Zeitschrift: Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Herausgeber: Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Band: 34 (1977)

Heft: 4

Artikel: La muscolazione e gli adolescenti

Autor: Srähl, Ernst

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1000683

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 05.07.2025

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

La muscolazione e gli adolescenti

Ernst Strähl

1. Introduzione

«La forza e la tecnica sono gemelle»

Tutte le discipline dell'atletica leggera richiedono una quantità più o meno grande di forza. I monitori sanno che i movimenti disordinati dei giovani sono spesso dovuti ad una muscolatura ancora troppo poco sviluppata. Per questa ragione, in atletica leggera, la muscolazione, nel senso più largo del termine, è d'importanza capitale per gli adolescenti. In questo campo, si tratta di liberarsi di alcuni pregiudizi, facendo però malgrado tutto prova di grandissima prudenza.

2. Limiti dello sforzo muscolare negli adolescenti

Quali limiti dello sforzo si ha diritto di fissare ai giovani nel quadro della muscolazione? È una questione che in atletica leggera ritorna regolarmente sul tappeto. La discussione in merito tocca generalmente principi d'allenamento e rischi che la pratica in questione comporta.

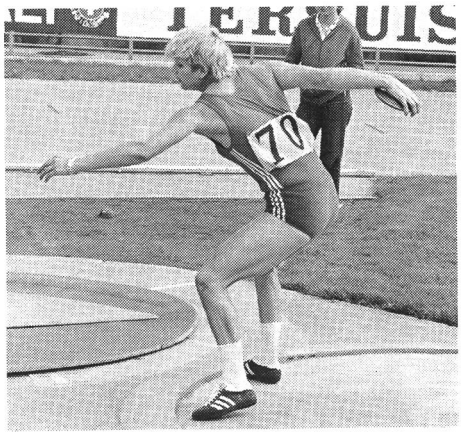
2.1 Principi d'allenamento

- in atletica leggera, la muscolazione non è mai fine a se stesso
- con gli adolescenti conviene sviluppare **sia la forza generale che la forza specifica** richiesta dalla tecnica sportiva
- ragazzi e ragazze reagiscono ad uno stimolo d'allenamento (carico elevato = forza pura, ecc.), in linea di massima, **nello stesso modo degli adulti**
- i mezzi e i metodi d'allenamento devono essere adattati alle differenze **tra i due sessi** in materia di sforzo (di carica) massimo e devono tener conto delle particolarità psichiche individuali
- non è indicato sottomettere i giovani ad un lavoro di muscolazione troppo frequente perché la muscolatura deve poter **ricuperare** completamente tra due unità d'allenamento.

2.2 Rischi

- lo scheletro dell'adolescente (in particolare la colonna vertebrale e le articolazioni), ancora in periodo di crescita, **non sopporta** sforzi eccessivi
- nel periodo di muscolazione, lo sviluppo dell'apparecchio locomotore passivo (tendini, ligamenti e i loro punti d'inserzione – cartilagini, ossa) non segue la crescita muscolare, il che aumenta, conseguentemente, il rischio di lesioni
- ritenere troppo a lungo il respiro può – particolarmente nei giovani – avere conseguenze spiacevoli (perdita di conoscenza durante alcuni istanti)

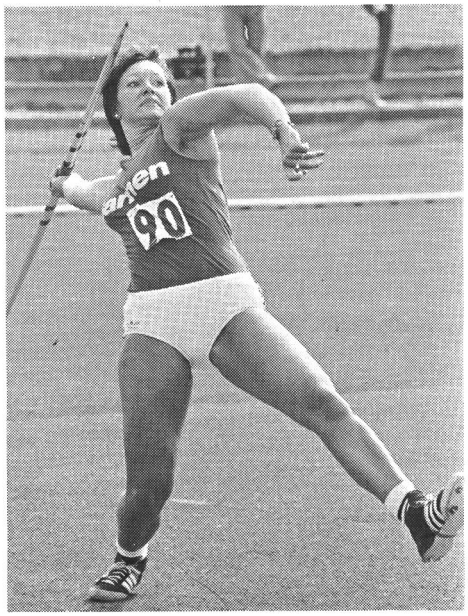
Una scelta d'esercizi variata e costantemente rinnovata, come pure un aumento progressivo della carica permettono, in larga misura, di evitare che l'organismo sia sforzato e che lo sforzo sia orientato su certi gruppi muscolari.



3. Consigli metodologici concernenti la muscolazione degli adolescenti

Si trovano, nella letteratura specializzata, centinaia d'esercizi di muscolazione. L'allenatore deve dunque scegliere, nelle raccolte della materia, gli esercizi meglio adatti ai suoi atleti e agli scopi fissati. Quando si procede all'elaborazione e all'esecuzione di esercizi di muscolazione conviene osservare le regole seguenti:

- tutti gli esercizi devono essere presentati **senza carico addizionale e gradualmente.** Durante la fase d'introduzione, è necessario che i movimenti siano esercitati fino ad un'esecuzione impeccabile
- **l'aumento del carico** si farà lentamente, gradualmente, e sotto il controllo del monitore
- la velocità d'esecuzione non deve condurre a movimenti incontrollati; si cercherà di evitare movimenti svolti per contraccolpo
- sollevando pesi a partire dal suolo, si farà attenzione che la **colonna vertebrale** rimanga **diritta e rigida** e che tutto avvenga tramite contrazione della muscolatura dorsale. Si solleverà il carico mantenendolo il più vicino possibile al corpo
- tutti gli esercizi eseguiti in piedi esigono pure **che la colonna vertebrale** sia **diritta** e che la muscolatura del dorso sia ben sviluppata. Ciò vale particolarmente quando ci si mette al lavoro con carichi elevati
- **la respirazione** deve essere adattata allo svolgimento dell'esercizio: inspirazione prima dello sforzo, ritenzione breve durante l'esecuzione, espirazione energica alla fine dell'esercizio
- ogni muscolazione sistematica esige una **ginnastica complementare** intensa, adattata ad ogni caso particolare.



I salti eseguiti con carichi (pesanti) sulla nuca, le flessioni complete delle ginocchia con manubri pesanti, come pure gli altri esercizi a carico estremo non sono indicati per i giovani.

Gli esercizi di muscolazione bene adatti all'atletica leggera si distinguono per la loro grande semplicità, come pure per il loro carattere funzionale e relativamente senza pericolo.

4. L'allenamento mediante manubri a disco

Il manubrio a disco costituisce – oltre alle macchine per la muscolazione che si trovano in rari luoghi –, l'attrezzo d'allenamento che offre il maggior numero di possibilità nel campo dell'atletica leggera. Il lavoro specifico praticato mediante manubri prende, in generale, nel quadro della muscolazione, un posto sempre più importante a misura che il corpo si sviluppa e che la sua capacità di prestazione aumenta.

Gli esercizi che comportano il sollevamento di manubri a partire dal suolo non sono opportuni se si tratta di giovani atleti, a meno che la tecnica sia già introdotta in modo accurato, il che abbisogna di molto tempo. Anche se questo caso non concerne che pochissimi partecipanti agli allenamenti, **è ad ogni modo possibile, pur senza sollevare manubri a partire dal suolo, praticare un allenamento di muscolazione sufficiente con tutti i giovani che praticano l'atletica leggera.**