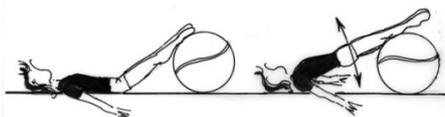


## Ginnastica e danza: Rafforzamento

La forza è un presupposto fondamentale per essere in salute, stare bene e ottenere buone prestazioni. Una muscolatura forte può prevenire i danni provocati dal portamento e dall'usura precoce delle articolazioni.



Inoltre, con la forza si può creare tensione in diverse parti del corpo o in tutto il corpo. Per muoversi in modo economico, l'equilibrio tra tensione e rilasciamento è fondamentale..

Nell'allenamento della forza valgono i punti seguenti

- La qualità è più importante della quantità! Eseguire un esercizio di rafforzamento solo finché la qualità del movimento può essere garantita.
- Svolgere i movimenti rispettando la mobilità naturale delle articolazioni (ampiezza dei movimenti) e in modo corretto dal profilo tecnico (qualità del movimento).
- In generale, effettuare gli esercizi di rafforzamento seguendo un ritmo lento e costante senza prendere slancio.
- Prestare attenzione alla tensione corporea, alla contrazione addominale e alla postura.
- Sempre eseguire gli esercizi con ambo i lati (destra e sinistra).
- Respirare regolarmente (evitare il respiro forzato e trattenere il respiro).
- Ogni muscolo rafforzato deve poi anche essere stirato.
- Prediligere le varianti ludiche degli esercizi (con aiuti o partner), in particolare per i bambini e i giovani.
- Con i giovani si consiglia di effettuare da 1 a 3 serie con 6-20 ripetizioni. Integrare 8-10 esercizi in ogni seduta di allenamento.
- Con i bambini si consiglia di eseguire una serie con 15-20 ripetizioni. Per ogni seduta di allenamento scegliere 6-10 esercizi.
- Mantenere gli esercizi statici per circa 20-30 secondi. Si raccomanda di ripetere più volte (1-3 ripetizioni).

	Da soli	Con compagno/ avversario	Aiuti
Polpacci/piedi	<u>Gioco di piedi</u> <u>Pinguino</u>	<u>Trasporto di materiale</u>	<u>Ragno sulla spalliera</u>
Coscia anteriore	<u>Sciatore</u>	<u>Schiena contro schiena</u>	<u>Telemark</u> <u>Sali e scendi dal gradino</u>

<b>Coscia combinato</b>	<u><a href="#">Alzare le gambe</a></u>	<u><a href="#">Tenaglia</a></u> <u><a href="#">Lotta su una gamba</a></u>	<u><a href="#">Nastro elastico</a></u>
<b>Coscia posteriore/glutei</b>	<u><a href="#">Battuta di gambe stile libero</a></u> <u><a href="#">Alzare il bacino</a></u>	<u><a href="#">Gambe verso il sedere</a></u>	<u><a href="#">Alzare il bacino con un pallone</a></u>
<b>Torso davanti</b>	<u><a href="#">Addominali</a></u> <u><a href="#">Scarabeo</a></u>	<u><a href="#">Destabilizzare il compagno restando seduti in equilibrio</a></u>	<u><a href="#">Appesi alla spalliera</a></u> <u><a href="#">Addominali bassi</a></u>
<b>Torso dietro</b>	<u><a href="#">Arrotolare la schiena</a></u> <u><a href="#">Tavolo</a></u>	<u><a href="#">Rotola la palla</a></u>	<u><a href="#">Alzarsi sul cassone</a></u>
<b>Tronco combinato/totale</b>	<u><a href="#">Asse laterale</a></u> <u><a href="#">Twist</a></u>	<u><a href="#">«Don't touch me»</a></u> <u><a href="#">Cavatappi</a></u>	
<b>Spalle/braccia</b>	<u><a href="#">Raggio di movimento</a></u> <u><a href="#">Mani in alto</a></u>	<u><a href="#">Saltare oltre il compagno</a></u>	
<b>Petto/braccia</b>	<u><a href="#">Flessioni</a></u>	<u><a href="#">Braccio di ferro</a></u>	<u><a href="#">Sulla panchina</a></u>

Cliccare su un esercizio della tabella per visualizzare direttamente la descrizione. In questo modo, i docenti possono crearsi la loro raccolta personale di esercizi.

I vari gruppi muscolari vanno rafforzati con posizioni diverse. Semplificando o rendendo gli esercizi più difficili, è possibile adeguare alle necessità e al livello individuale. Il docente ha la possibilità di variare quasi ogni esercizio di rafforzamento tramite le seguenti possibilità:

	<b>Più facile</b>	<b>Più difficile</b>
<b>Raggio del movimento / leva</b>	Ridurre	Aumentare
<b>Superficie di appoggio</b>	Aumentare	Ridurre, usare superfici instabili
<b>Resistenza (peso corporeo, piccoli pesi supplementari)</b>	Ridurre	Aumentare

Alla fine è riportata una breve sequenza che può essere integrata direttamente in una lezione.

[Aiuto: Esempio di combinazione di esercizi \(pdf\)](#)

---

Fonte: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**