

Allenare la resistenza

La resistenza dipende da fattori organici, cioè determinati dal buon funzionamento degli organi, in questo caso dell'apparato cardio-respiratorio e muscolare, ma anche dalla capacità di tollerare la fatica. Coinvolge dunque anche il fattore psicologico, molto soggettivo perché dipende dalla motivazione individuale e dalla volontà d'impegno.

La **fatica** è un campanello d'allarme che il nostro corpo ci invia per segnalare che le riserve energetiche si stanno esaurendo e i prodotti di rifiuto delle contrazioni nel muscolo (acido lattico) pregiudicano il rendimento della nostra prestazione.

Per migliorare la nostra resistenza, occorre impegnarsi per periodi di tempo abbastanza lunghi. Non devi avere fretta e devi rispettare i tempi di adattamento del corpo, al contempo cerca di avere continuità e programma esercizi sempre un po' più lunghi con un impegno fisico progressivo.

COME ESEGUIRE GLI ESERCIZI: LA CORSA

- Prima di tutto, fa' sempre un riscaldamento generale.
- Attenzione alla **respirazione**: durante la corsa, non tenere la bocca chiusa e cerca di avere un ritmo respiratorio regolare. Se ti rendi conto che hai il fiatone, rallenta.
- Cura la tecnica della corsa per non fare movimenti superflui e quindi risparmiare energia.
- Se puoi, corri all'aria aperta.
- Vai a correre con un amico: ti aiuterà a distrarti; è più divertente e, con un'andatura adeguata, potete anche chiacchierare.
- Non correre in condizioni atmosferiche sfavorevoli: soprattutto con un caldo eccessivo, è controproducente.
- Al termine dell'allenamento, fa' qualche minuto di camminata normale e poi esercizi di stretching.

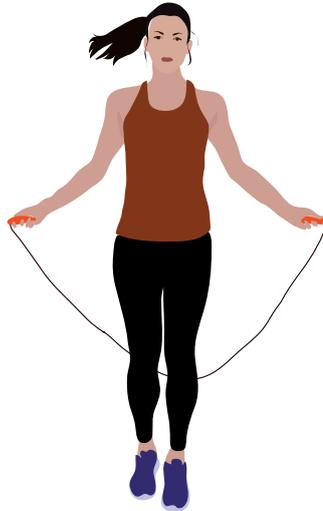
- Programma un lavoro di **corsa continua**: comincia a correre a una andatura lenta e controlla per quanto tempo riesci a correre senza affaticarti.
- Corri cercando di arrivare a 5 minuti interi con una andatura lenta. Poi ripeti. Quando ti sei stabilizzato su questo risultato, aumenta il tempo di corsa fino ad arrivare progressivamente a 15 minuti.

Registra in una tabella i risultati raggiunti:

DATA	TEMPO	ANDATURA (LENTA, MEDIA)	NOTE (DIFFICOLTÀ, ECC.)

- Corri per 5 minuti, coordinando la corsa al ritmo respiratorio: il numero di passi fatto durante l'inspirazione deve essere inferiore a quello dell'espiazione.
- Corri con variazioni di ritmo. Inizia con una corsa lenta e progressivamente aumenta fino a una media velocità (durata 2/3 minuti). Prosegui con una corsa molto lenta e successivamente incrementa il ritmo per fare una corsa a ritmo intenso per un tratto breve. Diminuisci ancora il ritmo di corsa e termina con una corsa lenta.
- Una fila di 5 ragazzi corre sul perimetro del campo da pallacanestro. Il primo della fila ha un palla e la passa con un lancio in alto al secondo, e così al terzo e poi al quarto e al quinto. Quando il quinto riceve la palla, corre avanti e diventa capofila. Si ricomincia a lanciare la palla indietro e si prosegue.

- Gioco a squadre: due squadre di 4 ragazzi/e: i componenti di una stessa squadra devono passarsi la palla per 10 volte, evitando di fare prendere il pallone ai componenti dell'altra squadra. Se la palla viene intercettata, sarà l'altra squadra che cercherà di realizzare i 10 passaggi. Ogni volta che si riceve la palla, occorre numerare il passaggio (urlando 1, 2, 3 ecc.). Raggiunti i 10 passaggi, la squadra realizza un punto. Continuate per 10 minuti.



- Con una funicella, salta nella maniera che preferisci per 2 minuti. Fermati, recupera il fiato e ripeti. Prova ad abbinare il movimento della funicella alla respirazione. Durante l'inspirazione, fai due giri di funicella e durante l'espirazione, tre giri di funicella (il numero di giri fatto durante l'espirazione deve sempre essere maggiore rispetto al numero di giri fatto durante l'inspirazione).

- Corsa in circuito: all'aperto, percorrete circa 150 metri di corsa avanti, 20 metri di corsa indietro, 100 metri di corsa lenta, poi corsa superando 8 ostacoli over, ancora corsa lenta per circa 100 metri, corsa a slalom tra 10 coni e infine corsa lenta di recupero.

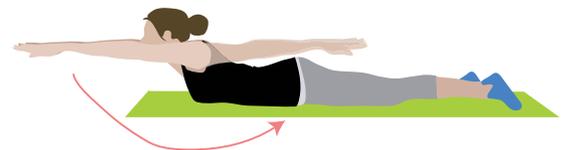
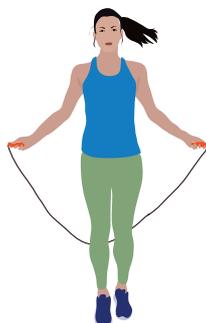
- Circuit training: dopo aver fatto un riscaldamento generale.

- 1) Cammina sull'avampiede per circa 15 metri.



- 4) Spostati per circa 8 metri partendo dalla quadrupedia supina.

- 2) Saltella con la funicella per 1 minuto e mezzo.



- 5) Dorsali: da prono con le braccia avanti, solleva un po' il busto e porta le braccia verso i glutei. Esegui per 10 volte.

- 3) Addominali: da supino, fletti le gambe al petto, distendile in alto, fletti nuovamente le gambe e poi distendile a terra. Per 15 volte.

