

**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport  
**Herausgeber:** Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola  
**Band:** 4 (2002)  
**Heft:** 3

## **Inhaltsverzeichnis**

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

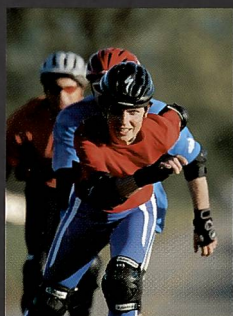
### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 11.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**





10



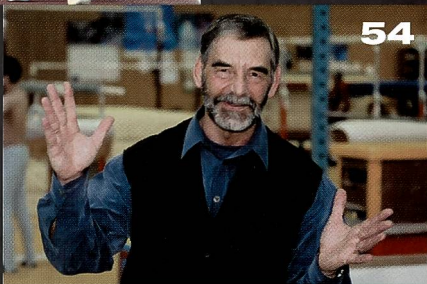
16



26



28



54

## 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](http://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 **mobileclub**



## 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,

**Q**uesto 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*