Forza: Priorità alla tecnica

Allenarsi con i pesi non deve più essere considerato un tabù nell'educazione fisica e sportiva giovanile. Per evitare fastidiosi incidenti basta costruire ed eseguire nel modo giusto gli esercizi.

Aspetti basilari: innanzitutto è opportuno imparare la tecnica giusta. Solo chi svolge in modo corretto il movimento potrà poi allenarsi con pesi aggiuntivi.

Test iniziale: chi non riesce a flettere quindici volte una gamba fino a 100 gradi, distenderla ed eseguire poi 15 flessioni, non è ancora pronto per iniziare un allenamento con i pesi liberi.

Per specialisti: solo gli atleti che puntano a traguardi agonistici dovrebbero allenarsi con i pesi liberi. Chi desidera «semplicemente» mantenersi in forma, dovrebbe svolgere degli esercizi con il proprio corpo (vedi inserto pratico n. 26 «Forza 1»).

Acquisire la tecnica: si consiglia di iniziare l'allenamento con i pesi liberi a partire dai 15 anni circa. Inizialmente ci si può allenare con un bastone, successivamente con una sbarra di ferro senza pesi aggiuntivi. È importante correggere subito eventuali errori di postura o di esecuzione dell'esercizio.

Sviluppare la forza veloce: a partire dai 16 anni si consiglia di allenare la forza veloce (dalle sei alle dodici ripetizioni da svolgere con poco carico).

Forza massimale: a partire dai 18 anni si può iniziare ad allenare la forza massimale (dalle sei alle dodici ripetizioni con un forte carico).

Attenzione: nella pubertà le ragazze e i ragazzi non dovrebbero mai caricare con pesi aggiuntivi la sbarra. Per loro è fondamentale stabilizzare i muscoli del tronco.

La nostra selezione di esercizi

Tutto ciò che occorre sapere per allenarsi con i pesi

1. **Riscaldamento:** corsa leggera, esercizi per la mobilità e per la tenuta del corpo (10-15 minuti). Prima di ogni esercizio svolgere una serie con carichi minimi (ad es. 15 ripetizioni con un carico pari al 50 percento del carico massimale).
2. **Sicurezza:** controllo dell'attrezzo. I pesi devono essere ben fissati alla sbarra.
3. **Tenuta del corpo**: dirigere lo sguardo in avanti, la schiena è diritta. Roteare il bacino in avanti.
4. **Respirazione**: espirare durante lo sforzo, inspirare quando il movimento è meno intenso. Evitare di trattenere il respiro.
5. **Garantire la sicurezza**: durante il sollevamento di pesi massimali o durante i test, si consiglia di essere affiancati da un compagno (per ragioni di sicurezza). Interrompere subito l'esercizio in caso di dolore o di insicurezza.
6. **Rilassamento**: dopo ogni serie rilassare sia le articolazioni che i muscoli.
7. **Sussidi didattici**: se possibile, non indossare le ginocchiere. In questo modo la

muscolatura del polpaccio lavora meglio. L'uso di un cinturone permette invece di stabilizzare meglio il tronco nella zona lombare. Calzare scarpe con una suola rigida.

8. **Impugnare la sbarra**: esistono tre diversi modi per tenere una sbarra.

Postura corretta per esercizi con la sbarra: a: sulla nuca; b: con le braccia incrociare; c: sul petto/con le dita

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO