



# La Resistenza

**L**a resistenza è la capacità di eseguire un certo tipo di lavoro di intensità non eccessiva per un tempo sufficientemente lungo, in opposizione a sollecitazioni sia di tipo esterne che di tipo interne.

A seconda del volume dell'impegno muscolare parleremo di resistenza generale o resistenza speciale. Il principio fondamentale della formazione della resistenza generale nell'allenamento in circuito è legato all'incremento graduale dell'intensità di esecuzione degli esercizi e dal coinvolgimento del maggior numero possibile di fibre muscolari. La resistenza generale serve poi da base su cui costruire i diversi tipi di resistenza specifica. Per resistenza specifica si deve intendere la capacità di sostenere a lungo un particolare tipo di attività motoria. La resistenza specifica si distingue in: resistenza di forza - dinamica, resistenza di forza - statica (isometrica), resistenza alla velocità.

1. Per resistenza di forza dinamica intendiamo la capacità di eseguire per un tempo lungo un lavoro dinamico, il quale comporta impegni neuro-muscolari significativi. Il suo sviluppo si realizza con l'applicazione di esercizi con sovraccarichi (attrezzi o partner), esercizi di opposizione. Questi esercizi si sviluppano nell'allenamento in circuito con il criterio della gradualità. Inizialmente il carico si incrementa con l'applicazione ad un numero crescente di esercizi, poi si incrementa l'intensità applicativa con l'aumento delle ripetizioni. Gli atleti devono arrivare al massimo numero di ripetizioni rispettando le esigenze di età, sesso, stato di forma.

2. La resistenza alla forza statica (iso-



metrica) è la capacità di mantenere una tensione sub-massimale per un certo tempo. Il suo sviluppo si realizza con esercizi in sospensione o in appoggio, o sostenendo dei carichi senza cedimenti. Un lavoro isometrico può dare certi risultati anche in età giovanile.

3. Resistenza alla velocità, un mezzo efficace di sviluppo della resistenza alla velocità è rappresentata dallo sprint con aumento graduale della lunghezza del percorso e dai balzi. Riferendoci a questa qualità bisogna ricordare che essa è legata alla disponibilità di (velocità) da parte del soggetto.

Lo sviluppo della resistenza specifica deve essere incrementato anche attraverso il gioco con un'applicazione ripetitiva la quale garantisce un adeguamento delle grandi funzioni fisiologiche sia organico-muscolari sia nervose. L'incremento della resistenza specifica è legato direttamente al perfezionamento dell'abilità tecnica specifica, per cui talune carenze non sono sempre imputabili alla mancanza delle qualità fisiche. Infatti quanto più la tecnica esecutiva è perfetta tanto meno sono presenti tensioni muscolari energeticamente dispersive. La perfezione tecnico-esecutiva acquista un notevole significato nella formazione e nello sviluppo della resistenza, durante l'esecuzione degli esercizi in circuito, specie in quelli in cui vi è la presenza di un partner o che richiedono l'uso dei piccoli attrezzi.

