

IL LAVORO INTERMITTENTE

Una metodologia indicata per il miglioramento della capacità di resistenza specifica della pallacanestro

Il lavoro intermittente può essere definito come una serie ripetizioni di esercizi di corta-media durata e medio-elevata intensità dove l'alternanza di lavoro e recupero è frequente, tutto questo per lo sviluppo dell'*endurance*

FINALITA'

1. L'allenamento intermittente è un singolo mezzo allenante e per ottenere cambiamenti favorevoli alla prestazione è indispensabile utilizzarne diversi.
2. Gli sport di squadra (come la pallacanestro), sono attività sportive esse stesse caratterizzate da sforzi di tipo intermittente.
3. L'allenamento intermittente produce miglioramenti su se stesso e costituisce uno stimolo differente, sufficiente ad indurre un miglioramento ulteriore rispetto alle attività intermittenti già svolte durante la partita e durante le esercitazioni simili alla partita svolte in allenamento.
4. Migliora il meccanismo aerobico che è importante nelle fasi di recupero per pagare più rapidamente i debiti di ossigeno.

L'AUMENTO DELLA CONDIZIONE VASCOLARE è da ricercare con l'allenamento della Potenza Aerobica correlato con il Massimo Volume di Ossigeno (VO₂max) che può essere utilizzato dal nostro organismo nell'unità di tempo, durante una prova massimale; raggiunto il limite massimo ogni incremento di intensità non provoca aumenti di assunzione di ossigeno.

La VMA (velocità massima aerobica) corrisponde alla velocità di spostamento che corrisponde alla PMA (Potenza Massimale Aerobica) influenzata da Fattori centrali che assicurano ai muscoli l'apporto di ossigeno, la funzionalità dell'apparato respiratorio, e da Fattori Periferici che consentono l'utilizzo dell'ossigeno da parte delle fibre muscolari e dipendono dalla dimensione dei capillari, dalla quantità di mioglobina e dalla concentrazione degli enzimi mitocondriali.

Perché allenare la **Potenza Aerobica**?

VANTAGGI

Elimina le sostanze che provocano l'affaticamento, aumento dei sistemi tampone.

SVANTAGGI

Adattamento della muscolatura a discapito dello sviluppo delle capacità di velocità e di forza

L'ALLENAMENTO INTERMITTENTE:

Diversi studi hanno dimostrato come l'allenamento intermittente porti ad un aumento significativo del Vo₂ Max

- Aumento delle caratteristiche ossidative delle fibre di tipo IIb .
- Migliora le capacità aerobiche centrali.
- Più recuperabile di un lavoro continuo.
- Minore produzione di acido lattico rispetto ad un lavoro continuo.
- Sviluppo rapido della frequenza cardiaca.
- Sembra essere più efficace nel migliorare l'ossidazione degli acidi grassi
- Con ripetuti es. ad alta intensità il lattato ed il citrato possono inibire la glicogenolisi durante le serie successive.

Modelli applicativi di Lavoro Intermittente.

Il metodo si basa su una sequenza di scatti alla massima velocità individuale con una pausa codificata . E' di facile applicazione nel campo di basket usando , come punti di riferimento , le righe o coni segnaposto. Questo tipo di lavoro può essere effettuato da tutta la squadra simultaneamente dividendola in gruppi di tre o due giocatori.

Modalità di esecuzione:

- La quantità di lavoro intermittente totale è compresa da una durata che va dai 6 a 18 min. in funzione dell'intensità e dall'obbiettivo dell'allenamento.
- L'intensità è calcolata in funzione della "massima velocità aerobica "(VMA).
- I recuperi tra le serie sono di 3 min.
- Lavoro da 10-45" alla VMA, per tempi più lunghi troppa produzione di acido lattico.
- Recupero incompleto per permettere di mantenere il debito di ossigeno e lo smaltimento dell'acido lattico.
- Considerando la stessa Pallacanestro un attività intermittente, l'uso di questa metodologia deve essere integrata con allenamento tecnico calcolando i rapporti tra tempi di lavoro e tempi di recupero.
. Può essere inserita sia all'inizio che alla fine dell'allenamento in funzione degli obiettivi tecnici della seduta.
- Può essere usato una volta a settimana in periodo di campionato, durante il periodo di precampionato può essere usato più volte in funzione dell'obbiettivo prefissato.
- Per il basket 15/45, 10/20, 5/15 sono le esercitazioni più adatte.

Rapporto tra tempi di lavoro e tempi di recupero				
5/5	5/10	5/15	5/20	5/25
10/10	10/20	10/30		
15/15	15/20	15/30		
20/20	20/40	20/60		
30/15	30/30			

A cura di Giuseppe Caporaso

