

ALLENAMENTO IN CIRCUITO

Testo e disegni di Stelvio Beraldo



Oltre a rendere l'allenamento più gradevole, grazie al continuo alternarsi in ciascuna serie dei vari esercizi, consente anche di far esercitare più atleti contemporaneamente, o in rapida successione, su uno spazio relativamente piccolo.

Sicuramente efficace per migliorare le capacità coordinative, la rapidità e la resistenza organica, risulta di scarsa utilità quando l'obiettivo principale è l'incremento della forza muscolare. Infatti il passaggio continuo da un esercizio all'altro, specialmente se gli esercizi coinvolgono in successione distretti muscolari sempre diversi, rende poco efficace l'effetto di sommazione degli stimoli ottimali (Tabella).

Per la forza può essere solo un mezzo integrativo per i più giovani o anche una alternativa per principianti che, disponendo di un tempo di allenamento limitato, desiderano migliorare contemporaneamente diverse capacità motorie. I PARAMETRI DI LAVORO utili a organizzare un circuito sono simili a quelli utilizzati con metodi tradizionali più specifici. La variante più evidente sono il numero serie che si identificano come numero di giri.

Il numero degli esercizi di un circuito varia in genere da 6 a 12 ed è in relazione agli obiettivi che si vogliono raggiungere.

GLI ESERCIZI che normalmente vengono scelti hanno la seguente caratteristica:

- coinvolgimento di più masse muscolari contemporaneamente (es.: piegamenti gambe, trazione delle braccia, flessione delle braccia, ecc.)
- alternanza di impegno di distretti muscolari sempre diversi tra una stazione e l'altra.

Pregi e limiti dell'allenamento a circuito

VANTAGGI

- Ottimo per migliorare le capacità coordinative e la rapidità o la resistenza organica generale.
- Per la forza muscolare, può essere un mezzo integrativo per l'allenamento giovanile o anche una alternativa per atleti non di livello o principianti che, disponendo di un tempo di allenamento limitato, desiderano migliorare contemporaneamente le varie capacità motorie.
- Offre la possibilità di far esercitare più atleti contemporaneamente, o in rapida successione,

su uno spazio relativamente piccolo.

SVANTAGGI

- Il passaggio continuo da un esercizio all'altro, specialmente negli esercizi più complessi, rende poco efficace l'effetto di sommazione degli stimoli ottimali (forza in generale).
- A causa dei passaggi distanziati (stimoli) sullo stesso distretto muscolare, non consente di elevare e mantenere alto a lungo il metabolismo locale (forza resistente e ipertrofia).
- Sempre a causa dei passaggi distanziati sullo stesso distretto muscolare, non offre il tempo sufficiente di concentrarsi adeguatamente per inviare in maniera intensa e selettiva gli impulsi nervosi alle fibre muscolari (forza massima, forza rapida, forza resistente e ipertrofia). Sempre per la stessa ragione incide marginalmente sul miglioramento della tecnica esecutiva specifica di ciascun esercizio.

Metodo del circuito per i vari tipi di forza

Percentuale del carico riferita al massimale	Numero di esercizi	Numero di ripetizioni per esercizio	Ritmo esecutivo	Recupero tra gli esercizi	Numero di giri	Recupero tra i giri
Forza generale e trofismo						
carico naturale o pesi liberi adeguati al numero di ripetizioni richiesto	5-6	a esaurimento (6-12 ripetizioni)	fluente e controllato	2-3 minuti	5-6	completo (almeno 3 minuti)
Forza rapida (o veloce)						
carico naturale o pesi liberi adeguati al numero di ripetizioni ed al ritmo esecutivo richiesti	5-6	massimo sotto i 6-8 secondi	più veloce possibile	2-3 minuti	5-6	completo (almeno 3 minuti)
Forza resistente						
carico naturale o pesi liberi adeguati al numero di ripetizioni richiesto	5-6	a esaurimento (16-25 e oltre)	fluente e controllato	1-2 minuti	4-5	completo (almeno 3 minuti)

Metodo del circuito per la rapidità

Percentuale del carico riferita al massimale	Numero di esercizi	Numero di ripetizioni per esercizio	Ritmo esecutivo	Recupero tra gli esercizi	Numero di giri	Recupero tra i giri
carico naturale minimo possibile	6-8	massimo sotto i 6-8 secondi	più veloce possibile	nullo se non subentra affaticamento neuro-muscolare e organico	4-6	completo anche a livello organico

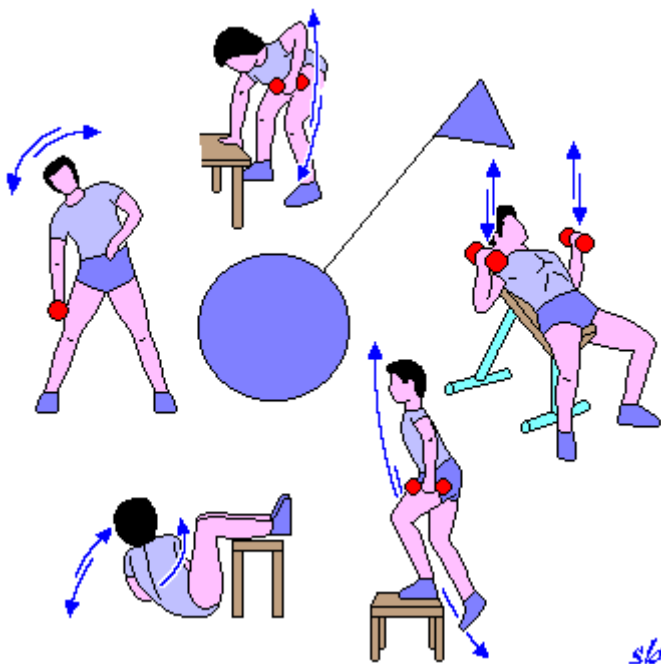
Metodo del circuito per la resistenza organica

Percentuale del carico riferita al massimale	Numero di esercizi	Numero di ripetizioni per esercizio	Ritmo esecutivo	Recupero tra gli esercizi	Numero di giri	Recupero tra i giri
carico naturale adeguato al numero di ripetizioni richiesto	6-12 (coinvolgenti più gruppi muscolari in ciascun esercizio)	da 20 a 50 circa	fluente e controllato	adeguato a mantenere la frequenza cardiaca prescelta	adeguato al tempo di lavoro prescelto	adeguato a mantenere la frequenza cardiaca prescelta per il tempo prestabilito

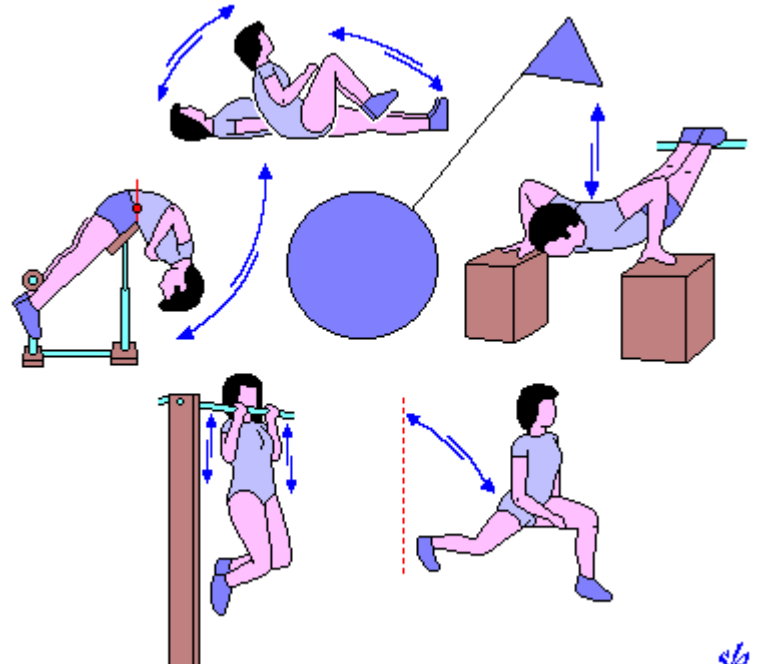
Metodo del circuito per le capacità coordinative

Percentuale del carico riferita al massimale	Numero di esercizi	Numero di ripetizioni per esercizio	Ritmo esecutivo	Recupero tra gli esercizi	Numero di giri	Recupero tra i giri
carico naturale minimo possibile	6-8	adeguate agli obiettivi prefissati	adeguato alla corretta esecuzione	nullo se non subentra affaticamento neuro-muscolare e organico	4-6	completo anche a livello organico

Esempio di circuito per la forza generale (manubri)

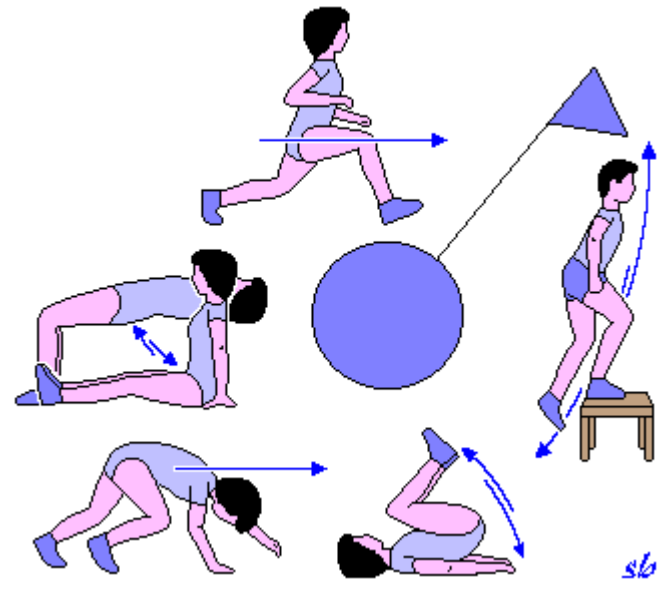
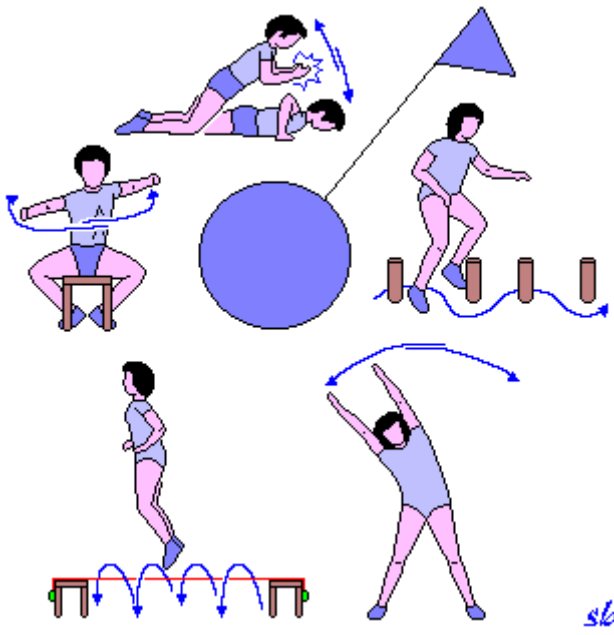


Esempio di circuito per la forza generale (carico naturale)



Esempio di circuiti per la rapidità e velocità

Esempio di circuiti per la resistenza organica



Stelvio Beraldo
Maestro di Sport