

# Resistenza

mobile  
inserto pratico

# 30

3|07 UFSPÖ & ASEF



I temi della collana dedicata all'allenamento

- 24 Riscaldamento
- 26 Forza 1
- 28 Velocità

## 30 Resistenza

- Forza 2
- Mobilità
- Coordinazione
- Rigenerazione



L'inserto pratico è un fascicolo allegato a «mobile», la rivista di educazione fisica e sport.

I lettori possono richiedere altri esemplari:

- 1 copia (con rivista «mobile»): Fr. 10.-/€ 7.-
- A partire da 2 copie (soltanto l'inserto pratico): Fr. 5.-/€ 3,50 (a copia)
- A partire da 5 copie: Fr. 4.-/€ 3.-
- A partire da 10 copie: Fr. 3.-/€ 2.-

Le ordinazioni sono da inoltrare a:

UFSPÖ, 2532 Macolin  
fax +41 (0)32 327 64 78  
mobile@baspo.admin.ch  
www.mobile-sport.ch



**Imparare a non cedere //** 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.

*Ralph Hunziker, Andreas Weber*

*Traduzione: Lorenza Leonardi Sacino; Foto: Daniel Käsermann; Layout: Monique Marzo*

► 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. //

# Variazioni attorno ad un tema

## Handicap

10-14 15-20 20+

**Come?** Gli allievi sono suddivisi in gruppi di prestazioni e devono percorrere tratte diverse nello stesso tempo. Chi arriva per primo al traguardo?

**Variante:** tutti svolgono lo stesso tratto, ma in tempi diversi in base alle capacità individuali di resistenza.

**Perché?** Migliorare la capacità di resistenza e rafforzare la motivazione nei più deboli.

**Metodo:** allenamento continuo.

## Biathlon – Duathlon

-10 10-14 15-20

**Come?** Il primo atleta assolve un breve percorso in bicicletta e poi esegue tre tiri a bersaglio (ad es. tiri a canestro). Per ciascun errore commesso deve compiere un giro di penalità a piedi. Il secondo esegue lo stesso percorso di corsa, lancia a bersaglio ed esegue eventuali giri di penalità in bicicletta. Al termine si scambiano le discipline.

**Perché?** Ottimizzare la capacità aerobica.

**Metodo:** allenamento estensivo a intervalli.

## Corsa a triangolo

10-14 15-20 20+

**Come?** Si delimitano due triangoli di diverse dimensioni con un vertice in comune; un atleta corre in scioltezza su quello più piccolo, un altro a ritmo più sostenuto in quello più grande, in modo da incontrarsi nel vertice comune. Dopo ogni giro si cambia percorso.

**Variante:** sotto forma di gara. Chi riesce a superare l'altro?

**Perché?** Esercitare il senso dell'intensità e dello sforzo e la capacità di variare.

**Metodo:** allenamento continuo variabile.

## Per raggiungere la giusta intensità

► Per allenare in modo efficace la resistenza è decisiva la scelta della giusta intensità. Giovani ed adulti non allenati spesso non possono valutare correttamente l'intensità dello sforzo e si allenano in un ambito sbagliato. Osservare in modo mirato respirazione e frequenza cardiaca aiuta a sviluppare il giusto senso dell'intensità. Se con i bambini di solito basta verificare che riescano ancora a parlare fra loro durante l'attività, per i giovani e le persone non allenate si dovrebbe ricorrere alla misurazione della frequenza cardiaca massima. Il sistema più efficace si basa sulla velocità di raggiungimento della soglia anaerobica, determinata per mezzo di un test apposito (ad es. quello di Conconi).

La tabella seguente rappresenta la relazione fra l'intensità e la sensazione di carico soggettiva (scala di Borg) ed altri parametri di allenamento.

**Grafico:** modificato secondo Wehrli J., Held T.:

Fitness durch Ausdauertraining – Bedeutung der individuellen Planung. Ther Umsch, 2001, 58(4):206-212.

## Ringraziamenti

► A Bruno Kunz (responsabile della formazione nel settore corsa di Swiss Athletik), Monika Kurath (capodisciplina G+S Judo), Marcel Meier (Capodisciplina G+S Tennis), Benedikt Linder (preparatore atletico presso Swiss Tennis), Roland Richner (capodisciplina G+S Ciclismo), Harry Sonderegger (capodisciplina G+S Sci di fondo), Bruno Truffer (Capodisciplina G+S Calcio), François Willen (capodisciplina G+S Nuoto), e Mark Wolf (Capodisciplina G+S Unihockey) per il prezioso sostegno nella realizzazione di questo inserto pratico.



### Corsa con stima del tempo 10-14 15-20 20+

**Come?** Gli allievi, senza orologio, percorrono di corsa (in bici, sui pattini inline, ecc.) una certa distanza in un tempo determinato, oppure corrono per un tempo determinato su un percorso.

**Perché?** Esercitare senso del tempo, dell'intensità e della velocità.

**Metodo:** allenamento continuo.

### Gioco a blocchi 15-20 20+

**Come?** Giocare suddivisi in squadre ad effettivi ridotti su un campo piccolo. Ogni squadra è composta di vari blocchi. Il primo è in campo, il secondo è a bordo campo e rilancia sul terreno di gioco le palle finite fuori, mentre il terzo blocco esegue un percorso tecnico. Cambio dopo mezzo minuto – due minuti (le pause dovrebbero essere lunghe circa il doppio della durata dello sforzo).

**Perché?** Mantenere il ritmo di gioco sempre elevato.

**Metodo:** allenamento estensivo ad intervalli.

#### Livelli di intensità per l'allenamento della resistenza in relazione a diversi parametri ( $FC_{max}$ = massima frequenza cardiaca; $V_{SAN}$ = velocità alla soglia anaerobica)

Livello d'intensità	Molto bassa	Bassa	Media	Elevata	Molto elevata
<b>Percezione soggettiva</b> (scala di Borg, da 6 a 20 punti)	6 - 9 punti	10 - 12 punti	13 - 14 punti	15 - 16 punti	17 - 20 punti
<b>Metodo del discorso</b>	Cantare	Chiacchierare	Parlare con frasi intere	Scambio di parole	Non si può parlare
<b>% <math>FC_{max}</math></b>	60 - 70 %	70 - 80 %	80 - 90 %	90 - 95 %	95 - 100 %
<b>% <math>V_{SAN}</math></b>	55 - 70 %	70 - 80 %	80 - 93 %	93 - 103 %	> 103 %
<b>Metabolismo energetico primario</b>	metabolismo aerobico		passaggio dal metabolismo aerobico a quello anaerobico		metabolismo anaerobico
<b>Effetto primario dell'allenamento</b>	Rigenerazione	Sviluppo della capacità aerobica	Sviluppo della potenza aerobica		Sviluppo della capacità anaerobica e della potenza anaerobica
<b>Metodi di allenamento adeguati</b>	Metodo di durata	metodi di durata, di durata variabile, estensivo a intervalli		metodi intensivo a intervalli, intermittente, delle ripetizioni, di competizione	



## Cinque metodi a confronto

► Nell'allenamento della resistenza si distinguono cinque metodi.

■ **Metodo continuo o di durata:** carichi continui sul lungo periodo. Se l'intensità rimane costante si parla di metodo della durata continuo, estensivo o intensivo a seconda della velocità. Esempio: oltre 60 minuti di corsa su terreno pianeggiante.

Se l'intensità varia, si passa al metodo di durata variabile. Esempio: Fartlek, corsa continua con intensità o velocità variabile (terreno variato o battistrada sempre diverso).

■ **Metodo ad intervalli:** alternanza sistematica di carico e recupero. La lunghezza delle pause consente un recupero solo parziale. Le pause possono essere attive (ad es. corsa in scioltezza) o passive.

Metodo ad intervalli estensivo: intervalli medio lunghi con intensità da bassa a media. Ad esempio 6 x 2 min. di corsa con 1 minuto di pausa fra di essi.

Metodo ad intervalli intensivo: intervalli da brevi a medi con intensità elevata. Esempio: 5 x 400 m di corsa con 2 minuti di pausa fra di essi o pausa per abbassare la frequenza cardiaca (fino a quando si raggiungono i 120 battiti al minuto).

■ **Metodo delle ripetizioni:** alternanza sistematica di carico e recupero con intensità da media a molto elevata, con recupero quasi completo. Le pause possono essere attive (ad es. corsa in scioltezza) o passive. Esempio: 3 x 400 m di corsa con 15 minuti di pausa fra di essi.

■ **Metodo intermittente:** sollecitazioni molto intense e molto brevi di massima qualità, in alternanza con brevi pause di recupero attivo. Esempio: scatto (20 metri – corsa in scioltezza (10 secondi) – percorso tecnico di dribbling – corsa in scioltezza – 5 salti su ostacoli bassi – corsa in scioltezza – gioco 1:1 con tiro in porta (7 secondi) – corsa in scioltezza – scatto (20 metri), corsa in scioltezza, ecc. Durata complessiva da 1 a 3 x 5 - 10 minuti.

■ **Metodo di competizione:** carichi in condizione di test o di gara. Esempi: mezza maratona per i maratoneti, partite amichevoli.

I metodi della durata e quelli ad intervalli intensivi ed estensivi sono forme adatte per l'allenamento della resistenza di base. Forme di carichi più intensi (metodo a intervalli, delle ripetizioni intensivo, metodi intermittente o di competizione) vengono utilizzati soprattutto nell'allenamento della resistenza specifica nella fase di preparazione e di competizione.

## Corsa a incontrarsi

10-14 15-20 20+

**Come?** Due atleti corrono in direzioni opposte su un circuito, uno lentamente, l'altro più velocemente. Quando si incrociano, cambiano direzione. Lo scopo è giungere contemporaneamente al rispettivo punto di partenza.

**Variante:** cambiare il compagno.

**Perché?** Esercitare il senso del tempo, dell'intensità e della velocità.

**Metodo:** allenamento di durata.

## Gioco dell'oca

-10 10-14 15-20

**Come?** Sei stazioni (corsa a slalom con il pallone, salto alla corda, salti a canestro, corsa su gradini, ecc.). Ogni partecipante lancia il dado per vedere quale consegna svolgere. Il dado indica sia la stazione, sia di quante caselle si può avanzare sul percorso.

**Perché?** Esercitare il senso dell'intensità e dello sforzo, e la capacità di adattamento.

**Metodo:** allenamento estensivo a intervalli.

## Run & Bike

-10 10-14 15-20

**Come?** A coppie, con una bicicletta. Uno corre, l'altro va in bici (scambiandosi il posto a scadenze regolari). L'intensità può essere variata con la scelta del terreno o prevedendo cambi più o meno rapidi.

**Perché?** Esercitare il senso dell'intensità e dello sforzo, e la capacità di adattamento.

**Metodo:** allenamento variabile di durata.

## Corsa a pendolo

15-20 20+

**Come?** Svolgere in un tempo dato e ad una velocità a scelta un certo percorso. Trascorso il tempo tutti tornano al punto di partenza cercando di impiegare lo stesso tempo dell'andata.

**Variante:** impiegare per il ritorno uno, due o tre minuti in meno.

**Perché?** Esercitare il senso del tempo, dell'intensità e della velocità.

**Metodo:** allenamento di durata.

## Corsa Memory

-10 10-14 15-20

**Come?** Dopo ogni giro di corsa il gruppo (da due a quattro persone) può scoprire due carte del memory. Se sono uguali possono scoprirne altre due, altrimenti devono fare un altro giro. Quale gruppo ha scoperto più carte dopo un determinato periodo di tempo? Il percorso può essere combinato con consegne accessorie (esercizi di tecnica, corsa a slalom, superamento di ostacoli, ecc.).

**Variante:** ogni gruppo ha un suo memory (ridotto). Chi lo completa per primo?

**Perché?** Migliorare potenza e capacità aerobiche.

**Metodo:** allenamento estensivo ad intervalli.

## Brasile

15-20 20+

**Come?** Formare tre gruppi da due a cinque giocatori. La prima squadra affronta la seconda cercando di segnare una rete. Se ci riesce o perde palla, il secondo gruppo passa ad attaccare contro il terzo, pronto nella propria metà campo. Poi il terzo gruppo contro il primo, e così via. Giocare ininterrottamente per 10-15 minuti. Stabilire quando un attacco debba considerarsi concluso (ev. tempo limitato).

**Variante:** se una squadra segna una rete resta in campo e passa ad attaccare sulla porta opposta.

**Perché?** Migliorare la resistenza aciclica specifica del gioco, combinata con consegne tecnico tattiche.

**Metodo:** allenamento estensivo ad intervalli.

## L'orologio vivente

-10 10-14 15-20

**Come?** Due gruppi si affrontano con forme diverse di resistenza; uno percorre una distanza determinata (ad es. su un percorso a forma di otto in palestra) mentre nello stesso tempo gli altri devono svolgere il proprio compito, ad esempio salti a canestro su due canestri posti uno di fronte all'altro, poi si cambia. Quale gruppo centra più canestri?

**Perché?** Esercitare senso dell'intensità e dello sforzo e capacità di adattamento.

**Metodo:** allenamento di durata variabile.

## Per saperne di più

► Questo inserto pratico riprende i contenuti esposti nel fascicolo «Teoria dell'allenamento Gioventù + Sport» (v. bibliografia a p. 15).

Per ordinazioni: [dok.js@baspo.admin.ch](mailto:dok.js@baspo.admin.ch)

# Partner dell'ASEF

**Il centro di competenza per i media in educazione fisica e sport.**

**Collaborazione con l'UFSPÖ.**

**Supporti didattici per lezioni di educazione fisica nelle scuole e nelle società.**

**Produzione e distribuzione di libri sullo sport.**



Ernst Ingold+Co. AG  
CH-3360 Herzogenbuchsee  
Telefono 062 956 44 44  
Fax 062 956 44 54  
e-mail [info@ingoldag.ch](mailto:info@ingoldag.ch)  
Internet [www.ingoldag.ch](http://www.ingoldag.ch)

**INGOLD**Verlag



Richiedete il nostro catalogo delle pubblicazioni

# Correre a go go

## Fase di preparazione 1– Le basi

### Per tutti i giorni

–10 10–14 15–20 20+

**Come?** Assolvere quotidianamente forme di resistenza moderate, come ad esempio passeggiate, walking, salire scalinate ecc. Per i bambini: percorrere a piedi la distanza fra casa e scuola, giochi con la palla durante il tempo libero.

**Perché?** Migliorare la capacità aerobica come base per l'attività sportiva.

**Metodo:** allenamento di durata estensivo.

### Corri la tua età

10–14 15–20 20+

**Come?** Corsa di mezz'ora e più a velocità moderata, da scegliere in modo da riuscire a parlare con un compagno. Per i bambini la consegna è «corri la tua età in minuti», per chi corre su lunghe distanze un «long jogging», corsa di resistenza di più di 90 minuti.

**Perché?** Migliorare la capacità aerobica e la capacità di resistere alla fatica nel caso specifico della corsa.

**Metodo:** allenamento di durata estensivo.

## Fase di preparazione 2

### Corse con stima del tempo

–10 10–14 15–20 20+

**Come?** Svolgere diversi giri di un circuito (ad es. di due chilometri) cercando di rispettare diversi tempi. Ad esempio primo giro in 9 minuti, secondo in 9,5, terzo in 8,5 e quarto giro di nuovo in 9 minuti. L'intensità varia da corsa in scioltezza a corsa veloce. Nel suo insieme la seduta di allenamento raggiunge però un'intensità media. Per i bambini si prestano particolarmente bene dei giri brevi (da uno a due minuti) sul cortile della ricreazione o nel bosco.

**Perché?** Sviluppare una capacità aerobica specifica per la corsa ed esercitare il senso della velocità.

**Metodo:** allenamento di durata variabile.

### Corsa sulla soglia

15–20 20+

**Come?** Corsa di resistenza di 20-30 minuti nella zona della soglia anaerobica. L'intensità è scelta in modo da fare un allenamento duro, riuscendo però a percorrere la distanza scelta mantenendo una velocità regolare fino alla fine.

**Perché?** Miglioramento della potenza e della capacità aerobica specifica della corsa.

**Metodo:** allenamento di durata intensivo.

## Fase di competizione

### Fartlek intensivo

10–14 15–20 20+

**Come?** Alternare velocità molto elevate e molto basse, ad esempio un minuto di corsa molto veloce ed un minuto di corsa leggera. Poi due minuti di corsa molto veloce e altri due di corsa leggera. Allenamento piramidale. Svolgere le parti rapide a velocità elevata come in gara. Le pause servono a recuperare le energie.

**Perché?** Miglioramento della potenza aerobica specifica della corsa.

**Metodo:** allenamento ad intervalli estensivo.

### Tutti in pista

15–20 20+

**Come?** Effettuare da quattro a dieci corse sulla pista da 400 metri, con pause di corsa in scioltezza, ad esempio:

■ 6 × 400 metri a velocità di gara per 1500 metri con 1 minuto di pausa intermedia

■ 2 × 3 × 1000 metri con velocità di gara su 5000 metri con 1 minuto di pausa intermedia e 6 minuti di pausa fra le serie.

Scegliere distanze e pause in modo da poter allenare la velocità di gara desiderata.

**Perché?** Migliorare la potenza e la capacità anaerobica.

**Metodo:** allenamento intensivo a intervalli.

# Sulle tracce della pista

## Fase di preparazione 1– Le basi

### Sulle rotelle

10–14 15–20 20+

**Come?** Allenamento con gli sci a rotelle con tecnica skating o classica su terreno in salita e ad intensità variabile (da bassa a media). Una volta alla settimana aumentare l'intensità da media a elevata.

**Variante:** migliorare la capacità di resistenza alla forza (forza resistente) con allenamento sugli sci a rotelle usando la tecnica classica con doppia spinta di bastoni e passo alternato per oltre un'ora.

**Perché?** Sviluppare la capacità aerobica.

**Metodo:** allenamento di durata variabile.

### Il richiamo della montagna

15–20 20+

**Come?** Salita a piedi su pendio da medio a ripido con i bastoni da sci, curando il movimento delle braccia (andatura come sugli sci). Utilizzare il metodo fartlek con intensità variabile del carico, su terreno ripido anche inserendo salti con l'aiuto dei bastoni. Durata fra un'ora e mezza e tre ore, con intensità da bassa a media.

**Perché?** Sviluppare la capacità aerobica specifica.

**Metodo:** allenamento di durata variabile.

## Fase di preparazione 2

### Ritrovare la neve

10–14 15–20 20+

**Come?** Allenamento della resistenza incentrato sulla tecnica (sulla prima neve o su un ghiacciaio) con intensità da bassa a media. Attenzione: sciare molto senza bastoni per recuperare la sensazione sugli sci ed allenare il lavoro di gambe. Aggiungere una volta alla settimana un allenamento intensivo (sulla neve o con gli sci a rotelle).

**Perché?** Riabituarsi alla neve e alla tecnica.

**Metodo:** allenamento di durata.

### Percorso a skating

10–14 15–20 20+

**Come?** Lavorare su cinque stazioni incentrate sulla tecnica per 5 minuti ciascuna (a coppie o a piccoli gruppi). 1. Skating su un percorso di circa 20 × 30 m. con ritmo 1:1; 2. Svolgere un percorso a forma di anello su terreno variato: salire a skating e poi ridiscendere con ritmo asimmetrico 1:2; 3. Su un terreno pianeggiante percorrere a skating circa 50 metri con ritmo 1:2 e ritorno; 4. Skating su un percorso a forma di otto con ritmo libero; 5. Su terreno pianeggiante percorrere una cinquantina di metri e poi ritorno solo con doppia spinta di bastoni. Nelle pause sciare in scioltezza per tre minuti.

**Perché?** Migliorare la capacità e la potenza aerobiche, e la capacità di resistenza alla forza.

**Metodo:** allenamento intensivo a intervalli.

## Fase di competizione

### Américaine

15–20 20+

**Come?** Sci cross su terreno variato (impegnativo e sempre diverso) sotto forma di staffetta américaine. Svolgere quattro tratte con tempi di carico dai 2 ai 3 minuti. Due serie ininterrotte, ad esempio di allenamento della tecnica di 20-30 minuti.

**Perché?** Sviluppare la capacità e la potenza anaerobiche.

**Metodo:** allenamento a intervalli e intermittente.

### Mantenere la resistenza

15–20 20+

**Come?** Allenare la resistenza integrando una parte dedicata alla forza e ponendo l'accento sulla tecnica. Porre un'attenzione particolare sulla corretta esecuzione dei passi richiesti. Svolgere un'ora di allenamento (inclusi 15 minuti ciascuno di riscaldamento e ritorno alla calma) ad intensità media. Ogni tre minuti fare un breve scatto per massimo 12 secondi, anche a coppie, sotto forma d'inseguimento.

**Perché?** Mantenere le proprie capacità di resistenza e di forza.

**Metodo:** allenamento ad intervalli.

# Su rocce e sentieri

## Fase di preparazione 1 – Le basi

### Fartlek

10-14 15-20 20+

**Come?** Corsa di resistenza di oltre due ore su terreno sconnesso. Utilizzare il metodo fartlek con intensità variabile del carico (da bassa a media) intorno alla soglia aerobica.

**Perché?** Sviluppare la capacità aerobica.

**Metodo:** allenamento di durata variabile.

### Primavera sulle ruote

10-14 15-20 20+

**Come?** Corsa di resistenza da due a quattro ore su terreno per quanto possibile pianeggiante. La forma più efficace è l'allenamento individuale. Più variato se si esegue in gruppo su strade poco trafficate o sentieri ciclabili, dove si possono integrare diverse forme di corsa in gruppo: scambiarsi di frequente in testa al gruppo, formazione aerodinamica, formazione belga, ecc.

**Perché?** Sviluppare la capacità aerobica.

**Metodo:** allenamento di durata.

## Fase di preparazione 2

### Salite veloci

15-20 20+

**Come?** Allenamento con carichi variabili, adeguati al terreno (con intensità da media a elevata). Nelle salite arrampicare con una cadenza di 60-70 giri al minuto (intensità elevata). Eseguire la fase di recupero a media intensità (pausa attiva).

**Perché?** Migliorare la potenza e la forza di resistenza aerobiche ed anaerobiche.

**Metodo:** allenamento intensivo ad intervalli.

### Percorso di fuori strada

15-20 20+

**Come?** Lavorare in modo breve ed intenso a cinque stazioni tecniche, a coppie o suddivisi in piccoli gruppi. 1. Eseguire 10 secondi di serpentine; 2. 10 secondi di discesa ripida con elementi tecnici; 3. Per 10 secondi superare ostacoli in salto (ad es., tronco d'albero); 4. Per 10 secondi superare ostacoli al passo (sollevare la bicicletta); 5. 10 secondi di salita di un sentiero ripido (bici sulle spalle); 6. eseguire per 10 secondi curve strette a sinistra e a destra. Pause di 15 secondi di pedalata in scioltezza per recarsi alla stazione successiva. 2-3 x 3-5 ripetizioni del percorso. Pausa fra le serie: 10 minuti di corsa in scioltezza.

**Perché?** Ottimizzare la capacità di prestazione specifica per la gara e migliorare la resistenza alla forza.

**Metodo:** allenamento intermittente.

## Fase di competizione

### Corsa a intervalli

15-20 20+

**Come?** Corsa a intervalli su terreno variato. 3x4x75 secondi ad intensità massima e 2 minuti di pausa attiva. Pausa fra le serie: 10 minuti di corsa leggera.

**Perché?** Sviluppare la capacità e la potenza anaerobiche.

**Metodo:** allenamento con ripetizioni.

### Corto e veloce

15-20 20+

**Come?** Unità di lavoro con carichi brevi ed intensi (ad es. 3x1'000m) con elevata frequenza di pedalata (circa 140 giri al minuto) intervallate con allenamento di compensazione o pause attive. Da due a quattro ripetizioni con carico da 45 a 90 secondi.

**Perché?** Migliorare la resistenza veloce (metabolismo anaerobico).

**Metodo:** allenamento intensivo ad intervalli.



# Vasche veloci

## Fase di preparazione 1 – Le basi

### Resistenza nelle braccia

10-14 15-20 20+

**Come?** Nuotare crawl o sul dorso usando solo le braccia (ev. con i paddles per le mani), tenendo le gambe unite con un nastro elastico. Prestare attenzione ad una buona tecnica e ad una ottimale posizione in acqua. Due o tre ripetizioni di 200-400 metri.

**Perché?** Migliorare la resistenza di base e ritmo e tecnica della bracciata.

**Metodo:** allenamento di durata.

### A ritmo

10-14 15-20 20+

**Come?** I nuotatori assolvono una distanza (ad es. 800 metri) a velocità diverse. Ad ogni fischio dell'allenatore (a scadenze regolari o irregolari) devono cambiare la velocità.

**Variante:** utilizzare la musica per segnalare il cambio di velocità.

**Perché?** Migliorare la capacità aerobica.

**Metodo:** allenamento di durata variabile.

## Fase di preparazione 2

### Nuoto a punti

10-14 15-20 20+

**Come?** Su una tratta di 50 metri i nuotatori contano il numero di bracciate impiegate, che va poi sommato al tempo impiegato. Chi ottiene il valore più basso?

**Variante:** sotto forma di gara a gruppi.

**Perché?** Migliorare la resistenza di base e la tecnica di nuoto.

**Metodo:** allenamento a intervalli.

### Staffetta a coppie

10-14 15-20

**Come?** Squadre da 4 a 6 nuotatori. Mentre due nuotano insieme (accanto o uno dietro l'altro) una distanza (ad es. 50 metri), le altre coppie fanno una pausa. Chi nuota deve restare in contatto. Ogni coppia esegue tre serie di quattro ripetizioni con 5 minuti di pausa fra loro.

**Perché?** Migliorare la potenza e la capacità di adattamento.

**Metodo:** allenamento a intervalli.

## Fase di competizione

### Cambio di velocità

10-14 15-20 20+

**Come?** Svolgere otto serie di tre ripetizioni di 25 metri. La prima vasca combinata con esercizi tecnici (ad es. catch up con il gomito in alto), la seconda viene svolta con tecnica libera ad intensità da media a elevata e l'ultima a velocità di gara.

**Perché?** Migliorare la capacità di adattamento e la tecnica in gara.

**Metodo:** allenamento a intervalli.

### Countdown

15-20 20+

**Come?** Eseguire 25 vasche da 25/50 metri. Ogni minuto l'allenatore dà il via con un fischietto. Cinque settimane prima dell'appuntamento più importante della stagione nuotare una lunghezza su otto a velocità di gara, le altre ad intensità media. Quattro settimane prima della gara una lunghezza su sei, tre settimane prima una su quattro ed infine due settimane prima della gara una lunghezza su due a velocità di competizione.

**Perché?** Migliorare la potenza anaerobica.

**Metodo:** allenamento a intervalli.

# Gioco di bastone a tutta intensità

## Fase di preparazione 1 – Le basi

### Corsa Memory

-10 10-14 15-20

**Come?** Dopo ogni giro di corsa il gruppo, composto di due a quattro giocatori, può scoprire due carte del memory. Se sono uguali possono scoprirne altre due, altrimenti devono fare un altro giro portando la palla con il bastone. Quale gruppo completa per primo il memory?

**Perché?** Ottimizzare capacità di prestazione e capacità aerobiche.

**Metodo:** allenamento estensivo ad intervalli.

### Circuito

10-14 15-20 20+

**Come?** Eseguire durante 10 minuti diverse consegne collegate fra loro, ad es. dribbling a slalom con bastone e pallina, corsa sopra una corsia di tappetini (morbidi); arrampicare al di sopra o sulle spalle; salto alla corda con diversi tipi di tecnica. Fra una stazione e l'altra corsa in scioltezza.

**Perché?** Allenare in modo variato la capacità aerobica.

**Metodo:** allenamento estensivo a intervalli.

## Fase di preparazione 2

### Resistenza delle gambe

10-14 15-20 20+

**Come?** Eseguire senza interruzioni esercizi di forza veloce e di velocità: giochi coordinativi di corsa; 5 salti a ostacoli; dribbling in slalom per 5 secondi; saltellare per 10 metri; contrattacco con la palla e alla fine tiro in porta (o scatto al punto di partenza). Fra le stazioni corsa in scioltezza (5 secondi per volta). Da 2 a 3 x 4 minuti con pause di 4 minuti fra le serie.

**Perché?** Migliorare la resistenza alla forza veloce.

**Metodo:** allenamento intermittente.

### Corsa alternata

10-14 15-20 20+

**Come?** Due giovani corrono insieme su un circuito di 300-400 metri. Uno corre il più velocemente possibile, mentre l'altro corre in scioltezza, quando il primo raggiunge il più lento, s'invertono i ruoli; 2 x 10 minuti con 5 minuti di pausa.

**Perché?** Migliorare la potenza aerobica e la capacità anaerobica.

**Metodo:** allenamento a intervalli.

## Fase di competizione

### Il duello

15-20 20+

**Come?** Due giocatori si muovono liberamente per la palestra passandosi una pallina. Al fischio dell'allenatore avviano un duello in spazi ridotti. 30 secondi di passaggi ed 8 secondi di duello ad alta intensità in alternanza. 2 x 5 ripetizioni con 5 minuti di pausa fra le serie.

**Perché?** Migliorare la capacità anaerobica e la potenza aerobica.

**Metodo:** allenamento intermittente.

### Su due campi

10-14 15-20 20+

**Come?** La metà di una squadra gioca 1:1 o 2:2 su un campo molto piccolo delimitato da bande (ad es. panche rovesciate) su una porta sola con portiere. Dopo 15-20 secondi al fischio dell'allenatore entrano in campo giocatori nuovi che proseguono il gioco con la pallina lasciata dagli altri. Attenzione a mantenere alta l'intensità. Se la palla finisce in porta o oltre le bande l'allenatore mette subito in gioco un'altra palla. Nelle pause i giocatori «di riserva» eseguono passaggi al di fuori del terreno di gioco. Contemporaneamente l'altra metà della squadra esegue un esercizio di tecnica o di tiri in porta con intensità moderata. 3 x 4 minuti per gruppo (senza pause nel cambio dei gruppi) con 4 minuti di pausa.

**Perché?** Migliorare la potenza anaerobica.

**Metodo:** allenamento intermittente.

# Novanta minuti sulla palla

## Fase di preparazione 1 – Le basi

### Le ruote dentate

-10 10-14 15-20

**Come?** Si delimita un campo di forma ovale, con due gruppi di otto giocatori ciascuno. I giocatori del gruppo A si distribuiscono con un pallone ciascuno a distanze regolari al di fuori della demarcazione. Il gruppo B in senso opposto all'interno del terreno, senza pallone. I gruppi corrono liberamente a velocità ridotta in direzioni diverse. Gli A eseguono triangolazioni con i B. 2 x 12-16 minuti con cambio dei ruoli ogni 3-4 minuti con intensità da bassa a media.

**Variante:** pallone in mano e lancio al compagno all'interno, che ritorna la palla al volo o di testa.

**Perché?** Sviluppare la capacità aerobica specifica del calcio.

**Metodo:** metodo a intervalli.

### Serie di passaggi

15-20 20+

**Come?** Quattro o cinque giocatori con un pallone a distanza di almeno 30 metri fra loro. Serie di passaggi con un lungo passaggio in profondità seguito da un uno-due. Eseguito il passaggio lungo, il giocatore corre alla parte opposta e gioca la triangolazione. Segue il successivo passaggio lungo, e così via. Tenere pronti palloni di riserva. 4 x 7-10 minuti con intensità media e 4 minuti di pausa.

**Perché?** Sviluppare la capacità aerobica e la potenza specifica del calcio.

**Metodo:** metodo estensivo a intervalli.

## Fase di preparazione 2

### Rubapalla

10-14 15-20 20+

**Come?** Si gioca su una doppia zona dei sedici metri, 4 contro 4 con quattro stazioni di messa in gioco della palla (dove ambedue i gruppi inviano i passaggi) sui lati del campo. Sono consentiti al massimo tre tocchi di palla per i giocatori in campo ed uno per il giocatore fuori dal terreno. Dieci passaggi di seguito contano come un punto. 2 x 3 x 3 minuti con 1-2 minuti di pausa per i cambi. Pausa fra le serie: 6 minuti di recupero attivo.

**Perché?** Sviluppare la potenza aerobica.

**Metodo:** allenamento intensivo a intervalli.

### Percorso di corsa e di salti

10-14 15-20 20+

**Come?** Delimitare un rettangolo di 60 x 70 metri. I giocatori eseguono uno scatto in diagonale per una ventina di secondi ed hanno 40 secondi per tornare al punto di partenza, poi si spostano all'angolo seguente in senso orario eseguendo prima 10 secondi di salti e poi 20 secondi di corsa in scioltezza. I salti variano: skipping al di sopra di asticelle; salti sopra ostacoli bassi; salti laterali nei cerchi; corsa saltata.

2-3 x 6 minuti con intensità da media a elevata e 7 minuti di pausa.

**Perché?** Sviluppare la potenza aerobica e la resistenza alla forza.

**Metodo:** allenamento intermittente.

## Fase di competizione

### Gioco in spazi ridotti

10-14 15-20 20+

**Come?** 5:5 su mezzo campo con due porte difese dal portiere. Palloni di riserva nelle porte e vicino all'allenatore per evitare interruzioni nel gioco. Sono ammessi al massimo tre tocchi di palla per giocatore. 4 x 4 minuti con intensità elevata e di volta in volta 3 minuti di pausa attiva.

**Perché?** Sviluppare la potenza aerobica.

**Metodo:** allenamento intensivo a intervalli.

### Percorso tecnico

15-20 20+

**Come?** Due gruppi di otto giocatori. Quattro stazioni di tecnica a distanza di 30-50 metri a formare un quadrato. Su ogni stazione due giocatori del gruppo A eseguono gli esercizi di tecnica e poi eseguono uno scatto (5-10 secondi) fino al prossimo punto. Esempi: giochi di abilità con la palla, passaggi corti a coppie, dribbling con finte, slalom con palla al piede. Il gruppo B nel frattempo gioca 6:2 nel cerchio di metà campo. 2-3 x 6 minuti con intensità da media e elevata e 6 minuti di pausa di gioco attiva intermedia (6:2).

**Perché?** Sviluppare la potenza aerobica.

**Metodo:** allenamento intermittente.

# Si vince anche al Tie Break

## Fase di preparazione 1 – Le basi

### Migliorare la respirazione

10-14 15-20 20+

**Come?** Due giocatori per campo giocano per almeno 30 minuti delle palle dalla linea di fondo, con solo il 50% di velocità ed energia. In caso di errore l'allenatore mette in gioco una nuova pallina. Non si fanno pause, se necessario si può interrompere ogni 10 minuti per bere.

**Perché?** Sviluppare la capacità aerobica specifica del tennis.

**Metodo:** allenamento di durata.

### Fartlek

10-14 15-20 20+

**Come?** Corsa di resistenza su terreno sconnesso. Sfruttare la conformazione del terreno: varianti con brevi scatti in salita o in discesa, poi ancora tratti più lunghi (3-6 minuti) di corsa normale. Alternare fra carico estensivo e massimale.

**Perché?** Migliorare la capacità aerobica e l'alternanza con carichi di lavoro massimali.

**Metodo:** allenamento di durata variabile.

## Fase di preparazione 2

### In forma al terzo set

10-14 15-20 20+

**Come?** Due giocatori per campo giocano palle ben piazzate per 30 secondi dalla linea di fondo, impegnandosi al 100% e con la massima concentrazione. In caso di errore l'allenatore mette in gioco una nuova palla. Sei ripetizioni di 30 secondi per serie, con 30 secondi di pausa intermedia. In tutto 10 serie con 90 secondi di pausa fra le serie.

**Perché?** Sviluppare una resistenza specifica per la partita.

**Metodo:** allenamento a intervalli.

### Lavoro di gambe

15-20 20+

**Come?** Due o quattro giocatori per campo corrono per due minuti da una linea di fondo all'altra (circa 23 metri) seguendo un ritmo stabilito: due volte il percorso in 5 secondi ciascuno, poi due volte in 10 secondi. Eseguire in modo esplosivo il cambio di direzione. Subito dopo palleggiare per due minuti. Attenzione ad un valido lavoro di gambe (passi brevi). 3 x 2 ripetizioni con pause fra le serie di 3-5 minuti.

Annotazione: la distanza di 23 metri dipende dalla velocità del singolo a VO<sub>2</sub> max (eseguire dei test!).

**Perché?** Sviluppare la resistenza specifica per la partita.

**Metodo:** allenamento intermittente.

## Fase di competizione

### Corsa a croce

15-20 20+

**Come?** Alternanza continua di lavoro (10 sec) e pause (20-30 sec). Quattro coni di demarcazione sono disposti in croce. Il giocatore inizia al centro con uno «split step» ed aggira il più velocemente possibile il cono indicato dall'allenatore con un segnale ottico. Come variante l'allenatore può lanciargli un pallone medicinale che il giocatore dopo lo split step rilancia assumendo una posizione da volley. Pausa in corsa sul posto alla partenza. 2-4 x (minimo) 6 minuti con 3-5 minuti di pausa fra le serie.

**Perché?** Migliorare la resistenza alla rapidità specifica.

**Metodo:** allenamento intermittente.

### Percorrere la scala

10-14 15-20 20+

**Come?** Alternanza continua di lavoro (10 sec) e pause (20-30 sec). Il giocatore passa con corsa laterale fra i gradini di una scala appoggiata a terra (o disegnata sul terreno); al termine l'allenatore gli lancia un pallone medicinale da una delle tre posizioni concordate in precedenza. Il giocatore reagisce e rilancia il pallone con un movimento di dritto o di rovescio e torna alla posizione di partenza. 2-4 x (minimo) 6 minuti con 3-5 minuti di pausa fra le serie.

**Perché?** Migliorare la resistenza veloce specifica.

**Metodo:** allenamento intermittente.

# Fino all'ultima presa

## Fase di preparazione 1 – Le basi

### Il cerchio della resistenza

10-14 15-20 20+

**Come?** Allenamento a stazioni sull'arco di 45-60 minuti con 8-2 esercizi specifici del judo, come ad es. Tandoku-renshu, Uchi-komi, Nage-komi, passaggio da posizione eretta ad allungata, Uchi-komi a terra. Liberazione da presa. Si possono inserire anche esercizi di carattere generale come salti alla corda o simili. Scegliere le ripetizioni in modo da far lavorare a coppie per circa due minuti a stazione. Senza pause fra le stazioni.

**Perché?** Sviluppare la resistenza aerobica specifica della disciplina.

**Metodo:** allenamento di durata.

### Randori di resistenza

10-14 15-20 20+

**Come?** Eseguire 5-7 serie di 7-10 minuti di Randori senza pause con intensità da bassa a media. Si può combattere sia in piedi che a terra. L'esercizio può essere svolto anche senza judogi, e si trasforma quasi in una lotta libera.

**Perché?** Migliorare la potenza aerobica; applicare le tecniche.

**Metodo:** allenamento di durata.

## Fase di preparazione 2

### Trio

10-14 15-20 20+

**Come?** Due atleti si fronteggiano ad una distanza di 6-8 metri, con il terzo nel mezzo. Questo per quattro minuti corre dall'uno all'altro eseguendo con il primo cinque tecniche di proiezione e con il secondo cinque tecniche di immobilizzazione a terra. Correndo da uno all'altro esegue di volta in volta un elemento acrobatico (ad es. ruota, capriola in avanti, ecc.). Gli altri due judoka nei momenti liberi eseguono esercizi di stabilizzazione, coordinazione o rafforzamento. Al termine due minuti di pausa e scambio di posto. Ripetere la procedura più volte dando consegne diverse.

**Perché?** Sviluppare la (forza) resistenza specifica della disciplina.

**Metodo:** allenamento a intervalli.

### Lotta per gioco

-10 10-14 15-20 20+

**Come?** Delimitare con tappetini una superficie di 4-6 metri quadrati. Lo scopo è spingere l'avversario al di fuori del campo di gioco, sollevarlo da terra o spingerlo via con una proiezione. La durata del combattimento varia da 1 a 2 minuti. Si possono eseguire 5-10 passaggi. Pause attive fra i round, lunghe come le fasi d'azione o anche più corte.

**Perché?** Migliorare la resistenza specifica della disciplina e la capacità di recupero.

**Metodo:** allenamento a intervalli.

## Fase di competizione

### Randori brevi

10-14 15-20 20+

**Come?** Eseguire Randori brevi ed intensi ad elevata intensità. La durata del combattimento è di 3-4 minuti. Considerare anche il passaggio dalla lotta in piedi a quella a terra. Allo scadere del tempo regolamentare la lotta prosegue fino al Golden Score, ovvero fin quando viene attribuito il primo punteggio, e comunque non più di un minuto. Da uno a cinque riprese, con le pause fra di esse lunghe come le fasi di combattimento o più brevi.

**Variazione:** A combatte per 3-4 minuti, ogni minuto contro un nuovo avversario.

**Perché?** Sviluppare la potenza anaerobica.

**Metodo:** allenamento con ripetizioni.

### Proiezioni ben eseguite

15-20 20+

**Come?** Al segnale eseguire 10 Uchi-komi il più rapidamente e precisamente possibile, scattare verso una corda, salire e scendere, restare appesi (alternativa: eseguire 10 elevazioni), scattare verso il compagno, proiettarlo a terra cinque volte con rapidità e precisione usando una tecnica speciale. 30 secondi di pausa. 2-3 x 3 cicli. Pausa fra le serie: 5-10 minuti.

**Perché?** Sviluppare la potenza anaerobica, eseguire le tecniche in modo preciso nonostante la stanchezza.

**Metodo:** allenamento con ripetizioni.

# 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
<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.
<b>Gruppo d'allenamento</b>	Ragazze/ragazzi <span style="background-color: #f8d7da; padding: 2px;">15-20</span>	Ragazze/ragazzi <span style="background-color: #f8d7da; padding: 2px;">15-20</span>	Ragazze/ragazzi <span style="background-color: #f8d7da; 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.
<b>Momento/Periodo</b>	Fasi di preparazione e di competizione.	Fase di preparazione.	Fasi di preparazione e di competizione.
<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>Resistenza (75 min.)</b> ■ Percorso di fuori strada (p.8): 3 × 2 × 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 × 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 × 6 min. Pausa fra le serie: 3 min.  ■ Percorrere la scala (p.12): 2 × 6 min. Pausa fra le serie: 3 min.  ■ In forma al terzo set (p.12): 3 × 6 × 30 sec. Pausa: 30 sec. Pausa fra le serie: 90 sec.
	<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>Gioco (15 min.)</b> Bike-polo		<b>Gioco (15 min.)</b> Singolare o doppio
	<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.

**Unihockey**

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).

Ragazze/ragazzi

15-20

Juniori U21

Fase di preparazione (luglio-agosto).

**Riscaldamento (10 min.)**

Corsa trotterellata e ginnastica.

**Resistenza (70 min.)**

■ 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.

**Tecnica/Tattica****Gioco**

Integrato nell'allenamento della resistenza

**Defaticamento (10 min.)**

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 lattacido (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

# Mossa vincente



# mobile

La rivista di educazione fisica e sport

Ordinazione di numeri singoli, incluso *inserto pratico* e numeri speciali (*mobileplus*) a Fr. 10.-/€ 7,50 (+ Porto):

Numero: \_\_\_\_\_ Tema: \_\_\_\_\_ Copie: \_\_\_\_\_

Numero: \_\_\_\_\_ Tema: \_\_\_\_\_ Copie: \_\_\_\_\_

Numero: \_\_\_\_\_ Tema: \_\_\_\_\_ Copie: \_\_\_\_\_

Numero: \_\_\_\_\_ Tema: \_\_\_\_\_ Copie: \_\_\_\_\_

Ordinazione *inserto pratico*/numeri speciali (*mobileplus*) a Fr. 5.-/€ 3,50 (+Porto). Quantitativo minimo: 2 inserti, i numeri singoli vengono forniti con la rivista:

Numero: \_\_\_\_\_ Tema: \_\_\_\_\_ Copie: \_\_\_\_\_

Numero: \_\_\_\_\_ Tema: \_\_\_\_\_ Copie: \_\_\_\_\_

Numero: \_\_\_\_\_ Tema: \_\_\_\_\_ Copie: \_\_\_\_\_

Numero: \_\_\_\_\_ Tema: \_\_\_\_\_ Copie: \_\_\_\_\_

Desidero sottoscrivere un abbonamento annuale a «mobile» e aderire al *mobileclub* (Svizzera: Fr. 57.-/ Estero: € 46.-)

Desidero sottoscrivere un abbonamento annuale a «mobile» (Svizzera: Fr. 42.-/ Estero: € 36.-)

Desidero un abbonamento di prova (3 numeri per Fr. 15.-/€ 14.-)

italiano

francese

tedesco

Nome e cognome: \_\_\_\_\_

Indirizzo: \_\_\_\_\_

CAP/Località: \_\_\_\_\_

Telefono: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_

Data e firma: \_\_\_\_\_

Inviare per posta o per fax a: Redazione «mobile», UFSPO, CH-2532 Macolin, fax +41 (0) 32 327 64 78, [www.mobile-sport.ch](http://www.mobile-sport.ch)