

# Quattro sport, un unico obiettivo

Disciplina sportiva	Atletica leggera (lancio del giavellotto)	Pallamano	Pallavolo	Sci alpino
<b>Importanza della forza</b>	La forza veloce è una capacità condizionale molto importante nelle discipline di lancio.	Nel gioco della pallamano è fondamentale possedere una solida stabilità del tronco.	La forza (veloce) assume un ruolo molto importante nei salti e nelle schiacciate.	Giocano un ruolo importante tutte le componenti della forza: massimale, veloce e resistente.
<b>Indicato per</b>	Uomini <b>20+</b>	Ragazze e ragazzi <b>15-20</b>	Ragazze e ragazzi <b>15-20</b>	Donne e uomini <b>20+</b>
<b>Livello</b>	Gruppi di competizione (U23/U20)	Giovani atleti di competizione	Sportivi di punta	Sciatori di Coppa del Mondo
<b>Periodo</b>	Fase di preparazione	Fasi di preparazione e di gara	Fasi di preparazione e di gara	Fase di preparazione
<b>Contenuti e durata</b>	<b>Riscaldamento (15 min.)</b>	<b>Riscaldamento (15 min.)</b>	<b>Riscaldamento (15 min.)</b>	<b>Riscaldamento (15 min.)</b>
	<b>Tecnica/tattica (15-20 min.)</b>	<b>Tecnica/tattica (15-20 min.)</b>	<b>Tecnica/tattica (15-20 min.)</b>	<b>Tecnica/tattica (15-20 min.)</b>
	<b>Forza (90 min.)</b> <b>Gambe/tronco (60 min.)</b> ■ «Lo strappo» (pag. 12): 4x8x all'80% della forza massimale, abbinato a ■ «La panca» (pag. 13): 3x8x all'80% Pausa fra le serie: 3-4 min. ■ «Su, giù!» (pag. 12): 4x8x all'80%, abbinato a ■ «Salto agli ostacoli» (vedi «Forza 1», pag. 7): 4x10-12x per gamba con carico aggiuntivo (10 kg nelle anche). Pausa fra le serie: 2-3 min. ■ Adduttori: 3x12x al 70%, abbinato a ■ Abduttori: 3x12x al 70% Pausa fra le serie: 2 min. ■ «La lancetta dell'orologio» (vedi «forza 1», pag. 11): 3x12x con un pallone medicinale, abbinato a ■ «Rocky Balboa» (vedi «Forza 1», pag. 9): 3x8-10x. Pausa fra le serie: esercizi per la muscolatura delle spalle da svolgere con il Theraband (vedi «Forza 1», pag. 12/13). <b>Forza di lancio (10 min.)</b> ■ «Lancio sopra la testa» (pag. 6): 5x8 lanci tra due compagni, senza rincorsa con dei palloni di 3 kg/5 kg. ■ Come sopra, ma con tre passi di rincorsa: 5x8 lanci. ■ «Tiro a pressione» (pag. 7): ognuno 3x8 lanci con un passo di rincorsa, prima con la gamba destra e poi con quella sinistra. Nelle pause svolgere degli esercizi per la stabilità del tronco. <b>Forza nei salti (10 min.)</b> ■ «Salto a ostacoli» (pag. 5): 4x8 ostacoli. ■ «Salti a corsa» (pag. 4): 4x8 salti. Tutti i dati in percentuale si basano sulla forza massimale.	<b>Forza (35 min.)</b> <b>Gambe (10 min.)</b> ■ 2 passi laterali a destra, 2 passi laterali a sinistra, 2 passi in avanti e 2 all'indietro, ecc. ■ 2 passi laterali a sinistra, salto sul posto con mezzo giro, salto all'indietro nella posizione iniziale, ecc. ■ Camminare per due, tre metri, poi spiccare un salto in alto, ecc.  Svolgere il più velocemente possibile tutti gli esercizi, uno dopo l'altro. 2-4 serie di 6-10 sec. Per esercizio. Pause attive (ad es. passaggi, ...) di 1-2 minuti. <b>Forza di lancio (10-15 min.)</b> ■ «Forme combinate» (pag. 6): ad es. 6-8 «Pull over» (pag. 13) con pesi aggiuntivi; 3-4 «La spallata» (pag. 7) utilizzando palloni medicinali di 2 kg; 1-3 lanci in porta con oppure senza il portiere.  Svolgere tutti gli esercizi sprigionando la massima forza esplosiva. 2-3 serie con pause attive di 2-3 minuti.  ■ Il duello: due giocatori sono disposti ognuno su una panchina rovesciata collocate ad una distanza di circa 4 metri. Lanciare la palla con forza esplosiva: chi riesce a far perdere l'equilibrio al compagno e a farlo cadere? Chi cade deve svolgere 8 flessioni (staccando le mani dal pavimento dopo ogni flessione). <b>Forza del tronco (5 min.)</b> ■ La lotta: A cerca di immobilizzare B al tappeto.	<b>Forza (45 min.)</b> Svolgere in modo concatenato gli esercizi. 3-5 serie con 2-3 min. di pausa attiva: forme di passaggio svolti a bassa intensità. <b>Unità 1</b> ■ «La scala» (pag. 4): costruire 4 gradini con dei cassoni. Spiccare dei salti esplosivi sui gradini e atterrare senza molleggiare con le ginocchia. ■ «Salto agli ostacoli» (pag. 5): 10x saltelli sopra gli ostacoli (30 cm) riducendo al minimo il contatto al suolo. ■ 3x schiacciate di pallavolo a rete (rincorsa e salto esplosivo). <b>Unità 2</b> ■ Spingere per 15 sec. con l'avambraccio su una Swissball. ■ «Lancio sopra la testa» (pag. 6): 8x3 passi di rincorsa e lancio al di sopra della rete. ■ 5x servizi (con salto) <b>Unità 3</b> ■ «Passaggio a pressione» (variante, pag. 7): 5x salti tesi e lanci del pallone in verticale. ■ «All'indietro» (variante, pag. 7): 8x salto con blocco. Lanciare con forza esplosiva il pallone medicinale sul pavimento. ■ 5x blocchi dell'attacco avversario a rete.	<b>Forza (120 min.)</b> Esercizi utili soprattutto alla fine della preparazione fisica estiva. Allenamento della forza veloce e massimale.  ■ «Lo strappo» (pag. 12): 3x4x e 3x2x fino al limite massimo Pausa fra le serie: 3-4 min. Nel frattempo svolgere degli esercizi con poco peso. ■ «Seduti! In piedi!» con entrambe le gambe (pag. 12): 2x5x e 2x3x al 85-90%. Pausa fra le serie: 3-4 min. ■ «A destra e a sinistra» pag. 10): 5x6x al 60%. Svolgere in modo esplosivo l'esercizio. Pausa fra le serie: 3 min. ■ Combinazione: mantenere per 30 sec. una posizione raggomitolata (isometria) su una piattaforma instabile, successivamente spiccare sei salti agli ostacoli. 5 serie, 3 minuti di pausa tra ogni serie. ■ Flettere le gambe e mettersi in posizione supina su una panchina: 3x8x e 3x5x all'80-85%.  Tutti i dati in percentuale si basano sulla forza massimale.
	<b>Gioco (25 min.)</b>	<b>Gioco (20 min.)</b>	<b>Gioco (20 min.)</b>	<b>Gioco (20 min.)</b>
	<b>Ritorno alla calma (10 min.)</b>	<b>Ritorno alla calma (10 min.)</b>	<b>Ritorno alla calma (10 min.)</b>	<b>Ritorno alla calma (10 min.)</b>

## Incrementare la forza

Alcuni consigli per l'allenamento muscolare.

### Forti alla base

- Una base solida nell'ambito della forza è la premessa ideale per sottoporsi in seguito ad allenamenti più intensi e ridurre il rischio di incidenti.
- L'inserito pratico «Forza 1» costituisce la base per la fase iniziale di programmazione di un allenamento.
- I contenuti di questo inserto possono invece essere utilizzati nelle fasi finali della preparazione di una competizione o durante il periodo in cui sono previste le competizioni.

### Dozare lo sforzo

- Le forme intensive di allenamento – in particolare la forma pliometrica – devono essere programmate con estrema dovizia, in quanto dei carichi eccessivi potrebbero danneggiare le fibre muscolari, i tendini e le articolazioni.
- Adattare l'intensità e il numero delle ripetizioni a seconda della fase d'allenamento in cui ci si trova. Nella fase di preparazione l'allenamento non è specifico (forza massimale, resistenza alla forza), mentre lo diventa nella fase della competizione (velocità, forza esplosiva, orientamento alla tecnica).
- La stabilizzazione del tronco è di fondamentale importanza in tutte le discipline sportive. È quindi imperativo prevedere degli esercizi per la muscolatura del tronco, sia nella fase che precede una competizione, sia nel periodo di gara.

### Attenzione all'età

- Nell'allenamento della forza è importante prestare attenzione alle premesse individuali (età biologica, forza di base, prestazione agonistica attuale, ecc.). Ricordatevi: i principi di allenamento che valgono per i bambini e per i giovani possono essere applicati anche agli adulti.
- Non appena il tronco è saldamente stabilizzato a livello muscolare, è possibile iniziare a svolgere esercizi di forza specifici e più intensi (esercizi di reazione, allenamento della forza massimale, ecc.).
- Attenzione: i bambini non devono essere sottoposti a forme intense di allenamento della forza. È molto più indicato proporre loro delle forme di allenamento ludiche (giochi con palloni).

### Da ricordare

- Rafforzare e allungare nella stessa misura sia i muscoli agonisti sia quelli antagonisti per prevenire fastidiosi infortuni.
- Non è proficuo allenare solo la forza e trascurare la tecnica. Si consiglia quindi di abbinare gli esercizi di forza a quelli di tecnica.
- Prevedere dei tempi di recupero dopo gli allenamenti della forza. Si consiglia di svolgere dalle due alle tre sedute settimanali alternate ognuna (48-72 ore di recupero). //

## Bibliografia

- **UFSPÖ (Ed.):** Teoria dell'allenamento Gioventù+Sport. Macolin, 2006.
- **Hegner, J.:** Training fundiert erklärt – Handbuch der Trainingslehre. Ingold Verlag/BASPO, Herzogenbuchsee. 2006. 280 pagine.
- mobile 2/03 «Forza». 2003.
- Inserito pratico mobile n. 4 «Lanci». 2005.
- Inserito pratico mobile n. 6 «Allenamento intermittente». 2006.
- Inserito pratico mobile n. 19 «Salti». 2006.
- Inserito pratico mobile n. 26 «Forza 1 – Sviiluppare le basi». 2007.