di altissima qualità in alternanza continua con recupero breve ed attivo. Esempio: 15 minuti di corsa leggera saltellando ogni 10 secondi al di sopra di 5 ostacoli.

Metodo di competizione o controllo: Sforzi in condizioni di test o di gara. Esempi: corsa dei dodici minuti come test della condizione, partite amichevoli.

Il metodo di durata e il metodo ad intervalli sono forme di allenamento della resistenza di base. Gli sforzi più

intensi (metodo ad intervalli, delle ripetizioni, intermittente e dei test e delle gare) sono utilizzati soprattutto durante la fase di preparazione e durante il periodo di gara.

I livelli di intensità per gli sforzi di resistenza («molto debole», «debole», «medio», «intenso», «molto intenso») possono essere messi in relazione con altri parametri dell'allenamento (ad es. la sensibilità individuale agli sforzi, la regola del parlare, il metabolismo, l'effetto prodotto dall'allenamento). Al sito mobilesport.ch è pubblicata una tabella molto utile che spiega le relazioni fra i vari aspetti soggettivi, fisiologici e legati alla scienza dell'allenamento.

Fonte: Hegner, J. (2009). Training fundiert erklärt – Handbuch der Trainingslehre. Herzogenbuchsee: Ingold Verlag/ BASPO.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP