

LA FORZA

E' UNA CAPACITA' MOTORIA
CONDIZIONALE CHE PERMETTE DI
ESPRIMERE UN LAVORO IN
CONTRAPPOSIZIONE AD UNA RESISTENZA



NELLO SPORT LA FORZA E' CORRELATA
ALLE ALTRE CAPACITA' CONDIZIONALI

IL CALO DELLA FORZA COMPROMETTE
ANCHE LE ALTRE



DAL PUNTO DI VISTA FISIOLOGICO

La forza è rappresentata dalla capacità del muscolo di sviluppare tensione, questo comportamento prende il nome di contrazione; in base al tipo di forza impegnata per contrastare la resistenza, abbiamo vari tipi di contrazione



TIPI DI CONTRAZIONE

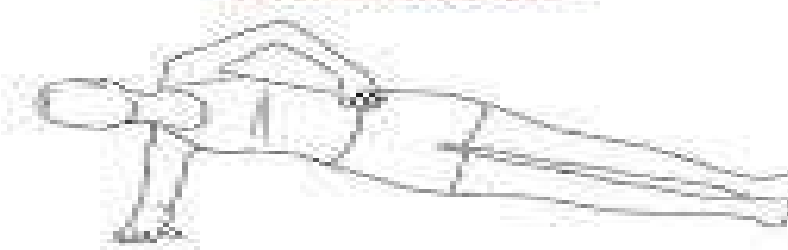
- 1. ISOTONICA (concentrica ed eccentrica)
- 2. ISOMETRICA
- 3. PLIOMETRICA

ISOMETRICA

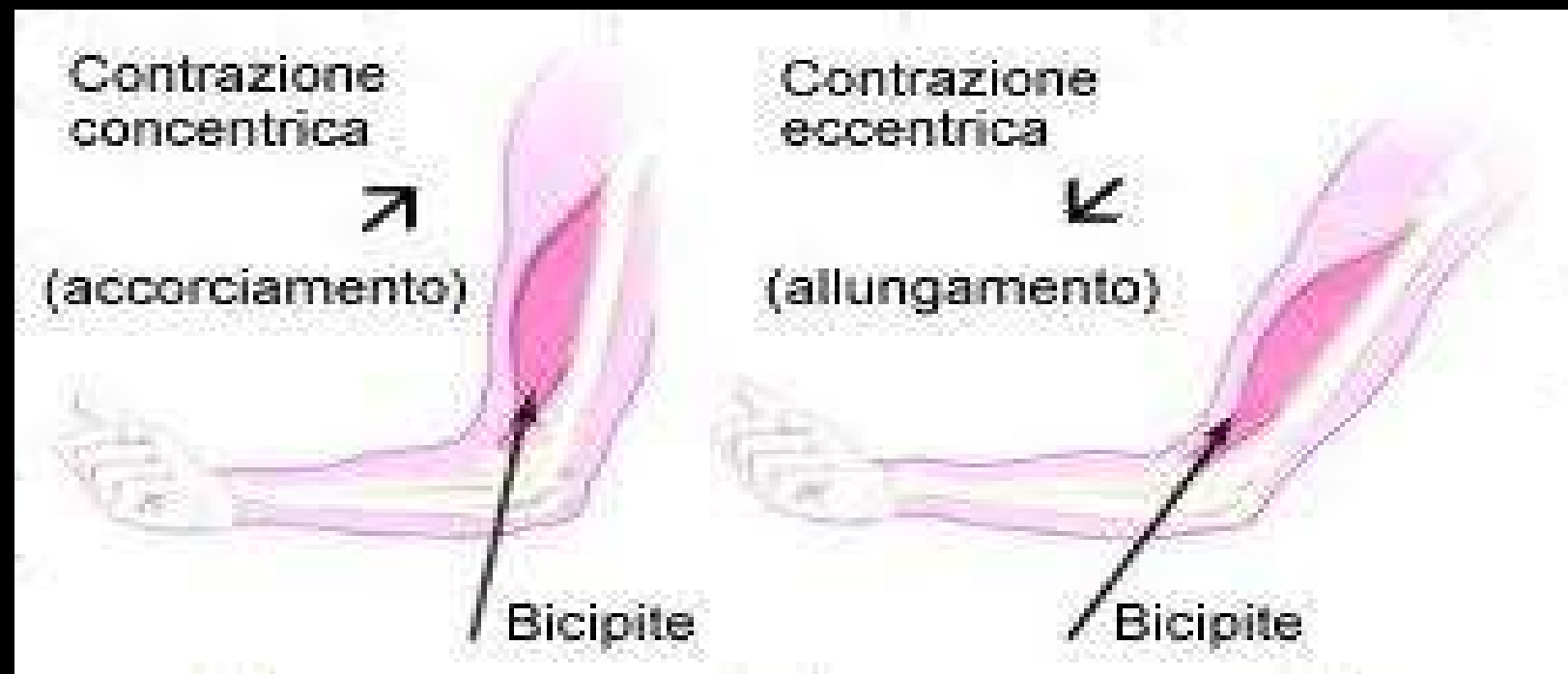
Plank



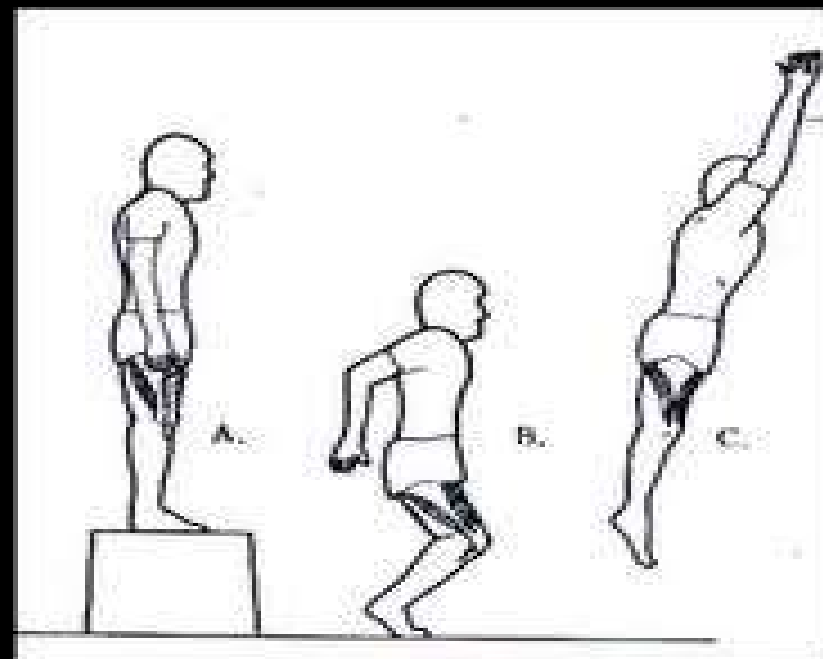
Plank laterale



ISOTONICA



PLIOMETRICA





FORME INTERDIPENDENTI DI FORZA

- **Forza Assoluta o massimale** : massima tensione che una contrazione può esprimere per vincere un' elevata resistenza (es. sollevamento pesi)

Più è massimale la tensione che una contrazione esprime più è minima la velocità di contrazione

Forza veloce o potenza: è la capacità del sistema neuromuscolare di opporsi o superare resistenze con alta rapidità di contrazione (pensiamo a tutte le attività di lancio dell'atletica, i salti, pensiamo al giocatore di volley...)

Più velocità, meno forza impegnata. E' la velocità di espressione/azione che supporta la realizzazione del compito

Forza resistente: è la capacità che abbiamo di opporci alla fatica durante un'attività di forza prolungata. In questo caso il lavoro muscolare ha un'espressione né al massimo della velocità né al massimo della forza.

Attività cicliche- canottaggio, ciclismo



COME SVILUPPARE LA FORZA

Premessa - I Presupposti dello sviluppo della forza

- 1- fattori genetici
- 2- volume del muscolo (maggiore è la sezione trasversa, maggiore è la F.)
- 3- tipo di fibre (quelle bianche sono più reattive agli impulsi nervosi che gli danno l'input)
- 4- disponibilità di energia (molecola di ATP e sostanze energetiche)
- 5- coordinazione interna del muscolo (reclutamento di più fibre)
- 6- l'età e il sesso del soggetto



COME SVILUPPARE LA FORZA

- Cosa posso fare per migliorare la mia forza
- La prima cosa a cui devo pensare è sottoporre il muscolo ad uno sforzo progressivamente maggiore

1. carico di lavoro
2. il numero delle ripetizioni
3. la velocità di esecuzione
4. Tempi recupero

1. Con carichi di lavoro all'80% sviluppo la forza massimale poche rip.
2. Con carichi di lavoro 30%-60% sviluppo la forza veloce poche rip.
3. Con carichi di lavoro medio -bassi (25%-55%) poco recupero tra le serie