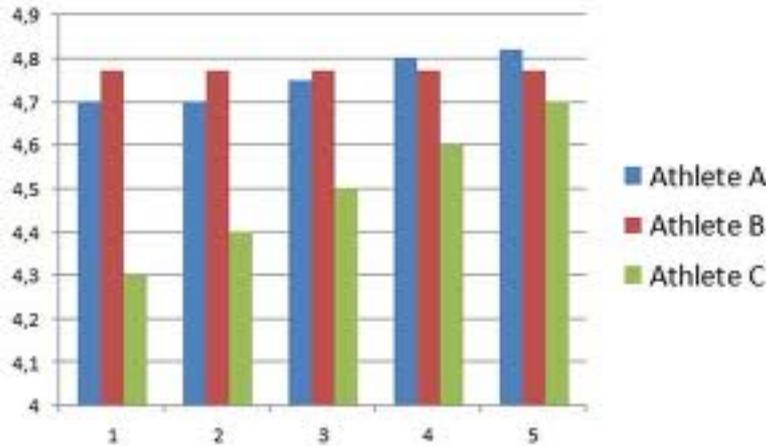


SCOPO

Conoscere utilità e scopi dell’RSA; prendere dimestichezza nella preparazione della strumentazione specifica utilizzata (fotocellule) e nell’esecuzione del test stesso; essere in grado in totale autonomia di ricavare, attraverso i tempi di corsa e l’utilizzo di una formula specifica, la percentuale di decremento di sprint.



LIVELLO

TEMPO

45'

OPERATORI

1

PERSONE

4

1 soggetto esegue il test
 1 soggetto controlla l'esecuzione
 1 soggetto scandisce i tempi di recupero
 1 soggetto trascrive i tempi di sprint

MATERIALE

Palestra o pista di atletica
 2 coppie di fotocellule
 Cinesini

PREMESSE

L'abilità di ripetere sprint (RSA) si può definire come la capacità da parte di un atleta di mantenere la prestazione di sprint invariata nel tempo. Grazie ad essa, un atleta riesce a sprintare e a recuperare per poi sprintare di nuovo, e questa sequenza può essere ripetuta più volte. I giocatori che sono in possesso di una buona RSA saranno in grado di ripetere azioni di sprint con un minimo scarto rispetto alla loro migliore prestazione, cosa che non riuscirà a coloro che sono in possesso di una scarsa RSA. L’RSA intesa come forma di allenamento o di valutazione è comunemente utilizzata nella preparazione del calciatore e negli sport di squadra in generale. Ad esempio, il calcio richiede sprint massimali o quasi massimali di breve durata (< 6 s), spesso intervallati da brevi periodi di recupero (60 – 90 s).

Da un punto di vista energetico, durante sprint singoli di durata inferiore ai 10 secondi la produzione di ATP per via anaerobica è a carico principalmente della degradazione di PCr e della glicolisi anaerobica. Ciò dimostra l'importanza dell'attività glicolitica durante questo tipo di sforzo. Il contributo relativo della glicogenolisi anaerobica si riduce durante prove di sprint ripetuti e ciò è parzialmente giustificato da un aumento del metabolismo aerobico. La durata degli sprint, così come la lunghezza dei recuperi, durante prove multiple, possono modificare significativamente il contributo relativo dei tre sistemi energetici.

L'obiettivo principale del test RSA è quello di valutare il tempo di percorrenza delle prove ed il loro decremento percentuale.

Il concetto di validità, riferito ad un test che si propone di misurare una capacità fisiologica o prestativa, è più complesso di quello che si pensi comunemente e per questo è necessario fornire diversi tipi di evidenze scientifiche. Per poter definire un test valido, occorre innanzitutto che esso misuri quello che si propone di misurare. Nella prima fase di sviluppo dei test di RSA ci si basa solitamente sulla validità logica. La validità logica si ha quando un test misura in modo ovvio ciò che si suppone debba misurare, ovvero quando coinvolge la performance stessa oggetto di misura. Per l’RSA ne consegue che il test deve essere costituito da sprint ripetuti nel tempo con un rapporto sprint/recupero che sia valido per lo sport di squadra che si sta analizzando.

DESCRIZIONE

Si prepari un rettilineo di 30 metri e si posizionino le fotocellule (disposte a coppie una di fronte all'altra ad una distanza di 4 mt) sulla linea di partenza e di arrivo. Gli studenti si dividano in gruppi uniformi composti da 4 persone. All'interno di ciascun gruppo ci dovrà essere un soggetto che esegue gli sprint, uno che controlla l'esecuzione, uno che scandisce i tempi di recupero ed uno che trascrive i tempi di sprint.

Dopo un breve riscaldamento di 5 minuti a moderata intensità, seguito da tre brevi partenze di sprint della durata massima di 2-3 secondi (intervallate da 20 secondi di corsa) e da 3 minuti di recupero passivo, si eseguano sei sprint sui 30 metri intervallati da 20 secondi di recupero.

BIBLIOGRAFIA

1. MC ARDLE WD, KATCH FI and KATCH VL, Fisiologia applicata allo sport. Aspetti energetici, nutrizionali e performance. Casa Editrice Ambrosiana, 2ª edizione, 2009.
2. SPENCER M, FITZSIMONS M, DAWSON B, BISHOP D, GOODMAN C. Reliability of a repeated-sprint test for field-hockey. Journal of Science and Medicine in Sport 9:181-184, 2006.

