Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport. Inserto pratico
Herausgeber: Ufficio federale dello sport
Band: 4 (2002)
Heft: 3

Artikel: L'allenamento della resistenza per ogni sport
Autor: Altorfer, Rolf / Bonfranchi, Riccardo / Bürgi, Adrian
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-999149

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 15.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

mobile Inserto pratico
La rivista di educazione fisica e sport
3|02

L'inserto pratico è un fascicolo allegato a «mobile», la rivista di educazione fisica e sport. «mobile» propone sei numeri all'anno.

I lettori possono richiedere altri esemplari dell'inserto pratico al prezzo di fr. 2.50 cadauno (escluse le spese di spedizione), al seguente indirizzo: Redazione «mobile», UFSPO, 2532 Macolin, telefono 032/327 62 82, fax 032/327 64 78. E-mail: mobile@ baspo.admin.ch www.mobile-sport.ch

L'allenamento della resistenza per ogni sport

Per gli uni è una vera gioia, per altri un tormento: l'allenamento della resistenza suscita sensazioni diverse e spesso viene associato con il divorare chilometri a piedi od in bicicletta. Questo inserto pratico fornisce alcuni stimoli per un allenamento della resistenza intensivo e ricco di variazioni, in vari sport.

Rolf Altorfer, Riccardo Bonfranchi, Adrian Bürgi, Daniel Eisenring, Ralph Hunziker, Marcel K. Meier, Pierre-André Weber, Jon Wehrlin
Foto: Daniel Käsermann

In tutti gli sport, dal principiante all'atleta junior che vuole raggiungere risultati fino all'atleta di punta, un buon sviluppo delle capacità di resistenza rappresenta il presupposto principale. Negli sport di resistenza e di lunga durata, come il ciclismo, le corse di fondo dell'atletica ed il triathlon, questo fattore rappresenta la componente più importante della capacità di prestazione, mentre negli sport individuali, nei giochi sportivi individuali e di squadra, molto impegnativi dal punto di vista tecnico e tattico, è il fattore che garantisce la stabilità delle prestazioni.

Tutti debbono allenare la resistenza

L'allenamento della resistenza, grazie ai suoi effetti positivi sulla salute, va consigliato a tutti, a prescindere da età e sesso. I bambini e gli adolescenti mostrano gli stessi adattamenti degli adulti. Però, occorre che la forma e l'intensità dell'allenamento siano adattate ai presupposti individuali (età, peso, preferenze, obiettivi...). Un allenamento efficace della resistenza deve essere svolto con regolarità ed in modo adeguato rispetto all'età. La fase sensitiva nella quale troviamo la base per lo sviluppo delle capacità di resistenza, si trova nella prima età puberale e nell'adolescenza (circa da 12 a 18 anni).

Cosa si trova e dove?

All'inizio dell'inserto pratico verranno trattati i concetti e gli effetti dell'allenamento della resistenza (pagina 2). Subito dopo saranno spiegate quali sono le diverse possibilità di trasformazione dell'energia e quale è il loro rapporto con la resistenza (pagina 3). A pagina 4, due metodi d'allenamento e sei regole auree forniscono una introduzione alla resistenza di base. Affinché l'allenamento ottenga anche gli effetti voluti vengono forniti suggerimenti sul suo controllo (pagina 5). La proposta di un circuito di resistenza serve da base per la pratica e viene completato con esempi specifici per i vari sport e viene illustrato con forme ulteriori per alcuni di essi (pagine 6 e 7). Alla fine dell'inserto viene illustrato il cosiddetto metodo di allenamento «intermittente» (pagine 14 e 15).

Sommario

L'arte di recuperare rapidamente 2
Ogni movimento richiede energia 3
Due metodi per un solo obiettivo 4
Nessun allenamento senza controllo 5
I circuiti della resistenza 6
Correre in tutte le salse 8
Vivere lo spirito di squadra 10
Resistenza al bagnato 11
Ginnastica artistica – un lungo atto di forza 12
Insieme l'uno contro l'altro 13
Un trattamento speciale per muscoli rapidi 14

HELVETIA PATRIA

L'arte di recuperare rapidamente

Qualunque cosa si faccia: correre una maratona, lavorare per molte ore seduti davanti ad uno schermo, o giocare a golf, è la capacità di resistenza che decide se saremo in grado di farlo in modo economico e concentrato o se ci stancheremo facilmente.

La resistenza è la capacità di riuscire a mantenere un certo rendimento per un lungo periodo di tempo in una attività – malgrado il manifestarsi della fatica – e di recuperare rapidamente al suo termine. Rappresenta una misura della capacità di opporsi alla fatica, importante sia nello sport che nella vita di tutti i giorni. Non è necessario che il carico sia soltanto fisico, può essere anche di natura psichica, sensoriale, emotiva. Anche per queste ragioni, un buon sviluppo della capacità di resistenza rappresenta un fattore importante che contribuisce al benessere fisico e psichico.

Per ogni sport e nella vita quotidiana

Se non si possiedono capacità di resistenza, non è possibile utilizzare efficacemente né la forza né la mobilità articolare. Una buona base di resistenza aumenta la capacità di tollerare i carichi, ha un effetto positivo sulla psiche e – nelle persone anziane – diminuisce il rischio di incorrere in malattie cardiocircolatorie. Per questa ragione è sensato e possibile praticare uno sport di resistenza, per tutta la vita – naturalmente adattandolo all'età.

L'uomo ed il suo motore

Attraverso l'allenamento si migliorano non soltanto la potenza, ma anche la «capacità» della prestazione. Se ci si riferisce alla resistenza, con «potenza» (aerobica o anaerobica) si intende l'intensità con la quale può essere fornito un determinato lavoro. E può essere paragonata alla potenza di un motore d'auto. Mentre, con «capacità» (aerobica od anaerobica) intendiamo la possibilità di fornire un determinato lavoro più a lungo possibile, paragonabile con la grandezza del serbatoio di un'auto. Perciò, ciò che viene propagandato nella pubblicità di chi la fabbrica per convincere qualcuno ad acquistare un'automobile, vale anche per le capacità di resistenza dell'uomo: il massimo rendimento (cioè la massima potenza), con il minimo consumo di energia!

L'allenamento della resistenza protegge dai traumi

Un allenamento aerobico, regolare ha un effetto positivo sul sistema cardiocircolatorio e sul grado di efficienza di tutto l'organismo (cfr. riquadro). Una buona formazione della resistenza previene anche i traumi, in quanto chi si stanca rapidamente mostra meno concentrazione e coordinazione e si fa male più spesso.

Quali sono i benefici?

Gli effetti fisiologici dell'allenamento della resistenza possono essere distinti in tre settori:

Maggiore economia metabolica

Non soltanto aumentano le riserve energetiche (glicogeno), ma migliora anche il metabolismo dei grassi, per cui può essere «bruciata» una percentuale maggiore di grassi con un rendimento più elevato. In questo modo può essere fornita una prestazione maggiore per un periodo più lungo.

Aumento del volume della massima capacità di consumo d'ossigeno

Con il miglioramento del rifornimento di sangue al muscolo (capillarizzazione) e l'aumento della massa dei mitocondri – le centrali energetiche della cellula – viene aumentata la capacità di consumare ed utilizzare l'ossigeno da parte della muscolatura. Può essere trasportata ed utilizzata una maggiore quantità di ossigeno nella muscolatura, per unità di tempo. Per cui, si può lavorare aerobicamente più a lungo, senza diventare «acidi», cioè accumulare acido lattico (cfr. pagina 3).

Miglioramento della regolazione cardiocircolatoria

Il sistema cardiocircolatorio si adatta con un aumento del volume del cuore e con un aumento della gittata sistolica. Così, può essere fatta affluire nella muscolatura una quantità maggiore di sangue – e con essa una quantità maggiore di ossigeno – per unità di tempo. Inoltre migliora anche la capacità di recupero, in quanto il sistema cardiocircolatorio si aggiusta molto più rapidamente al cambiamento delle intensità del carico (carico-pausa).

Quali tipi di resistenza esistono?

Il concetto di resistenza deve essere differenziato: oltre alla suddivisione in resistenza aerobica ed anaerobica (cfr. pagina 3) è opportuno distinguere una resistenza di base (indipendente dallo sport praticato) ed una resistenza specifica (propria dello sport praticato). Per quanto riguarda la durata del carico, le capacità di resistenza comprendono una gamma di durate che vanno da 35 s (resistenza di breve durata) a più ore (resistenza di lunga durata). Inoltre, in letteratura, è normale la suddivisione in resistenza alla forza, alla forza rapida ed alla velocità. Per questa ragione, quando si svolge un allenamento della resistenza, non si deve tenere conto solo della durata del carico, ma anche della sua intensità e della sua dinamica.

Le pagine 2-5 sono state redatte da Adrian Bürgi.
Indirizzo: adrian.buergi@baspo.admin.ch

HELVETIA PATRIA

Ogni movimento richiede energia

Il corpo, per potere fornire lavoro e realizzare una prestazione, ha bisogno di energia, che può produrre servendosi dell'ossigeno (per via aerobica) o senza ricorrere ad esso (per via anaerobica).

L'intensità del carico stabilisce quale tipo di trasformazione dell'energia primariamente viene attivato. I carichi prolungati, di intensità da scarsa a media vengono realizzati per via aerobica mentre quelli brevi e intensivi sono anaerobici.

Aerobico è salute

L'allenamento nella zona aerobica è caratterizzato da intensità da scarse a medie e da grande durata (da dieci minuti a più ore). Per ragioni energetiche e di medicina dello sport, nell'allenamento giovanile ed in quello diretto a migliorare la salute, al centro vi deve essere soprattutto lo sviluppo della capacità di prestazione aerobica.

Non sempre l'ossigeno è sufficiente

Avere il fiatone non è vergognoso ed è normale in molti sport. Si tratti di uno scatto finale alla fine di una corsa di fondo, o di una discesa dalla propria area di rigore a quella della squadra avversaria, o di arrampicarsi su una parete ripida, l'energia necessaria per attività di intensità elevate viene acquisita rapidamente, per via anaerobica, senza presenza di ossigeno. Una buona resistenza di base serve a fare in modo che ciò avvenga più frequentemente ed economicamente possibile.

Il lattato rende «acidi»

La trasformazione dell'energia per via anaerobica può avvenire con o senza produzione di lattato. Nella cellula muscolare si produce lattato (acido lattico) se in essa è disponibile troppo poco ossigeno per la trasformazione dell'energia. L'aumento della concentrazione di lattato (si va in «acidosi») ci costringe a ridurre o persino ad interrompere il carico.

La trasformazione di energia senza produzione di lattato (alattacida) può essere mantenuta solo per un periodo breve, da 6 a 10 secondi. Un esempio tipico è la corsa sui 100 m. L'adenosindifosfato (ATP) viene scisso in adenosindifosfato (ADP) ed un fosfato energetico, liberando energia. L'ATP poi viene ricostituito attraverso il creatinfosfato (CP) immagazzinato nella cellula muscolare. La trasformazione dell'energia per una durata superiore ai 6–10 secondi avviene con produzione di lattato (lattacida). Il glicogeno (che rappresenta una forma di immagazzinamento dei carboidrati) viene demolito attraverso l'ATP in ADP, liberando energia e producendo lattato.

Come il corpo si procura energia

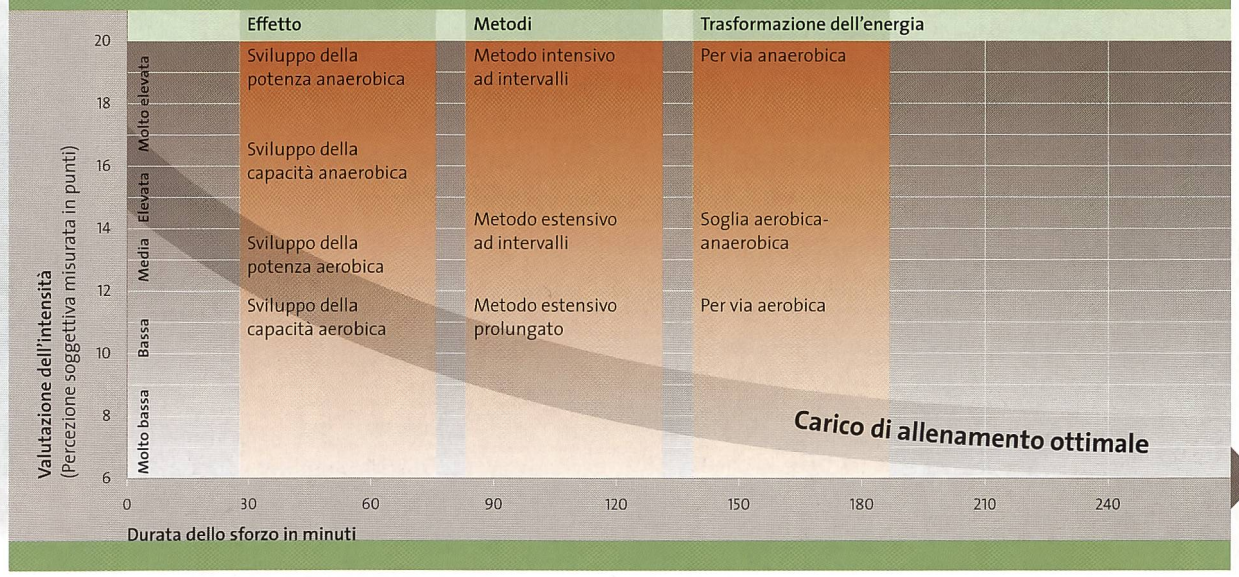
Il nostro organismo – a seconda dell'intensità del carico – si può procurare energia attraverso diversi substrati energetici: dai grassi, dai carboidrati, ed in certi casi dalle proteine, dal creatinfosfato e dall'adenosintrifosfato. Però può «bruciare» solo una sostanza (un carburante): l'adenosintrifosfato (ATP). Tutti gli altri substrati energetici vengono demoliti per ricostituire l'ATP. Il metabolismo energetico aerobico si svolge nella cellula muscolare (mitocondri). In condizioni estreme (cioè quando le riserve di energia sono completamente svuotate) l'energia viene prodotta attraverso le proteine, con la conseguente demolizione di tessuto muscolare.

Cautela con i giovani atleti

Con i giovani atleti vanno evitati carichi anaerobici-lattacidi di intensità elevata, in quanto con elevati valori di lattato viene prodotta una quantità maggiore di ormoni della crescita che negli adulti. Ciò provoca un rallentamento dell'eliminazione del lattato e tempi di rigenerazione notevolmente più lunghi.

Quali sono gli effetti dell'allenamento?

L'allenamento può avere vari effetti a dipendenza dei metodi applicati così come dell'intensità e della durata del carico.



(Grafico: Adrian Bürgi)

Due metodi per un solo obiettivo

La durata, l'intensità e la frequenza con la quale ci si deve allenare dipendono dallo scopo che si vuole ottenere e dal livello attuale di prestazione. Comunque, è importante che l'allenamento sia impostato in modo ricco di variazioni e multilaterale.

Esistono due metodi di allenamento per migliorare la resistenza di base. Vanno completamente evitati carichi troppo intensivi, che, in molti sport sono opportuni solo in un momento più avanzato della stagione.

Il metodo del carico prolungato

Si tratta di un carico continuo, prolungato ad intensità costanti o variabili. I più adatti per lo sviluppo della resistenza di base sono il metodo del carico prolungato estensivo e intensivo, che possono essere utilizzati in tutti gli sport classici di resistenza come le corse, il nuoto, il ciclismo, lo sci di fondo, i pattini in linea, ecc.

Il metodo del carico prolungato estensivo

Intensità uniforme, da scarsa a media per una durata che – a seconda degli sport – va da 20 minuti a più ore. La corsa prolungata è il classico esempio del metodo della durata.

Il metodo del carico prolungato variabile

Intensità da scarsa a media per una durata che – a seconda degli sport – va da 20 minuti a più ore. L'intensità del carico viene variata in modo programmato: oppure liberamente. Un esempio di questo metodo è rappresentato dal fartlek (gli atleti variano la velocità) o da un allenamento della resistenza su un terreno collinoso (a saliscendi). Le salite, le discese ed i tratti in piano vengono percorsi con intensità diverse.

Il metodo estensivo ad intervalli

Tipici del metodo estensivo ad intervalli, oltre alla ripetizione dell'alternanza tra carico e recupero, sono un volume elevato ed un'intensità che va da scarsa a media. Il recupero prevede una pausa vantaggiosa, cioè dopo il carico non si attende di recuperare completamente.

La gamma delle sollecitazioni va da un numero elevato di carichi con brevi pause (di circa un minuto) a carichi di più minuti con pause di 2–3 minuti. Gli esercizi vengono eseguiti ad una intensità da scarsa a media. La regola aurea per la durata delle pause è quella di raggiungere una frequenza del polso che va da 120 a 140 battiti. Le pause hanno un'impostazione attiva (corsa trotterellata, pedalare in scioltezza, ecc.). Gli effetti fisiologici sono rappresentati da una maggiore economia del metabolismo, dal miglioramento della regolazione cardiocircolatoria, della capillarizzazione e del consumo d'ossigeno.

Se vi è anche un aumento degli impegni di forza (ad esempio, nelle salite) un ulteriore effetto di allenamento, oltre al miglioramento della resistenza di base è rappresentato da un miglioramento delle capacità di resistenza alla forza.

Sei regole auree

1 Non tutti amano correre lentamente per un'ora. Per questo, l'allenamento della resistenza deve essere adattato ai presupposti di chi si allena (età, peso corporeo, preferenze...), ed impostato in modo multilaterale e ricco di variazioni. Con i principianti, i bambini e gli adolescenti si deve preferire un allenamento con accento sul volume piuttosto che sull'intensità.

2 Se si vogliono ottenere adattamenti dell'organismo l'allenamento deve prevedere più unità settimanali ed essere svolto regolarmente. Perciò è necessario un allenamento di minimo 3x20 minuti alla settimana di jogging ad una intensità da «scarsa» a «media». La produzione d'energia avviene per via aerobica.

3 Dal punto di vista metodologico, per procedere verso un carico prolungato si può partire da carichi suddivisi per minuti (un minuto di carico – un minuto di recupero).

4 I contenuti ed i metodi di allenamento debbono essere variati e periodizzati, perché un allenamento ricco di variazioni è più divertente.

5 Carico e recupero formano un'unità: il recupero come fattore di prestazione non deve essere trascurato.

6 Anche nell'allenamento della resistenza all'inizio ed alla fine di ogni seduta vi debbono essere riscaldamento e defaticamento.

HELVETIA PATRIA

Nessun allenamento senza controllo

Chi si allena lo fa per migliorare od almeno mantenere la sua capacità di prestazione. Ma chi si vuole allenare efficacemente deve conoscere quale è il suo stato attuale di allenamento e controllarlo regolarmente.

Se si vuole che l'allenamento sia guidato ed adattato in modo finalizzato, deve essere registrato. Per farlo può essere utile tenere un protocollo di allenamento. Per misurare lo sviluppo della prestazione possono essere utilizzati test o gare in grado di fornire informazioni.

I progressi sono facilmente misurabili

I progressi della prestazione possono essere rilevati in modo semplice anche in allenamento:

- chi dispone di un orologio da polso, può eseguire i suoi giri di allenamento regolarmente, allo stesso livello di intensità (frequenza cardiaca). Chi, allo stesso livello d'intensità, corre o percorre pedalando una distanza maggiore ha migliorato la sua capacità di prestazione.
- Un rapido ritorno della frequenza cardiaca ai valori iniziali dopo un carico, permette di affermare che è migliorata la capacità di recupero.

Dopo un'analisi (test, gara) dello stato attuale di prestazione, attraverso un protocollo di allenamento si possono ricavare illazioni sull'allenamento svolto e conseguenze per il periodo successivo.

Questi gli argomenti a favore della tenuta di un protocollo d'allenamento:

- il successo (sportivo) può essere posto in relazione con l'impegno che è stato necessario;
- il protocollo di allenamento permette di confrontare l'allenamento che era stato pianificato con quello realmente realizzato;
- la valutazione del protocollo permette di realizzare confronti con gli altri anni o periodi di allenamento;
- si possono analizzare, a posteriori, le cause di uno sviluppo positivo o negativo della prestazione e dare inizio a misure adeguate.

Un diario come protocollo di allenamento

In un diario di allenamento dovrebbero essere registrate la durata e l'intensità dell'allenamento. Inoltre, il rilevamento di fattori biologici (quantità/qualità del sonno, polso a riposo, motivazione, ecc.) è utile per stabilire precocemente se esistono fenomeni di eccesso di carico.

Settimana n. dal al

Giorno		Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Disciplina sportiva								
Intensità	Molto bassa							
	Bassa							
	Media							
	Elevata							
	Molto elevata							
Durata totale	Minuti							
Volume	Chilometri							
Descrizione								
Fattori biologici	Sonno							
	Peso							
	Pulsazioni a riposo							
	Motivazione							
	Sensazione							
	Alimentazione							

Bilancio settimanale

Disciplina sportiva				
Volume	Chilometri			
Intensità	Molto bassa			
	Bassa			
	Media			
	Elevata			
	Molto elevata			
Durata totale	Minuti			

I circuiti della resistenza

La resistenza di base può essere allenata in palestra con molte varianti, sia in generale, che in modo specifico per uno sport. Se l'allenamento viene eseguito in forma di circuito ha il grande vantaggio che vi possono partecipare, contemporaneamente, atlete/i od allievi in possesso di livelli diversi di prestazione.

Nell'allenamento della resistenza alla forza sono note varie forme di circuiti, nelle quali si lavora alternativamente su postazioni diverse. Gli esercizi sono scelti in modo tale da allenare il maggior numero possibile di distretti muscolari.
Per l'allenamento dei più diversi gruppi di sport, invece di forme generali di circuito, vengono eseguiti circuiti specifici, che tengono conto di quali sono le richieste speciali di capacità di resistenza (alla forza) di uno sport.

Esecuzione

- Nelle diverse postazioni si lavora per uno o più minuti con un'intensità di carico media.
- Più si lavora intensamente nelle varie postazioni, più lunghe debbono essere le pause (che debbono avere un'impostazione attiva, il che vuole dire che durante esse ci si deve continuare a muovere a livelli d'intensità minori). Nel caso di pause più brevi, l'intensità deve essere regolata verso il basso.
- La successione degli esercizi va scelta in modo tale che non venga sollecitato più volte di seguito lo stesso gruppo muscolare.

Varianti

- Freno: se si vuole che l'intensità del percorso (il circuito) non diventi eccessiva, alla fine delle postazioni può essere assegnato un compito (ad esempio, tre tiri a canestro). Ad ogni tentativo sbagliato si deve correre un giro supplementare o eseguire un compito. La pausa non dovrebbe essere troppo lunga, altrimenti gli atleti tendono a lavorare troppo intensamente.
- Mentre gli uni lavorano nelle diverse postazioni, gli altri corrono lentamente, liberamente, nella palestra.
- Viene estratto a sorte quanti giri debbono essere eseguiti.
- Il percorso viene eseguito in coppia. Uno recupera, mentre l'altro lavora.

Giochi di squadra	Tennis	Nuoto
1. Percorso di corsa con movimenti specifici (finte, «checks» e contrasti, movimenti laterali ed all'indietro). *2.* Corsa a slalom conducendo un pallone od un puck (calcio, unihockey ed hockey su ghiaccio) oppure palleggiando (pallamano, pallacanestro). *3.* Corsa sulla sabbia o su una superficie cedevole. Adattare la tecnica di corsa dello sport specifico. *4.* Percorso di salti con movimenti specifici dei vari sport (tiri in tuffo, colpi di testa, terzi tempi, schiacciate). *5.* La lucertola: muoversi in quadrupedia, mantenendo i glutei/l'addome in basso, in avanti ed all'indietro. Tutto il corpo deve essere più vicino possibile al suolo. *6.* Movimenti di rotazione del tronco: ruotare sacchetti di sabbia o sbarre di bilanciere nella stazione eretta.	*1.* Salto alla corda a specchio: uno esegue l'altro lo imita. Su un solo piede, a pie' pari, in avanti, all'indietro, lateralmente. *2.* A coppie lanciarsi un pallone da basket da sopra la testa spostandosi contemporaneamente sul campo. *3.* Uno cerca di stare alle calcagna dell'altro. *4.* A coppie lanciarsi lateralmente un pallone da pallacanestro. *Variazione:* sopra la rete. *5.* Corsa su delle linee od a stella con le racchette. Lo sguardo è sempre rivolto verso la rete.	*1.* Immergersi per prendere un anello od un altro oggetto (pesante, leggero, grande, piccolo). *2.* Tirare un pallone su un bersaglio da una determinata posizione in acqua. Riprendere il pallone da soli e tirarlo di nuovo. *3.* Battuta di gambe con le pinne stando in piedi in acqua (le mani si trovano sopra la superficie dell'acqua). *4.* Movimento delle braccia a rana seduti sulla tavoletta. *5.* Sul lato lungo della piscina: tuffarsi, nuotare, uscire dalla piscina, tuffarsi... *6.* Jogging in acqua con la «Pool Noodle» (attrezzo ausiliario per nuotare).
Freno: passaggi precisi, tiro in porta, lanci su birilli (clavette), tiri a canestro.	*Freno:* eseguire esercizi di destrezza con una palla sulla racchetta. Eseguire esercizi di destrezza con due o tre palle.	*Freno:* durante la pausa restare in acqua sul dorso (con la tavoletta sotto i glutei), nuotare in scioltezza o lasciarsi trainare da un compagno.

HELVETIA PATRIA

1. Salto con la corda

Saltare con la corda in vari modi: con un solo piede, al passo, in avanti, all'indietro, divaricando contemporaneamente braccia e gambe.

2. Corsa a pendolo

Svolgere le corse a navetta seguenti: slalom tra paletti e ostacoli vari, percorso a forma di otto, scalini.

3. La pista con materassini

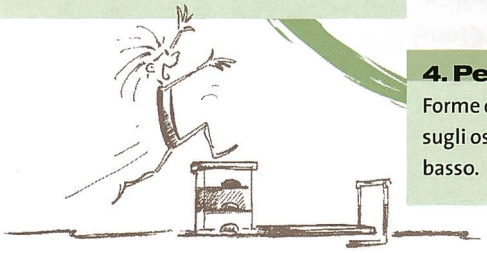
Correre su materassini diversi. Si può definire uno stile di corsa per ogni tipo di materassino.

4. Percorso di salti

Forme di salti consigliati: su una serie di cerchi, sugli ostacoli, su plinti, salti verso l'alto ed in basso.

5. Quadrupedia

Coprire un percorso in quadrupedia: passare sotto un tunnel, muoversi come in una ragnatela, slalom.



6. Tarzan

Vari modi di arrampicarsi e di oscillare (dondolarsi): arrampicarsi su degli ostacoli (spalliere), arrampicarsi lateralmente sulle spalliere, oscillare alla corda.

Disegni: Leo Kühne

Sport di combattimento

1. Trasportare il compagno sulla schiena (Hucke-Pack) per dieci metri.
2. Trasportare il compagno per dieci metri come una carriola. Il cambiamento dei ruoli può essere combinato con una capovolta in avanti. Variazione: tenere solo una gamba.
3. Nella posizione di piegamento profondo sugli arti inferiori saltellare di continuo e costringere con piccole spinte sulle spalle il compagno ad eseguire una capovolta all'indietro.
4. Trasportare il compagno per dieci metri (afferrandolo per le anche).
5. Afferrare da davanti per il petto il compagno che si trova in ginocchio e proiettarlo sopra le spalle. Questi esegue una capovolta in avanti.
6. Chi si trova sotto cinge con le braccia l'addome del compagno che sta sopra, va in una leggera posizione a ponte e rovescia il partner. Quindi, cambia di posizione con il compagno, diventando quello che sta sopra e viene a sua volta rovesciato, ecc.

Freno: provare varie prese, senza proiettare il compagno. Oppure, stare supini, chiudere gli occhi e rappresentarsi mentalmente una combinazione di proiezioni.

Ginnastica

1. Percorso di salti su ostacoli diversi (elementi di un plinto, piccoli ostacoli, palloni medicinali, ecc.).
2. Percorrere una distanza lunga in appoggio prono (ad esempio, con tappetini sotto i piedi).
3. Sospensione con gli arti inferiori piegati agli anelli od alla sbarra.
4. Salto su due o più elementi di un plinto e salto in basso per esercitare l'uscita dagli attrezzi.
5. Sulle parallele, percorrerle in appoggio sulle braccia, alla fine scendere, farne il giro tornando al punto di partenza e ricominciare da capo.
6. Salita alle pertiche e alla corda.

Freno: salto alla corda sul trampolino o su un mini trampolino posto orizzontalmente.

Sport della neve

1. Percorso di corsa con movimenti specifici dei vari sport (con uno od ambedue gli arti, scalinate in avanti ed all'indietro).
2. Slalom con combinazioni diverse (ad esempio, tenendo una palla davanti al corpo).
3. Percorso con forme diverse di corsa (in avanti, all'indietro, lateralmente).
4. Percorso di salti con materassini diversi morbidi o molleggiati e attrezzi ausiliari per saltare (tappeti spessi, tappeti sottili, pavimento, mini trampolini, ecc.).
5. Percorso con attrezzi (appoggio sulle parallele, sbarra, arrampicata alla corda, trampolino, saltare da plinti, ecc.).
6. Alternare esercizi statici ed esercizi dinamici (piegamento sugli arti inferiori, poi corsa su gradini, piegamento sugli arti inferiori poi slalom, ecc.).

Freno: riuscire a stare cinque secondi in equilibrio su una trave bassa, poi salto in basso.

Correre in tutte le salse

Le forme di allenamento della resistenza che si usano con i bambini e gli adolescenti debbono essere ricche di variazioni ed avere un carattere ludico. Gli esempi che seguono possono essere trasferiti dalla corsa anche ad altri sport di resistenza come il ciclismo, il pattinaggio in linea, lo sci di fondo ed il nuoto.

Metodo del carico prolungato

Corsa con stima del tempo

Perché? Esercitare il senso dell'intensità e del ritmo.

Cosa? I partecipanti percorrono un percorso determinato in un tempo prefissato, oppure viene assegnato loro il compito di correre per un certo tempo, senza servirsi di un orologio.

Come? Correndo, con la bicicletta normale od una mountain bike, con i pattini in linea o nuotando.

Corsa l'uno verso l'altro

Perché? Esercitare il senso dell'intensità e del ritmo.

Cosa? Due atleti corrono su un percorso circolare l'uno in direzione dell'altro. Uno lentamente, l'altro velocemente. Quando si incontrano, ripercorrono la stessa distanza. L'obiettivo è che ambedue ritornino al punto di partenza nello stesso momento.

Variante: rimescolare continuamente le coppie.

Corsa a pendolo

Perché? Esercitare il senso dell'intensità e del ritmo.

Cosa? Riuscire a correre la stessa distanza nello stesso tempo.

Come? Una certa distanza viene percorsa in un determinato tempo, correndo, con la bicicletta normale od una mountain bike, con i pattini in linea o nuotando. Trascorso il tempo assegnato si ritorna indietro e si cerca di ripercorre la stessa distanza nello stesso tempo.

Variante: il percorso di ritorno viene coperto in 1, 2 o 3 minuti in meno.

Metodo del carico variabile

Corsa sul triangolo

Perché? Esercitare il senso dello sforzo e la capacità di modificare l'intensità dello sforzo.

Cosa? Due atlete corrono su due triangoli di dimensioni diverse.

Come? Un'atleta corre a bassa intensità nel triangolo di dimensioni minori, l'altra corre più rapidamente nel triangolo di dimensioni maggiori. Si cambia dopo ogni giro.

Variante: chi raggiunge l'altra.

Correre e pedalare

Perché? Esercitare il senso dello sforzo e la capacità di modificare il tipo di sforzo.

Cosa? Due atleti ed una sola bicicletta. Uno corre, l'altro pedala, e si danno il cambio regolarmente.

Come? L'intensità può essere variata correndo su un terreno con dislivelli oppure allungando od accorciando i cambi.

L'orologio vivente

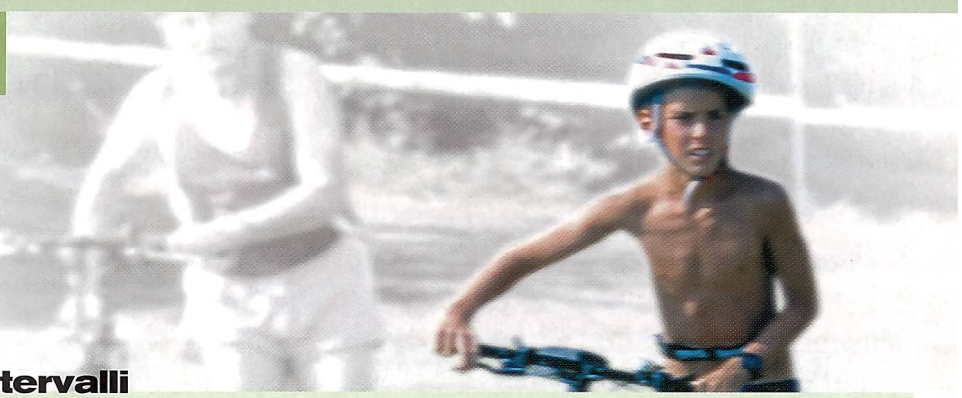
Perché? Esercitare il senso dello sforzo e la capacità di modificare il tipo di sforzo.

Cosa? Due gruppi si confrontano in due diverse forme di resistenza.

Come? Un gruppo corre una distanza prefissata (ad esempio, corse ad otto). Il tempo necessario per percorrerla rappresenta quello per il quale il secondo gruppo può eseguire terzi tempi su due canestri da una parte e dall'altra della palestra. Successivamente i due gruppi si danno il cambio. Chi ha segnato più canestri dopo il cambio?

Nota: i due gruppi debbono essere delle stesse dimensioni. Il numero delle corse va scelto in modo tale che si debba correre per 15 minuti.

HELVETIA PATRIA



Metodo estensivo ad intervalli

Memory

Perché? Miglioramento della capacità e della potenza aerobica.

Cosa? Dopo un giro il gruppo (composto da due a quattro persone) gioca a memory. Ciò vuole dire che debbono essere scoperte due carte. Se sono dello stesso seme se ne debbono scoprire altre due, ecc. Quale gruppo scopre primo tutte le carte?

Come? La corsa sulla distanza può essere abbinata con altri compiti (ad esempio, corsa a slalom, superare ostacoli). I gruppi debbono essere più piccoli possibile. I mezzi ed i tipi di locomozione possono essere diversi (corsa, bicicletta, monopattino, pedalo).

Gioco dell'oca

Perché? Esercitare il senso dello sforzo e la capacità di modificare il tipo di sforzo.

Cosa? Esercitarsi in sei postazioni per la resistenza (ad esempio, slalom con il pallone, saltelli di corsa, terzi tempi, corsa sui gradini, ecc.) secondo una successione a caso.

Come? Viene tirato un dado ed il numero che esce indica, da un lato, su quale postazione ci si deve esercitare, e dall'altro di quante caselle deve essere mossa la pedina. Nella relativa postazione deve essere svolto un compito.

Variante: il dado viene tirato due volte. Il primo tiro indica in quale postazione ci si deve esercitare, il secondo il numero delle ripetizioni dell'esercizio previsto per quella postazione.

Questa parte è stata redatta da Rolf Weber, capodisciplina G+S di atletica leggera.
Indirizzo: rolf.weber@baspo.admin.ch

Biathlon-duathlon

Perché? Miglioramento della potenza e della capacità aerobica.

Cosa? Carico ad intervalli con compiti di gioco supplementari.

Come? A coppie. Il primo atleta percorre in bicicletta una breve distanza ed alla fine tira tre volte a canestro. Ogni volta che sbaglia, deve fare di corsa un giro di penalità. Il secondo corre un giro più breve, tira a canestro e se sbaglia deve percorrere un giro di penalità in bicicletta. Alla fine si cambiano le discipline. I mezzi ed tipi di locomozione possono essere variati (corsa, bicicletta, monopattino, pedalo).

Corso del mobile*club*

L'allenamento della resistenza fra teoria e pratica

Il mobile*club* offre ai lettori un corso che si riallaccia al tema trattato nell'inserto pratico. In esso la resistenza viene esaminata sotto due punti di vista; la parte pratica consente di conoscere nel dettaglio e di provare il test dei 4x1000 m o varie forme di gioco e di esercizio per l'allenamento della resistenza, mentre il blocco teorico consente di analizzare da vicino la programmazione di un allenamento mirato della resistenza.
Programma: introduzione ai principi di pianificazione, blocco pratico con temi a scelta. La parte dedicata alla pianificazione può essere anche trattata nel corso dell'intera giornata, mettendo l'accento sulla fase di realizzazione nella pratica.
Opzioni a scelta: A = blocco teorico + test di prestazione. B = blocco teorico + forme di gioco e di esercizio. C = giornata interamente dedicata a pianificazione e realizzazione.
Data: sabato 16 novembre 2002, dalle 10.00 alle 16.00.
Luogo: Macolin
Costo: per i membri del *club* Fr. 120.–, per i non membri Fr. 150.– (incluso materiale e vitto).
Iscrizioni (con indicazione della formula scelta, A, B o C): mobile*club*, Bernhard Rentsch, UFSPO, 2532 Macolin, telefono 032 242 20 60, fax 032 327 64 78, E-mail info@rebi-promotion (numero di posti limitato, le iscrizioni verranno considerate in base alla data di arrivo).

Vivere lo spirito di squadra

A non tutti i giocatori di pallacanestro, di pallamano o di pallavolo piace nella stessa misura correre da soli sul campo od in un bosco. Svolgere l'allenamento della resistenza in gruppo è più motivante e stimola lo spirito di gruppo.

Handicap

Perché? Migliorare la resistenza di base ed aumentare la motivazione dei giocatori meno resistenti.

Cosa? Correre con handicap.

Come? Da 20 a 60 minuti correndo, con la bicicletta/mountain bike, con i pattini in linea, nuotando (tenere conto di presupposti quali peso, preferenze, ecc.). Gli handicap debbono essere tali che il gruppo possa riunirsi dopo circa l'80% del percorso.

Varianti:
- i giocatori vengono suddivisi in gruppi a seconda delle loro capacità e debbono percorrere nello stesso tempo distanze di lunghezza diversa. Chi arriva per primo al traguardo?
- I giocatori percorrono la stessa distanza, ma, viene assegnato loro un vantaggio di tempo secondo le loro capacità di resistenza.

Correre alla cieca

Perché? Migliorare la resistenza di base e la comunicazione tra i giocatori.

Cosa? Correre cooperando con il partner.

Come? I giocatori corrono (20–60 minuti) in coppia una distanza su un percorso pianeggiante (nella quale non esiste il pericolo di inciampare). Uno di loro ha gli occhi bendati e viene guidato dal compagno. Dopo un tempo concordato i due atleti si danno il cambio. Se possibile, le coppie vanno formate in modo tale che corrano due atleti che ancora non si conoscono molto bene.

Variante: invece che con gli occhi bendati uno corre con le gambe legate (con un elastico).

Brèsil

Perché? Migliorare la resistenza specifica di gioco, aciclica combinandola con compiti di natura tecnica.

Cosa? Esercizi di attacco con avversari diversi.

Come? Tre gruppi da 2 a 5 giocatori per ciascun campo. Il primo gruppo attacca e cerca di segnare contro il secondo gruppo. Alla fine il secondo gruppo, a sua volta, attacca il terzo, questo gioca contro il primo e cosi via. Si gioca ininterrottamente per 15 minuti. Stabilire le regole per decidere quando si considera terminato un attacco.

Variante: quando un gruppo ha segnato, rimane all'attacco.

Ultimate

Perché? Forma di gioco che migliora la resistenza specifica di gioco, aciclica.

Cosa? In squadre di piccole dimensioni (da tre ad un massimo di cinque giocatori) ed in un campo relativamente grande giocare ad Ultimate.

Come? Il frisbee deve essere preso in una zona finale larga circa dieci metri e della stessa lunghezza della linea di fondo campo. Ogni partita dura 10–15 minuti. Se possibile giocare in forma di torneo.

Varianti:
- squadre che cambiano continuamente (punteggio per ogni giocatore).
- assegnare compiti tattici: il punto conta solo se tutti i compagni di gioco si trovano nella metà campo avversaria, prima di ogni punto; come minimo debbono essere eseguiti almeno quattro passaggi.

Questa parte è stata redatta da Rolf Altorfer, capodisciplina G+S hockey su ghiaccio. *Indirizzo:* rolf.altorfer@baspo.admin.ch

HELVETIA PATRIA

Resistenza al bagnato

I nuotatori non contano solo mattonelle. Forme giocose di allenamento introducono cambiamento e variazione nell'allenamento della resistenza in acqua.

L'elettrone libero

Perché? Miglioramento della capacità di resistenza e di adattamento.

Cosa? Gioco con cambiamento di ritmo.

Come? Tutti nuotano per 15 minuti lungo una linea o lungo i quattro lati della piscina. È permesso superarsi. L'insegnante stabilisce, quando comincia il gioco, che un nuotatore faccia da «elettrone» libero sia sul lato lungo sia su quello corto. Gli «elettroni» sprintano verso il lato opposto e toccano uno dei nuotatori che nuotano in quadrato. Questi diventa l'elettrone libero, e l'altro ne prende il posto nel quadrato.

Varianti:

- per lo sport scolastico: gli «elettroni liberi» non sprintano, ma eseguono un determinato esercizio, prima di andare a toccare un altro allievo dall'altra parte.
- per lo sport competitivo: ad ogni lato viene assegnato uno stile. Chi, ad esempio, viene toccato dall'elettrone libero mentre nuota a delfino, deve sprintare a delfino.

Duello

Perché? Allenamento della resistenza alla rapidità.

Cosa? Staffetta con da sei a dodici nuotatori.

Come? Due gruppi si fronteggiano sui lati della piscina. Dopo un tuffo di partenza due nuotatori di ogni gruppo nuotano uno incontro all'altro. Quando si incrociano, l'insegnante fischia. Questo costituisce il fischio di partenza per gli altri due nuotatori. Chi ha superato il centro della piscina, quando i nuotatori si incontrano, ottiene un punto. Chi ottiene per primo sette punti?

Varianti:

- per lo sport scolastico: partenza in acqua, altrimenti la qualità del tuffo di partenza decide chi vince o chi perde.
- per lo sport competitivo: per l'allenamento della resistenza alla rapidità le staffette sono composte da due o tre atleti, per l'allenamento della rapidità da un numero maggiore (= pause più lunghe).

La staffetta brasiliana

Perché? Sviluppo della resistenza aerobica e della capacità di cooperazione.

Cosa? Allenamento multilaterale della resistenza attraverso una staffetta con esercizi con il compagno.

Come? Una staffetta è composta da quattro nuotatori, dei quali due si trovano in acqua, gli altri a bordo piscina. Il quarto aspetta dal lato opposto. Si nuota insieme, il nuotatore che sta dietro tiene con le mani il piede di quello che sta davanti. Questo esegue la battuta delle braccia, quello che sta dietro quella con le gambe. Quando arrivano dall'altro lato uno dei nuotatori viene sostituito da quello che è in attesa.

Varianti:

- per lo sport scolastico: solo una mano del nuotatore che sta dietro deve essere continuamente in contatto con un piede di chi sta davanti.
- per lo sport competitivo: combinare nuotate diverse.

Staffetta a coppie

Perché? Sviluppo della capacità di resistenza e della capacità di adattamento.

Cosa? Allenamento ad intervalli a coppie.

Come? All'inizio ambedue gli atleti si trovano sullo stesso lato. A nuota rapidamente tre vasche mentre B nuota verso l'altro lato della piscina nuotando in scioltezza. Mentre A nuota tre vasche, B ne può nuotare una in scioltezza, ed alla fine parte per le sue tre vasche veloci.

Varianti:

- per lo sport scolastico: accorciare le distanze e ad esempio, nuotare allo stesso modo sul lato corto della piscina.
- per lo sport competitivo: aumentare le distanze, mantenendo il rapporto 3:1.

Questa parte è stata redatta da Pierre-André Weber, capodisciplina G+S di nuoto. Indirizzo: pierre-andre.weber@baspo.admin.ch

Ginnastica artistica – un lungo atto di forza

Nella ginnastica artistica un parametro decisivo, oltre ad una buona tecnica, è rappresentato anche dalla forza. L'allenamento della forza è contemporaneamente anche un allenamento della resistenza alla forza.

Successione di salti

Perché? Miglioramento della resistenza alla forza di salto.

Cosa? Successione di salti su vari ostacoli.

Come? I ginnasti saltano a pie' pari per 30 secondi su una serie di elementi (plinti, ostacoli scolastici, palloni medicinali...).

Varianti:
- per lo sport scolastico: con un saltello intermedio.
- per lo sport competitivo: su una sola gamba o con un peso alle caviglie.

Appoggio alle parallele

Perché? Miglioramento della resistenza alla forza in appoggio.

Cosa? Percorrere le parallele in appoggio.

Come? In forma competitiva: un ginnasta inizia a spostarsi in appoggio ad una estremità delle parallele. Quando arriva alla fine, le ripercorre all'indietro senza scendere. Chi riesce a realizzare più percorsi?

Varianti:
- per lo sport scolastico: giro delle parallele a coppie (percorrere le parallele in appoggio, scendere e farne il giro correndo). Chi riesce a raggiungere l'altro?
- per lo sport competitivo: quando un ginnasta è arrivato alla fine delle parallele, deve eseguire un elemento (ad esempio, appoggio a gambe tese) prima di ricominciare a muoversi in appoggio.

A testa in giù

Perché? Miglioramento della resistenza alla forza in appoggio.

Cosa? Verticale rovesciata fino ad esaurimento.

Come? In forma competitiva in gruppi molto ampi: chi mantiene la verticale più a lungo?

Varianti:
- per lo sport scolastico: esecuzione con appoggio alla parete.
- per lo sport competitivo: esecuzione libera a terra.

Sospensione agli anelli

Perché? Miglioramento della resistenza alla forza agli anelli.

Cosa? Assumere la posizione di sospensione a braccia piegate agli anelli ad esaurimento.

Come? Tutti i ginnasti eseguono contemporaneamente la posizione: chi riesce a mantenerla più a lungo?

Varianti:
- per lo sport scolastico: oscillazioni agli anelli od alla corda; salita alla pertica.
- per lo sport competitivo: mantenere la posizione in oscillazione.

Oscillazioni alla sbarra alta

Perché? Acquisire la capacità di eseguire una più lunga successione di slanci.

Cosa? I ginnasti eseguono slanci più ampi possibile.

Come? Adattare in numero degli slanci alle capacità dei ginnasti.

Importante: l'esercizio viene eseguito con le mani imbracate, per evitare il pericolo di cadute.

Varianti:
- per lo sport scolastico: chi riesce a toccare con i piedi un nastro appeso in alto?
- per lo sport competitivo: chi riesce ad eseguire il maggior numero di grandi volte.

Trampolino

Perché? Miglioramento delle capacità coordinative durante l'allenamento della resistenza.

Cosa? Una prolungata successione di salti con semplici elementi sul trampolino.

Come? All'inizio, una ginnasta esegue una combinazione di tre elementi (scelti a piacere). La seconda cerca di ripetere questa combinazione ed alla fine vi inserisce un altro elemento.

Questa parte è stata redatta da Daniel Eisenring, istruttore di ginnastica artistica.
Indirizzo: eisenring.daniel@bluewin.ch

HELVETIA PATRIA

Insieme l'uno contro l'altro

L'aspetto più importante negli sport di combattimento è la contrapposizione con l'altro. Si tratta di un aspetto di rapporto tra partner che deve essere mantenuto anche in allenamento.

Orgoglioso ed eretto

Perché? Miglioramento della resistenza alla forza della muscolatura dorsale.

Cosa? Mantenere il tronco eretto contro un'opposizione.

Come? Tori sta in piedi con le mani incrociate dietro il dorso. Il suo compagno (Uke) abbraccia con le mani la nuca di Tori e cerca di fargli perdere l'equilibrio. Tori cerca di opporsi più a lungo possibile. Il dorso deve essere mantenuto eretto.

Variante: eseguire l'esercizio stando accoccolati sui talloni e con il tronco eretto.

Liberarsi della zavorra

Perché? Rafforzamento della resistenza locale della muscolatura addominale.

Cosa? Liberare il tronco dal peso del compagno.

Come? Tori si trova in decubito supino, Uke sta su di lui ad angolo retto all'altezza del petto. Tori cerca di alzarsi in piedi malgrado questo peso e di posare Uke sulle sue ginocchia. Poi ritorna nella posizione iniziale e cerca di alzarsi di nuovo. Eseguire l'esercizio più frequentemente possibile. Più Uke si trova vicino alla testa di Tori, maggiore è l'opposizione al movimento.

Salto della cavallina

Perché? Eseguire una prestazione di resistenza con addestramento dell'abilità di movimento.

Cosa? Saltare la cavallina sopra il compagno.

Come? Tori salta appoggiando le mani sulla schiena di Uke, in volo esegue una semi rotazione e passa rapidamente sotto le gambe di Uke. 20 ripetizioni. L'esercizio viene reso più difficile se Tori deve passare sotto le gambe di Uke una volta in posizione prona ed un'altra in posizione supina.

Allenamento dell'Uchi-Komi

Perché? Eseguire una prestazione di resistenza con addestramento delle tecniche di proiezione.

Cosa? Vengono eseguiti gli elementi iniziali di una proiezione con l'aiuto di un compagno, però senza eseguire la proiezione.

Come? Si possono eseguire dieci ripetizioni, come forma di carico vicina al combattimento.

Tirati su

Perché? Miglioramento della resistenza ed anche della forza delle braccia e delle dita.

Cosa? Eseguire trazioni verso l'alto.

Come? Ad esempio, viene appeso agli anelli un kimono. Gli allievi eseguono delle trazioni verso l'alto afferrando il bavero della casacca. Eseguire l'esercizio più volte possibile. Un esercizio alternativo può essere quello della salita alla corda senza utilizzare le gambe.

In equilibrio su una sola gamba

Perché? Aumento della resistenza alla forza della gamba d'appoggio e miglioramento della capacità di equilibrio.

Come? Mantenere l'equilibrio stando su una sola gamba.

Come? Uke tira verso di sé la gamba piegata di Tori e lo afferra per le anche dal lato opposto. Tirando e spingendo Uke cerca di fare perdere l'equilibrio a Tori. Saltellando su una gamba Tori cerca di mantenere l'equilibrio più a lungo possibile.

Questa parte è stata redatta da Riccardo Bonfranchi.
Indirizzo: bonif@bluewin.ch

Un trattamento speciale per muscoli rapidi

I movimenti nelle discipline tecniche e di sprint dell'atletica leggera, ma anche le abilità specifiche negli sport di squadra, si svolgono rapidamente e sono di breve durata. Il cosiddetto «allenamento intermittente» tiene conto di queste esigenze.

Con intermittente s'intende un lavoro che viene temporaneamente interrotto e poi ripreso. Per forme di lavoro intermittente s'intendono quelle nelle quali troviamo forme di mescolanza di esercizi di allenamento, prevalentemente tecnici con quelli di natura prevalentemente condizionale.

Malgrado la durata del carico globale sia relativamente elevata, gli atleti non vogliono che la loro muscolatura vada in acidosi. Cioè si muovono sempre nella zona dei processi di trasformazione dell'energia per via anaerobica-alattacida.

Nella fase di preparazione

L'allenamento intermittente è simile al ben noto allenamento a circuito, ma, rispetto ad esso, ha chiaramente maggiori esigenze di qualità dei movimenti, che debbono essere all'altezza di quanto esige la disciplina specifica ed assumere come modello la forma di movimento che viene usata in gara. Gli atleti debbono conoscere i movimenti che eseguono ed essere in grado di controllarli. L'allenamento intermittente ha un senso soprattutto durante la fase di preparazione, quando l'accento viene posto piuttosto sul volume che sull'intensità. Comunque questo tipo di allenamento non sostituisce, assolutamente, l'allenamento della resistenza di base.

Atletica leggera

Tutti gli esempi che presenteremo possono essere realizzati in una palestra. Il numero degli esercizi, come anche quello delle ripetizioni viene adattato tenendo conto della fase dell'allenamento e del livello di prestazione.

Sprint

Nello sprint i movimenti debbono essere estremamente intensi, ma non debbono durare più di 5 secondi. L'esempio che segue prevede una durata di 80 secondi, dei quali il 60% è rappresentato da pause di corsa trotterellata. Queste fasi di corsa trotterellata durano da 10 a 15 secondi e vanno intercalate tra gli esercizi da 1 a 6.

1. 10–20 m di corsa con partenza dai blocchi.
2. Da sei a dodici saltelli con rimbalzo con leggero movimento in avanti.
3. Da tre a sei salti su una sola gamba, destro-sinistro.
4. Skipp rapido sul posto per cinque secondi.
5. Corsa a balzi rapida su 20 m.
6. Da tre a sei minuti di pausa o di pause di corsa trotterellata.

Salti

Per quanto riguarda i salti si distinguono forme di salto orizzontale o verticale. Secondo l'obiettivo che si vuole raggiungere nel percorso viene scelta questa o quella disposizione degli attrezzi. Questo esempio di un percorso misto di salti prevede un carico globale di circa 60 salti per una durata complessiva di 100 secondi, dei quali circa il 50% di pause di corsa trotterellata, su una distanza di circa 20 m ogni volta e sono inserite tra i singoli esercizi.

1. Salti con una gamba sola su una panca lunga (ad esempio, lungo un lato con la destra, lungo l'altro con la sinistra).
2. Da cinque a dieci salti della rana in lunghezza.
3. Da cinque a dieci salti con la gamba destra.
4. Da cinque a dieci salti con la gamba sinistra.
5. Da cinque a dieci salti sugli ostacoli.
6. Da sei a dodici passi di corsa a balzi.

Da tre a sei minuti di pausa o di pausa di corsa trotterellata.

Lanci

Per quanto riguarda i lanci distinguiamo forme di allenamento per le gambe, per le braccia e per il tronco. Per le gambe si consigliano forme di allenamento tratte dall'esempio «salti». L'esercitazione d'allenamento per il lancio del peso prevede 50 lanci/ripetizioni per un carico globale della durata di circa 120 secondi, dei quali 50% di pause al passo o di corsa trotterellata. Come nel caso dei salti tra gli esercizi viene inserita una pausa di 20 m corsi trotterellando lentamente.

1. Lanci del pallone medicinale contro la parete (la distanza dalla parete va scelta in modo tale che la palla possa essere lanciata e ripresa immediatamente). Da 5 a 10 lanci, alternativamente, sia con la sinistra che con la destra.
2. Da cinque a dieci lanci all'indietro di un pallone medicinale o del peso.
3. Da cinque a dieci lanci verso l'alto di un pallone medicinale o del peso con estensione completa del corpo.
4. Da cinque a dieci lanci in avanti di un pallone medicinale o del peso (con oscillazione del tronco e braccia estese).
5. Da cinque a dieci piegamenti sulle braccia su due panche .

Da tre a sei minuti di pausa o pause al passo o di corsa trotterellata.

Corsa

Nella corsa è importante che i singoli carichi siano intensivi e non superino una durata di dieci secondi. Questo esempio prevede un carico della durata totale di circa 80 secondi, dei quali circa il 50% di pause di corsa trotterellata. Queste pause tra gli esercizi sono lunghe circa 10 secondi.

1. Da 10 a 12 passi di corsa a balzi.
2. Un allungo su 40–80 m.
3. 10 secondi di skipp rapido da fermi.
4. Un allungo su 40–80 m.
5. Skipp a ginocchia alte con notevole spinta del piedi a terra.
6. Un allungo su 40–80 m.

Da 3 a 6 minuti di pausa o corsa trotterellata.

HELVETIA PATRIA

Azioni tecniche intermittenti

Perché? Carichi brevi ed intensivi di gioco mantengono elevata la frequenza del polso e così migliorano la resistenza specifica.

Cosa? Colpi di testa, tiri in porta dopo delle finte, dribbling, ecc.

Come? Eseguire per 10 secondi il maggior numero possibile di ripetizioni qualitativamente buone dell'azione tecnica, con, successivamente, 20 secondi di pausa. L'esercitazione viene ripetuta fino a raggiungere un totale di 10 minuti. Occorre che venga mantenuta la qualità dei movimenti, altrimenti l'esercizio va immediatamente interrotto e la volta successiva va diminuita l'intensità.

Variante: pausa attiva di 30 secondi (ad esempio, palleggiare).

Azioni tattiche intermittenti

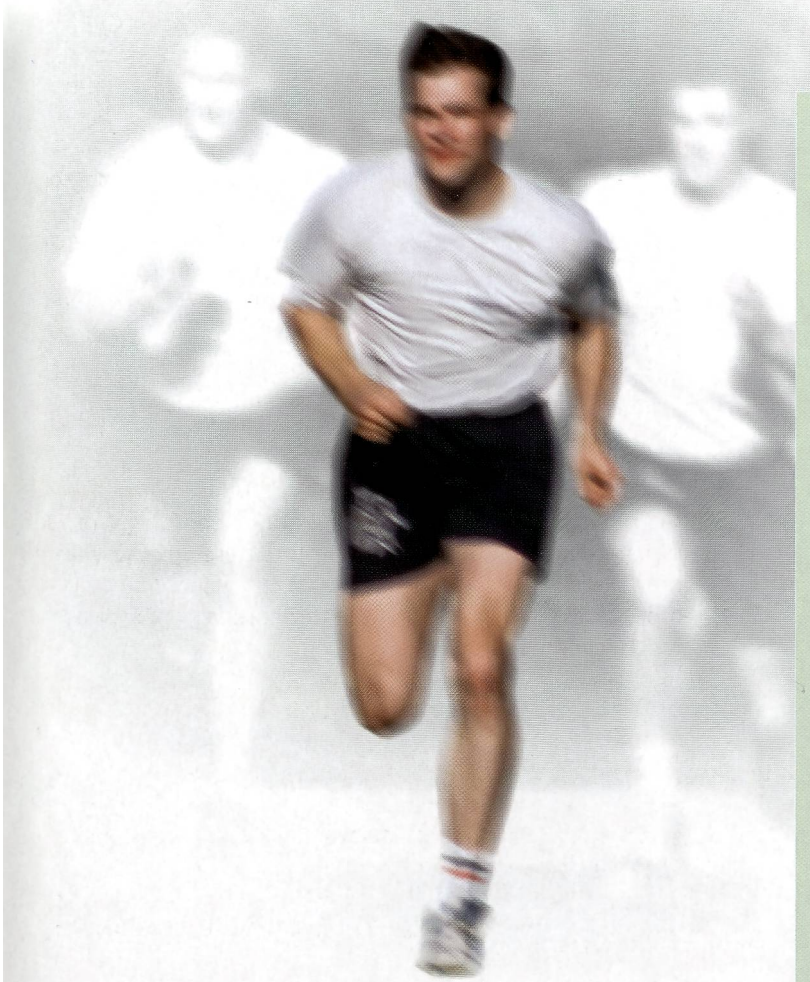
Perché? Carichi brevi ed intensivi di gioco mantengono elevata la frequenza del polso e così migliorano la resistenza specifica.

Cosa? Tre contro tre. Azioni d'attacco con tiro in porta in uno spazio ristretto.

Come? Gli attaccanti conducono il pallone/puck e quando lo perdono ne ricevono un altro. Dopo 10 secondi entra in campo il gruppo successivo. Vi sono tre gruppi, che fungono alternativamente da difensori e da attaccanti. L'intensità deve essere molto elevata, senza che la qualità dell'esecuzione dei movimenti peggiori.

Variante: due contro due, quattro contro quattro.

Questa parte è stata redatta da Rolf Weber e Rolf Altorfer.



Bibliografia

- *Barteck, O.:* Tutto sul fitness. Riscaldamento, training di forza, training di resistenza, defaticamento, alimentazione, anatomia. Colonia, Könemann, 2000. **70.3284**
- *Cereda, F.:* Fitness. Linee guida per una migliore forma fisica. Cesena, Elika, 2001. **70.3354**
- *Del Toma, E.:* Mangiare per correre. Una dieta per lo sport. Roma, Laterza, 2001. **06.2608**
- *Mirella, R.:* Forza, resistenza, velocità, mobilità articolare: le nuove metodologie. Ancona, Teknosporting, 1999. **70.3234**
- *Trabucchi, P.:* La preparazione mentale negli sport di resistenza. Dal ciclismo alla corsa, dal triathlon allo skyrunning. Cesena, Elika, 1999. **01.1131**
- *Weineck, J.:* L'allenamento ottimale. Una teoria dell'allenamento basata sui principi della fisiologia del movimento, con particolare riferimento all'allenamento infantile e giovanile, Perugia, Calzetti Mariucci Editori, 2001. **70.3365**
- *Weineck, J.:* La preparazione fisica ottimale del calciatore. Il condizionamento atletico del calciatore. Perugia, Calzetti Mariucci, 2000. **71.2694**
- *Weineck, J.; Haas, H.:* La preparazione fisica ottimale del giocatore di pallacanestro. Il condizionamento atletico del giocatore di pallacanestro. Perugia, Calzetti Mariucci, 2000. **71.2694**

mobile

La forza della pratica

I prossimi temi in anteprima:

- Sequenze metodologiche d'apprendimento per migliorare la respirazione e la concentrazione («mobile» 4/02)
- Forme di riscaldamento per una preparazione ottimale all'allenamento e alla competizione («mobile» 5/02)

Mi abbono!

☐ Sottoscrivo un abbonamento annuale a «mobile» e aderisco al mobile*club* (Svizzera: Fr. 50.–; estero: € 41.–).

☐ Sottoscrivo un abbonamento annuale a «mobile» (Svizzera: Fr. 35.–/estero: € 31.–).

☐ Approfitto dell'offerta speciale per le società sportive e sottoscrivo un abbonamento di 5 esemplari al prezzo di Fr. 30.– cadauno.

☐ Mi piacerebbe ricevere «mobile» in abbonamento di prova (3 numeri per Fr. 15.–/€ 10.–).

Nome/Cognome _____

Indirizzo _____

NPA/Località _____

Telefono _____ Fax _____

Uso dei dati sugli abbonati a scopi commerciali
Gli editori di «mobile» prevedono che agli sponsor vengano messi a disposizione i dati relativi agli abbonati per scopi commerciali. Se non è d'accordo che i suoi dati personali vengano trasmessi agli sponsor deve indicarlo espressamente qui di seguito.

☐ Non voglio che i dati relativi alla mia persona siano usati per scopi commerciali.

Data e firma _____

Da inviare per posta o per fax a:
Redazione «mobile», UFSPO, 2532 Macolin, fax 032 327 64 78
www.mobile-sport.ch

3.02