

LE ESPRESSIONI DI FORZA



FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY

LA FORZA

In fisiologia:

è l'espressione della capacità dell'uomo, che gli permette di vincere o di opporsi ad una resistenza, attraverso una tensione del sistema neuromuscolare.

In fisica:

È quella grandezza vettoriale, che con il suo intervento è in grado di far variare lo stato di quiete o di moto di un corpo, o a produrre una deformazione dei vincoli che impediscono al corpo di muoversi.

$$F = M \times A$$

(Forza = massa x accelerazione)

LA FORZA

La forza muscolare rappresenta uno dei più importanti fondamenti della metodologia dell'allenamento sportivo perché tratta la qualità fisica fondamentale del movimento.

Essa é, infatti, la causa dello spostamento e della velocità che si vuole far acquisire ai vari segmenti corporei. La velocità del movimento sarà sempre funzione della forza e della brevità della sua estrinsecazione, sarà cioè il dinamismo di quest'ultima a determinare la rapidità dei movimenti e la loro frequenza. Deve per questo essere considerata la vera e propria qualità fisica "pura elementare di base"

(Vittori)

I FATTORI CHE INFLUENZANO LA FORZA



- Coordinazione intramuscolare
- Coordinazione intermuscolare



- Sezione Trasversa del muscolo
- Tipologia di fibre muscolari all'interno del muscolo



- Frequenza di scarica
- Capacità di reclutamento Spaziale e Temporale
- Sincronizzazione delle unità motorie (UM)



FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY

FATTORI COORDINATIVI

La **Coordinazione intramuscolare** è la capacità del sistema nervoso di reclutare le fibre muscolari (di un singolo muscolo) in maniera più efficiente per raggiungere lo scopo voluto.

Facendo un banale esempio, è come se tante persone dovessero sfondare una porta pesante; spingendo contro la porta uno alla volta difficilmente riuscirebbero a sfondarla, ma spingendo tutte insieme contemporaneamente le probabilità di sfondarla sarebbero nettamente maggiori.

La **Coordinazione intermuscolare**: è la capacità del sistema nervoso di reclutare i muscoli coinvolti nel movimento in maniera efficiente per raggiungere lo scopo voluto. A differenza della coordinazione intramuscolare vista sopra, questa qualità è riferita alla capacità del sistema nervoso di utilizzare tutti i muscoli coinvolti nel movimento (come se fosse un'orchestra) e non un solo singolo muscolo. Infatti, in un gesto atletico non necessariamente tutti i muscoli vengono contratti allo stesso modo e nello stesso istante, ma in una sequenza spazio-temporale che risulta fondamentale per l'efficacia del gesto.

FATTORI FISIOLÓGICI

La **Sezione trasversa** del muscolo è semplicemente il suo diametro.

Questo viene dato dal volume delle fibre muscolari.

L'aumento della sezione trasversa del muscolo viene comunemente chiamata Ipertrofia ed è dovuta a diversi fattori, come l'aumento delle dimensioni delle miofibrille, all'aumento mitocondriale ed enzimatico ed infine all'aumento del tessuto connettivo che riveste le fibre muscolari.

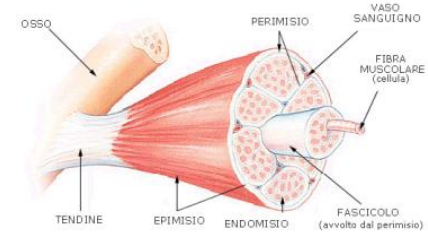
Le **Fibre Muscolari** sono comunemente divise in base alla loro velocità di contrazione.

Esistono due macro famiglie: le fibre di Tipo I (rosse) a contrazione lenta, con un metabolismo ossidativo e perciò deputate ad un lavoro di tipo aerobico e di lunga durata, e le fibre di Tipo II (bianche) a contrazione veloce ed hanno un meccanismo anaerobico.

Le fibre di tipo II sono a loro volta divise in:

II a chiamate anche intermedie, e sono una via di mezzo tra le fibre I e II b. Possiedono enzimi sia di tipo glicolitico che ossidativo, quindi hanno una buona capacità sia aerobica che anaerobica e riescono ad adattarsi particolarmente bene al tipo di allenamento effettuato.

II b sono le fibre a contrazione più veloce, capaci di sviluppare un alto gradiente di forza ma con una durata limitata. Hanno un volume maggiore rispetto alle altre.



FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY

FATTORI NEURALI

La **frequenza di scarica** è il numero di messaggi al secondo che il cervello invia alle unità motorie reclutate. Viene misurato in Hertz (Hz) e all'aumentare del numero degli impulsi, aumenta la tensione generata da ogni singola unità motoria. Inoltre all'aumentare della frequenza di scarica vengono via via reclutate un numero sempre maggiore di unità motorie, secondo il principio di Hennemann.

La **Capacità di reclutamento** spaziale può essere definita come la capacità del sistema nervoso di reclutare un numero sempre maggiore di unità motorie all'interno di un muscolo. Questo, tra i fattori neurali che influenzano la forza, è quello che subisce gli adattamenti più precoci.

La **Capacità di reclutamento temporale** invece è la capacità di reclutare nel medesimo tempo un numero sempre maggiore di unità motorie.

La **sincronizzazione** è la capacità di reclutare tutte le fibre muscolari nello stesso istante. Perciò questo richiede, da parte del sistema nervoso, la capacità di emettere in un tempo sempre minore alte frequenze di stimolazione.

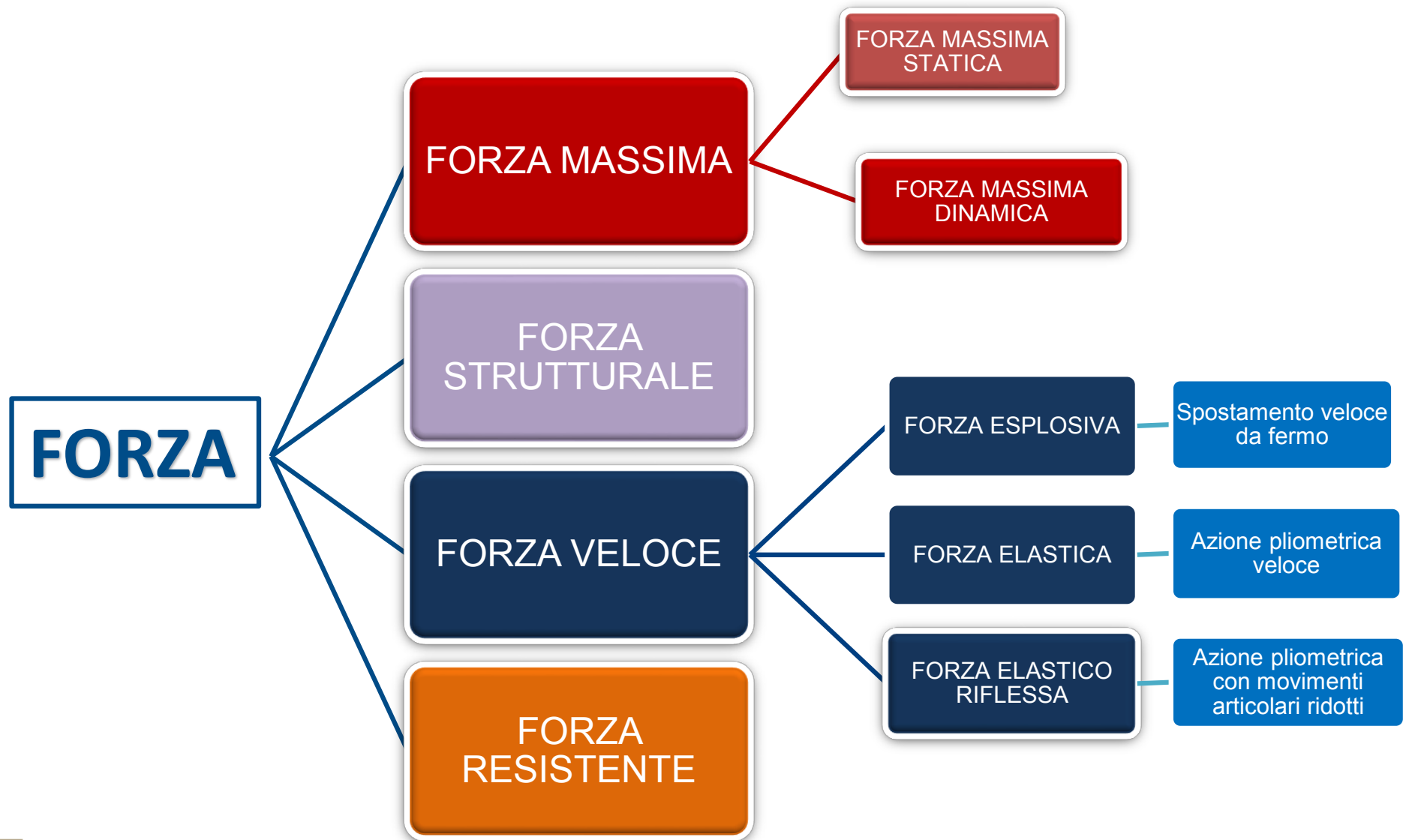


FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY

11/05/2020 | 7



LE ESPRESSIONI DI FORZA



TEMPI DI CONTRAZIONE

Forza

Massima

Espressione di forza
con tempi di
contrazione
maggiore

800
millisecondi

400-700
millisecondi

Forza

Esplosiva

Tempi contrazione
medio bassi

200-400
millisecondi

Forza

Elastico- Riflessa

Espressione di forza con i
tempi di contrazione
minori

<100
millisecondi

Forza

Strutturale

Tempi contrazione
medio alti in base
alla metodica di
lavoro

Forza

Elastica

Tempi contrazione
ridotti



FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY

11/05/2020 | 9

LE ESPRESSIONI DI FORZA

FORZA MASSIMA

La **Forza Massima Statica** è la massima espressione di forza, nella quale non avviene uno spostamento del carico, in quanto l'impegno è talmente intenso da non permettere alcun movimento.

La **Forza Massima Dinamica** si esprime quando si muove un carico, il più alto possibile, senza limitazioni di tempo e senza la possibilità di modularne la velocità di spostamento.

Questa seconda è senza dubbio l'espressione di forza che interessa di più uno sport dinamico come il rugby



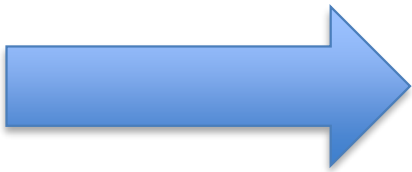
È consuetudine ricavare i nostri livelli di forza massima attraverso dei test fisici su 1RM



FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY

FORZA ESPLOSIVA

La **forza esplosiva**, si esprime quando si vuole muovere un carico, che consente di modularne la velocità di movimento, il più velocemente possibile partendo da una posizione statica. Un esempio al riguardo, considerando i muscoli estensori delle gambe, può essere un balzo verso l'alto partendo da posizione di semi accosciata con le mani ai fianchi ➡ **Squat Jump (SJ)**



È fortemente sviluppata per esempio durante le accelerazioni, durante i placcaggi o gli interventi da fase statica o semi statica.

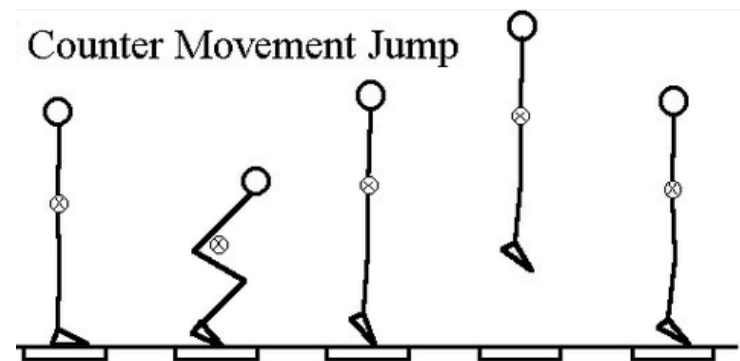
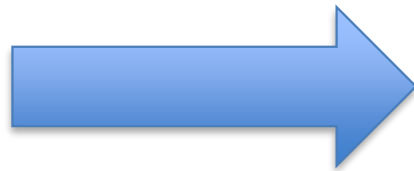
Un esempio strettamente specifico è l'accelerazione del flanker da mischia chiusa.



FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY

FORZA ELASTICA

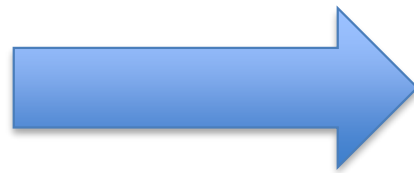
La **forza Elastica** si esprime quando si vuole muovere un carico il più velocemente possibile e il movimento inizia con una fase eccentrica alla quale segue immediatamente quella concentrica. Continuando a prendere come esempio il piegamento sulle gambe, questa volta la partenza avverrà a gambe distese e il balzo in alto sarà preceduto da un veloce piegamento degli arti inferiori, con le mani sempre tenute ai fianchi **Contro Movimento Jump (CMJ)**



FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY

FORZA ELASTICO-RIFLESSA

La **forza Elastico-Riflessa** si esprime in un doppio ciclo stiramento-accorciamento, ma in questo caso di ampiezza limitata e di velocità particolarmente elevata. La velocità e la limitatezza d'ampiezza sono condizioni essenziali perché si produca per via riflessa (vengono stimolati i *fusi neuromuscolari*) un'ulteriore stimolazione di forza che si concretizza con un'espressione di forza più elevata. Da qui il termine *riflessa*. Un esempio sono tutti gli esercizi di rimbalzi (stiffness) degli arti inferiori



Sono strettamente sollecitate durante le fasi di corsa lanciata



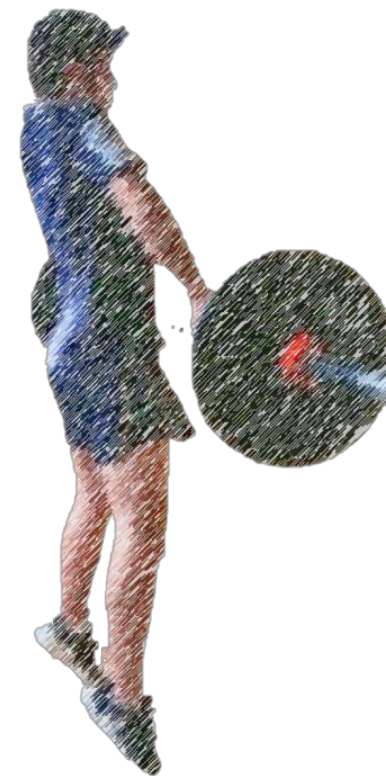
FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY

LE ALZATE OLIMPICHE



FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY

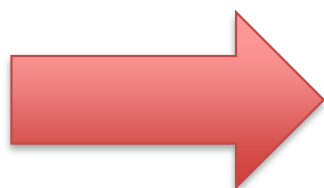
11/05/2020 | 14



PERCHE E QUANDO?

Le alzate olimpiche inserite all'interno della preparazione del rugbista rappresentano un MEZZO importante per sviluppare una serie di capacità coordinative e condizionali fondamentali alla sua crescita.

E' proprio la complessità e la completezza di queste esercitazioni che ne fanno un ottimo strumento soprattutto in età giovanile. Inserendole in maniera progressiva consentono uno sviluppo armonioso ed efficace del nostro giovane giocatore



E' molto importante inserire esercitazioni tecniche sulle alzate olimpiche (senza sovraccarichi importanti) già nel mini rugby in particolar modo in under 12 o under 14
= FOCUS SULLA TECNICA



FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY

ALZATE OLIMPICHE

La pesistica olimpica è costituita da due specialità, lo **strappo** e lo **slancio**. Due soli complicatissimi esercizi, in cui innumerevoli piccoli dettagli si cuciono insieme a disegnare un movimento che si esaurisce in un tempo brevissimo, sintesi di velocità e armonia, forza ed eleganza, equilibrio, precisione e mobilità.

Ed è proprio nella sua complessità e completezza che molte discipline sportive ne utilizzano la gestualità per allenare sia in maniera generale che speciale la propria disciplina



FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY

ALZATE OLIMPICHE

LO STRAPPO

Il gesto tecnico è una delle massime espressioni di forza esplosiva. E' un esercizio di alzata ad altissimo dinamismo e di grande difficoltà esecutiva che prevede lo spostamento di un bilanciere da terra fin sopra la testa in un'unica soluzione, cioè con continuità. L'esecuzione prevede una rapida successione di interventi muscolari che partono dalle gambe ed arrivano fino alle braccia interessando tutta la muscolatura della pelvi, del tronco e del cingolo scapolo-omeroale.



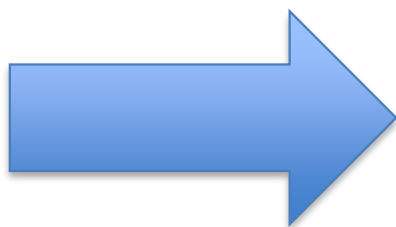
FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY

ALZATE OLIMPICHE

LO STRAPPO

Lo studio biomeccanico del gesto ha portato allo sviluppo di un modello teorico diviso in 4 periodi ed 8 fasi.

Viene impressa una grande accelerazione al bilanciere

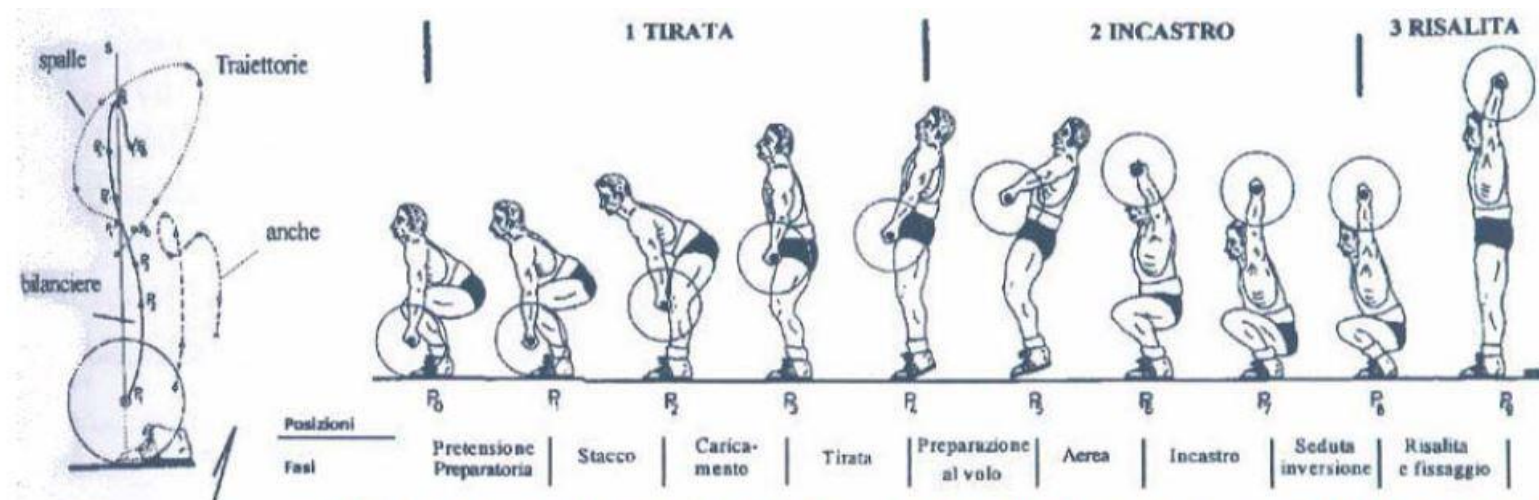


Periodo	Fase
1 - Periodo dello stacco	1 – preparatoria
	2 – stacco
2 - Periodo della tirata	3 – caricamento
	4 – tirata
3 - Periodo dell'incastro	5 – aerea
	6 – incastro
4 - Periodo conclusivo	7 – risalita
	8 – conclusiva

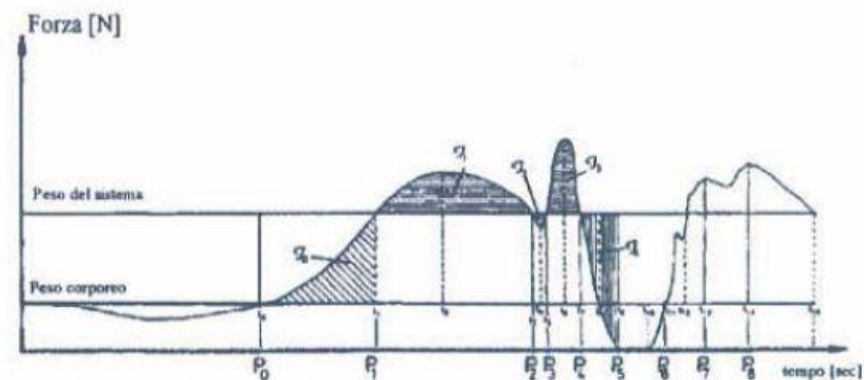
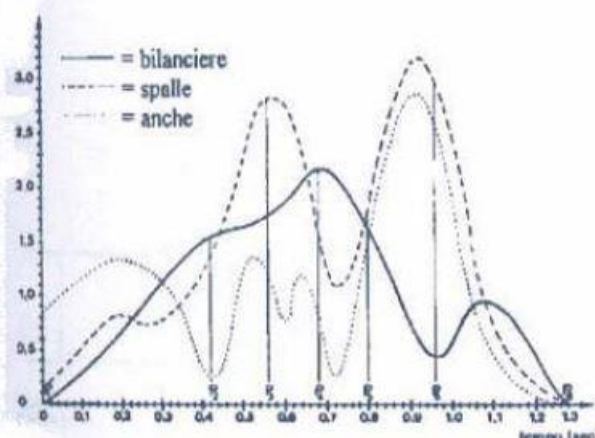


FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY

LO STRAPPO



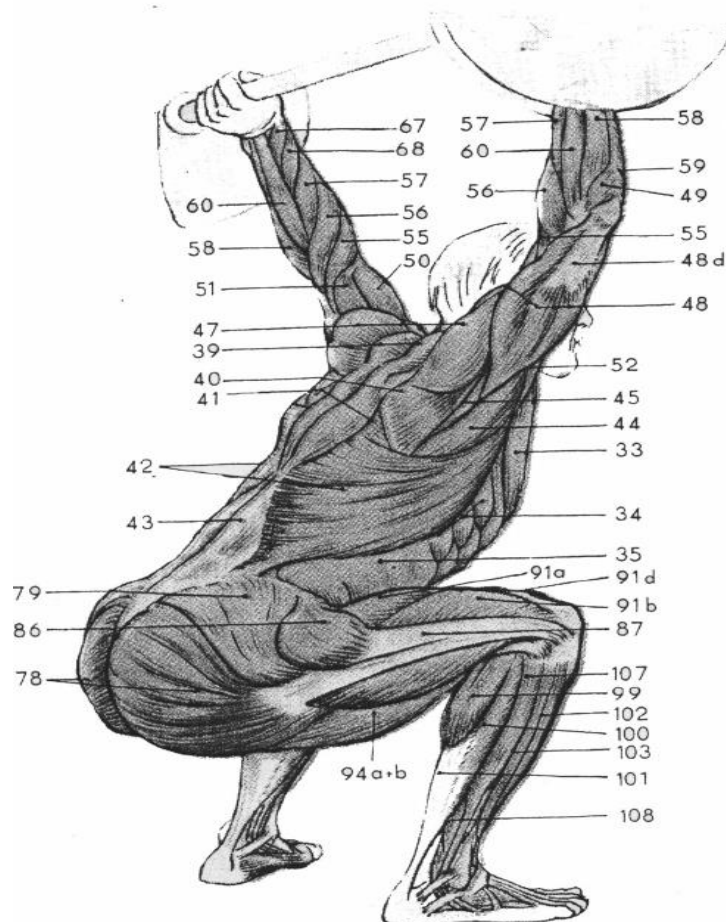
Modello di divisione ed orientamento biomeccanico dell'esercizio di strappo in 3 periodi e 9 posizioni



FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY

LO STRAPPO

"Anatomia funzionale dell'uomo" di Kurt Tittel edi-ermes



- 33 = muscolo grande pettorale
- 34 = muscolo dentato anteriore
- 35 = muscolo obliquo esterno dell'addome
- 39 = muscolo trapezio
- 40 = muscolo sottospinato
- 41 = muscolo grande romboide
- 42 = muscolo grande dorsale
- 43 = aponeurosi lombosacrale
- 44 = muscolo grande rotondo
- 45 = muscolo piccolo rotondo
- 47 = muscolo deltoide
- 48 = muscolo tripicite brachiale
- 48d = aponeurosi d'inserzione del muscolo tricipite brachiale
- 49 = muscolo anconeo
- 50 = muscolo bicipite brachiale
- 51 = muscolo brachiale
- 52 = muscolo coracobrachiale
- 55 = muscolo brachioradiale
- 56 = muscolo estensore radiale lungo del carpo
- 57 = muscolo estensore radiale breve del carpo
- 58 = muscolo estensore ulnare del carpo
- 59 = muscolo flessore ulnare del carpo
- 60 = muscolo estensore comune delle dita
- 67 = muscolo estensore breve del pollice
- 68 = muscolo abductore lungo del pollice
- 78 = muscolo grande gluteo
- 79 = muscolo medio gluteo
- 86 = muscolo tensore della fascia lata
- 87 = tratto di rinforzo della fascia lata
- 91a = muscolo retto femorale
- 91b = muscolo quadricipite femorale, vasto laterale
- 91d = muscolo quadricipite femorale, vasto mediale
- 94a = capo lungo del muscolo bicipite femorale
- 94b = capo breve del muscolo bicipite femorale
- 99 = muscolo gastrocnemio
- 100 = muscolo soleo
- 101 = tendine di Achille
- 102 = muscolo tibiale anteriore
- 103 = muscolo estensore lungo delle dita del pied
- 107 = muscolo peroniero lungo
- 108 = muscolo peroniero breve



FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY

11/05/2020 | 20

LE ALZATE OLIMPICHE

LO STRAPPO

Quali sono i benefici dello **Strappo** che possiamo trasferire al nostro giocatore di Rugby?

Miglioramento a livello coordinativo

- Grazie alla complessità del movimento

Miglioramento livelli di forza veloce

- Dovuta alla necessità di imprimere grande accelerazione al bilanciere

Prevenzione

- Rinforzo del cingolo scapolo-omerale e della sua dinamica di «bloccaggio»
- Rinforzo di tutta la muscolatura del tronco

Mobilità

- Necessità di una mobilità ottimale di tutte le grandi articolazioni



FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY

ALZATE OLIMPICHE

LO SLANCIO

È un esercizio che riflette le problematiche dello strappo, ma si differenzia da esso perché viene eseguito in due tempi: uno di girata al petto e l'altro di spinta (slancio) delle braccia in alto con ceduta e divaricata delle gambe. Il carico da sollevare dovrebbe almeno essere del 60% superiore a quello dello strappo.



Esistono due diverse tipologie di spinte:

- Divaricata sagittale
- Divaricata frontale



FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY

ALZATE OLIMPICHE

Anche lo **Slancio** è diviso in fasi e periodi come lo Strappo

Girata

Periodo	Fase
1 - Periodo dello stacco	1 – preparatoria
	2 – stacco
2 - Periodo della tirata	3 – caricamento
	4 – tirata
3 - Periodo dell'incastro	5 – aerea
	6 – incastro
4 - Periodo conclusivo	7 – risalita
	8 – conclusiva

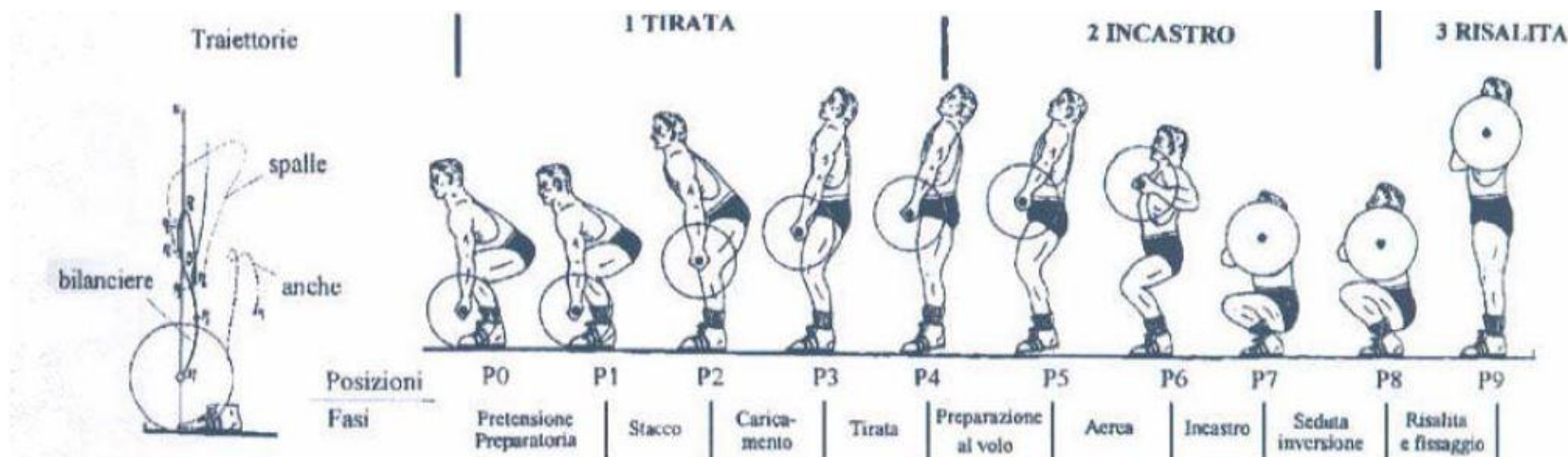
Spinta

Periodo	Fase
1 - Periodo preparatorio	1 – preparatoria
2 - Periodo della spinta	2 – caricamento
	3 – spinta
3 - Periodo dell'incastro	4 – aerea
	5 – incastro
4 - Periodo conclusivo	6 – risalita
	7 – conclusiva

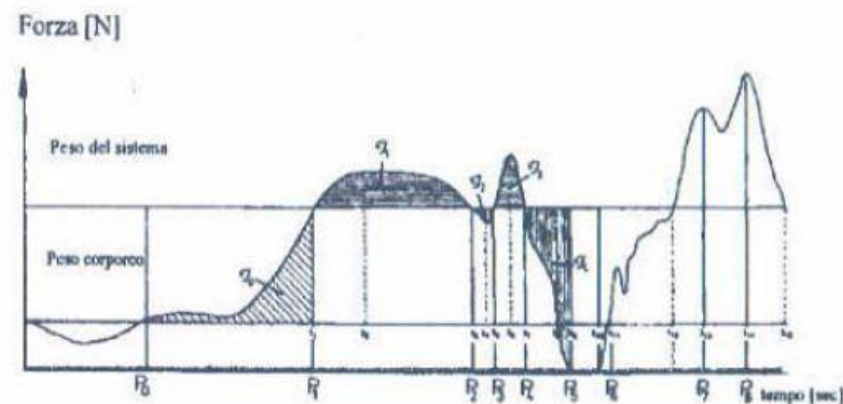
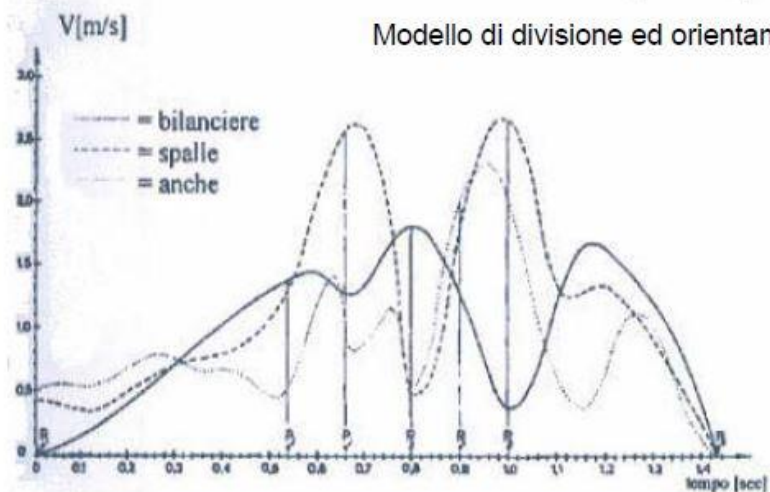


FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY

ALZATE OLIMPICHE

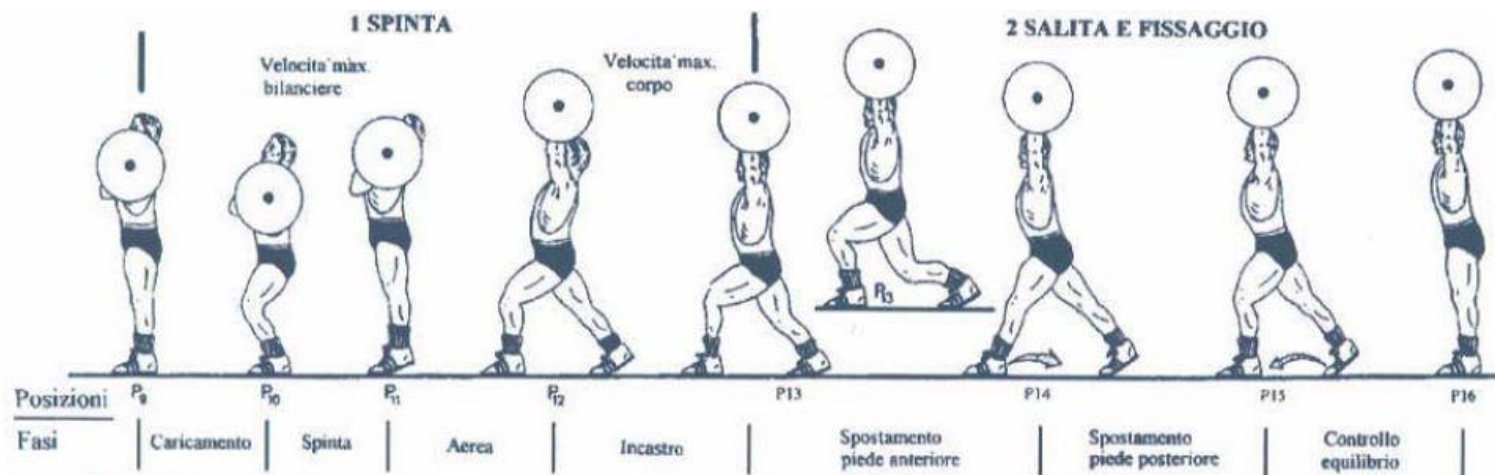


Modello di divisione ed orientamento biomeccanico dell'esercizio di girata in 3 periodi e 9 posizioni

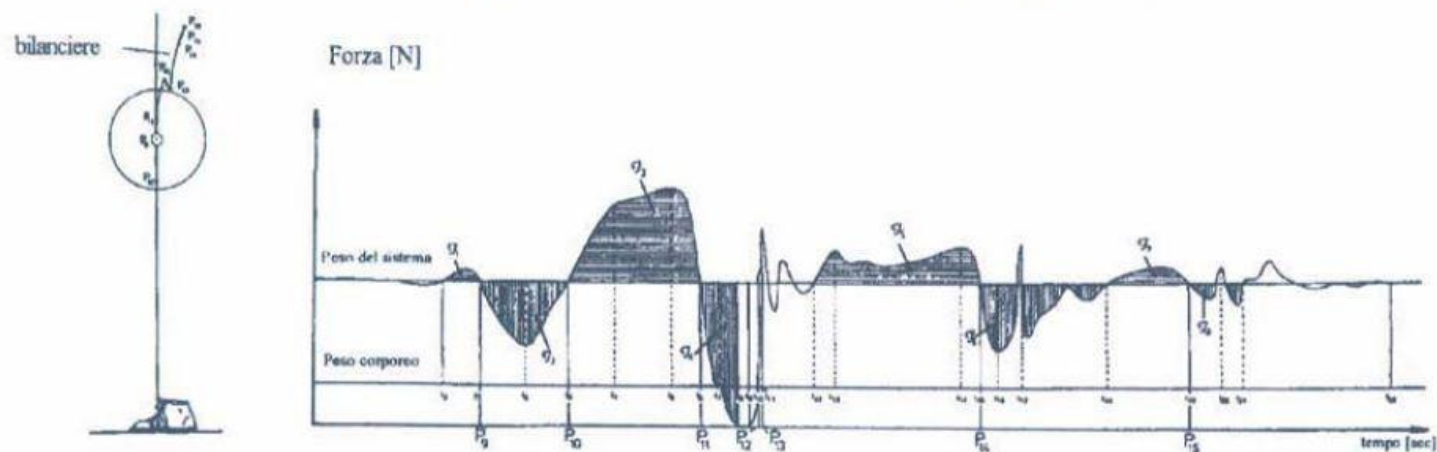


FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY

ALZATE OLIMPICHE



Modello di divisione ed orientamento biomeccanico dell'esercizio di spinta in 2 periodi e 8 posizioni



FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY

ALZATE OLIMPICHE

Quali sono i benefici dello **Slancio** che possiamo trasferire al nostro giocatore di Rugby?

Miglioramento a livello coordinativo

- Grazie alla complessità del movimento

Miglioramento livelli di forza nelle varie espressioni

- Forza massima
- Forza esplosiva

Prevenzione

- Rinforzo del cingolo scapolo-omerale e della sua dinamica di «bloccaggio»
- Rinforzo di tutta la muscolatura del tronco

Mobilità

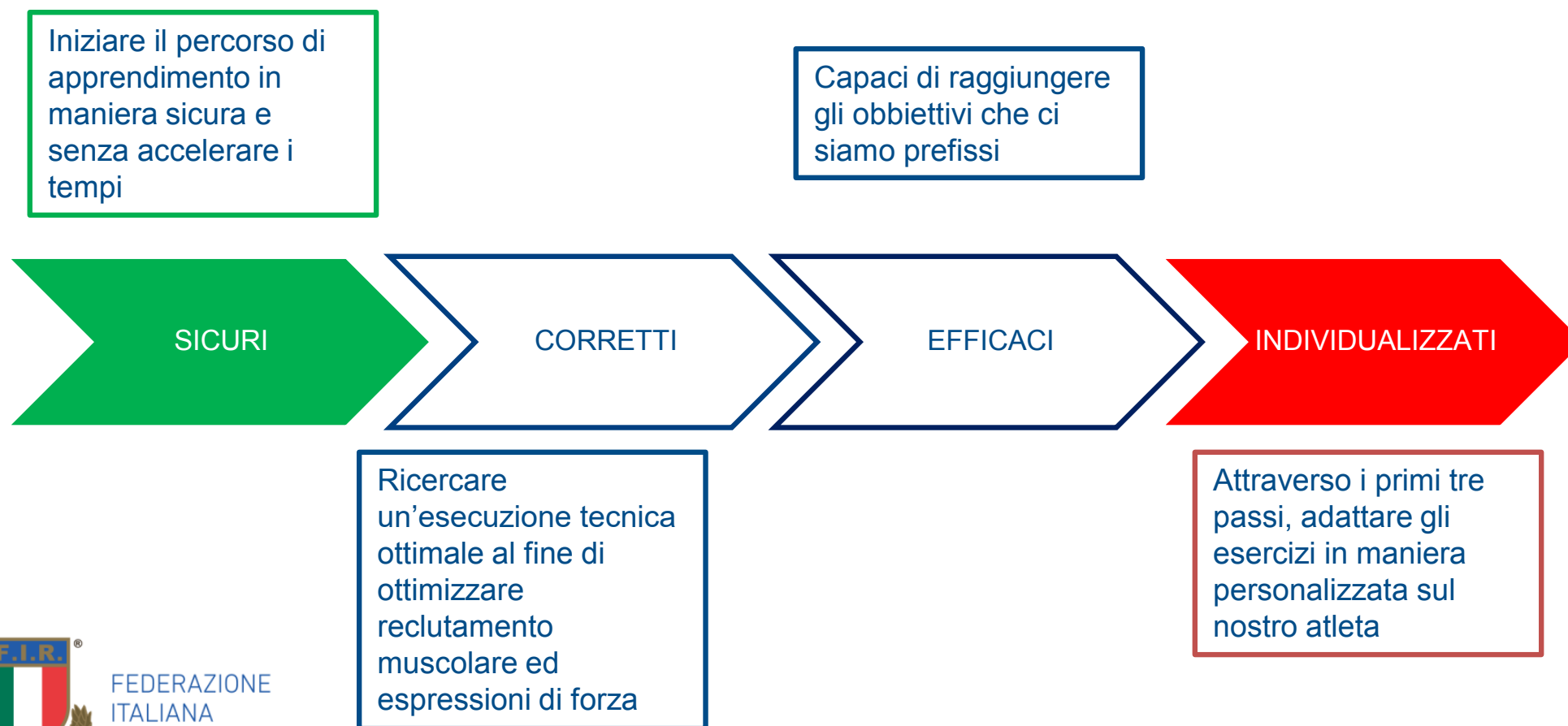
- Necessità di una mobilità ottimale di tutte le grandi articolazioni



FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY

ESERCIZI FONDAMENTALI

Ma come utilizzare gli esercizi che abbiamo appena visto?



FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY

11/05/2020 | 27

LE ALZATE OLIMPICHE

ESERCIZI FONDAMENTALI

Padroneggiare le esercitazioni delle Alzate Olimpiche è senza dubbio un processo abbastanza lungo e complesso.

Uno dei metodi migliori per iniziare l'apprendimento di queste complesse gestualità è senza dubbio quello di conoscere alcuni esercizi che chiameremo **Fondamentali**, specialmente per gli arti inferiori.

Stiamo parlando di:

- **Squat dietro**
- **Squat Avanti**
- **Stacco da terra**



FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY



11/05/2020 | 28

LE ALZATE OLIMPICHE

ESERCIZI FONDAMENTALI

Lo **Squat** è senza dubbio uno degli esercizi più conosciuti ed utilizzati in diversi ambiti del mondo sportivo. La sua grande duttilità ed efficacia permette il suo utilizzo dal fitness fino allo sport di alto livello

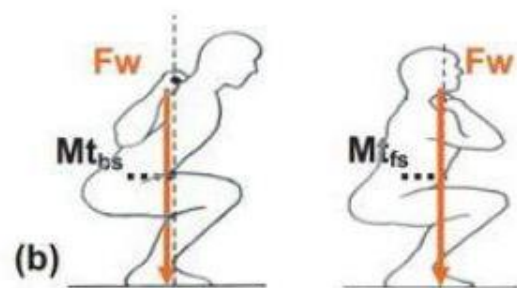
Consiste nel piegamento sulle cosce, che si traduce in una flessione a livello di Ginocchia ed Anche ad una flessione dorsale della Caviglia, mantenendo il tronco eretto.

Ci sono moltissimi studi in letteratura sull'esecuzione ottimale di questo esercizio, spesso in contrapposizione tra loro. Cerchiamo di vederci più chiaro...



FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY

ESERCIZI FONDAMENTALI



SQUAT DIETRO (back)

Da la possibilità di effettuare carichi maggiori

Maggior forze di compressione sul tratto lombare della colonna e sugli estensori del ginocchio

tecnica più semplice

Importanze del posizionamento del bilanciere

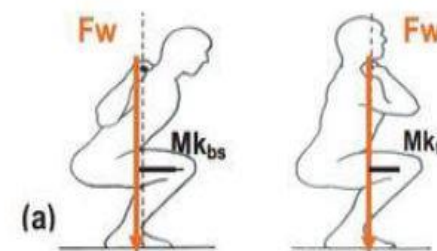
SQUAT AVANTI (front)

Minor capacità di carico

Maggior enfasi sul lavoro muscolare dei quadricipiti e dei muscoli estensori dell'anca

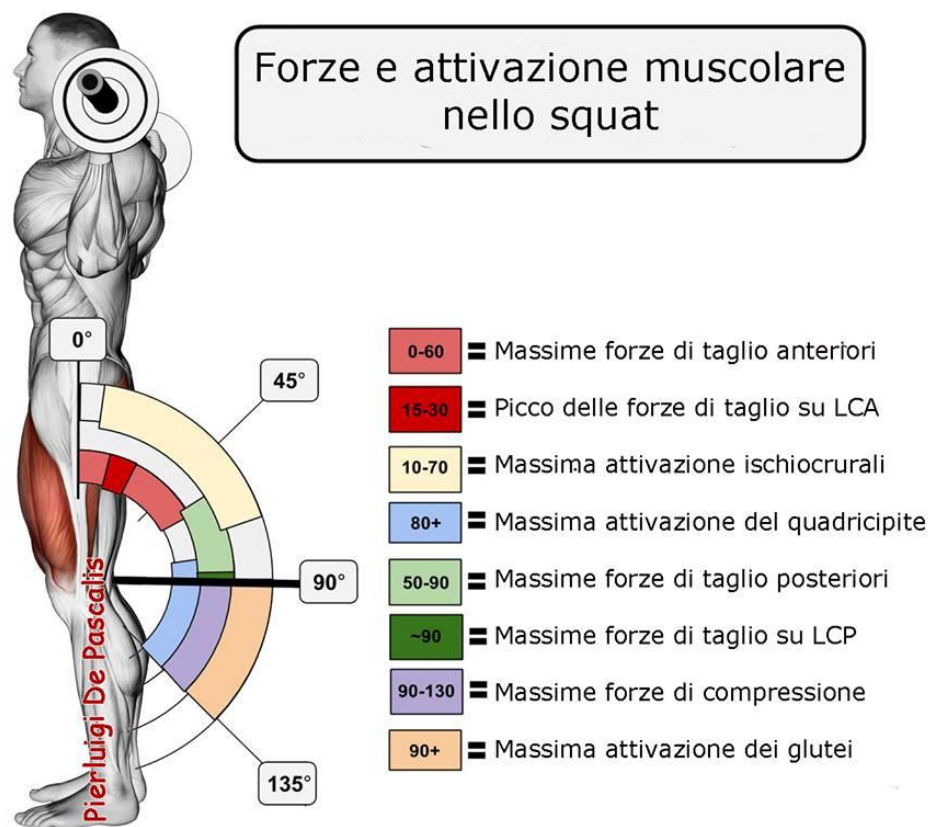
Tecnica più complessa ma ottima propedeuticità alle alzate olimpiche

Necessità di una maggiore mobilità di polsi e gomiti



FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY

ESERCIZI FONDAMENTALI



Mod. da: Aaron Swanson - credit img: Makatserchyk/shutterstock

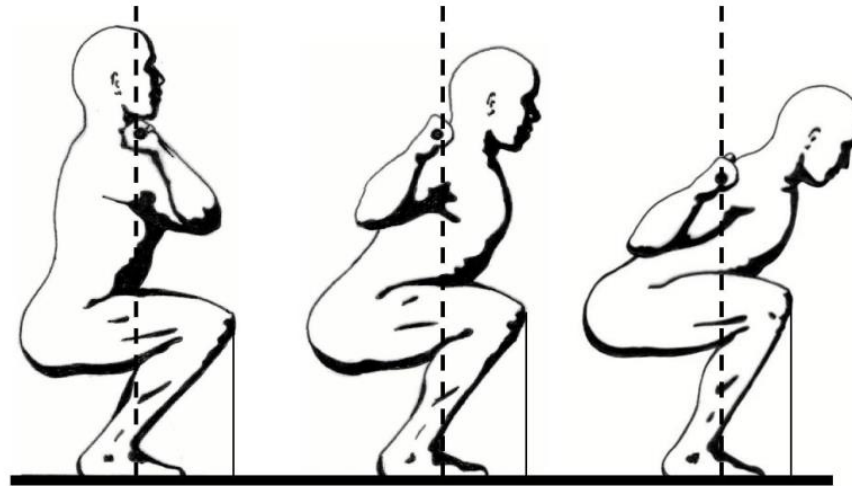


Non esiste una sola modalità di fare squat e probabilmente neanche una migliore che vada bene per qualsiasi atleta. In ballo ci sono molti fattori che ne influiscono l'efficacia, come per esempio la mobilità articolare o le misure antropometriche



FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY

ESERCIZI FONDAMENTALI



Un altro aspetto caratteristico dello squat dietro è quello della scelta sulla posizione del bilanciere sulla colonna.

Il bilanciere in posizione più bassa consente una maggiore flessione del tronco e perciò un maggior momento di forza all'anca rispetto al ginocchio.

Il bilanciere alto permette una divisione del peso più equa tra anca e ginocchio



Utile per individualizzare il lavoro

ESERCIZI FONDAMENTALI

Ecco alcune **varianti** dello **squat** che possiamo utilizzare nei nostri allenamenti:

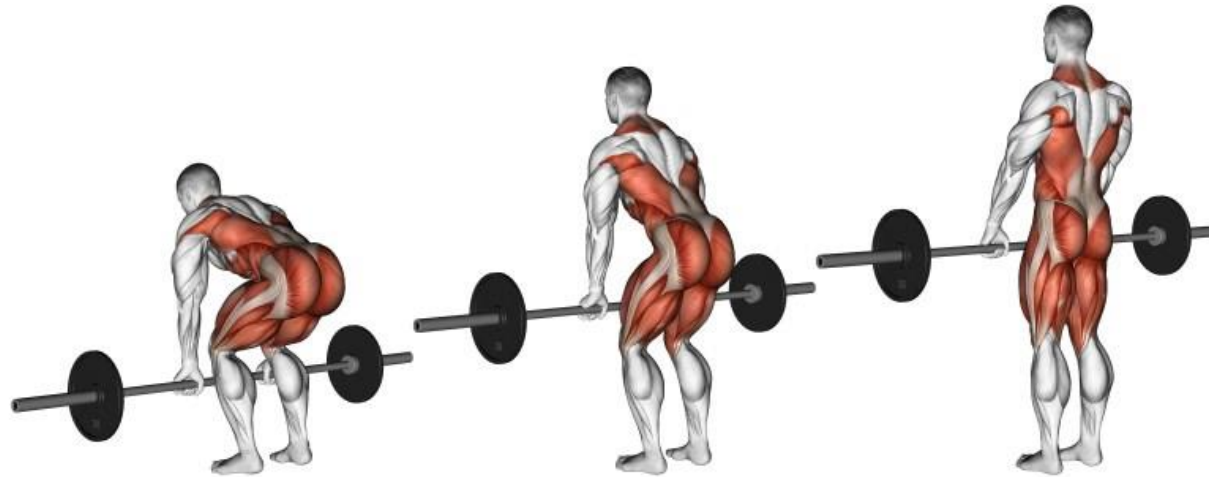
Over head squat	Il bilanciere è posizionato sopra la testa con le braccia distese= maggior complessità e maggior utilizzo della muscolatura del tronco
Squat con manubri	Manubri all'altezza delle spalle= richiede minor mobilità del cingolo scapolo omerale
Squat monopodalico (pistol)	Squat su una gamba= maggior impegno muscolare e maggior richiesta di equilibrio
Sit squat	Partenza da seduti= importante esecuzione tecnica – possibilità di eseguirlo monopodalico
Squat bulgaro	Squat monopodalico con l'altra gamba appoggiata dietro su un rialzo
Sumo squat	Larghezza delle gambe maggiore= intervento maggiore degli adduttori



FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY

ESERCIZI FONDAMENTALI

Un altro esercizio fondamentale è lo **Stacco da Terra (deadlift)**. Così come lo squat può essere considerato un ottimo esercizio propedeutico all'apprendimento delle alzate olimpiche ed estremamente utile al miglioramento dei livelli di forza degli arti inferiori e di tutta la catena posteriore del corpo.



FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY

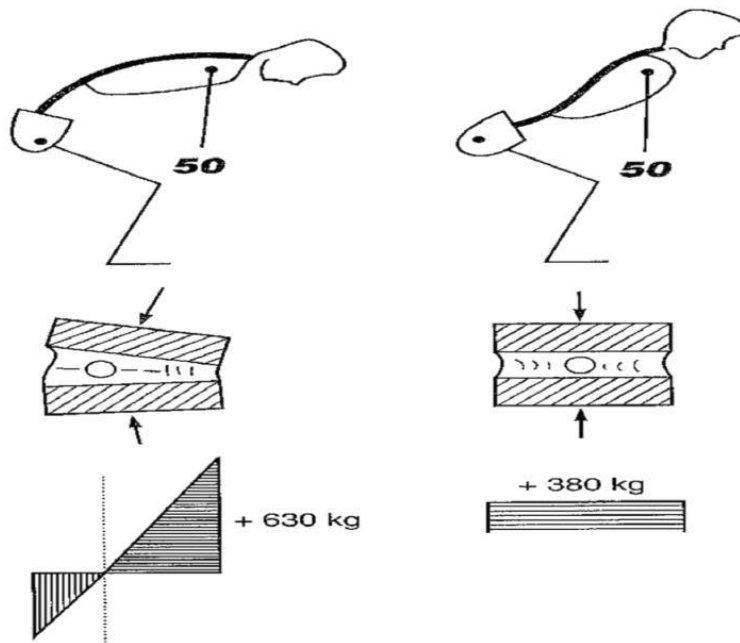
Nello stacco da terra viene coinvolta tutta la catena posteriore, insieme ai muscoli della coscia . Durante l'esecuzione ci saranno muscoli primari che partecipano attivamente al gesto e secondari che tendono a stabilizzare, contraendosi ma senza avere un reale stimolo allenante. Diamo un'occhiata a quali sono i muscoli principalmente interessati:

- ischio crurali (attivi)
- quadricipiti
- adduttori (attivi in alcune varianti come lo stacco sumo)
- grande gluteo (attivo)
- quadrato dei lombi (attivo)
- erettori spinali (attivi)
- polpacci (stabilizzano)
- gran dorsale (stabilizza)
- trapezio e romboide (stabilizzano)
- avambracci (attivi)

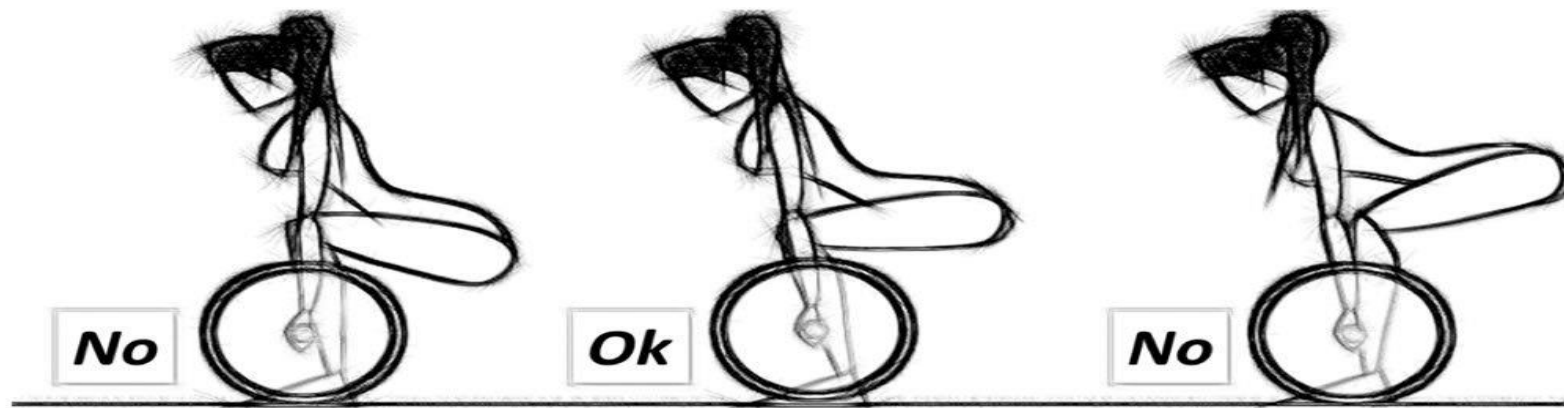


FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY

Come tutti gli esercizi che coinvolgono più catene muscolari e perciò multiarticolari, lo Stacco necessita di una tecnica esecutiva ottimale, sia per raggiungere risultati interessanti dal punto di vista della performance, sia per evitare di incorrere in infortuni.



Questa semplice immagine ci consente di vedere il carico percepito a livello vertebrale quando l'esecuzione tecnica non è ottimale perdendo le curve fisiologiche del rachide.



La posizione di partenza dello Stacco è di fondamentale importanza per stimolare a livello ottimale il reclutamento muscolare e soprattutto a livello preventivo per non perdere la corretta postura della schiena.



In uno sport come il Rugby dove abbiamo dei giocatori con misure antropometriche importanti, potrebbe essere utile modificare la posizione di partenza, posizionando il bilanciere su rialzi per permettere un'esecuzione ottimale e in sicurezza.



FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY

LO STACCO

SCHIENA	GAMBE	ADDOME
Mantenere le curve fisiologiche della colonna: No iperlordosi	Angolo del ginocchio che permetta al femore di essere parallelo al terreno	Contratto
MANI	PIEDI	SGUARDO
Impugnare il bilanciere sulla zigrinatura - ampiezza delle spalle	I piedi sono leggermente più stretti della larghezza spalle	Guardare avanti



FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY

ESERCIZI FONDAMENTALI

Ecco alcune **varianti** dello **stacco** che possiamo utilizzare nei nostri allenamenti:

Stacco Rumeno	Stacco a gambe tese= maggiori rischi sulla colonna maggior enfasi su femorali
Stacco con manubri	Manubri all'altezza delle ginocchia= richiede minor mobilità del cingolo scapolo omerale
Stacco monopodalico con manubri	Stacco su una gamba= maggior richiesta di equilibrio
Stacco Sumo	Larghezza delle gambe maggiore= intervento maggiore degli adduttori



FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY

LA TRIPLICE «S»

STACCO



RAPPRESENTA UN ESERCIZIO
FONDAMENTALE NELL'APPRENDIMENTO
DELLA FASE DI «TIRATA» SIA NELLE GIRATE
CHE NELLO STRAPPO

SQUAT



RAPPRESENTA UN ESERCIZIO
FONDAMENTALE NELL'APPRENDIMENTO
DELLA FASE DI «INCASTRO E DI RISALITA»
SIA NELLE GIRATE CHE NELLO STRAPPO

SPINTA



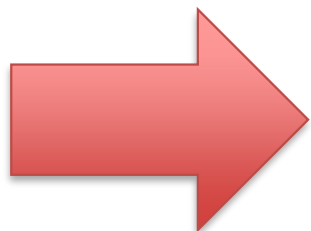
RAPPRESENTA UN ESERCIZIO
FONDAMENTALE NELL'APPRENDIMENTO
DELLA FASE CONCLUSIVA DELLO SLANCIO



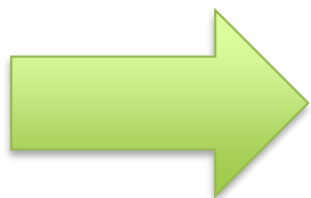
FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY

ALZATE OLIMPICHE

Vediamo insieme quale può essere la progressione didattica per apprendere in maniera funzionale la gestualità delle alzate olimpiche.



Funzionale al nostro obiettivo che è quello di sviluppare un giocatore di Rugby e non un sollevatore di pesi vero e proprio. Questo perché in uno sport come il Rugby dove oltre alla grande mole di corsa che si effettua, bisogna anche tener conto dei ripetuti impatti che si subiscono. Questo ci spinge in alcuni casi a dover modulare la somministrazione di tali esercizi al fine di limitare traumi e sollecitazioni eccessive.



Questa precisazione tende a non riguardare le categorie di età più piccole dove il gesto tecnico e l'acquisizione di schemi motori complessi sono i nostri unici obiettivi



FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY

ALZATE OLIMPICHE

Alla base dell'apprendimento vi sono fondamentalmente tre momenti fondamentali :

- Il primo dove si comprende e si cerca di assimilare il gesto nella sua completezza attraverso l'osservazione e la comprensione del gesto
- Il secondo momento dove il movimento viene scomposto in gesti più semplici fino a raggiungere esercitazioni analitiche



Alternanza dei momenti

- Il terzo è il ritorno alla gestualità completa

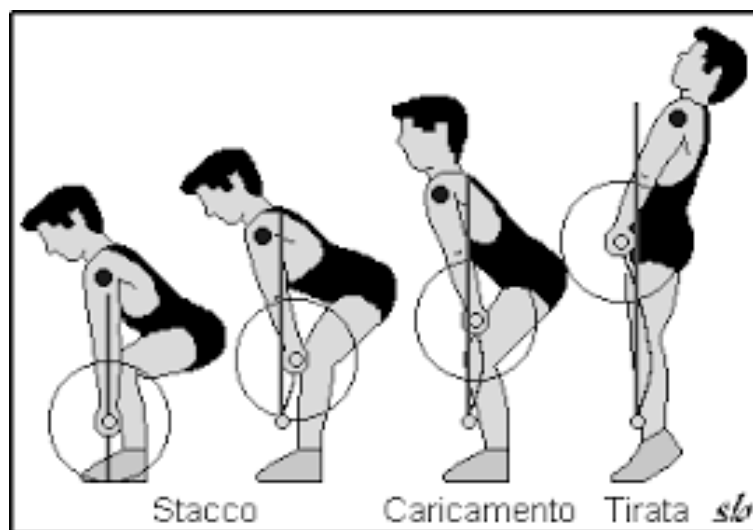


FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY

ALZATE OLIMPICHE

FASE 1: Apprendimento degli esercizi Fondamentali
(stacco e squat)

FASE 2: Apprendimento della fase di tirata



Focus su:

- Triplice estensione caviglia-ginocchio-anca
- Tirata in alto delle spalle
- Vicinanza del bilanciare al corpo



Fasi comuni sia alla girata che
allo strappo



FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY

ALZATE OLIMPICHE

Esercizi propedeutici alla tirata:

Tirata dai blocchi	Posizionare il bilanciere rialzato da terra, all'incirca a metà coscia (foto 1)
Tirata solo spalle	Bilanciere posizionato all'altezza delle creste iliache
Tirata in ginocchio	Bilanciere scarico, curare il movimento di distensione delle anche e tirata delle spalle (foto 2)
Tirata dinamica con elastico	Elastico sotto i piedi e partenza con le mani all'altezza del ginocchio

Foto 1



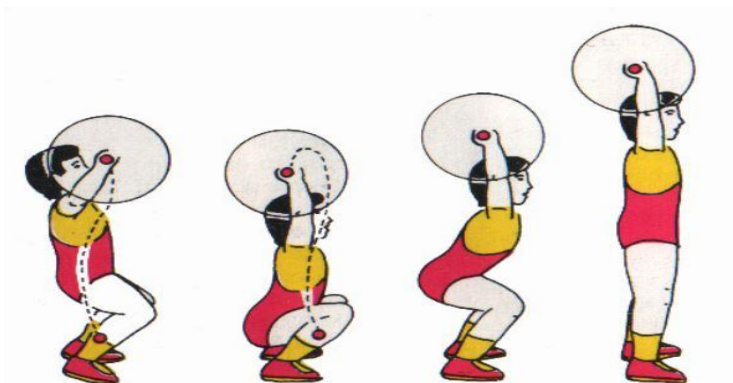
Foto 2



FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY

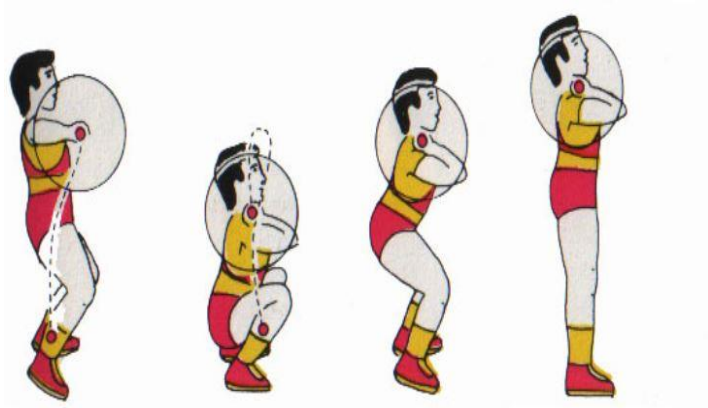
ALZATE OLIMPICHE

FASE 3: Apprendimento della fase di incastro e risalita



Focus su:

- Tirata dei gomiti
- Mantenimento del bilanciere vicino al corpo
- Bloccaggio cingolo scapolo omerale
- Stabilizzazione post incastro=massima contrazione dei muscoli del tronco



Focus su:

- Tirata dei gomiti
- Ceduta sotto al bilanciere= fase di incastro
- Velocità di rotazione del gomito
- Stabilizzazione post incastro=massima contrazione dei muscoli del tronco



FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY

ALZATE OLIMPICHE

Esercizi propedeutici all'incastro

Tirata gomiti alti (sia presa stretta per la girata che presa larga per strappo)	Inserire nella tirata l'utilizzo delle braccia, con il gomito che sale
Squat avanti e Over head squat	Vedi esercizi fondamentali
Mobilizzazione polsi e gomiti con bilanciere appoggiato	Similare il lavoro dei gomiti che si compie durante incastro
Incastro senza spinta delle gambe	Partenza con bilanciere all'altezza delle creste iliache, tirata delle spalle e focus sulla capacità di andate in accosciata sotto al bilanciere



FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY

Obbiettivi nell'allenamento della forza in ambito giovanile

Under 14

Incremento del volume di allenamenti settimanali

Inserimento lavori propedeutici agli esercizi fondamentali

Inserimento di lavori tecnici su alzate olimpiche

Inserimento di lavori sulla muscolatura profonda

Inizio lavori di forza a carico naturale

Miglioramento livelli di forza esplosiva ed elastica con inserimento di esercitazioni mirate

Miglioramento capacità coordinative

Under 16

Consolidamento tecnica di alzate olimpiche

Inserimento di lavori con sovraccarico=MULTIARTICOLARI

Consolidamento delle capacità coordinative

Incremento dei volumi di lavoro sulle espressioni di forza veloce

Aumento Volumi di lavoro sulla muscolatura profonda

Inserimento di lavori complessi in disequilibrio

Aumento esercitazioni che coinvolgono il SNC

Under 18

Inserimento di lavori strutturali

Incremento dei volumi di lavoro sulla muscolatura profonda

Incremento di lavori in disequilibrio e rotazione

Consolidamento dei lavori con sovraccarichi =possibile aumento dei carichi

Inserimento lavori di forza massima

Aumento del volume di lavoro in disequilibrio e rotazione

Individualizzazione dell'allenamento



FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY

Ogni indicazione può subire forti variazioni in base alla maturazione biologica del giocatore