

# Quattro sport, un solo obiettivo

► Come inserire l'allenamento della resistenza nella propria pianificazione? Lo schema mostra punti comuni e differenze nelle diverse discipline sportive.

Sport	Mountainbike (Cross Country)	Sci di fondo	Tennis	Unihockey
<b>Esigenze riguardo alla resistenza</b>	Elevato VO <sub>2</sub> max, capacità e potenza aerobiche nonché capacità anaerobica ben sviluppata. Il carico varia molto (a intervalli) e viene determinato dal terreno.	Sport che sollecita tutto il corpo, tecnicamente impegnativo e richiede un elevato VO <sub>2</sub> max, resistenza alla forza e capacità aerobica ed anaerobica. Il carico a intervalli dipende dal terreno.	Buone capacità di potenza aerobica. Ottima sopportazione dei carichi intermittenti, resistenza, rapidità, coordinazione, forza veloce ed esplosiva. I carichi sono in parte misti, da aerobici a leggermente anaerobici.	La disciplina presuppone massima qualità ad elevate intensità. Allo scopo sono necessarie buone capacità aerobiche (di base e per il recupero) ed anaerobiche. Il rapporto fra carico e recupero è 1:2 o 1:1 (a seconda che si giochi con 2 o 3 blocchi).
<b>Gruppo d'allenamento</b>	Ragazze/ragazzi <span style="background-color: #f4a460; padding: 2px;">15-20</span>	Ragazze/ragazzi <span style="background-color: #f4a460; padding: 2px;">15-20</span>	Ragazze/ragazzi <span style="background-color: #f4a460; padding: 2px;">15-20</span>	Ragazze/ragazzi <span style="background-color: #f4a460; padding: 2px;">15-20</span>
<b>Livello</b>	Giovani leve orientate allo sport di prestazione.	Giovani leve orientate allo sport di prestazione.	Giovani leve orientate allo sport di prestazione.	Iuniori U21
<b>Momento/Periodo</b>	Fasi di preparazione e di competizione.	Fase di preparazione.	Fasi di preparazione e di competizione.	Fase di preparazione (luglio-agosto).
<b>Contenuti e durata</b>	<b>Riscaldamento (15 min.)</b> Forme di gioco e ginnastica o pedalare sul terreno: a coppie con chi va avanti che sceglie un percorso possibilmente difficile.	<b>Riscaldamento (20 min.)</b> Sciata in scioltezza con esercizi di imitazione e corse a intensità crescente.	<b>Riscaldamento (15 min.)</b> Corsa trotterellata, scuola di corsa, ginnastica, rafforzamento, reazione.	<b>Riscaldamento (10 min.)</b> Corsa trotterellata e ginnastica.
	<b>Resistenza (75 min.)</b> ■ Percorso di fuori strada (p.8): 3 x 2 x 5 ripetizioni del percorso (ognuna 10 min. circa). Pausa fra le serie: 10 min., corsa a intensità bassa (ev. combinata con giochi estensivi).	<b>Resistenza (37 min.)</b> ■ Percorso a skating (p.7): 5 x 5 min. Esecuzione: nell'ambito di una stazione si cambia ogni minuto il modo di esecuzione: 1° min. impulso lungo con bassa frequenza 2° min. forme saltate 3° min. breve impulso con elevate frequenze (meno forza) 4° min. «Double Push» (accennare una doppia spinta di bastone iniziale, poi DSB) 5° min. sincronizzato (copiare passo e frequenza del compagno che precede) Pausa: 3 min. di skating in scioltezza (incl. cambio di stazione).	<b>Resistenza (50 min.)</b> ■ Corsa a croce (p.12): 2 x 6 min. Pausa fra le serie: 3 min. ■ Percorrere la scala (p.12): 2 x 6 min. Pausa fra le serie: 3 min. ■ In forma al terzo set (p.12): 3 x 6 x 30 sec. Pausa: 30 sec. Pausa fra le serie: 90 sec.	<b>Resistenza (70 min.)</b> ■ Corsa alternata (p.10) a coppie: 25 min. ■ Resistenza delle gambe (p.10) 3 x 4 min. Pausa fra le serie: 4 min. ■ Gioco ad elevata intensità (ad es. 4:4 su campo piccolo) con cambi frequenti: 25 min. 5-8 min. di pausa fra gli esercizi.
	<b>Tecnica/Tattica</b> Integrate nell'allenamento della resistenza (esercizi con elementi di tecnica e di tattica).	<b>Tecnica/Tattica</b> Integrate nell'allenamento della resistenza (sciata adattata al terreno; sentire gli sci; esercizi con elementi di tecnica).	<b>Tecnica/Tattica</b> Integrate nell'allenamento della resistenza (ad es. esercizio «in forma nel terzo set»).	<b>Tecnica/Tattica</b>
	<b>Gioco (15 min.)</b> Bike-polo		<b>Gioco (15 min.)</b> Singolare o doppio	<b>Gioco</b> Integrato nell'allenamento della resistenza
	<b>Defaticamento (5 min.)</b> Pedalata in scioltezza e ginnastica.	<b>Defaticamento (25 min.)</b> Corsa diminuendo gradualmente l'intensità, ginnastica o gioco.	<b>Defaticamento (10 min.)</b> Corsa trotterellata o pedalata in scioltezza, ginnastica e stretching.	<b>Defaticamento (10 min.)</b> Corsa trotterellata senza scarpe e ginnastica.

## Raccomandazioni per un allenamento efficace

### Condizioni da rispettare in ogni occasione

- L'allenamento della resistenza deve essere adatto ai presupposti (età, peso, preferenze, ecc.), variato e regolare.
- Carico e recupero sono inscindibili. Non trascurare l'importanza del recupero come fattore della prestazione!
- Riscaldamento e defaticamento sono parte integrante dell'allenamento della resistenza.

### Aumentare lentamente ma in modo continuo

- Per arrivare ad un carico di lunga durata si può passare attraverso carichi di un minuto sempre crescenti (un minuto di sforzo, uno di recupero).
- Suddividere l'allenamento su diverse unità settimanali ed eseguirlo regolarmente, per ottenere adattamenti dell'organismo. Il programma minimo prevede tre volte a settimana 20 minuti ad intensità da bassa a media.
- Innanzitutto sviluppare la resistenza di base, solo dopo iniziare ad allenare la resistenza specifica della disciplina sportiva.

### Attenzione nell'allenamento con bambini e giovani

- Non è mai troppo tardi, ma spesso si inizia troppo presto! Evitare un allenamento specializzato della resistenza, piuttosto ricorrere a forme adatte al bambino, ludiche e divertenti.
- Per bambini, giovani e principianti bisognerebbe prediligere un allenamento incentrato sulla quantità ad uno che punta sull'intensità.
- Dosare bene il carico. Evitare gli sforzi molto intensi a livello anaerobico alattacido (ormoni dello stress poco adatti all'organismo dei giovani).

### Allenarsi con il giusto timing

- Variare in modo intelligente metodi e contenuti e fare una periodizzazione adeguata. Nella fase di costruzione allenare con variazioni e forme valide per diversi sport. Nelle fasi di preparazione e di competizione scegliere forme di resistenza specifiche (forme di carico, ritmi e tecniche specifiche della disciplina sportiva).
- Dall'allenamento della resistenza basato sulla quantità (corse lunghe) nella fase di costruzione, all'allenamento intensivo (corsa veloce) nelle fasi di preparazione e di competizione.
- Metodi di durata ed estensivi per migliorare la resistenza di base nella fase di costruzione, forme di carico intensive per l'allenamento della resistenza specifica nelle fasi di preparazione e di competizione. //

### Bibliografia

- **UFSPÖ (Ed.):** Teoria dell'allenamento Gioventù+Sport, Macolin 2006. «mobile» 3/02, resistenza. 2002
- **Hegner, J.:** Training fundiert erklärt – Handbuch der Trainingslehre. Ingold Verlag/BASPO, Herzogenbuchsee. 2006. 280 pp. «mobile» inserto pratico 3/02 «mobile» inserto pratico n.6 «Allenamento intermittente». 2005