

L'ALLENAMENTO DELLA FORZA NEI GIOVANI



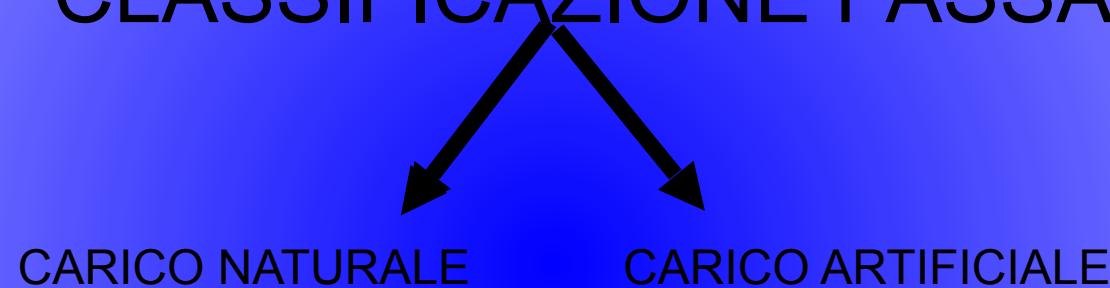
Coslovich-Vizzoni

INTRODUZIONE

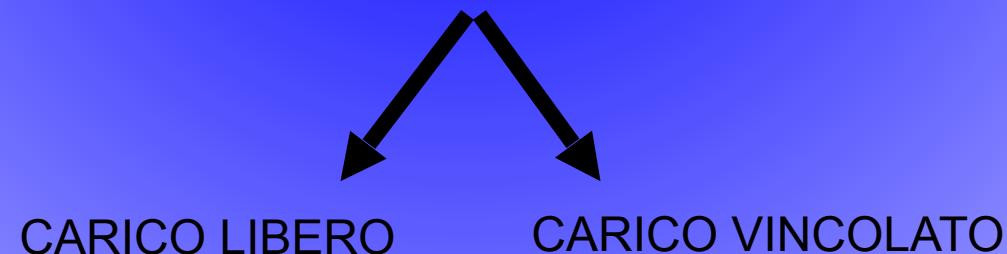
- ARGOMENTO OSTICO
- ESPERIENZA DEL PASSATO
- METODOLOGIA AGGIORNATA

CLASSIFICAZIONE DEI CARICHI

- **CLASSIFICAZIONE PASSATA**

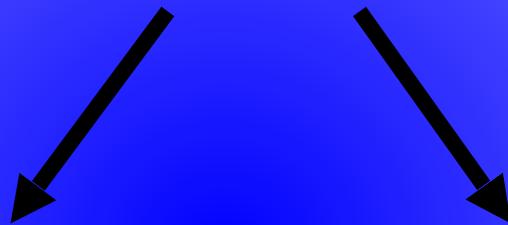


- **CLASSIFICAZIONE ODIERNA**



-

CARICO LIBERO



COORDINAZIONE

PROPRIOCETTIVITA'

L'ACCRESCIMENTO

- **INFANZIA 6-7 ANNI**

- AUMENTO STATURA e DIMINUZIONE 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 |
| 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 |
| Forza resistente e ipertrofia | | | | | | | | 14 | 15 |
| Resistenza lattacida | | | | | | | | 14 | 15 |
| 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

- NERVO
- 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 |

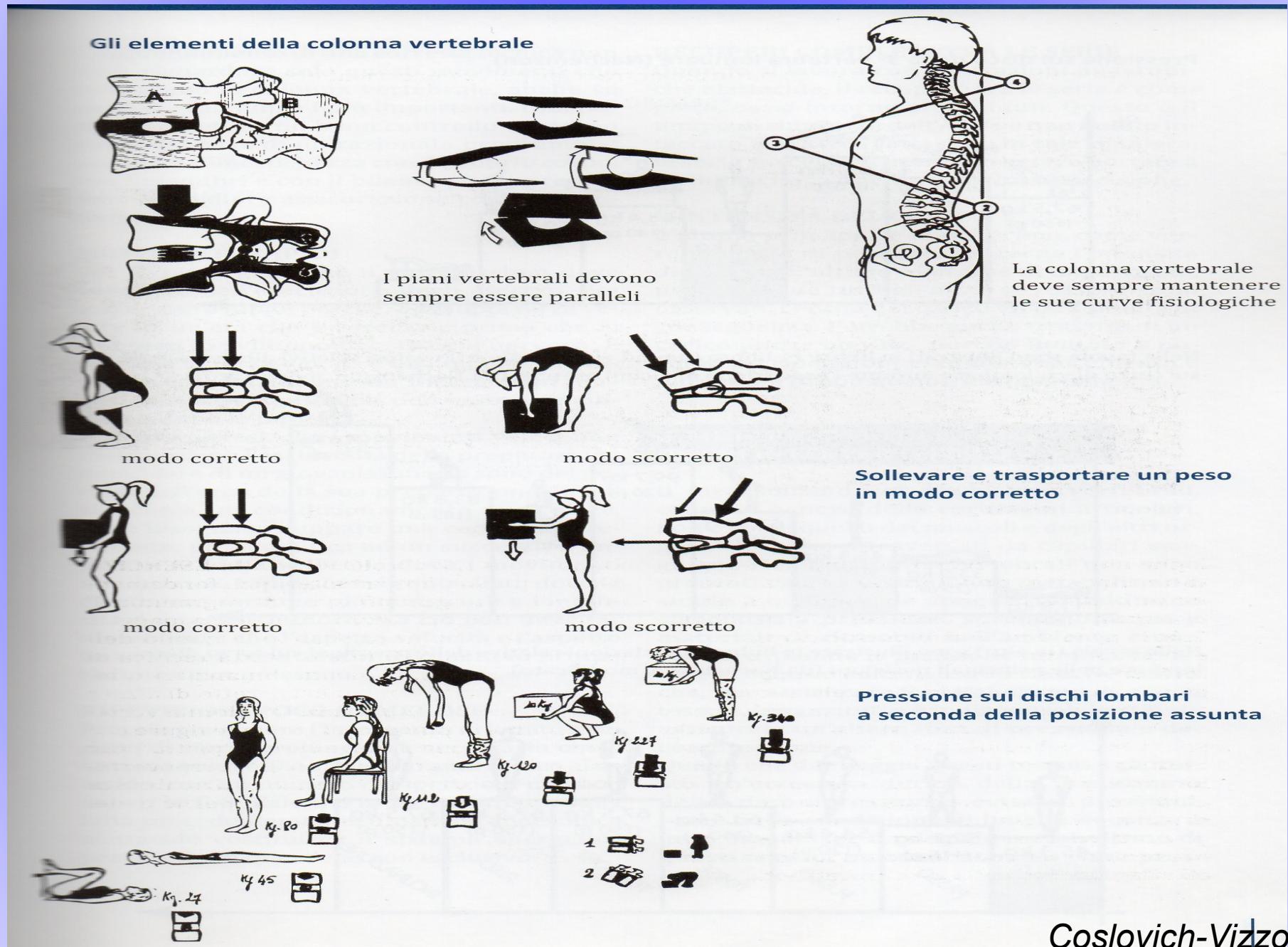
CARICO LIBERO

| 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 | |

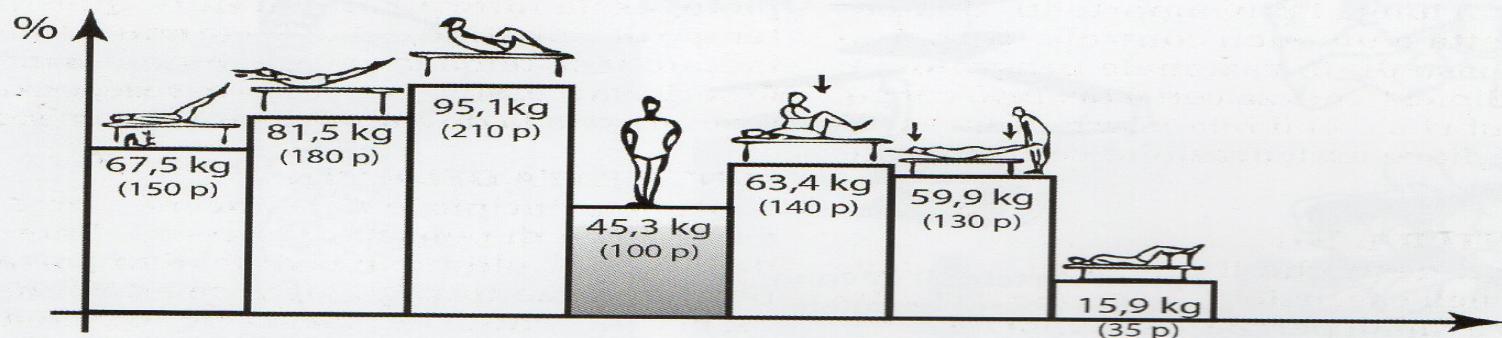


Coslovich-Vizzoni

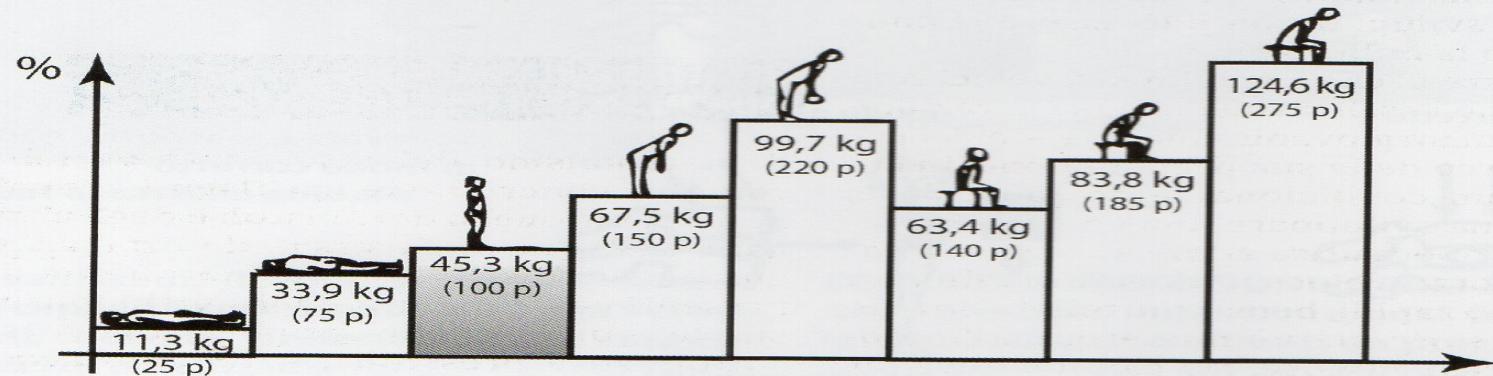
CORRETTA ESECUZIONE



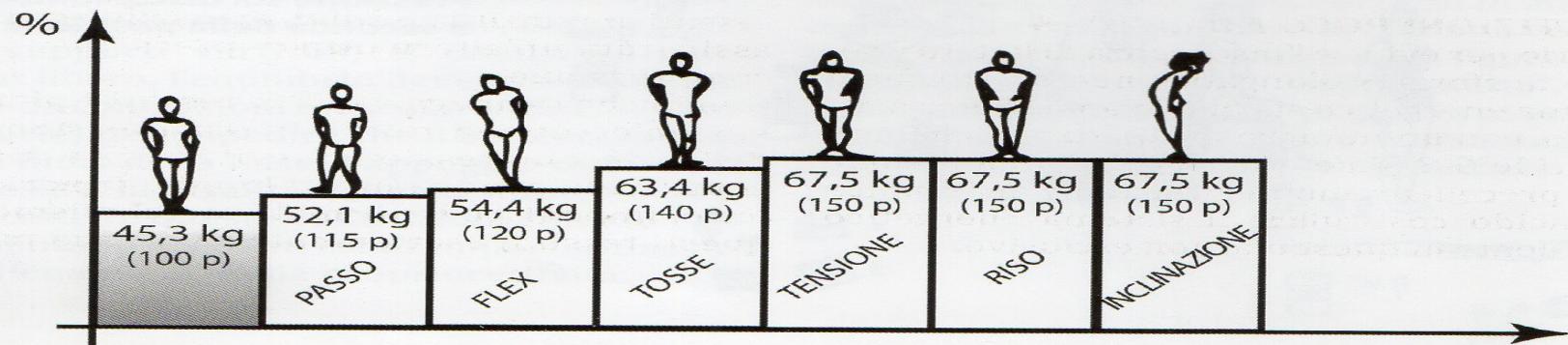
Pressione sul disco della 3^a vertebra lombare (Nachemson)



Nella tavola sono illustrate 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

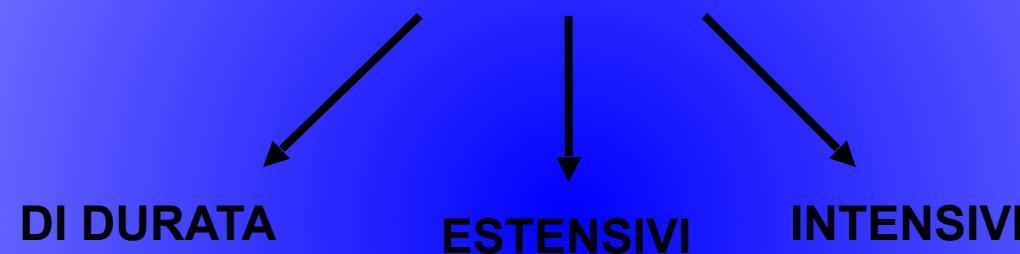
MEZZI PER L'ALLENAMENTO DELLA FORZA

- 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

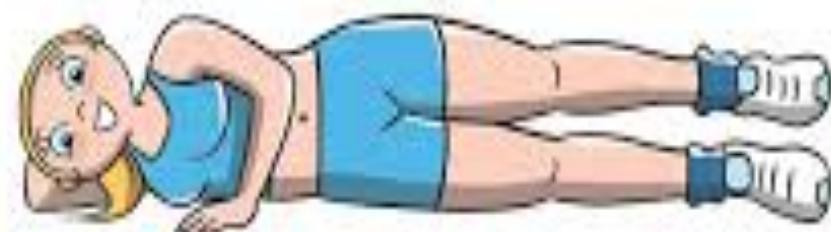
ESEMPI DI ESERCITAZIONI



Coslovich-Vizzoni



Coslovich-Vizzoni



Coslovich-Vizzoni



Coslovich-Vizzoni



Coslovich-Vizzoni



Coslovich-Vizzoni

CONTRASTO TRA LE SERIE UTILIZZANDO LO STESSO MEZZO

1° SERIE 6
RIP

Carico pesante



2° SERIE 8 RIP

Carico leggero

Riposo
3 min



CONTRASTO TRA LE SERIE UTILIZZANDO MEZZI DIVERSI

1° SERIE 6 RIP

Carico pesante



2° SERIE 8 RIP

Carico leggero



Riposo
3 min

CONTRASTO TRA LE SERIE UTILIZZANDO LO STESSO MEZZO

1° SERIE 6
RIP

Carico pesante



Riposo
3 min

2° SERIE 8 RIP

Carico leggero



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



2
SERIE

SEMISQUAT
CONCENTRICO



RECUPERO
3'

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**



Coslovich-Vizzoni