Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport. Inserto pratico
Herausgeber: Ufficio federale dello sport
Band: 7 (2005)
Heft: 6

Artikel: Allenamento intermittente
Autor: Hunziker, Ralph
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-999104

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: 08.07.2025

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

Chi allena la resistenza solo correndo su lunghe distanze sembra dimenticare che ogni sport pone a chi lo pratica esigenze diverse. Questo inserto mostra come si possa svolgere un allenamento della resistenza ludico e specifico della singola disciplina con unità brevi ed intense.

Sommario

2 Trattamento speciale per muscoli veloci

3 Brevi unità con grandi effetti

4 Dal facile al difficile – due esempi, un solo obiettivo

6 Atletica leggera – più in alto, più veloce, più lontano

9 Judo – il fascino della lotta

10 Sala pesi – muscoli più reattivi

12 Hockey su ghiaccio – pattini roventi

13 Calcio – giochi di resistenza con la palla

14 Pallamano – gioco rapido sulla mezzaluna

15 Tennis – lavoro di gambe con la testa

Allenamento intermittente

Ralph Hunziker. Traduzione: Gianlorenzo Ciccozzi
Foto: Daniel Käsermann, Peter Battanta. Disegni: Leo Kühne

Un calciatore, per i suoi movimenti di accelerazione ed arresto brevi ed intensi, deve disporre di qualità diverse rispetto a chi corre su lunghe distanze, mentre un judoka dal canto suo deve mantenere la massima concentrazione per lunghi minuti. Non ha senso sottoporli allo stesso allenamento, anche nel campo della resistenza. Forme d'allenamento a intermittenza – con sequenze brevi ed intense – sono più adatte alle caratteristiche di vari sport collettivi e di forza veloce.

Attenzione puntata sulla qualità

Intermittente vuol dire «discontinuo, soggetto a pause». In queste forme d'allenamento esercizi specifici per tecnica, tattica e condizione vengono eseguiti di seguito sull'arco di alcuni minuti. A seconda dell'esercizio si ha una breve pausa per consentire ai muscoli di recuperare. L'allenamento intermittente si distingue da quello a intervalli – più conosciuto – per il fatto che pone l'accento sulla qualità del movimento e che sia sforzo che pause sono decisamente più brevi. Al contrario dell'«intervall training» le capacità di resistenza vengono allenate sempre insieme all'elemento tecnico, tattico e condizionale. Si tratta quindi non tanto di un allenamento della resistenza quanto piuttosto di un allenamento specifico della disciplina che pone l'accento sulla qualità ed ha effetti sulla resistenza.

Una guida per la pratica

L'inserto cerca di illustrare i principi di base di questo metodo: le pagine due e tre spiegano come funziona l'allenamento a intermittenza e chiariscono le questioni di fondo. La pagina doppia seguente illustra come svolgere un allenamento nella pratica. Sulla base di due esempi, uno facile e l'altro più complesso, si descrivono struttura e principi dell'allenamento. Una volta capito di cosa si tratta, ognuno può inserire i propri esercizi, oppure utilizzare gli esempi riportati alle pagine da 6 a 15, raccolti con la collaborazione di esperti di varie discipline sportive.

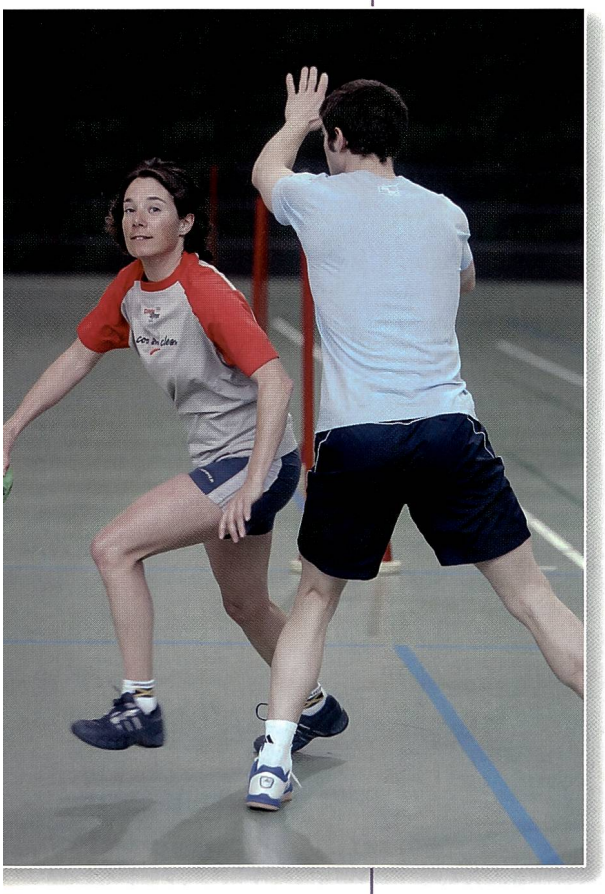
L'inserto pratico è un fascicolo allegato a «mobile», la rivista di educazione fisica e sport

I lettori possono richiedere altri esemplari:
- 1 copia (con rivista «mobile»): Fr. 10.–/€ 7.–
- A partire da 2 copie (soltanto l'inserto pratico): Fr. 5.–/€ 3.50 (a copia)
- A partire da 5 copie: Fr. 4.–/€ 3.–
- A partire da 10 copie: Fr. 3.–/€ 2.–

Le ordinazioni sono da inoltrare a:
Redazione «mobile» UFSPO, CH – 2532 Macolin
tel. 032 327 64 18, fax 032 327 64 78
mobile@baspo.admin.ch, www.mobile-sport.ch

Trattamento speciale per muscoli veloci

Le fibre muscolari di chi pratica giochi di squadra o sport di forza veloce hanno bisogno di un allenamento diverso rispetto al maratoneta. Poco contano forza o resistenza da sole; l'importante è la qualità.



Nel corso di una partita una cestista compie un centinaio di salti; un calciatore scatta decine di volte nel corso dei 90 minuti, una giocatrice di pallavolo si solleva da terra una trentina di volte a set. Tre esempi che mostrano come non sia sufficiente disporre di elevazione o velocità massimali. La vera arte consiste nel riuscire a mantenere la qualità il più a lungo possibile, perché spesso sono decisivi proprio gli ultimi minuti di gioco. Sovente lascia il campo vincitore chi coglie l'ultimo canestro, esegue proprio allo scadere un passaggio geniale o sceglie la tattica giusta per il finale.

Guardando al gioco

Negli sport in esame non ci sono carichi di lavoro continui nel tempo, ma piuttosto un alternarsi di carico e pause di recupero. L'allenamento intermittente considera proprio questa alternanza, per cui non è un allenamento classico della resistenza, ma piuttosto un allenamento qualitativo con effetti a lungo termine. In esso oltre alla resistenza viene stimolato almeno un ulteriore fattore di tecnica, tattica o condizione (velocità, forza veloce). Questi sforzi intensi vengono intervallati da pause passive o leggermente attive (corsetta, consegne coordinative), per cui il corpo nel suo insieme si trova per parecchi minuti sotto sforzo continuo a livello aerobico. I singoli gruppi muscolari invece sono sollecitati solo brevemente.

Riposati verso il prossimo sforzo

Il principio dell'allenamento intermittente si spiega facilmente: con l'aumentare dell'intensità aumenta anche la frequenza cardiaca, dapprima in modo lineare, per poi man mano appiattirsi. Le brevi pause impediscono un calo eccessivo delle pulsazioni. Grazie al carico di lavoro alternato i muscoli con fibre veloci possono recuperare in modo praticamente completo prima del carico successivo e non subiscono un'acidificazione eccessiva o aumento del lattato, nonostante l'elevato lavoro svolto dall'organismo nel suo insieme. La qualità dell'esecuzione del movimento è garantita ed in più si lavora sulla resistenza.

Domanda e risposta

Per chi è indicato l'allenamento intermittente?
L'allenamento intermittente è adatto soprattutto a chi fa sport di prestazione o di alto livello. Per il suo carattere ludico – se fatto scegliendo la giusta intensità – è indicato anche per l'allenamento con i bambini ed i giovani.

A cosa si deve prestare attenzione durante l'allenamento?
Decisivo è dosare nel modo giusto l'alternanza fra carico intenso e pausa successiva senza far aumentare troppo il lattato o diminuire eccessivamente il carico a livello globale. La frequenza cardiaca dovrebbe situarsi sempre intorno ai 120 battiti al minuto. La qualità dell'esecuzione non deve risentire del carico elevato; atleti e giocatori devono padroneggiare gli esercizi e non arrivare al limite, altrimenti va fatta una pausa. Non vale la pena di indicare periodi fissi di carico e recupero, in quanto per determinarli ci si deve rifare ai tempi propri della singola disciplina sportiva.

Brevi unità con grandi effetti

Sono più efficaci corse lunghe o sforzi più brevi? In proposito diversi studi scientifici offrono interessanti risultati.

Studiosi giapponesi (Tabata, I. et al.) hanno confrontato gli effetti dell'allenamento continuativo della resistenza e di quello intermittente sulla capacità massima di assunzione dell'ossigeno (VO_2 max) e sulla capacità anaerobica. Sull'arco di sei settimane il primo gruppo ha svolto cinque volte alla settimana un allenamento della resistenza moderato e continuo (70 per cento della prestazione in Watt rispetto al VO_2 max) sul cicloergometro; il gruppo di controllo si allenava nello stesso periodo con una forma intermittente con sette/otto intervalli di massima intensità (170 per cento della prestazione in Watt rispetto al VO_2 max) di venti secondi e pause di dieci secondi. Il primo gruppo si allenava quindi cinque ore alla settimana, il secondo solo 20 minuti.

Interrotto anziché costante

L'allenamento continuato della resistenza ha aumentato la massima assunzione di ossigeno del nove per cento senza apportare miglioramenti significativi della capacità anaerobica. Nel secondo gruppo non solo quest'ultima è aumentata del 28 per cento, ma anche il VO_2 max è aumentato del 15 per cento, per cui si può concludere che l'allenamento intermittente ha un effetto maggiore sui fattori in esame. Dai risultati non si può dedurre che ogni forma di allenamento intermittente ha effetti migliori rispetto alle forme di allenamento continuo, ma viene pur sempre confermato il positivo effetto dell'allenamento intermittente sulla resistenza.

Trovare gli intervalli giusti

A risultati simili giunge uno studio canadese (MacDougall, J. et al.). Un allenamento sull'arco di sette settimane con numero crescente di intervalli e recuperi sempre più brevi ha migliorato il VO_2 max del nove per cento. Resta ancora da verificare quali intervalli hanno gli effetti migliori. Anche lo studio di Stepto et al. non offre risposte chiare in merito. Cinque gruppi di ciclisti hanno svolto nell'arco di tre settimane allenamenti diversi con carichi di lavoro (da 30 secondi a otto minuti) e pause (da quattro e mezzo a un minuto) diversi. In una gara sui 40 chilometri il miglioramento maggiore si è avuto non come si prevedeva nei due gruppi con gli intervalli più lunghi, ma in quelli con gli intervalli sui 30 secondi e sui quattro minuti.

Nonostante le prove sull'utilità dell'allenamento intermittente, esso non sostituisce certo quello della resistenza di base e l'effetto migliore sulla capacità di resistenza si ha ancora tramite una adeguata periodicizzazione nella pianificazione dell'allenamento.

L'autore: Ralph Hunziker è docente di educazione fisica e collaboratore redazionale di «mobile».
Contatto: ralph.hunziker@gmx.ch

Un caloroso ringraziamento a Jean-Pierre Egger e Rolf Altorfer per il prezioso sostegno nella realizzazione di questo inserto pratico.

Qual è la differenza con l'«intervall training»?
L'allenamento intermittente è decisamente più esigente per quel che riguarda la qualità dell'esecuzione degli esercizi, in quanto si sollecitano fattori tecnici, tattici e condizionali. Nel confronto con l'«intervall training» i periodi di sforzo e recupero sono chiaramente più brevi e le variazioni della frequenza cardiaca più limitate.

L'allenamento intermittente presenta degli svantaggi?
Per via del carico costante non si lavora in modo ottimale sulle pure capacità di forza e forza veloce. A seconda del grado di allenamento dell'atleta e dell'intensità del carico possono soffrirne anche l'esecuzione tecnica e tattica.

Fonte
– *Tabata, I. et al.:* Effects of moderate-intensity endurance and high-intensity intermittent training on anaerobic capacity and VO2max. Medicine and Science in Sports and Exercise, 28, 1327-1330. 1996.
– *MacDougall, J. et al.:* Muscle performance and enzymatic adaptations to sprint interval training. Journal of Applied Physiology, 84, 2138-2142. 1998.
– *Stepto, N. et al.:* Effects of different interval-training programs on cycling time-trial performance. Medicine and Science in *Sports and* Exercise, 31, 735-741. 1999.
– *Finn, C.:* Effects of High-Intensity Intermittent Training on Endurance Performance. Sportscience 5(1). 2001. www.sportsci.org/jour/0101/cf.html

Dal facile al difficile – due esempi, un

Di seguito mostriamo sulla base di un esempio facile e di uno difficile la struttura dell'allenamento intermittente. Una volta capito il principio di fondo si possono introdurre infinite variazioni sul tema.

Esempio facile nella corsa

Avanti e indietro

Corsa saltata su 50 metri in 10 secondi. Attenzione alla distensione completa di anca e gamba. Poi corsa in scioltezza su 50 metri in 20 secondi, cambio di direzione con passaggio alla corsa saltata in direzione opposta, dopo 50 metri di corsa in scioltezza fino alla partenza, cambio di direzione, ecc.

Variante 1: per un allenamento più variato si possono introdurre altre forme di scuola di corsa come skipping, corsa con i talloni ai glutei, lavoro con la caviglia, ecc.
Variante 2: se si lavora sull'elevazione si possono inserire esercizi di salto come salti su una gamba sola o salto di ostacoli. Dopo la corsa saltata si ritorna in scioltezza alla partenza, da dove si esegue la nuova serie di esercizi, ecc.

Quasi come in gara

Un'altra variante adatta sono le forme di allenamento simili alle situazioni di gioco: p. es. con la palla sul bastone, al piede o in mano. Importante è non far calare mai l'intensità. Di seguito un possibile esempio.
Perché? Mantenere il ritmo di gioco costantemente elevato.
Come? Partita di hockey su ghiaccio, unihockey, calcio, pallacanestro, pallamano, ecc. con squadre ridotte (3:3, 4:4) e su campo piccolo. Ogni squadra ha diversi blocchi, si gioca per 15-30 secondi, poi si cambiano i blocchi.
Le pause durano il doppio. Adeguare le regole alla situazione (tecnica e tattica) o prevedere consegne accessorie per chi svolge le pause per far si che velocità, ritmo e frequenza cardiaca restino elevati.

Variare durata e numero delle ripetizioni

Nelle fasi intense è decisiva un'esecuzione corretta e si richiede elevata qualità, per cui gli atleti devono conoscere l'esercizio. Le pause attive sono la caratteristica quantitativa dell'allenamento. Il carico globale nei nostri esempi è di 2-4 serie da 6 a 15 minuti con pause da tre a sei minuti. La durata ideale di carico e pause dipende dallo sport che si pratica e dall'esercizio scelto. In linea di massima si dovrebbe iniziare con forme semplici e pause più lunghe. Le forme finali possono essere più complesse, prevedere pause più brevi ed essere combinate con elementi tecnici.

obiettivo

Esempio combinato per la pallamano

Gambe veloci

Perché? Migliorare il movimento laterale per rapidi cambiamenti di direzione.
Come? Spinta con la gamba destra, posa rapida del piede sinistro e passaggio sul cono. Spinta a due gambe nella direzione opposta, atterraggio e spinta con la gamba sinistra, posa rapida della gamba destra e passaggio sul cono, e così di seguito.
Durata: dieci secondi.

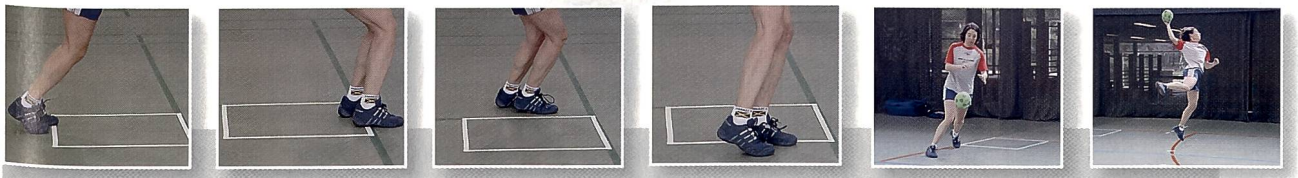
Spiazza l'avversario!

Perché? Migliorare le finte specifiche.
Come? Il giocatore esegue da tre a cinque finte identiche di seguito con l'esplosività massima (massimo dieci secondi). Alla fine duello con un difensore per applicare la finta provata (con o senza tiro in porta).

Pausa di 20 secondi di corsa in scioltezza fra gli esercizi.

Lavoro con la palla

Perché? Migliorare la tecnica del palleggio in condizioni difficili.
Come? Percorso da eseguire palleggiando a terra, con vari ostacoli e consegne coordinative. Slalom in avanti fra i paletti, laterale fra i coni di demarcazione, slalom indietro fra i paletti. Saltelli alternati sul posto palleggiando la palla fra le gambe ad ogni salto.
Durata: dieci secondi ognuno.



Tiro dall'ala

Perché? Migliorare la tecnica di tiro.
Come? La giocatrice esegue prima una consegna coordinativa combinata con un salto, quindi si posiziona all'ala e riceve il passaggio della compagna. Tiro dall'ala e rapido spostamento indietro, passaggio della compagna e rapido tiro in porta.
Durata: da otto a dieci secondi ognuno.

Un ringraziamento ai due fotomodelli
Patricia Steinmann e Ralph Hunziker.

Atletica leggera – più in alto

Buone capacità di resistenza favoriscono la rigenerazione dopo sforzi intensi e sono importanti per velocisti, saltatori e lanciatori.

Corsa su brevi distanze

1 Partenza alta e scatto sui 30 metri.

2 Saltelli con leggero avanzamento (10 ripetizioni).

3 Corsa saltellata su una sola gamba (5 salti per gamba).

4 Skipping veloce sul posto sollevando la gamba di stacco su tre elementi di cassone (10 ripetizioni).

5 Rapido sollevamento dei talloni in posizione distesa sul cassone. Il busto è disteso fino alle anche sul cassone, le cosce sono tenute in aria in orizzontale (10 ripetizioni per gamba).

Per le pause fra gli esercizi si possono prevedere 30 secondi di corsa in scioltezza in avanti, indietro, laterale, o saltelli leggeri sul posto.

Altre forme di sprint

Eseguire i seguenti esercizi per la durata di cinque e dieci secondi:
- Partenza bassa dai blocchi e scatto sui 30 metri.
- Corsa sollevando le ginocchia con pendolo in avanti delle gambe.
- Corsa con movimento accentuato dei piedi verso i glutei.
- Passaggio fluido da ginocchia alte a piedi sui glutei.
- Corsa saltata sulle piante dei piedi.
- Saltelli su una gamba mentre l'altra esegue un movimento di corsa arrotondato (sul posto o con leggero spostamento in avanti).
- Corsa con le gambe distese.
- Brevi scatti in salita per 20 - 30 metri.
- Corsa con rapido contatto al suolo superando piccoli ostacoli.

Ideale per la preparazione

Per via delle brevi pause che prevede, l'allenamento intermittente ha un effetto positivo sulle capacità di resistenza ma può avere delle ripercussioni negative sulle prestazioni nei campi della tecnica, della velocità e della forza veloce. Al contrario di quanto avviene nella maggior parte dei giochi di squadra, nelle discipline dell'atletica leggera queste capacità non vengono (quasi) mai sollecitate in combinazione con esercizi di resistenza aerobica. Forme di allenamento intermittenti nell'atletica leggera sono indicate quindi nella fase di preparazione ma non in quella di gara. La durata complessiva del lavoro varia fra i 10 ed i 30 minuti; a seconda del livello degli atleti si possono aumentare le pause fra i singoli esercizi. Gli esercizi previsti per i settori della corsa, dei salti e dei lanci possono essere anche combinati fra loro.

più veloce, più lontano

Discipline di salto

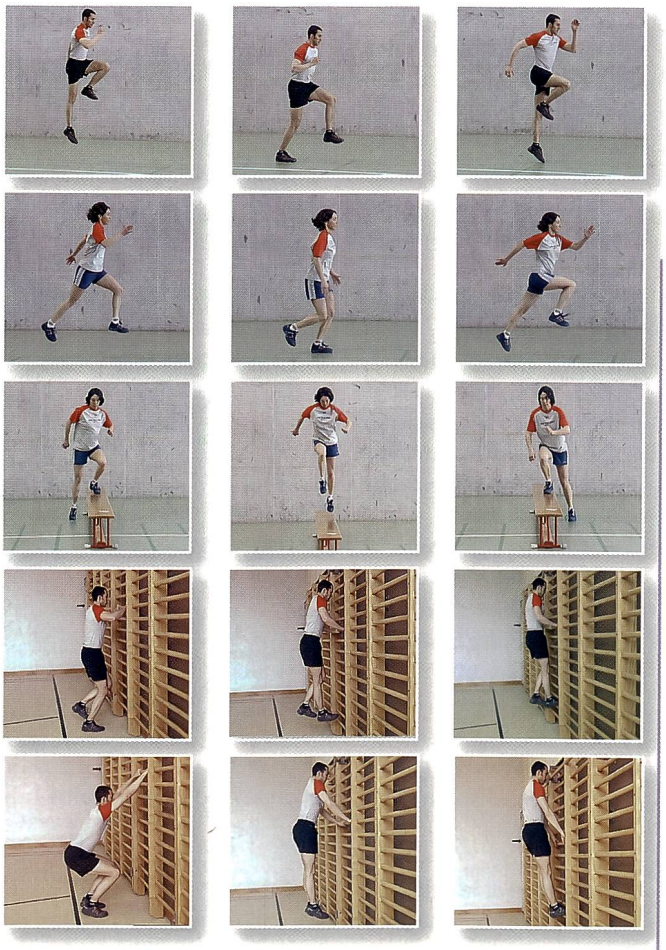
1 Saltelli con forte impulso in alto (10 ripetizioni).

2 Passi saltati in avanti (10 ripetizioni).

3 Salti alternati sulla panca. In piedi a lato della panca, salto in diagonale sulla panca e a seguire salto con l'altra gamba (5 salti per gamba).

4 Salto su una gamba sola sul primo staggio. Poi salto su una gamba sola con distensione del corpo sul secondo o terzo staggio (5 salti per gamba).

5 Saltelli della rana sempre più bassi con completa distensione del corpo e presa alla spalliera all'altezza della testa (10 ripetizioni).



Durante le pause fra gli esercizi correre in scioltezza in avanti, all'indietro, di lato o a slalom per 30 secondi.

Altre forme per i salti

Eseguire dieci ripetizioni dei seguenti esercizi:
- Passi saltati incrociando le gambe.
- Passi saltati con la corda o corsa nei cerchi.
- Salti su una gamba sola in lungo o al di sopra di ostacoli bassi.
- Salti in avanti su una gamba sola su uno o due elementi di cassone e ritorno.
- Salti laterali su una gamba sola su uno o due elementi di cassone e ritorno.
- Salti su una gamba sola con semirotazione su uno o due elementi di cassone e seguente salto a terra con semirotazione.
- Salti isolati al disopra di ostacoli (atterraggio sulla gamba di appoggio).
- Salti isolati al disopra di ostacoli (atterraggio sulla gamba di slancio).
- Salti della rana alti al di sopra di ostacoli.
- Salti della rana bassi al di sopra di ostacoli.

In altezza o in lungo

Nella pratica risulta difficile integrare la tecnica nell'allenamento intermittente in atletica leggera. L'allenamento della condizione fisica resta al centro dell'attenzione, anche se però si possono porre accenti diversi specifici per le diverse discipline, ad esempio scegliendo salti in avanti per il salto in lungo e salti in altezza per il salto in alto. In ogni caso è importante che ci sia una distensione dell'anca e di tutto il corpo. Le pause possono contenere elementi ludici: slalom con palloni di calcio o di pallacanestro, ecc.

Ringraziamo Hansruedi Kunz, allenatore di atletica leggera per la collaborazione nella stesura delle pagine da 6 a 8 e 10-11.
Contatto: kunz.haru@bluewin.ch

Discipline di lancio

1 Dalla posizione a braccia sollevate in alto lanciare il pallone medicinale in avanti perpendicolare al suolo (10 ripetizioni).

2 In piedi, prendendo lo slancio in mezzo alle gambe lanciare il pallone medicinale verticalmente in aria (10 ripetizioni).

3 Seduti a gambe distese lanciare il pallone medicinale in avanti con il movimento del lancio del disco (5 ripetizioni per lato).

4 Sguardo rivolto alla parete: eseguire un passo in avanti e lanciare il pallone medicinale al di sopra della testa contro la parete (5 ripetizioni per lato).

5 Con la schiena alla parete: lanciare il pallone medicinale di lato e all'indietro al di sopra delle spalle contro la parete (5 ripetizioni per lato).

Durante le pause fra gli esercizi di 30 secondi ciascuna si possono svolgere esercizi di corsa in scioltezza, salti alla corda o percorso con diverse varianti.

Altre forme di lancio

Eseguire gli esercizi seguenti con il pallone medicinale (dieci ripetizioni):

- Distesi sul ventre lanciare (al di sopra della testa) o gettare il pallone contro la parete.
- In ginocchio, lanciare il pallone in avanti contro la parete al di sopra della testa.
- Seduti a terra lanciarlo all'indietro sopra la testa contro la parete (distendersi e una volta recuperato il pallone rialzarsi di nuovo a sedere).
- Seduti a gambe distese paralleli alla parete lanciarlo lateralmente contro il muro con rotazione del tronco.
- Dalla capriola indietro tornare in avanti e lanciare il pallone contro il muro al di sopra della testa.
- In appoggio sulle cosce al quadro svedese sollevare il pallone all'indietro e lanciarlo alla parete in avanti (il compagno tiene le gambe ferme).
- Con un movimento di slancio delle braccia gettarlo a sinistra e a destra in avanti contro la parete.
- In piedi, prendendo lo slancio fra le gambe sbatterlo in avanti contro la parete.
- In piedi, scagliarlo al di sopra della testa contro il muro.
- Distesi a terra sul fianco lanciarlo in avanti al di sopra della testa contro il muro.

Una questione di dosaggio

La sequenza degli esercizi deve essere scelta in modo da sollecitare alternativamente i gruppi muscolari anteriori e posteriori. Il peso del pallone medicinale può essere adattato al livello degli atleti. A seconda dell'esercizio si possono usare anche palloni più leggeri.

Per i podisti

L'allenamento intermittente nel mezzofondo e nel fondo assomiglia al classico allenamento a intervalli con l'alternanza di carichi di lavoro estensivi ed intensivi. Esempi particolareggiati si trovano nell'inserto pratico di «mobile» 3/02. Ordinazioni al sito **www.mobile-sport.ch**

Judo – il fascino della lotta

Nel judo un singolo combattimento può durare vari minuti. In allenamento ci si prepara al meglio con forme ludiche che stimolano nel contempo anche tecnica e tattica.

Lotta della falce

Perché? Favorire l'equilibrio su una sola gamba e rafforzare la muscolatura delle gambe.
Come? Due allievi sono a contatto con le spalle sinistre affiancate, lo sguardo rivolto in direzioni opposte. Passando sotto il collo con la mano sinistra afferrano la spalla destra del compagno. Con la gamba sinistra si incastrano insieme a livello di incavo del ginocchio e fanno forza verso l'alto. Chi riesce a far perdere l'equilibrio all'avversario?
Consiglio tattico: di importanza decisiva è cedere in modo dosato per poi attaccare a fondo.

Il testardo

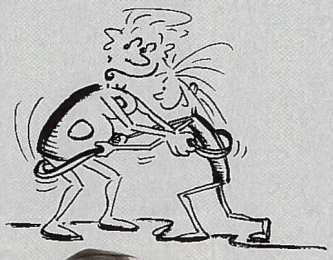
Perché? Rafforzare la muscolatura della nuca e della schiena.
Come? Gli allievi si fronteggiano, afferrandosi a vicenda dietro la nuca con la mano sinistra. Al segnale si può aggiungere l'altra mano. Chi riesce a costringere l'avversario in una posizione piegata in avanti spingendogli la testa in avanti e in basso?
Consiglio tattico: una postura eretta è più stabile ed è la migliore difesa.

La lotta degli orsi

Perché? Attaccare e difendere in modo intelligente.
Come? Due allievi si fronteggiano, inizialmente senza alcun contatto fisico. Al segnale cercano di stringere il tronco del compagno fra le braccia. È vietato bloccare le braccia dell'altro. Chi ci riesce solleva il compagno da terra ed il gioco ricomincia da capo.
Consiglio tattico: chi viene sollevato da terra non può più difendersi.

Gioco con la cintura

Perché? Posizione corretta delle anche.
Come? Gli allievi si fronteggiano tenendo nelle mani una cintura (o una cordicella) con la quale circondano il corpo del compagno. Un braccio viene bloccato al corpo, l'altro resta libero. Al segnale ambedue cercano di sistemare la cintura sui glutei dell'avversario per poi sollevarlo da terra.
Consiglio tattico: se l'avversario cerca di sfuggire alla presa indietreggiando, la situazione è più facile perché con la cintura lo si può controllare più facilmente.



Attacco e difesa

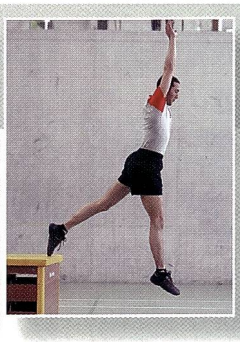
Per migliorare la resistenza specifica nel judo, è importante eseguire gli esercizi in modo fluido ed armonioso. L'avversario è nello stesso tempo compagno; ambedue attaccano e si difendono contemporaneamente. Ogni esercizio dovrebbe durare pertanto almeno due minuti. Se un tentativo riesce si riprova di nuovo fino a quando il tempo è trascorso. Per passare all'esercizio successivo si ha al massimo un minuto. In un allenamento si possono eseguire fino a cinque prove con pause fra le serie di tre-cinque minuti.

Questa parte è stata realizzata da David Sigos, docente di educazione fisica e allenatore Swiss Olympic, in collaborazione con Leo Held, allenatore della nazionale di judo. Contatto: david.sigos@switzerland.org

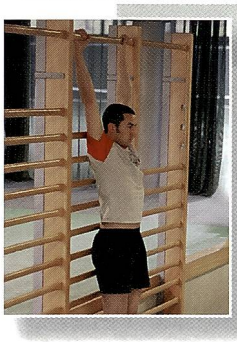
Sala pesi – muscoli più reattivi

Scegliendo gli esercizi giusti anche nell'allenamento in palestra si può migliorare la capacità di resistenza. Anche in questo caso l'allenamento intermittente prevede delle pause attive.

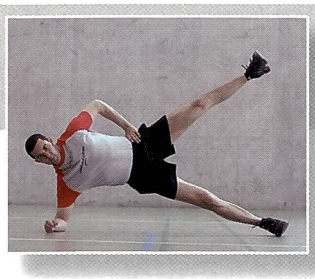
Sospensioni alla sbarra o agli anelli
(10 ripetizioni).



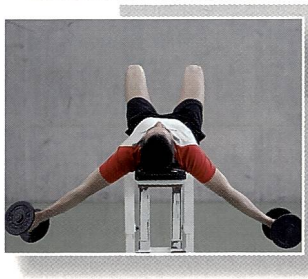
Saltelli su una sola gamba con mani che toccano terra. La gamba posteriore viene disposta più in alto, ad es. su un elemento di cassone
(5 ripetizioni per gamba).



Sollevamento alla spalliera o sulla panca inclinata
(10 ripetizioni).



Distesi in appoggio laterale su un avambraccio con il corpo disteso sollevare la gamba superiore
(5 ripetizioni per lato).

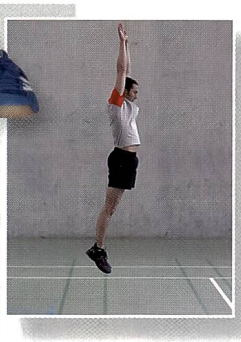


Sulla schiena su una panca, butterfly con manubri
(10 ripetizioni).

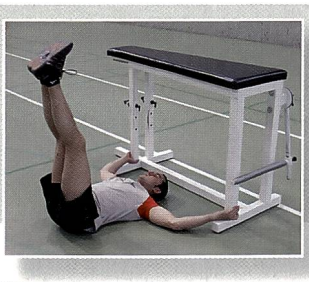
Alternare i muscoli

La sequenza degli esercizi deve essere scelta in modo tale che nonostante l'elevata intensità i muscoli producano solo poco lattato, ma l'organismo nel suo complesso sia sempre sotto sforzo. Far lavorare alternativamente gambe, muscolatura anteriore e posteriore del tronco. Nella sala pesi di solito non c'è spazio a sufficienza per una corsetta in scioltezza durante le pause fra gli esercizi. Come alternativa si ricorre ai saltelli con la corda, o si passa senza pause all'esercizio successivo. Dato che gli atleti lavorano con resistenze diverse, si consiglia di predisporre più manubri alle diverse stazioni.

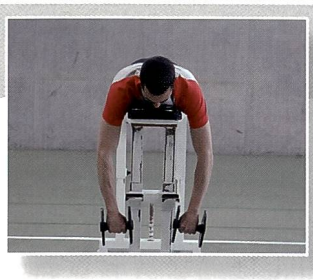
Saltelli della rana bassi sul posto (10 ripetizioni).



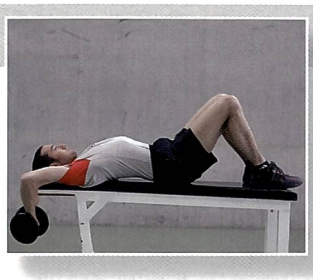
Sulla schiena con presa delle mani ad un attrezzo (ad es. alla spalliera): movimento delle gambe a tergicristallo con o senza peso accessorio (pallone medicinale fra i polpacci o cavigliere con pesi) (10 ripetizioni).

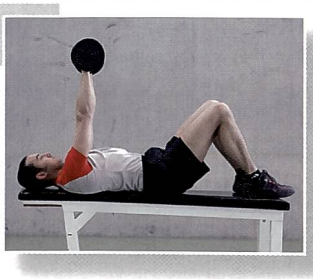


Distesi sul ventre su una panca: a braccia distese portare i manubri in alto lateralmente fino all'orizzontale e poi abbassarli (10 ripetizioni).

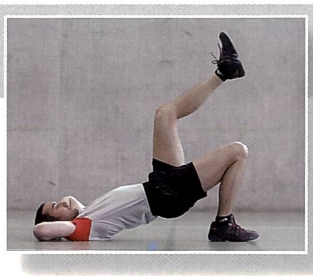


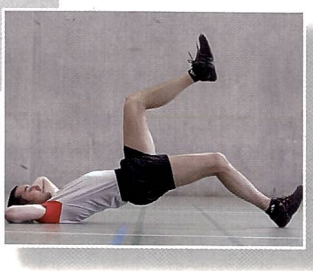
Distesi sulla schiena sulla panca: movimenti di pullover con manubri o asta (10 ripetizioni).



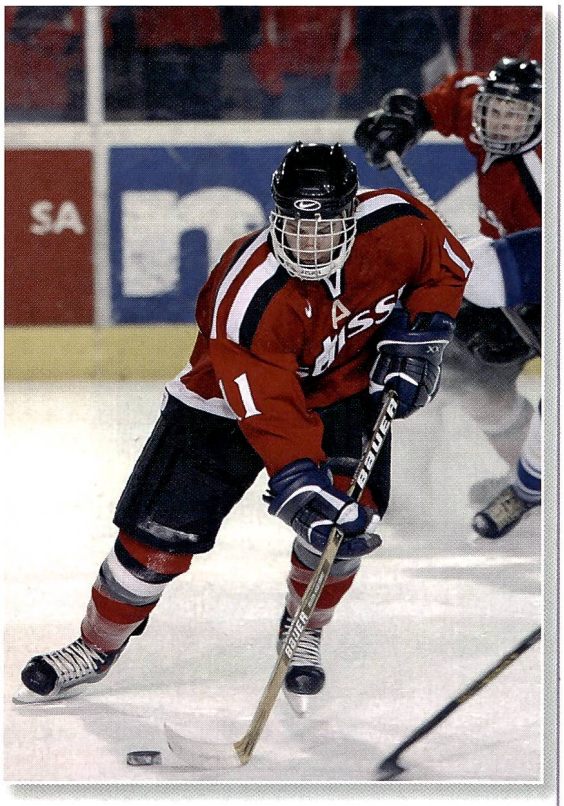


Sulla schiena a terra: sollevare bacino e gamba destra. Avanzare e indietreggiare la gamba sinistra. L'anca resta in alto (5 ripetizioni per gamba).



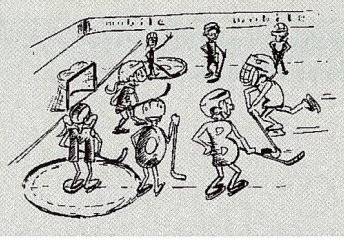


Hockey su ghiaccio – pattini roventi



L'hockey moderno richiede la massima intensità, per cui in allenamento si deve lavorare con unità brevi e di elevata qualità. Ad esempio con gli esercizi che mostriamo di seguito.

Recinto vivente



Perché? Mantenere il ritmo di gioco costantemente alto.
Come? I Rossi giocano contro i Neri 2:2 o 3:3 su una sola porta per 15 – 30 secondi. Il campo è delimitato lateralmente fino all'area degli ingaggi. Se si segna o allo scadere del tempo si cambiano i blocchi in campo. I Rossi attaccano sempre, i Neri difendono.

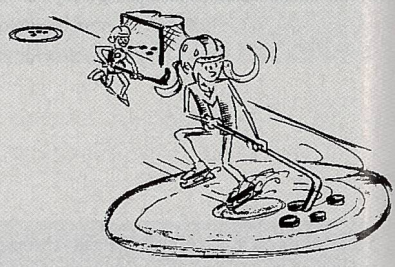
Transizione

Perché? Allenare il gioco di transizione.
Come? Si gioca con due squadre ed un puck introducendo progressivamente nuovi giocatori. Si inizia uno contro uno (altre possibilità: 2:1, 2:2, 3:1, 3:2, 3:3, ecc.). Se conquista il puck il difensore o il portiere lancia un contrattacco (transizione). Il disco viene passato ad un attaccante in attesa sulla linea blu, che avanza ed affronta un nuovo difensore. Altre varianti: l'attaccante deve immediatamente difendere ed il difensore attaccare. Oppure dopo ogni attacco si aggiungono nuovi giocatori.

A scuola di Jursinow

Perché? Allenamento della tecnica con qualità e ritmo elevati.
Come? Su ciascun terzo del campo un gruppo di giocatori esegue per 10-20 secondi esercizi diversi: condurre il disco liberamente o come indicato, con o senza rotazioni o finte, passaggi a coppie, uno contro uno, ecc. Un gruppo si esercita, gli altri fanno una pausa. Dopo tre o quattro passaggi si cambiano gli esercizi o il settore del campo.

Tutti sul puck!



Perché? Esercitarsi ad un'elevata intensità.
Come? Predisporre dei puck presso i punti di ingaggio. Il giocatore A prende il primo puck e lo tira in porta (con/senza portiere), poi prende un secondo puck dal punto di ingaggio opposto, ecc. Con il quarto puck interviene come difensore il giocatore B (situazione uno contro uno). Dopo questo attacco il giocatore A esegue quattro check contro compagni già pronti in posizione. Il giocatore B inizia l'esercizio e prende il primo puck, ecc.

Osservare e correggere

Nelle forme giocate è importante raggiungere una qualità elevata e costante. Qualora essa venisse a mancare si dovrebbe interrompere l'esercizio, parlarne con il giocatore e se del caso modificarlo. Con l'impiego di ausili elettronici che scandiscono il tempo l'allenatore ha più tempo per concentrarsi sull'esecuzione ed apportare eventuali correzioni. Le pause possono essere svolte attivamente pattinando in scioltezza, tirando in porta o provando passaggi. Il carico di lavoro globale comprende due o tre serie fra i dieci e i dodici minuti, con pause fra i quattro ed i sette minuti.

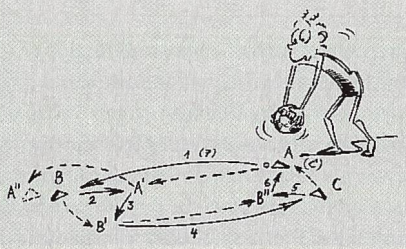
Questa parte è stata redatta da Rolf Altorfer, capodisciplina G+S hockey su ghiaccio, in collaborazione con Alex Reinhard e Manuele Celio.
Contatto: rolf.altorfer@baspo.admin.ch

Calcio – giochi di resistenza con la palla

Chi fa fare ai propri calciatori infiniti giri di campo non ottiene l'efficienza voluta. Al contrario, un allenamento della resistenza combinato con elementi tecnici e tattici fa spesso miracoli.

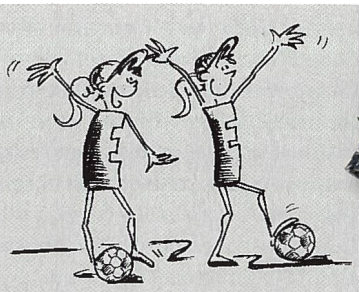
Serie di passaggi

Perché? Eseguire per lungo tempo passaggi precisi.
Come? Da quattro a sei giocatori con un pallone, suddivisi in gruppi che si fronteggiano a una trentina di metri di distanza. Serie di passaggi con tocchi rasoterra, alti, lunghi, per concludere con un uno-due. Quattro o cinque cicli da quattro minuti l'uno.
Durata della pausa: da due a quattro minuti.



Palla gemella

Perché? Migliorare la capacità di orientamento.
Come? Su metà campo si affrontano due squadre (4:4 fino a 11:11), ognuna con un pallone. La squadra che conquista la palla avversaria senza perdere la propria ottiene un punto. Se una palla va in fallo laterale un punto all'avversario.
Durata del gioco: due volte dieci minuti con sei minuti di pausa.



Forza veloce

Perché? Migliorare la forza veloce.
Come? Eseguire in circuito i seguenti esercizi: salti nel cerchio in avanti a zig zag; slalom (con o senza pallone); salti su ostacoli; saltelli con distensione dell'articolazione del piede su ostacoli bassi; skipping (corse con varie frequenze) lungo delle demarcazioni; salti laterali alternati su una panca. Dopo ogni esercizio si esegue uno scatto di cinque metri seguito da 20 secondi di corsa leggera. Si ha un'alternanza di 10 secondi di lavoro e 20 secondi di recupero. Due o tre cicli di sette minuti.
Durata della pausa: da quattro a sette minuti.

Spostare il gioco

Perché? Migliorare la capacità di percezione e di decisione.
Come? Un campo da gioco di 40 x 40 metri è suddiviso in tre zone, con la zona centrale molto più stretta delle altre. Due squadre (da 3:3 a 10:10) cercano di tener palla in una delle zone esterne. Si segna un punto se si riesce a giocare la palla per due volte nella zona centrale senza che gli avversari la intercettino. Nella fascia centrale non si può toccare la palla. Un solo giocatore della squadra che porta palla può trovarsi in una zona in cui non si sta giocando. Quando si cambia gioco tutti i giocatori eccetto uno devono quindi cambiare immediatamente zona.
Durata del gioco: tre o quattro volte quattro minuti con una pausa intermedia di uno, due minuti.

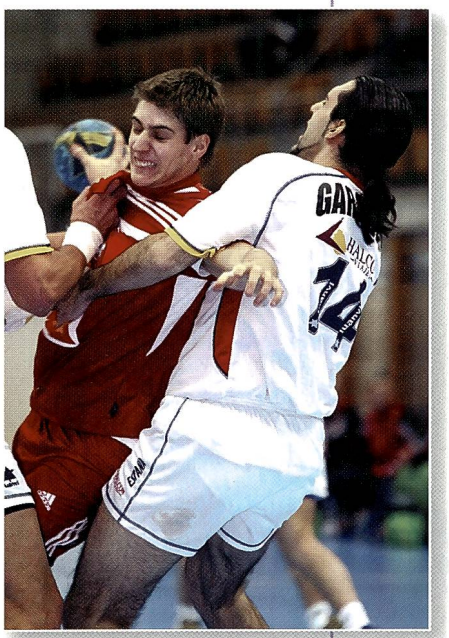
Quasi come in partita

Le forme intermittenti permettono di esercitare in modo ottimale il tipo di sforzo che si ritrova in partita. Nelle forme giocate si devono però prevedere ulteriori consegne per fare in modo che i giocatori restino sempre in movimento. Sono indicate forme con tre squadre, in cui una è in pausa e svolge determinati esercizi (giochi di abilità, palleggio, dribbling, ecc.). Nel percorso per la forza veloce si possono inserire elementi tecnici come colpi di testa, tiri in porta, duelli, giochi di abilità con la palla, ecc.

Questa parte è stata redatta in collaborazione con Dany Ryser dell'Associazione svizzera di football (ASF). Gli ultimi due esercizi sono stati ideati da Jens Bangsbo, Danimarca.
Contatto: ryser.dany@football.ch

Pallamano – Gioco rapido sulla mezzaluna

Frequenti cambi di ritmo, rapidi contrattacchi e potenti tiri in salto contraddistinguono la pallamano. Tutti elementi che si dovrebbero allenare con costanza riproducendo situazioni di gioco.

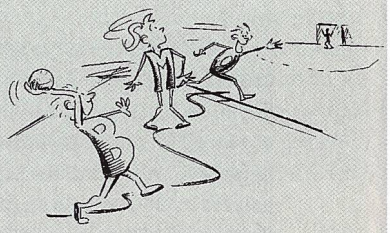


Tiro dalla mezzaluna

Perché? Migliorare la tecnica di tiro.
Come? Esercizio di coordinazione con salto; poi il giocatore si posiziona sulla linea di tiro e riceve il passaggio del compagno. Tiro in porta in salto, rullata e rapido spostamento all'indietro nella posizione di partenza. Due rapidi passi laterali a sinistra e indietro, secondo passaggio del compagno e nuovo tiro in porta.
Durata: da otto a dieci secondi, 20 secondi di pausa con corsa in scioltezza con o senza palla o saltelli laterali in scioltezza sulla linea dei sei metri.

Contrattacco

Perché? Migliorare la tattica con esercizi in piccoli gruppi.
Come? Giochi di inseguimento e di presa della palla combinati con il contrattacco. Due squadre equilibrate (fino a 5:5) o una in superiorità numerica si affrontano in un gioco di inseguimento su uno spazio ridotto. Al segnale concordato la squadra in possesso di palla parte per un attacco in direzione della porta avversaria.
Durata: 15-20 secondi di gioco, poi a seguire contrattacco diretto. 30-40 secondi di pausa in corsa leggera fino alla posizione iniziale.



Variare a piacimento

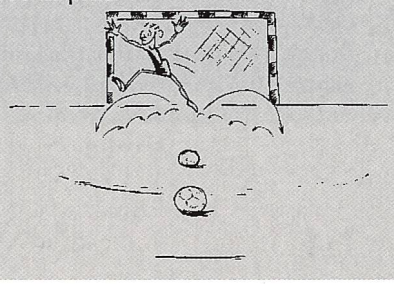
Nella pallamano si rivela utile un mix di diversi esercizi con e senza palla in combinazione con situazioni di duello per la palla o di tiri in porta. Nelle pause di corsa in scioltezza si possono svolgere compiti di carattere coordinativo (giochi di abilità, forme di palleggio a terra, passaggi). Sforzo globale: da due a quattro blocchi di 6-15 minuti ognuno, con circa 10 minuti di pausa.

Salti in aria

Perché? Migliorare la forza di stacco.
Come? Serie di salti sulla panca. Salti in avanti a piedi uniti in diagonale al di sopra della panca, skipping veloce sul posto sollevando la gamba di stacco sulla panca. Salti alternati in diagonale sulla panca con atterraggio sulla gamba opposta. Dalla posizione a gambe divaricate salto ed atterraggio a piedi uniti sulla panca, con nuovo salto alla posizione a gambe divaricate.
Durata: da otto a dieci secondi; quindi tiro con consegna tecnica o breve scatto di cinque metri. 20 secondi di pausa con corsa leggera.

Fra i pali

Perché? Migliorare il gioco di gambe e di lancio per il portiere.
Come? L'allieva si dispone al centro della porta. Movimento diagonale in avanti, atterraggio sulla gamba opposta con successivo passo laterale verso il centro della porta. Eseguire lo stesso movimento dall'altro lato. Dopo quattro ripetizioni scatto di quattro metri fino alla palla con primo lancio per il contropiede della compagna. Scatto di quattro metri per eseguire il passaggio per il contropiede della seconda compagna.
Durata: dieci secondi, poi 20 secondi di corsa in scioltezza con o senza palla.



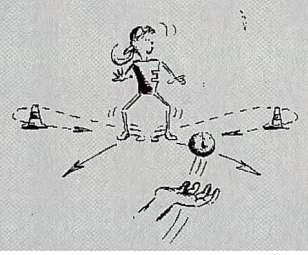
Questa parte è stata redatta da David Egli, capodisciplina G+S di pallamano.
Contatto: david.egli@baspo.admin.ch

Tennis – Lavoro di gambe con la testa

Nel tennis la velocità di gambe è un fattore di prestazione decisivo. Gli esercizi che riportiamo di seguito migliorano il lavoro di gambe e la rotazione del busto e possono essere eseguiti come allenamento a circuito o a stazioni.

Split-Step

La giocatrice inizia con uno «Split-Step» (saltello con i piedi paralleli) e reagisce ad uno dei seguenti segnali inviati dall'allenatore: lancio di una pallina a sinistra o a destra da due metri di distanza che intercetta nella posizione della volée e rimanda. Oppure correre intorno ad uno dei due coni di demarcazione (a distanza di due-tre metri l'uno dall'altro) prima di eseguire lo «Split-Step». Oppure: dopo lo «Split-Step» ed una rotazione su se stessa correre intorno ad un cono e giocare di dritto o di rovescio una pallina inviata dal compagno.



Corsa incrociata

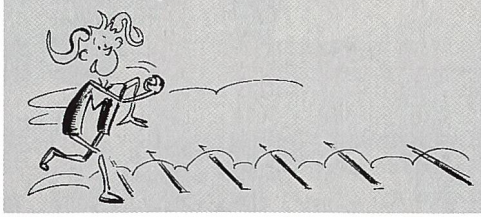
Quattro coni di demarcazione sono disposti a formare una croce (distanza davanti e ai lati due metri, indietro quattro metri). La giocatrice si trova al centro. L'allenatore indica con una mano quale cono deve aggirare. Tornata al centro, esegue uno «Split-Step». Poi segue un nuovo segnale dell'allenatore. La giocatrice corre a sinistra, a destra e all'indietro (ruotare di 90 gradi) con rapidi passi laterali. Per raggiungere il cono davanti corre in avanti e poi all'indietro. Si possono anche lanciare delle palle che l'atleta deve rinviare con una volée.

La corsa dei numeri

Quattro coni di demarcazione (ciascuno contrassegnato da un numero) formano un quadrato di 4-5 metri di lato. Al centro si trova la giocatrice, in posizione di attesa. Quando l'allenatore chiama un numero l'atleta corre ad aggirare il più velocemente possibile il cono corrispondente per poi tornare nella posizione iniziale. L'allenatore le lancia una pallina da rigiocare di dritto o di rovescio. Si continua con un'altra chiamata.

Percorrere la scala

Predisporre a terra sei righe di demarcazione con del nastro adesivo o dei bastoni, ecc. a distanza di mezzo metro l'una dall'altra. La giocatrice corre lateralmente lungo questa scala, arrivata alla fine l'allenatore le lancia la palla da una di tre posizioni prestabilite. La giocatrice reagisce immediatamente rilanciando la palla di dritto o di rovescio. Poi torna nella posizione di partenza e si ricomincia da capo.



Questa parte è stata redatta da Benedikt Linder, preparatore atletico di Swiss Tennis, in collaborazione con Pierre Paganini, Headcoah di condizione fisica presso Swiss Tennis.
Contatto: beni.linder@swisstennis.com

«mobile» in offerta speciale

Sconti per scuole e club

Le società sportive e le scuole beneficiano di uno sconto speciale sull'abbonamento a «mobile»:

- A partire da cinque sottoscrizioni ogni singolo abbonamento costa Fr. 37.– (invece di Fr. 42.–) a condizione che tutte le riviste vengano recapitate ad un indirizzo.
- La spedizione delle riviste a più indirizzi implica un aumento del prezzo dell'abbonamento singolo a Fr. 38.50.

Informazioni e ordinazioni: mobile@baspo.admin.ch

A caccia della pallina

Pierre Paganini fa una distinzione, nel tennis, tra allenamento della condizione fisica generale, orientato, integrato o specifico. In tutti questi ambiti ci si può allenare in modo intermittente. L'allenamento orientato intermittente ha lo scopo di far lavorare l'atleta tramite esercizi molto simili alle situazioni reali che si vivono sul campo. Ciò è possibile sia allenando la resistenza (zone prestabilite di frequenza cardiaca) sia altri campi della condizione fisica (Paganini, P.: Trainingsmethoden. 2005 in preparazione). Gli esercizi vengono eseguiti per 30 secondi seguiti da 30 secondi di pausa, che può essere fatta con una corsa in scioltezza. Assolvere diversi blocchi da sei fino al massimo otto minuti con pause in blocco da un minuto e mezzo a tre minuti.

Osservatorio privilegiato

mobile

La rivista di educazione fisica e sport

Ordinazione

Numeri singoli

Numero	Dossier monotematico	Inserti pratici
1/05	Quotidianità in movimento	1. La forza del rafforzamento 2. Unihockey
2/05	Orientamento	3. Tennis 4. Lanci
3/05	Acqua	5. Dall'immersione al nuoto 6. Allenamento intermittente
4/05	Adolescenza	7. Tchoukball 8. Da definire
5/05	Stili di direzione	9. Sport sulla neve 10. Palle e palloni
6/05	Partecipazione	11. Anelli oscillanti 12. Motricità sensoriale

Ordinazione di numeri singoli, incluso inserto pratico a Fr. 10.–/€ 7.50 (+ Porto):

Numero: Tema: Copie:

Numero: Tema: Copie:

Numero: Tema: Copie:

Ordinazione inserto pratico a Fr. 5.– / € 3.50 (+Porto). Quantitativo minimo: 2 inserti; i numeri singoli vengono forniti con la rivista:

Numero: Tema: Copie:

Numero: Tema: Copie:

Numero: Tema: Copie:

Abbonamento

❒ Desidero sottoscrivere un abbonamento annuale a «mobile» e aderire al mobile*club* (Svizzera: Fr. 57.–/Estero: € 46.–)

❒ Desidero sottoscrivere un abbonamento annuale a «mobile» (Svizzera: Fr. 42.–/Estero: € 31.–)

❒ Desidero un abbonamento di prova (3 numeri per Fr. 20.–/€ 14.–)

❒ **italiano** ❒ **francese** ❒ **tedesco**

Nome e cognome:

Indirizzo:

CAP/Località:

Telefono:

E-mail:

Data e firma:

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