

Inserto pratico 30: Resistenza

Chi vuole migliorare la propria capacità di resistenza non deve necessariamente ricorrere ad ore di noioso allenamento. Grazie ad un metodo variato ed a forme di carico e ritmi adatti alla disciplina praticata si può allenare la resistenza in modo meno monotono.



Per poter raggiungere le prestazioni richieste dalla situazione che si presenta nella pratica sportiva è necessario disporre di una certa resistenza. In alcune discipline essa è determinante per la prestazione, in altre ne costituisce quantomeno un presupposto importante. Essa serve infatti da un lato a non stancarsi troppo presto, dall'altro a riuscire a recuperare il prima possibile dopo uno sforzo.

Svariati effetti positivi

La resistenza è quindi la capacità di far fronte il più a lungo possibile alla fatica che si presenta sotto i vari aspetti psicoemotivi, sensomotori e fisici e di rigenerarsi rapidamente al termine dello sforzo. Si tratta di una caratteristica allenabile ad ogni età.

Chi può contare su una buona resistenza aerobica di base:

- può mantenere un'elevata qualità dei movimenti per un lungo lasso di tempo;
- può concentrarsi più a lungo, prendere le decisioni giuste, anticipare e reagire;
- riesce a recuperare rapidamente nelle pause;
- è soggetto a minore rischio di infortuni;
- può rigenerarsi più rapidamente e pertanto allenarsi in modo più efficace.

La giusta pianificazione

Un calciatore, che esegue movimenti brevi ed intensivi «stop and go», nel campo della resistenza deve curare altre qualità rispetto ad esempio allo sciatore di fondo. Nella fase di competizione pertanto l'allenamento della resistenza dovrebbe orientarsi sulle forme di carico e sui ritmi propri del singolo sport. Nell'allenamento di base della resistenza è invece importante lavorare in modo variato con forme che esulano dal singolo sport. Chi vuole migliorare le capacità di resistenza degli atleti deve fare una giusta pianificazione ed adeguare l'allenamento alle diverse fasi della stagione agonistica.

Consigli utili

Nell'allenamento della resistenza la scelta della giusta intensità è decisiva. La tabella pubblicata sulle ultime due pagine aiuta a fare chiarezza in merito, mentre le pagine dalla due alla cinque sono dedicate all'allenamento

di base. A partire da pagina sei seguono esercizi specifici di varie discipline sportive, suddivisi nelle tre fasi di una stagione agonistica. Lo sguardo d'insieme sulle ultime due pagine mostra infine l'importanza da attribuire alla resistenza nelle diverse discipline sportive.

Inserto pratico 30: Resistenza (pdf)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO