

FORZA

Nello sport la FORZA è la capacità del sistema neuro muscolare di muovere una massa, contrastarne il suo movimento o mantenerla ferma.

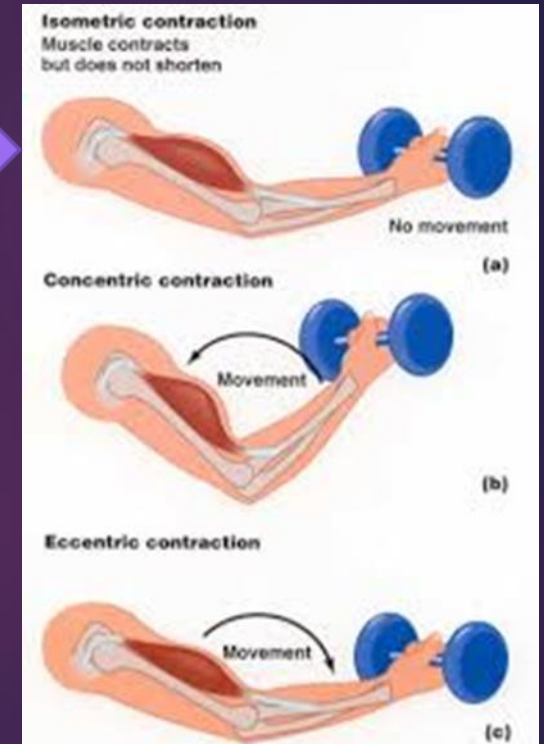
esistono tre tipi di contrazione

muscolare:

- ← contrazione isometrica
- ← contrazione concentrica
- ← contrazione eccentrica

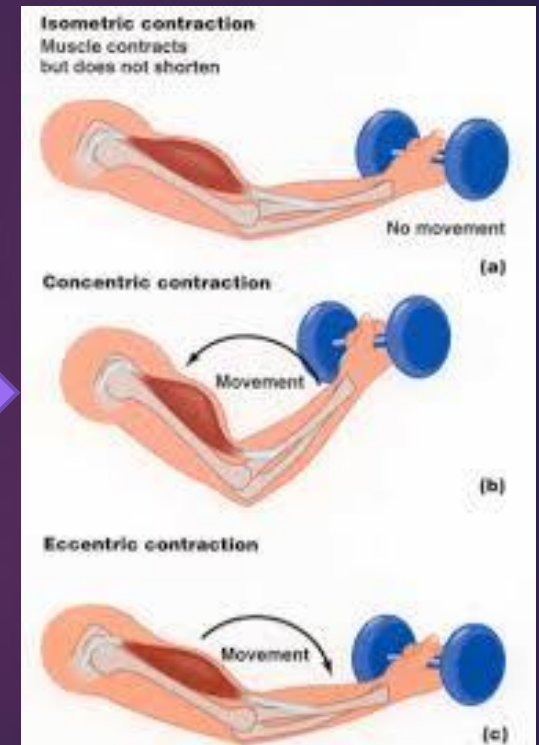
CONTRAZIONE ISOMETRICA

Nella contrazione isometrica non vi è nessun cambiamento di lunghezza da parte del muscolo.



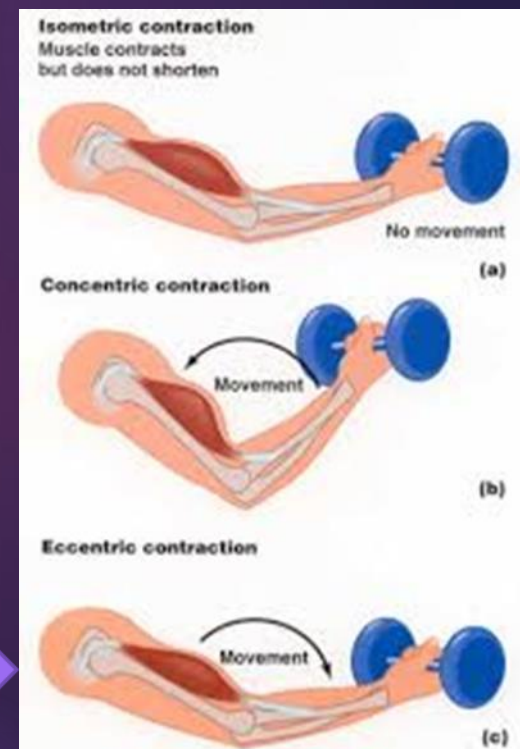
CONTRAZIONE CONCENTRICA

La contrazione concentrica comporta un accorciamento del muscolo con conseguente avvicinamento delle inserzioni.

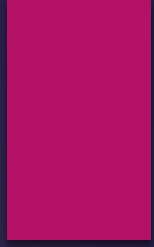


CONTRAZIONE ECCENTRICA

Una contrazione eccentrica è una contrazione in allungamento ossia le inserzioni muscolari si allontanano anche se il muscolo è contratto.



CLASSIFICAZIONE DELLA FORZA



FORZA MASSIMA - FORZA VELOCE - FORZA RESISTENTE



La forza massima è la capacità del muscolo di esprimere la massima tensione possibile con una contrazione. Può essere ASSOLUTA o RELATIVA



La forza veloce è la capacità di eseguire movimenti con tensioni muscolari importanti nel minor tempo possibile. Può anche chiamata **FORZA ESPLOSIVA**



La forza resistente è la capacità dell'apparato neuro muscolare di resistere ad un carico di lavoro protratto nell'arco di tempo.

COME ALLENO LA FORZA

Negli allenamenti per la forza posso usare:

- esercizi a CORPO LIBERO o a carico naturale che sfruttano semplicemente il peso del proprio corpo come resistenza da vincere.
- esercizi con SOVRACCARICHI per aumentare lo sforzo della contrazione muscolare.

PER FARLO DOVRO' SAPERE COSA SONO:

Ripetizioni: Il numero di volte che dovrò eseguire un certo movimento.

Serie: Quanti gruppi di ripetizioni farò.

Recupero: Quanto tempo farò trascorrere fra una serie e l'altra

PER CAPIRE MEGLIO

TABELLA DI ALLENAMENTO

FORZA MASSIMALE

| Serie | Ripetizioni | Carico |
|-------|-------------|---------|
| 3 | 1-6 | 80-100% |

FORZA VELOCE

| Serie | Ripetizioni | Carico |
|-------|-------------|--------|
| 4 | 10 | 50-80% |

FORZA RESISTENTE

| Serie | Ripetizioni | Carico |
|-------|-------------|--------|
| 5 | Più di 40 | 25-50% |

QUANDO E' PREFERIBILE ALLENARE LA FORZA

- ← La forza aumenta con il crescere dell'età ed è in relazione con il sesso, con il peso e la statura.
- ← È bene utilizzare di preferenza gli esercizi a corpo libero e rimandare l'allenamento con i sovraccarichi a non prima dei 14-15 anni.
- ← Curare la qualità dell'esecuzione piuttosto che la quantità controllando in particolare la posizione di partenza e la postura.

CONSIGLI VARI

- ← Curare il riscaldamento
- ← Mantenere la concentrazione sull'esercizio e sui muscoli impegnati.
- ← Meglio più sedute brevi ma intense, invece che poche e prolungate.
- ← Curare la respirazione, evitando di trattenere il fiato.
- ← Interrompere l'allenamento quando si è troppo stanchi.
- ← Effettuare esercizi di allungamento muscolare statico (stretching) al termine della seduta.

COSA SUCCEDDE AL MIO CORPO SE FACCIO ALLENAMENTI SULLA FORZA

- ← Aumento la dimensione delle miofibrille
- ← Miglioro la trasmissione degli stimoli nervosi ai muscoli
- ← Aumento la capillarizzazione
- ← Aumento le riserve di glicogeno muscolare
- ← Aumento il metabolismo basale