

**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport

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

**Band:** 5 (2003)

**Heft:** 2

**Artikel:** "Non è mai troppo presto, ma semmai troppo tardi"

**Autor:** Sakobielski, Janina / Zahner, Lukas

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1001696>

#### 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:** 11.02.2026

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

L'allenamento della forza con i bambini

# «Non è mai troppo presto, ma semmai troppo tardi»

È necessario infrangere il tabù nei confronti dell'allenamento della forza con i bambini. Alcune domande a Lukas Zahner, un esperto in materia, servono a chiarire dubbi, insicurezze e semi verità.

*Janina Sakobielski*

**m**obile»: lei è biologo e da dieci anni si occupa di allenamento sportivo con i bambini. Perché questo tabù sull'allenamento della forza non è stato infranto prima? Lukas Zahner: fin da quell'epoca lo sport dei bambini era fortemente influenzato da quello degli adulti. Ma le forme di allenamento della forza proprie degli adulti, ad esempio alle macchine o con i bilancieri, non possono essere trasferite così come sono ai bambini, è troppo monotono. Prima si dovettero elaborare forme di allenamento della forza adatte ai bambini e per questo sono ampiamente diffuse solo da poco. Quando allenano la forza i bambini hanno bisogno di essere interessati e di divertirsi; ciò però non vuole dire che, contemporaneamente, non si possa lavorare con molta precisione persegualo uno scopo a lungo termine.

**Quale pensa sia l'aspetto più importante al quale debbono fare attenzione i docenti e i monitori nell'allenamento con i bambini?** Per prima cosa è importante dimostrare esattamente gli esercizi. I bambini li debbono conoscere perfettamente. Si possono anche usare frasi contenenti immagini, come ad esempio: «dritto e fermo come un tronco d'albero» oppure «non ti piegare come una banana». Si consiglia poi una forma d'organizzazione a coppie: uno conta e controlla, mentre l'altro esegue l'esercizio. Ciò permette anche che vi sia un rapporto equilibrato tra carico e recupero. Ogni bambino deve sapere quando deve o dovrebbe interrompere un esercizio di forza. Infatti, tenendo conto dello sviluppo biologico individuale, bisogna evitare il confronto fra allievi e concentrarsi sul miglioramento personale.

**Ha la sensazione che sia a scuola che nelle società sportive questo allenamento sia piuttosto trascurato?** Purtroppo l'idea moderna di un allenamento della forza ludico, ma al tempo stesso estremamente esatto, è ancora poco diffusa. Secondo me ciò è dovuto soprattutto ad un'ignoranza generalizzata delle forme di allenamento adatte ai bambini. Spesso l'allenamento della

forza è stato personalmente vissuto (dall'allenatore o dal/la insegnante stesso) come fisso e monotono. È naturale che ciò resti in mente. Per questa ragione il tema andrebbe assolutamente inserito nei corsi di aggiornamento per docenti e allenatori.

**Quale successione dovrebbe essere seguita nell'allenamento delle capacità coordinative e nell'allenamento di quelle condizionali? Quale posizione assume l'allenamento della forza nell'uno e nell'altro?** Meno anni ha un bambino, più peso va dato alle capacità coordinative. Con il crescere dell'età dei bambini, si possono introdurre sempre più aspetti condizionali e più indirizzati verso la prestazione. Ma anche in questo caso non bisogna trascurare la gioia di praticare sport.

Fin dall'inizio, l'allenamento della forza deve avere una sua percentuale in ambedue i tipi di allenamento. Anche grazie ad esperienze di successo ha un effetto molto positivo sulla postura del corpo. Non esiste un allenamento troppo precoce della forza, ma solo quello realizzato in modo sbagliato.

**Cosa si augura per il futuro dello sport giovanile?** Che finalmente venga riconosciuto il valore che ha lo sport nell'età infantile: non serve soltanto al miglioramento della motricità, ma è importante anche per lo sviluppo delle competenze cognitive, sociali e psichiche, e fornisce un contributo duraturo alla salute. Lo sport è insostituibile. Ogni bambino che si muove volentieri dovrebbe poterlo fare a casa, a scuola o all'aperto. Mi auguro che vi sia il massimo numero possibile di adulti che collaborino ad imporre questa idea.

**Lukas Zahner** è docente presso l'università di Basilea. È l'autore degli articoli sulla forza nell'età infantile da pagg. 10 a 15. La bibliografia completa può essere richiesta all'autore.  
**Indirizzo dell'autore:** lukas.zahner@unibas.ch