

ALLENAMENTO DELLA RESISTENZA (2000-2009)

Quaderni della Scuola dello Sport

A cura di Marco Arpino, Mario Gulinelli

Nello sport come in molte altre attività umane, le prestazioni trovano il loro limite nei processi di affaticamento, che provocano minore capacità fisica e mentale di lavoro. La resistenza è ciò che permette di continuare ad opporsi alla fatica il più a lungo possibile e nel modo più efficace. I contributi contenuti in questa sinossi permettono di comprendere come nel corso degli anni e con l'evoluzione dei vari sport e dei ritmi di gioco, la resistenza e l'allenamento delle sue forme specifiche abbia assunto un'importanza di primo piano in tutte le discipline sportive.