

# CAPACITÀ CONDIZIONALI

## LA RESISTENZA

È la capacità di eseguire una attività fisica nel tempo senza che diminuisca l'intensità di lavoro

# Come la velocità la resistenza può essere



## CICLICA

Perché il livello di prestazione può durare da alcuni minuti ad alcune ore come negli sport:

Ciclismo, canoa, corsa, sci di fondo

## ACICLICA

Si ritrova negli sport di situazione, sia di squadra che singoli, perché il livello di resistenza permette di mantenere elevati sia la parte agonistica sia le capacità tecnico-tattiche.

# LA RESISTENZA PUÒ ESSERE

```
graph TD; A[LA RESISTENZA PUÒ ESSERE] --> B[GENERALE]; A --> C[SPECIFICA];
```

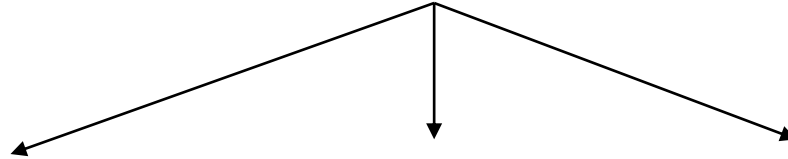
## GENERALE

È la capacità di eseguire per lungo tempo una attività fisica utilizzando gran parte delle masse muscolari insieme all'apparato cardio-respiratorio

## SPECIFICA

È la capacità di eseguire nel tempo uno specifico gesto di gara di una disciplina sportiva

# RESISTENZA IN FUNZIONE DELLA DURATA



## LUNGA DURATA

Un impegno degli apparati cardio-circolatorio e respiratorio che va dagli 8 minuti a ore di lavoro

## MEDIA DURATA

Un impegno degli apparati cardio-circolatorio e respiratorio che va da 2 minuti a 8 minuti circa di lavoro

## BREVE DURATA

Un impegno degli apparati cardio-circolatorio e respiratorio che va da 45 secondi ai 120 secondi di lavoro

# DUE IMPORTANTI FORME DI RESISTENZA



## RESISTENZA ALLA FORZA

È la capacità dell'organismo di opporsi alla fatica in prestazioni con richiesta di forza prolungata nel tempo come nel:

Ciclismo - Rugby

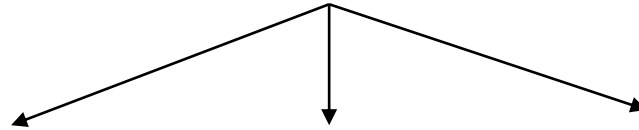
## RESISTENZA ALLA VELOCITÀ

È la capacità del muscolo di lavorare a lungo a velocità vicine a quelle massime del soggetto come ad esempio ripetere molti scatti in successione e brevi intervallati uno dall'altro come nel:

Calcio, Basket, Tennis, Pugilato

# METODI DI ALLENAMENTO

POSSONO ESSERE VARI



## A VELOCITÀ COSTANTE

Si mantiene l'intensità di lavoro in maniera costante per diverse decine di minuti

## A VELOCITÀ VARIABILE

Prevede l'alternarsi di fasi di lavoro da maggiore a minore impegno, per poi ripartire da maggiore a minore. Il metodo più conosciuto è il FARTLEK

## RITMO PROGRESSIVAMENTE ACCELERATO

Da ritmo blando a crescente a elevato (molto difficile da eseguire)

# DA POTER FARE A CASA

Si presentano due circuiti, uno più leggero e uno per i più allenati

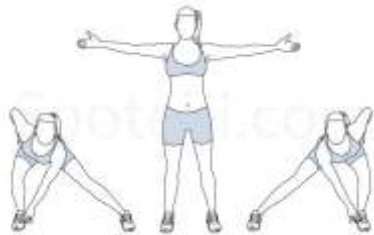
Si ricorda che prima di effettuare il lavoro è bene svolgere un riscaldamento come da esempio:

- Corsa sul posto 1 minuto
- Mobilità articolare arti superiori, inferiori e busto 2 minuti
- Allungamento muscolare a piacere 2 minuti

# CIRCUITO LEGGERO

Per ogni stazione si lavora 20 secondi e si recupera 15 secondi, si passa poi subito alla successiva.  
Da ripetere 3 volte con recupero 2 minuti tra una serie e l'altra

1. Tocco affondo laterale alternato



2. Piegamenti sulle braccia



3. Dip sedia



4. Addominali crunch



5. Affondi incrociati dietro





# CIRCUITO PER I PIÙ ALLENATI

Per ogni stazione si lavora 30 secondi e si recupera 10 secondi, si passa poi subito alla successiva. Da ripetere 2 volte con recupero 2 minuti tra una serie e l'altra

1. Affondi con salto



2. mountain climber



3. Balzi con giro



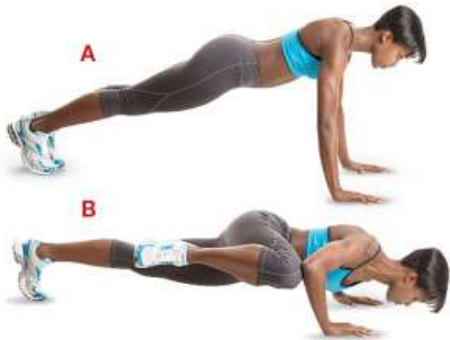
4. Plank tocco spalla



5. Skip ginocchia alte



## 6. SPIDERMEN



## 7. Jumpig Jack il più veloce possibile



## 8. Plank inverso e tocco piede alternato



## 9. Burpies

