Inserto pratico 32: Forza 2

Questo inserto pratico è la continuazione del fascicolo n. 26 pubblicato in «mobile» 1/07. Vi presentiamo una serie di esercizi utili per potenziare il rendimento individuale.

L'allenamento della forza assume un ruolo molto importante nella prestazione sportiva di ogni atleta. Per alcuni di loro, l'incremento della forza massimale si esprime ad esempio con l'ottenimento di risultati migliori nel lancio del giavellotto oppure del salto in alto.

Tuttavia, l'equazione: più forza muscolare, maggiore prestazione sportiva non è lineare, anzi, può rivelarsi esatta soltanto con l'ausilio di una programmazione dettagliata e mirata degli allenamenti.

Calibrare la potenza

Possedere una solida muscolatura di base è una premessa imprescindibile per migliorare i risultati sportivi. Nell'inserto pratico «Forza 1 – sviluppare le basi» sono stati esposti alcuni esercizi di forza utili a tutti, sportivi e non, e adatti ad ogni fascia di età. Solo chi ha sviluppato una solida muscolatura di base, può allenarsi in modo specifico attraverso le varie forme presentate in questo inserto ed evitare così fastidiosi strappi muscolari o sovraccarichi a livello di tendini e di articolazioni.

L'atletica insegna

Nelle pagine successive verranno presentati alcuni esercizi per migliorare in modo specifico la forza. Si tratta soprattutto di esercizi di atletica leggera, la cui efficacia si riflette anche in altre discipline sportive. Dalla seconda pagina in poi sono descritti alcuni esercizi per lo stacco, il lancio e il sollevamento dei pesi. Alle pagine otto e nove ne sono invece presentati altri per allenare la forza congiuntamente alle altre capacità condizionali e alla coordinazione. Nelle ultime due pagine mostreremo in una tabella riassuntiva una panoramica dei metodi di allenamento applicabili a diverse discipline sportive.

Un altro pezzo del mosaico

L'inserto pratico «Forza 2 – migliorare la prestazione» è la quinta parte di una serie dedicata ai principi dell'allenamento. Per la sua redazione ci siamo basati sul manuale «Training fundiert erklärt» e sui fascicoli «Teoria dell'allenamento G+S». Finora, nella stessa serie, sono stati già stati pubblicati «Riscaldamento», «Forza 1 – Sviluppare le basi», «Velocità» e «Resistenza».

Inserto pratico 32: Forza 2 (pdf)