

Allenamento della forza durante la formazione professionale: Considerazioni di natura didattico-pedagogica

Oltre all'insegnamento di capacità motorio-sportive, le lezioni di allenamento della forza a livello secondario II sono idonee anche per promuovere competenze trasversali. Inoltre, rendere adolescenti e giovani adulti consapevoli sugli aspetti fisici può contribuire a uno sviluppo positivo della personalità.



Sfida «effetto nell'allenamento»

Il Programma quadro d'insegnamento dell'educazione fisica durante la formazione professionale, oltre a porre l'accento sul contesto lavorativo, svolge anche un doppio ruolo pedagogico: le persone in formazione devono essere guidate alla conoscenza della cultura dello sport e dell'attività fisica. Inoltre, devono lavorare al proprio sviluppo in maniera generale e continua mediante lo sport e l'attività fisica. Lo sviluppo della personalità deve avvenire dal punto di vista motorio, sociale, cognitivo, emozionale e naturalmente anche fisico.

Se, come descritto all'inizio, la forza è intesa come base della forma fisica e soltanto una certa regolarità porta agli effetti desiderati, è importante integrare regolarmente forme di allenamento della forza nelle lezioni di educazione fisica. Purtroppo, però, nelle scuole professionali, la lezione di educazione fisica si tiene una sola

volta a settimana. Certo, si sa che una volta è meglio che niente... ma per ottenere i risultati auspicati, occorre spiegare chiaramente agli allievi che, oltre alle lezioni a scuola, serve almeno un secondo allenamento o, meglio ancora, un terzo.

Fortunatamente, a seconda del livello di prestazione e dell'obiettivo di allenamento, l'impegno non deve affatto essere enorme. Già dopo relativamente poco tempo, 15 minuti quotidiani di allenamento della forza consentono di ottenere risultati in termini di prestazioni, migliorando così la percezione del proprio corpo e la qualità di vita.

Estratti dal PQ Educazione fisica durante la formazione professionale

Competizione/salute – Competenza specialistica: le persone in formazione conoscono i fattori legati alla capacità di prestazione.

I motivi a favore dell'allenamento della forza

I docenti di educazione fisica presso una scuola professionale sono confrontati a svariati aspetti che devono imperativamente essere presi in considerazione o utilizzati nello svolgimento di sequenze di allenamento della forza. In particolare i ragazzi aspirano a un corpo più muscoloso da mettere in mostra. Le ragazze spesso desiderano eliminare le zone problematiche, senza però diventare troppo muscolose.

Ma l'incremento della forza fisica va ben oltre il mero aspetto esteriore: l'atteggiamento nei confronti della vita in un corpo prestante è di gran lunga più energico e positivo, con conseguente sviluppo di una sana e autentica autostima («Posso farcela! Che forza!»). Ovviamente tutto ciò richiede anche la necessaria autodisciplina.

Estratti dal PQ Educazione fisica durante la formazione professionale

Salute – Competenza metodologica: le persone in formazione si prefiggono obiettivi propri e lavorano per raggiungerli.

Problematica «Doping»

I docenti di educazione fisica presso una scuola professionale sono spesso interpellati dagli apprendisti sull'argomento «doping»: «Che ne pensa, dovrei provare questo preparato a base di steroidi che il mio amico usa già da sei mesi?» – Spesso ci si confronta anche con principi di allenamento che lasciano presumere un uso improprio di integratori tesi ad aumentare le prestazioni.

È perciò importante per un docente di educazione fisica disporre delle dovute conoscenze per proporre un allenamento della forza ragionevole e improntato alla salute e dissociarsi in modo netto e chiaro da qualsivoglia uso di prodotti dopanti.

Rinviamo in questa sede al sito www.coolandclean.ch di Swiss Olympic. È davvero forte chi, in modo pulito e leale, migliora le proprie prestazioni fisiche!

Possibilità di impiego nella lezione di educazione fisica

Riscaldamento

Per preparare il corpo alla fase di allenamento vera e propria, si integrano esercizi di rafforzamento nelle lezioni di educazione fisica. A causa del differente livello di forza negli apprendisti, occorre definire i carichi in maniera differenziata. Si sono ottenuti buoni risultati, ad esempio, consentendo agli apprendisti di scegliere il numero di ripetizioni. All'inizio ciò porta eventualmente a reazioni tipo «Sì, fantastico, allora faccio un piegamento e due addominali...».

Reazioni di questo tipo sono uno spunto ideale per acquisire motivi a favore dell'allenamento della forza (cfr. introduzione) e avvicinare i giovani alla responsabilità personale e alla corresponsabilità. In un passo successivo, anche gli esercizi possono quindi essere scelti dagli apprendisti stessi. Se questo riscaldamento diventa un rito settimanale, conviene tenere un piccolo diario di allenamento per ogni studente (esercizi, numero di ripetizioni) da utilizzare anche per la qualificazione (valutazione del miglioramento delle prestazioni e/o della capacità di prestazione).

Estratti dal PQ Educazione fisica durante la formazione professionale

Salute – Competenza specialistica: le persone in formazione sanno come mantenere e aumentare le proprie prestazioni ed il proprio benessere.

Allenamento a postazioni – Circuito per allenamento della forza

Con l'ausilio delle schede è possibile predisporre allenamenti a circuito molto vari. Le schede consentono di pianificare un circuito abbastanza rapidamente e di aiutare gli apprendisti nell'esecuzione degli esercizi (gesto tecnico corretto, descrizione della muscolatura sollecitata). Il docente di educazione fisica deciderà quali zone del corpo devono essere sollecitate, il numero di postazioni del circuito e la durata dei periodi di carico prima di passare alla postazione successiva.

Anche in questo caso, l'ideale sarebbe trasmettere agli apprendisti i vari principi dell'allenamento della forza e lasciare che definiscano i propri obiettivi di allenamento, così che con il tempo, in caso di esecuzione a intervalli regolari, possano scegliere i contenuti dell'esercizio e il numero di ripetizioni. Questo funziona sicuramente meglio nelle lezioni di due anziché di un'ora, in cui è necessaria una certa efficienza e il tempo a disposizione è poco.

Estratti dal PQ Educazione fisica durante la formazione professionale

Competizione – Competenza personale: le persone in formazione sono in grado di valutare l'andamento del proprio rendimento e di modificarlo.

Gli apprendisti convalescenti allenano la forza

Se gli apprendisti sono infortunati, è utile che sfruttino il tempo della lezione di educazione fisica per un allenamento della forza mirato invece di essere dispensati dalla lezione. A tal fine è importante che un medico

definisca quali zone del corpo possono essere attive nonostante la lesione. Il sito activedispens.ch offre una vasta gamma di forme di esercizio per tali situazioni. Una volta definite le zone del corpo allenabili, è possibile utilizzare anche le schede in modo mirato per un allenamento della forza.

Allenamento della forza funzionale – Mobilizzare parti del corpo

In caso di contenuti tematici lunghi (ad es. lezioni di pallavolo approfondite per varie settimane) può essere opportuno inserire esercizi di forza funzionali nelle sequenze didattiche inerenti alla tecnica e alla tattica di gioco. In tal modo, in questo breve lasso di tempo è poco probabile che si generi un significativo aumento della forza a beneficio della disciplina sportiva specifica. Anche in questo caso sarebbe ideale illustrare agli apprendisti le varie ragioni a monte dell'allenamento della forza e permettere loro di confrontarsi sulle sequenze motorie. Non bisogna mai dimenticare che nel tempo libero molti apprendisti praticano uno sport preciso. I risultati dell'allenamento funzionale possono quindi essere trasferiti alla loro disciplina.

Auszüge aus dem RLP Berufsfachschulsport

Salute – Competenza personale: le persone in formazione applicano le misure di ottimizzazione conosciute alla propria attività fisica.

Test della forza

In molti programmi d'istituto, i test della forza sono una componente fissa del sistema di qualifica. Sicuramente si possono combinare per un test anche vari esercizi presentati sulle schede. Rinunciamo volutamente a definire criteri per questo impiego o qualsivoglia tabella di valutazione. Riteniamo più sensato eseguire sequenze di forza secondo i principi di allenamento descritti all'inizio, eventualmente osservando le prestazioni degli apprendisti in un'ottica di riscontro qualificante.

In un test della forza aumenta il rischio di un peggioramento della qualità dell'esecuzione. A causa dei differenti presupposti, è altresì molto difficile effettuare una valutazione che possa essere considerata equa e corretta. Inoltre, la motivazione di integrare un allenamento della forza sano e ragionevole nel proprio progetto di vita diminuirà proprio in coloro che in effetti avrebbero più bisogno di questo tipo di allenamento

Estratti dal PQ Educazione fisica durante la formazione professionale

Competizione – Competenza personale: le persone in formazione sono in grado di valutare autonomamente le proprie capacità di prestazione.

Fonte: Urs Böller, docente di educazione fisica presso la Allgemeine Gewerbeschule Basel; Joshua Strub, personal fitness trainer a Basilea (settori fitness e alimentazione)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO