



ALLENAMENTO CON CARICO

UISP
sportpertutti
Centri di Tutto



MA QUALE CARICO ?

UISP
sportpertutti
Centri di Tutto



MA

QUALE ETÀ' ?

**OGNI FASE
DELLA VITA
RICHIEDE UN
ALLENAMENTO
ADEGUATO A
CONDIZIONI E**



**CARATTERISTICHE
DEL
SOGGETTO
ALLENATO**



UISP
sportpertutti
Comitato di Torino

ALLENAMENTO DELLA FORZA NEI BAMBINI/E

~~SI~~

- ASSENZA ORMONI ANDROGENI

NO

- ACCRESCIMENTO OSSEO/STATURALE

- CONSUNZIONE OSSA-LEGAMENTI-ARTICOLAZIONI

 UISP
sportpertutti
Comitato di Torino

ALLENAMENTO DELLA FORZA NEI BAMBINI/E

SI

- ADATTAMENTO NEUROMUSCOLARE PERSISTENTE

- AUMENTO DELLA FORZA DAL 15% AL 30%

- LA FUNZIONE MANTIENE LA FORMA, ANZI LA STIMOLA

~~NO~~

 UISP
sportpertutti
Comitato di Torino

ALLENAMENTO DELLA FORZA NEI BAMBINI/E

- TRA GLI 8 E 11 ANNI “TURGOR SECONDUS” = GRANDE FACILITA’ AD APPRENDERE PRASSIE E GESTI SPORTIVI

- GESTO TECNICO
=
ESPRESSIONE
ANCHE DI FORZA

PERCHE'

 **UISP**
sportpertutti
Comitato di Torino

ALLENAMENTO DELLA FORZA NEI BAMBINI/E

- CONSOLIDAMENTO
SCHELETRO

PERCHE'

- PREVENZIONE SOVRAPPESO-
TRAUMI-LOMBALGIE

 **UISP**
sportpertutti
Comitato di Torino

LA CAPACITA' DI CARICO

**È LA CAPACITÀ DEL CORPO
DI MUOVERE
ATTIVAMENTE DEI CARICHI
O DI SOPPORTARLI
PASSIVAMENTE SENZA
ALTERAZIONI PER LA
SALUTE**

 **UISP**
sportpertutti
Comitato di Torino

LA CAPACITA' DI CARICO GENERALE

**È L'ESPRESSIONE DELLA
CAPACITÀ DEL CORPO DI
RIELABORARE UN CARICO
A CUI È SOTTOPOSTO E
COMPRENDE LA CAPACITÀ
DI RECUPERO SUCCESSIVA**

 **UISP**
sportpertutti
Comitato di Torino

LA CAPACITA' DI CARICO MECCANICA

È LA SINERGIA TRA LA
STRUTTURA DI SOSTEGNO
(OSSA, LEGAMENTI,
CAPSULE ARTICOLARI,
POSTURE) E QUELLA
NEUROMUSCOLARE

UISP
sportpertutti
Comitato di Torino

LA CAPACITA' DI CARICO

EFFETTO ALLENANTE



UISP
sportpertutti
Comitato di Torino

FASI ALLENAMENTO

- **6-8 ANNI:** Attività motoria ludica, gioco in tutte le sue forme (100%)
- **9-11 ANNI:** Attività motoria ludica (80%) e formazione di base (20%)
- **12-14 ANNI:** Formazione fisica generale (50-60%) e iniziazione all'apprendimento delle tecniche sportive specialistiche (40-50%)
- **15-16 ANNI:** Formazione fisica generale e specifica (40-50%) e iniziazione all'allenamento sportivo specialistico (50-60%)



ETÀ	FORZA	RAPIDITÀ	RESISTENZA ORGANICA	CAPACITÀ COORDINATIVE	MOBILITÀ ARTICOLARE
6-8	Blando intervento sul trofismo muscolare	Intervento progressivo	Instabilità psicologica per Impegni ripetitivi	Età ottimale di intervento	Blando intervento
9-11	Intervento progressivo sul Trofismo muscolare	Età ottimale di intervento	Intervento progressivo	Età ottimale di intervento	Età ottimale di intervento
12-14	Forza relativa (carico nat.)	Tende a stabilizzarsi per poi decrescere	Progressivo e Graduale intervento	Tendono a stabilizzarsi per poi decrescere	Età ottimale di intervento
15-16	- F.generale - F.rapida carico naturale e pesi liberi da bassi a medi	Tende a decrescere	Età ottimale di intervento (Resistenza specifica)	Tendono a Decrescere (alcune)	Tende a stabilizzarsi per poi decrescere



6-8 ANNI

OBIETTIVI

- **COORDINAZIONE**
- **PERCEZIONE DEL MOVIMENTO**
- **EQUILIBRIO**
- **FORZA ESPLOSIVA**

2-3 ALLENAMENTI
a settimana

GIOCO

 **UISP**
sportpertutti
Comitato di Torino

6-8 ANNI

ATTIVITA'

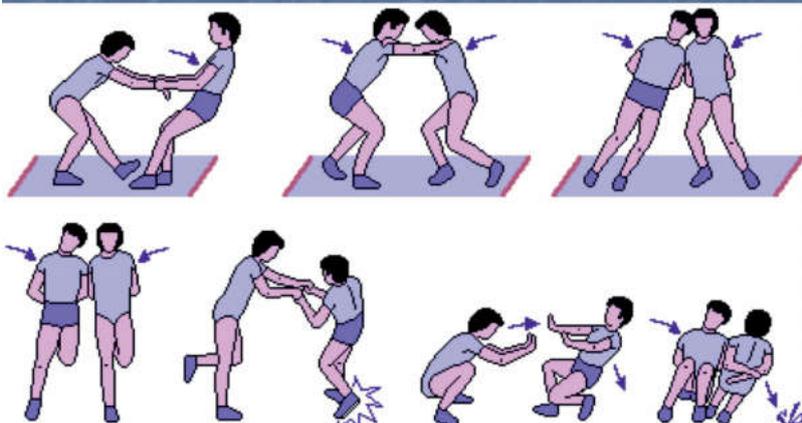
- **Giochi collettivi** (“staffette” comprese)
- **Giochi sportivi con regole semplificate**
- **Acrobatica elementare** ed esercizi per lo sviluppo dell’equilibrio (pattinare, andare in bicicletta, sciare, andature su cordoli, assi, ecc.)
- **Esercizi di flessibilità**

GIOCO

 **UISP**
sportpertutti
Comitato di Torino

6-8 ANNI

■ GIOCHI DI LOTTA



ATTIVITA' FORZA

■ GIOCHI DI SPINTA

■ GIOCHI DI TRAZIONE

■ CIRCUIT TRAINING A CARICO NATURALE

UISP
sportper tutti
Comitato di Torino

9-11 ANNI

■ COORDINAZIONE

■ MOBILITÀ
ARTICOLARE

■ FORZA ESPLOSIVA

■ PRIMI ALLENAMENTI
CON PESI

OBIETTIVI

3 ALLENAMENTI
a settimana

UISP
sportper tutti
Comitato di Torino

9-11 ANNI

ATTIVITA'

- **ESERCIZI FORMATIVI INDIVIDUALI**
- **GIOCHI SPORTIVI CON REGOLE SEMPLIFICATE**
- **ACROBATICA ELEMENTARE ED ESERCIZI PER LO SVILUPPO DELL'EQUILIBRIO** (pattinare, andare in bicicletta, sciare, andature su cordoli, assi, ecc.)
- **ESERCIZI DI FLESSIBILITÀ**

 **UISP**
sportpertutti
Comitato di Torino

9-11 ANNI

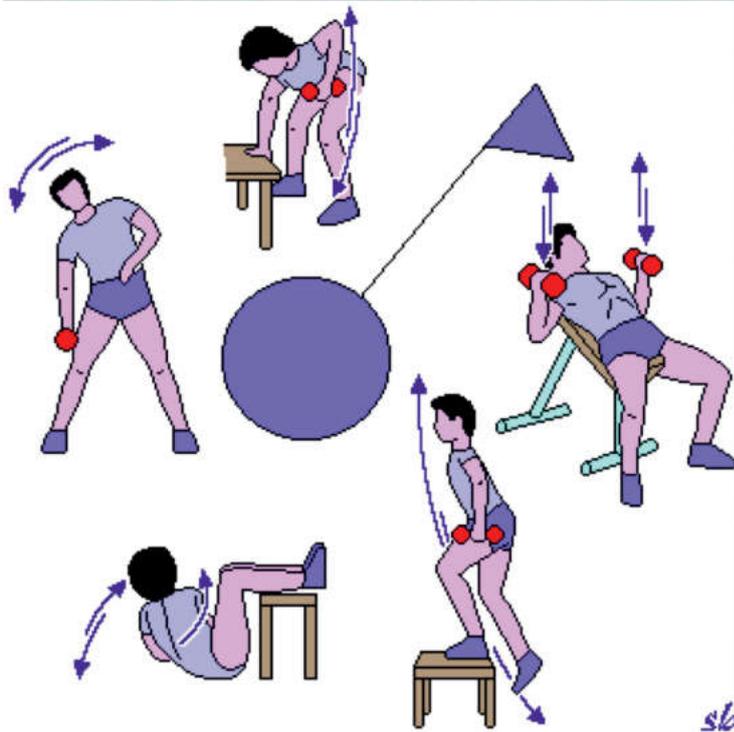
ATTIVITA'

- Per le fasce al disotto dei 13 anni si consiglia solo un lavoro di **TROFISMO MUSCOLARE CON CARICO NATURALE CHE PERMETTA ALMENO 20-25 RIPETIZIONI PER CIASCUNA SERIE**
- Per “**ESAURIMENTO**” deve intendersi l’esecuzione fino a stanchezza non esasperata mantenendo le giuste coordinazioni esecutive

 **UISP**
sportpertutti
Comitato di Torino

9-11 ANNI

ATTIVITA'



CIRCUIT TRAINING CON PESI LIBERI

UISP
sportpertutti
Comitato di Torino

12-14 ANNI

OBIETTIVI

- **MOBILITÀ
ARTICOLARE**
- **LAVORO CON
SOVRACCARICHI
DISTRETTUALE**

**3-4 ALLENAMENTI
a settimana**

UISP
sportpertutti
Comitato di Torino

12-14 ANNI

ATTIVITA'

- **ELEMENTI DI GINNASTICA FORMATIVA** (preparazione a carico naturale)
- **GIOCHI SPORTIVI CON REGOLE EFFETTIVE**
- **FORME PIÙ COMPLESSE DI ACROBATICA** ed esercizi più complessi per lo sviluppo dell'equilibrio
- **ESERCIZI DI FLESSIBILITÀ**
- **ESERCIZI FORMATIVI INDIVIDUALI** (scelta più ristretta rispetto alla gamma indicata per la fascia precedente)

 **UISP**
sportpertutti
Comitato di Torino

14-16 ANNI

OBIETTIVI

- **MOBILITÀ**
ARTICOLARE
- **ALLENAMENTO**
ANAEROBICO
- **ALLENAMENTO CON**
SOVRACCARICHI LIBERI
- **FORZA GENERALE-**
RESISTENTE-VELOCE

4 ALLENAMENTI
a settimana

 **UISP**
sportpertutti
Comitato di Torino

14-16 ANNI

ATTIVITA'

- **ADDESTRAMENTO TECNICO IN FORMA ANALITICA E GLOBALE**, anche esercizi di gara
- **PREPARAZIONE FISICA GENERALE A CARICO NATURALE** e altri mezzi di allenamento per le qualità complementari (esercizi generali)
- **PREPARAZIONE FISICA SPECIFICA** (esercizi speciali con pesi)
- Allenamento delle **CAPACITÀ CONDIZIONALI**
- **ESERCIZI DI FLESSIBILITÀ**
- **GIOCHI SPORTIVI** che presentino, dal punto di vista delle qualità fisiche richieste, la maggiore attinenza con la specialità sportiva prescelta

 **UISP**
sportper tutti
Comitato di Torino

16-18 ANNI

OBIETTIVI

- **MOBILITÀ ARTICOLARE**
- **ALLENAMENTO CON MASSIMALI**

4 ALLENAMENTI
a settimana

 **UISP**
sportper tutti
Comitato di Torino

CIRCUIT TRAINING A CARICO NATURALE

 **UISP**
sportpertutti
Comitato di Torino

CIRCUIT TRAINING

- ottimo per migliorare le **CAPACITÀ COORDINATIVE, LA RAPIDITÀ E VELOCITÀ O LA RESISTENZA ORGANICA GENERALE**

SI

- può essere un mezzo integrativo per l'allenamento della **FORZA MUSCOLARE GIOVANILE** o anche un'alternativa per atleti non di livello o principianti che, disponendo di un tempo di allenamento limitato, desiderano migliorare contemporaneamente la forza muscolare e la resistenza organica

- offre la possibilità di **FAR ESERCITARE PIÙ ATLETI CONTEMPORANEAMENTE**, o in rapida successione, su uno spazio piccolo

 **UISP**
sportpertutti
Comitato di Torino

CIRCUIT TRAINING

- il passaggio continuo da un esercizio all'altro, specialmente negli esercizi più complessi, rende **POCO EFFICACE L'EFFETTO DI SOMMAZIONE DEGLI STIMOLI OTTIMALI** (forza in generale)
- a causa dei passaggi distanziati (stimoli) sullo stesso
- distretto muscolare, **NON CONSENTE DI ELEVARE E MANTENERE ALTO A LUNGO IL METABOLISMO LOCALE** (forza resistente e ipertrofia)
- sempre a causa dei passaggi distanziati sullo stesso distretto muscolare, **NON OFFRE IL TEMPO SUFFICIENTE DI CONCENTRARSI ADEGUATAMENTE PER INVIARE IN MANIERA INTENSA E SELETTIVA GLI IMPULSI NERVOSI ALLE FIBRE MUSCOLARI** (forza massima e forza rapida). Sempre per la stessa ragione **INCIDE POCO SUL MIGLIORAMENTO DELLA TECNICA ESECUTIVA**

NO

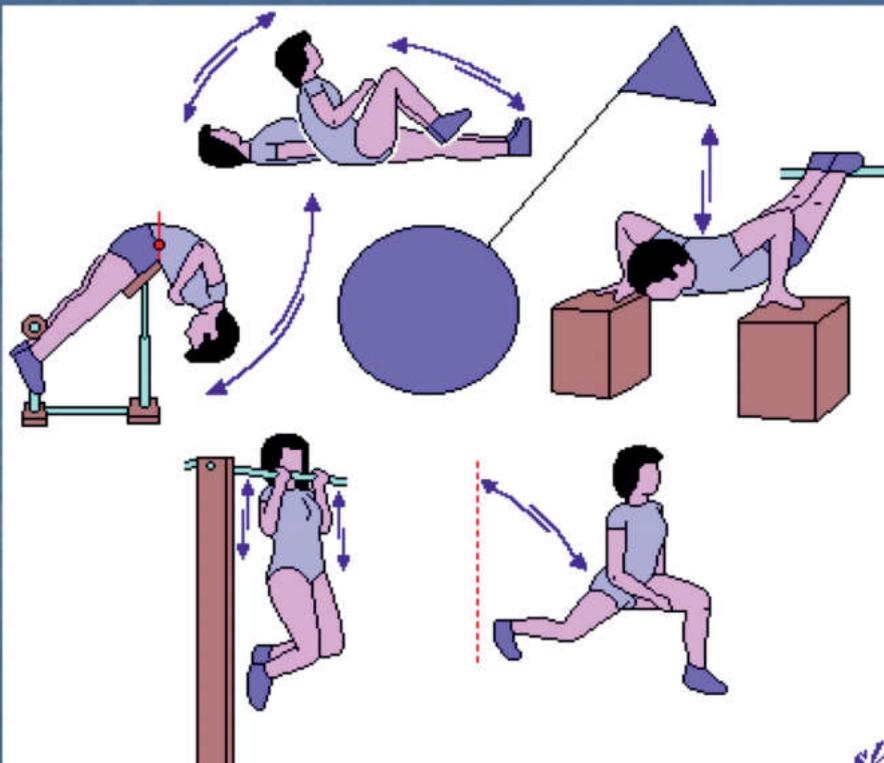
 **UISP**
sportpertutti
Comitato di Torino

CIRCUIT TRAINING

- il numero di serie viene sostituito con il numero di giri
- il recupero tra le stazioni può essere ridotto in quanto vengono coinvolti a rotazione diversi distretti muscolari. Per la Forza resistente si riduce ulteriormente
- il recupero tra i giri deve essere completo (mediamente 4-6 minuti e comunque adattato ai singoli atleti)
- Tra le singole stazioni tenere sotto controllo che la frequenza cardiaca affinché non oltrepassi soglie non adatte alla condizione fisica e all'età dell'atleta (circa 120-130 per i più giovani e 140-150 per i 15-16 anni) Eventualmente allungare le pause di recupero

 **UISP**
sportpertutti
Comitato di Torino

CIRCUIT TRAINING A CARICO NATURALE



UISP
sportpertutti
Comitato di Torino

CARICO NATURALE

- Il mezzo di allenamento (carico) è determinato dal **PESO DEL CORPO**. Questo rende possibile la scelta tra una vastissima gamma di esercizi generali e specifici espressi con ritmi e coordinazioni vicine alle caratteristiche della disciplina.
- Oltre che sui vari aspetti della Forza (**FORZA GENERALE E FORZA RAPIDA**), **RAPIDITÀ E VELOCITÀ**, incide notevolmente anche sullo sviluppo delle **CAPACITÀ COORDINATIVE**.
- Può dare notevoli risultati sia nei principianti che negli atleti evoluti.
- **NON RICHIEDE COMPLESSI ATTREZZI DI SUPPORTO**.
- Può essere applicato contemporaneamente ad una squadra di atleti.

UISP
sportpertutti
Comitato di Torino

SI

CARICO NATURALE

- crea i presupposti per l'adattamento biologico dell'apparato locomotore e per il **MIGLIORAMENTO DELLA FORZA GENERALE**
- è utile per il **MIGLIORAMENTO DELLA FORZA RESISTENTE** nelle percentuali di carico a intensità più basse e della **FORZA RAPIDA** nelle percentuali di carico che permettono ritmi esecutivi molto veloci
- incide notevolmente sullo **SVILUPPO DELLE CAPACITÀ COORDINATIVE E DELLA RAPIDITÀ**
- non richiede complessi attrezzi di supporto
- se applicato con progressività e gradualità **RIDUCE AL MINIMO IL RISCHIO DI TRAUMI ALL'APPARATO LOCOMOTORE**



NO

CARICO NATURALE

- **DIFFICILMENTE PUÒ ESSERE UTILIZZATO PER LA FORZA MASSIMA**, forza resistente e forza rapida nelle percentuali di carico più alte
- **NON PERMETTE LA GRADUAZIONE DEL CARICO IN MANIERA PRECISA E PROGRESSIVA**. Questo aspetto diventerà sempre più evidente nel proseguimento degli allenamenti quando occorreranno carichi sempre maggiori. Gli svantaggi si possono ridurre aggiungendo un semplice carico artificiale (cintura o giubbotto zavorrati, cinturini zavorrati per polsi e caviglie, ecc.).



CAPACITA' COORDINATIVE

I metodi di miglioramento delle capacità coordinative possono essere così riassunti:

- aggiunta di **MOVIMENTI COMPLESSI** all'esercizio di base
- esecuzione degli esercizi in **CONDIZIONI AMBIENTALI INUSUALI** (allenamento su campo di gara più grande o più piccolo degli standard dimensionali)
- **ESECUZIONE SPECULARE DEI MOVIMENTI DA ENTRAMBI I LATI DEL CORPO**
- esecuzione dei movimenti da diverse posizioni del corpo
- **MUTAMENTO DEL RITMO ESECUTIVO**
- mutamento delle **DIMENSIONI DELL'ATTREZZO USATO**
- inoltre, possono essere organizzati anche dei **CIRCUITI**
- Come per tutte le capacità motorie, per migliorare le capacità coordinative occorre stimolarle adeguatamente per almeno 3 volte a settimana

**3 ALLENAMENTI
a settimana**



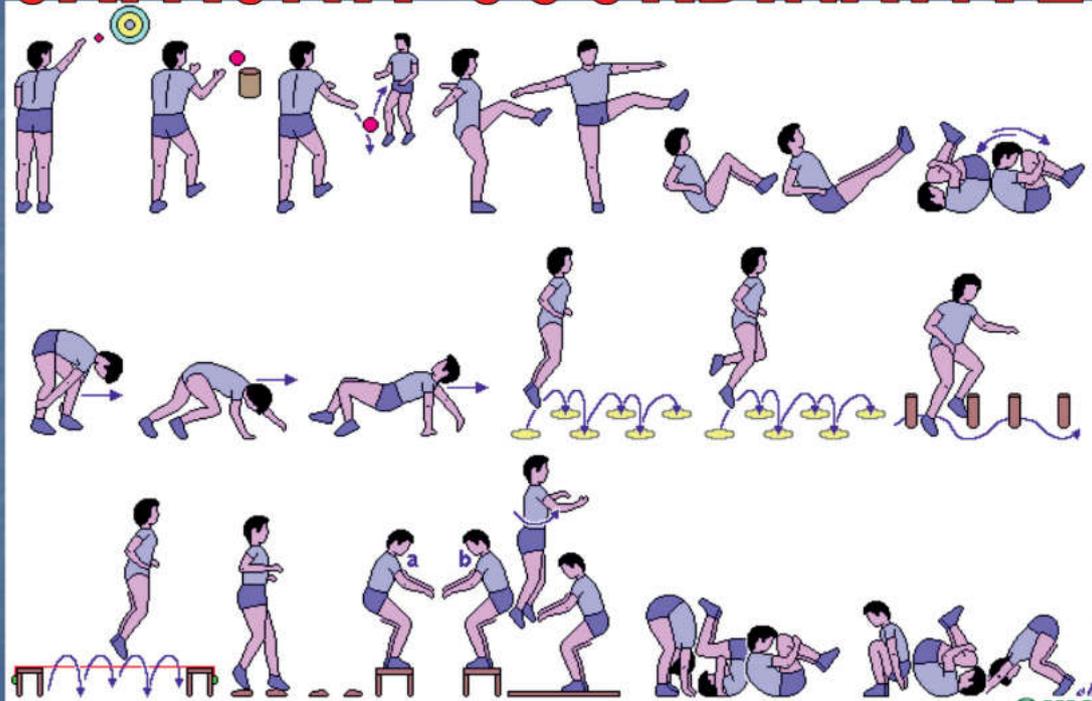
CAPACITA' COORDINATIVE

Percentuale del carico riferita al massimale	Numero di esercizi	Numero di ripetizioni per esercizio	Ritmo Esecutivo	Recupero tra gli esercizi	Numero di giri	Recupero tra i giri
Carico Naturale Minimo possibile	6-8 esercizi nel tempo sempre più complessi	adeguate agli obiettivi prefissati	adeguato alla corretta esecuzione	nullo se non subentra stanchezza muscolare e organica	3-4	completo anche a livello organico

**3 ALLENAMENTI
a settimana**



CAPACITA' COORDINATIVE



UISP
sportpertutti
Comitato di Torino



UISP
sportpertutti
Comitato di Torino

Tipo di stimolo	INTENSITÀ DEL CARICO RISPETTO AL MASSIMALE	NUMERO DI SERIE PER OGNI ALLENAMENTO	NUMERO DI RIPETIZIONI IN OGNI SERIE	RITMO DI ESECUZIONE	TEMPO DI RECUPERO TRA LE SERIE
FORZA GENERALE	carico naturale o pesi liberi adeguati al numero di ripetizioni richiesto	4-6	a "esaurimento" •14-16 reps per i 13-14 aa •8-12 reps per i 15-16 aa	fluente e controllato	completo (almeno 3 minuti)
FORZA VELOCE	carico naturale o pesi liberi adeguati al numero di ripetizioni ed al ritmo esecutivo richiesti	4-6	massimo sotto i 6-8 secondi	più veloce possibile (fluente e controllato in fase eccentrica)	completo (almeno 3 minuti)
FORZA RESISTENTE	carico naturale o pesi liberi adeguati al numero di ripetizioni richiesto	3-4	a "esaurimento" 25-40 ripetizioni	fluente e controllato	incompleto (1-2 minuti)



FORZA GENERALE



Estensioni su un avampiede



Salite su un rialzo



Piegamenti su un solo arto

Intensità del carico	Numero di serie per ogni gruppo muscolare	Numero di ripetizioni in ogni serie	Ritmo di esecuzione	Tempo di recupero tra le serie	Numero di allenamenti settimanali
tale da permettere l'esecuzione di 6-8 ripetizioni a "esaurimento" non esasperato in ogni serie	2-3 esercizi per lo stesso gruppo mm con 5-6 SET ognuno	6-8 a esaurimento	fluente e controllato	completo (2,5 - 3 min)	3



FORZA VELOCE

Percentuali di Carico Riferita al massimale	Numero di serie per ogni esercizio	Numero di ripetizioni per serie	Ritmo esecutivo	Recupero tra le serie
Carico Naturale	6-8	Massimo sotto i 6-8 secondi	Più veloce possibile	completo (almeno 3 minuti)

FORZA VELOCE

I METODI PER MIGLIORARE LA VELOCITÀ E LA RAPIDITÀ CONSISTONO GENERALMENTE IN:

- **GIOCHI DI SQUADRA IN CAMPI RIDOTTI**
- **ESERCIZI A CARICO NATURALE** (minimo possibile) eseguiti alla massima velocità senza raggiungere l'affaticamento (non oltre i 6-8 secondi per serie) (Tabella)
- **PERCORSI E CIRCUITI SPECIFICI** (Tabella)
- **PICCOLA ACROBAZIA**

Come per tutte le capacità motorie, per migliorare la velocità e la rapidità occorre stimolarle adeguatamente per almeno 2-3 volte a settimana.

3 ALLENAMENTI
a settimana

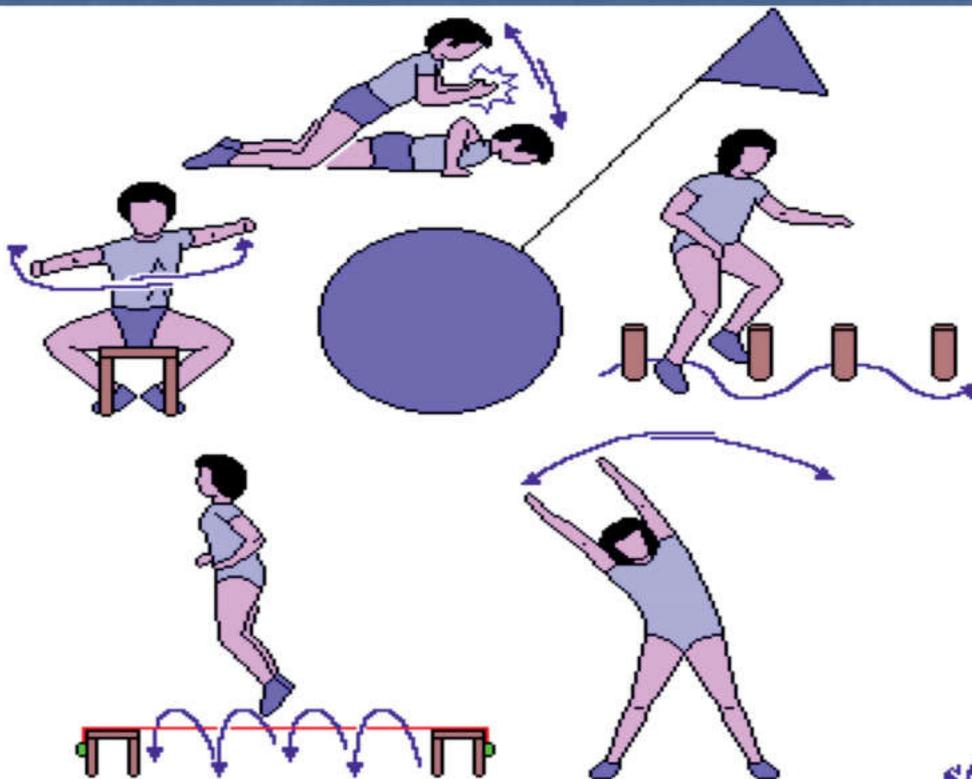
FORZA VELOCE

- il numero di serie viene sostituito con il numero di giri
- **IL RECUPERO TRA LE STAZIONI (SERIE) SI ANNULLA,** pertanto il passaggio **TRA LE STAZIONI AVVIENE SENZA IL RECUPERO**
- tra i giri il recupero deve essere completo (mediamente 4-6 minuti e adattato ai singoli atleti).

**CIRCUIT
TRAINING**

UISP
sportpertutti
Comitato di Torino

FORZA VELOCE



**CIRCUIT
TRAINING**

5/6

UISP
sportpertutti
Comitato di Torino

FORZA RESISTENTE

Percentuale del carico riferita al massimale	Numero di esercizi	Numero di ripetizioni per esercizio	Ritmo esecutivo	Numero di giri	Recupero tra gli esercizi
carico naturale adeguato al numero di ripetizioni richiesto	6-12 (coinvolti più gruppi muscolari in ciascun esercizio)	oltre 50 REPS (o tempo di lavoro di almeno 20 secondi)	fluente e controllato	15 - 20 minuti di lavoro	Mantenere la frequenza cardiaca a circa -120-130 (sotto i 14 aa) - 140-150 (dai 15-16 aa)

FORZA RESISTENTE

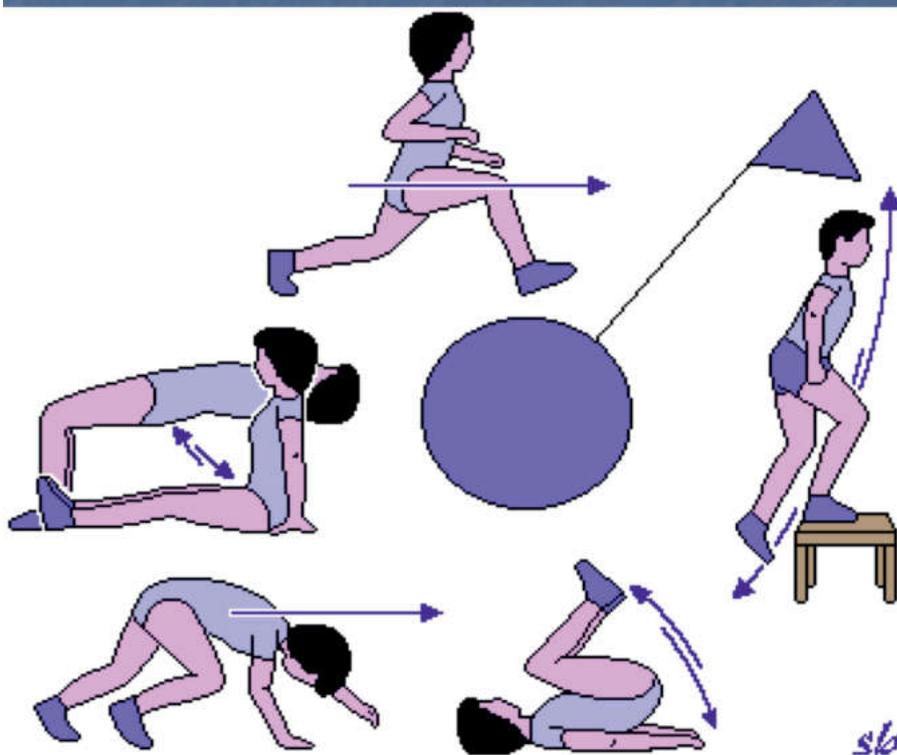
METODI DI MIGLIORAMENTO DELLA RESISTENZA GENERALE:

Oltre alla classica **CORSA PROLUNGATA**, **NUOTO**, **SCI DI FONDO**, **CICLISMO**, ecc, disponendo di piccoli spazi risultano ottimi i **GIOCHI DI SQUADRA** ed i circuiti

Come per tutte le capacità motorie, per migliorare la resistenza occorre stimolarla adeguatamente per almeno 2-3 volte a settimana.

2-3 ALLENAMENTI
a settimana

FORZA RESISTENTE



CIRCUIT TRAINING

UISP sportpertutti Comitato di Torino

FORZA ESPLOSIVA ELASTICA

Intensità del carico	Numero di serie per ogni gruppo muscolare	Numero di ripetizioni in ogni serie	Ritmo di esecuzione	Tempo di recupero tra le serie	Numero di allenamenti settimanali
CARICO NATURALE con esercizi e carico adeguati al numero di ripetizioni ed al ritmo esecutivo richiesti	2-3 esercizi per lo stesso gruppo mm con 6-12 set ognuno	- per la forza ESPLOSIVA 5-6 reps - per la forza ESPLOSIVA ELASTICA massime possibili sotto i 6-8 secondi	più veloce possibile	completo (2,5 - 3 minuti)	2-3 (almeno 2)

UISP sportpertutti Comitato di Torino

FORZA ESPLOSIVA

quando il sollevamento o lo spostamento veloce del corpo (del carico) inizia da situazione di immobilità (esempio: azione dei muscoli estensori delle cosce e dei piedi negli scatti di corsa partendo da fermo, nei salti e balzi partendo da fermo, ecc)



FORZA ESPLOSIVA ELASTICA

quando vi è azione pliometrica della muscolatura con movimenti articolari velocissimi e accentuati (es.: azione dei muscoli estensori della gamba nei salti e balzi verso l'alto con contromovimento, nella corsa, ecc.). L'azione pliometrica si caratterizza per una veloce azione eccentrica seguita da una rapidissima azione concentrica (inversione di movimento). Questo permette di utilizzare una ulteriore percentuale di forza espressa dalla componente elastica dei muscoli (surplus di energia accumulata in fase eccentrica o di "caricamento")



FORZA ESPLOSIVA ELASTICA

RIFLESSA (stiffness): quando vi è azione pliometrica con movimenti articolari molto ridotti e rapidissimi. Solitamente si riferisce all'appoggio e rapida spinta al suolo del piede (es.: azione dei muscoli estensori dei piedi nell'appoggio e spinta del piede nella corsa, nei saltelli, ecc.)



Forza Esplosiva ed Esplosiva Elastica



Piegare frontali e laterali con ritorno alla stazione eretta (partenza da fermo per la Forza esplosiva) Piegare frontali e laterali con balzo (Forza esplosiva)



Balzi a piedi pari e su un solo piede, senza e con ostacoli, utilizzando vari angoli di piegamento partenza da fermo per la Forza esplosiva)



Forza Esplosiva ed Esplosiva Elastica



Corsa balzata accentuando lo stacco verso avanti e verso l'alto (partenza da fermo per la Forza esplosiva)



Salite su un rialzo con balzo finale (Forza esplosiva)



Piegamenti su un arto con balzo finale (vari angoli di piegamento per graduare il carico Forza esplosiva)

Forza Esplosiva ed Esplosiva Elastica

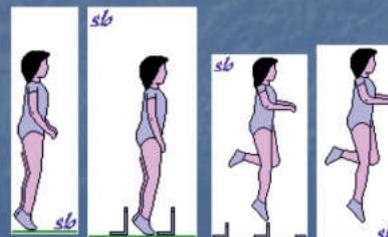


Andatura con rullata dei piedi (semplice, con flessione della coscia, con balzo finale)



Corsa a slalom

Saltelli a piedi pari e su un solo piede, senza e con ostacolini (gli stessi saltelli anche verso dietro e sul fianco)



Pliometria

L'allenamento con i balzi, detto anche pliometrico, è sempre stato utilizzato in attività sportive in cui lo sforzo prevalente è di tipo reattivo e esplosivo. Ma ora anche atleti di discipline di resistenza, mezzofondo e maratona, utilizzano i balzi come metodo di allenamento.

Pliometria

- Nei balzi successivi, e cioè con rimbalzo, il muscolo ha un'azione di pre-stiramento con successiva contrazione concentrica e così viene svolta un'azione di tipo pliometrico.
- Nei balzi singoli, senza azione successiva, il muscolo lavora solo in contrazione concentrica, cioè in accorciamento.

Pliometria

BALZI ORIZZONTALI

- Balzi a rana tra cerchi posti a 1 metro di distanza
- Balzi singoli (lungo da fermo)
- Balzi tripli -quadrupli - decupli in forma alternata
- Balzi sulla stessa gamba

Pliometria

BALZI VERTICALI

- **squat jump**, con partenza a cosce parallele al suolo ed esplosione verso l'alto
- **contro movement jump** con partenza in posizione eretta, movimento di flessione delle gambe fino a 90° e distensione con balzo verso l'alto
- **drop jump** con partenza da un gradino alto 30-50 cm, balzo verso il basso, piegamento delle gambe e rimbalzo verso l'alto)
- **balzi reattivi** con partenza a piedi uniti e ginocchia bloccate si salta verso l'alto utilizzando la spinta di piede e caviglia

Pliometria

BALZI TRA GLI OSTACOLI

Sono di 4 tipi :

- a piedi pari tra ostacoli di 50 cm di altezza
- con appoggio alternato fra ostacoli di 50 cm
- tra ostacoli bassi 30 cm con ginocchia bloccate
- tra ostacoli bassi, con ginocchia alte, nella posizione dello skip

Pliometria

- Le esercitazioni devono essere intervallate da progressioni di corsa di 60-150 m per consentire all'atleta di sfruttare e trasformare in rapidità e in velocità dei gesti tecnici il lavoro di forza esplosiva che sta eseguendo.
- queste esercitazioni necessitano di un adeguato riscaldamento (andature, corsa lenta), preceduto da allungamento muscolare

PROGRESSIONE ALLENAMENTO

PROGRESSIONE ALLENAMENTO

LINEE GUIDA DELL'AAP (AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS-"Strenght Training by Children and Adolescents", PEDIATRICS, 121, 2008,)

- Allenare la forza 2-3 volte a settimana
- 20-30 minuti per ogni allenamento
- 8-15 ripetizioni per set (carichi dal 30% al 60% di 1 RM, Faigenbaum 2008)
- 1-3 set per esercizio Aumentare il carico quando il bambino è in grado di eseguire correttamente 15 ripetizioni (Willmore e Costill, 2005) con incrementi del 10%
- Allenarsi per almeno 8 settimane
- Allenare tutti i gruppi muscolari, anche quelli del tronco con un occhio di riguardo a dorsali e addominali
- Lavorare nel massimo ROM
- Non iniziare l'allenamento della forza prima dei 6-8 anni perché solo allora inizia l'età d'oro dell'apprendimento motorio e l'equilibrio e il controllo posturale del bambino raggiungono una maturità pari a quella di un adulto
- Privilegiare i pesi liberi, sia perché le macchine sono tarate su misure adulte, sia per il maggior controllo dell'equilibrio che impongono questi attrezzi
- Per il limitato numero di ricerche, l'AAP si oppone però alle alzate di potenza, al body building o all'uso di carichi massimali (1RM)
- Mantenere bassi carichi e ripetizioni (10-15 rip) quando teoricamente se ne potrebbero eseguire 20 o più. Il lavoro ad esaurimento o con contrazioni eccentriche è sconsigliato perché pericoloso (" Fitness&Sport", n.1/2010)
- Per rispettare quanto detto sopra è sufficiente aumentare di ½ kh – 1 kg a settimana
- Si può iniziare con un solo set. Quando si è in grado di eseguire 10 ripetizioni in modo corretto possiamo aumentare prima il n. delle ripetizioni, portandole gradualmente a 15, quindi tornare a 10 aumentando il carico. L'obiettivo è quello di arrivare ad eseguire in modo corretto le 15 rip. Con un peso maggiore rispetto all'inizio. Raggiunto questo non bisogna aumentare né il peso, né le ripetizioni, ma il numero di set (due o tre al massimo)
- Portare gli allenamenti a più di 4 a settimana non aumenta i benefici, ma solo il rischio di traumi
- Per la sicurezza del bambino è necessaria un'accurata assistenza e tecnica d'esecuzione. Il rapporto istruttore-bambini non deve essere superiore a 1:10
- Combinare l'allenamento della forza con uno di allenamento aerobico se l'obiettivo è il miglioramento della salute
- Controindicazioni all'allenamento della forza nei bambini : ipertensione non controllata, epilessia, storia di tumori infantili e chemioterapia
- Consultare un medico in caso di patologie cardiache congenite (cardiomiopatie, ipertensione polmonare arteriosa o sindrome di Marfan)

PROGRESSIONE ALLENAMENTO

Prima unità di allenamento	Una sola serie con sovraccarico scarso, da permettere 12-15 rip.
Prime 3-4 settimane	Da concepire come fase di apprendimento, preferendo all'inizio esercizi parziali per alcune parti del corpo
Dopo 4-5 settimane	Inserire la vera fase iniziale del programma di allenamento pianificato
Esercizi	6-8
Gruppi muscolari	Allenare prima i gruppi muscolari principali, soprattutto gli stabilizzatori del tronco (es., retti e obliqui, estensori del dorso...) e delle articolazioni (cuffia dei rotatori)
Velocità di esecuzione	1-2 secondi in concentrica, 2-3 secondi in eccentrica Solo esecuzioni dinamiche, non isometriche
Durata ciclo allenamento	8 settimane



PROGRESSIONE ALLENAMENTO

ESEMPIO DI PROGRAMMA DI ALLENAMENTO BASE

Esercizio	Set e ripetizioni
Squat o leg press	3 x 10-15
Bench press	3 x 10
Leg curl	3 x 10
Arm curl	3 x 10
Leg extension	3 x 10
Shoulder press	3 x 10-15
Sit up	3 x 15-20
Back extension	3 x 10-15

Obiettivo	Set e rip.
Base	3 x 10-15
Forza	3 x 6-10
Forza rapida	2-3 x 6-9
Forza massima	1-2 x 6-8



PROGRESSIONE ALLENAMENTO

PERIODIZZAZIONE DELL'ALLENAMENTO CON ATLETI IN ETÀ PREPUBERALE

*esplosivo

Ciclo allenamento	Numero set per esercizio	Ripetizioni	Intensità	Durata del ciclo (settimane)
Base (resistenza alla forza)	1-3	10-15	< 70% 1RM	6
Strenght (Forza)	1-3	6-10	70-85% 1RM	6
Power (forza rapida)	2-3	6-9	< 60% 1RM*	6
Peak (forza massima)	1-2	6-8	< 80-85% 1RM	6
Active resting (recupero attivo)	Attività sportive di scarsa intensità			

UISP
sportpertutti
Comitato di Torino

CALCOLO MASSIMALI

- Riscaldamento Generico
- Una serie dell'esercizio con cui si desidera effettuare il test utilizzando un carico leggero per un totale di 10/12 ripetizioni
1 minuto di recupero seguito da 30" di stretching per la zona muscolare interessata
- Una serie incrementando il peso per un totale di 8/10 ripetizioni
1'30" di recupero seguito da 30" di stretching per la zona muscolare interessata
- Una serie incrementando per un totale di 6/8 ripetizioni
2' di recupero seguito da 30" di stretching per la zona muscolare interessata
- **Esecuzione test:**
Una serie caricando il massimo peso che si pensa di poter utilizzare compiendo un'esecuzione completa e corretta del movimento

UISP
sportpertutti
Comitato di Torino

ALLUNGAMENTO MUSCOLARE

Allungamento muscolare

Stretching è un termine inglese (che significa allungamento, stiramento) usato nella pratica sportiva indica un insieme di esercizi finalizzati - sia come complemento ad altri sport che come attività fisica autonoma - al miglioramento della qualità muscolare. Gli esercizi di allungamento coinvolgono i muscoli ed indirettamente tendini, ossa e articolazioni

Allungamento muscolare

L'allungamento muscolare lo intendiamo come prima forma di prevenzione a strappi, stiramenti o anche solo danni di lieve entità ai muscoli ed alle strutture connesse (tendini). Inoltre risulta fondamentale per facilitare ed implementare il processo di potenziamento del muscolo e la sua espressione di forza nel momento del gesto sportivo



Allungamento muscolare

L'allungamento muscolare per essere efficace deve riguardare tutti i distretti muscolari del corpo, in modo da rispettare le catene cinetiche che si attivano nei movimenti e garantire un diffuso assorbimento degli urti

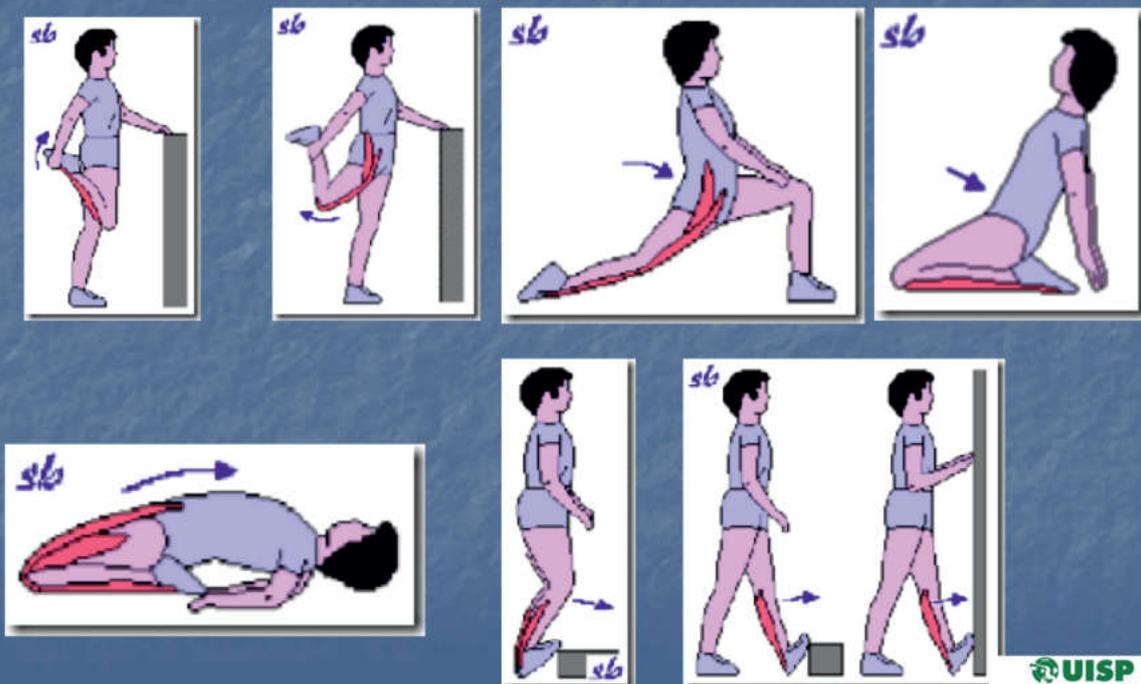


Allungamento muscolare



UISP
sportper tutti
Comitato di Torino

Allungamento muscolare



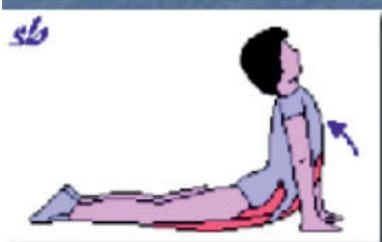
UISP
sportper tutti
Comitato di Torino

Allungamento muscolare



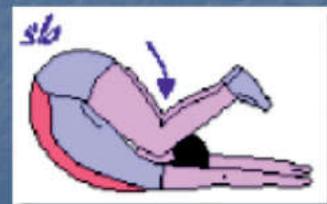
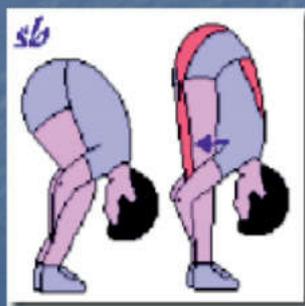
UISP
sportpertutti
Comitato di Torino

Allungamento muscolare



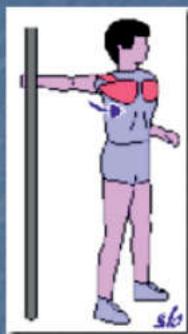
UISP
sportpertutti
Comitato di Torino

Allungamento muscolare



UISP
sportpertutti
Comitato di Torino

Allungamento muscolare



UISP
sportpertutti
Comitato di Torino

Allungamento muscolare

