

# La FORZA



Raggruppamento di esercizi di Tecnica Analitica sulla Forza Resistente e Rapida per superare resistenze con elevata capacità di contrazione e per opporsi alla fatica, prevenendo infortuni e ritardando l'insorgere di crampi muscolari.



THE COURAGE TO INNOVATE

AIA-FIGC SETTORE TECNICO - MODULO PREPARAZIONE ATLETICA



# FORZA VELOCE E RESISTENTE

PER LA PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI, LE  
PARTENZE DA FERMI, LE ACCELERAZIONI  
MASSIMALI, GLI ARRESTI IMPROVVISI



[gianni.bizzotto@aia-figc.it](mailto:gianni.bizzotto@aia-figc.it)



- ▶ Ripetizioni : 8-12 per ogni serie;
- ▶ Intensità : 40-50% del max per esercizi di carattere globale;
- ▶ Volume di allenamento: da 6 a 10 esercizi per unità di allenamento;
- ▶ Frequenza: come completamento funzionale in almeno due sedute dei due microcicli;
- ▶ Maggiore è la tensione muscolare tanto più cresce la forza.

**La massima tensione muscolare si può raggiungere o aumentando il peso (la massa) o aumentando l'accelerazione del moto,  $F = m \times a$ . E' quindi possibile sviluppare la forza sollevando pesi medi con una forte accelerazione.**

<b>% DEL MAX</b>	<b>N° RIPETIZIONI</b>	<b>N° SERIE</b>	<b>VELOCITÀ E/O INTENSITÀ</b>	<b>SPECIFICITÀ</b>
85-100%	1-5	3-5	Bassa	F. Max
70-85%	5-10	3-5	Bassa	F. Max (ipertrofia)
30-50%	6-10	3-5	Max	F. Veloce
75%	6-10	3-5	Max.	F. Veloce
40-60%	20-30	3-5	Bassa	F. Resistente
25-40%	25-50 del max	4-6	Moderata	F. Resistente

Harre, 1997

gianni.bizzotto@aia-figc.it



# LA FORZA

## POTENZIAMENTO MUSCOLARE A CARICO NATURALE



### SVILUPPO DELLA FORZA ESPLOSIVA

*Dalla stazione seduta effettuare una serie di 10 balzi verso l'alto senza pause e senza l'aiuto degli arti superiori.*



### SVILUPPO DELLA FORZA ESPLOSIVA

*A piedi pari salire e scendere da un gradino con altezza non superiore a 30 cm*



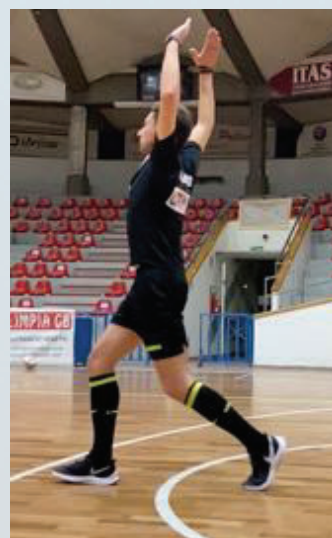
**ESERCITAZIONE PLIOMETRICA PER LO SVILUPPO DELLA RAPIDITÀ E DEI TEMPI DI REAZIONE**

*Lasciarsi cadere da un gradino alto non più di 40 cm e rimbalzare immediatamente verso l'alto. Massimo 4 serie da 10 balzi per non più di 2 volte alla settimana e per un tempo limitato dato l'impegno elevato a carico dell'apparato tendineo.*



**POTENZIAMENTO DEGLI ARTI INFERIORI E SENSO DEL RITMO**

*Salire e scendere uno scalino distendendo gli arti inferiori per 45". Ripetere 5 volte con pausa di 1' tra le prove.*



### POTENZIAMENTO ARTI INFERIORI

*Balzi laterali con piegamento controllato dell'arto in appoggio.*



### POTENZIAMENTO ARTI INFERIORI

*Partenza e arrivo con arti inferiori piegati a 90°, piedi divaricati in linea con le spalle e in leggera extra-rotazione: effettuare 3 serie da 10 balzi verso l'alto con movimento controllato. Recupero 1'30 tra le serie.*

gianni.bizzotto@aia-figc.it

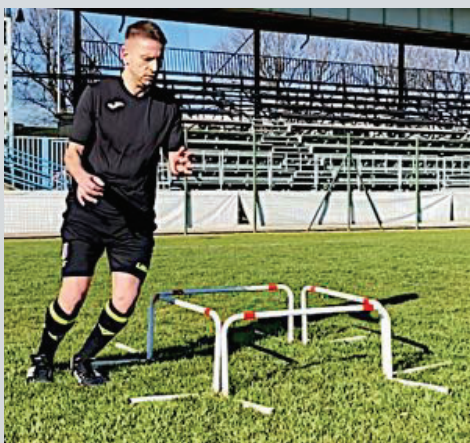


### POTENZIAMENTO ARTI INFERIORI

*Dalla stazione in ginocchio con colpo di reni arrivare ad arti inferiori piegati a 90°*

### POTENZIAMENTO ARTI INFERIORI

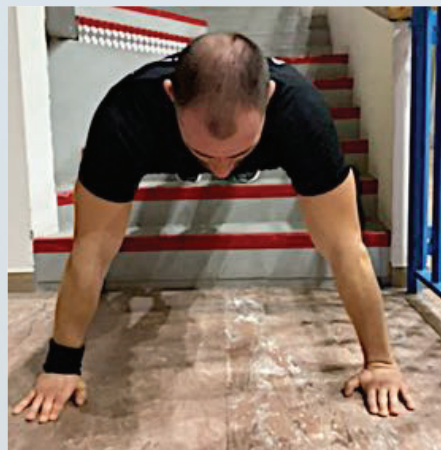
*Piegamento alternato degli arti inferiori con manubrio*



### ESERCITAZIONI PLIOMETRICHE

*Salti continui a piedi pari con spostamento laterale e avanti. Rimbalzare immediatamente dopo la presa di contatto con il suolo. Ripetere 5/6 volte. Una volta alla settimana.*

gianni.bizzotto@aia-figc.it



## PIEGAMENTI DEGLI ARTI SUPERIORI CON CARICO AUMENTATO

*Piegamenti degli arti superiori, aumentando o diminuendo la distanza tra le mani. Variante semplificata: piegamenti su superficie piana.*

## PIEGAMENTI ARTI SUPERIORI



*Potenziamento tricipiti brachiali, deltoide e gran pettorale*



*Piegamento arti superiori a passo stretto*





**ARTICOLAZIONE COXO-FEMORALE, ADDUTTORI E ABDUTTORI**

*Abduzione e adduzione dell'arto inferiore flesso.  
Ripetere 25 volte per parte.*



**ARTICOLAZIONE COXO-FEMORALE, ADDUTTORI E ABDUTTORI**

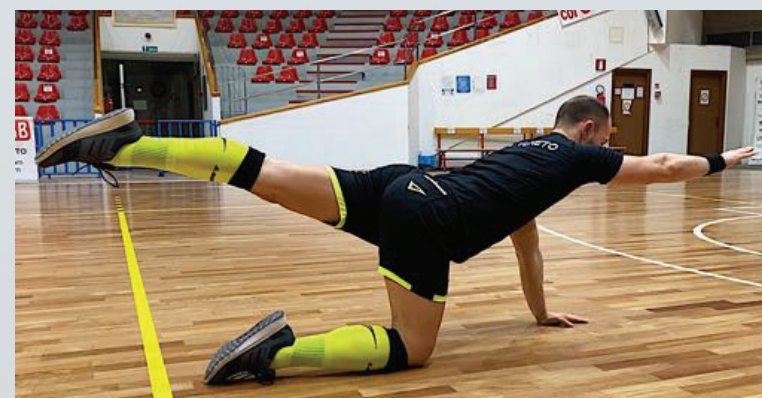
*Contropiegare*

gianni.bizzotto@aia-figc.it



### ARTI INFERIORI E BACINO

*Un arto piegato a 90°, l'altro disteso dietro. Portare il ginocchio flessa avanti-alto, superando la linea delle anche. Ripetere 20 volte alternando gli arti ogni 5 flessioni del ginocchio al petto .*



### TRONCO E BACINO

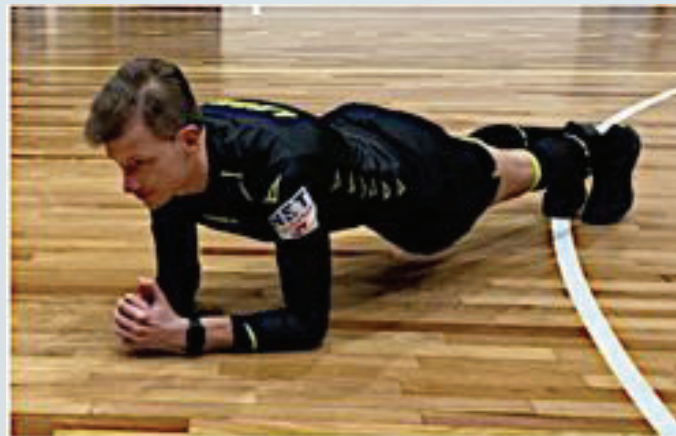
*In ginocchio con le mani in appoggio distendere in modo alternato l'arto inferiore con il braccio opposto.*

gianni.bizzotto@aia-figc.it



### CONTRAZIONE ISOMETRICA

*Sollevare busto e bacino portando un arto inferiore disteso. Mantenere la posizione dai 40" ai 50". Ripetere 3/4 volte.*



### PLANK FRONTALE

*Tonificazione del busto e del bacino. Contrazioni isometriche. Mantenere la posizione dai 40" ai 60". Ripetere 3/4 volte.*



### PLANK LATERALE

*Esercizio statico. Decubito laterale. In appoggio su un solo avambraccio, mantenere il corpo in linea. Variante: sollevare arto superiore e inferiore lato corrispondente*





### CONTRAZIONE ISOMETRICA

*Sollevare arto superiore disteso, opposto all'arto inferiore. Mantenere la posizione dai 30" ai 40". Ripetere 3/4 volte.*



### CONTRAZIONE ISOMETRICA

*Arti inferiori su una panca, avambraccio in appoggio, corpo in linea. Mantenere la posizione dai 30" ai 40". Ripetere 3/4 volte.*



### PLANK LATERALE E FRONTALE IN APPOGGIO SU UN SOLO ARTO

*Tonificazione del busto e del bacino. Contrazioni isometriche. Mantenere la posizione per 30". Ripetere 3/4 volte.*



## FITBALL

*Tonificazione del busto e del bacino.  
Mantenere la posizione per 45". Ripetere  
3/4 volte.*

# FITBALL



gianni.bizzotto@aia-figc.it

# NORDIC HAMSTRING ESERCIZIO ECCENTRICO PER I BICIPITI FEMORALI

## 3 Serie X 15 Ripetizioni

*1) In ginocchio con piedi bloccati, busto in tensione: estendere la coscia sulla gamba inclinando il busto in avanti; mantenere la posizione in isometria. 2) Ritorno in posizione di partenza. 3) Con l'aiuto della spinta delle mani, tornare alla posizione di partenza.*





4. da gambe piegate, salti in alto (5+5)



3. Gambe piegate, saltelli a piedi pari (5 metri)



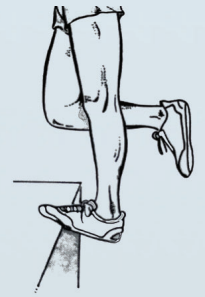
2. contropiegate dx, sx (10+10)



5. in ginocchio, slancio alto-dietro gamba flessa 15+15)



6. circonduzione dei piedi (30")

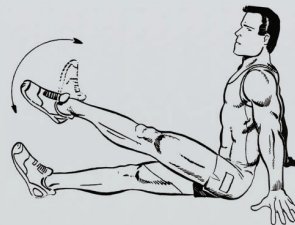


7. arto teso, spingere il tallone in basso e sollevarsi in alto 30"+30"

## CIRCUITO FORZA A CARICO NATURALE



1. START Jogging 3'



11. flesso estensione dei piedi



8. affondi (10+10)



9. gamba tesa dietro, spinta del tallone in basso 30"+30"



10. sollevare in modo alternato un arto teso (10+10)

gianni.bizzotto@aia-figc.it



## POTENZIAMENTO MUSCOLARE CON SOVRACCARICHI

La forza resistente si allena utilizzando carichi medio/bassi. Il numero di ripetizioni è elevato. Riscaldamento adeguato (circa 15').

**Eseguire esercizi con sovraccarichi solamente se si è in possesso di un adeguato tono muscolare. Ogni nuovo esercizio deve essere conosciuto alla perfezione prima di aumentare il carico. Alternare gli esercizi degli arti superiori con quelli inferiori.**

- Ripetere di seguito più volte gli esercizi. **Esempio:** 5X20" ripetizioni. Carico 60%, oppure 15" ripetizioni con carico del 65%. Recupero 2'30". **Esempio** per la resistenza lattacida: 6x45" ripetizioni con carico al 50% del Max.

1- Lat Machine. I muscoli interessati sono principalmente i tricipiti brachiali.

2- Piegamenti degli arti superiori con manubri (bicipiti brachiali).

3- Leg Press. (estensori della gamba sulla coscia, glutei, estensori della coscia sul bacino, estensori del piede (soleo, gemelli)).

4- Estensioni su panca obliqua (gran dorsale, deltoidi, bicipiti).

5- Leg Curl (bicipiti femorali).

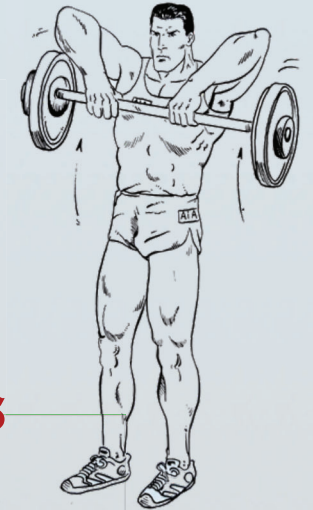
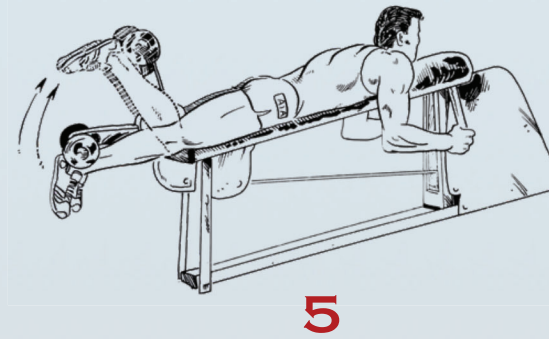
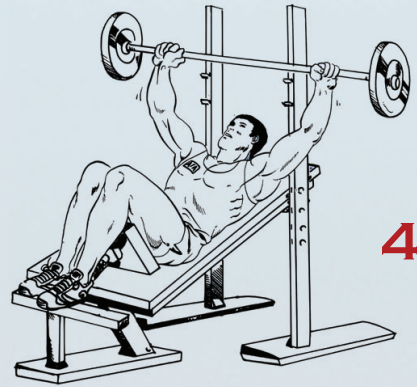
6- Trazioni al mento con bilanciere (cingolo scapolo-omerale e deltoidi).

7- Lat Machine (tricipiti brachiali).

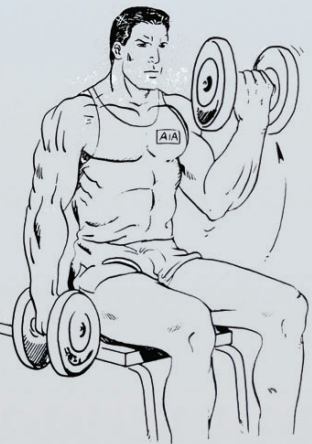
8- Leg extension (quadricipiti femorali).

5' (addominali, dorsali, arti superiori). COOL DOWN: 10' stretching statico.





**WARNING  
ESERCIZI CON  
SOVRACCARICHI**



## PRECAUZIONI CON SOVRACCARICHI

- P**rima dell'esercizio è bene svolgere un accurato riscaldamento;
- ☑ ogni nuovo esercizio deve essere conosciuto alla perfezione prima di aumentare il carico;
  - ☑ un muscolo stanco non può produrre uno sforzo massimale, e neppure un muscolo dolorante;
  - ☑ nei piegamenti sugli arti inferiori la posizione corretta è assicurata dai piedi mantenuti in posizione normale con calzature adeguate;
  - ☑ i piegamenti profondi delle ginocchia devono essere effettuati con scarsa frequenza;
  - ☑ la respirazione non deve subire sostanziali variazioni, evitando le ripetizioni eseguite in apnea e le inspirazioni massimali che, oltre a non essere necessarie aumentano la
  - ☑ pressione intra polmonare senza alcuna utilità;  
quando si usano i bilancieri a carichi moderati e a velocità sostenuta per lo sviluppo della forza veloce, i



movimenti non sono in sincronia con la respirazione;

- ☑ con carichi elevati si incrementa la forza massimale e gli esercizi si devono applicare lentamente
- ☑ le sedute di allenamento con sovraccarichi potranno avere luogo un paio di volte alla settimana per almeno due mesi; dopo questo periodo è opportuno osservare una pausa di una settimana;
- ☑ la colonna vertebrale deve essere rafforzata nella muscolatura di sostegno con un'elevazione graduale dei carichi; un rafforzamento adeguato si ottiene con la giusta alternanza di carico e di riposo;
- ☑ gli esercizi si devono applicare mantenendo la colonna vertebrale in posizione eretta in modo da conferirle la massima stabilità.

