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

Artikel: Per tener duro nella vita quotidiana ci vuole resistenza

Autor: Henger, Jost

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1002036

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: 18.08.2025

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

Per tener duro ci vuole resistenza

La pratica sportiva migliora la qualità di vita

La resistenza è la capacità di sopportare il più a lungo possibile carichi di carattere sensitivo, emozionale o fisico. L'allenamento di questa capacità, però non migliora soltanto la resistenza alla fatica, ma anche la capacità di recupero. In tal modo si ottiene una maggiore qualità di vita, anche se non si vive necessariamente più a lungo. Dato però che chi si allena regolarmente rinuncia quasi sempre a abitudini nocive quali il fumo o un'alimentazione sbagliata, si hanno miglioramenti anche sotto questo punto di vista.

Sport di resistenza anche per i bambini

La resistenza può essere allenata ad ogni età. Naturalmente con giovani nella cosiddetta «età d'oro dell'apprendimento» dovremmo curare soprattutto le capacità coordinative, ma contemporaneamente permettere loro di sviluppare la capacità di prestazione aerobica, la resistenza di base. Con sforzi adeguati all'età e variati nel campo delle capacità organiche, si possono abituare i bambini ad un allenamento regolare della resistenza. Scegliendo giochi adatti ed interessanti, a ogni età si può allenare in modo piacevole la resistenza. La notevole importanza dal punto di vista della salute dell'allenamento della resistenza in età adulta è ampiamente dimostrata. In età più avanzata comunque l'allenamento della forza e della mobilità articolare è altrettanto importante di quello della resistenza se si vuole continuare a vivere in modo indipendente e autonomo, mantenendo una certa qualità di vita.

Dosare l'intensità e il carico dello sforzo

Allenare la resistenza non significa tormentarsi per ore. Le possibili variazioni riguardo a forme di carico di lavoro, ritmo e forme ludiche consentono possibilità di scelta praticamente sconfinate. Nell'allenamento della resistenza si possono combinare fra loro in modo ottimale diverse discipline sportive. Non bisogna però mai dimenticare l'importanza di proporre dei carichi non troppo intensi. Per l'allenamento della resistenza si dovrebbe avere abbastanza tempo a disposizione; chi va di fretta può anche rinunciare ad una seduta di allenamento o sostituirla con una bella passeggiata invece di aggiungere allo stress della vita quotidiana quello di uno sforzo sul momento troppo impegnativo.

Foto: Ueli Kocher

nella vita quotidiana

La rigenerazione è parte integrante dell'allenamento

La regolarità è un fattore da non sottovalutare. Per raggiungere e mantenere una certa capacità di resistenza vale la pena di investire una ventina di minuti tre volte alla settimana e concedersi poi anche qualche minuto per la rigenerazione. E ancora una volta: niente stress, ascolta il tuo cuore e le tue esigenze personali! Ci si dovrebbe sempre domandare cosa ci fa bene e non vedere cosa si deve fare. L'allenamento della resistenza non deve «farsi sentire», ma far sentire meglio.

La qualità dell'allenamento dipende dalla pianificazione individuale

Nella pianificazione dell'allenamento della resistenza vanno considerati innanzitutto i presupposti e le esigenze personali. Nello sport fatto per la salute non vogliamo prender come riferimento lo sport di punta. L'allenamento in un gruppo dalle prestazioni omogenee per alcuni è più motivante di quello solitario, ma si deve sempre fare attenzione che all'interno del gruppo non nascano insensate sfide. Soprattutto gli uomini hanno la tendenza ad impegnarsi in duelli basati sul prestigio personale, dimenticando i propri limiti.

Fissare un obiettivo di allenamento

Una buona resistenza di base si può ottenere e mantenere lavorando con un ritmo che porti per diversi minuti ad un consumo energetico maggiorato, ad un più intenso lavoro cardiocircolatorio. Quanto maggiore è il livello, tanto più grande è la cura da dedicare alla pianificazione dell'allenamento. In ogni caso si deve prestare attenzione alla varietà; se evitiamo la monotonia non c'è pericolo di sforzare in modo troppo intenso singole parti del corpo, come ad esempio le articolazioni. m

Jost Hegner
jost.hegner@issw.unibe.ch