Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport

Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola

Band: 2 (2000)

Heft: 6

Artikel: Alcune riflessioni sull'allenamento di muscolazione : il potere della forza

Autor: Hegner, Jost

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1001436

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: 18.08.2025

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

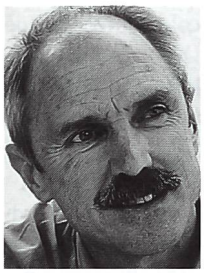
Alcune riflessioni sull'allenamento di muscolazione

Il potere della forza

Lo sport, già da un pezzo, è riuscito a superare i limiti dettati dal principio «altius–fortius–citius». A questa concezione classica si sono man mano andati sostituendo diversi sensi nuovi attribuiti all'attività fisica. Uno di essi è il piacere della prestazione, che è e rimane un importante momento di motivazione nello sport scolastico, del tempo libero, per la salute e anche nello sport per la terza età.

Jost Hegner

È un bene che «mobile», in questo numero dedicato all'allenamento della condizione fisica, si occupi della forza, vista come una delle componenti centrali della capacità di prestazione fisica. Nei trattati di scienza dell'allenamento la forza viene descritta come la capacità del sistema neuromuscolare di generare tensioni per produrre momenti di rotazione allo scopo di vincere una resistenza. La forza è determinata dalla sezione muscolare e dalla capacità di utilizzare efficacemente i muscoli stessi.



Jost Hegner è docente di educazione fisica e diplomato in scienze naturali. È responsabile della formazione in biologia dello sport e teoria dell'allenamento presso l'Istituto di sport dell'Università di Berna. È anche responsabile di uno dei moduli del ciclo di formazione per allenatori AOS a Macolin. Indirizzo: jost.hegner@issw.unibe.ch

Quando è opportuno l'allenamento della forza?

È un dato incontestato che l'allenamento della forza è molto utile e importante quando si pratica sport di prestazione. Ma, negli altri casi? «Dopo la pubertà, ma al massimo usando il peso del corpo, senza pesi aggiuntivi» leggiamo in molti libri. Ma qual è il peso del corpo di un giovane? Un peso «accessorio» non sarebbe a volte molto meno oneroso?

«Allenamento della forza sì, ma non della forza massimale» si legge nei diversi manuali. Che cosa manca ad un bambino che non riesce a sollevarsi alla sbarra? La forza naturalmente... E una volta che sa eseguire una perfetta flessione delle braccia, non ha forse più forza, più forza massimale, come la definiscono i manuali? E allora, sì all'allenamento della forza massimale con i bambini?

L'allenamento della forza nella fase prepuberale è bandito, ma non è forse proprio nei bambini, tanto meglio se piccoli, che troviamo i presupposti ottimali per lo sviluppo della coordinazione intermuscolare? Nei neonati quando i muscoli «si collegano» al sistema nervoso centrale, quando il piccolo scopre di poter stringere il pollice della madre con sempre maggiore forza, che può scalciare e presto provare a stare in piedi. È senz'altro sensato allenare la forza con i bambini piccoli; naturalmente non come si farebbe con un campione del mondo ma piuttosto come fanno i genitori: in modo adeguato all'età, in forma ludica, con lo scopo di sostenere lo sviluppo ottimale del sistema neuromuscolare in luogo di reprimerlo.

«La forza è il principale presupposto fisico per le attività fisiche, sia nello sport che nella vita di tutti i giorni.»

L'allenamento della forza con gli anziani, attualmente, è raccomandato allo stesso livello di un moderato allenamento della resistenza. Le persone di una certa età spesso non praticano sport o allenamento della resistenza in quanto manca loro la base principale, la forza. Con l'allenamento della forza possiamo sviluppare – e mantenere poi nel tempo – i presupposti per la maggior parte delle attività che arrecano piacere alle persone anziane.

Maggiore resistenza ai carichi di fatica

Con il termine allenamento della forza si deve intendere ogni forma di carico che contribuisce allo sviluppo del sistema neuromuscolare e quindi all'aumento del potenziale di forza, e non soltanto l'allenamento praticato da bodybuilder, sollevatori di pesi e pesisti. Ciò che questi sportivi di alto livello praticano, spesso senza curarsi della propria salute, è solo la forma più estrema dell'allenamento della forza. Non è a loro che dobbiamo rifarci quando lavoriamo per sviluppare o mantenere la forza nello sport di massa, nell'attività sportiva per le famiglie o nello sport per anziani. Un aumento della forza è sempre un aumento della «forza massimale»; solo in pochissimi casi esso risulta dannoso e in genere comporta non solo una migliore capacità di prestazione, ma anche una maggiore tolleranza ai carichi di fatica e migliori presupposti per ogni tipo di pratica sportiva.

La sfida di Werner Kieser

Mi fa piacere che Werner Kieser prenda la parola in queste pagine (cfr. l'articolo a pag. 20). Sono in molti a vedere rosso quando si parla di lui, soprattutto quanti in materia di allenamento della forza avrebbero davvero molto da imparare. Werner Kieser vende da decenni con successo il suo allenamento della forza orientato al mantenimento della salute; con le sue dichiarazioni sottili e in parte poco convenzionali rappresenta una sfida per quanti vogliano confrontarsi con l'allenamento della forza in modo serio e senza pregiudizi di sorta. Dovremmo curare il dialogo con questo «bastian contrario», anche se nella nostra qualità di allenatori, docenti, atleti e medici non sempre intendiamo far nostre le sue teorie.

Possibilità di allenamento variate

Per allenare la forza ricorriamo alle macchine, ad attrezzi, a bande elastiche o agli esercizi «liberi a terra»? Ogni sistema ha i propri vantaggi. L'allenamento con le macchine – come mostra l'esperienza – è molto efficace se si intende sviluppare ed ampliare determinati muscoli. Se vogliamo la forza per la vita di tutti i giorni dobbiamo però non solo padroneggiare la motricità mirata ma anche quella di sostegno, per stabilizzare le articolazioni e sviluppare l'equilibrio. La motricità di sostegno non può essere sviluppata con le macchine, in quanto esse demandano la stabilizzazione a imbottiture e cinture varie. Se intendiamo acquisire forza per una determinata attività, l'uso della forza di tutti i muscoli deve essere coordinato e regolato alla perfezione, ed ecco allora che abbiamo bisogno soprattutto di una «coordinazione intermuscolare» ottimale. L'unico modo per ottenerla è apprendere l'uso della forza tramite esercizi specifici della disciplina ed esercitarsi tramite la tecnica dell'allenamento. m