Zeitschrift: Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 50 (1993)

Heft: 12

Artikel: Obiettivi e struttura della lezione di ginnastica aerobica

Autor: Pistilli, Ciro

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-999719

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

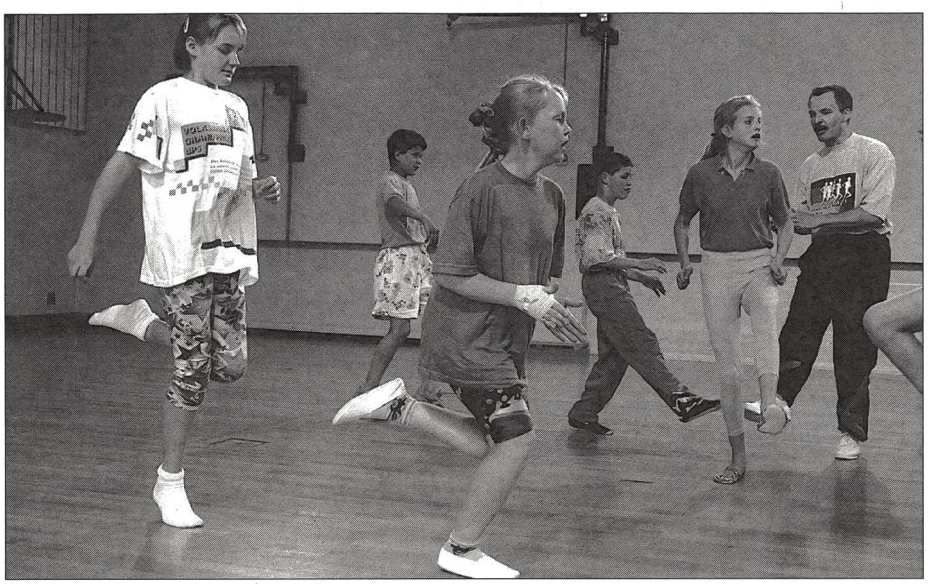
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media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

Download PDF: 09.07.2025

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

Obiettivi e struttura della lezione di ginnastica aerobica

di Ciro Pistilli
(da: Gymnica, periodico della Federazione ginnastica d'Italia, n. I/1993)



La lezione di ginnastica aerobica si rivolge soprattutto a quella grande fascia di utenti che, non avendo la possibilità di praticare una disciplina sportiva sia in modo continuativo sia a livello agonistico, oppure per disinteresse verso le discipline sportive stesse, si rifugia nella palestra, dove cerca di recuperare o modificare la sua forma fisica

La malattia di questo secolo che ha contribuito a questa tendenza è l'ipocinesi; affezione dovuta alla mancanza di attività fisica, sedentarietà, cattive abitudini di vita ed accumulo di stress psico-fisico, la quale ci porta ad identificare un individuo con caratteristiche di tipo astenico, ipotonico o, nella maggior parte dei casi, in sovrappeso.

La pratica della ginnastica aerobica viene svolta proprio per combattere l'ipocinesi e ripristinare nell'individuo le condizioni ottimali perdute. Gli obiettivi fondamentali su cui basare un programma di allenamento sicuro ed efficace per raggiungere un ottimale benessere fisico («fitness») agiscono su:

- sistema cardio-respiratorio;
- forza e resistenza muscolare;
- elasticità muscolare ed articolare;
- coordinazione neuro-muscolare;
- equilibrio del peso corporeo.

Nel programma di allenamento non è sufficiente però che tutti i punti sopra descritti siano allenati soltanto applicando un carico di lavoro maggiore a cui sono abituati quotidianamente, ma essi devono mantenere una tipologia di allenamento rispettando dei parametri ben precisi che presentino l'esercizio in modo:

- continuativo;
- di propria intensità;
- di durata sufficiente;
- con adeguata frequenza.

Questi elementi sono di fondamentale importanza poiché il lavoro che viene svolto si riferisce ad un'utenza eterogenea che va a coprire una fascia di individui che parte dalla pubertà fino alla terza età. Quindi è impossibile programmare un allenamento con dei parametri fissi, ma occorre lavorare prendendo in considerazione fasce di allenamento (target heart rate), in cui i sistemi coinvolti possono reagire in modo efficace.

Esercizio di tipo continuativo

Affinché l'allenamento aerobico sia efficace deve essere composto da esercizi ritmici e continui che coinvolgano i grandi gruppi muscolari, in particolare gli estensori e i flessori della coscia ed il gruppo soleo, che sono la principale pompa muscolare per un ottimale ritorno venoso al cuore. L'ampiezza e la ritmicità dei movimenti fanno sì che tutti i distretti muscolari siano raggiunti da una giusta quantità di ossigeno tale da consentire la messa in opera del regime aerobico.

Intensità dell'esercizio

L'intensità dell'allenamento aerobico varia a seconda dell'età e della capacità dell'individuo di mantenere un regime aerobico. Per ottenere un'efficace intensità l'esercizio deve avere un tasso di consumo di ossigeno intorno al 55-85% del consumo massimo di ossigeno. Come unico parametro per valutare questo dato abbiamo la frequenza del battito cardiaco che per un allenamento ottimale deve attestarsi in una fascia che varia dal 60% all'85% circa della massima frequenza cardiaca di un individuo.

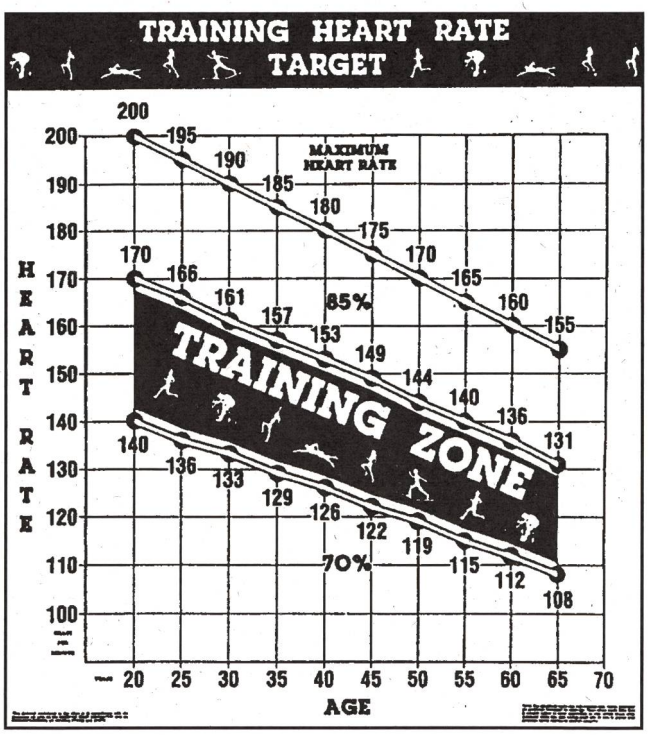


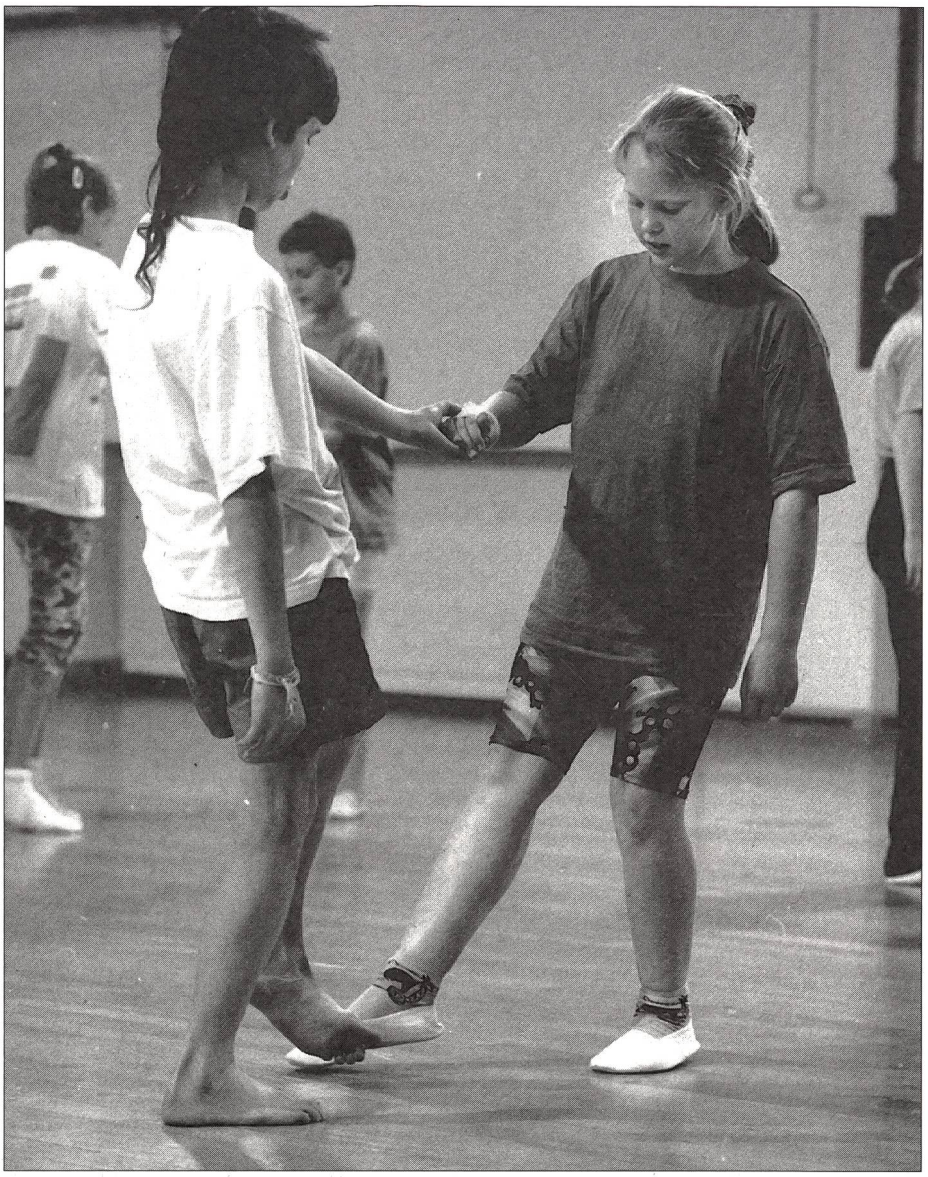
Tabella che illustra le zone di allenamento aerobico in base all'età ed al battito cardiaco.

Durata dell'esercizio

L'allenamento aerobico deve essere svolto con una durata non inferiore ai 20 minuti in quanto il regime aerobico si attesta su una efficace funzionalità dopo questo periodo, dovuto al lento attivarsi dell'ossidazione degli acidi grassi. La durata dell'esercizio è inversamente proporzionale all'intensità, vale a dire maggiore sarà la durata, minore sarà l'intensità e viceversa.

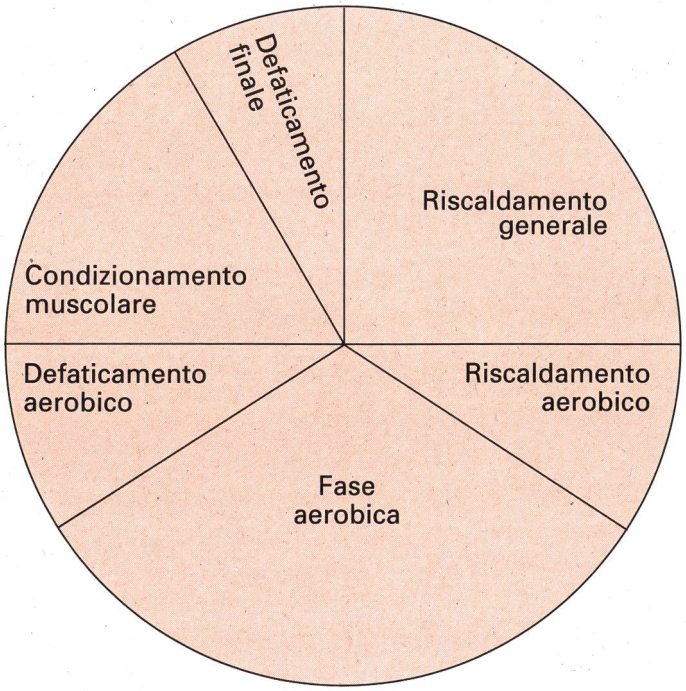
Frequenza dell'esercizio

Per ottenere i benefici dell'allenamento aerobico è necessario effettuarlo almeno tre volte la settimana fino ad un massimo di cinque volte in quanto l'uso scorretto dell'allenamento porta ad eccessivo sovraccarico del lavoro svolto e pone a rischio tutte le strutture muscolo-scheletriche.



Struttura della lezione di ginnastica aerobica

La lezione tipo viene suddivisa, nell'arco di un'ora circa, nelle seguenti fasi:
- riscaldamento generale;
- fase aerobica;
- condizionamento muscolare;
- defaticamento finale.



Struttura di una lezione di ginnastica aerobica

Il riscaldamento
(durata 10-15 minuti)

Il riscaldamento è di fondamentale importanza in quanto deve preparare l'individuo ad affrontare la fase di allenamento aerobico nelle migliori condizioni possibili. Gli obiettivi del riscaldamento sono:
- aumentare la temperatura all'interno dei muscoli e nei tessuti;
- preparare il sistema cardio-vascolare ad irrorare adeguatamente tutti i settori muscolari;
- ridurre il rischio di eventuali lesioni muscolari e tendinee;
- attivare il sistema neuro-muscolare per una maggiore facilitazione nella trasmissione degli impulsi motori;
- preparare l'individuo ad una corretta esecuzione dei movimenti;
- predisporre psicologicamente l'individuo al lavoro che verrà svolto.

Gli esercizi della fase di riscaldamento comprenderanno: la mobilità articolare, i grandi gruppi mu-

scolari ed esercizi di allungamento muscolare.

Fase aerobica
(durata 20-30 minuti)

La fase aerobica è il momento centrale della lezione; a sua volta è suddivisa in tre momenti:

1. riscaldamento aerobico;
2. fase aerobica propriamente detta;
3. defaticamento aerobico.

L'obiettivo della fase aerobica è quello di allenare il sistema cardiorespiratorio a fornire una maggiore quantità di ossigeno ai muscoli ed a rafforzare le strutture stesse che ne fanno parte (cuore, vasi sanguigni e polmoni).
Un altro obiettivo è stimolare un consumo calorico tale da equilibrare il peso corporeo nel giusto rapporto di massa grassa e massa magra.

1. Il riscaldamento aerobico (durata 5 minuti) ha lo scopo di innalzare i battiti cardiaci fino ad una percentuale intorno al 60% in modo da presentare l'organismo in condizione di effettuare l'allenamento aerobico vero e proprio. Gli esercizi sono eseguiti in modo da aumentare gradualmente l'intensità.
2. La fase aerobica propriamente detta ha una durata di 20 minuti circa ed è quella in cui l'allenamento aerobico si attesta su una fascia di lavoro compresa tra il 60-85% della frequenza del battito cardiaco. L'intensità del lavoro dipende dalla velocità di esecuzione e dall'ampiezza dei movimenti come dall'uso di movimenti di alto e basso impatto.
3. Il defaticamento aerobico ha una durata di un minimo di 5 minuti ed aumenta in base al livello di allenamento di un individuo e della sua capacità di recupero cardio-circolatorio. E' la fase di passaggio dall'allenamento aerobico a quella di ripristino dell'equilibrio cardio-respiratorio.

L'obiettivo principale è riportare i battiti cardiaci ad un valore di poco superiore di quelli a riposo, in modo tale da permettere all'individuo di affrontare la fase successiva di condizionamento muscolare. Di solito si consiglia di attestarsi intorno al 50% della frequenza cardiaca.
Gli esercizi saranno rallentati, ampi e ritmici ed accompagnati da lunghi atti respiratori.

Condizionamento muscolare
(durata 10-20 minuti)

E' la fase in cui viene svolta una serie di esercizi segmentari sia in stazione eretta che al suolo in cui siano presenti i seguenti obiettivi:
- rafforzare la resistenza muscolare;
- tonificare la muscolatura posturale;
- equilibrare la massa corporea.

Vengono svolti esercizi per gli arti superiori ed inferiori, tronco ed in particolare i muscoli glutei ed addominali.

Defaticamento finale
(durata 5-10 minuti)

E' la fase finale della lezione in cui vengono ripristinate le condizioni normali di tutti i sistemi corporei e viene evidenziata la sensazione di benessere fisico. Si tende a realizzare gli obiettivi quali:
- ripristinare la mobilità articolare;
- espellere le tossine accumulate nei muscoli;
- scaricare tutte le tensioni psico-fisiche.

La fase è strutturata con esercizi di respirazione ed allungamenti statici, esercizi di rilassamento generale in modo da integrare il corpo e la mente in una sensazione di benessere fisico. ■

Bibliografia

Kenneth Cooper, «Aerobica», Feltrinelli 1983
I.D.E.A. Fondation, «Aerobic Dance-Exercice Instructor Manual», USA 1987
A.F.A.A., «Aerobics: Theory & practice», USA 1990
Astrand e Rodahl, Fisiologia, Edi Ermes 1984