Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport. Inserto pratico
Herausgeber: Ufficio federale dello sport
Band: 9 (2007)
Heft: 32

Artikel: Forza 2 : seconda puntata
Autor: Weber, Andreas / Egli, David / Hunziker, Ralph
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-999094

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: 09.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Forza 2

mobile
inserto pratico

32

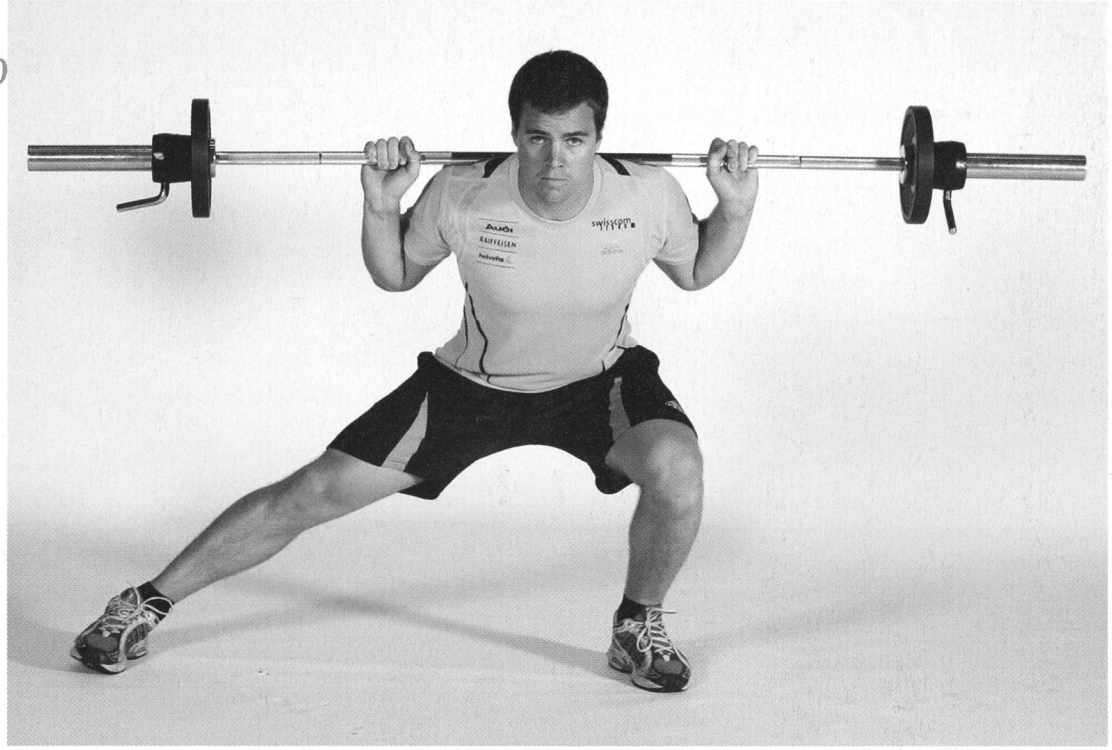
4|07 UFSPO & ASEF

I temi della collana dedicata all'allenamento

24 Riscaldamento
26 Forza 1
28 Velocità
30 Resistenza
32 Forza 2
Mobilità
Coordinazione
Rigenerazione

L'*inserto pratico* è un fascicolo allegato a «mobile», la rivista di educazione fisica e sport.
I lettori possono richiedere altri esemplari:
- 1 copia (con rivista «mobile»): Fr. 10.–/€ 7.–
- A partire da 2 copie (soltanto l'*inserto pratico*): Fr. 5.–/€ 3.50 (a copia)
- A partire da 5 copie: Fr. 4.–/€ 3.–
- A partire da 10 copie: Fr. 3.–/€ 2.–

Le ordinazioni sono da inoltrare a:
UFSPO, 2532 Macolin
fax +41 (0)32 327 64 78
mobile@baspo.admin.ch
www.mobile-sport.ch



Seconda puntata // Questo inserto pratico è la continuazione del fascicolo n. 26 pubblicato in «mobile» 1/07. Vi presentiamo una serie di esercizi utili per potenziare il rendimento individuale.

Andreas Weber, David Egli, Ralph Hunziker
Traduzione: Davide Bogiani
Foto: Daniel Käsermann, Matthias Zurbriggen; Layout: Monique Marzo

▶ L'allenamento della forza assume un ruolo molto importante nella prestazione sportiva di ogni atleta. Per alcuni di loro, l'incremento della forza massimale si esprime ad esempio con l'ottenimento di risultati migliori nel lancio del giavellotto oppure del salto in alto. Tuttavia, l'equazione: più forza muscolare, maggiore prestazione sportiva non è lineare, anzi, può rivelarsi esatta soltanto con l'ausilio di una programmazione dettagliata e mirata degli allenamenti.

Calibrare la potenza

Possedere una solida muscolatura di base è una premessa imprescindibile per migliorare i risultati sportivi. Nell'inserto pratico «Forza 1 – sviluppare le basi» sono stati esposti alcuni esercizi di forza utili a tutti, sportivi e non, e adatti ad ogni fascia di età. Solo chi ha sviluppato una solida muscolatura di base, può allenarsi in modo specifico attraverso le varie forme presentate in questo inserto ed evitare così fastidiosi strappi muscolari o sovraccarichi a livello di tendini e di articolazioni.

L'atletica insegna

Nelle pagine successive verranno presentati alcuni esercizi per migliorare in modo specifico la forza. Si tratta soprattutto di esercizi di atletica leggera, la cui efficacia si riflette anche in altre discipline sportive.
Dalla seconda pagina in poi sono descritti alcuni esercizi per lo stacco, il lancio e il sollevamento dei pesi. Alle pagine otto e nove ne sono invece presentati altri per allenare la forza congiuntamente alle altre capacità condizionali e alla coordinazione. Nelle ultime due pagine mostreremo in una tabella riassuntiva una panoramica dei metodi di allenamento applicabili a diverse discipline sportive.

Un altro pezzo del mosaico

L'inserto pratico «Forza 2 – migliorare la prestazione» è la quinta parte di una serie dedicata ai principi dell'allenamento. Per la sua redazione ci siamo basati sul manuale «Training fundiert erklärt» e sui fascicoli «Teoria dell'allenamento G+S». Finora, nella stessa serie, sono stati già stati pubblicati «Riscaldamento», «Forza 1 – Sviluppare le basi», «Velocità» e «Resistenza». //

Due razzi nelle gambe

Salto con le caviglie

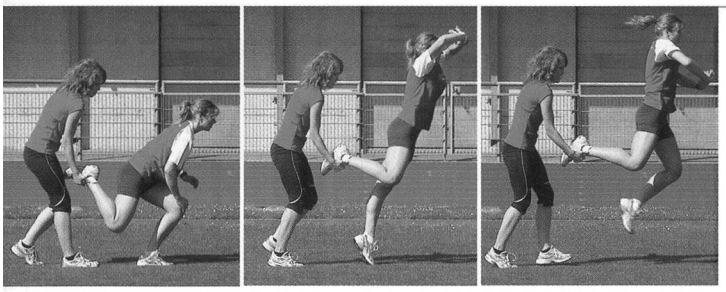
15–20 20+

Come? Saltellare in avanti sulle punte dei piedi, alternando l'appoggio del piede destro a quello sinistro. Non appoggiare il tallone. Entrambe le gambe sono sempre tese all'altezza dell'articolazione del ginocchio e il tronco è stabilizzato.
Variante: svolgere lo stesso esercizio tenendo un pallone fra le mani (più difficile).

Che equilibrio!

10–14 15–20 20+

Come? Spiccare dei salti in alto staccando dapprima con una gamba e poi con l'altra. Piegare la gamba a circa 100 gradi all'altezza dell'articolazione del ginocchio, mantenere questa posizione in volo, cercando di non perdere l'equilibrio.
Variante: incrociato, a zig zag, a piedi nudi nella sabbia o ad occhi chiusi.



Il timoniere

15–20 20+

Come? Con l'aiuto di un compagno, spiccare un salto in alto staccando con una gamba. In volo, piegare il ginocchio a 90 gradi. Senza il sostegno del compagno: appoggiare il piede su un oggetto e spiccare il salto sul posto.
Variante: prima di spiccare il volo, guardare in avanti e mantenere la schiena diritta (viene sollecitata principalmente la muscolatura del quadricipite femorale) oppure rivolgere lo sguardo verso il basso (viene sollecitata principalmente la muscolatura dei glutei).

Tecnica fa rima con prestazione

▶ Negli esercizi di stacco occorre prestare attenzione a:

Appoggio attivo del piede: nella fase di atterraggio sollevare le dita dei piedi, mentre durante lo stacco spingerli energicamente verso il pavimento. In questo modo si riduce la durata del contatto (impulso reattivo).

Estendere la caviglia: estendere il più possibile la caviglia per sprigionare la maggior quantità di forza dalla muscolatura del polpaccio.

Estendere il corpo: estendere il più possibile il corpo in modo esplosivo all'altezza dell'articolazione dell'anca, ciò che permette di aumentare l'impulso di stacco.

Slancio delle braccia: le braccia aiutano a dare lo slancio (aumentano l'impulso).

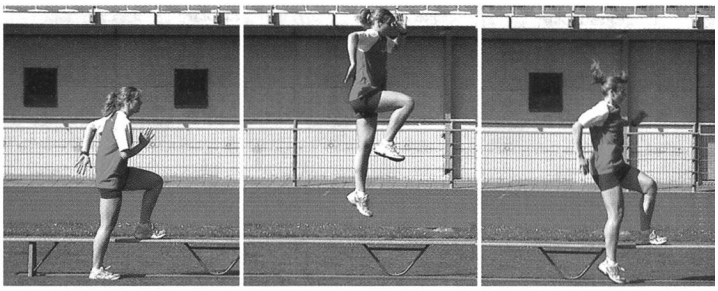
Mantenere le gambe in asse: durante lo stacco e soprattutto nell'atterraggio, mantenere le gambe in asse (evitare di inclinare le ginocchia all'interno).

La suola delle scarpe: una suola troppo molle non permette di stabilizzare l'atterraggio, mentre con una eccessivamente dura non si riesce ad ammortizzare i colpi nell'impatto al suolo. Si consigliano scarpe da jogging o da palestra.

L'alpinista

15–20 20+

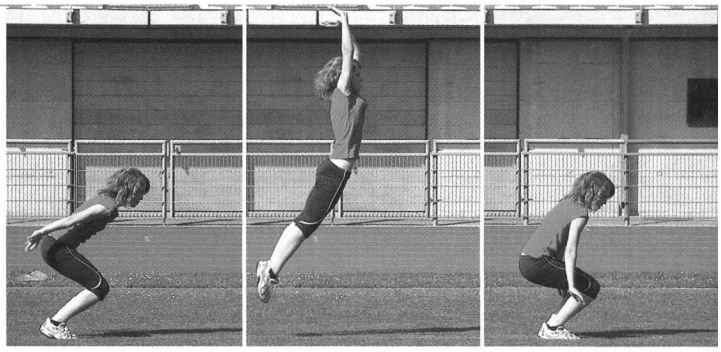
Come? Spiccare un salto con una gamba e salire su un muretto, su un gradino o su una panchina e poi scendere atterrando sull'altra gamba.
Variante: spiccare un salto con una gamba, superare saltando una panchina ed atterrare con l'altro piede.



La rana

10–14 15–20 20+

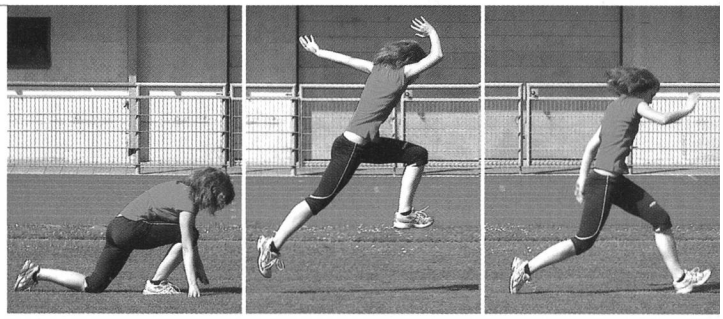
Come? Salto in lungo. Partendo da una posizione accovacciata (le ginocchia sono flesse a 90 gradi e la schiena è diritta) spiccare un salto staccando con entrambe le gambe. Darsi lo slancio anche con le braccia (tese). Flettere di nuovo le gambe durante l'atterraggio.
Variante: accovacciati davanti alle spalliere. Aggrapparsi con le mani ad uno staggio e spiccare il volo in verticale.



Pantera

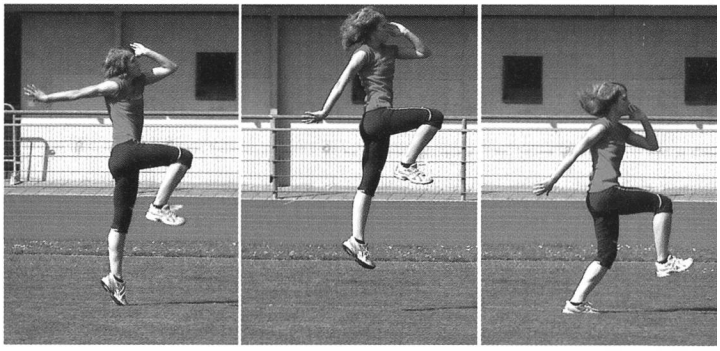
15–20 20+

Come? Effettuare dei passi molto lunghi, mantenendo il corpo vicino al suolo. Tendere il più possibile la gamba durante la fase di spinta.



IN BREVE

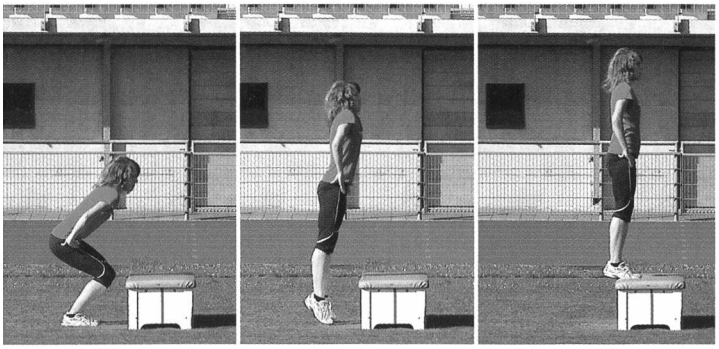
Salti alla cordicella: la velocità delle fibre muscolari del polpaccio può essere allenata attraverso i saltelli alla corda.
Salto teso: spiccare un salto staccando con entrambe le gambe ed atterrare nel luogo del decollo. Effettuare mezzo giro attorno all'asse longitudinale.
Salto accovacciato: spiccare un salto partendo da una posizione accovacciata sopra una panchina. Atterrare di nuovo accovacciati.
Giochi di coordinazione: combinazione di saltelli, spiccati con una oppure con entrambe le gambe (ad es. utilizzare dei cerchi).
Salto d'impulso: ogni tre passi spiccare un salto in alto.
Saltare lungo i lati di un quadrato: a piedi uniti, spiccare un salto dapprima in avanti, poi all'indietro, successivamente a destra e a sinistra.
Telemark: dalla posizione di base del telemark (un piede in avanti e l'altro indietro) spiccare un salto per poi atterrare di nuovo nella posizione di partenza, ma invertita.
Variante: svolgere lo stesso esercizio, ma con dei pesi aggiuntivi (ad es. tenendo in mano un pallone medicinale).



Il saltimbanco

–10 10–14 15–20 20+

Come? Spiccare un salto in verticale con una gamba ed atterrare con la stessa gamba. Ripetere lo stesso esercizio con l'altra gamba.



La scala

10–14 15–20 20+

Come? Spiccare un salto con entrambe le gambe per salire su un cassone (o su un altro attrezzo). Eseguire l'esercizio con oppure senza la spinta delle braccia.
Variante: salire a piedi uniti sui gradini di una scala (oppure su vari attrezzi di diversa altezza disseminati in palestra). Cercare di ridurre il più possibile la durata del contatto al suolo.

Tutte le direzioni

15–20 20+

Come? Spiccare un salto con il piede sinistro e atterrare con lo stesso piede. Subito dopo l'atterraggio spiccare di nuovo un salto laterale (verso destra) e atterrare con il piede destro, per poi saltare ed atterrare ancora con lo stesso piede, ecc.

Salti in corsa

15–20 20+

Come? Saltare con una gamba ed oltrepassare un ostacolo. Estendere il più possibile le gambe (all'altezza dell'articolazione della caviglia e del ginocchio) e il tronco (all'altezza dell'articolazione dell'anca). Atterrare e, dopo alcuni passi, spiccare il salto successivo, con l'altra gamba.
Variante: saltare direttamente da una gamba all'altra, senza fare dei passi intermedi. In avanti, in diagonale, in salita,...

Ringraziamenti

▶ Ringraziamo Nicole Schnyder-Benoit (capo-disciplina G+S di pallavolo), Thomas Jäger (allenatore diplomato Swiss Olympic), Rolf Weber (allenatore nazionale Swiss Athletics nello sprint e negli ostacoli) e Jost Hegner (docente di biologia sportiva e teoria dell'allenamento all'Istituto di Scienza dello sport dell'Università di Berna) per il loro sostegno nella realizzazione di questo inserto pratico e a Jaqueline Hadorn e Andrea Gilgen del Centro nazionale di prestazione di Berna, così come Marc Berthod e Daniel Albrecht di Swiss Ski, che hanno posato da modello per le fotografie.

Saltelli su una gamba

15–20 20+

Come? Effettuare dei saltelli solo con una gamba. Ridurre il più possibile la durata del contatto al suolo.
Variante: saltare seguendo un determinato ritmo. Ad esempio spiccare tre salti con il piede destro e tre con quello sinistro, ecc.

Salto agli ostacoli

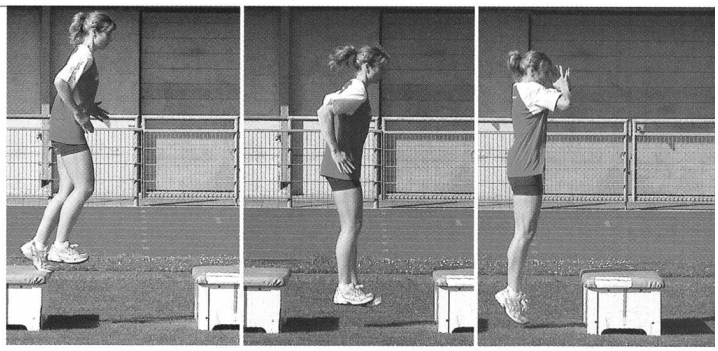
20+

Come? Saltare a piedi uniti attraverso una serie di ostacoli. Estendere le anche e ridurre il tempo di contatto al suolo.

Salti in basso

20+

Come? Salti in basso a partire da, ad esempio, un elemento di cassone. Non appena si tocca il suolo si spicca un salto in alto con entrambe le gambe. Ridurre il più possibile la durata del contatto al suolo.

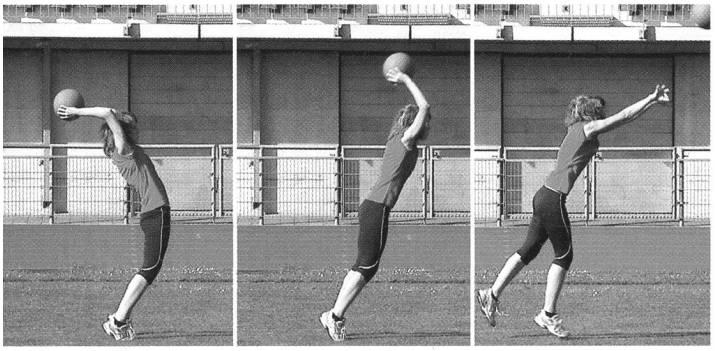


Reattività per una migliore prestazione

▶ L'allenamento pliometrico è particolarmente indicato per aumentare la forza esplosiva e quella veloce. Questo metodo prevede dapprima un carico del muscolo nella forma eccentrica (dove le fibre muscolari vengono allungate, ad es. salto da un cassone), immediatamente seguito da una veloce contrazione muscolare (non appena toccato il suolo si spicca un salto sul cassone). Il tempo di contatto al suolo deve essere minimo. Sono molti gli esercizi di allenamento svolti in modo pliometrico: ad es. le flessioni in cui si staccano ogni volta le mani dal pavimento.

Attenzione però: il metodo pliometrico sollecita molto i muscoli, i tendini e le articolazioni. Per questo motivo si consiglia di pianificare nei dettagli ogni singola seduta di allenamento. Inoltre, i bambini non dovrebbero svolgere questo tipo di sforzo, proprio per evitare di danneggiare sia le strutture attive sia quelle passive.

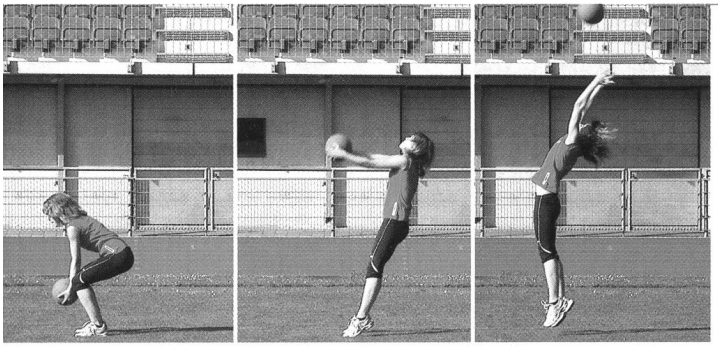
Lanciare con vigore



Lancio sopra la testa

15–20 20+

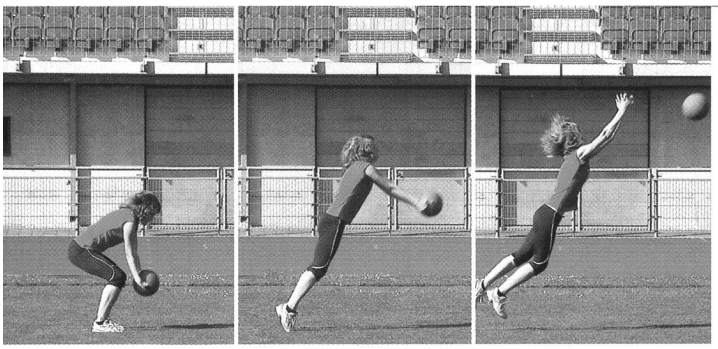
Come? I piedi sono paralleli e ben ancorati al suolo. Tenendo le braccia tese, lanciare un pallone medicinale (estendere tutto il corpo).
Variante: lanciare un pallone medicinale dopo aver effettuato tre passi di rincorsa.



All'indietro!

15–20 20+

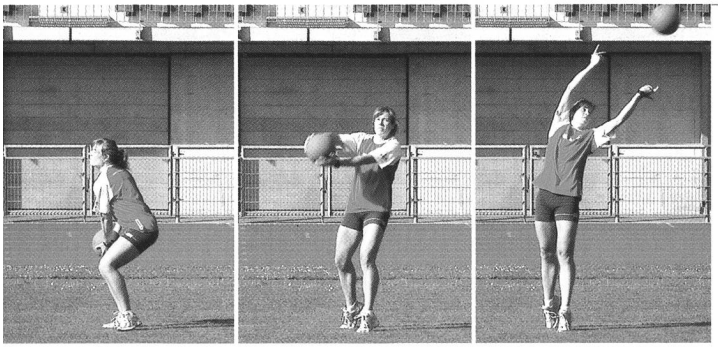
Come? Lanciare il pallone medicinale all'indietro, sopra la testa. Spiccare un salto all'indietro distendendo le ginocchia. Non inarcare la schiena!
Variante: lanciare il pallone perpendicolarmente al suolo.



In avanti

10–14 15–20 20+

Come? Lanciare il pallone medicinale effettuando un salto in avanti. Non inarcare la schiena!
Variante: lanciare un peso leggero in alto o in lungo.



La «spallata»

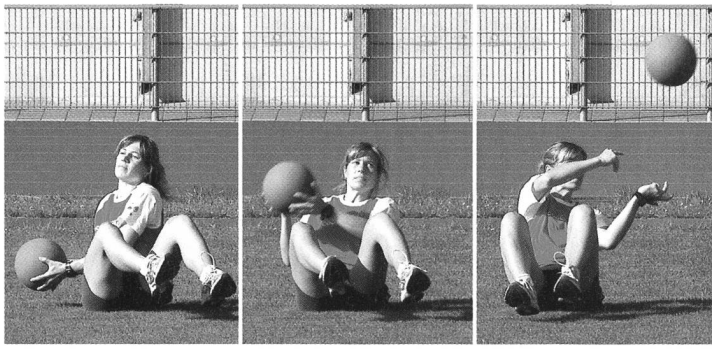
15–20 20+

Come? La schiena è rivolta nella direzione di lancio. Ancorare i piedi al suolo e lanciare il pallone all'indietro roteando il tronco attorno all'asse longitudinale, dapprima a destra e poi a sinistra.
Variante: roteare non solo la schiena ma anche il piede.

Lancio a catapulta

15–20 20+

Come? Sedersi con le gambe allungate (e leggermente sollevate) perpendicolarmente alla direzione di lancio. Lanciare con entrambe le braccia al di sopra del busto in direzione del compagno.
Variante: seduti con le gambe allungate catapultare in avanti un pallone medicinale leggero con un solo braccio. Attenzione, tendere il più possibile il braccio.



Tiro... a pressione

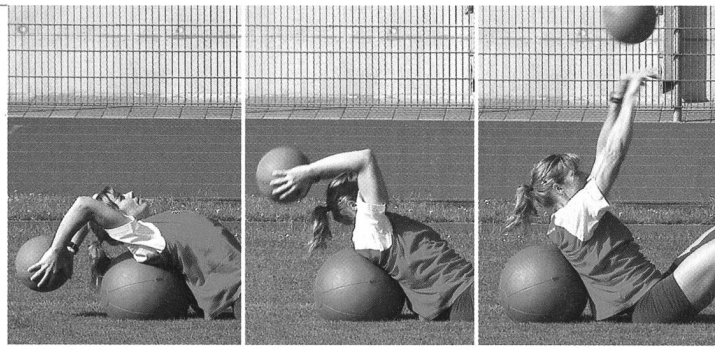
–10 10–14 15–20

Come? Tenere il pallone medicinale vicino al petto e poi lanciarlo verso il compagno, che deve prenderlo senza perdere l'equilibrio.
Variante: spiccare un salto in verticale e nel contempo lanciare il pallone in alto (senza il compagno).

Il passaggio

15–20 20+

Come? Seduti su una palla (piccola Swissball). Prendere con entrambe le mani un pallone lanciato da un compagno. Successivamente inclinare la schiena all'indietro per prendere lo slancio e tirare di nuovo la palla al compagno (con una oppure con entrambe le mani).
Variante: seduti sul pavimento. Prendere la palla lanciata da un compagno, rotolare dapprima all'indietro sulla schiena, poi in avanti e infine lanciare di nuovo la palla al compagno.



Coinvolgere tutto il corpo

▶ L'allenamento della forza nelle discipline dei lanci (ad es. nella pallavolo, pallamano, pallacanestro, lancio del giavellotto, ecc.) dovrebbe essere abbinato ad un programma per il rafforzamento del tronco e delle gambe. Infatti, l'efficacia di un lancio dipende anche dalla forza globale dell'atleta, i cui carichi di allenamento variano a dipendenza della disciplina sportiva praticata.

In breve

Un po' di fantasia: lanciare in diversi modi alcuni palloni medicinali di varie dimensioni.

I manubri: allenare la muscolatura delle braccia, delle spalle, del petto e della schiena esercitandosi con un bastone.

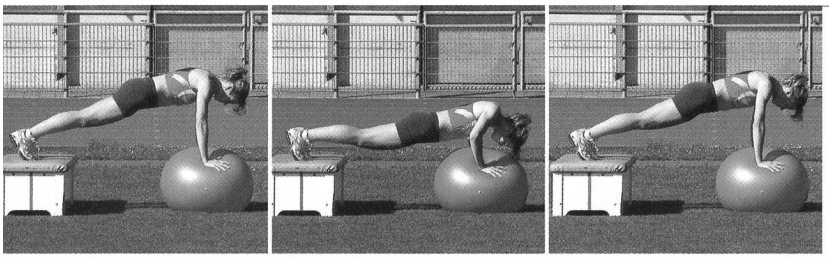
Forme combinate: svolgere una serie di esercizi sulla forza, ad esempio: 10 flessioni appoggiando i piedi su una panchina, 8 dorsali, 4 lanci sopra la testa, 4 lanci di uno sport specifico (ed es. pallavolo, pallamano,...).

Più forti con il sorriso

Moulin Rouge

10–14 15–20 20+

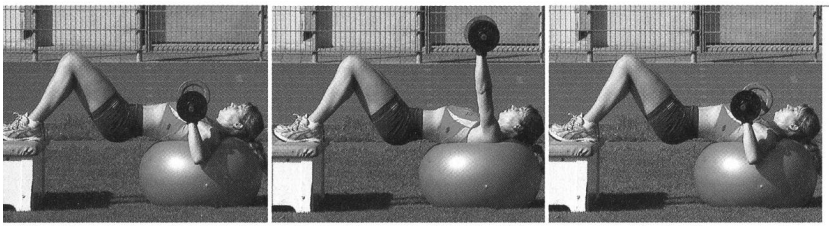
Come? Saltellare con una gamba e bilanciare con l'altra, seguendo un ritmo (oppure svolgendo una sequenza di passi).
Combinazione: rinforzare la muscolatura della caviglia, aumentare la mobilità del gruppo muscolare ischiocrurale e migliorare la coordinazione.
Variante: combinare il movimento alternato delle braccia con diversi modi di camminare.



Flessioni pazzerelle

15–20 20+

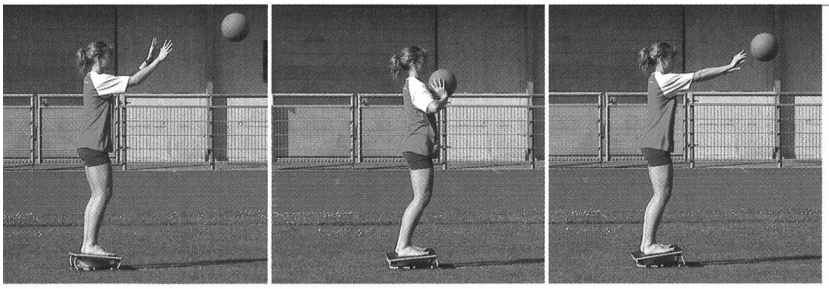
Come? Effettuare le flessioni appoggiando le mani su un pallone e i piedi su un oggetto rialzato.
Combinazione: rafforzare la muscolatura e migliorare la propriocezione delle braccia, delle spalle e del tronco.
Variante: appoggiare le mani su due palloni.



Rocky Balboa

15–20 20+

Come? Appoggiare la schiena su una Swissball e i piedi su un oggetto rialzato. Con le braccia spingere una sbarra verso l'alto e poi avvicinarla di nuovo al petto (non caricare la sbarra con pesi aggiuntivi).
Combinazione: rafforzamento della muscolatura del petto e delle braccia, stabilizzazione del tronco.



In equilibrio

15–20 20+

Come? Due compagni si lanciano con forza la palla cercando di rimanere in equilibrio a piedi nudi su una piattaforma instabile o su un pallone medicinale.
Combinazione: rafforzare la muscolatura delle braccia e del petto e migliorare la propriocezione dei piedi e delle ginocchia.

Il quadrato magico

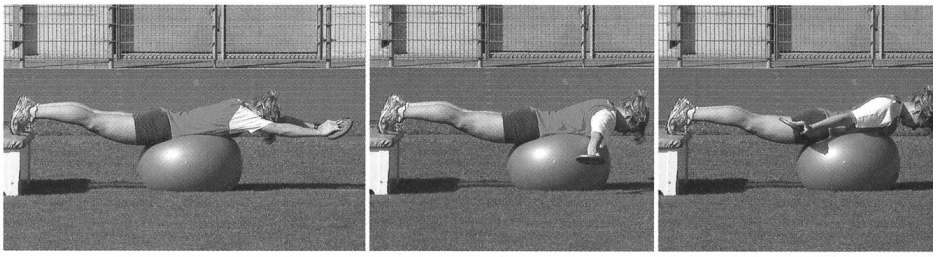
15–20 20+

Come? Appoggiare un piede sullo staggio stretto di una panchina rovesciata e successivamente flettere la gamba. Con l'altra gamba toccare ripetutamente il pavimento.
Combinazione: rafforzare la muscolatura e migliorare la propriocezione della muscolatura della coscia e del polpaccio.

L'angelo

15–20 20+

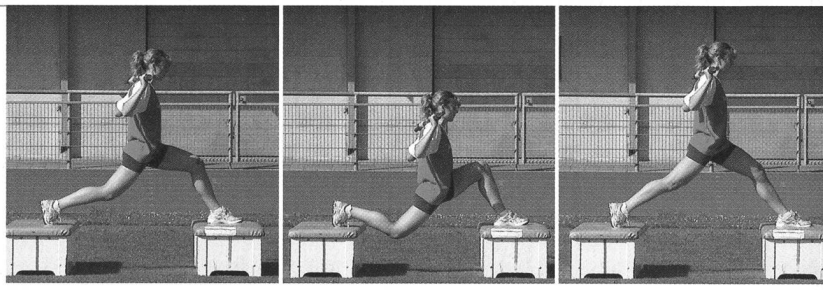
Come? Sdraiarsi supini su una palla (Swissball), appoggiare i piedi su un oggetto rialzato e tendere le braccia. Successivamente muovere le braccia lateralmente fino alle anche per poi assumere di nuovo la posizione iniziale.
Combinazione: rafforzare la muscolatura della spalla e migliorare la tenuta del corpo.



Telemark estremo

15–20 20+

Come? Assumere la posizione del telemark appoggiando i piedi su due cassoni svedesi. Successivamente accentuare questa posizione, spostando maggiormente il baricentro verso il basso (allungamento massimale) e poi spingersi verso l'alto (ev. sollevare dei pesi).
Combinazione: rafforzamento e allungamento della muscolatura dei glutei e della coscia.



Abbinamenti

▶ Spesso gli esercizi di forza sono noiosi e monotoni. Un modo per rendere questo tipo di allenamento più entusiasmante è quello di integrarlo nell'allenamento della coordinazione o della mobilità. Questo abbinamento permette inoltre di migliorare la propriocezione e quindi di prevenire gli infortuni.

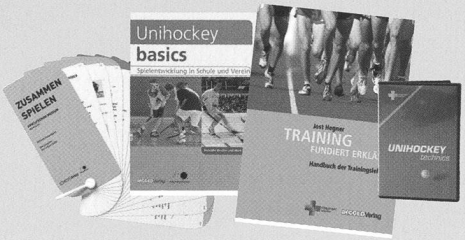
In breve

A piedi nudi: forme di salto a piedi nudi sul prato, sulla sabbia e su un tappetino.

Ad occhi chiusi: combinare diverse forme di salto con esercizi di equilibrio svolti ad occhi chiusi.

In preda alla stanchezza: appena concluso un esercizio di forza, svolgere un compito sulla coordinazione motoria.

Sussidi didattici: piattaforme mobili, balanco,...



Il centro di competenza per i media in educazione fisica e sport.

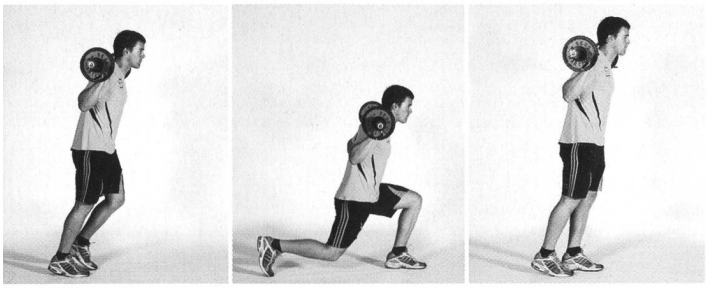
Partner dell'ASEF.
Collaborazione con l'UFSPO.
Supporti didattici per lezioni di educazione fisica nelle scuole e nelle società.
Produzione e distribuzione di libri sullo sport.

Ernst Ingold+Co. AG
CH-3360 Herzogenbuchsee
Telefono 062 956 44 44
Fax 062 956 44 54
e-mail info@ingoldag.ch
Internet www.ingoldag.ch

INGOLDVerlag SVSS•ASEP•ASEF

Richiedete il nostro catalogo delle pubblicazioni

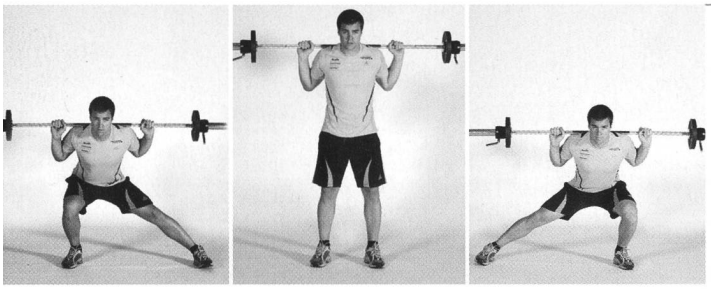
Alla sbarra, pronti, via!



Un passo in avanti

15–20 **20+**

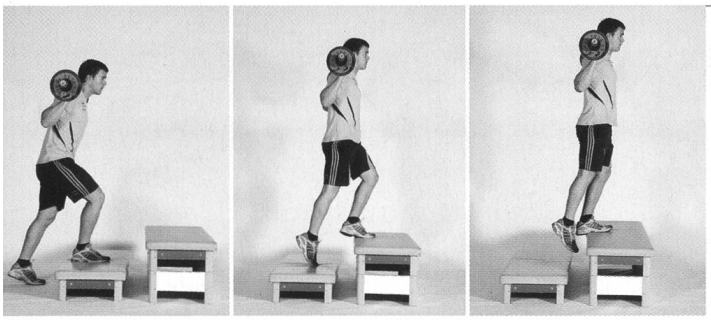
Come? In piedi, sorreggere una sbarra sulle spalle. Compiere un passo in avanti e flettere il ginocchio fino a 90 gradi. Successivamente ritornare il più velocemente possibile nella posizione iniziale. Svolgere poi lo stesso esercizio con l'altra gamba.
Perché? Rafforzare la muscolatura della coscia e dei glutei.



A destra e a sinistra

15–20 **20+**

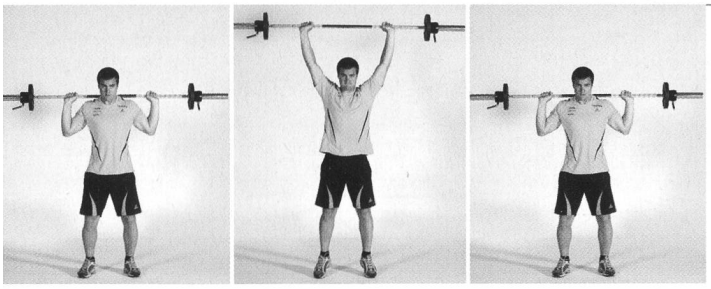
Come? In piedi, sorreggere una sbarra sulle spalle. Compiere un passo lateralmente e flettere il ginocchio fino a 90 gradi. Successivamente ritornare il più velocemente possibile nella posizione iniziale. Svolgere poi lo stesso esercizio con l'altra gamba.
Perché? Rafforzare la muscolatura della coscia, adduttori e abduttori.



Le scale

15–20 **20+**

Come? Appoggiare un piede su uno scalino (o su un oggetto rialzato) e salire su quest'ultimo. Mantenere per alcuni secondi il corpo in una posizione stabile e poi scendere lentamente e ripetere l'esercizio con l'altra gamba.
Perché? Rafforzare la muscolatura della coscia e dei glutei.
Variante: mentre si sale sullo scalino, spingere la sbarra verso l'alto.



Sulle punte

15–20 **20+**

Come? In piedi, sorreggere una sbarra sulle spalle. Salire sulle punte dei piedi e nel contempo spingere la sbarra verso l'alto. Mantenere questa posizione per alcuni secondi e poi scendere lentamente nella posizione iniziale.
Perché? Rafforzare la muscolatura delle braccia e delle spalle.
Variante: da seduti.

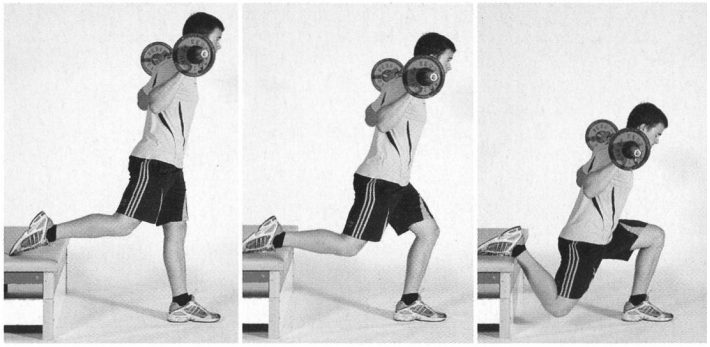
Prima la tecnica, poi la forza

▶ In questa doppia pagina viene descritta la tecnica di sollevamento pesi, che può essere appresa con un semplice bastone. Solo chi impara la giusta tecnica esercitandosi con pesi leggeri e stabilizzando il tronco potrà poi svolgere lo stesso esercizio con dei pesi aggiuntivi. È bene lasciare agli allievi il tempo necessario per apprendere le giuste tecniche. Il docente e l'allenatore debbono verificare costantemente che gli allievi svolgano gli esercizi in modo corretto.

Telemark

15–20 20+

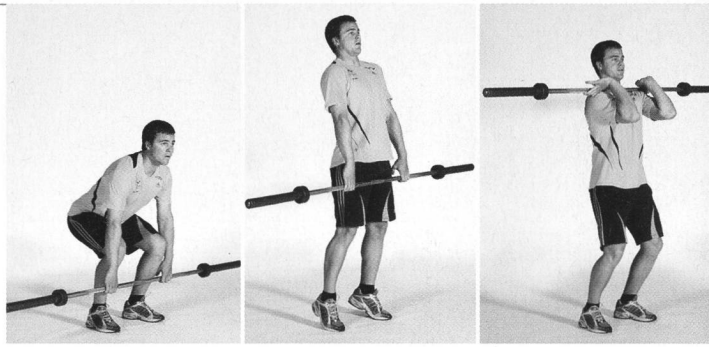
Come? Sorreggere una sbarra sulle spalle e appoggiare la gamba posteriore su un rialzo. Flettere la gamba anteriore fino ad un angolo di 90 gradi e successivamente distenderla nuovamente.
Perché? Rafforzare la muscolatura della coscia e dei glutei.
Variante: svolgere lo stesso esercizio partendo dalla posizione del telemark.



Cambiare la presa

15–20 20+

Come? Afferrare una sbarra e assumere una postura iniziale corretta (schiena diritta, sguardo rivolto in avanti). Tendere completamente le gambe e le anche e sollevare la sbarra tenendola vicina al tronco. Successivamente cambiare la presa alla sbarra (impugnatura modificata di 180 gradi) e nel contempo flettere leggermente le gambe. Stabilizzare il tronco durante tutto l'esercizio.
Perché? Preparazione alla tecnica del sollevamento pesi.



È caduto l'ultimo tabù?

▶ Allenarsi con i pesi non deve più essere considerato un tabù nell'educazione fisica e sportiva giovanile. Per evitare fastidiosi incidenti basta costruire ed eseguire nel modo giusto gli esercizi.

Aspetti basilari: innanzitutto è opportuno imparare la tecnica giusta. Solo chi svolge in modo corretto il movimento potrà poi allenarsi con pesi aggiuntivi.

Test iniziale: chi non riesce a flettere quindici volte una gamba fino a 100 gradi, distenderla ed eseguire poi 15 flessioni, non è ancora pronto per iniziare un allenamento con i pesi liberi.

Per specialisti: solo gli atleti che puntano a traguardi agonistici dovrebbero allenarsi con i pesi liberi. Chi desidera «semplicemente» mantenersi in forma, dovrebbe svolgere degli esercizi con il proprio corpo (vedi inserto pratico n. 26 «Forza 1»).

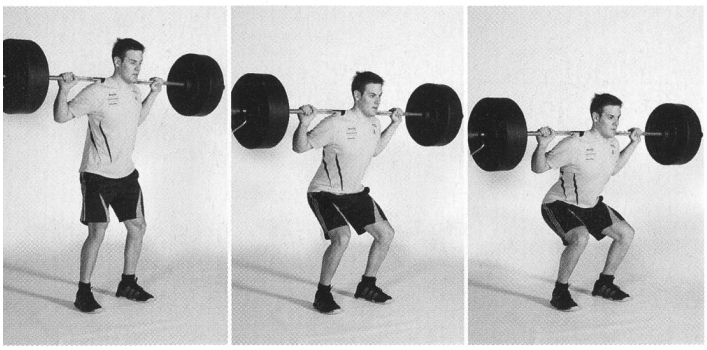
Acquisire la tecnica: si consiglia di iniziare l'allenamento con i pesi liberi a partire dai 15 anni circa. Inizialmente ci si può allenare con un bastone, successivamente con una sbarra di ferro senza pesi aggiuntivi. È importante correggere subito eventuali errori di postura o di esecuzione dell'esercizio.

Sviluppare la forza veloce: a partire dai 16 anni si consiglia di allenare la forza veloce (dalle sei alle dodici ripetizioni da svolgere con poco carico).

Forza massimale: a partire dai 18 anni si può iniziare ad allenare la forza massimale (dalle sei alle dodici ripetizioni con un forte carico).

Attenzione: nella pubertà le ragazze e i ragazzi non dovrebbero mai caricare con pesi aggiuntivi la sbarra. Per loro è fondamentale stabilizzare i muscoli del tronco.

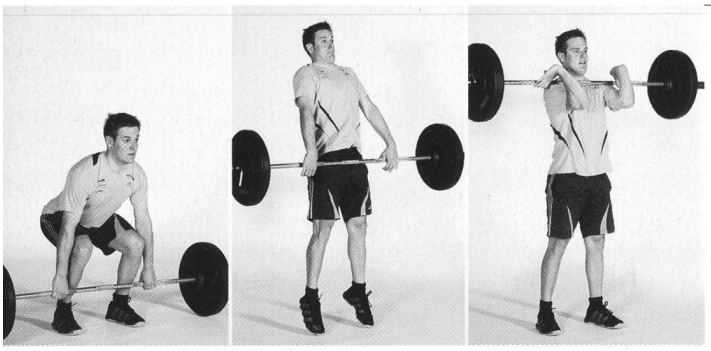
Queste indicazioni sono di carattere generale e possono essere adattate a seconda dello sviluppo dello sportivo. Da seguire senza eccezioni è invece la metodologia di allenamento.



Su, giù!

15–20 **20+**

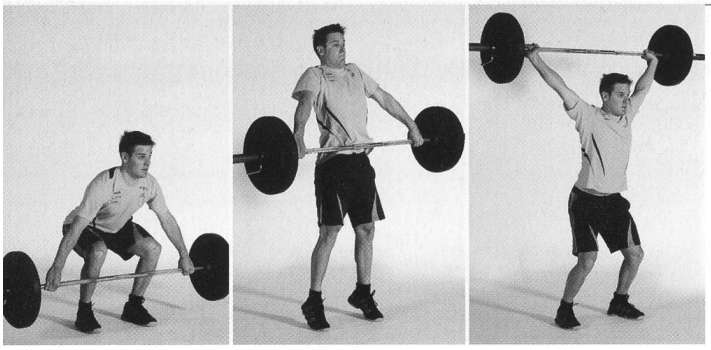
Come? In piedi, sorreggere una sbarra sulle spalle o vicino al petto. Le gambe sono leggermente divaricate e le punte dei piedi rivolte all'esterno. Piegare le ginocchia (come se ci si sedesse su una sedia) e poi tenderle fino ad assumere di nuovo la posizione iniziale.
Perché? Rafforzare la muscolatura delle cosce e dei glutei.
Variante: flettere le ginocchia fino ad un angolo di circa 110 gradi oppure sino a meno di 90 gradi.



Occhio alla presa

15–20 **20+**

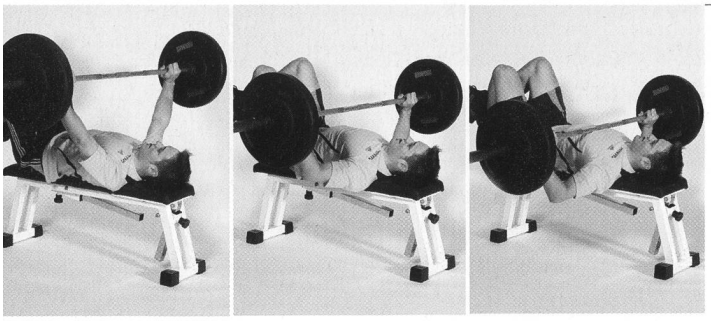
Come? Afferrare una sbarra e assumere una postura iniziale corretta (schiena diritta, sguardo rivolto in avanti). Tendere completamente le gambe e le anche e sollevare la sbarra tenendola vicina al tronco. Successivamente cambiare la presa alla sbarra (impugnatura modificata di 180 gradi) e nel contempo flettere leggermente le gambe. Stabilizzare il tronco durante tutto l'esercizio.
Perché? Esercizio completo per tutto il corpo.
Variante: sollevare la sbarra fino al mento, senza invertire l'impugnatura. Mantenere questa posizione per alcuni secondi e poi eseguire il movimento contrario.



Lo strappo

20+

Come? Afferrare una sbarra e assumere una postura iniziale corretta (schiena diritta, sguardo rivolto in avanti). Distendere in modo esplosivo le anche e le gambe e mantenere la posizione per alcuni secondi. Ritornare successivamente nella posizione iniziale, controllando il movimento.
Perché? Esercizio globale per tutto il corpo.



Sulla panchina

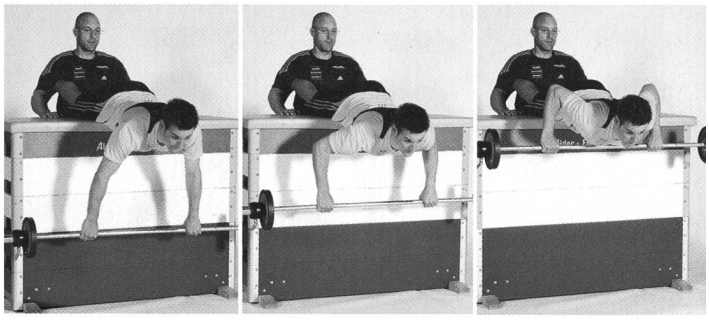
15–20 **20+**

Come? Dalla posizione supina, sorreggere una sbarra. Sollevarla ed abbassarla ripetutamente (non tendere completamente il braccio all'altezza dell'articolazione del gomito).
Perché? Rafforzare la muscolatura del braccio e del petto.
Variante: afferrare la sbarra in diversi modi (presa larga, stretta).

Mezzo busto

15–20 20+

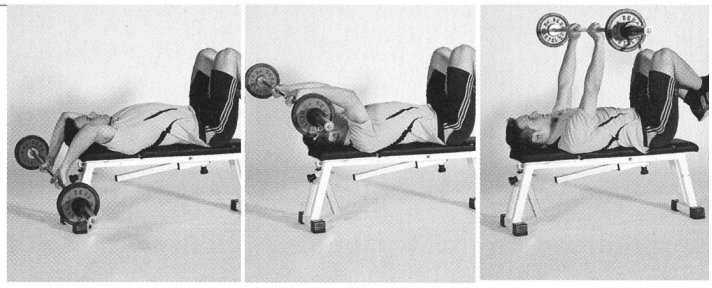
Come? A appoggia le gambe prone sul cassone, il tronco è invece rivolto perpendicolarmente verso il basso. Un compagno (B) afferra A per i piedi o per le gambe e lo tiene saldamente. A solleva poi il tronco di 90 gradi assumendo così una posizione orizzontale e successivamente avvicina una sbarra al petto. Mantenere questa posizione e poi tendere di nuovo le braccia.
Perché? Rafforzare la muscolatura delle braccia, delle spalle e della schiena.



Pull over

15–20 20+

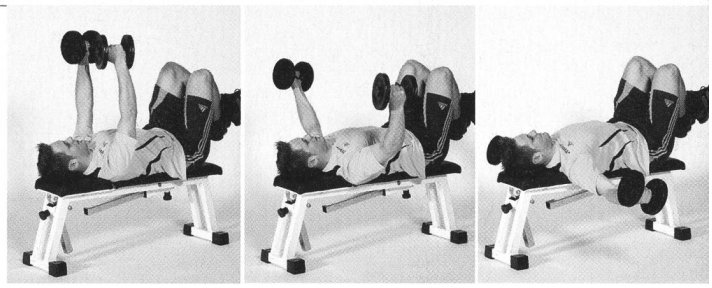
Come? Supini su una panchina, le gambe sono flesse. Spingere una sbarra verso l'alto e ritornare nella posizione iniziale.
Perchè? Rafforzamento della muscolatura pettorale e delle braccia.



La farfalla

15–20 20+

Come? Supini su una panchina, le gambe sono flesse, le braccia sono tese lateralmente. Avvicinare entrambe le braccia, tenendole sempre tese, e poi ritornare nella posizione iniziale.
Perché? Rafforzare la muscolatura delle braccia.



Sapevate che…

▶ Tutto ciò che occorre sapere per allenarsi correttamente con i pesi.

1 Riscaldamento: corsa leggera, esercizi per la mobilità e per la tenuta del corpo (10-15 minuti). Prima di ogni esercizio svolgere una serie con carichi minimi (ad es. 15 ripetizioni con un carico pari al 50 percento del carico massimale).

2 Sicurezza: controllo dell'attrezzo. I pesi devono essere ben fissati alla sbarra.

3 Tenuta del corpo: dirigere lo sguardo in avanti, la schiena è diritta. Roteare il bacino in avanti.

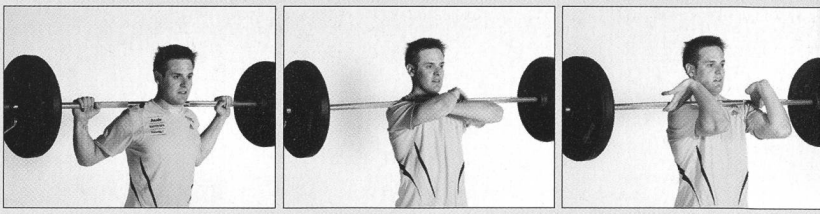
4 Respirazione: espirare durante lo sforzo, inspirare quando il movimento è meno intenso. Evitare di trattenere il respiro.

5 Garantire la sicurezza: durante il sollevamento di pesi massimali o durante i test, si consiglia di essere affiancati da un compagno (per ragioni di sicurezza). Interrompere subito l'esercizio in caso di dolore o di insicurezza.

6 Rilassamento: dopo ogni serie rilassare sia le articolazioni che i muscoli.

7 Sussidi didattici: se possibile, non indossare le ginocchiere. In questo modo la muscolatura del polpaccio lavora meglio. L'uso di un cinturone permette invece di stabilizzare meglio il tronco nella zona lombare. Calzare scarpe con una suola rigida.

8 Impugnare la sbarra: esistono tre diversi modi per tenere una sbarra (vedi foto).



Sulle spalle | **Sulla parte superiore delle braccia (incrociate)** | **Sul petto/presa con le dita**

Quattro sport, un unico obiettivo

Disciplina sportiva	Atletica leggera (lancio del giavellotto)	Pallamano	Pallavolo
Importanza della forza	La forza veloce è una capacità condizionale molto importante nelle discipline di lancio.	Nel gioco della pallamano è fondamentale possedere una solida stabilità del tronco.	La forza (veloce) assume un ruolo molto importante nei salti e nelle schiacciate.
Indicato per	Uomini 20+	Ragazze e ragazzi 15–20	Ragazze e ragazzi 15–20
Livello	Gruppi di competizione (U23/U20)	Giovani atleti di competizione	Sportivi di punta
Periodo	Fase di preparazione	Fasi di preparazione e di gara	Fasi di preparazione e di gara
Contenuti e durata	**Riscaldamento (15 min.)**	**Riscaldamento (15 min.)**	**Riscaldamento (15 min.)**
		Tecnica/tattica (15-20 min.)	
	Forza (90 min.) **Gambe/tronco (60 min.)** ■ «Lo strappo» (pag. 12): 4×8× all'80% della forza massimale, abbinato a ■ «La panca» (pag. 13): 3×8× all'80% Pausa fra le serie: 3-4 min. ■ «Su, giù! (pag. 12): 4×8× all' 80%, abbinato a ■ «Salto agli ostacoli» (vedi «Forza 1», pag. 7): 4× 10-12× per gamba con carico aggiuntivo (10 kg nelle anche). Pausa fra le serie: 2-3 min. ■ Adduttori: 3×12× al 70%, abbinato a ■ Abduttori: 3×12× al 70% Pausa fra le serie: 2 min. ■ «La lancetta dell'orologio» (vedi «forza 1», pag. 11): 3×12× con un pallone medicinale, abbinato a ■ «Rocky Balboa» (vedi «Forza 1», pag. 9): 3×8-10×. Pausa fra le serie: esercizi per la muscolatura delle spalle da svolgere con il Theraband (vedi «Forza 1», pag. 12/13). **Forza di lancio (10 min.)** ■ «Lancio sopra la testa» (pag. 6): 5×8 lanci tra due compagni, senza rincorsa con dei palloni di 3 kg/5 kg. ■ Come sopra, ma con tre passi di rincorsa: 5×8 lanci. ■ «Tiro a pressione» (pag. 7): ognuno 3×8 lanci con un passo di rincorsa, prima con la gamba destra e poi con quella sinistra. Nelle pause svolgere degli esercizi per la stabilità del tronco. **Forza nei salti (10 min.)** ■ «Salto a ostacoli» (pag. 5): 4×8 ostacoli. ■ «Salti a corsa» (pag. 4): 4×8 salti. Tutti i dati in percentuale si basano sulla forza massimale.	**Forza (35 min.)** **Gambe (10 min.)** ■ 2 passi laterali a destra, 2 passi laterali a sinistra, 2 passi in avanti e 2 all'indietro, ecc. ■ 2 passi laterali a sinistra, salto sul posto con mezzo giro, salto all'indietro nella posizione iniziale, ecc. ■ Camminare per due, tre metri, poi spiccare un salto in alto, ecc. Svolgere il più velocemente possibile tutti gli esercizi, uno dopo l'altro. 2-4 serie di 6-10 sec. Per esercizio. Pause attive (ad es. passaggi, ...) di 1-2 minuti. **Forza di lancio (10-15 min.)** ■ «Forme combinate» (pag. 6): ad es. 6-8 «Pull over» (pag. 13) con pesi aggiuntivi; 3-4 «La spallata» (pag. 7) utilizzando palloni medicinali di 2 kg; 1-3 lanci in porta con oppure senza il portiere. Svolgere tutti gli esercizi sprigionando la massima forza esplosiva. 2-3 serie con pause attive di 2-3 minuti. ■ Il duello: due giocatori sono disposti ognuno su una panchina rovesciata collocate ad una distanza di circa 4 metri. Lanciare la palla con forza esplosiva: chi riesce a far perdere l'equilibrio al compagno e a farlo cadere? Chi cade deve svolgere 8 flessioni (staccando le mani dal pavimento dopo ogni flessione). **Forza del tronco (5 min.)** ■ La lotta: A cerca di immobilizzare B al tappeto.	**Forza (45 min.)** Svolgere in modo concatenato gli esercizi. 3-5 serie con 2-3 min. di pausa attiva: forme di passaggio svolti a bassa intensità. **Unità 1** ■ «La scala» (pag. 4): costruire 4 gradini con dei cassoni. Spiccare dei salti esplosivi sui gradini e atterrare senza molleggiare con le ginocchia. ■ «Salto agli ostacoli» (pag. 5): 10× saltelli sopra gli ostacoli (30 cm) riducendo al minimo il contatto al suolo. ■ 3× schiacciate di pallavolo a rete (rincorsa e salto esplosivo). **Unità 2** ■ Spingere per 15 sec. con l'avambraccio su una Swissball. ■ «Lancio sopra la testa» (pag. 6): 8×3 passi di rincorsa e lancio al di sopra della rete. ■ 5× servizi (con salto) **Unità 3** ■ «Passaggio a pressione» (variante, pag. 7): 5× salti tesi e lanci del pallone in verticale. ■ «All'indietro» (variante, pag. 7): 8× salto con blocco. Lanciare con forza esplosiva il pallone medicinale sul pavimento. ■ 5× blocchi dell'attacco avversario a rete.
		Gioco (25 min.)	**Gioco (20 min.)**
	Ritorno alla calma (10 min.)	**Ritorno alla calma (10 min.)**	**Ritorno alla calma (10 min.)**

ci alpino

iocano un ruolo importante tutte le omponenti della forza: massimale, veloce resistente.

onne e uomini 20+

ciatori di Coppa del Mondo

ase di preparazione

iscaldamento (15 min.)

orza (120 min.)

sercizi utili soprattutto alla fine della preparazione fisica estiva. Allenamento della orza veloce e massimale.

- «Lo strappo» (pag. 12): 3×4× e 3×2× fino l limite massimo
  ause fra le serie: 3-4 min. Nel frattempo volgere degli esercizi con poco peso.
- «Seduti! In piedi!» con entrambe le ambe (pag. 12): 2×5× e 2×3× al 85-90%.
  ause fra le serie: 3-4 min.
- «A destra e a sinistra» pag. 10): 5×6× l 60%. Svolgere in modo esplosivo esercizio.
  ause fra le serie: 3 min.
- Combinazione: mantenere per 30 sec. una posizione raggomitolata (isometria) u una piattaforma instabile, successivamente spiccare sei salti agli ostacoli. serie, 3 minuti di pausa tra ogni serie.
- Flettere le gambe e mettersi in posizione supina su una panchina: 3×8× 3×5× all'80-85%.

utti i dati in percentuale si basano sulla orza massimale.

itorno alla calma (10 min.)

Incrementare la forza

Alcuni consigli per l'allenamento muscolare.

Forti alla base

- Una base solida nell'ambito della forza è la premessa ideale per sottoporsi in seguito ad allenamenti più intensi e ridurre il rischio di incidenti.
- L'inserto pratico «Forza 1» costituisce la base per la fase iniziale di programmazione di un allenamento.
- I contenuti di questo inserto possono invece essere utilizzati nelle fasi finali della preparazione di una competizione o durante il periodo in cui sono previste le competizioni.

Dosare lo sforzo

- Le forme intensive di allenamento – in particolare la forma pliometrica – devono essere programmate con estrema dovizia, in quanto dei carichi eccessivi potrebbero danneggiare le fibre muscolari, i tendini e le articolazioni.
- Adattare l'intensità e il numero delle ripetizioni a seconda della fase d'allenamento in cui ci si trova. Nella fase di preparazione l'allenamento non è specifico (forza massimale, resistenza alla forza), mentre lo diventa nella fase della competizione (velocità, forza esplosiva, orientamento alla tecnica).
- La stabilizzazione del tronco è di fondamentale importanza in tutte le discipline sportive. È quindi imperativo prevedere degli esercizi per la muscolatura del tronco, sia nella fase che precede una competizione, sia nel periodo di gara.

Attenzione all'età

- Nell'allenamento della forza è importante prestare attenzione alle premesse individuali (età biologica, forza di base, prestazione agonistica attuale, ecc.). Ricordatevi: i principi di allenamento che valgono per i bambini e per i giovani possono essere applicati anche agli adulti.
- Non appena il tronco è saldamente stabilizzato a livello muscolare, è possibile iniziare a svolgere esercizi di forza specifici e più intensi (esercizi di reazione, allenamento della forza massimale, ecc.).
- Attenzione: i bambini non devono essere sottoposti a forme intense di allenamento della forza. È molto più indicato proporre loro delle forme di allenamento ludiche (giochi con palloni).

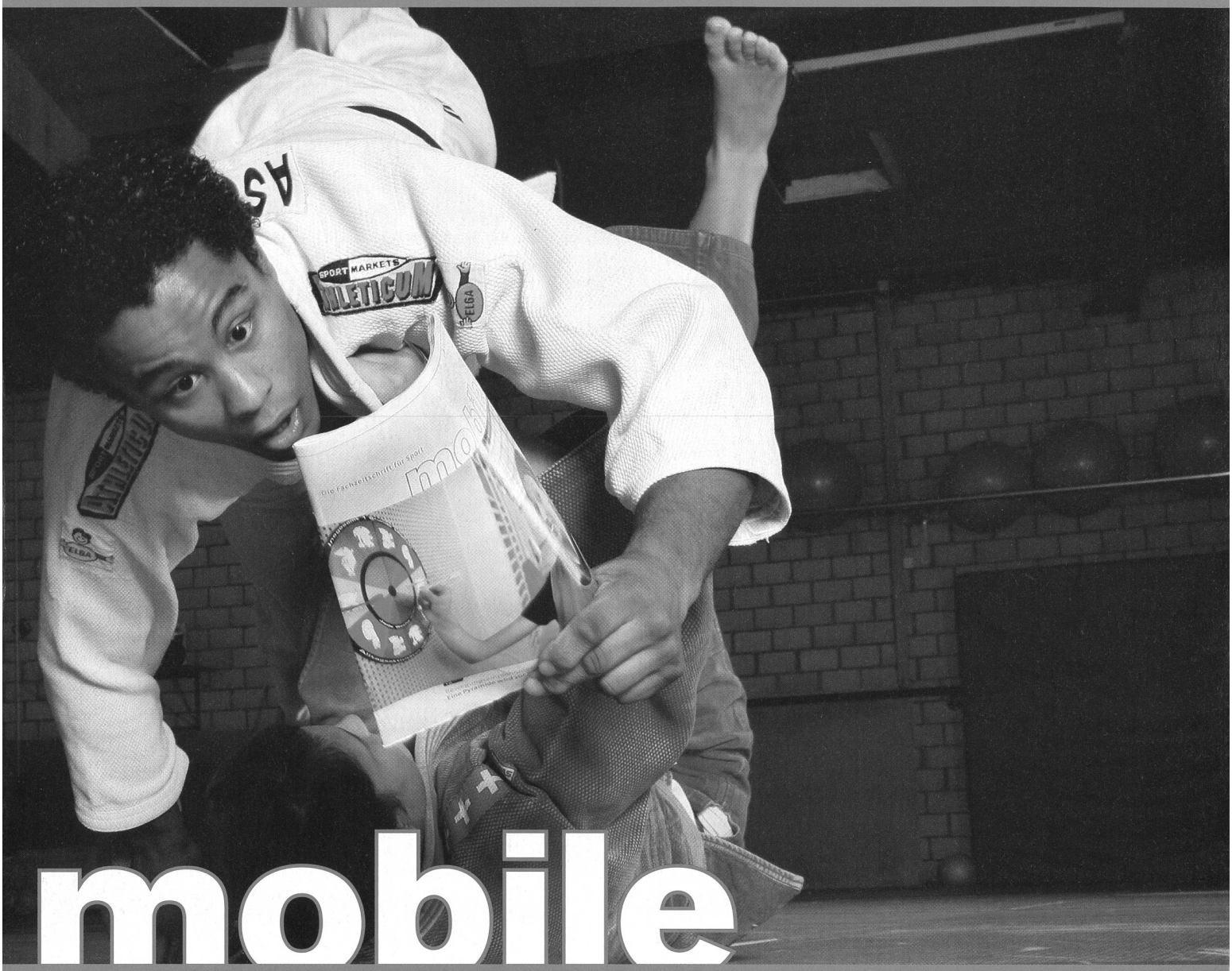
Da ricordare

- Rafforzare e allungare nella stessa misura sia i muscoli agonisti sia quelli antagonisti per prevenire fastidiosi infortuni.
- Non è proficuo allenare solo la forza e trascurare la tecnica. Si consiglia quindi di abbinare gli esercizi di forza a quelli di tecnica.
- Prevedere dei tempi di recupero dopo gli allenamenti della forza. Si consiglia di svolgere dalle due alle tre sedute settimanali alternate ognuna (48-72 ore di recupero). //

Bibliografia

- **UFSPO (Ed.):** Teoria dell'allenamento Gioventù+Sport. Macolin, 2006.
- **Hegner, J.:** Training fundiert erklärt – Handbuch der Trainingslehre. Ingold Verlag/BASPO, Herzogenbuchsee. 2006. 280 pagine.
- mobile 2/03 «Forza». 2003.
- Inserto pratico mobile n. 4 «Lanci». 2005.
- Inserto pratico mobile n. 6 «Allenamento intermittente». 2006.
- Inserto pratico mobile n. 19 «Salti». 2006.
- Inserto pratico mobile n. 26 «Forza 1 – Sviluppare le basi». 2007.

Mossa vincente



mobile

La rivista di educazione fisica e sport

Ordinazione di numeri singoli, incluso *inserto pratico* e numeri speciali (mobile*plus*) a Fr. 10.–/ € 7.50 (+ Porto):

Numero: _____ Tema: _____ Copie: _____

Numero: _____ Tema: _____ Copie: _____

Numero: _____ Tema: _____ Copie: _____

Numero: _____ Tema: _____ Copie: _____

Ordinazione *inserto pratico*/numeri speciali (mobile*plus*) a Fr. 5.–/€ 3.50 (+Porto). Quantitativo minimo: 2 inserti, i numeri singoli vengono forniti con la rivista:

Numero: _____ Tema: _____ Copie: _____

Numero: _____ Tema: _____ Copie: _____

Numero: _____ Tema: _____ Copie: _____

Numero: _____ Tema: _____ Copie: _____

❒ Desidero sottoscrivere un abbonamento annuale a«mobile» e aderire al mobile*club* (Svizzera: Fr. 57.– / Estero: € 46.–)

❒ Desidero sottoscrivere un abbonamento annuale a «mobile» (Svizzera: Fr. 42.– / Estero: € 36.–)

❒ Desidero un abbonamento di prova (3 numeri per Fr. 15.–/€ 14.–)

❒ **italiano** ❒ **francese** ❒ **tedesco**

Nome e cognome: _____

Indirizzo: _____

CAP/Località: _____

Telefono: _____

E-mail: _____

Data e firma: _____

Inviare per posta o per fax a: Redazione «mobile»,UFSPO, CH-2532 Macolin, fax +41 (0) 32 327 64 78, www.mobile-sport.ch