Guida HIIT
Sprint Ripetuti per la Performance Sportiva

Tratto dal corso avanzato "FormulaHIIT Action Tracks" Traccia 10

Parte 1: Descrizione e Evidenze

Introduzione

Negli sport di squadra moderni, la capacità di **eseguire sprint ripetuti** con recuperi minimi rappresenta spesso il fattore decisivo tra vittoria e sconfitta. I tradizionali metodi di allenamento hanno sempre affrontato questa sfida come un problema di resistenza, trascurando la natura neuromuscolare specifica di questa abilità.

È come preparare un pilota di Formula 1 facendogli correre solo maratone: migliorerà la sua resistenza, ma non la capacità di gestire curve ad alta velocità in successione rapida.

Metodologia

Il protocollo RSA Ferrari, validato scientificamente nel 2008, supera queste limitazioni implementando **3 serie di 6 sprint massimali** su 40 metri con cambi di direzione di 180° e soli 20 secondi di recupero passivo tra gli sprint [*].

Questa struttura stimola simultaneamente i tre sistemi energetici nelle proporzioni richieste dagli sport di squadra: 50% glicolitico, 30% ossidativo e 20% alattacido. La **progressione nei cambi di direzione** (ogni 10m nelle prime 3 settimane, poi ogni 20m) rappresenta un elemento chiave per l'adattamento neuromuscolare graduale.

Risultati

L'efficacia di questo protocollo è dimostrata da miglioramenti significativi nelle prestazioni sport-specifiche. Rispetto all'HIIT tradizionale, il metodo RSA ha prodotto un incredibile **+28,1% nel test Yo-Yo Intermittent Recovery** contro il +12,5% dell'interval training convenzionale. Studi successivi hanno documentato un **aumento del 24%** nel numero di sprint ad alta intensità durante le partite ufficiali e un incremento del **23% nella saturazione dell'ossigeno muscolare** durante sforzi massimali ripetuti, garantendo prestazioni elevate nei momenti decisivi della competizione.

Take Home Message

L'implementazione efficace del protocollo RSA richiede attenzione ai dettagli: mantenere **l'intensità massimale** di ogni sprint, rispettare rigorosamente i tempi di recupero, e limitare il volume complessivo a 600-800m per seduta. Per ottimizzare il transfer alle situazioni di gara, integrare elementi tecnici sport-specifici come arresti e tiri nel basket o passaggi nel rugby. Programmare le sedute con almeno 48 ore di distanza e monitorare sistematicamente tempi e qualità tecnica**, interrompendo l'allenamento** quando l'esecuzione si deteriora oltre l'8% rispetto al tempo migliore.

Referenza:

Ferrari Bravo, D., Impellizzeri, F. M., Rampinini, E., Castagna, C., Bishop, D., & Wisloff, U. (2008). *Sprint vs. interval training in football.* International Journal of Sports Medicine, 29(8), 668-674. https://doi.org/10.1055/s-2007-989371

*[*] Articolo completo con spiegazione dei protocolli e referenze sul mio sito internet: **clicca qui***

Next Step

Se ti piace l'argomento "Allenamento HIIT" puoi approfondire portando la tua formazione al livello successivo con 4 possibili azioni:

1. **Libro "Best Seller" FormulaHIIT** – **Ora in Promo a 29,90 €**
2. **Webinar di 45 min** su questo argomento (Gratuito): **registrati qui**
3. **Corso Base** HIIT 10 ore di teoria e pratica: **Ora in promo su Corsi.it**
4. **Corso Avanzato per PRO** Formula HIIT Action Tracks: **https://www.migliaccio.it/corsi**

Gian Mario Migliaccio, Ph.D

Dottore di ricerca, Sport Scientist, Biologo Nutrizionista e Psicologo
Email: info@migliaccio.it
Contatto WhatsApp: +39 3913755096

Prova sul Campo

[da stampare, portare durante l'allenamento e segnare le note]

Il seguente protocollo applica i principi scientifici del metodo Ferrari attraverso una progressione strutturata di 7 settimane, garantendo adattamenti ottimali e sicurezza esecutiva per atleti professionisti.

SETTIMANA 1-3: FASE ADATTAMENTO NEUROMUSCOLARE

Obiettivo: Abituare il sistema nervoso centrale ai cambi di direzione ad alta velocità

- **Struttura**: 2 serie × 5 sprint × 30 metri
- **Cambi direzione**: Ogni 10 metri (navetta 10m + 10m + 10m)
- **Recupero**: 20" tra sprint, 4' tra serie
- **Intensità**: 90-95% velocità massima individuale
- **Frequenza**: 2 volte/settimana (martedì-venerdì)

SETTIMANA 4-7: FASE SVILUPPO PRESTAZIONALE

Obiettivo: Massimizzare adattamenti metabolici sport-specifici

- **Struttura**: 3 serie × 6 sprint × 40 metri (protocollo completo)
- **Cambi direzione**: Ogni 20 metri (navetta 20m + 20m)
- **Recupero**: 20" tra sprint, 4' tra serie
- **Intensità**: 95-100% velocità massima individuale
- **Frequenza**: 2 volte/settimana (martedì-venerdì)

PARAMETRI MONITORAGGIO QUALITÀ

FASE	CRITERIO STOP	AZIONE CORRETTIVA
Settimana 1-3	Ultimo sprint >5% primo sprint	Interrompere serie immediatamente
Settimana 4-7	Ultimo sprint >7% primo sprint	Interrompere serie immediatamente
Entrambe	Qualità cambio direzione compromessa	Ridurre intensità o fermare sessione

STRUTTURA SESSIONE COMPLETA

Riscaldamento (12 minuti)

- Corsa leggera progressiva: 5 minuti
- Mobilità dinamica multiarticolare: 4 minuti
- Accelerazioni progressive (60%-80%-90%): 3 minuti

Parte Centrale (18-24 minuti)

- Protocollo RSA Ferrari secondo fase
- Monitoraggio continuo tempi e qualità tecnica
- Idratazione durante recuperi tra serie

Defaticamento (12 minuti)

- Corsa leggera decrescente: 6 minuti
- Stretching statico catene posteriori: 4 minuti
- Respirazione diaframmatica: 2 minuti

INDICATORI INTERRUZIONE IMMEDIATA

- **Fisiologici**: FC non rientra sotto 140 bpm in 20" di recupero
- **Biomeccanici**: Asimmetria gestuale o compensi evidenti
- **Prestazionali**: Tempo sprint supera soglia stabilita
- **Soggettivi**: RPE >8/10 o dolore muscolare/articolare

ERRORI CRITICI DA EVITARE

1. **MANIPOLAZIONE RECUPERI** ❌ **Errore**: Ridurre recuperi a 15" per "intensificare" ✅ **Soluzione**: Rispettare rigorosamente i 20" per mantenere qualità neuromuscolare
2. **ECCESSO VOLUMETRICO** ❌ **Errore**: Aumentare a 4 serie o 8 sprint per serie ✅ **Soluzione**: Mai superare 18 sprint totali (3×6) per preservare specificità metabolica
3. **PROGRESSIONE ACCELERATA** ❌ **Errore**: Iniziare subito con protocollo completo ✅ **Soluzione**: Rispettare 7 settimane di adattamento graduale obbligatorio
4. **TRASCURARE TECNICA** ❌ **Errore**: Focus solo su velocità ignorando precisione cambi direzione ✅ **Soluzione**: Qualità tecnica sempre prioritaria su intensità pura

Note sull'allenamento di prova (indicare frequenze cardiache, RPE, difficoltà, percezioni, etc)

DISCLAIMER

Si fa presente che questa guida è una sintesi minimale di quanto scritto nel libro Formula HIIT ed esteso nel ***corso avanzato Formula HIIT Action Tracks****. L'applicazione del protocollo senza aver acquisito gli elementi fisiologici e scientifici potrebbe comportare un risultato diverso dall'aspettativa.*

Si raccomanda la massima cautela e si suggerisce di effettuare sempre una visita Medico Sportiva, preferibilmente da uno Specialista in Medicina dello Sport, prima di iniziare un percorso con HIIT.