

Quattro sport, un unico obiettivo

Disciplina sportiva	Atletica leggera (lancio del giavellotto)	Pallamano	Pallavolo	Sci alpino
Importanza della forza	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.
Indicato per	Uomini 20+	Ragazze e ragazzi 15-20	Ragazze e ragazzi 15-20	Donne e uomini 20+
Livello	Gruppi di competizione (U23/U20)	Giovani atleti di competizione	Sportivi di punta	Sciatori di Coppa del Mondo
Periodo	Fase di preparazione	Fasi di preparazione e di gara	Fasi di preparazione e di gara	Fase di preparazione
Contenuti e durata	Riscaldamento (15 min.)	Riscaldamento (15 min.)	Riscaldamento (15 min.)	Riscaldamento (15 min.)
	Tecnica/tattica (15-20 min.)	Tecnica/tattica (15-20 min.)	Tecnica/tattica (15-20 min.)	Tecnica/tattica (15-20 min.)
	Forza (90 min.) Gambe/tronco (60 min.) ■ «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): 4x 10-12x 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). Forza di lancio (10 min.) ■ «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. Forza nei salti (10 min.) ■ «Salto a ostacoli» (pag. 5): 4x8 ostacoli. ■ «Salti a corsa» (pag. 4): 4x8 salti. Tutti i dati in percentuale si basano sulla forza massimale.	Forza (35 min.) Gambe (10 min.) ■ 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. Forza di lancio (10-15 min.) ■ «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). Forza del tronco (5 min.) ■ La lotta: A cerca di immobilizzare B al tappeto.	Forza (45 min.) Svolgere in modo concatenato gli esercizi. 3-5 serie con 2-3 min. di pausa attiva: forme di passaggio svolti a bassa intensità. Unità 1 ■ «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). Unità 2 ■ 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) Unità 3 ■ «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.	Forza (120 min.) 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.
	Gioco (25 min.)	Gioco (20 min.)	Gioco (20 min.)	Gioco (20 min.)
	Ritorno alla calma (10 min.)	Ritorno alla calma (10 min.)	Ritorno alla calma (10 min.)	Ritorno alla calma (10 min.)

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.