

**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport  
**Herausgeber:** Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola  
**Band:** 6 (2004)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Due piccioni con una fava  
**Autor:** Gautschi, Roland  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1001856>

### **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:** 14.03.2025

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

# Due piccioni con una

Velocità e forza vanno a braccetto e dovrebbero essere allenate insieme. Evidenziamo insieme le caratteristiche di un allenamento mirato per la forza veloce (o rapida che dir si voglia) e quelle per evitare l'effetto contrario.

Roland Gautschi

«**N**ell'ambito dell'allenamento della forza veloce esiste ancora un notevole potenziale da sfruttare», afferma Hansruedi Hasler, responsabile tecnico dell'Associazione svizzera di calcio, aggiungendo che «non basta però praticare una qualsiasi forma di culturismo» (v. articolo a pag. 9). A quanto pare, non si è ancora trovata la soluzione ottimale per migliorare con l'allenamento della forza (anche) la velocità. Un controsenso se si pensa che in fin dei conti l'allenamento della forza specifico della singola disciplina sportiva non mira a creare un «fisico prestante» ma piuttosto a migliorare la velocità dei vari segmenti corporei.

## I tre fattori della forza veloce

Diverse ricerche hanno dimostrato che nella corsa i bambini nella prima età scolare ottengono frequenze paragonabili a quelle degli atleti di punta nelle discipline di velocità. Il fatto che poi gli scattisti sono molto più veloci dipende non soltanto da una tecnica perfezionata, ma in maniera essenziale anche da quanta forza veloce sono in grado di mobilitare ed impiegare al meglio.

Secondo Weineck la forza veloce dipende da tre fattori. Innanzitutto abbiamo l'aspetto temporale, ovvero la serie di impulsi scaglionati nel tempo con cui viene coordinato l'impiego dei muscoli. In secondo luogo va considerato il tipo di fibre muscolari attivate; quante più fibre veloci si utilizzano, tanto più rapide saranno le azioni che grazie ad esse si possono realizzare. In terzo luogo, parliamo della forza di contrazione delle fibre muscolari impiegate, ovvero della sezione delle fibre muscolari a contrazione rapida, indispensabili per ottenere la velocità del movimento. Questi fattori possono essere tutti influenzati con un allenamento mirato.

## La forza a volte non serve

I movimenti utilizzati nello sport sono molto veloci. La sequenza «appoggio e spinta» del piede di uno scattista o il movimento di lancio del giavellotto dura meno di cento millesimi di secondo. In questo lasso di tempo estremamente breve anche i migliori atleti non riusciranno mai a mobilitare il cento per cento della loro forza massimale, per cui risulta decisivo non tanto il potenziale di forza, quanto piuttosto la potenza dell'impulso di forza che si riesce a produrre in tempi brevissimi. Negli sport in cui si richiede un impiego rapidissimo della forza si deve allenare quindi questo tipo di forza, definita non a caso esplosiva. Un allenamento della forza che mira soprattutto ad aumentare la sezione dei muscoli (come il bodybuilding) non è adatto allo scopo. Nel salto in alto, ad esempio, disciplina in cui si deve produrre una subitanea accelerazione della propria massa corporea verso l'alto, una massa muscolare notevole potrebbe risultare persino d'intralcio.

Mentre nell'allenamento della sezione muscolare o ipertrofico si usano pesi notevoli spostati a velocità relativamente



Foto: Daniel Käsermann

modesta e costante (movimenti isocinetici), nell'allenamento della forza esplosiva si usano pesi inferiori che vengono spostati con il massimo impulso possibile. Ci si allena con sforzi brevi di massima intensità, usando allo scopo ostacoli, cassoni per i salti, manubri e palloni medicinali.

## Analizzando i retroscena

Un allenamento della forza rivolto soprattutto all'ingrossamento della massa muscolare porta ad un aumento della forza pura e ad un maggiore potenziale in questo ambito, ma può avere influenze negative sulla qualità del movimento e non necessariamente migliora la forza esplosiva. In altre parole, «l'allenamento della forza può migliorare la velocità, ma anche rovinarla» riassume efficacemente Jost Hegner, esperto di biologia dello sport e docente presso l'Istituto di sport e scienza dello sport dell'Università di Berna. «Le macchine per lo sviluppo della forza sono senza dubbio indicate quando si tratta di aumentare e mantenere la massa corporea attiva, rafforzare la muscolatura del tronco o aumentare la tolleranza allo sforzo in vista di unità di allenamento dure. Per l'allenamento della forza rapida però le macchine sono adatte soltanto in parte», spiega Hegner. In ogni caso l'allenamento alle macchine dovrebbe essere completato con esercizi che stimolano la muscolatura di sostegno. Ad esempio esercizi per gli estensori delle gambe vengono completati con esercizi di saltello e di salto e dopo l'abbassamento delle braccia alla macchina pullover sono indicati esercizi di getto a due mani con un pallone medicinale. Gli effetti migliori sulla forza esplosiva si ottengono con esercizi in cui la muscolatura preventivamente tesa viene caricata con un breve processo di distensione-accorciamento (allenamento pliometrico). **m**

## Bibliografia

- Cometti, G.: Allenamento della velocità, Roma, Società Stampa Sportiva, 2003  
Manno, R.: L'allenamento della forza, Roma, Società Stampa Sportiva, 1996  
Weineck, J.: L'allenamento ottimale, Balingen, Edizioni Spitta, 2003

## Lode alla lentezza

Per poter sviluppare delle abilità tecniche impariamo a combinare fra loro le capacità energetico-condizionali e quelle coordinative. Impulsi di forza vengono dati in modo dosato e possono essere trasmessi in modo mirato grazie ad una rappresentazione mentale del movimento ben sviluppata. La realizzazione di un flusso economico delle forze influisce in modo decisivo sul grado di efficacia dell'azione. I nostri sensi ci consentono di percepire i movimenti e di riconoscere il fluire ottimale della forza.

## (Ri)conosci te stesso

La maggior parte degli esseri umani viene al mondo senza disturbi funzionali e si pensa generalmente che tutti sappiano utilizzare l'apparato sensoriale in modo intuitivo. Si tratta però di una convinzione errata e molti rimarrebbero stupiti nel constatare quanto lacunosa si presenta in effetti la loro percezione sensoriale. Un buon esempio è la postura; molto spesso capita che persone che per la prima volta assumono una posizione eretta e corretta hanno l'impressione di stare in qualche modo inclinate. In effetti il senso dell'equilibrio che hanno sviluppato è viziato a causa di abitudini sbagliate. Esistono anche molti altri esempi che mostrano quanto l'uomo si muova in modo poco economico e poco naturale; informazioni incomplete o addirittura sbagliate portano ad un quadro falsato del mondo circostante. Nessuno però può dirci qual è la realtà, possiamo solo scoprirlo da noi, allenando la nostra percezione interiore.

## Scoprire le leggi naturali

Nei metodi di allenamento provenienti dall'estremo oriente, come il Taiji o il Qigong, il metodo è finalizzato allo sviluppo della percezione e dell'attenzione. I movimenti vengono eseguiti molto lentamente, coordinandoli in modo consapevole con la respirazione, ciò che crea un processo che viene perfezionato fino a raggiungere una sensazione interiore di rilassamento e di calma. Il ritmo della respirazione, i movimenti e le sensazioni influiscono l'uno sugli altri e ci aiutano a riconoscere e a stimolare la dinamica del flusso del movimento. Lo scopo di queste forme di allenamento è lo sfruttamento ideale e l'adeguamento alle leggi ed ai processi della natura. Un'esecuzione lenta e consapevole dei movimenti può migliorare la comprensione interiore e, in ultima analisi, portare ad una maggiore velocità.

Erik Golowin  
golowin@bluewin.ch