

L'Angolo del Fitness

ALLENAMENTO ALLA FORZA NELLA GINNASTICA

I giorni 1 e 2 ottobre si è tenuto a Roma un convegno internazionale sull'allenamento della forza. Alla manifestazione, organizzata dal CONI, sono stati invitati i Direttori Tecnici ed i dirigenti di tutte le Federazioni Sportive Nazionali. Fra i relatori è stato invitato Vittorio Baldini, il cui intervento riportiamo integralmente.

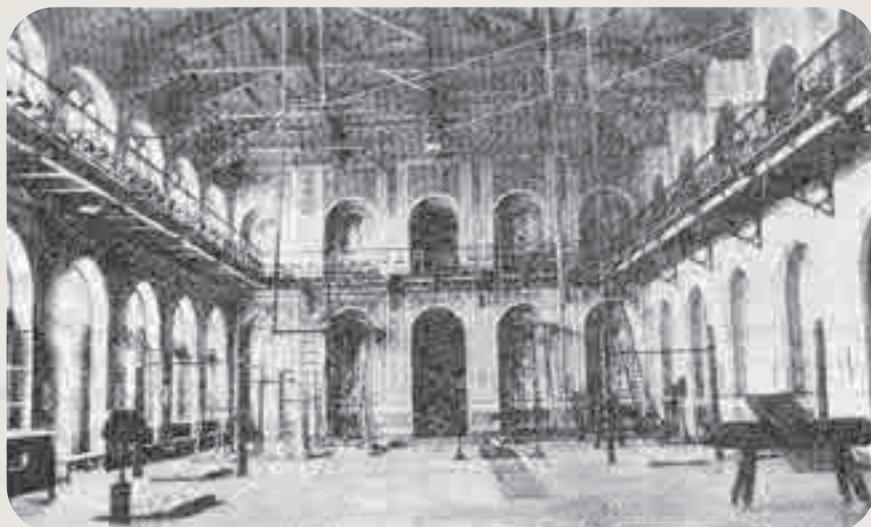
Cenni storici

Le origini "moderne" della ginnastica, almeno nel nostro Paese, risalgono all'ottocento. In una lettera del responsabile dell'educazione dei principini reali al re, datata 1/5/1853, si trova: "Io mi trovo nella circostanza di aver l'onore di proporre alla Maestà Vostra, che venga al più presto possibile intrapresa l'istituzione della ginnastica per sua Altezza Reale il Principe Umberto il cui ottimo stato di salute e soddisfacentissimo sviluppo fisico saranno certamente ancora accresciuti dall'uso moderato e giudizioso di un tale esercizio del corpo". A quel tempo, evidentemente, la ginnastica ha una

connotazione prettamente formativa ed educativa ed è finalizzata alla salute. Caratteristiche e vocazione che porteranno la ginnastica, nel giro di pochi anni, ad entrare nelle scuole. Francesco De Sanctis, uomo politico e – significativamente – critico letterario ed intellettuale di primissimo livello, riesce a far approvare una legge (Legge 7 luglio 1878, n. 4442) sulla obbligatorietà della ginnastica nelle scuole italiane di ogni ordine e grado, elementari comprese. Lo stesso De Sanctis, a sostegno del suo disegno di legge e riferendosi alla ginnastica, dice: "Rifare il sangue, ricostruire la fibra, rialzare le forze vitali è il motto non solo della medicina, ma della pedagogia". Questa affermazione è straordinaria sotto diversi aspetti. Innanzi tutto alle espressioni "rifare il sangue" e "ricostruire la fibra" sono facilmente riconducibili, con cognizione moderna, i due principali caposaldi della preparazione fisica. E cioè, rispettivamente, l'allenamento aerobico e l'allenamento della forza. Inoltre, il riferimen-

to alla medicina e alla pedagogia inquadra con singolare lucidità e preveggenza il binomio educazione - salute, su cui oggi, come espressamente indicato dalla stessa Organizzazione Mondiale della Sanità, si basano le maggiori speranze di promozione della salute nel terzo millennio. Ma quali erano le caratteristiche tecniche della ginnastica a cui si riferisce il De Sanctis e quali, in particolare, i mezzi ed i metodi di quella "ricostruzione della fibra" che è – di fatto - l'essenza dell'allenamento della forza? La risposta è contenuta nei trattati del tempo e anche nelle testimonianze e immagini pervenuteci. L'immagine 1 è una fotografia di una palestra di ginnastica alla fine dell'ottocento. Vi si notano diverse attrezzature "fisse", quali cavalli, assi di equilibrio, sbarre, parallele, trapezi oscillanti, piani inclinati e anche, in primo piano, manubri e bilancieri. Il raffronto con le moderne "palestre", con le "macchine" ed i pesi liberi è immediato e pregnante. E, infatti, la ginnastica delle origini è sinonimo perfetto di preparazione fisica e, quindi, fondamento di ciò che oggi si indica universalmente con il termine fitness. La ginnastica, in sostanza, comprendeva un insieme di esercizi che, con l'ausilio di piccoli e grandi attrezzi, potessero conferire – come riportato tutt'oggi in un vocabolario della lingua italiana alla voce ginnastica – robustezza ed agilità. Solo in un secondo tempo gli attrezzi della ginnastica perdono gradatamente la loro finalità originaria e diventano terreno di confronto agonistico. Per esemplificare questa evoluzione con un singolo attrezzo, la sbarra non viene più usata per fare trazioni o altri esercizi per la

IMMAGINE 1 - Una palestra di fine Ottocento



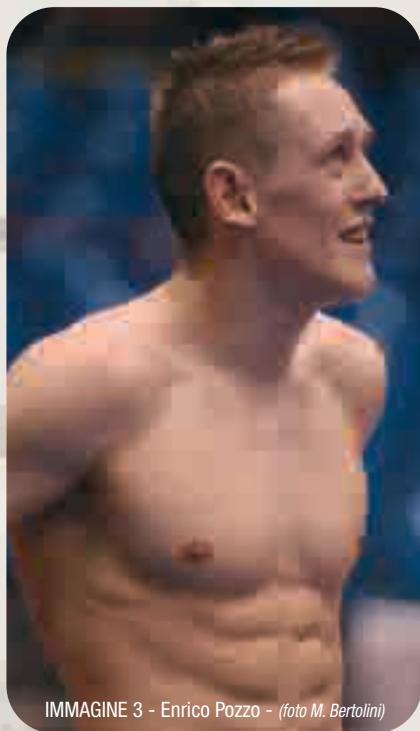


IMMAGINE 3 - Enrico Pozzo - (foto M. Bertolini)

forza ma per sviluppare elementi tecnici sempre più acrobatici, sui quali confrontarsi nelle competizioni (immagine 2). Nasce così la ginnastica sportiva moderna, ovvero la ginnastica artistica maschile e femminile, e la ginnastica ritmica. Tutte discipline inquadabili, dal punto di vista tecnico e fisiologico, come attività di destrezza con rilevante impegno muscolare.

La preparazione fisica nella ginnastica sportiva

Il rilevante impegno muscolare che caratterizza la ginnastica sportiva è immediatamente evidente nella stessa struttura fisica degli atleti (immagine 3). Eppure, curiosamente, l'allenamento della forza non ha trovato nell'ambito della ginnastica uno sviluppo metodologico particolarmente approfondito, come invece è avvenuto per altre discipline, ad esempio per l'atletica. O meglio, l'approfondimento si è concentrato quasi esclusivamente su una determinata tipologia di esercizi: gli esercizi eseguiti a carico naturale. Questo ha significato

e significa che, mediamente, un allenatore di ginnastica conosce ed utilizza una grande varietà di esercizi per la forza, ma non ha altrettanta dimestichezza nella gestione e soprattutto nella modulazione di quello che tuttavia è un parametro davvero fondamentale nell'allenamento della forza: l'intensità. Le ragioni di questa tendenza metodologica nella ginnastica vanno forse imputate a quello che è stato per molti anni un assunto dell'allenamento giovanile, e precisamente che nelle prime fasce d'età è consigliabile esercitarsi a carico naturale. E siccome, nella ginnastica, l'allenamento anche di alto livello interessa largamente tali fasce di età, è possibile che il non utilizzo di "sovraccarichi" – termine potenzialmente fuorviante - sia imputabile proprio a tale motivo. La contrapposizione "carico naturale" – "sovraccarico" ha portato ad un fraintendimento pericoloso, che pervade tutt'ora molti ambienti tecnici. Ovvero che gli esercizi a carico naturale siano "sicuri" ed adatti ad un organismo in crescita e che gli esercizi con sovraccarichi (cioè, tipicamente, utilizzando pesi liberi o macchine) siano invece dannosi. Così, può succedere che si consideri inadeguato e rischioso, per un giovane ginnasta, uno squat con bilanciere mentre, rassicurati dal "carico naturale", si utilizzino senza patemi altri esercizi che tuttavia determinano tensioni muscolari ben più elevate. Ciò che conta, invece, non è in alcun modo il fatto che la resistenza contro la quale si impegna il muscolo sia "naturale" o meno, ma la sua entità. Così come contano la tecnica esecutiva, il numero delle ripetizioni eseguite, i tempi di recupero ed insomma tutti quei parametri che costituiscono l'essenza dell'allenamento razionale della forza. Que-

ste ed altre considerazioni analoghe hanno di fatto modificato radicalmente la prospettiva dell'allenamento della forza negli ultimi due decenni. Così, oggi, l'allenamento della forza condotto con l'ausilio dei pesi o con qualunque altro sistema che consenta una valutazione ed una graduazione precisa dell'intensità, è raccomandato da autorevolissime organizzazioni mediche, anche – ma sarebbe meglio dire: soprattutto - per bambini e anziani. Un'altra probabile causa dell'utilizzo limitato o nullo di questa fondamentale metodologia di allenamento della forza nel mondo della ginnastica, sia a livello nazionale che internazionale, è la convinzione che l'allenamento coi pesi determini necessariamente ipertrofia. Soprattutto nelle discipline femminili, e cioè l'artistica femminile e la ritmica, l'ipertrofia è un effetto decisamente indesiderato, sia

da un punto di vista estetico che tecnico. Eppure, per quanto detto poc'anzi, l'ipertrofia può benissimo essere indotta da carichi "natural", così come una determinata modalità di utilizzo dei pesi può non avere alcun effetto ipertrofizzante in tutta una carriera sportiva. Ancora una volta, tutto - e solo - ciò che conta è come vengono impegnati i muscoli ed in



IMMAGINE 2 - Pozzo alla sbarra - (foto V. Biffani)

L'Angolo del Fitness

nessun modo la natura delle resistenze da superare: siano queste ultime costituite dal peso degli atomi di ferro di un bilanciere o da quello delle molecole del proprio corpo.

Un programma per la Squadra Nazionale di ginnastica ritmica

All'inizio dell'estate del 2005 il Presidente federale prof. Riccardo Agabio decise di avviare un programma di allenamento della forza mirato a migliorare le capacità di salto delle ginnaste componenti la Squadra Nazionale di ginnastica ritmica (immagine 4). Le ginnaste – medaglia d'argento ai Giochi Olimpici di Atene – iniziavano allora il ritiro in preparazione ai campionati del mondo che si sarebbero svolti a Baku all'inizio di ottobre. I salti in questione sono ciò che nel gergo tecnico della ginnastica e della danza si indica con il termine "salti artistici" e che nella ginnastica ritmica costituiscono uno dei quattro gruppi tecnici corporei fondamentali, assieme ai giri, agli equilibri ed alle souplesse (immagine 5). I salti sono caratterizzati da una fase di volo in cui vengono eseguite determinate figure artistiche: tanto più ampia è la fase di volo, tanto più pregevole – sia dal

punto di vista spettacolare che agonistico – è il risultato. Nel caso degli esercizi di insieme della ginnastica ritmica, tali salti sono poi distribuiti nell'arco temporale compreso fra due minuti e due minuti e trenta. Un secondo obiettivo indicato dal Presidente è stato quello di tenere in particolare considerazione la longevità agonistica di questo gruppo straordinario di ginnaste. Il terzo obiettivo, infine, è stato quello di individuare e divulgare nell'ambiente della ginnastica una metodologia di allenamento della forza sicuro ed efficace, facilmente adattabile a contesti anche meno qualificati e che razionalizzasse le sedute – spesso molto impegnative in termini temporali – della preparazione fisica nella ginnastica. In base a questi obiettivi ed in accordo con la Direzione Tecnica Nazionale e con la Responsabile della Squadra è stato quindi immediatamente avviato un programma "sperimentale" di allenamento della forza, da sviluppare nel periodo di preparazione ai campionati del mondo di Baku. "Sperimentale" non certo in termini assoluti, ma nell'ambito dell'allenamento nella ginnastica. Per la prima volta a livello di squadre nazionali, infatti, ci si sarebbe avvalsi del-

l'utilizzo dei pesi: bilancieri e manubri. E ciò, naturalmente, con l'intento fondamentale di modulare accuratamente il carico e poter pertanto utilizzare i più sicuri, accreditati e collaudati protocolli di allenamento della forza. Per la precisione, è stato fatto riferimento alle linee guida dell'American College of Sports Medicine per l'allenamento della forza in soggetti adulti in buona salute. Nel dettaglio, si è optato per una frequenza settimanale di due sedute, di cui una mirata alla forza ed una alla resistenza. Le sedute dedicate alla forza, inoltre, sono state programmate sempre il giorno precedente alla giornata di completo riposo settimanale. Le intensità utilizzate sono state di 8-12RM per la forza e 20-25RM per la resistenza. Il numero di ripetizioni portava, in entrambi i casi, al limite in cui poteva essere mantenuta inalterata la tecnica esecutiva in ogni serie. Le serie (3 o 4 a seconda della finalità) sono state intervallate da recuperi di, rispettivamente, 2 minuti e 1 minuto. Le velocità di esecuzione è stata moderata (4-6 secondi) per tutti gli esercizi. Gli esercizi scelti sono stati lo squat per gli arti inferiori e le distensioni su panca, i rematori e le alzate laterali per la parte superiore. Questi ultimi esercizi sono stati scelti per migliorare le abilità di lancio (i lanci eseguiti con i piccoli attrezzi) e, soprattutto, a fini preventivi per il distretto della spalla. Le sedute in questione sono state svolte senza alterare minimamente la programmazione del lavoro tecnico e quale complemento alla preparazione fisica svolta tradizionalmente dalla squadra, solo in parte modificata per rendere l'insieme il più razionale ed efficace possibile. Infine, questo lavoro è stato interrotto in prossimità della competizione.

IMMAGINE 5 - La squadra azzurra di Ginnastica Ritmica a Patrasso - (foto V. Biffani)



I riscontri

L'introduzione della metodologia di allenamento della forza appena descrit-



IMMAGINE 4 - Le farfalle d'argento ad Atene 2004

ta – pur del tutto inusuale per questo gruppo di ginnaste – non ha comportato la minima difficoltà e non ha generato il benché minimo problema. Le straordinarie qualità coordinative delle ginnaste unitamente alla loro grandissima esperienza motoria e disponibilità al lavoro hanno fatto sì che gli esercizi proposti venissero eseguiti in modo immediatamente perfetto ed il programma venisse svolto puntualmente ed esaurientemente. Come era facilmente prevedibile, l'incremento delle espressioni di forza nelle abilità tecniche, e specialmente nei salti, è stato evidente e percepito anche "ad occhio" da osservatori esterni non informati del lavoro svolto. Significativamente – ma non sorprendentemente – l'incremento di forza non ha interferito negativamente sugli aspetti coordinativi che, in questa disciplina sportiva, sono particolarmente complessi e raffinati. L'evento agonistico che ha concluso il ciclo di preparazione in cui è stata attuata questa sperimentazione – ovvero i campionati del mondo di Baku – ha portato due medaglie d'argento ed una d'oro su tre medaglie complessivamente disponibili. Il miglior risultato che questa squadra avesse mai conseguito.

Considerazioni conclusive

Nella ginnastica sportiva - e più in ge-

nerale in tutti gli sport che prevedono una grande mole di esercitazioni tecniche - l'allenamento alla forza assume una connotazione particolare. Infatti, non è opportuno che gli indici di forza abbiano, durante l'anno, delle oscillazioni troppo ampie e repentine ne' presentino particolari picchi in occasione delle competizioni. Fondamentale è, invece, che il miglior livello di fitness possibile ed il miglior stato di salute possibile – anche riferito alla prevenzione degli infortuni - accompagni costantemente l'atleta durante la preparazione. A questi fini, risulta perfettamente adeguata una metodologia di allenamento alla forza che rivesta un carattere generale e sia finalizzata ad innalzare gradualmente - e successivamente a mantenere - i livelli di forza ottimali per ciascun individuo. In una parola, risultano perfettamente adeguate le linee guida per l'allenamento della forza oggi disponibili – a cura delle più autorevoli istituzioni mediche e medico-sportive internazionali – per ogni fascia di età e per ogni livello di fitness. Certamente non di secondaria importanza appare inoltre l'opportunità, con ciò, di fornire a tutti gli sportivi, di alto livello o meno, gli strumenti per gestire la propria forma fisica e la propria salute anche una volta terminata l'esperienza

agonistica. Il fatto che esista un fondamentale denominatore comune fra l'attività sportiva di altissimo livello e l'attività fisica che ogni individuo può e deve svolgere per la propria personale salute, che questo denominatore sia costituito proprio dalla preparazione fisica generale e che quest'ultima si basi per tutti sui medesimi mezzi e metodi, ha uno straordinario significato sociale e culturale. Forse, a volte, nello sport di altissimo livello, spinti dal desiderio di ottenere sempre di più, si è portati a ricercare e applicare metodologie sofisticate e complesse dimenticando che queste ultime hanno senso e significato – quando lo hanno – solo se possono basarsi su determinate premesse. In sostanza, a volte, si è portati a sottovalutare e trascurare un caposaldo fondamentale della metodologia dell'allenamento. Caposaldo che T. Ulatowski sintetizzava così: "La base di tutte le qualità specifiche che si esprimono nell'efficienza tecnica è la condizione fisica generale".



(foto M. Bertolini)