

L'Angolo del Fitness

L'ALLENAMENTO DELLA FORZA: CONSIDERAZIONI PRELIMINARI

L'allenamento della forza, insieme all'allenamento aerobico e all'allenamento della flessibilità, è un elemento basilare non solo del fitness – e quindi della preparazione fisica per tutti gli sport – ma anche dell'allenamento finalizzato alla salute. In quest'ultimo contesto, è però generalmente valorizzato meno rispetto all'allenamento aerobico, se non addirittura, da alcuni, considerato con riserva. In realtà, l'allenamento della forza presenta delle controindicazioni solo in poche e ben definite circostanze mentre, d'altra parte, i benefici che reca sono note-

volissimi e, soprattutto riguardo a determinati parametri, non conseguibili con il solo allenamento aerobico. La fig. 1 schematizza quanto affermato, in base alle evidenze che emergono da un numero imponente di indagini statistiche e sperimentali. L'interesse che l'allenamento della forza riveste nel contesto dell'esercizio fisico finalizzato alla salute, ha promosso la ricerca di metodologie che unissero all'efficacia nel conseguimento dei risultati la massima sicurezza possibile. Ne sono risultate delle linee guida che costituiscono il riferimento primario per i programmi di allenamen-

to di chiunque desideri conseguire i migliori vantaggi possibili in termini di benessere. Inoltre, tali linee guida sono anche perfettamente rispondenti alle finalità di una preparazione fisica di base, in cui lo sviluppo generalizzato della forza costituisce l'imprescindibile premessa per raggiungere ulteriori obiettivi, quali la potenza, la resistenza specifica ed altri ancora. Prima di illustrare e discutere le linee guida, è utile richiamare alcuni concetti fondamentali; come consuetudine, in questa rubrica, si cercherà una esposizione comprensibile anche ai non specialisti e che unisca alla semplicità l'essenzialità ed il rigore. Il punto di partenza, ovviamente, è il concetto di forza muscolare. Ognuno di noi ne ha una sensazione ed una esperienza diretta, che ci fa pensare alla forza come alla proprietà che ogni muscolo possiede di opporsi a determinate resistenze, mediante un processo biochimico che avvertiamo come contrazione o tensione muscolare. Queste resistenze possono essere di natura diversa come diverso può essere il tipo di opposizione esercitata dal muscolo. Infatti, la tensione è avvertita in circostanze che possono essere inquadrare schematicamente come illustrato in fig. 2. Altra esperienza comune è quella riferita all'intensità della tensione; sappiamo infatti che è possibile una modulazio-

fig. 1	Allenamento aerobico	Allenamento della forza
Densità di minerali nelle ossa	↑↑	↑↑
Composizione corporea (% grasso)	↓↓	↓
Forza	↔	↑↑↑
Sensibilità all'insulina	↑↑	↑↑
HDL	↑↑	↑↔
LDL	↓↓	↓↔
Frequenza cardiaca a riposo	↓↓	↔
Gittata cardiaca	↑↑	↔
Pressione sistolica a riposo	↓↓	↔
Pressione diastolica a riposo	↓↓	↓↔
VO2max	↑↑↑	↑
Efficienza fisica	↑↑	↑↑↑
Metabolismo basale	↑	↑↑



ne che ci permette, per esempio, di adeguare l'intervento muscolare a seconda che si debba sollevare una mattita o un martello. Come sappiamo che tale intensità raggiunge un valore massimo che non è possibile superare e che ciò è vero, in ogni momento, per ogni singolo muscolo e per ogni singolo individuo. Non solo: sappiamo anche che la tensione muscolare, se di una certa entità e durata, affatica il muscolo e che tensioni ripetute senza riposo possono condurre il muscolo ad una temporanea perdita di funzionalità. Infine, sempre nell'ambito delle comuni esperienze, rientra la constatazione che esiste una

relazione fra la forza che un movimento richiede e la velocità a cui tale movimento può essere eseguito. Un aspetto su cui è importante soffermarsi, è rappresentato da ciò che più sopra è stato indicato come "natura delle resistenze". Queste possono essere addirittura interne al muscolo, ma le più significative sono quelle che genericamente possono essere denominate "esterne". Queste ultime si diversificano essenzialmente per la loro entità, considerata in ogni singolo istante della contrazione. A questo proposito è importante considerare una differenziazione molto comune che può però es-

sere fuorviante e pericolosa: quella che distingue il "carico naturale" da altre forme di resistenza contro le quali il muscolo può essere impegnato. E' essenziale comprendere che, per un muscolo, o per una o più strutture muscolo scheletriche, nulla cambia se la resistenza è costituita dalla forza di gravità che agisce sugli atomi di ferro di un bilanciere o sulle molecole che costituiscono il corpo umano. Di conseguenza, credere che esercitarsi "a carico naturale" sia garanzia di sicurezza o, di per se, preferibile in determinate circostanze (bambini, anziani) è un pregiudizio del tutto infondato. Tutto (e solo) dipende dall'entità del carico, dal tipo di movimento, dagli angoli di applicazione della forza ed insomma da quanto realmente caratterizza e diversifica gli esercizi.

(continua)

fig. 1

