

Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport
Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola
Band: 5 (2003)
Heft: 2

Artikel: L'allenamento della forza non conosce età
Autor: Hegner, Jost
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1001699>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 29.03.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

L'allenamento della forza non conosce età

Jost Hegner

Foto: Gianlorenzo Ciccozzi

Età	Presupposti biologici	Conseguenze pratiche
L'età dell'allattamento (da 1 a 12 mesi)	Nel primo anno di vita la lunghezza del corpo aumenta di circa il 50% mentre il peso corporeo di circa il 300%. Il peso del cervello raddoppia e le funzioni dell'encefalo si sviluppano rapidamente. Anche la forza (massimale) aumenta percentualmente di varie volte e può essere sempre utilizzata per raggiungere uno scopo. Il lattante scopre che si può sostenere ai pollici della madre con forza sempre maggiore, che riesce a sostenere il proprio capo da solo e che può gattonare, alzarsi, stare in piedi e camminare. Si tratta della fase nella quale il lattante scopre le proprietà del sistema neuromuscolare sviluppando così la sua motricità volontaria e di sostegno. Il primo anno di vita rappresenta, per antonomasia, la fase sensibile per lo sviluppo della coordinazione inter- ed intramuscolare.	«Allenare» la motricità e con essa anche la forza del bambino piccolo non soltanto è assolutamente sensato, ma, addirittura d'importanza vitale. Lo sviluppo del bambino può essere ottimale solo se il suo sistema neuromuscolare viene regolarmente sollecitato in modo adeguato al suo stato di sviluppo e ad un livello sempre più elevato. Quando i lattanti, giocando con il padre o con la madre, utilizzano le loro capacità motorie, che crescono di giorno in giorno, è come se realizzassero molte «micro unità di allenamento». Si tratta di un processo interattivo, multilaterale, piacevole, grazie al quale si sviluppano non solo la motricità, ma anche le capacità intellettuali e socioculturali.
L'età prescolare (da 1 a 6 anni)	Nel periodo che intercorre tra l'età dell'allattamento e l'entrata nella scuola, le proporzioni del corpo cambiano. La lunghezza degli arti inferiori e degli arti superiori, come anche il peso corporeo crescono più rapidamente del capo. A sei anni d'età il cervello ha già raggiunto dal 90 al 95% del suo peso finale. Tipica di questa fase è una spiccata voglia di movimento. La forza muscolare aumenta, da un lato grazie all'incremento della massa muscolare e dall'altro per il miglioramento della coordinazione neuromuscolare.	Se sono messi in grado di utilizzare e di sperimentare le loro capacità di movimento i bambini «allenano» la forza da soli ed in modo naturale. È importante che riescano a sfogare i loro bisogni di giocare, di scoprire, di muoversi e a sfruttare la loro disponibilità ad apprendere. L'ambiente che li circonda deve essere strutturato in modo tale che possano dare libero corso alla loro voglia di movimento. Meno vengono limitati dalle proibizioni del mondo «civilizzato», più svilupperanno le loro capacità psicomotorie.
La prima età scolare (da 7 a 12 anni)	L'età della scuola elementare è l'età «aurea» per l'apprendimento, caratterizzata da una illimitata disponibilità ad apprendere e da una spiccata capacità di apprendimento. Resta la voglia di muoversi. A sei-sette anni sono completamente conclusi il primo cambiamento della figura e lo sviluppo del sistema nervoso, per cui le proporzioni del corpo ed i rapporti forza-leve sono ottimali. È interessante che non vi siano differenze specifiche tra i due sessi per quanto riguarda lo sviluppo della motricità e della forza. Invece, tali differenze sono determinate soprattutto dalle diverse possibilità di esercitarle nella prima età infantile e dai diversi comportamenti motori individuali.	Arrampicandosi sugli alberi, facendo ginnastica a terra e sugli attrezzi, sciando ed usando lo snowboard, nuotando, pattinando e giocando al calcio aumenta il repertorio di movimenti, migliorano le capacità neuromuscolari, soprattutto la forza, senza un aumento notevole della massa muscolare. Se utilizza il proprio corpo, in modo intenso dal punto di vista motorio e multilaterale, nel campo di gravità della terra, il bambino è posto di fronte ad elevate richieste alla sua motricità volontaria e di sostegno e migliora automaticamente la sua forza (massimale), mentre anche la forza rapida e la forza reattiva si sviluppano attraverso giochi di corsa, con la palle e di reazione.

Età	Presupposti biologici	Conseguenze pratiche
La pubertà (da 12 a 16 anni)	Nella pubertà, i presupposti per lo sviluppo delle capacità condizionali (forza e resistenza) sono ideali. Questa fase della vita è caratterizzata da un secondo cambiamento della figura (crescita della statura, aumento di peso, cambiamenti ormonali) che, nelle femmine, inizia di regola a undici-dodici anni d'età e nei maschi circa un anno dopo. I cambiamenti ormonali portano allo sviluppo dei caratteri sessuali primari e secondari. Gli ormoni sessuali maschili inoltre svolgono una notevole azione anabolizzante sullo sviluppo delle ossa e della massa muscolare. I punti più delicati dell'apparato motorio degli adolescenti sono le cartilagini di coniugazione (accrescimento) delle ossa. Carichi errati provocano traumi o lesioni di queste strutture cartilaginee e così possono danneggiare od alterare la crescita. Lo sviluppo dell'apparato locomotorio e di sostegno viene influenzato non soltanto da predisposizioni genetiche, dagli ormoni e dall'alimentazione, ma anche, in modo estremamente particolare, dal comportamento motorio.	Mentre nell'età infantile trovavamo in primo piano gli aspetti coordinativi, questa fase deve essere sfruttata in modo ottimale anche per lo sviluppo della massa muscolare ed ossea. Però vanno assolutamente esclusi carichi errati ed eccessi di sollecitazione della colonna vertebrale, delle articolazioni, delle cartilagini di coniugazione (accrescimento) delle estremità. Vanno preferite sollecitazioni con accento sul volume, piuttosto che sull'intensità. Deve essere data priorità assoluta alla stabilizzazione del tronco e delle articolazioni. In ogni caso è decisiva una costruzione accurata (dell'allenamento) che tenga conto, senza compromessi, dei presupposti individuali che si riferiscono alla capacità di carico. Si deve evitare una specializzazione precoce che preveda una direzione unilaterale nello sviluppo della forza. Per l'insegnamento sportivo è importante che gli adolescenti apprendano a conoscere mezzi e metodi adatti all'allenamento del fitness ed in particolare quelli di allenamento della forza.
La tarda adolescenza e la prima età adulta (da 17 a 22 anni)	Nell'adolescenza termina lo sviluppo corporeo. Le cartilagini d'accrescimento si chiudono (si ossificano) e la capacità di tolleranza dei carichi dell'apparato locomotorio passivo diventa notevolmente maggiore. I presupposti ormonali per l'incremento della capacità di prestazione fisica sono ideali, come lo sono anche le condizioni per i processi di apprendimento nel settore coordinativo.	Nel passaggio all'età adulta non dovrebbero essere assolutamente abbandonate le abitudini motorie e di allenamento dell'età giovanile. Il carico può essere aumentato continuamente. Oltre al vero e proprio miglioramento della prestazione al centro troviamo l'aumento della tolleranza dei carichi e la loro prevenzione. Nello sport di prestazione troviamo una specializzazione crescente con un allenamento della forza che assume una direzione specifica per lo sport o la disciplina sportiva praticate. L'allenamento della forza deve essere completato da un'alimentazione equilibrata e da misure ottimali di rigenerazione, che sono molto importanti per lo sviluppo della capacità di prestazione e della tolleranza del carico.
L'età adulta (da 25 a 50 anni)	I presupposti per il mantenimento del potenziale fisico sarebbero assolutamente ideali. Purtroppo, nella realtà troviamo spesso una mancanza di movimento determinata dalla civilizzazione e dalla professione, alla quale è collegato un regresso nella capacità di prestazione e di tolleranza della fatica.	In primo piano troviamo la continuità; l'adulto deve essere abituato a sollecitare regolarmente ed in modo mirato le sue capacità fisiche. L'impegno messo nel mantenere il fitness è sempre conveniente, perché da esso dipendono direttamente la tolleranza della fatica e la salute, la qualità del tempo libero, le capacità sportive e la qualità della vita.
L'età adulta avanzata e la terza età (oltre i 50 anni)	Di regola, l'evidente perdita di massa muscolare, di forza e di capacità di prestazione ed una maggiore predisposizione ai traumi determinati dall'età, sono, soprattutto, una conseguenza della mancanza di movimento. Ma la qualità della vita dipende notevolmente dalle capacità di forza come anche dallo stato dell'apparato locomotore e di sostegno.	Chi si ferma è perduto: le persone che negli anni di vita precedenti si sono allenate ed hanno praticato regolarmente sport, mostrano una capacità di prestazione più elevata, ma ora non debbono assolutamente interrompere un allenamento regolare. Anche le persone anziane che sono state poco sportive possono migliorare le loro capacità condizionali grazie ad un allenamento studiato. Nell'allenamento della forza occorre fare attenzione ad un dosaggio accurato. L'assistenza specialistica di un allenatore esperto, di un fisioterapista e di un medico possono evitare carichi errati. Oltre ad esercizi semplici per la conservazione della massa muscolare (ad esempio, alle macchine) sono molto importanti anche forme di allenamento della forza impegnative dal punto di vista coordinativo.