

# L'Angolo del Fitness

## LA FORZA E LE SUE ESPRESSIONI: IL POTENZIAMENTO

La forza muscolare può esprimersi in diversi modi ed è infatti strettamente correlata ad almeno altre tre componenti del fitness: la velocità, la potenza e la resistenza muscolare. Tutte e tre queste componenti rivestono un ruolo di primissimo piano nei movimenti di tutti gli animali, in molti sport e, naturalmente, nelle varie discipline della ginnastica. L'allenamento di tali componenti ha un importante significato anche in programmi finalizzati esclusivamente alla salute, in quanto consente di introdurre varietà – e quindi interesse e motivazioni – ai protocolli di allenamento.

La potenza muscolare è correlata alla rapidità con la quale viene svolto un lavoro, come, ad esempio, spostare una massa. Sia quest'ultima il proprio corpo, una parte di esso, o un oggetto. Per esemplificare, si ha maggior potenza quando:

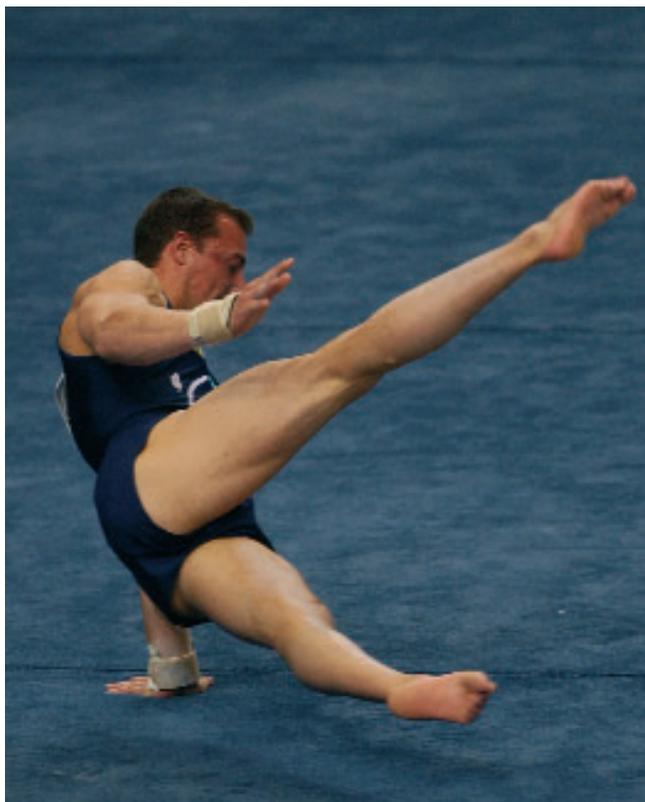
- a parità di tempo, si ha un maggiore spostamento della massa
- a parità di spostamento, quest'ultimo avviene più velocemente
- a parità di spostamento e tempo si muove una massa maggiore
- una qualsiasi combinazione dei casi precedenti

L'allenamento della potenza (potenziamento) deve essere affrontato con la consapevolezza che, se effettuato in modo scorretto, può facilmente essere traumatico e controproducente. Un recente (2002) pronunciamento congiunto dell' *American College of Sports Medicine* e dell' *United States Olympic Committee*, propone la seguente consequenzialità metodologica e didattica:

- 1) Acquisizione di una buona stabilità del rachide mediante il rafforzamento dei muscoli della fascia lombare (addominali, obliqui, lombari, muscolatura dello strato profondo ecc.)
- 2) Acquisizione di una buona tecnica esecutiva degli esercizi di forza (mediante l'allenamento base della forza)
- 3) Allenamento della forza con poche ripetizioni ad alta intensità (e quindi bassa velocità "non intenzionale")
- 4) Allenamento della velocità usando i medesimi esercizi del punto 3 ma con bassa intensità e massima velocità esecutiva
- 5) Esercizi specifici della disciplina eseguiti alla massima velocità possibile, utilizzando intensità da leggere a moderate

Talvolta, soprattutto in ambito sportivo (non esclusa la ginnastica sportiva), tale consequenzialità non viene rispettata; in particolare, non è infrequente l'omissione dei punti 2, 3 e 4, con la focalizzazione dell'attenzione – e delle esercitazioni – solo sull'ultimo punto (il 5). Inoltre, queste ultime esercitazioni vengono spesso svolte senza un controllo reale ed individualizzato di quello che è probabilmente il parametro più importante in assoluto nell'allenamento della forza: l'intensità. Per sottolineare la necessità e l'utilità di seguire la progressione sopra riportata, è conveniente analizzarla punto per punto.

- 1) I movimenti in cui viene espressa la massima potenza, sono quasi sempre caratterizzati da un coinvolgimento globale del corpo, come accade per esempio nei salti. Pertanto è indispensabile che la parte "propulsiva" del corpo stesso formi un tutt'uno con le parti restanti. Ciò è possibile solo stabilizzando quella fondamentale e delicata "cerniera" costituita dal tratto lombare. Inoltre, tale stabilizzazione è fondamentale già per svolgere correttamente l'allenamento base della forza nonché, nel-



- la ginnastica, per ogni forma di esercitazione tecnica.
- 2) L'esecuzione lenta e controllata degli esercizi che caratterizza l'allenamento "base" della forza, ha un duplice significato: funzionale (condizionale) e tecnico (coordinativo). Condizionale, in quanto l'esecuzione intenzionalmente lenta dei movimenti (utilizzando tipicamente intensità dell'ordine di 10 - 12 RM) ha un importante significato preparatorio e protettivo sulle strutture muscolari, tendinee ed ossee che saranno successivamente sollecitate in azioni più dinamiche. Coordinativo, in quanto il corretto apprendimento delle tecniche esecutive è ovviamente facilitato da tempi esecutivi più dilatati (come peraltro sempre avviene in Natura, nell'apprendimento motorio)
  - 3) Il passo successivo, nell'allenamento della forza, è quello di utilizzare intensità più elevate, per esempio 6 - 8 RM o anche più. Ciò tuttavia è possibile esclusivamente se il grado di maturazione biologica e tecnica dell'esecutore lo consentono. Pertanto, nell'allenamento di soggetti giovani o poco preparati questo punto deve essere omesso. È importante considerare che utilizzando tali elevate intensità, la velocità esecutiva non è più una libera scelta ma è imposta dal carico. Ovvero, le esecuzioni sono "lente" anche quando l'esecutore intende esprimere la massima velocità.
  - 4) A questo punto si affronta l'allenamento specifico della velocità, con esecuzioni veloci degli esercizi di forza utilizzati precedentemente. Con intensità di lavoro e numero di ripetizioni indicativamente dimezzate rispetto a quelle utilizzate per l'allenamento "base" della forza (punto 2) e mantenendo invece lo stesso numero di serie (da una a tre)
  - 5) Infine, si giunge all'utilizzo delle azioni specifiche della disciplina, ricercando le massime velocità esecutive possibili
- A prescindere dal punto 1, che deve sempre e costantemente accompagnare qualunque tipo di preparazione, gli altri punti vanno sviluppati sequenzialmente. Tuttavia, una volta sviluppata interamente la sequenza, le varie componenti (allenamento base della forza, allenamento della forza, allenamento della velocità) vanno incrementate parallelamente, eventualmente privilegiando quelle più pertinenti al contesto della preparazione (competizioni, infortuni ecc.). Ciò è evidentemente possibile solo con la periodizzazione, dedicando, per esempio, una seduta ad ogni componente nell'arco del microciclo. Uno schema esemplificativo al riguardo può essere il seguente: lunedì, allenamento base della forza; mercoledì, allenamento della velocità; venerdì allenamento della forza (o della resistenza).

(Foto Vanda Biffani)

