

Le capacità Condizionali . La Resistenza



- ♦ E' la capacità psicofisica dell'atleta di opporsi all'affaticamento

Le capacità Condizionali . La Resistenza: classificazioni



- ❑ *R. generale (muscolare)
da 1\7 ad 1\6 dell'intera
muscolatura*
- ❑ *R. Locale (meno di 1\7
della m. totale)*
- ❑ *Resistenza
Aerobica\Anaerobica*
- ❑ *In base alla durata :
Rbd(45"-2'): Rmd (2'-
8')
Rld(8' >)(da Keul) 2*

Le capacità Condizionali . La Resistenza: classificazioni



- ❑ Rld I (carichi fino a 30' con metabolismo glucidico prevalente)
- ❑ RlpII(c. da 30' -90' met. Zuccheri e grassi)
- ❑ Rlp III(c. > 90' con prevalente utilizzo FFA)

In base alle diverse richieste metaboliche (da Harre)

Le capacità Condizionali . La Resistenza di base e la sua importanza



La R b è importante in tutti gli sports:

- ✓ Per aumento delle capacità di prestazione
- ✓ Più efficace e breve recupero dopo il carico(facile passaggio del s.n.vegetativo da situazione simpaticotonica (orientata sulla p.) ad una vagotonica che favorisce i processi di recupero)
- ✓ Mantiene elevata capacità di reazione motoria (specie in s. di situazione)
- ✓ Meno errori tecnico\tattici(nei giochi sportivi da ricerche di Liesen ed Eblkom 89)
- ✓ Stato generale di salute più stabile

. La Resistenza : le basi fisiologiche ed anatomiche



E' importante approfondire le conoscenze di biologia e fisiologia funzionale applicate .

- ❑ Composizione delle Fibre muscolari (geneticamente determinata):
 - STF (slow twich Fiber o di I tipo) a contrazione lenta
 - FTF (fast twich fiber o di li tipo a contrazione rapida)
 - Esiste evidente correlazione tra % di STF e VO2 massimo(elevata percentuale di STF in atleti di R. o comunque in chi si allena nella R. –da Saltin)
 - 5

. La Resistenza :considerazioni preliminari

E' fondamentale un'espressione della Forza m. (che è l'unica funzione che il muscolare sa svolgere): infatti R. altro non è che l'espressione di una particolare modalità di estrinsecazione della contrazione m.:

- espressioni di Forza Mx
- espressioni di F. rapida
- Espressioni di F. resistente

Ciò consente di trattare in modo unitario le C.M. condizionali , ricondotte tutte alla medesima funzione della contrazione muscolare.

Non è vero che la r. si acquisisca solo correndo , né che la si acquisisca correndo a lungo e lentamente



. La Resistenza :considerazioni preliminari



Una moderna programmazione dell'a. della R. suggerisce che la si consideri sempre un **fatto specifico** , da riferire a qualcosa di preciso e di non generalizzabile :l'organismo dovrà essere allenato a resistere a:

- Ripetere un movimento . per un determinato n. di volte
- Con un certo livello di impegno muscolare
- Per un delimitato tempo(durata)

" una prestazione motoria particolare: la R. va studiata nei particolari " **modelli di prestazione** " delle varie specialità sportive , per poter elaborare strategie mirate del suo sviluppo .

La **tecnica s.portiva** rappresenta uno dei momenti fondamentali del passaggio dalla generica c. di resistere a forme più specifiche (**coincidenza dinamica di Verkosanskji**)

- 7

. La Resistenza :fattori che la determinano e la limitano



- ✓ Disponibilità globale di glicogeno (epatico e muscolare)
- ✓ % le di utilizzazione dei Ffa (acidi grassi liberi)che aumenta con training specifico di R.
- ✓ Cuore più grande (morfologia) e maggiore portata per > FC + gittata sistolica
- ✓ Vascolarizzazione periferica e distribuzione capillare più ampia (aumenta superficie di contatto muscolo\sangue)
- ✓ Migliore differenza artero\venosa per O₂ a livello periferico (i tessuti utilizzano più alta quantità di O₂)
- ✓ Migliore efficienza mitocondriale ed enzimatica (enzimi ossidativi)
- ✓ Più facile dispersione del calore
- ✓ Coordinazione inter\ingramuscolare ottimale e tecnica esecutiva