Tema del mese 12/2021: Allenamento della forza durante la formazione professionale

Confrontarsi con il proprio corpo è un filo conduttore che ci accompagna per tutta la vita. Mentre gli adolescenti vivono abbastanza passivamente i cambiamenti ormonali, molti giovani adulti riconoscono che il fitness consente loro di scolpire il corpo in modo attivo e mirato. Il presente tema del mese si occupa dell'allenamento della forza e si rivolge principalmente ai docenti di educazione fisica nelle scuole professionali e ai loro studenti, ma può essere utilizzato in generale per l'insegnamento dell'educazione fisica nel livello secondario II.

@ Getty Images / iStock

Gli esercizi di rafforzamento e i principi di allenamento sono già stati descritti in innumerevoli pubblicazioni. Oltre a manuali tecnici e specialistici, da alcuni anni sono in piena espansione anche le riviste specializzate che si contendono i lettori. Con il rapido sviluppo del mondo digitale si moltiplicano le applicazioni per il fitness che consentono di accedere a sessioni di allenamento per un importo fisso mensile. Nelle community, per motivarsi, si possono anche scambiare esperienze di allenamento e confrontare con altri utenti i risultati raggiunti.

Esercizi di rafforzamento differenziati: mirati, sani, efficaci

Nella prima parte del presente tema del mese definiamo importanti principi di allenamento della forza che si ispirano al più recente stato delle conoscenze scientifiche. Vi rientrano il chiarimento di concetti, la descrizione

della metodologia, del volume e degli obiettivi di allenamento nonché consigli sull'intensità degli allenamenti.

La parte principale si concentra su esercizi di rafforzamento per le tre parti del corpo: parte superiore e inferiore del corpo e tronco. Oltre alla descrizione dei movimenti corretti, con l'aiuto di semplificazioni o incrementi del grado di difficoltà si illustrano le possibilità di un allenamento ottimale a livello individuale. Il livello di forza varia sensibilmente da una classe all'altra.

Schede pratiche

Gli esercizi sono disponibili anche sotto forma di pratiche schede per un uso versatile nell'insegnamento dell'educazione fisica o nell'allenamento personale (riscaldamento, allenamento a circuito, allenamento autonomo in caso di convalescenza, allenamento in piccoli gruppi a integrazione di un altro contenuto sportivo, test della forza).

Le schede sono completate da filmati di sei esercizi di rafforzamento, realizzati da Joshua Strub, coautore del presente tema del mese. Le indicazioni metodologiche e le possibilità d'impiego nell'insegnamento dell'educazione fisica sono descritte in modo mirato quale conclusione in un capitolo separato.

Schede della forza

Le schede della forza sono concepite a sostegno dei docenti di educazione fisica, per aiutarli a preparare in modo semplice esercizi di forza utili ed efficaci. Si raccomanda di stampare e laminare le schede per le lezioni di educazione fisica. Le schede sono impostate in modo che le persone in formazione possano utilizzarle anche separatamente. Per ulteriori allenamenti a casa è possibile utilizzarle anche in formato digitale (in aggiunta ai link dei filmati).

- Parte superiore del corpo
- Tronco
- Parte inferiore del corpo

Filmati

La particolare situazione della pandemia ha anche sconvolto in parte le collaudate situazioni inerenti alle lezioni di educazione fisica. Nel marzo 2020, le lezioni di sport a distanza erano in forse. In futuro, l'utilizzo delle possibilità digitali conformi alle diverse esigenze professionali, dovrebbe consentire di affrontare situazioni impegnative in modo ottimale e con la migliore qualità possibile. Forti di queste prerogative, i seguenti video possono essere utilizzati perfettamente sia nelle lezioni di educazione fisica (allenamento autonomo degli apprendisti) sia in un'eventuale situazione di lezione a distanza poiché le sequenze illustrano l'esecuzione corretta dei movimenti.

- Parte superiore del corpo
- Tronco
- Parte inferiore del corpo

Tema del mese

Allenamento della forza durante la formazione professionale (pdf)

Articoli

- I principi dell'allenamento della forza
- Considerazioni di natura didattico-pedagogica

Pratica

- Parte superiore del corpo
- Tronco
- Parte inferiore del corpo

Fonte: Urs Böller, docente di educazione fisica presso la Allgemeine Gewerbeschule Basel; Joshua Strub, personal fitness trainer a Basilea (settori fitness e alimentazione)

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO