

Rafforzamento: Metodi di allenamento della forza

Quali tipi di forza bisogna allenare? Per rispondere a questa domanda, il monitore deve soppesare molto dettagliatamente le diverse forme in cui la forza si manifesta tenendo in considerazione gli obiettivi dello sportivo.

La resistenza alla forza: si tratta della capacità di opporsi alla fatica nel lavoro muscolare eseguito su un periodo di tempo lungo. Se si fa sport per mantenersi in buona salute, è rilevante soprattutto un allenamento generale nell'ambito della resistenza alla forza (v. fig. 3). Lavorando con numerose ripetizioni e carichi ridotti (20-50 %, v. in proposito la tabella 2) si riduce il pericolo di sovraccarico e spesso è sufficiente il solo peso del proprio corpo.

Forza massimale: nella pratica, la forza si trova in forma isolata solo come forza massimale, ovvero la massima forza che un muscolo o un gruppo muscolare può sviluppare con un lavoro volontario. Con un carico pari al 50-70 % del massimo e poche ripetizioni si aumenta la massa muscolare, elemento che assume maggiore importanza per chi si allena per migliorare la figura o l'aspetto esteriore. Questo allenamento è anche la base per migliorare la forza massimale. Ci sono due possibilità per ottenere risultati in questo ambito:

- aumentando la sezione delle fibre muscolari (aumento della massa muscolare);
- ottimizzando la coordinazione intramuscolare, come quando si attivano diverse fibre muscolari sincronizzandole.

Gli esercizi per migliorare la coordinazione intramuscolare vanno svolti lavorando con carichi elevati e con un'esecuzione dinamica e veloce. Dato che si tratta di esercizi molto esigenti, questa forma di allenamento dovrebbe essere limitata al settore della prestazione.

Forza reattiva: lo stesso principio vale ancor di più per la forza reattiva, ovvero la capacità di fornire un elevato contributo di forza in un ciclo di stiramento - accorciamento. Sia nella vita quotidiana che nello sport, i muscoli lavorano spesso in modo reattivo, ovvero dapprima frenando o ammortizzando (in modo dinamico eccentrico) e poi accelerando (in modo dinamico concentrico). Questo tipo di forza viene allenato con metodi pliometrici (ad es. salti). Attenzione: la forza reattiva dovrebbe essere allenata solo dopo aver svolto un adeguato allenamento di base nel campo della resistenza alla forza e della forza massimale.

L'importanza della determinazione del carico individuale

Un semplice esempio aiuta a comprendere come possano cambiare nel corso della vita le varie forme in cui la forza si presenta:

Per un cinquantenne sano salire le scale su un piede solo vincendo la resistenza del proprio peso rappresenta un classico carico per l'allenamento della resistenza alla forza, da considerarsi moderato. Gli stessi 40 gradini vent'anni dopo rappresentano un carico medio, che forse richiede persino una pausa a metà percorso. A novant'anni ogni singolo gradino può trasformarsi in un allenamento della forza con carichi massimali (100%).

La stessa identica attività, quindi, con il passare del tempo allena diversi ambiti della forza. L'esempio mostra quanto sia importante determinare il carico di lavoro adatto al singolo, che va poi costantemente adeguato al

livello di prestazione del momento.

L'allenamento della forza schematizzato

Questa tabella presenta diverse forme di allenamento della forza in relazione con alcuni parametri. Permette di determinare i contorni dell'allenamento in funzione dell'obiettivo perseguito (rafforzamento generale, costruzione della massa muscolare, ecc.).

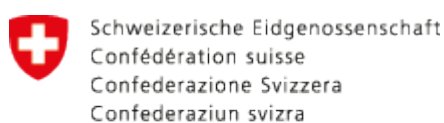
Scopo/Obiettivo	Esecuzione	Intensità 100% possibile una volta	Ripetizioni	Serie	Pausa fra le serie	Rigenerazione
Migliorare rafforzamento in generale e stabilità (forza resistenza)	dinamica lenta	20-50%	20-40	2-5	1-3 min.	2 giorni
	statica	20-50%	30-180 sec.	2-5	1-3 min.	
Sviluppare la forza veloce	dinamica veloce	30-60%	6-12	2-5	3-5 min.	2 giorni
	forme pliometriche	60-100% (e più)	3-10	2-5	3-5 min.	
Aumentare la massa muscolare	dinamica lenta	50-70%	8-12	2-5	2-3 min.	3 giorni
	dinamica veloce	70-90%	6-12	2-5	3-5 min.	
	statica	70-90%	6-10 sec.	2-5	3-5 min.	
Migliorare la coordinazione intramuscolare (forza massimale)	dinamica veloce	85-100%	1-5	2-5	3-5 min.	3 giorni
	statica	90-100%	3-5 sec.	2-5	3-5 min.	

Tab. 2: sguardo d'insieme sull'allenamento della forza, tratto da: «Physis – Esempi pratici», Macolin 2009, p. 28.

Spiegazioni:

- Le serie indicano quante volte bisogna eseguire le ripetizioni previste. I principianti iniziano con 2-3 serie, mentre gli avanzati lavorano con 3-5 serie.
- La percentuale dell'intensità si riferisce alla resistenza massima che si potrebbe superare in ogni esercizio.
- Abbiamo rinunciato a citare varianti eccentriche (frenate) dell'allenamento della forza, ad eccezione delle forme pliometriche nella forza veloce.
- Nel presente tema del mese, si fa uso del proprio peso corporeo per svolgere gli esercizi oppure vengono integrati strumenti ausiliari. A seconda del tipo di esecuzione, è possibile sollecitare altri aspetti della forza.

Fonte: Ufficio dello sport UFSPÖ (2011): Manuale sport per gli adulti. Macolin, UFSPÖ.



Ufficio federale dello sport UFSPÖ