



Capacità Condizionali:

LA RESISTENZA



**LA RESISTENZA È LA CAPACITÀ DEL NOSTRO CORPO
DI PROTRARRE UN LAVORO FISICO NEL TEMPO,
SENZA AVERE UN CALO DI RENDIMENTO**



**IN FUNZIONE DELLE MASSE MUSCOLARI IMPLICATE LA
RESISTENZA PUÒ ESSERE CLASSIFICATA IN:**

- **GENERALE**
- **SPECIFICA**

La resistenza generale

è la capacità di eseguire un lavoro di lunga durata, facendo fronte alle richieste energetiche dei muscoli tramite l'assunzione di maggior ossigeno (attività aerobica). Quindi un lavoro bassa intensità mantenuta per un periodo medio-lungo.



La resistenza specifica

è il tipo di resistenza necessario per realizzare uno specifico gesto di gara di una disciplina sportiva. (Anaerobica lattacida)

Es. Gare dei 400/800 m. 200 m. nuoto ecc



CLASSIFICAZIONE DELLA RESISTENZA IN BASE ALLA DURATA (HARRE, 1972)

RESISTENZA DI LUNGA DURATA (> 10')
PREVALENTEMENTE AEROBICA

DA 10 A 35 MINUTI

DA 35 A 90 MINUTI

DA 90 A 360 MINUTI

>360 MINUTI

RESISTENZA DI MEDIA DURATA (DA 2 A 10 MINUTI)
AEROBICO-ANAEROBICA

RESISTENZA DI BREVE DURATA (DA 45" A 2 MINUTI)
ELEVATA PERCENTUALE DEI MECCANISMI ANAEROBICI

RESISTENZA ALLA FORZA E ALLA VELOCITA' (< DI 45")
DI TIPO STRETTAMENTE ANAEROBICO

A seconda di **quanto a lungo si protrae lo sforzo** può essere classificata in:

- **di breve durata** (fino a 2 minuti)
- **di media durata** (da 2 a 10 minuti)
- **di lunga durata** (oltre i 10 minuti)



BENEFICI DELL'ALLENAMENTO SULLA RESISTENZA

Se facciamo un lavoro di lunga durata avremo dei benefici:

- 1 - A livello **generale**
- 2 - A livello **fisiologico**
- 3 - A livello **psicologico**



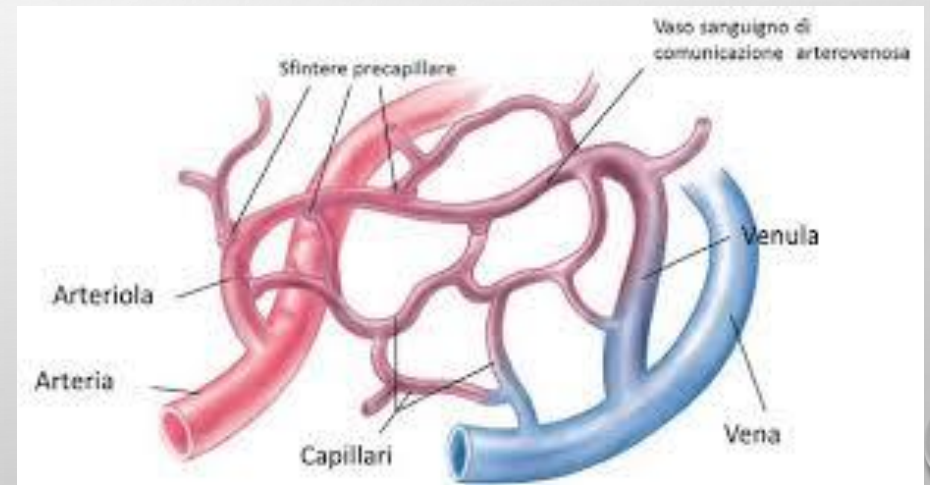
BENEFICI A LIVELLO GENERALE

- LA SALUTE DIVENTA PIÙ STABILE: MIGLIORA LA RESISTENZA ALLE MALATTIE INFETTIVE E AGLI SBALZI DI TEMPERATURA.
- IL RECUPERO DOPO LO SFORZO AVVIENE PRIMA
- PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI
- I GESTI TECNICI MIGLIORANO;



BENEFICI A LIVELLO FISIOLÓGICO

- MIGLIORA LA FUNZIONALITA' CARDIACA CON AUMENTO DELLE CAVITA VENTRICOLARI ED ATRIALI.
- AUMENTANO I GLOBULI ROSSI
- AUMENTA LA QUANTITA' DI SANGUE CIRCOLANTE
- DIMINUISCE LA FREQUENZA CARDIACA
- AUMENTA LA CAPILLARIZZAZIONE PERIFERICA
- LA QUANTITA' DI ARIA CHE SI VENTILA E' MAGGIORE



BENEFICI A LIVELLO PSICOLOGICO



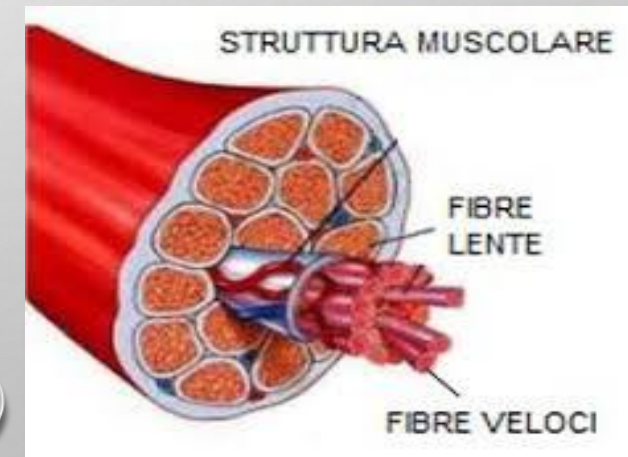
- AUMENTA LA CAPACITA' DI SOPPORTAZIONE DELLA «SOFFERENZA»
- CRESCE L'AUTOSTIMA
- LE ONDE CEREBRALI EMANATE DANNO SENSAZIONE DI CALMA E BENESSERE.

COSA INFLUENZA LA RESISTENZA

- **FATTORI FISIOLOGICI**
- **FATTORI TECNICI**
- **FATTORI PSICOLOGICI**

FATTORI FISIOLGICI

- EFFICIENZA DELL'APPARATO CARDIO CIRCOLATORIO (Gittata cardiaca e capacità polmonare)
- CONTENUTO DI OSSIGENO NEL SANGUE (Globuli rossi e Emoglobina)
- QUANTITA' DI FONTI ENERGETICHE NEL SANGUE (Glucidi e Acidi grassi)
- CAPACITA' DEL NOSTRO ORGANISMO DI TRASFORMARE LE FONTI ENERGETICHE E DI ASSORBIRE OSSIGENO (Capacità dei mitocondri e degli enzimi)
- PRESENZA DI UNA ALTA PERCENTUALE DI FIBRE MUSCOLARI ROSSE (Lente)
- LIVELLO DI VASCOLARIZZAZIONE



FATTORI TECNICI

- AUTOMATIZZAZIONE DEL MOVIMENTO
- GIUSTA DISTRIBUZIONE DELLO SFORZO
- COORDINAZIONE DEL GESTO ATLETICO
- PREPARAZIONE SPECIFICA DELLO SPORT PRATICATO

FATTORI PSICOLOGICI

- FORTE INTERESSE PER LO SPORT PRATICATO
- FORTE MOTIVAZIONE NEL RAGGIUNGERE GLI OBIETTIVI PREFISSATI
- DISCIPLINA

COME ALLENO LA RESISTENZA

- **METODI CONTINUI**
- **METODI INTERVALLATI**

COME ALLENO LA RESISTENZA

METODI CONTINUI

CORSA CONTINUA AD
ANDATURA UNIFORME

CORSA A RITMO VELOCE

CORSA A RITMO MEDIO

CORSA A RITMO LENTO

CORSA CONTINUA AD
ANDATURA VARIATA

FARTLEK

CORSA IN PROGRESSIONE

COME ALLENO LA RESISTENZA

METODI INTERRUOTTI

INTERVALL TRAINING

Il lavoro viene frazionato in molte parti con un recupero tra una e l'altra non completo.

RIPETITION TRAINING

Anche qui il lavoro viene frazionato in molte parti con un recupero tra una e l'altra completo.

CIRCUIT TRAINING

Allenamento eseguito *a circuito (stazioni)*, ovvero svolgendo serie di esercizi multipli usando ripetizioni medio-alte, basse intensità, senza pause, o con pause molto brevi tra gli esercizi.

QUANDO?

Il periodo migliore per sviluppare la resistenza è **tra i 12 e i 14**.

La massima prestazione si ha intorno **17-18 anni**.

Per chi fa sport agonistico durante l'adolescenza può effettuare dei carichi di lavoro molto intensi.

