



# LA RESISTENZA

E' UNA CAPACITA' MOTORIA «CONDIZIONALE»

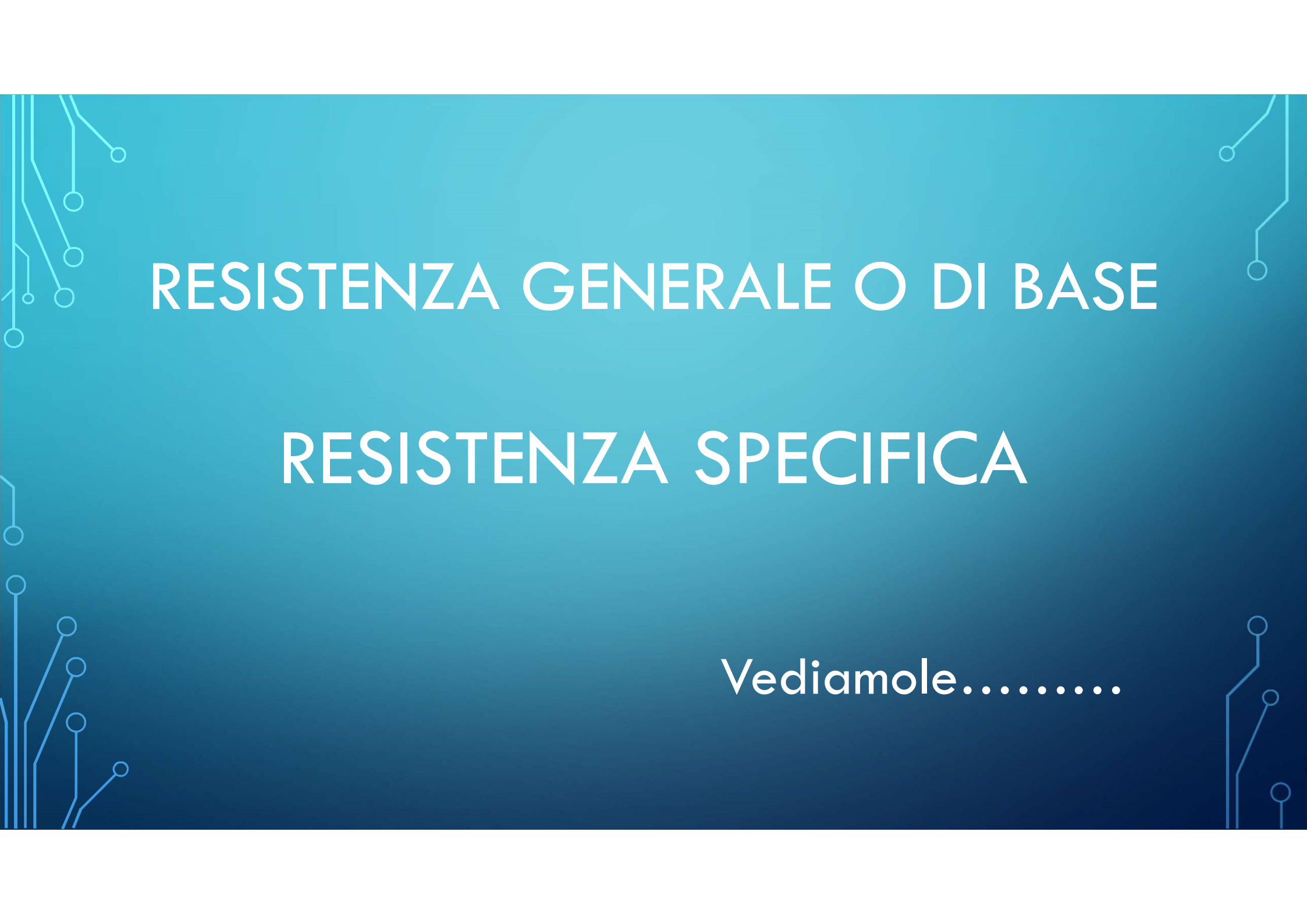
DIPENDE INFATTI DALLA FUNZIONALITA' DEGLI  
APPARATI CARDIOCIRCOLATORIO E RESPIRATORIO

ENTRAMBI IMPEGNATI A FORNIRE L'ENERGIA  
NECESSARIA

# LA RESISTENZA

LA RESISTENZA E' LA CAPACITA' DI COMPIERE  
UNO SFORZO PROTRATTO NEL TEMPO



The background is a blue gradient with white circuit-like lines in the corners. The text is centered and reads:

RESISTENZA GENERALE O DI BASE

RESISTENZA SPECIFICA

Vediamole.....

## RESISTENZA GENERALE O DI BASE

- La R. generale (Endurance) rappresenta la capacità di ognuno di noi nel sopportare uno sforzo prolungato, indipendentemente dal tipo di attività. La R.G. per essere allenata ha bisogno di un'attività cardiaca che mantiene i battiti tra i 130 e 150/min
- Il meccanismo aerobico tipico di questa R. mette in equilibrio fatica e recupero grazie alla quantità di O<sub>2</sub> usata dai muscoli, sufficiente nella produzione di energia.

# RESISTENZA SPECIFICA

- La R.S. varia a seconda del soggetto e naturalmente della disciplina sportiva .
- La R.S. è il risultato dell'integrazione dei due meccanismi di produzione dell'energia, l'aerobico e l'anaerobico lattacido



# COME ALLENARE LA RESISTENZA

Correre e camminare sono esercizi fondamentali per l'allenamento della resistenza base

Alcuni metodi:

1. corsa a ritmo costante (ritmo medio basso oppure medio alto)
2. corsa a ritmo alternato (una variante è il FARTLEK)
3. Interval training ( intensità variabile)
4. Circuit training

# LA RESISTENZA DIPENDE ANCHE DA UN FATTORE MENTALE

## **Attenzione alle pulsazioni!**

Per conoscere l'arco di pulsazioni in cui è proficuo eseguire il proprio potenziamento aerobico si suggerisce la seguente formuletta:

$$(220 - \text{età}) \times (0,60 \text{ valore minimo} / 0,75 \text{ valore massimo})$$

Per esempio se hai 20 anni calcola:

$$220 - 20 = 200 \times 0,6 = 120$$

$$200 \times 0,75 = 150$$

Devi perciò mantenere le tue pulsazioni fra 120 e 150 battiti al minuto.

Per calcolare le pulsazioni al minuto il metodo migliore è quello di porre l'indice e il medio di una mano al lato del collo, sull'arteria carotidea.

# DOPO I 13-14 ANNI, LA RESISTENZA E' ALLENABILE A QUALSIASI ETA'

## Resistenza e durata

Si può resistere alla fatica in modi differenti in relazione al tempo che dura l'attività in corso. Si parla così di:

- **resistenza di lunghissima durata** (35'-90'): il meccanismo aerobico (*steady-state*) è preponderante ed è minimo il meccanismo anaerobico (maratona, sci di fondo);
- **resistenza di lunga durata** (10'-35'): qui l'intensità dello sforzo è maggiore rispetto alla resistenza di lunghissima durata. Il meccanismo aerobico è accompagnato in parte anche dal meccanismo anaerobico lattacido (5000-10.000 m);
- **resistenza di media durata** (2'-10') e **resistenza di breve durata** (45''-2'): in questi tipi di resistenza il meccanismo aerobico è poco interessato, mentre prevale il meccanismo anaerobico, specie quello lattacido (400 m).