Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport

Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola

Band: 5 (2003)

Heft: 2

Artikel: Istruzioni per l'uso

Autor: Weber, Rolf

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1001715

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 18.08.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Istruzioni per l'uso

Usare i bilancieri nell'allenamento con adolescenti? Il tema non è più un tabù, se si adottano una tecnica precisa e un portamento corretto. *Rolf Weber*

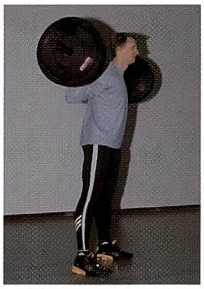
Semi piegamento sugli arti inferiori (circa 90°)

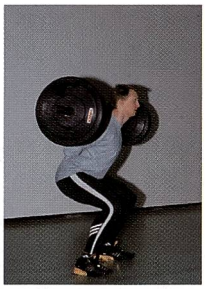
Esecuzione: bilanciere dietro la nuca, poggiato sulle spalle oppure in avanti poggiato al petto e sulle braccia. Talloni possibilmente completamente poggiati a terra o leggermente sollevati. Punte dei piedi leggermente all'esterno. Il movimento verso il basso nel piegamento deve essere perpendicolare, cioè le ginocchia non debbono spostarsi in avanti.

Immagine mentale: immaginare di sedersi su una panca.

Effetto: aumento della forza dei muscoli estensori del ginocchio e dell'anca. Quando il peso si trova dietro la testa vengono rafforzati i muscoli estensori dell'anca.

Varianti: piegamento leggero (circa 120–135°) e piegamento profondo.





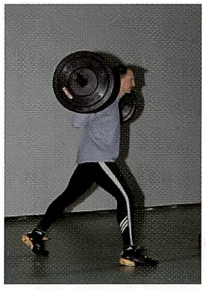
Piegamento su un solo arto

Esecuzione: bilanciere dietro la nuca, poggiato sulle spalle, affondo in avanti (con ambedue le ginocchia ad angolo retto). Movimento verticale verso il basso e verso l'alto. Il ginocchio anteriore non si deve spostare in avanti. Il movimento viene eseguito senza interruzioni per più ripetizioni.

Immagine mentale: inginocchiarsi e rialzarsi.

Effetto: aumento della forza dei muscoli estensori del ginocchio e dell'anca.

Varianti: A) il piede della gamba posteriore è appoggiato su una panca. B) dalla stazione eretta con piedi paralleli affondo in avanti e ritorno alla stazione eretta; C) movimenti ininterrotti di affondo.



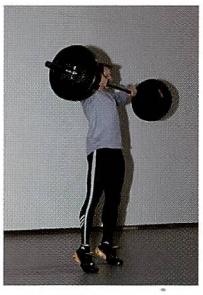
Strappo e tirata

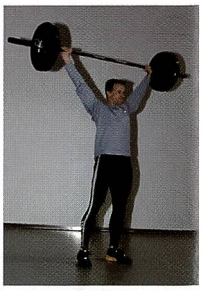
Esecuzione: impugnare il bilanciere con presa larga, assumere una posizione corretta di sollevamento, sguardo in avanti. Con una rapida estensione esplosiva degli arti inferiori (fino a sollevarsi sulle punte dei piedi) e delle anche fare salire il bilanciere lungo il tronco, fino a stabilizzarlo sopra la testa. Il peso viene poi abbassato in due fasi dal petto e dalle cosce per essere nuovamente sollevato senza posarlo.

Immagine mentale: all'inizio premere i piedi a terra, lasciare «correre» il bilanciere.

Effetto: si tratta di un esercizio molto intenso per tutto il corpo, vengono rafforzati soprattutto i muscoli estensori dell'anca e del ginocchio.

Varianti: eseguire l'esercizio di tirat con presa stretta o larga, nessun lavoro attivo delle braccia ed abbassare nuovamente il bilanciere (eventualmente, attraverso le cosce Qualora venga eseguito una sola volta (strappo o tirata) se le condizioni del luogo di allenamento o la pavimentazione lo permettono si può anche fare cadere il peso.





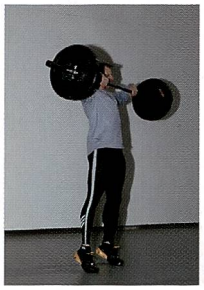
Girata al petto

Esecuzione: come nella tirata, solo nel punto più alto il peso viene girato, cioè viene poggiato sul petto e sulle spalle. Nel farlo gli arti inferiori vengono leggermente piegati. Evitare di «andare» sotto il bilanciere, come avviene nella tecnica del sollevamento pesi e fare sempre attenzione alla completa estensione delle anche.

Immagine mentale: all'inizio premere i piedi a terra, lasciare «correre» il bilanciere!

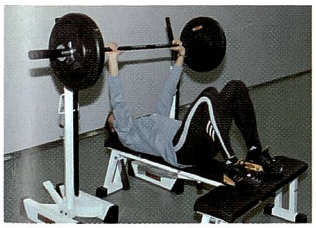
Effetto: si tratta di un esercizio molt intenso per tutto il corpo, vengono rafforzati soprattutto i muscoli estensori dell'anca e del ginocchio.

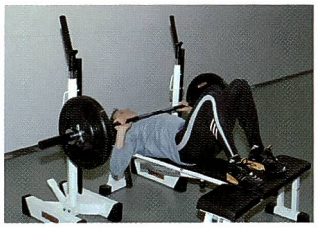
Variante: dalla posizione di appoggio al petto spingere in modo esplosivo il peso sopra la testa. Il ritmo è quello del getto del peso: rincorsa – appoggio/rotazione – spinta!



Distensioni alla panca

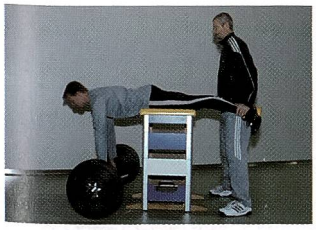
Esecuzione: in decubito supino su una panca, dorso piatto, piedi appoggiati sulla panca, bilanciere impugnato con presa larga o stretta con gli arti superiori estesi, abbassare (fino al mento, tra il collo ed il torace) e sollevare il bilanciere (senza estendere completamente i gomiti).
Immagine mentale: respirare come una pompa da bicicletta (inspirare durante la flessione, espirare durante l'estensione).
Variante: A) distensioni alla panca obliqua; B) distensioni sopra la testa dalla stazione seduta con il dorso eretto); C) dalla stazione eretta con le gambe leggermente piegate estensioni del bilanciere sopra la testa.

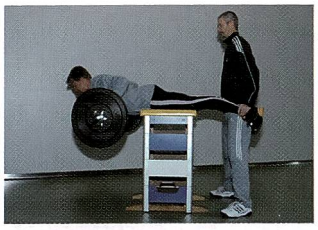




Trazioni alla panca

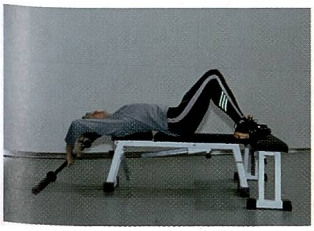
Esecuzione: trazioni al petto del bilanciere impugnato con una presa larga o stretta. Nel caso si eseguano più ripetizioni il peso non viene posato.
Immagine mentale: respirare in modo contrario a quello di una pompa di bicicletta (cfr. Distensioni alla panca).
Effetto: rafforzamento dei muscoli flessori delle braccia e dei muscoli delle spalle e dei muscoli dorsali.
Varianti: quando vengono sollevati pesi elevati è opportuno che la parte superiore del corpo sia in appoggio (su un attrezzo speciale per le trazioni alla panca o su una tavola appoggiata su due plinti)!





Pull-over

Esecuzione: decubito supino su una panca, dorso piatto (senza inarcarlo), piedi in appoggio, impugnare il bilanciere con una presa stretta, braccia piegate con un angolo più o meno grande dei gomiti, trazioni del bilanciere da dietro a sopra la testa.
Immagine mentale: gomiti vicino alla testa.
Effetto: rafforzamento dei muscoli flessori delle braccia e dei muscoli delle spalle e dei muscoli dorsali.



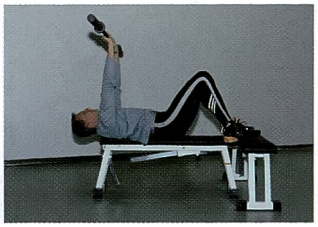


Foto: Gianlorenzo Ciccozzi

Allenamento

Preparazione accurata, grande efficacia

L'allenamento con i bilancieri ed alle macchine rappresenta un'alternativa all'allenamento a carico naturale (realizzato usando il proprio peso corporeo). L'uso dei bilancieri ha addirittura il vantaggio che non sviluppa soltanto la forza, ma anche capacità coordinativa quali l'equilibrio, il ritmo, la capacità di differenziazione cinestetica. L'allenamento con i bilancieri è indispensabile nell'allenamento di alto livello della maggior parte degli sport, ma deve essere organizzato e costruito accuratamente.

Progredire in tre tappe

L'allenamento con i bilancieri può essere iniziato con gli adolescenti di 14–15 anni. In esso, però, l'accento va posto sull'esecuzione corretta della tecnica. Inizialmente, l'esercizio viene appreso ed eseguito con una bacchetta da ginnastica per poi passare alla sbarra di un bilanciere leggero o (se l'allievo ha le capacità di forza necessarie) del bilanciere olimpico, ma senza dischi, cioè senza pesi supplementari. A partire dai 16 anni di età al centro troviamo l'allenamento della forza rapida (da 5 a 10 ripetizioni con un peso scarso). Infine a 18 anni subentra la forza massima (da 8 a 12 ripetizioni con sovraccarichi pesanti). Naturalmente le fasce d'età citate sono solo indicative e possono variare a seconda del livello di sviluppo fisico degli adolescenti, ma la struttura resta la stessa. Un principio essenziale: evitare sovraccarichi elevati nell'età dello sviluppo.

Ai vostri bilancieri ... Pronti? Sollevare!

Riscaldamento: esercizi per la mobilità articolare, per la tensione muscolare e di imitazione.

Sicurezza: controllare gli attrezzi: assicurarsi che i dischi dei pesi siano fissati (usare gli appositi fermi).

Posto: prevedere uno spazio sufficiente per l'esecuzione degli esercizi.

Ordine: dove ci si esercita, sul pavimento non debbono esservi dischi di bilanciere od altri oggetti.

Posizione: testa eretta, sguardo in avanti, dorso eretto (piatto), bacino inclinato in avanti.

Adattare la respirazione all'impegno di forza: nel momento del massimo sforzo (punto d'inversione del movimento o punto morto) si deve inspirare. Evitare una respirazione forzata.

Assistenza: mentre vengono sollevati pesi pesanti e durante i test va prevista un'assistenza.

Interruzione: nel caso di insicurezza e di dolore l'esercizio deve essere immediatamente sospeso.

Rilassamento: tra le serie vanno eseguiti esercizi diretti allo «scarico» delle articolazioni e dei muscoli (ad esempio, sospensione alla spalliera).

Un'esecuzione tecnica corretta vale molto di più di un risultato ad ogni costo!

A passo di corsa...

BIELER LAUFTAGE
COURSES DE BIENNE

13 e 14 GIUGNO 2003

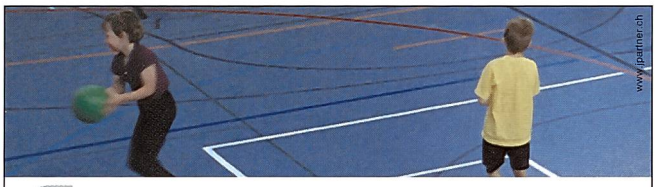
Rentenanstalt
Swiss Life

TROPHY SLV FSA

Bienne – Svizzera

45.esima Corsa dei 100 km
Maratona 42,2 / 21,1 / 10,5 km
Kids Run 0,5–3,0 km

Iscrizioni ed informazioni:
Courses de Bienne, CP 224
CH-2560 Nidau, Svizzera
Tel. ++41 (0) 32 331 87 09
Fax ++41 (0) 32 331 87 14
Internet: www.100km.ch
E-Mail: lauftage@compuserve.com



www.floortec.ch

Costruiamo rivestimenti per ogni esigenza, indoor e outdoor

FLOOR TEC

Sport- und Bodenbelagssysteme AG

Bächelmatt 4 • 3127 Mühlethurnen
Tel. 031 809 36 86 • m.wenger@floortec.ch

Christelirain 2 • CH-4663 Aarburg
Tel. 062 791 12 63

Schachenstrasse 15a • CH-6010 Kriens
Tel. 041 329 16 30

Specialisti in rivestimenti per pavimenti, anche per lo sport

PERMANENTE AUSSTELLUNG IN MÜHLETHURNEN

Bergfrühling «Viola»

Brunftzeit der Rothirsche im Schweizerischen Nationalpark

Herbstleuchten

Spezielle Angebote und Programme für Schulen, Studiengruppen & Vereine
Grosse Auswahl an vielfälltigen Gruppenunterkünften in der Umgebung des Schweizerischen Nationalparks

Weitere Informationen:
TOP Engadin · CH-7524 Zuoz
Tel +41 (0)81 851 20 20 · Fax +41 (0)81 851 20 24
info@topengadin.ch · **www.engadina.ch**

BUONO per il nuovo catalogo a colori di 156 pagine. Inviare per posta o ordinare il catalogo per E-mail

Nome
Cognome
Via
NPA/Località
Tel.
E-mail

mob