

L'angolo del fitness

IL PARAMETRO "INTENSITÀ" NELL'ALLENAMENTO

di Vittorio Baldini

In diverse occasioni, nei numeri precedenti della rubrica "l'angolo del fitness", si è fatto riferimento al parametro "intensità". L'importanza ed il ruolo assolutamente centrale che riveste in ogni forma di allenamento, ne auspicano indubbiamente un'approfondita conoscenza e comprensione. Per questo motivo è utile cercare di puntualizzarne ulteriormente la natura, le caratteristiche e le implicazioni metodologiche. Il termine "intensità", nell'attuale accezione adottata nell'ambito della scienza dell'allenamento, fa riferimento all'entità delle trasformazioni energetiche necessarie alla realizzazione di un determinato esercizio. Più ampie sono le variazioni dei valori associati a tali trasformazioni, e maggiore è l'intensità. Così, nel caso di una trasformazione aerobica, più alto è il consumo di ossigeno (valore strettamente associato alle trasformazioni aerobiche), più alta è l'intensità dell'esercizio che lo ha richiesto. Allo stesso modo, a maggiori variazioni dei valori associati ad una trasformazione anaerobica -per esempio il grado della tensione muscolare prodotta o la concentrazione di acido lattico -corrispondono più alti valori dell'intensità dell'esercizio. Esistono svariati valori che possono essere usati nel valutare l'intensità di un esercizio o dell'allenamento nel suo insieme. Alcuni di questi sono estremamente accurati e precisi e richiedono indagini di laboratorio, altri, invece, sono meno precisi ma più adatti ad essere usati "sul campo". In ogni caso, ed indipendentemente dal modo di misurarla, l'intensità cresce man mano che un determinato esercizio diventa fisiologicamente più impegnativo. Di ciò, il nostro organismo ci trasmette una grande varietà

di segnali e, infatti, è ben possibile - con un minimo di esperienza -valutare l'intensità di un determinato esercizio in base alle proprie percezioni. In poche parole, più si fa fatica e più l'esercizio è intenso e si può associare a ciò una scala che, per esempio, vada da "molto molto leggero" a "molto molto pesante" (scala di Borg). Tutte le misure di intensità, nell'ambito dell'allenamento, possono essere concet-

tualmente suddivise in due fondamentali categorie: misure relative ed assolute. Nelle prime rientrano quelle che considerano il grado di intensità di un determinato esercizio esclusivamente in funzione delle particolari potenzialità di un determinato esecutore. Le seconde, invece, fanno riferimento ai valori espressi secondo la loro misura assoluta. Per chiarire meglio, consideriamo l'esercizio del camminare. Eser-





cizio la cui intensità possiamo esprimere facilmente in termini di velocità, a parità di pendenza della superficie di appoggio. Prendiamo ora due persone diverse, diciamo un giovane sportivo ed un anziano sedentario, e mettiamoli su due *tapis roulant* regolati alla velocità di 6 Km/h. È immediatamente evidente che la stessa velocità assoluta (intensità assoluta) rappresenta per i due soggetti un'intensità di esercizio completamente diversa. Per questo motivo, soprattutto quando si deve "dosare" l'allenamento in funzione degli adattamenti che si desidera indurre - e ciò è semplicemente l'essenza stessa dell'allenamento - occorre sempre far riferimento alle misure relative di intensità. Nel nostro caso, quindi, invece che la velocità espressa in Km/h, la velocità espressa come percentuale della velocità massima sostenibile nel tempo da quel particolare individuo. Oppure, la percentuale del massimo consumo d'ossigeno, o della massima frequenza cardiaca o, per altri

esempi, la percentuale del massimo peso sollevabile o il numero di identiche ripetizioni consecutive eseguibili. Per quel particolare soggetto e in quelle particolari condizioni. Dal punto di vista metodologico, nessun parametro dell'allenamento è importante quanto l'intensità. Dall'intensità dipendono infatti tutti gli altri parametri, quali la durata, la frequenza settimanale, la modalità esecutiva, il volume, l'ordine degli esercizi ecc.. Proporzionare l'intensità degli stimoli allenanti alle caratteristiche di ciascun individuo in ogni determinato momento della sua esistenza è la chiave stessa dell'allenamento razionale e condotto su basi scientifiche, ovvero condotto sulla base della relazione misurabile di causa ed effetto. Quindi, in linea generale e prioritariamente, l'intensità dell'allenamento deve tenere in debita considerazione la fase evolutiva -

sia biologica che tecnica -dei soggetti interessati. Pertanto, per un bambino o un anziano, sono raccomandate intensità (relative) minori rispetto a quelle adatte ad un adulto. E così per un soggetto poco specializzato rispetto ad uno altamente specializzato, per un soggetto malato rispetto ad un soggetto sano e così via. È indubbiamente vero, infatti, che i migliori effetti allenanti, soprattutto in termini di prestazione, si ottengono con le maggiori intensità. Ma bisogna pur sempre sapere e ricordare che ciò è vero solo fino ad una determinata soglia. Che tale soglia, comunque, deve essere raggiunta con gradualità. Che non è stabile nel tempo e che sempre, oltre quella soglia, si apre il campo -drammatico e ancora non sufficientemente studiato -delle patologie, dei danni e delle lesioni da sport.



Diego Novello - Panaro Modena