

<b>Zeitschrift:</b>	Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin
<b>Herausgeber:</b>	Scuola federale di ginnastica e sport Macolin
<b>Band:</b>	24 (1967)
<b>Heft:</b>	1
 <b>Artikel:</b>	L'alterofilia
<b>Autor:</b>	Fidel, Roland / Sulmoni, Sergio
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-1001031">https://doi.org/10.5169/seals-1001031</a>

### 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:** 22.02.2026

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

# L'alterofilia

Roland Fidel, monitor nazionale.

Testo italiano: Sergio Sulmoni, Bellinzona.

L'alterofilia, comprendente, nel senso corrente del termine, tutti gli esercizi con i manubri, va divisa in due gruppi distinti:

- alterofilia in quanto sport di competizione;
- esercizi di muscolatura, come complemento alla messa in condizione fisica degli alterofili in particolare e degli sportivi in generale.

Nell'alterofilia propriamente detta, i movimenti sono limitati a 3 e la loro esecuzione è regolata in modo molto preciso. Per contro, gli esercizi per la muscolatura sono molto variati e teoricamente innumerevoli. In pratica ne vengono utilizzati all'incirca una ventina.

Esaminiamo l'alterofilia in quanto sport di competizione. Come già detto, consiste in 3 movimenti o esercizi differenti. La somma dei migliori risultati ottenuti in ciascuno dei tre movimenti dà il risultato finale del triathlon olimpico, il solo determinante per la classifica. Non si considera dunque il risultato dettagliato dei singoli esercizi, come è il caso ad esempio per la ginnastica. Così facendo, si cerca di evitare la specializzazione, che, nel caso particolare dell'alterofilia, sarebbe nefasta, poiché causa di squilibri fisici contrari allo scopo della disciplina: ossia quello di sviluppare e rafforzare armoniosamente il corpo, contribuendo in tal modo al miglioramento della salute. I tre movimenti olimpici formano un tutto armonioso, poiché ognuno fa appello a qualità fisiche differenti, richiedenti al praticante una gamma di possibilità varia ed estesa.

Nell'ordine di esecuzione i movimenti sono:

- la distensione,
- lo strappo,
- lo slancio.

Tutti questi esercizi sono eseguiti a due braccia, poiché il movimento limitato ad un solo braccio è caduto in disuso in quanto antifisiologico.

## TECNICA

Prima di passare alla descrizione degli esercizi, occorre dire due parole in merito alla tecnica del sollevamento.

Essa è strettamente dipendente da leggi fisiche e meccaniche. Lo scopo perseguito essendo quello di elevare il più possibile, occorre eliminare tutto ciò che è suscettibile di diminuire il rendimento, e in particolare i sovraccarichi meccanici provocati dai bracci di leva. Si è così giunti alla messa a punto di una tecnica nella quale la sbarra evolve secondo una linea che cerca di identificarsi a quella di proiezione del centro di gravità del corpo sul suolo. Il braccio di leva determinante il sovraccarico meccanico è la distanza che separa queste due linee.

Vediamo praticamente le differenti fasi del sollevamento nel corso del movimento più semplice, ossia «la messa in verticale del tronco».

### «Messa in verticale del tronco».

Foto 1. Posizione di partenza. I piedi sono impegnati davanti alla sbarra, le tibie toccano quest'ultima. Il grado di flessione delle ginocchia è di circa 90°. Le spalle sono davanti alla sbarra, le braccia tese leggermente oblique.

Osservare la posizione del dorso che rimane assolutamente ritto durante l'intera durata dell'esercizio. Ciò è assolutamente necessario per evitare lesioni alla colonna vertebrale. La testa rimane nel prolungamento della linea del tronco durante tutta la durata del movimento.

Foto 2. Prima fase di sollevamento. La sbarra è tirata relativamente adagio unicamente grazie all'estensione delle gambe (quadricipiti). Le ginocchia, tendendosi, si spostano indietro e permettono alla sbarra di elevarsi verticalmente, lungo le tibie. Il grado di inclinazione del dorso è lo stesso che nella foto precedente. Infatti, un raddrizzamento prematuro della parte superiore del corpo nuocerebbe alla efficacia del sollevamento, diminuendo l'azione dei quadricipiti.

Foto 3 e 4. Seconda fase di sollevamento: qui ha inizio la parte essenziale del sollevamento vero e proprio.

Nella foto 3 la sbarra ha sorpassato le ginocchia che si impegnano in avanti, mentre il tronco innesca un raddrizzamento energico e rapido. La sbarra scivola lungo le cosce, sfiorandole durante tutto il raddrizzamento.

Nella foto 4 abbiamo l'estensione completa del dorso e delle gambe, con l'atleta sulla punta dei piedi e a spalle alzate energeticamente. Fino a questo punto, le braccia sono rimaste assolutamente tese e non hanno partecipato al movimento.

Foto 5, 6 e 7. Ricezione, chiusura. Nella foto 5 le braccia si flettono, l'atleta si avvicina alla sbarra per meglio realizzare la flessione rapida delle ginocchia e ritrovarsi così sotto il manubrio.

Nella foto 6, i gomiti passano rapidamente da dietro in avanti, bloccando in tal modo la sbarra sulle clavicole, mentre il cedimento del corpo viene impedito dalle gambe che resistono al peso.

Foto 7. Raddrizzamento.

Foto 8. Posizione finale. Il corpo è assolutamente diritto, essendo le spalle, il bacino, le ginocchia, i piedi sulla medesima linea.

### Sbagli principali da evitare

1. La sbarra è discosta dal corpo durante il sollevamento.
2. Dorso curvo.
3. Braccia flesse prima dell'estensione completa del corpo.
4. Estensione incompleta.
5. Sbaglio di ritmo: partenza rapida e mancanza di accelerazione durante il secondo movimento.

### La distensione (sviluppato superiore)

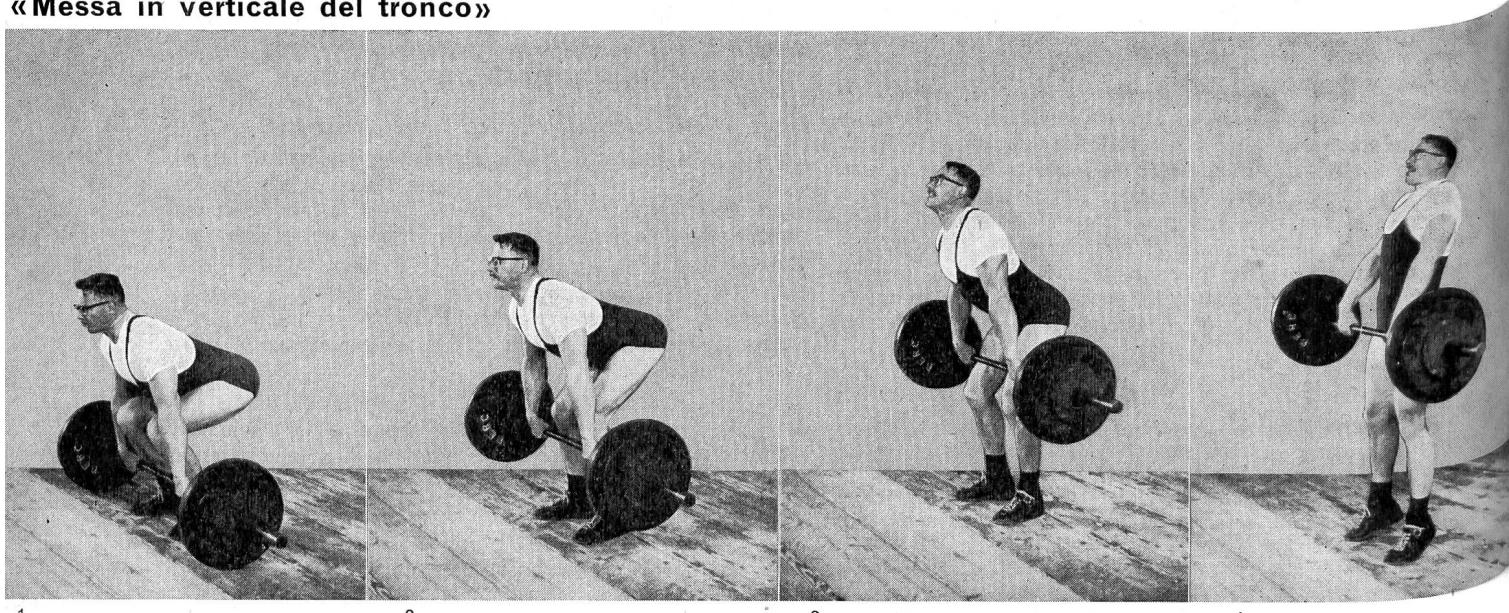
La distensione è un movimento di forza e di resistenza. Consiste nel sollevamento della sbarra, dalle clavicole fino al limite delle braccia tese, utilizzando unicamente la forza delle braccia e delle spalle. Le gambe devono restare tese e immobili e il tronco non può flettersi in avanti se non in misura lieve. Una flessione esagerata annullerebbe il movimento e sarebbe estremamente dannosa per la colonna vertebrale, in quanto la lordosi esagerata provocherebbe lo spostamento in avanti dei dischi intravertebrali. Il movimento inizia dopo che la sbarra è stata portata alle spalle nel modo descritto nel capitolo tecnico.

(continua a pag. 12)

# L'ALTEROFILIA

Roland Fidel, monitore nazionale

## «Messa in verticale del tronco»



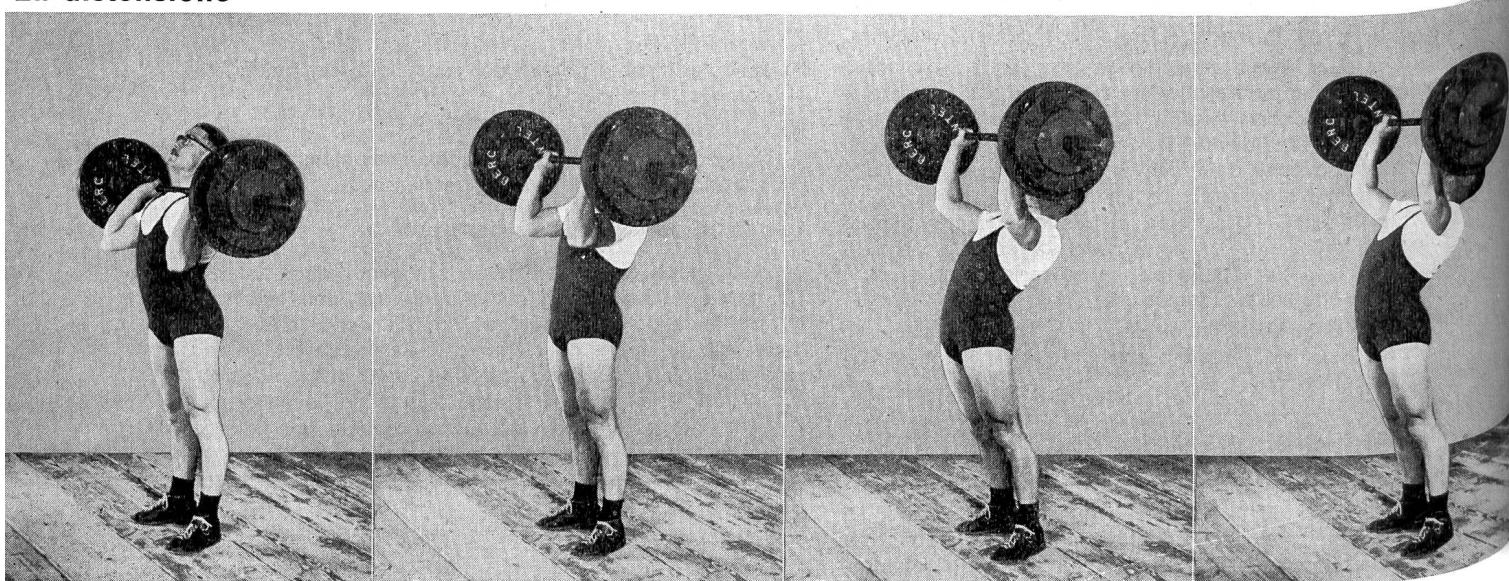
1

2

3

4

## La distensione

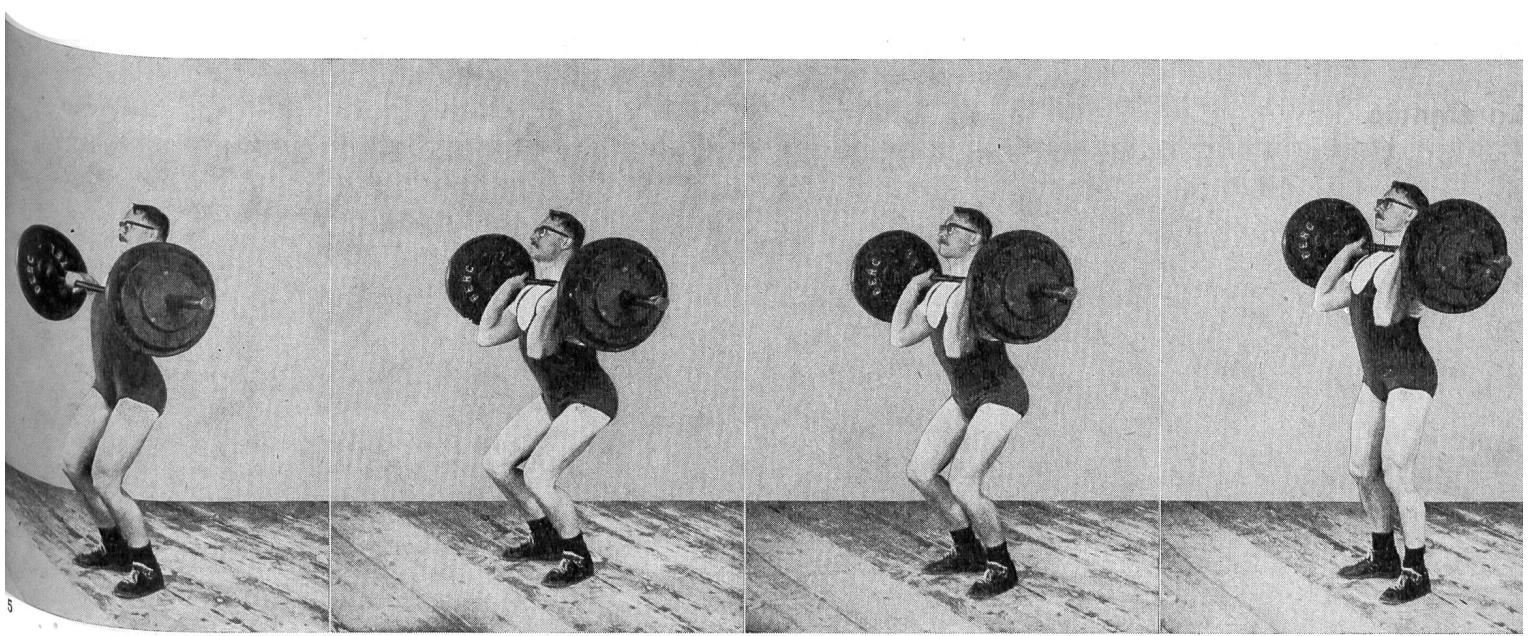


1

2

3

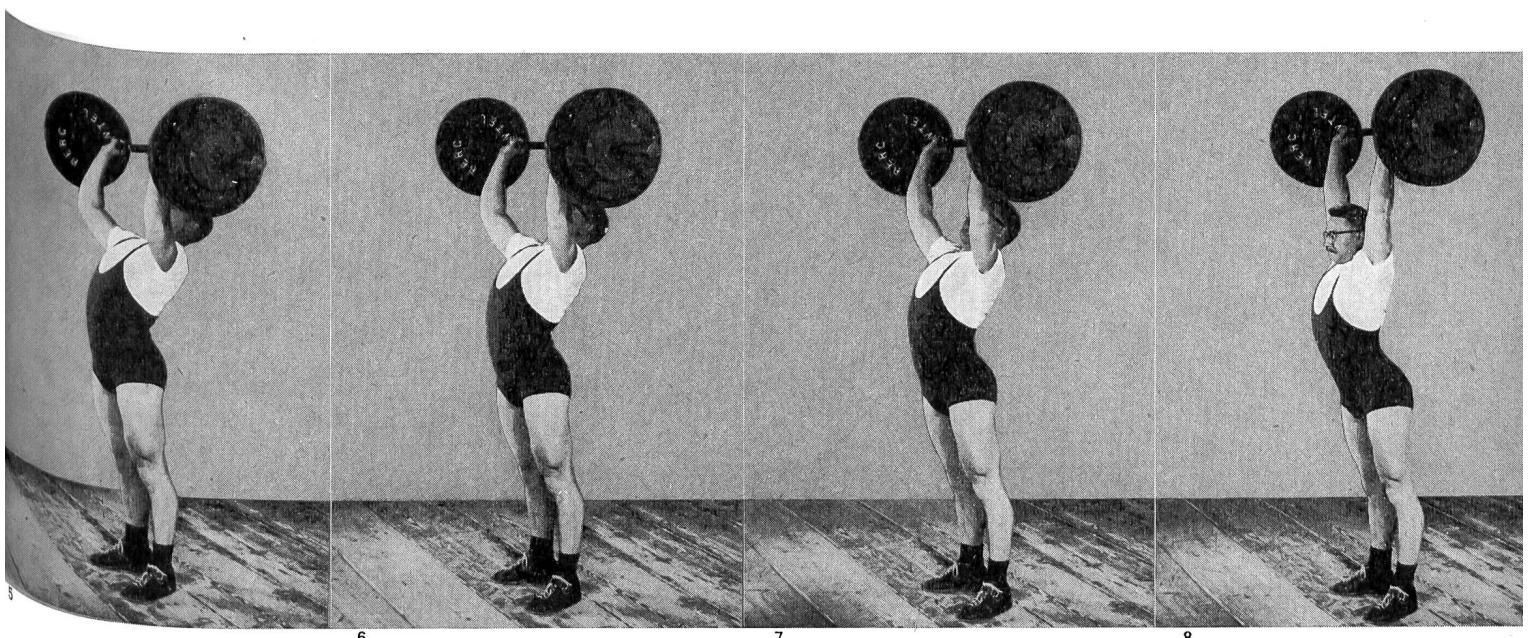
4



6

7

8



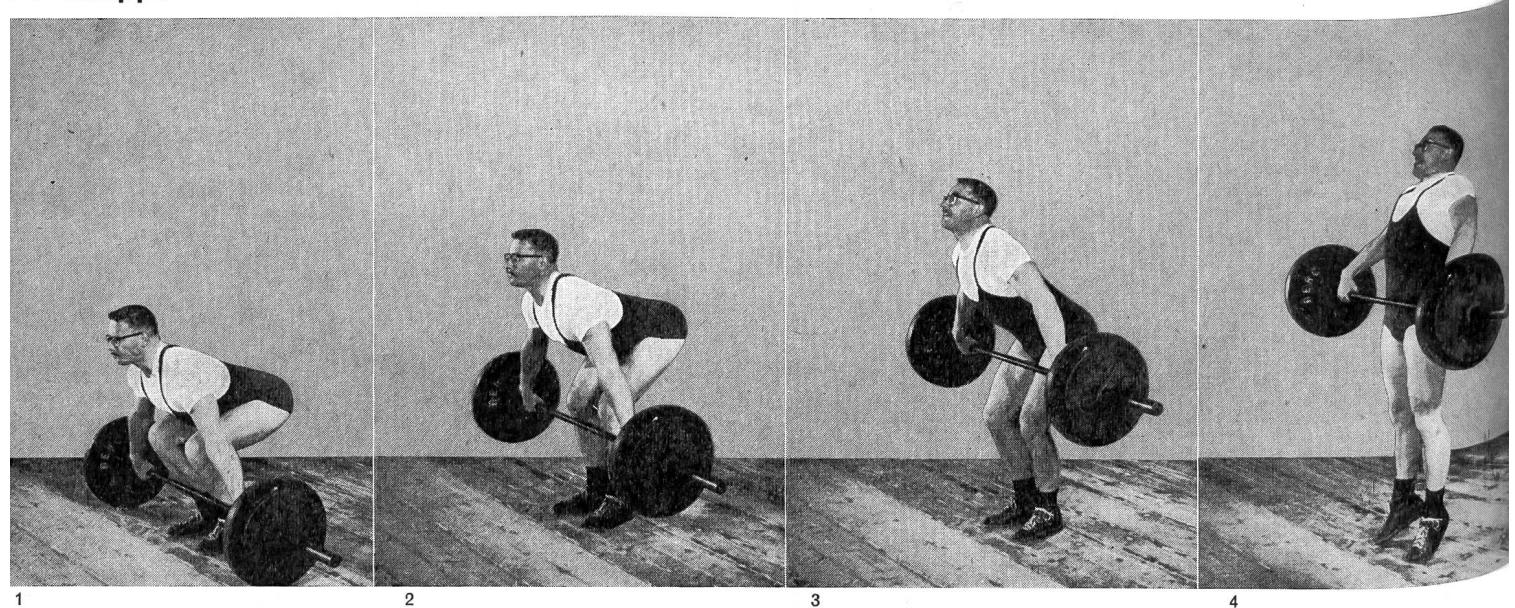
6

7

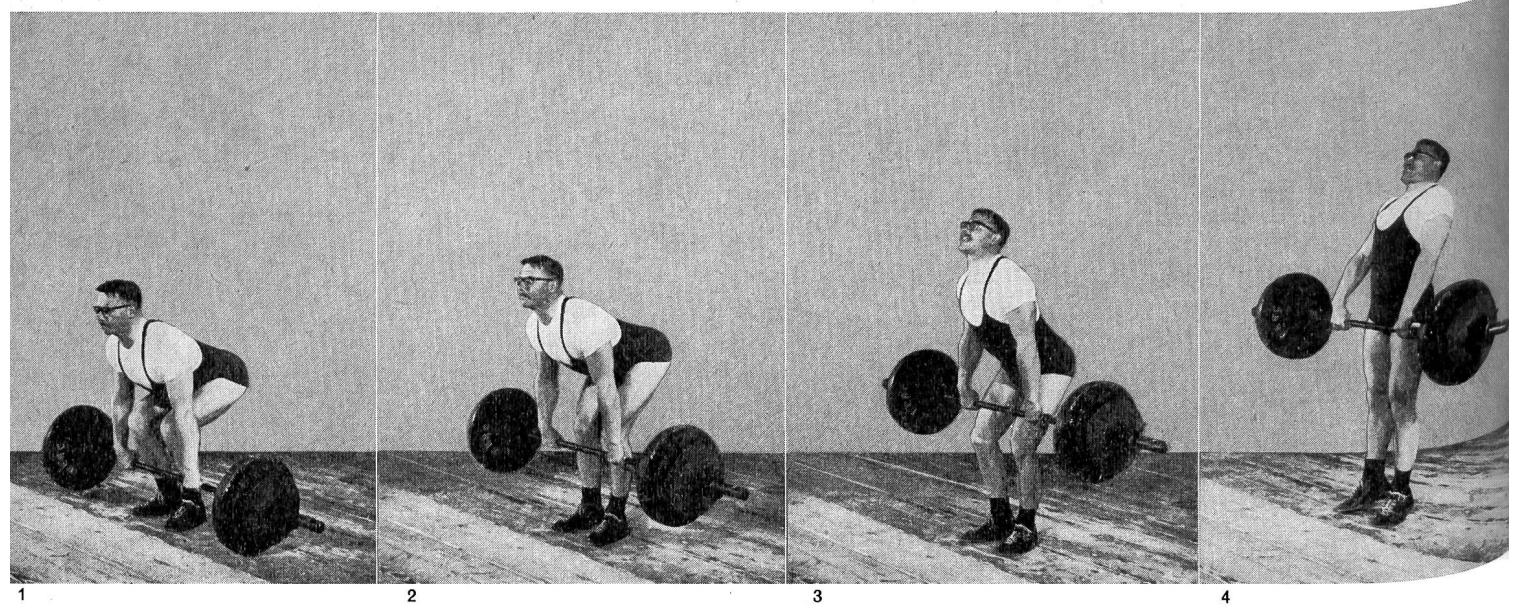
8

9

## **Lo strappo**



## **Lo slancio**



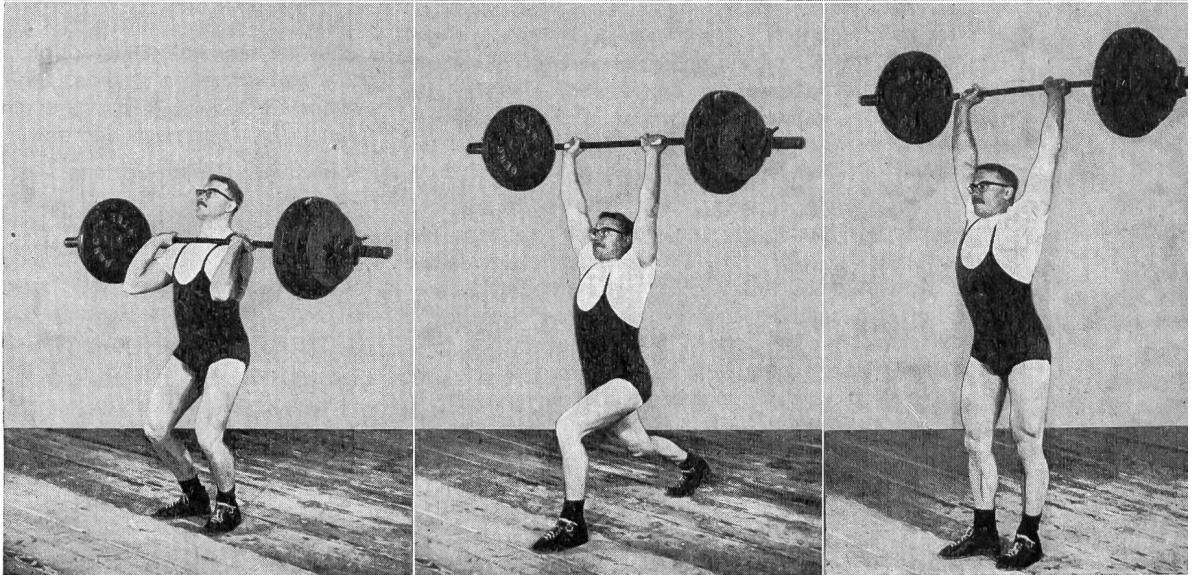
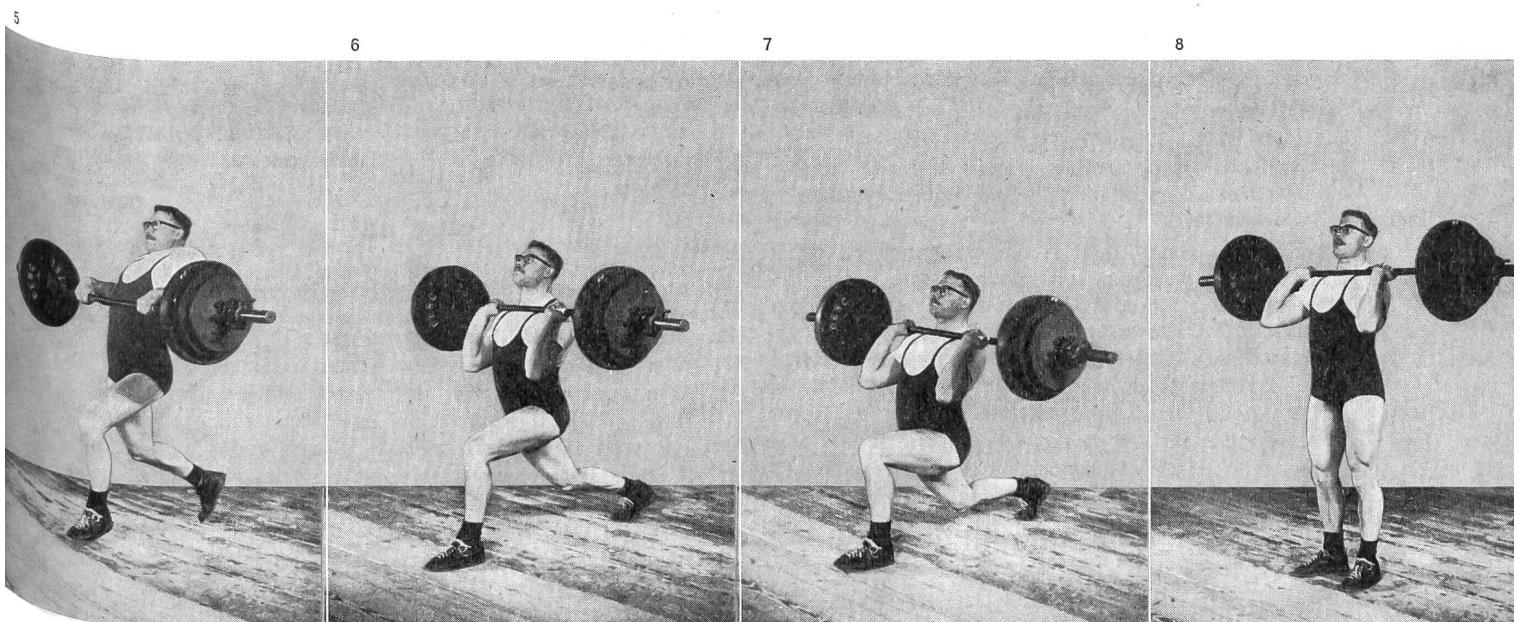
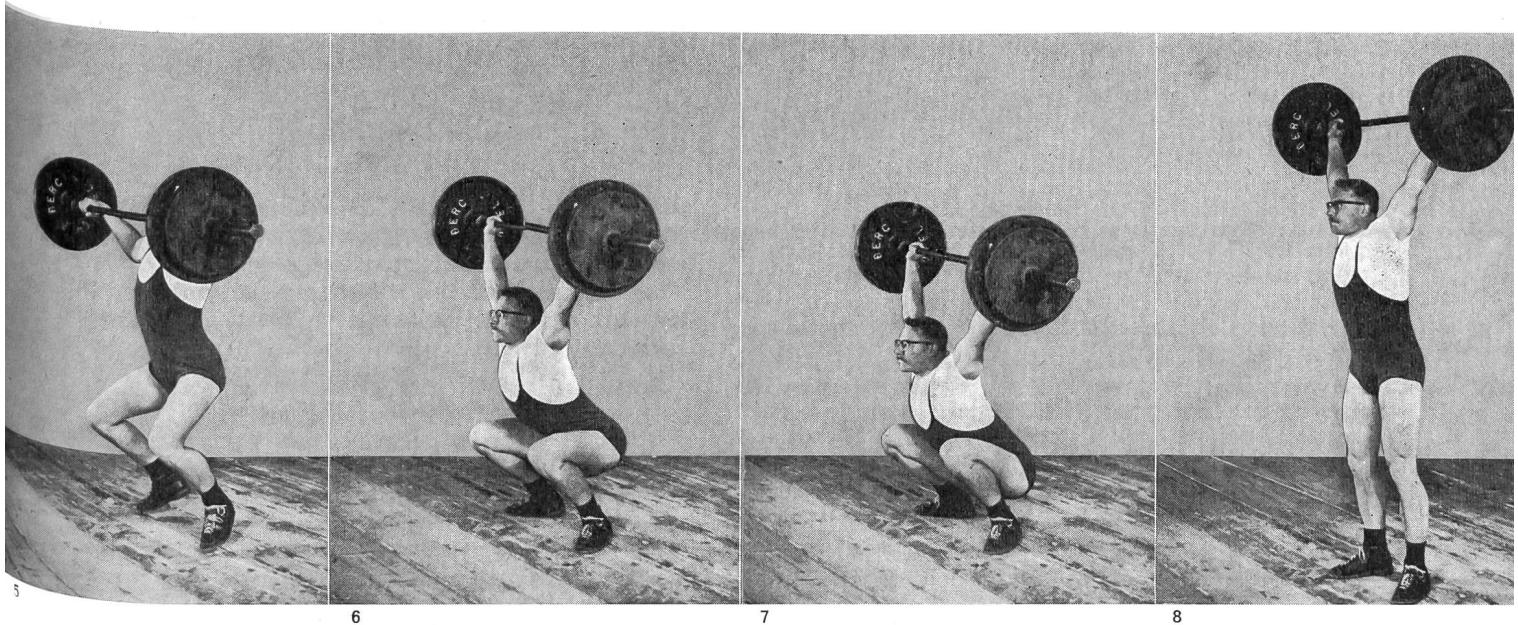


Foto 1. Posizione di partenza: corpo diritto, gomiti in direzione del suolo.

Foto 2. Partenza: la sbarra è spinta grazie alla muscolatura delle spalle (fibre anteriori del deltoido).

Foto 3 e 4. Punto morto: fine dell'azione dei deltoidi. Il dorso si inarca leggermente. L'atleta prende i suoi punti di appoggio sulle gambe e sul bacino.

Foto 5, 6, 7 e 8. Estensione finale delle braccia: la sbarra è spinta verso l'alto mediante la muscolatura delle braccia (tricipiti). Il tronco si raddrizza lentamente fino all'estensione totale delle braccia (8). Si osservi l'allineamento sbarra-spalle-bacino-piedi.

Il passaggio dalla posizione 3 alla posizione 4 è reso possibile grazie alla rotazione della scapola, che permette la estensione delle braccia. Questa rotazione è effettuata dal muscolo grande dentato. È dunque della massima importanza di non trascurare la potenza di questo muscolo, poiché da esso dipende in gran parte il successo finale.

Agli inizi, la distensione era un esercizio di forza pura; esso doveva essere eseguito lentamente e senza la minima contrazione del corpo. Questo esercizio era antifisiologico, in quanto l'atleta lavorava in sovrapressione cardiaca dovuta alla lentezza del movimento e all'assenza di respirazione durante tutta la sua esecuzione. Un movimento simile non poteva vivere. A poco a poco l'esecuzione ha evoluto fin a diventare il movimento moderno che conosciamo. Ora è possibile e raccomandabile di eseguire la distensione il più rapidamente possibile per limitare la sovrapressione cardiaca, diminuendo appunto la durata del movimento.

Ogni contributo del tronco e delle gambe è strettamente sanzionato con l'annullamento del movimento.

Per contro è ora possibile di flettere il tronco indietro per meglio utilizzare i punti di appoggio rappresentati dal corpo e dalle gambe.

Le modifiche apportate al movimento hanno permesso, da circa una decina d'anni, un miglioramento sensibile delle prestazioni e la caduta dei primati a una cadenza fino allora sconosciuta. E' sorta un'altra difficoltà. Effettivamente, se è permesso di flettere il tronco leggermente indietro, non si sa esattamente dove si trovi il giusto limite. Da cui il sorgere delle discussioni talvolta causate dall'apprezzamento degli arbitri. Il ritorno alle antiche regole essendo impensabile, si dovrà o sopprimere la distensione o attenersi alle regole attuali, migliorando allora la qualità dell'arbitraggio.

### Lo strappo

Ecco, senz'alcun dubbio, il movimento più spettacolare dell'alterofilia. Si tratta innanzitutto di un esercizio di velocità e di scatto che domanda in pari tempo scioltezza, destrezza, decisione e coraggio. Lo strappo consiste semplicemente nell'alzare il bilanciere in un sol colpo.

Per guadagnare in altezza e permettere una migliore chiusura del movimento, la presa delle mani è molto larga, contrariamente a quanto si fa nei due altri movimenti, nei quali la larghezza della presa è sensibilmente uguale alla larghezza delle spalle. In più, e sempre per guadagnare in altezza, gli atleti utilizzano le tecniche della «fessura» o della «flessione» che permettono di abbassare il bacino di 30 o 40 cm, il che, accorciando la trazione, migliora notevolmente le prestazioni. La tecnica descritta in seguito è la tecnica detta della flessione.

Foto 1. Posizione di partenza: equilibrio perfetto.

Foto 2. Prima trazione: la sbarra sale in modo relativamente lento, le ginocchia indietreggiano per permettere uno spostamento rettilineo del bilanciere.

Foto 3. Seconda trazione: la sbarra ha subito una nettissima accelerazione, dovuta all'entrata in azione dei glutei, determinanti per l'estensione del tronco.

Foto 4. Finale dell'estensione: tutti i muscoli estensori del tronco e delle gambe hanno compiuto la loro azione, il sollevamento è ora terminato. L'atleta è sull'estrema punta dei piedi, l'estensione non potrebbe essere più completa, il corpo è perfino leggermente dietro la verticale. Le braccia cominciano la loro azione mentre le spalle si alzano. Questa posizione è assolutamente necessaria per la buona riuscita del movimento. Quasi tutti gli sbagli commessi dagli alterofili sono conseguenza di una estensione incompleta o difettosa.

Foto 5. Il cedimento del corpo sotto il peso: i piedi si staccano leggermente dal suolo onde permettere un abbassamento più rapido; abbassamento accelerato ancora maggiormente dalle braccia che tirano sulla sbarra. L'azione delle braccia è quindi meno un'azione di elevazione del manubrio, ma piuttosto un agente attivo dell'abbassamento del corpo. Se la sbarra si è ancora elevata considerabilmente fra 4 e 5, ciò è dovuto quasi unicamente alla inerzia.

Foto 6. Ricezione: i piedi hanno ripreso contatto con il suolo e le gambe frenano ora l'abbassamento del corpo e della sbarra.

Foto 7. Movimento di chiusura: posizione di equilibrio perfetto, il corpo è immobile e le spalle bloccate.

Foto 8. Posizione finale: l'atleta si è rialzato dalla flessione, il che non rappresenta nessuna difficoltà particolare, non essendo questa parte del movimento che una questione di forza.

### Lo slancio (spallata e gettata)

Se lo strappo è il movimento più spettacolare, lo slancio è senza contestazione il movimento chiave dell'alterofilia. È in qualche modo il movimento della «verità». In effetti tutte le qualità richieste dai due precedenti esercizi sono qui necessarie per la riuscita di una buona prestazione. È significativo constatare come i primatisti mondiali dello slancio sono, quasi senza eccezioni, anche campioni mondiali del programma olimpico totale. Lo specialista di questa tecnica è anche quasi invariabilmente il vincitore di tutti i concorsi.

E' certamente con lo slancio che si possono, e di gran lunga, sollevare i più grossi pesi. Un atleta equilibrato getta generalmente 30 kg. di più di quanti ne sviluppa e 40 di più di quanti ne strappa. Ciò dimostra perché è relativamente più facile di ottenere differenze più notevoli nello slancio che non negli altri movimenti.

Foto 1 e 2. Prima trazione.

Foto 3 e 4. Seconda trazione ed estensione completa. Nella fig. 4 le braccia sono ancora completamente tese.

Foto 5, 6 e 7. Passaggio in spaccata. Nella foto 5 i piedi sono staccati da terra e le braccia tirano sulla sbarra per accelerare l'abbassamento del corpo.

Foto 6 e 7. Le gambe frenano l'abbassamento prima della rimonta.

Foto 8. Posizione d'inizio dello slancio.

Foto 9. Impulso.

Foto 10. Passaggio in spaccata.

Foto 11. Posizione finale.

(continua nel prossimo numero).