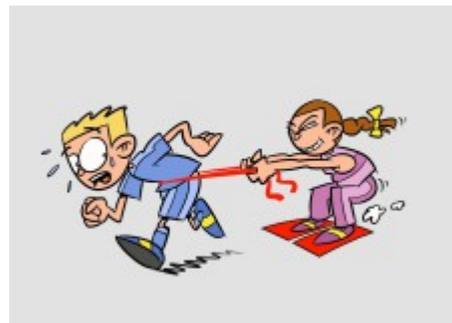


Allenare i bambini nel periodo senza neve – Condizione fisica: Forza

L'allenamento della forza nella prima età infantile ha degli effetti preventivi per quanto concerne il rischio di infortuni e i danni posturali. L'importante è allenarla adottando la tecnica corretta.

A livello teorico, nello sport la forza rappresenta la capacità del sistema muscolare e nervoso di produrre contrazioni muscolari per superare le resistenze (lavoro concentrico), opporsi alle resistenze (lavoro eccentrico) oppure mantenere le resistenze (lavoro isometrico). Nella fase della prepubertà, la crescita dei muscoli tramite l'allenamento è piuttosto ridotta a causa della mancanza dei rispettivi ormoni. Le forme di allenamento orientate alla forza sono tuttavia sensate anche nella prima età infantile. In base agli adattamenti del sistema nervoso, tramite l'allenamento della forza nella prima età infantile è possibile ottenere miglioramenti impressionanti delle prestazioni della forza. Già solo l'apprendimento delle tecniche corrette può portare a un miglioramento notevole nella forza. Inoltre, l'allenamento della forza in età infantile ha degli effetti preventivi per quanto concerne il rischio di infortuni e i danni posturali.



Per quanto riguarda la parte pratica, in primo piano si trovano le svariate forme e i metodi completi per allenare la forza generale di base in tutto il corpo e, più in particolare, la stabilità dell'addome e dell'asse delle gambe. È sensato effettuare un allenamento della forza in prima età infantile tramite il gioco, la lotta (esercizi di judo, di lotta svizzera, ecc.), le discipline dell'atletica leggera, l'attrezzistica, l'arrampicata, i salti, gli esercizi a coppie nonché gli esercizi con un elevato livello coordinativo.

[Allenare i bambini nel periodo senza neve – Condizione e coordinazione \(pdf\)](#)

Fonte: Peter Läubli, responsabile Formazione & Ricerca Swiss-Ski, Michael Vogt, responsabile Ricerca Swiss-Ski; Pia Alchenberger-Kempf, sport per bambini Swiss-Ski; Roland Herzig, sviluppo della formazione Swiss-Sk



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO