

Allenare i bambini nel periodo senza neve – Fattori di condizione: Resistenza

Resistenza significa la possibilità di mantenere un carico sportivo o una determinata prestazione per più tempo possibile e/o recuperare al più presto dopo il carico sportivo.

A livello teorico, la resistenza dipende per la maggior parte dalla capacità aerobica (VO₂max), ovvero quanto ossigeno il corpo riesce ad assumere al massimo per la produzione energetica e per trasformarlo in energia. La resistenza e la produzione energetica dipendente dall'ossigeno possono essere allenate bene già nei primi anni di vita. Tuttavia, non è possibile raggiungere l'intensità degli allenamenti in età adulta. Per questo, un allenamento della resistenza efficace per la prima età infantile è diverso dal punto di vista metodico e in particolare dell'intensità rispetto all'allenamento per adulti.



Per quanto riguarda la parte pratica, le forme di allenamento orientate alla resistenza per la prima età infantile dovrebbero soprattutto mirare alla molteplicità delle esperienze e alla varietà. Per raggiungere una buona base di sviluppo della resistenza dei futuri sportivi sulla neve conta di più la varietà dei movimenti realizzati giorno dopo giorno, spesso non guidati da allenatori, piuttosto che l'allenamento specifico. Tra queste attività rientrano anche recarsi a scuola a piedi o con la bici, giocare all'aperto con gli amici oppure il quotidiano attivo con la famiglia. Se la resistenza è preparata già in età infantile in modo specifico, occorre prevedere degli allenamenti che sono soprattutto divertenti e ludici. Le forme intermittenti corrispondono ai modelli naturali di carico dei bambini. Dovrebbe essere possibile scegliere l'intensità liberalmente. Tuttavia tale intensità può e deve essere anche elevata..

[Allenare i bambini nel periodo senza neve – Condizione e coordinazione](#) (pdf)

Fonte: Peter Läubli, responsabile Formazione & Ricerca Swiss-Ski, Michael Vogt, responsabile Ricerca Swiss-Ski; Pia Alchenberger-Kempf, sport per bambini Swiss-Ski; Roland Herzig, sviluppo della formazione Swiss-Ski