


Esercizio di resistenza 1

- Obiettivo:** La mia sensazione soggettiva corrisponde alla velocità di corsa oggettiva?
Allenamento della percezione della velocità per i 5 livelli di intensità individuali.
- Infrastruttura:** Brevi tratte di corsa tra i 600m e i 1'200m (se possibile misurare), cronometro (solo l'istruttore), taccuino ( «Esercizio di resistenza 1 Foglio excel») e matita (tutti i partecipanti).
- Svolgimento:** L'istruttore corre con il proprio gruppo almeno quattro giri della tratta predefinita. Ad ogni giro l'istruttore sceglie un'altra velocità, che sia possibile mantenere costante per tutto il giro. Dopo ogni giro, i partecipanti annotano in quale livello d'intensità hanno corso (numero tra 1 e 5). Subito dopo aver annotato il numero sul taccuino riparte la corsa. La pausa dovrebbe essere più corta possibile, quindi i partecipanti portano con sé taccuino e matita durante l'esercizio. L'istruttore non informa mai i partecipanti sui tempi intermedi, e i partecipanti non dovrebbero mai guardare l'orologio per non influenzare la stima soggettiva. Dopo l'ultimo giro l'istruttore marca i tempi dei giri su una tabella, e i partecipanti scrivono i loro livelli di intensità soggettivi.
- Esempio:** nell'esempio, i tempi dei giri sono tra 3:52 e 5:23. Il primo ed il quarto giro sono stati corsi alla stessa velocità. Dato che la tratta misura esattamente 800m, si può calcolare la velocità in minuti e secondi al chilometro. L'analisi mette in luce, da una parte l'eterogeneità del gruppo di corsa (per ognuno 3 diversi livelli d'intensità) e dall'altra il fatto, che la velocità oggettiva uguale del giro 1 e 4 non è stata valutata soggettivamente in maniera uguale da tutti i podisti.

| | | | | | | | | |
|----|-------------------|---------|---------------------------------------|----------|----------|----------|----------|------------------------|
| | Zeitvorgabe KL | 800m | | 04:42 | 05:20 | 04:00 | 04:42 | |
| | Abschnittszeit | 200m | | 01:11 | 01:20 | 01:00 | 01:11 | |
| | pro km | | | 05:53 | 06:40 | 05:00 | 05:53 | |
| | anvisierte Stufe | | | 3 | 2 | 4 | 3 | |
| | gelaufene Zeit KL | | | 04:40 | 05:23 | 03:52 | 04:36 | |
| | pro km | | | 05:50 | 06:44 | 04:50 | 05:45 | |
| | Name | Vorname | Zeit für 5km (Angabe TN vorher) | 1. 800m | 2. 800m | 3. 800m | 4. 800m | Vergleich 1. und 4. |
| 1 | | | 00:25:00 | 2 | 1 | 5 | 3 | +1 |
| 2 | | | 00:27:00 | 3 | 2 | 4 | 3 | 0 |
| 3 | | | 00:27:00 | 2 | 1 | 4 | 2 | 0 |
| 4 | | | 00:30:00 | 1 | 1 | 5 | 2 | + 1 |
| 5 | | | 00:25:30 | 3 | 2 | 5 | 3 | 0 |
| 6 | | | 00:24:30 | 3 | 1 | 4 | 2 | -1 |
| 7 | | | 00:25:00 | 2 | 1 | 3 | 1 | -1 |
| 8 | | | 00:24:00 | 1 | 1 | 3 | 1 | 0 |
| 9 | | | 00:30:00 | 2 | 1 | 4 | 3 | +1 |
| 10 | | | 00:26:00 | 3 | 2 | 5 | 3 | 0 |
| 11 | | | 00:24:00 | 2 | 1 | 4 | 2 | 0 |
| 12 | | | 00:25:00 | 2 | 1 | 4 | 2 | 0 |
| 13 | | | 00:25:00 | 2 | 1 | 4 | 3 | +1 |
| 14 | | | Intensität von/bis | 1-3 | 1-2 | 3-5 | 1-3 | |