

**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:** Giocare con la forza

**Autor:** Zahner, Lukas

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1001698>

#### **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>**

# Giocare con la forza

Gli esercizi diretti a rendere più robusti i bambini debbono avere un carattere giocoso, piacevole e, aspetto che non deve essere dimenticato, debbono contribuire allo sviluppo della coscienza di se. Infatti, anche i fattori psichici influiscono sulla postura.

**N**ell'età prescolare certamente non si può parlare di un allenamento della forza vero e proprio. Spesso, se ai bambini viene offerta la possibilità di esprimere la loro voglia di movimento, esercitano da soli anche le loro capacità di forza. Perciò: lasciamo che si arrampichino sugli alberi, salgano scale, saltellino di qua e di là o saltino alla corda! In questo modo, mentre lo fanno, rafforzano i muscoli ed i loro movimenti diventano più dinamici, più fluidi e precisi. Così facendo aumenta lo spessore delle ossa, con un effetto positivo verso il rischio di osteoporosi quando saranno anziani e sulla resistenza generale delle ossa ai traumi, ad esempio alle fratture.

## «Posso riuscire!»

La postura deve essere considerata globalmente e non è assolutamente riducibile solo a fattori legati all'anatomia della colonna vertebrale o alla muscolatura. Invece, una buona o cattiva postura è il risultato di fattori anatomici, fisiologici, psichici e sociali. L'atteggiamento esterno, cioè la postura, generalmente rispecchia l'atteggiamento interno e viceversa.

Perciò, il miglioramento della postura non è riducibile al solo allenamento muscolare: è qualcosa di più. In particolare si tratta di rafforzare l'autostima (il senso del valore di se stesso) del bambino e di procurargli esperienze di successo. Anche nell'allenamento della forza si può ottenere il senso che si può riuscire a fare qualcosa («I can do it»). In esso occorre dedicare un'attenzione particolare all'aspetto psicologico, alla gioia che dà muoversi ed essere in forma, al piacere della sfida e alla componente sociale dell'esercizio eseguito in gruppo. L'atteggiamento verso il corpo si forma già in età infantile, ed essenzialmente viene determinato da come l'ambiente che lo circonda reagisce al corpo del bambino ed ai suoi movimenti. La soddisfazione per il proprio corpo ed il senso di potere riuscire a fare qualcosa, porta alla soddisfazione, alla sicurezza ed alla coscienza di sé stessi.

## Una parola magica: motivazione

Nella prima età scolare in primo piano troviamo un rafforzamento multilaterale, ed al tempo stesso ricco di variazioni ed armonico, dell'apparato locomotorio e di sostegno. Come avviene per le capacità coordinative e per la resistenza, anche per l'allenamento della forza vale il principio della multilaterale. Ciò permette di evitare squilibri muscolari e la possibilità di traumi provocati da sollecitazione errate.

Ricorrere a programmi di esercizi eseguiti in forma ludica (giochi di lanci, giochi a rincorrersi, racconti con movimenti, traversata della giungla, racconti con movimenti della vita quotidiana) o di gara (staffette, lotta tra partner, gruppi che lottano o collaborano tra loro, ecc.) può contribuire a irrobustire l'apparato locomotorio e di sostegno. Ecco alcuni esempi di esercizi ludici per il miglioramento della muscolatura dell'addome, del dorso, delle gambe e delle braccia e per il miglioramento della tensione del corpo, che dimostrano come l'allenamento della forza possa essere divertente.

m

Foto: Daniel Käsermann



### Il cambio dei cerchi

I bambini sono sdraiati supini, una gamba a terra, l'altra è estesa verticalmente verso l'alto. Le gambe alzate (rispettivamente la sinistra per un allievo e la destra per il compagno) si toccano sul lato posteriore. Afferrare il cerchio in modo tale che ancora possa essere passato sopra la gamba estesa.

**Cosa?** Il cerchio viene passato quante più volte possibile. Il capo resta sollevato.

**Perché?** Rafforzamento dei muscoli addominali.

### Taxi!

Un bambino è prono su uno skateboard, con le gambe piegate e con le braccia estese tiene una bacchetta da ginnastica che fa da paraurti e non deve guardare sopra la bacchetta. L'altro bambino lo spinge.

**Cosa?** «Viaggiare» in questo modo attorno a due segnali (p.es. coni), e poi cambiare di posto.

**Perché?** Rafforzamento dei muscoli dorsali.

### L'ascensore

Dorso appoggiato alla parete, i piedi a circa mezzo metro da essa, ginocchia leggermente piegate, piante dei piedi completamente appoggiate a terra. Spingere con il dorso contro la parete un pallone di ginnastica, di pallacanestro o di pallavolo.

**Cosa?** Piegarsi lentamente sulle ginocchia e poi radrizzarsi, come un ascensore, muovendo il pallone.

**Perché?** Rafforzamento dei muscoli delle gambe.

### Tiro alla corda sul tappeto

Due bambini stanno seduti su due pezzi di tappeto uno di fronte all'altro, afferrando una corda.

**Cosa?** Tirare contemporaneamente.

**Perché?** Rafforzamento della muscolatura delle braccia e del tronco.

### Il ramo dell'albero

Un bambino è prono su una panca lunga, ricoperta da un materassino spesso 7 cm. Il compagno tiene ferme le gambe, ed il bambino solleva il tronco fino

a restare rigido come un ramo, evitando però di inarcarsi.

**Cosa?** Il compagno fa rotolare lungo la panca il bambino, come se fosse un ramo d'albero. Invertire la direzione ed i ruoli.

**Perché?** Tensione del corpo, rafforzamento di tutta la muscolatura del tronco.

### I segni aerei

Gli allievi si siedono su un materasso (o su una panca svedese), in appoggio sui gomiti.

**Cosa?** Utilizzando i piedi uniti, gli allievi disegnano in aria le cifre della loro data di nascita, il loro numero preferito o il nome di un loro amico.

**Perché?** Rafforzamento dei muscoli addominali e dei flessori delle anche.

### Toccato!

Due allievi si dispongono uno di fronte all'altro, in appoggio sui gomiti, il corpo teso e con i muscoli addominali e delle cosce in contrazione.

**Cosa?** Senza inarcare la schiena, cercano di toccare il dorso della mano dell'avversario. Chi riesce per primo a toccarlo tre volte?

### Sicuro in modo giusto

Se si vuole riuscire a realizzare un allenamento della forza con i bambini che sia sicuro ed adeguato alla loro età, si deve tenere conto di vari aspetti:

- l'allenamento della forza deve essere ludico ad al tempo interessante, deve divertire e sollecitare i bambini;
- allenare la forza in gruppo è più divertente;
- l'impostazione delle unità di allenamento viene decisa in base allo stato di sviluppo biologico e non solo dell'età cronologica dei bambini e degli adolescenti. Gli esercizi debbono essere sempre individualizzati, in quanto stimoli d'allenamento troppo elevati, ma anche troppo scarsi, non hanno senso e sono frustranti, se non rischiosi per il bambino;
- se si vuole ottenere un miglioramento delle capacità di forza, l'intensità, la densità, la durata e la frequenza degli stimoli debbono essere adattati ai presupposti dei quali dispone il bambino;
- i carichi di forza debbono essere svolti minimo da due a tre volte alla settimana ed andrebbero eseguiti per tutta la vita;
- carico e richieste debbono essere impostati in modo tale da essere adeguati ai presupposti fisici, intellettuali e psichici del bambino;
- occorre evitare qualsiasi specializzazione eccessivamente precoce nei processi motori specifici di uno sport;
- è estremamente importante che il movimento venga eseguito in modo corretto e funzionale. La sollecitazione della coordinazione è prioritaria: una buona coordinazione dei movimenti è sempre più importante dell'aumento dell'intensità del carico;
- gli esercizi di allenamento della forza vanno insegnati, controllati e corretti da persone competenti;
- prima dell'allenamento vi debbono essere sempre un riscaldamento e comunque esercizi preliminari di allungamento e dopo l'allenamento si deve sempre eseguire un programma di esercizi di allungamento defaticanti;
- l'esperienza del successo è importante per il bambino in quanto ne rafforza l'autostima. Nell'allenamento della forza è abbastanza facile raggiungere queste soddisfazioni e ciò influisce sulla postura del corpo.





*Nato per la performance.*

Migliore protezione da spruzzi,  
polvere e urti. Altoparlante  
vivavoce integrato, cronometro  
e conto alla rovescia,  
radio FM stereo, display a colori



Club  
**NOKIA**

Iscriviti e approfitta dei  
numerosi vantaggi!  
Al sito [www.club.nokia.ch](http://www.club.nokia.ch)  
o via WAP al  
[mobile.club.nokia.ch](http://mobile.club.nokia.ch).

**NOKIA**  
**5100**

Il grintoso design allude  
a una promessa di  
resistenza e prestazione.  
Promessa mantenuta.

**NOKIA**  
CONNECTING PEOPLE