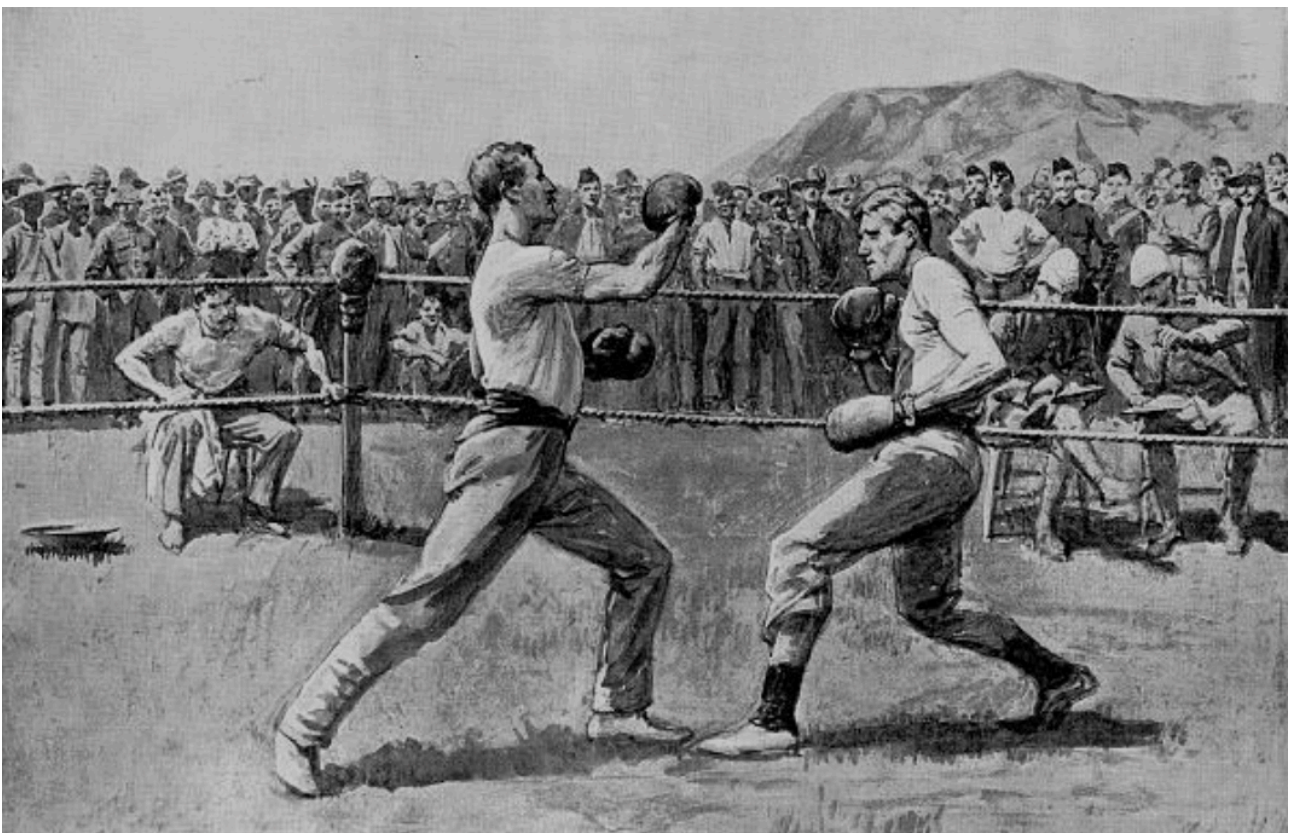




CORSO DI FORMAZIONE PREPARATORE ATLETICO SPORT DA COMBATTIMENTO

DOCENTE: MICHELE BIGLIOLI



LA FORZA

Quando si parla di allenamento, una delle domande più importanti che dobbiamo porci è: **“È davvero fondamentale sviluppare la forza, a prescindere dallo sport praticato o dal fatto di essere atleti o persone comuni?”**

La risposta è semplice e inequivocabile:

Assolutamente sì.

La **forza** è infatti considerata **la madre di tutte le qualità fisiche**. Da essa derivano, in forma più o meno diretta, tutte le altre: resistenza, potenza, velocità, coordinazione, stabilità e mobilità.

Forza, Resistenza e Potenza: tutto parte dalla stessa radice

Prendiamo un atleta degli sport da combattimento; durante un incontro, deve mantenere un'elevata **resistenza alla potenza**, ovvero la capacità di esprimere forza esplosiva per tutta la durata dei round. Ma se analizziamo bene queste due qualità, **resistenza** e **potenza**, scopriamo che non sono altro che **specializzazioni della forza**.



- La **resistenza**, infatti, può essere definita più correttamente come **forza resistente**, cioè la capacità di sostenere sforzi nel tempo. In allenamento, questa qualità si sviluppa attraverso metodi che combinano **volume** (durata) e **intensità** (carico), come gli **Interval Training**, dove si alternano picchi di sforzo e fasi di recupero.
- La **potenza**, invece, nasce dall'unione di **forza** e **velocità**. Quando un atleta riesce ad applicare forza nel minor tempo possibile, parliamo di **forza esplosiva**, fondamentale in tutti gli sport dove la rapidità d'azione fa la differenza.

Cos'è la Forza?

La forza può essere definita come:

“La capacità del sistema neuromuscolare di sviluppare tensione per superare resistenze esterne (come un peso o il proprio corpo) e interne (come le contrazioni dei muscoli antagonisti).”

Senza forza, non potremmo nemmeno camminare o sollevare un oggetto, figuriamoci correre, saltare o colpire con potenza.

I fattori che determinano la forza

Lo sviluppo della forza dipende da **tre categorie di fattori fisiologici**:

1. **Strutturali:** riguardano la grandezza delle fibre muscolari (ipertrofia), la loro tipologia (fibre lente o rapide) e le unità contrattili del muscolo.
2. **Nervosi:** coinvolgono la capacità del sistema nervoso di coordinare l'attivazione muscolare, sia **all'interno del singolo muscolo** (coordinazione intramuscolare), sia **tra diversi muscoli** che collaborano nello stesso movimento (coordinazione intramuscolare).
3. **Meccanici:** dipendono dalla capacità del corpo di **sviluppare e trasmettere tensione** lungo tutto l'arco del movimento.

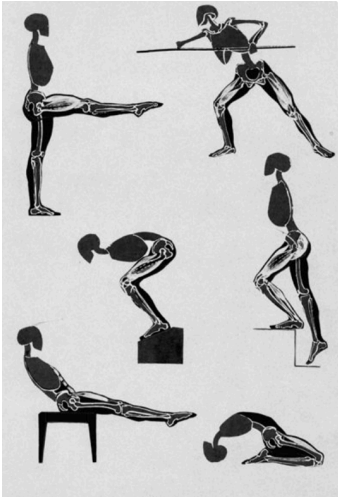


Da qui risulta chiaro che un corretto sviluppo della forza permette all'atleta di diventare **più stabile, coordinato, reattivo e resistente**, caratteristiche indispensabili in qualunque disciplina.

Partire dalle basi!

Un atleta scoordinato sarà inevitabilmente più lento, più prevedibile e si affaticherà prima. Un atleta rigido o instabile, invece, non riuscirà a trasferire la forza nei movimenti e sarà più soggetto a traumi.

Questo accade perché **non si può essere propriocettivi** (cioè percepire correttamente il proprio corpo nello spazio) se si parte da una **malposizione postulare**.



Per questo motivo, **la forza deve essere costruita su una base corretta**, con articolazioni mobili e stabili, con un buon controllo del baricentro corporeo.

Solo così si possono cercare di prevenire infortuni e migliorare realmente le prestazioni sportive.

Un errore comune è pensare che l'allenamento della forza riguardi solo l'aumento della massa muscolare, "sollevando solo pesi".

In realtà, quando si allena la forza, **si deve condizionare l'intero corpo**, coinvolgendo tutti i sistemi che lavorano insieme nei movimenti:

- **Sistema neuro-muscolare;**
- **Sistema muscolo-scheletrico;**
- **Sistema cardio-circolatorio;**
- **Sistema mio-fasciale;**
- **Sistema propriocettivo;**
- **Sistema ormionale.**

Per questo i metodi che "isolano" un singolo muscolo o limitano i movimenti su un solo piano non possono essere efficaci per lo sviluppo della forza vera, quella **funzionale e globale**.

Allenare la forza in modo efficace significa lavorare su movimenti che siano:

- **Globali**, e non settoriali;
- **Coordinati**, in sinergia neuromuscolare;
- **Controllati** in tutte le fasi della contrazione (concentrica, stabilizzatrice, eccentrica);
- **Multiplanari**, ovvero su più direzioni e piani di movimento;
- **In catena cinetica**, coinvolgendo più articolazioni contemporaneamente;
- **Stabili**, con costante controllo del baricentro, core stability;
- **Completi**, nel pieno range di movimento (ROM) e nel rispetto della biomeccanica articolare.

Solo in questo modo lo stimolo allenante diventa un vero **stress funzionale**, capace di produrre adattamenti positivi e duraturi.

Fondamenta solide

Prima di lavorare sulla forza vera e propria, è fondamentale costruire le **basi motorie** dell'atleta:



- **Mobilità articolare**, intesa come la capacità di muovere le articolazioni nel loro range fisiologico con stabilità e controllo;
- **Propriocettività**, cioè la capacità di percepire la posizione del corpo nello spazio;
- **Coordinazione neuromotoria e controllo del baricentro (core stability)**, essenziali per un movimento fluido ed efficace.

Solo dopo aver ristabilito queste capacità di base, si può passare a costruire la forza, riducendo il rischio di infortuni e potenziando la performance.

Strumenti per il condizionamento della Forza

L'allenamento funzionale, come metodo, utilizza nella sua routine una serie di strumenti operativi che permettono di sviluppare forza, coordinazione e stabilità in modo integrato e naturale:

- **Corpo libero**: esercizi che utilizzano il proprio corpo come strumento, per migliorare la mobilità articolare e la coordinazione attraverso sequenze fluide di movimento.
- **Suspension training**: allenamento in sospensione, utile per sviluppare forza e stabilità controllando costantemente il centro del corpo.
- **Kettlebell e Club training**: attrezzi con massa decentrata che stimolano forza, potenza e mobilità articolare dinamica in movimenti balistici.
- **Waterbag**: sacche d'acqua instabili che allenano equilibrio, proprioccezione e coordinazione.
- **Med ball**: utilizzo di palle mediche per sviluppare forza e trasferimento di carico.

- **Barbell:** esercizi globali con bilanciere per incrementare la forza massima neuromuscolare.
- **Bodyweight e Calisthenics:** per atleti maggiormente condizionati ed esperti, consiste in allenamenti a corpo libero su sbarre, anelli o a terra, per potenziare la forza massima mantenendo coordinazione e controllo.

Allenare la forza, quindi nono significa solo diventare più “forti”, ma **costruire il fondamento di tutte le abilità motorie**.

Un corpo forte è un corpo **coordinato, stabile, reattivo, veloce e resistente**, capace di esprimersi al meglio ogni gesto tecnico, sia nello sport che nella vita quotidiana.

BIBLIOGRAFIA:

- Kraemer, W. J., & Ratamess, N. A. (2004). Fundamentals of resistance training: Progression and exercise prescription. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 36(4), 674-688.
- Cormie, P., McGuigan, M. R., & Newton, R. U. (2011). Developing maximal neuromuscular power: Part 1 - Biological basis of maximal power production. *Sports Medicine*, 41(1), 17- 38.
- Enoka, R. M. (2008). *Neuromechanics of human movement* (4th ed.). Human Kinetics.
- Contreras, B., & Schoenfeld, B. (2011). To crunch or not to crunch: An evidence-based review of core exercises for injury prevention and performance. *Strength and Conditioning Journal*, 33(4), 8-20.