Objekttyp: **TableOfContent**

Zeitschrift: **Mobile : la rivista di educazione fisica e sport**

Band (Jahr): **4 (2002)**

Heft 3

PDF erstellt am: **03.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Sommario

mobile
La rivista di educazione fisica e sport

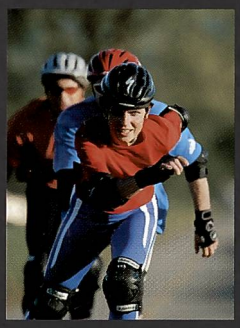
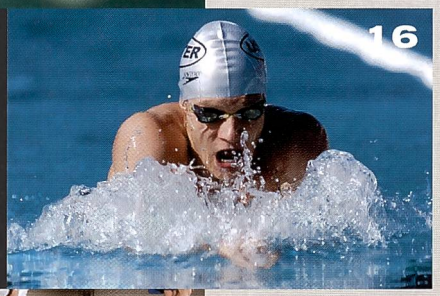
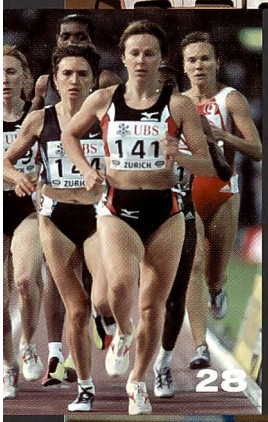
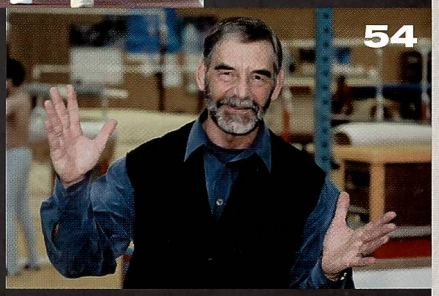


Foto: Daniel Käsermann







Reggere allo sforzo

La resistenza è un punto focale della prestazione sportiva: tutti sanno che è uno degli elementi fondamentali della prestazione, ma... allenarla è difficile, noioso, duro, poco motivante. In questo numero cerchiamo di esaminare a fondo l'argomento e di proporre al lettore chiarimenti e suggerimenti sulle diverse sfaccettature del fenomeno. Non opporre resistenza al nuovo, ma resistere alla tentazione di cadere nella routine, è il filo conduttore degli articoli!

4 **Correre per vivere**
Harald Lange

6 **Per tener duro nella vita quotidiana ci vuole resistenza**
Jost Hegner

8 **L'allenamento della resistenza non è una questione di età**
Bernard Marti

10 **La pianificazione individuale nell'allenamento della resistenza. Alla ricerca della giusta intensità**
Jon Wehrlin

14 **L'allenamento della resistenza in educazione fisica. I bambini corrono per gioco**
Harald Lange

16 **Crosstraining: quando il nuotatore va a correre con il ciclista**
Roland Gautschi

18 **Le domande della resistenza: miti da sfatare, consigli da seguire**

Serie a puntate

28 **Donna e sport (3) – La corsa ai chilo... metri**
Véronique Keim

34 **Golf per tutti (3) – Senza sudore... niente palla in buca**
Walter Bucher

40 **Alimentazione e sport (3) – Frutta e verdura per tutti i gusti**
Gianlorenzo Cicozzi

Per maggiori informazioni:
www.mobile-sport.ch

Rubriche permanenti

26 **Prevenzione dell'osteoporosi tramite il movimento – Lo sport fa bene alle ossa**
Bernard Marti

45 **upi – Divertimento assicurato in acqua**
Christoph Müller

46 **Prevenzione doping – Sconfiggere l'EPO**
Matthias Kamber

47 **Carta bianca**

47 **Quale politica per lo sport? Una replica!**
Heinz Keller

48 **Internet – Resistenza online**

49 **Formazione – Solidarietà olimpica ospite a Macolin**

50 **Novità bibliografiche**

52 **Allenamento – Una colonna «portante» per il nostro corpo**
Janina Sakobielski

54 **Gioventù+Sport – Trent'anni, ma non li dimostra**
Eveline Nyffenegger

58 **Un passaporto gratuito per tutti gli sport**
Joanna Vanay

60 **Vetrina**

61 **mobile*club***

Inserto pratico:

L'allenamento della resistenza per ogni sport

Per gli uni è una vera gioia, per altri un tormento: l'allenamento della resistenza suscita sensazioni diverse e spesso viene associato con prestazioni limite e con noiose routine di lavoro. L'inserto fornisce suggerimenti e stimoli per un allenamento della resistenza intenso e variato, basato sulla pratica di diverse discipline sportive.

Rolf Altorfer, Riccardo Bonfranchi, Adrian Bürgi, Daniel Eisenring, Ralph Hunziker, Marcel K. Meier, Pierre-André Weber, Rolf Weber, Jon Wehrlin

Care lettrici, cari lettori,

Questo numero di «mobile» piacerebbe certamente anche a Kennet H. Cooper, se avesse l'opportunità di sfogliarlo. E chi è costui? Il padre dell'allenamento della resistenza aerobica, colui che negli anni Sessanta ha diretto un ampio studio di aerobica applicata all'aeronautica, raccogliendo dati sull'efficienza fisica di quindicimila militi americani.

«Lo sport deve molto a Cooper.»

Le cognizioni ricavate da questa ricerca lo hanno convinto dei pregi dell'aerobica e spinto a lanciare una campagna di promozione della resistenza aerobica presso la popolazione americana.

Alle nostre latitudini Cooper è conosciuto soprattutto per il test che porta il suo nome – detto anche «test dei 12 minuti» – con il quale molti di noi hanno dovuto fare i conti nell'intento di determinare la propria capacità di resistenza. Cooper ha avuto il merito di saper valorizzare per primo l'efficacia di un allenamento ad una sufficiente intensità e durata. Gli effetti dell'esercizio aerobico, da lui determinati e propagandati a tappeto, non hanno per niente perso della loro attualità e validità: rafforzamento dei muscoli della respirazione; miglioramento della capacità del cuore nel pompare il sangue e, di riflesso, nel trasportare ossigeno; aumento della quantità di sangue – e del numero di globuli rossi – circolante nel corpo.

Questo numero di «mobile» segue le orme tracciate da Cooper, ne riprende lo spirito, corroborandolo con le conoscenze attuali sui metodi di allenamento della resistenza aerobica. Cooper, ai suoi tempi, aveva elaborato un metodo di allenamento basato su tabelle a punti. Il valore del punto assegnato a ciascun esercizio sta ad indicare la quantità di ossigeno consumata dal corpo durante un particolare movimento: più sono i punti e maggiore è lo sforzo fatto. La tabella pubblicata a pagina 11 di questo numero si ispira al metodo di Cooper, ed ha il pregio di proporre un sistema di valutazione dell'intensità del carico basato sia su parametri soggettivi (la regola della conversazione) che oggettivi (la frequenza cardiaca).

Kennet H. Cooper aveva una visione ed un obiettivo ben precisi: diffondere l'allenamento della resistenza aerobica su vasta scala. Siccome anche noi siamo convinti dell'importanza di questo tipo di allenamento in tutti gli sport e in tutte le fasce d'età, abbiamo deciso di distribuire questo numero a tutte le monitrici e i monitori G+S. Con questo gesto vogliamo ringraziarvi per il vostro impegno a favore della formazione sportiva dei giovani. Speriamo che questo numero di «mobile» riesca a suscitare il vostro interesse nei confronti dell'allenamento della resistenza aerobica.

Nicola Bignasca
mobile@baspo.admin.ch