

L'ALLENAMENTO DELLA FORZA NEI GIOVANI



Coslovich-Vizzoni

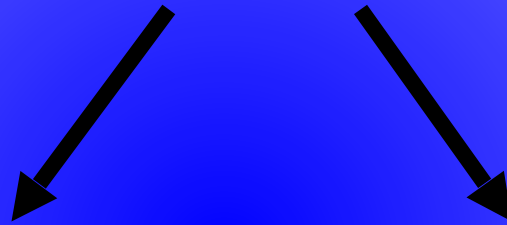
INTRODUZIONE

- ARGOMENTO OSTICO
- ESPERIENZA DEL PASSATO
- METODOLOGIA AGGIORNATA

CLASSIFICAZIONE DEI CARICHI



- # CARICO LIBERO



COORDINAZIONE

PROPRIOCETTIVITA'

L'ACCRESCIMENTO

- INFANZIA 6-7 ANNI
- › AUMENTO STATURA e DIMINUIZIONE PESO
- › LEGAMENTI LASSI, MUSCOLI POCO TONICI E SVILUPPATI
- › CUORE PICCOLO RISPETTO ALLA MASSA DEL CORPO
- › LA FORMAZIONE RUOTA INTORNO AL GIOCO
- › ARRICCHIMENTO INTELLIGENZA MOTORIA



CORRERE
SALTARE
ROTOLARSI
AFFERRARE

TIRARE
LANCIARE
SPINGERE
ECC.

- **FANCIULLEZZA 8-11 M/8-9 F**
 - › RALLENTA LA CRESCITA IN ALTEZZA
 - › AUMENTA IL DIAMETRO TRASVERSO DEL TRONCO
 - › ABBASSAMENTO DELLE ULTIME DUE COSTOLE
 - › AUMENTA LA DIMENSIONE DEL CUORE

- PUBERTA' 12-13 M/10-12 F
- INTENSE ATTIVITA' ORMONALI
- AUMENTO DELLA STATURA
- ALLUNGAMENTO DEGLI ARTI INFERIORI
- SITUAZIONE DI ACCENTUATA INSICUREZZA

QUALITA' FISICHE e FASI SENSIBILI

qualità	età									
Capacità di apprendimento motorio		8	9	10	11	12				
Differenziazione e controllo		8	9	10	11	12				
Reattività a stimoli ottici ed acustici			9	10	11	12				
Orientamento nello spazio	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Ritmo	7	8	9	10	11	12	13			
Equilibrio				10	11	12	13			
Qualità affettivo-cognitive		8	9	10	11	12	13	14	15	16
Voglia di apprendere	7	8	9	10	11	12	13			
Rapidità	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Forza veloce			9	10	11	12	13			
Resistenza aerobica	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Forza resistente e ipertrofia								14	15	16
Resistenza lattacida								14	15	16
Mobilità articolare	7	8	9	10	11	12	13	14		

Le qualità dipendenti dal SISTEMA NERVOSO sono le prime a dover essere affrontate perchè dipendono in gran parte dalla maturazione del sistema nervoso.

- FORZA VELOCE **SI**
- FORZA RESISTENTE e IPERTROFIA **NO**
- MULTILATERALITA' **SI**

FATTORI CHE INFLUENZANO LA FORZA

La FORZA MUSCOLARE è una qualità che dipende da due fattori

- NERVOSO
- ORGANICO

I fattori NERVOSI sono preponderanti rispetto a quelli ORGANICI.

FATTORI NERVOSI

- RECLUTAMENTO DELLE FIBRE
- SINCRONIZZAZIONE
- REGOLAZIONE DELLA FREQUENZA DEGLI IMPULSI
- COORDINAZIONE AGONISTI-ANTAGONISTI
- COORDINAZIONE DEI MUSCOLI AUSILIARI

FATTORI ORGANICI

- IPERTROFIA

PRINCIPI METODOLOGICI DELL'ALLENAMENTO NEURO- MUSCOLARE NEI GIOVANI

- VARIABILITA' DEI MEZZI ALLENANTI
- USO DI CARICHI LIBERI

VANTAGGI E SVANTAGGI

CARICO VINCOLATO

VANTAGGI	SVANTAGGI
Sicurezza nell'uso	Movimenti stereotipati
Maggior isolamento muscolare	Scarso uso dei muscoli fissatori
Tempi di apprendimento più brevi	Scarso uso dei muscoli sinergici
	Ridotta velocità esecutiva
	Ritmo esecutivo sempre uguale
	Scarso impegno coordinativo
	Movimenti meno naturali

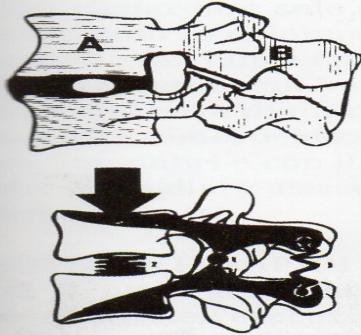
CARICO LIBERO

VANTAGGI	SVANTAGGI
Movimenti più naturali	Tempi più lunghi di apprendimento
Impegno dei muscoli fissatori	Più assistenza in fase di apprendimento
Possibilità di esecuzione esplosiva	
Maggior impegno della coordinazione	
Possibilità di variazioni esecutive	

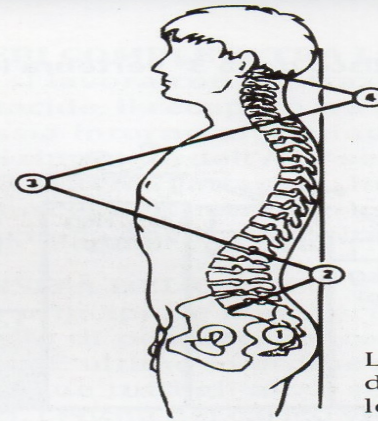


CORRETTA ESECUZIONE

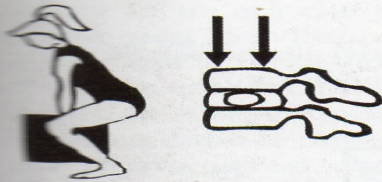
Gli elementi della colonna vertebrale



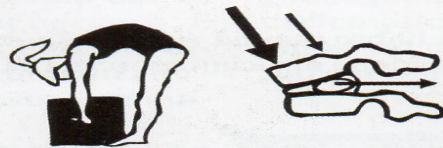
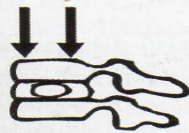
I piani vertebrali devono sempre essere paralleli



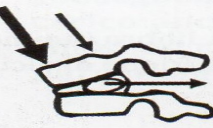
La colonna vertebrale deve sempre mantenere le sue curve fisiologiche



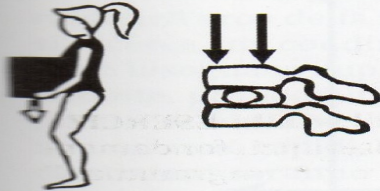
modo corretto



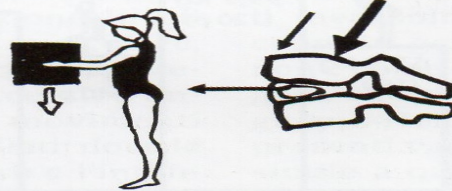
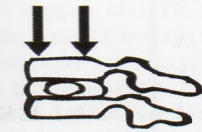
modo scorretto



Solleverare e trasportare un peso in modo corretto



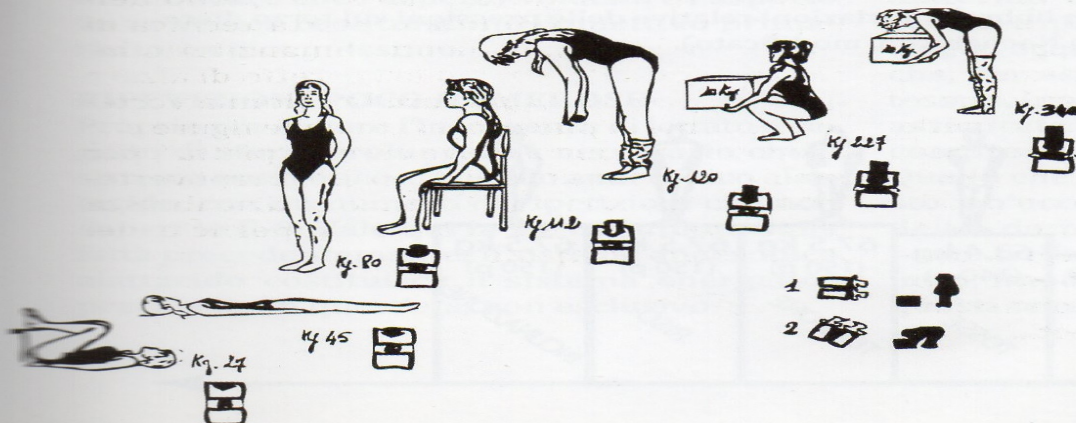
modo corretto



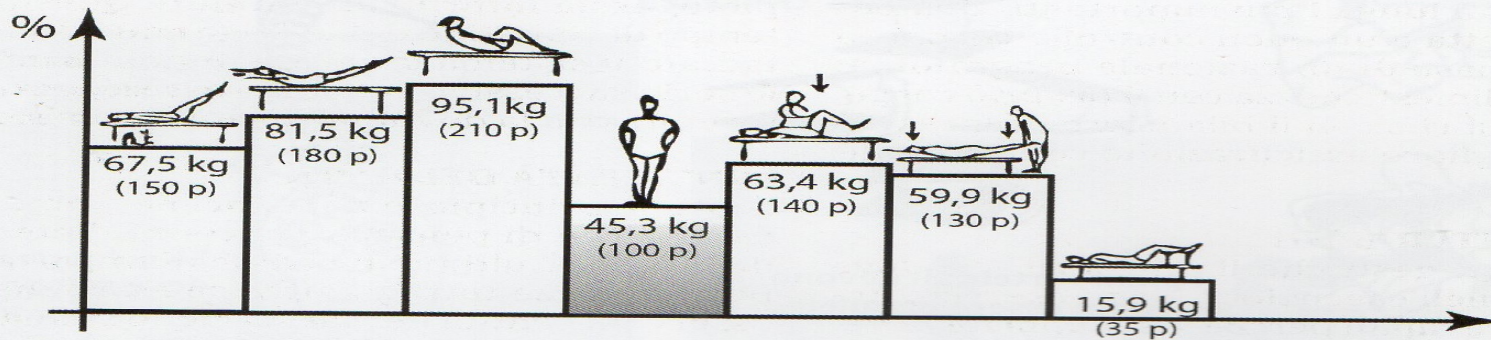
modo scorretto



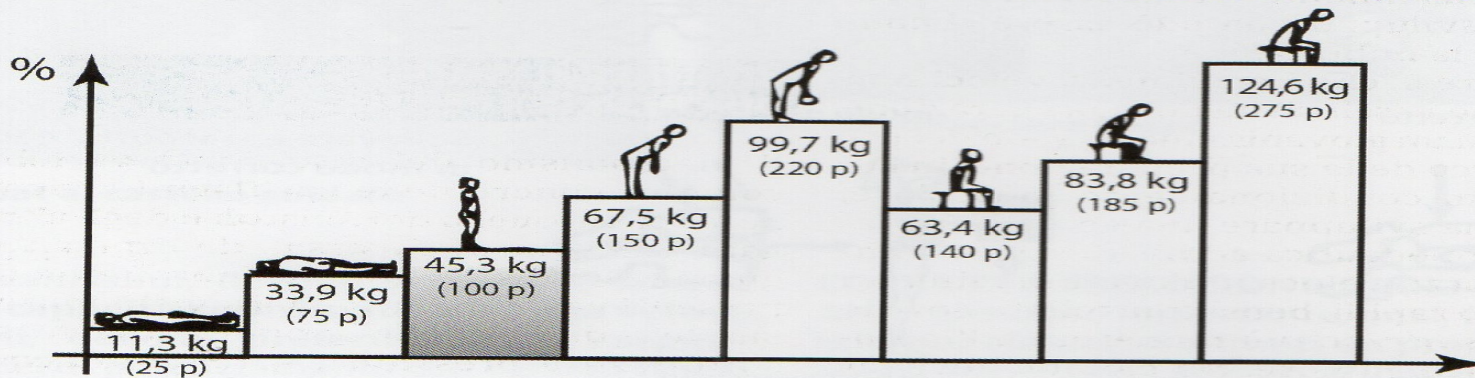
Pressione sui dischi lombari a seconda della posizione assunta



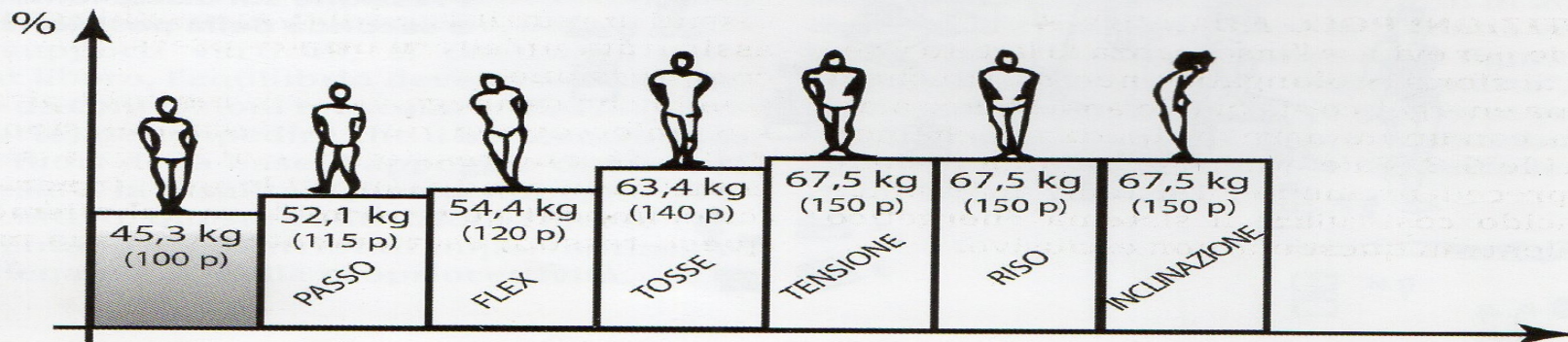
Pressione sul disco della 3ª vertebra lombare (Nachemson)



Nella tavola sono illustrati in libbre (1 libbra/pound = 453 grammi) i valori relativi alla pressione sul terzo disco lombare durante l'esecuzione di alcuni esercizi (da Nachemson, modificato).



Nella tavola (in alto) sono illustrate in libbre le variazioni relative delle pressioni sul terzo disco lombare nelle principali posizioni (da Nachemson, modificato).



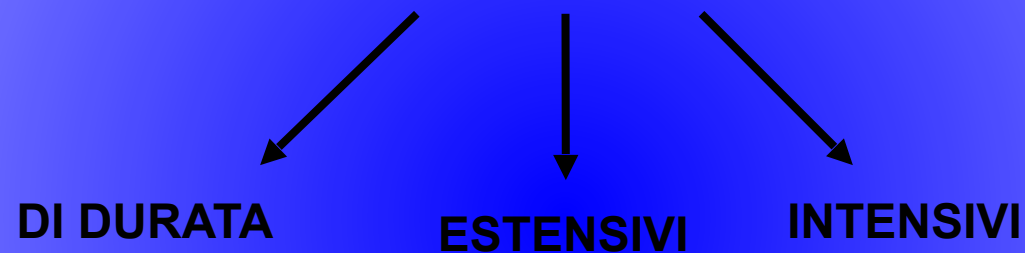
- MOVIMENTI RAPIDI
- RIPETIZIONI POCO NUMEROSE
- RECUPERI COMPLETI TRA LE SERIE
- INTENSITA' DEL CARICO

MEZZI PER L'ALLENAMENTO DELLA FORZA

- ESERCITAZIONI CON L'UTILIZZO DEL PROPRIO CORPO
- ESERCITAZIONI CON SOVRACCARICHI
- ESERCITAZIONI CON VARIAZIONI DELLE CONDIZIONI ESTERNE

METODI PER L'ALLENAMENTO DELLA FORZA

- ## CIRCUITI



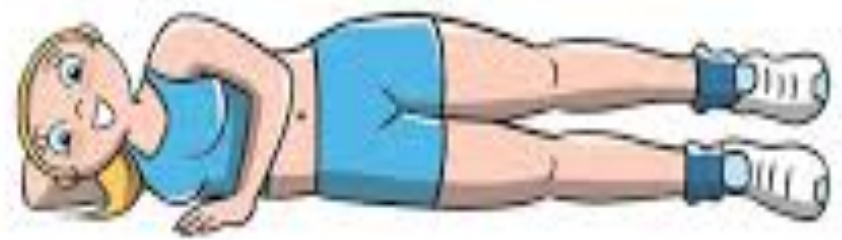
- ## SERIE E RIPETIZIONI

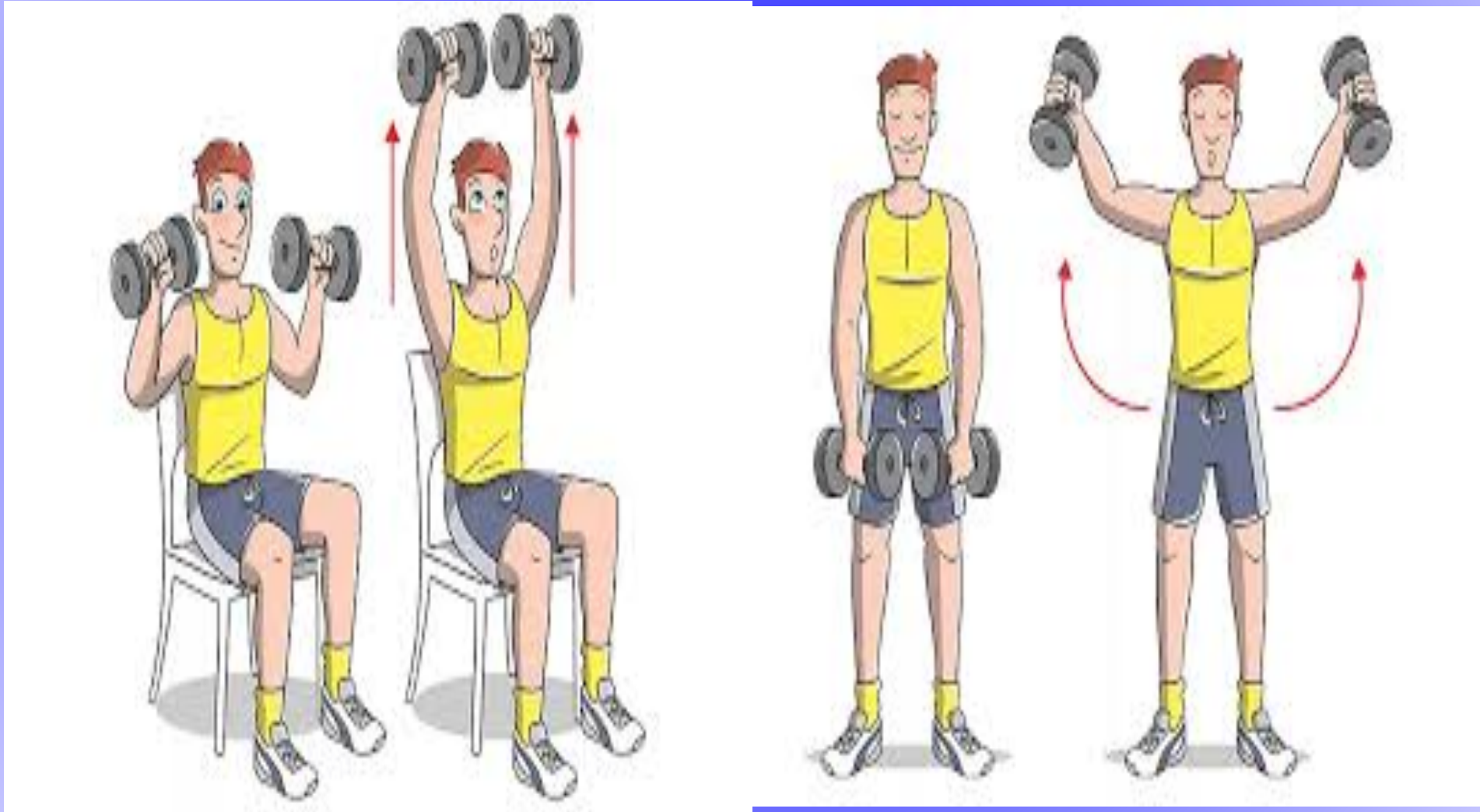
- ## METODO A CONTRASTO

ESEMPI DI ESERCITAZIONI











Coslovich-Vizzoni



Coslovich-Vizzoni

CONTRASTO TRA LE SERIE UTILIZZANDO LO STESSO MEZZO

1° SERIE 6
RIP

Carico pesante



Riposo
3 min

2° SERIE 8 RIP

Carico leggero



CONTRASTO TRA LE SERIE UTILIZZANDO MEZZI DIVERSI

1° SERIE 6 RIP

Carico pesante



Riposo
3 min

2° SERIE 8 RIP

Carico leggero



CONTRASTO TRA LE SERIE UTILIZZANDO LO STESSO MEZZO

1° SERIE 6
RIP

Carico pesante



2° SERIE 8 RIP

Carico leggero



Riposo
3 min

ESEMPI DI METODI A CONTRASTO PER ARTI INFERIORI
CONTRASTO TRA LE SERIE PER GIOVANI

ALTERNATO

2X 6 SQUAT - 2X 6 SQUAT CONCENTRICO

1
SERIE

SQUAT



RECUPERO
3'

2
SERIE

SEMISQUAT
CONCENTRICO



RECUPERO
3'



RIPETERE ANCORA 1
VOLTA IL TUTTO

ESEMPI DI METODI A CONTRASTO PER ARTI INFERIORI CONTRASTO NELLA LE SERIE

**3 X (6 PIEGAMENTI SU UN ARTO-. 6 STEP ESPLOSIVI
ECC. CONC.)**

1 SERIE



**RIPETERE 3 VOLTE IL
TUTTO**

**RECUPERO
3'**

PRECAUZIONI NELL'INSEGNAMENTO DELLA PESISTICA

- CONDIZIONI DI SALUTE
- SVILUPPO DEL GIOVANE
- SISTEMA CARDIOVASCOLARE
- APPARATO MUSCOLARE
- VS
- APP. OSTEO-LEGAMENTOSO

- **RECUPERO**

- **APPRENDIMENTO CORRETTO DELLA
TECNICA**

- **RISCALDAMENTO, SCARICO
COLONNA, GINNASTICA
COMPENSATIVA, POTENZIAMENTO
ADDOMINALE e STRETCHING**

GRAZIE PER L'ATTENZIONE

