

**Zeitschrift:** Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin  
**Herausgeber:** Scuola federale di ginnastica e sport Macolin  
**Band:** 24 (1967)  
**Heft:** 2

**Artikel:** L'alterofilia [continuazione e fine]  
**Autor:** Fidel, Roland  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1001033>

### **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:** 09.12.2025

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

# L'alterofilia

(continuazione e fine)

Roland Fidel, monitore nazionale

Testo italiano: Sergio Sulmoni, Bellinzona

## Esercizi complementari

È evidente che i 3 esercizi del triathlon olimpico non costituiscono da soli la totalità dell'allenamento. Essi ne sono semplicemente una parte e la meno importante. Come abbiamo già rilevato, la quasi totalità dei muscoli del corpo è interessata da questi movimenti, sia come sostegno, sia come motore. Conviene quindi rafforzare tutti i gruppi muscolari con esercizi appropriati e localizzati se si vogliono migliorare le proprie prestazioni nei movimenti di competizione.

Si possono dividere gli esercizi complementari in due gruppi ben distinti: gli esercizi aventi per scopo, da una parte, l'aumento della forza e, dall'altra, la ricerca del miglioramento della tecnica e il perfezionamento dei movimenti.

Non ci occuperemo in questa sede della seconda categoria, riservata ai soli specialisti.

### Esercizi per le gambe

#### Flessione delle gambe

Senza alcun dubbio, è il più importante di tutti gli esercizi di muscolatura, a tal punto che, se, se ne dovesse praticare uno solo, lo si sceglierebbe senza esitazione. L'esercizio è meccanicamente molto semplice. È importante però rispettarne bene il ritmo, con discesa lenta e risalita possibilmente rapida. Una discesa rapida «schiaccerebbe» l'atleta, l'esercizio essendo sempre effettuato con cariche molto pesanti. Bisogna inoltre fare attenzione a non sollevare il bacino più rapidamente delle spalle, perché ciò provocherebbe uno squilibrio in avanti; lo spostamento della carica così provocato risulterebbe estremamente pericoloso per la colonna vertebrale. I muscoli sollecitati sono innanzitutto gli estensori delle gambe e particolarmente i quadricipiti, esten-

sori del femore. Le branche ischiatiche dell'anca sono pure impegnate, seppure in misura minore, mentre l'intera muscolatura del dorso è fortemente contratta e serve da sostegno.

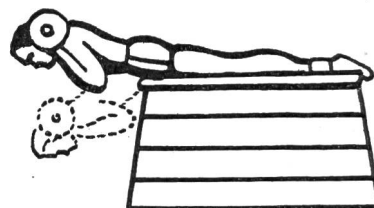
### Elevazione sulla punta dei piedi

Sbarra alla nuca, sollevarsi molto rapidamente sulla punta dei piedi. L'esecuzione può essere fatta anche con i talloni inizialmente a terra e le punte dei piedi sopraelevate, appoggiate per esempio sul bordo di un asse.

### Esercizi per il dorso

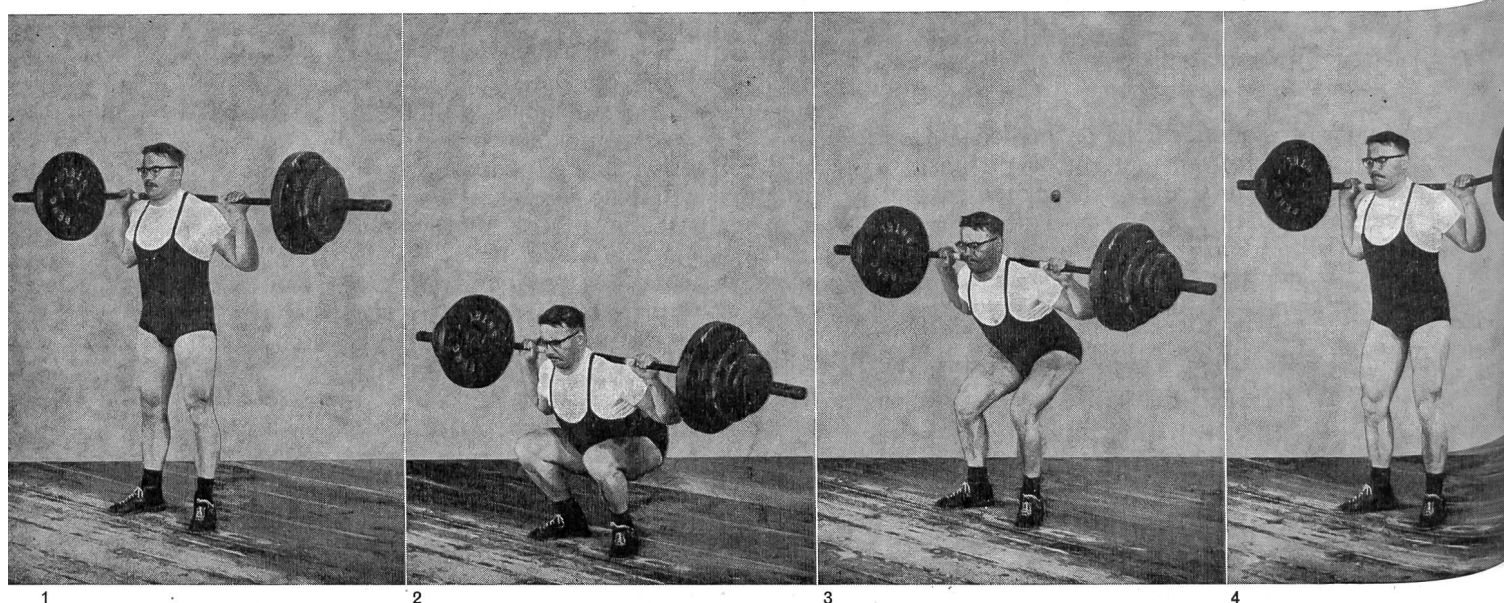
Estensione del tronco. Coricati ventralmente su una banchina o su un plinto, piedi fissati, estremità della banchina all'altezza del bacino, sbarra alla nuca: flettere il tronco a fondo e raddrizzarlo oltre la linea orizzontale.

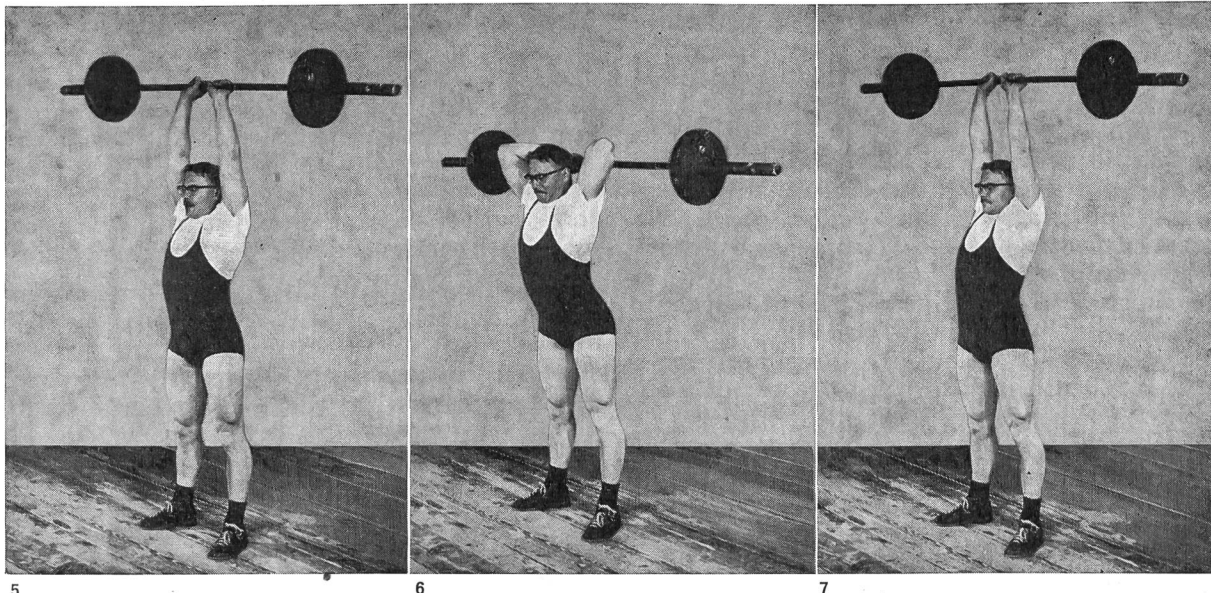
Questo esercizio lavora la massa muscolare sacro-lombare e gli estensori del dorso.



### Esercizi per la cintura scapolare e per le braccia

1. Distensione in posizione sdraiata dorsale. Presa delle mani minima della larghezza delle spalle. Rafforza soprattutto il gran pettorale e in misura minore i muscoli tricipiti bracciali. Esercizio molto importante per i discoboli, ma utilizzato minimamente dai sollevatori di pesi.





5

6

7

2. Distensione su un piano inclinato. Medesimo esercizio della distensione normale, ma eseguito dalla posizione seduti, con il dorso appoggiato al piano inclinato (50 a 75°). Rinforza enormemente i tricipiti e i fasci anteriori del deltoide.

#### *Sviluppo dei tricipiti*

Esercizio molto importante, eccellente per i muscoli estensori. La discesa si deve effettuare lentamente e l'estensione delle braccia deve essere molto rapida. La posizione dei gomiti, è molto importante; essi si spostano il meno possibile durante tutta l'esecuzione dell'esercizio.

#### *Ripulsione alle parallele*

All'appoggio, pesi fissati alle anche o ai piedi con una corda, flettere e tendere a fondo le braccia. Eccellente esercizio per i tricipiti ed i deltoidi.

#### **Differenti forme di esecuzione dei movimenti**

Gli esercizi di forza possono essere praticati in due modi diversi: l'allenamento può essere «isotonico» o «isometrico».

Gli esercizi *isotonici* sono gli esercizi in cui vi è movimento; i muscoli si raccorciano contraendosi. In questo caso il tono muscolare resta costante, da cui il nome isotonico.

Gli esercizi *isometrici*, sono esercizi immobili. In questo caso l'azione dei muscoli si oppone a una resistenza fissa. Il tono muscolare aumenta considerevolmente, mentre la lunghezza del muscolo resta costante; da cui il nome isometrico.

#### *Esercizi isotonici o dinamici*

Essi sono dunque gli esercizi con movimento. Nel caso particolare dell'alterofilia, la resistenza rappresentata dal manubrio è mobile.

È importante a questo punto sapere a quale ritmo occorre spostare tale resistenza. Per aumentare la propria forza, si deve lavorare rapidamente o lentamente. In ogni caso la risposta è la stessa: si deve lavorare il più rapidamente possibile. Lavorando lentamente, non si accresce sensibilmente la forza di un muscolo. Si arrischia invece di perdere il senso del ritmo e il movimento diventa maldestro, mal coordinato ed inefficace. Un accrescimento massimo

della forza non può essere ottenuto che con un movimento ben ritmato e molto rapido.

Se in taluni esercizi una parte del movimento è lenta — la discesa durante la flessione delle gambe ad esempio — ciò è dovuto al fatto che questa parte non è altro che la fase preparatoria all'esercizio propriamente detto.

#### *Esercizi isometrici*

Questi esercizi sono attualmente molto di moda, soprattutto in America. Essi permettono di allenarsi a casa propria e di guadagnare così molto tempo. Non necessitano, o poco, di installazioni; a tal punto che, in un primo tempo, si è detto che essi avrebbero totalmente eliminato gli altri esercizi di muscolatura.

I pareri degli specialisti, medici, fisiologici e allenatori, sono molto discordi in proposito. Invece tutti i grandi campioni di sollevamento pesi che ho avuto occasione di interrogare sono unanimi: essi non considerano il lavoro isometrico se non un complemento al loro allenamento. Non gli dedicano mai più del 5% del loro tempo di lavoro ai manubri. Per loro l'allenamento isometrico non è un sistema di allenamento, ma soltanto un esercizio fra una quantità d'altri.

#### **Dosaggio dei pesi**

Tocchiamo qui il punto più importante dell'allenamento della forza. Un dosaggio sconsiderato delle cariche nuoce alla progressione delle prestazioni. Esso può annullare i progressi precedenti e talvolta persino causare una perdita di forza. È oltremodo delicato dare indicazioni precise, poichè il metodo di allenamento è soprattutto individuale. Ciò che conviene a uno può essere del tutto sconsigliabile all'altro. È compito dell'allenatore di conoscere i propri atleti e di trovare conseguentemente il metodo adeguato. Tuttavia, sulla base di studi fatti da specialisti delle questioni riguardanti la forza, si può dire quanto segue:

il livello di allenamento e le necessità particolari di un atleta sono quanto deve servire di base all'allestimento del piano di allenamento. Si vedono troppo

spesso, in certi piani, dosaggi fantasiosi. Ad esempio, è completamente errato prendere il peso del corpo del soggetto come base per il calcolo dei pesi da sollevare. Poiché taluni individui sono forti naturalmente e altri no. Se, nel caso particolare, si ha a che fare con due soggetti del medesimo peso e che il carico prescritto è, ad esempio, la metà del peso del corpo, avverrà che: il primo, che è forte, lavorerà con un peso ridicolo assolutamente inferiore alle sue possibilità e non progredirà affatto, rischiando anzi di perdere forza, mentre il secondo dovrà lavorare con un peso che sorpassa i suoi mezzi e, invece di rinforzarsi, si esaurirà rapidamente, perdendo tempo e possibilità come il suo compagno, ma per ragioni contrarie.

Allora, cosa fare per stabilire un dosaggio coerente? È sufficiente eseguire in modo serio dei test sui soggetti da allenare. Perché i risultati siano valevoli occorre che gli atleti conoscano gli esercizi sui quali devono essere giudicati. Bisogna che la tecnica elementare del gesto sia acquisita, onde poter conoscere realmente le capacità dei propri allievi. Inoltre, occorre eseguire i test in tutti gli esercizi che gli allievi dovranno eseguire in seguito; è chiaro che non si possono fare delle valutazioni con movimenti differenti.

Ciò premesso, si è in misura di prescrivere, a ragion veduta, i carichi. Si può optare per 3 gradi di intensità: carichi leggeri, medi e pesanti.

#### *Allenamento con carichi leggeri (30 - 50% del massimo possibile)*

Gli atleti che si allenano in questo modo non impiegano veramente la loro forza e i loro muscoli, come pure il loro sistema nervoso, non sono quindi preparati ad una grande prestazione. Per rimediare alla scarsità di peso, si ha spesso la tendenza di aumentare il numero delle ripetizioni ed il numero delle serie. In questo caso si effettua piuttosto un allenamento di resistenza e di tenacia; ritengo sia meglio allenare la propria resistenza in un altro modo, guadagnando così tempo e qualità.

L'allenamento leggero non è un allenamento di forza; non deve essere praticato che per l'apprendimento del gesto e per il miglioramento della tecnica.

#### *Allenamento con carichi medi (50 - 75% del massimo possibile)*

Qui incominciamo a parlare di allenamento alla forza. Un atleta che si allena in questo modo farà certamente progressi assai sensibili all'inizio, poi la progressione si arresterà e rimarrà stazionaria. Generalmente, allenandosi in questo modo, le serie comprendono ancora un numero assai elevato di ripetizioni, ciò che rappresenta una causa di stanchezza e di noia fortemente nocive alle prestazioni.

#### *Allenamento con carichi pesanti (75 - 100% del massimo possibile)*

Ecco il vero allenamento della forza; ma, attenzione, conviene essere cauti! Un lavoro, la cui intensità variasse sempre fra il 90 e il 100%, condurrebbe rapidamente alla spossatezza e alla regressione dei risultati. Si è osservato che i progressi più notevoli erano raggiunti quando l'atleta utilizzava dei cari-

chi varianti fra l'80 e 90% delle possibilità, con di tanto in tanto, delle punte fino a 95 e 100%. Il numero delle serie è di 5 a 7 e il numero delle ripetizioni per serie da 2 a 4. Per gli esercizi richiedenti una maestria maggiore dal punto di vista tecnico, non si faranno più di 2 ripetizioni per serie; ciò per economizzare la forza nervosa. Per gli esercizi di forza, quali le flessioni delle gambe e la distensione coricati o inclinati, si possono senz'altro fare da 3 a 4 ripetizioni per serie.

#### **Esempio:**

Esercizio con tecnica; strappo; massimo 100 kg	Esercizio di forza; flessioni delle gambe; massimo 100 kg
1 x 2 con 75 kg	2 x 4 con 80 kg
1 x 2 con 85 kg	3 x 3 con 90 kg
2 x 2 con 90 kg	1 x 3 con 85 kg
1 x 2 con 80 kg	

In generale si allenano 4 a 5 esercizi per seduta. Il tempo di ricupero fra ogni serie deve essere di 2 a 3 minuti, ciò che comporta una durata da un'ora e 30 a 2 ore per ogni seduta.

Per ottenere un rendimento massimo bisogna allenarsi 3 o 4 volte per settimana. Occorre fare attenzione che l'allenamento non sconfini nella monotonia. Cercare perciò di variare in modo che due sedute non comportino esattamente né gli stessi esercizi, né i medesimi pesi.

#### **Conservazione della forza**

Se prendiamo il caso di un atleta che pratica l'altirofilia quale complemento ad un altro sport, uno dei suoi problemi essenziali sarà di sapere come conciliare il suo allenamento di forza con quello di specializzazione. Specie si vedono degli atleti fare quasi esclusivamente del lavoro di forza durante la stagione invernale e, in seguito, appena iniziata la bella stagione, abbandonare tutto per dedicarsi unicamente al loro allenamento specifico. Questo è un errore da evitare, poiché l'effetto dell'allenamento cessa di farsi sentire dopo un mese di sospensione. Mi sembra completamente illusorio di perdere il proprio tempo ad aumentare la forza in inverno, se in seguito non la si conserva per poterla utilizzare al momento di maggior necessità, vale a dire al momento delle competizioni. È possibile conservare la forza acquisita senza perdere un tempo prezioso per il resto dell'allenamento? A questa questione possiamo rispondere affermativamente, perché, se è necessario lavorare 3 a 4 volte la settimana per progredire sensibilmente, una seduta settimanale è invece ampiamente sufficiente per mantenere il proprio capitale intatto.

Conviene tuttavia essere prudenti e non cercare a questo punto di lavorare con dei pesi massimi. Si può diminuire un poco il peso, insistendo maggiormente sulla velocità. È ugualmente consigliabile di non insistere sugli esercizi aventi un effetto strettamente locale, ma di dedicarsi piuttosto a quelli che hanno un effetto generale, che sono dinamici e ben ritmati.

A mo' di conclusione, mi limiterò a citare questa frase di un grande campione:

« Il ferro dà forza, ma soltanto quando lo si solleva ».