

La Forza Massimale(F_{max} .)



- ◊ *E' un presupposto basilare per ottenere sviluppi di altre tipologie di F.*
- ❑ *Il più evidente adattamento è la ipertrofia muscolare*
- ❑ *Gli adattamenti avvengono a carico della superficie dei filamenti proteici di Actina e Miosina*
- ❑ *Il miglioramento della coordinazione. Intramuscolare. (con elevato reclutamento di um) si otterrà con veloci ripetizioni che prevedono spostamento di carichi submassimali ($f_{esplosiva}$)*
- ❑ *Attenzione ad utilizzare lavori simili a quello di gara (per coincidenza dinamica)*

La Forza Massimale(F_{max} .)Metodologia



- ◊ *Ricerca elevate tensioni delle masse muscolari*
- ✓ *Ricerca elevata rapidità delle contrazioni (impedisce voluminosi adattamenti)*
- ✓ *Durata ottimale della contrazione*
- ✓ *Numero sufficiente di ripetizioni nella serie*
- ✓ *Effettuare adeguato riscaldamento m*
- ✓ *Prevedere tra due unità di all. almeno 48 ore di intervanno (per favorire adattamenti)*
- ✓ *Organizzare allenamento con metodo a stazioni (nb)*

La Resistenza alla forza – Forza Resistente



- Un presupposto è il livello di F_{max} (individuato con Cibex \ macchine isometriche)
- ❑ La frequenza dei movimenti dovrà essere ottimale ,senza alterare le caratteristiche strutturali del movimento
- ❑ I carichi utilizzati (sovraccarichi) dovranno corrispondere a quelli specifici di r. alla forza che dovrà essere sviluppata (così come la velocità esecutiva)
- ❑ Volume del carico = elevato
- ❑ Metodo di lavoro da privilegiare : Circuit Training (anche con movimenti tecnici \abilità)

3

La Resistenza alla forza – Forza Resistente

Il Circuit Training



- ❑ Scegliere da 8\12 esercizi (anche tecnici)
- ❑ Il circuito completo = passaggio
- ❑ Grandezza dei carichi = quelli che consentono da 50\70 mr che corrispondono a circa il 30\40% F_{max}
- ❑ Utilizzo di manubri, bilancieri macchine speciali, handicap
- ❑ Velocità esecutiva = simile a quella di gara
- ❑ Frequenza dei movimenti = dovrà consentire di restare sempre in regime aerobico(non oltre il 70% FC massima)
- ❑ Durata delle ripetizioni = continuare per 30-90 secondi con numero da 20\40 r
- ❑ Recupero tra i passaggi = ripartire quando FC sarà tornata a 120\130\
- ❑ Volume globale = 300\400 ripetizioni

4