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: Resistenza online

Autor: Ciccozzi, Gianlorenzo

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1002045

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

Resistenza online

La resistenza, come componente essenziale della forma fisica, ha un'importanza fondamentale in ogni tipo di allenamento. Si comprende quindi che siano moltissimi i siti Internet ad essa dedicati o che comunque la trattano in maniera più o meno diffusa.

Gianlorenzo Ciccozzi

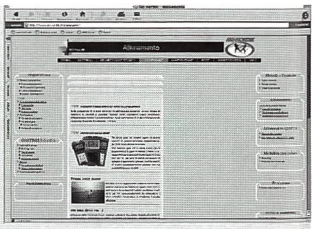
Quando la ricerca (con le parole chiave resistenza + allenamento, e limitata alle sole pagine in lingua italiana) offre circa duemila siti come risultato, si comprende la vastità del fenomeno e la complessità di fare una selezione. Abbiamo rischiato l'ardua impresa e proponiamo al lettore una sintesi limitata ed assolutamente personalissima, e quindi arbitraria, di alcuni siti che potrebbero risultare interessanti per chi volesse approfondire il tema. Naturalmente, come ben sa chi naviga in rete, una ciliegia tira l'altra, e da un sito si approda ad un altro, per cui ognuno resta libero di ampliare a piacimento l'orizzonte o di indirizzare il proprio approfondimento verso la disciplina sportiva che maggiormente interessa. m

Per una bibliografia in argomento

La società di stampa sportiva è nome ben noto all'italofono che si occupa a vario titolo di sport, e non ha certo bisogno di presentazione. Molto interessante ci sembra questa lista bibliografica provvista di titolo, autore, pagine, codice per l'ordinazione, prezzo – ahinoi ancora in lire! – breve illustrazione del contenuto. Un buon avvio per procurarsi qualche opera di riferimento sull'allenamento in generale e sulla resistenza in particolare.

www.stampasportiva.com

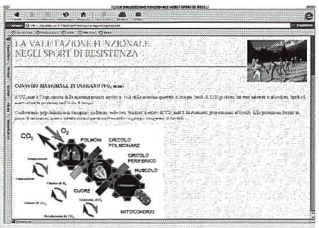
Prima di tutto la resistenza...



...recita il titolo che dalla pagina sommario rimanda al contributo in argomento. «Che importanza occupa la resistenza nelle discipline sportive cosiddette ad impegno aerobico, anaerobico e/o alternato? Un saltatore, un velocista, un tuffatore, deve essere anche resistente? E in che modo? Esistono vari tipi di resistenza? Quando e come ci si allena per migliorarla?». Domande interessanti, delle quali non vorremmo anticipare la risposta.

www.ski-nordik.it/allenamento

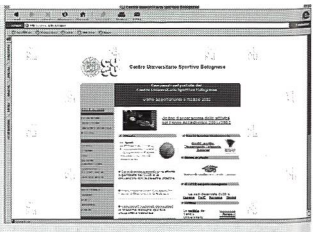
Come arrivare ad una valutazione corretta



Il contributo intitolato «La valutazione funzionale negli sport di resistenza» consente di fare il punto sull'argomento in modo chiaro e lineare. I vari concetti come VO_2max, soglia anaerobica, soglia anaerobica ventilatoria, soglia anaerobica delle 4 mmoli, vi sono illustrati in modo chiaro ed accessibile a tutti. Valido punto di partenza.

http://Digilander.iol.it/RiminiSportMedicina/ValutazioneFunzionale.htm

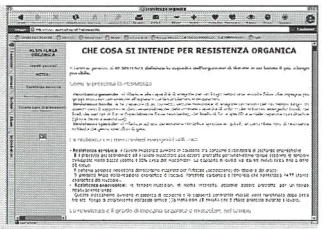
Lavori universitari in argomento



Girovagando sulla rete ci siamo imbattuti anche su due contributi universitari in tema di allenamento. Il centro universitario sportivo bolognese presenta il proprio Centro di valutazione e programmazione dell'allenamento, mentre il Corso di laurea in scienze motorie e sportive dell'Università di Firenze presenta il programma 2001 – 2002 di teoria e metodologia dell'allenamento. Niente di nuovo sotto il sole, si direbbe, ma forse si tratta di un'utile base di approfondimento.

www.unibo.it/cusbo/centrostudi/valutaz.htm

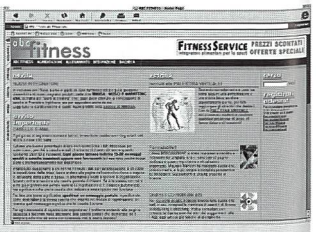
Consigli pratici per l'allenamento



Anche questo sito presenta valide indicazioni per chi voglia avvicinarsi all'allenamento o comunque dare una ripassata alla materia. Dopo una breve illustrazione dei benefici dell'attività fisica per la resistenza organica si passa a consigli su cosa fare prima di iniziare, alla descrizione delle prime fasi dell'allenamento, all'allenamento finalizzato alla perdita di peso.

www.sportraining.net/resistenza organica

Un'introduzione al fitness



Come si sa, fra le basi del fitness rientra anche la resistenza aerobica. Il sito propone alcuni suggerimenti per «rimediare una buona resistenza aerobica» e rimanda ad una sezione in cui ciascuno può trovare la frequenza di allenamento che meglio si adatta alle proprie condizioni ed esigenze.

www.abc-fitness.com