

Forza: Allenamento della forza

Un allenamento della forza corretto comprende esercizi di atletica leggera, la cui efficacia si riflette anche in altre discipline sportive. Alcuni di questi sono basati sullo stacco, il lancio e il sollevamento dei pesi.



Un atleta durante un allenamento della forza con una sbarra per migliorare la prestazione

L'allenamento della forza assume un ruolo molto importante nella prestazione sportiva di ogni atleta. Per alcuni di loro, l'incremento della forza massima 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.

Possedere una solida muscolatura di base è una premessa imprescindibile per migliorare i risultati sportivi.

Solo chi ha sviluppato una solida muscolatura di base, può allenarsi in modo specifico e evitare così fastidiosi strappi muscolari o sovraccarichi a livello di tendini e di articolazioni.

Un allenamento della forza corretto comprende delle sedute 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. Alcuni di questi sono basati sullo stacco, il lancio e il sollevamento dei pesi.

L'allenamento della forza può essere combinato con altre capacità condizionali e legate alla coordinazione ed è un elemento centrale degli allenamenti di svariate discipline sportive.

Tecnica rima con prestazione

Negli esercizi di stacco occorre prestare attenzione a:

Appoggio attivo del piede: nella fase di atterraggio sollevare le dita dei piedi, mentre durante lo stacco spingerli energicamente verso il pavimento. In questo modo si riduce la durata del contatto (impulso reattivo).

Estendere la caviglia: estendere il più possibile la caviglia per sprigionare la maggior quantità di forza dalla muscolatura del polpaccio.

Estendere il corpo: estendere il più possibile il corpo in modo esplosivo all'altezza dell'articolazione dell'anca, ciò che permette di aumentare l'impulso di stacco.

Slancio delle braccia: le braccia aiutano a dare lo slancio (aumentano l'impulso).

Mantenere le gambe in asse: durante lo stacco e soprattutto nell'atterraggio, mantenere le gambe in asse (evitare di inclinare le ginocchia all'interno).

La suola delle scarpe: una suola troppo molle non permette di stabilizzare l'atterraggio, mentre con una eccessivamente dura non si riesce a ammortizzare i colpi nell'impatto al suolo. Si consigliano scarpe da jogging o da palestra.

Esempi di esercizi per la forza di salto

Salti alla cordicella: la velocità delle fibre muscolari del polpaccio può essere allenata attraverso i saltelli alla corda.

Salto teso: spiccare un salto staccando con entrambe le gambe ed atterrare nel luogo del decollo. Effettuare mezzo giro attorno all'asse longitudinale.

Salto accovacciato: spiccare un salto partendo da una posizione accovacciata sopra una panchina. Atterrare di nuovo accovacciati.

Giochi di coordinazione: combinazione di saltelli, spiccati con una oppure con entrambe le gambe (ad es. utilizzare dei cerchi).

Salto d'impulso: ogni tre passi spiccare un salto in alto.

Saltare lungo i lati di un quadrato: a piedi uniti, spiccare un salto dapprima in avanti, poi all'indietro, successivamente a destra e a sinistra.

Telemark: dalla posizione di base del telemark (un piede in avanti e l'altro indietro) spiccare un salto per poi atterrare di nuovo nella posizione di partenza, ma invertita.

Reattività per una migliore prestazione

L'allenamento pliometrico è particolarmente indicato per aumentare la forza esplosiva e quella veloce. Questo metodo prevede dapprima un carico del muscolo nella forma eccentrica (dove le fibre muscolari vengono allungate, ad es. salto da un cassone), immediatamente seguito da una veloce contrazione muscolare (non appena toccato il suolo si spicca un salto sul cassone). Il tempo di contatto al suolo deve essere minimo.

Sono molti gli esercizi di allenamento svolti in modo pliometrico: ad es. le flessioni in cui si staccano ogni volta le mani dal pavimento. Attenzione però: il metodo pliometrico sollecita molto i muscoli, i tendini e le articolazioni. Per questo motivo si consiglia di pianificare nei dettagli ogni singola seduta di allenamento. Inoltre, i bambini non dovrebbero svolgere questo tipo di sforzo, proprio per evitare di danneggiare sia le strutture attive sia quelle passive.

Esempi di combinazioni

A piedi nudi: forme di salto a piedi nudi sul prato, sulla sabbia e su un tappetino.

Ad occhi chiusi: combinare diverse forme di salto con esercizi di equilibrio svolti ad occhi chiusi.

In preda alla stanchezza: appena concluso un esercizio di forza, svolgere un compito sulla coordinazione motoria.

Sussidi didattici: piattaforme mobili, bilanco,...



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO