

Inserto pratico 26: Forza 1

Anche per praticare discipline sportive che apparentemente non richiedono un notevole sforzo fisico, è indispensabile disporre di una muscolatura di base ben sviluppata. Allenarla è possibile, grazie agli esercizi presentati in questo inserto pratico.

Un corpo forte è sinonimo di salute e permette un buon rendimento sportivo. Molti problemi di usura delle cartilagini possono essere prevenuti grazie allo svolgimento regolare di esercizi di rafforzamento muscolare. Inoltre, una giusta pianificazione degli allenamenti della forza è la premessa per migliorare sia la prestazione sportiva che il benessere psicofisico nella quotidianità.



Senza limiti di età

Non ci sono limiti di età per l'allenamento della forza. In passato si pensava che i bambini non dovessero svolgere esercizi di rafforzamento. Recenti studi affermano invece che anche i bambini ne possono trarre beneficio, soprattutto per quanto riguarda la stabilizzazione delle articolazioni e lo sviluppo delle giuste posture. È tuttavia necessario proporre delle forme ludiche di rafforzamento, che tengano in considerazione l'età dei bambini e che vadano a sollecitare il corpo nella sua globalità.

Dai piedi alle spalle

Nelle pagine iniziali di questo inserto pratico verranno esposti alcuni esercizi di rafforzamento muscolare indirizzati ai bambini della scuola dell'infanzia e della scuola primaria. Dalla quarta pagina fino alla tredicesima verranno invece descritti alcuni esercizi per il rafforzamento della muscolatura dei piedi, delle gambe, del tronco, delle braccia e delle spalle.

Gli esercizi, relativi ai vari gruppi muscolari, sono classificati per grado di difficoltà. Alle pagine 14 e 15 verrà esposto un esempio di circuito a postazioni che illustra come la palestra può essere trasformata in un centro fitness.

Il secondo frammento del mosaico

Questo inserto pratico «forza 1» rappresenta la seconda puntata di una serie dedicata ai principi dell'allenamento. Nel numero 6/06 di «mobile» è stato pubblicato l'inserto pratico «riscaldamento». Nei numeri successivi saranno trattati i temi della «velocità», della «resistenza», della «forza 2 - migliorare la prestazione», della «mobilità», della «coordinazione» e del «rilassamento».

[Inserto pratico 26: Forza 1 \(pdf\)](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO