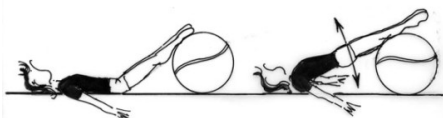


Ginnastica e danza: Rafforzamento

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>

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

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