

Inserto pratico 1: La forza del rafforzamento muscolare

Uno sviluppo ottimale della forza è un presupposto importante per l'allenamento in ogni sport. Questo inserto pratico rappresenta pertanto una lettura obbligata non solo per i docenti di educazione fisica e i monitori ma per tutti coloro che sulla base degli esempi riportati vogliono mettere a punto un loro programma individuale.

Spesso, quando si parla di forza, ci immaginiamo una T-shirt riempita da bicipiti gonfi e possenti, un tronco a V e dorso e glutei modellati dall'allenamento. Naturalmente lo scopo di un allenamento della forza può essere quello di ottenere un corpo ben modellato ed allenato, ma in questo inserto pratico porremo l'accento soprattutto sul fatto che un sistema muscolare in grado di lavorare a lungo e di stabilizzare il corpo contribuisce notevolmente alla riuscita nello sport e dovrebbe rappresentare la base su cui costruire ogni allenamento.



Le nozioni che aiutano la pratica

Nell'introduzione di questo inserto pratico, illustriamo dapprima i concetti di muscoli globali e locali, per poi spiegare la loro importanza per il portamento ed i movimenti del corpo (pag. 2). Ciò consente di comprendere come questi muscoli interagiscano tra loro e, ad esempio, quale sia l'allenamento più razionale quando si presentano dolori nel tratto lombare della colonna vertebrale.

Subito dopo verranno esposti i principi dell'allenamento della forza di base, i principi generali per l'esecuzione degli esercizi che vengono proposti e le loro forme d'organizzazione. Infine, nelle pagine che restano verrà proposta un'ampia gamma di esercizi di rafforzamento, suddivisa in esercizi per il tronco, per l'addome, per il dorso, per gli arti inferiori, per i glutei e per gli arti superiori ed il cingolo scapolare.

Utilizzabili ovunque

La caratteristica comune a tutti gli esercizi è che possono essere eseguiti senza attrezzi, in quanto viene utilizzato solo il peso del proprio corpo. Nelle pagine centrali inoltre si può trovare una tabella che riporta in forma sintetica tutti gli esercizi, che può essere fotocopiata ed usata come dispensa per l'insegnamento o per l'allenamento. Grazie a questo accorgimento, l'inserto pratico può essere utilizzato ovunque: in palestra, all'aperto, in ufficio o a casa!

[Inserto pratico 1: La forza del rafforzamento muscolare \(pdf\)](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO