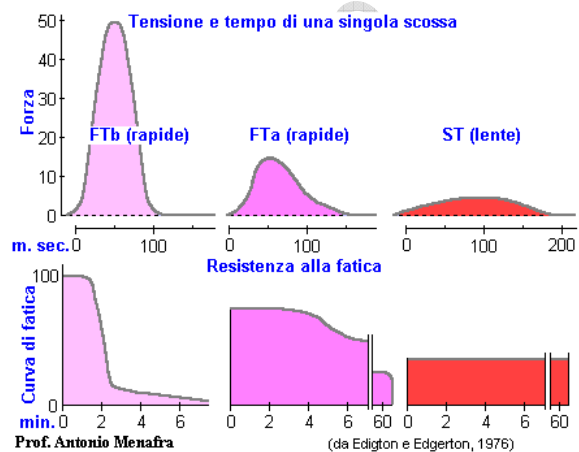


ALLENARE LA FORZA SERVE A MIGLIORARE LA POSTURA

A cura di Esamuela Mancuso

Dott.ssa in Scienze Motorie, Personal Trainer

Le capacità di prestazioni motoria e sportiva dell'individuo sono fondate e limitate, in modo prevalente, dalle capacità motorie; esse vengono canalizzate da un'abilità motoria che, automatizzata, permette alle potenzialità energetiche e coordinative di esprimersi al massimo. Il processo di apprendimento è favorito, in primo luogo, da un livello elevato di capacità coordinative e in secondo luogo dal livello delle capacità motorie condizionali, cioè quelle potenzialità funzionali condizionate da disponibilità e utilizzo dell'energia. Fra queste, la forza muscolare riveste un ruolo centrale, tanto che alcuni Autori la considerano la capacità più importante della motricità. Essa consiste nella proprietà di sviluppare tensioni massimali, di diversi modi, dalla muscolatura scheletrica e, come si può facilmente capire, influenza in modo determinante le prestazioni sportive nelle diverse specialità: da quelle contro carichi elevati in movimenti esplosivi all'apprendimento di una tecnica sportiva. La forza muscolare, armonicamente sviluppata, aiuta a prevenire forme errate e degenerative della postura, nonché alcune condizioni patologiche a carico dell'apparato locomotore, come le affezioni della colonna. La naturalità della forza, in quanto indispensabile per tutti i movimenti, consiste nella stimolazione dei sistemi cinestesici e sensoriali in generale; in particolare facilita la continua modificazione delle tensioni delle masse muscolari e influenza perciò la qualità della percezione somatica, cioè la percezione che l'individuo ha del proprio corpo quando si muove, corre, accelera, salta, e in generale quando tende i suoi muscoli.

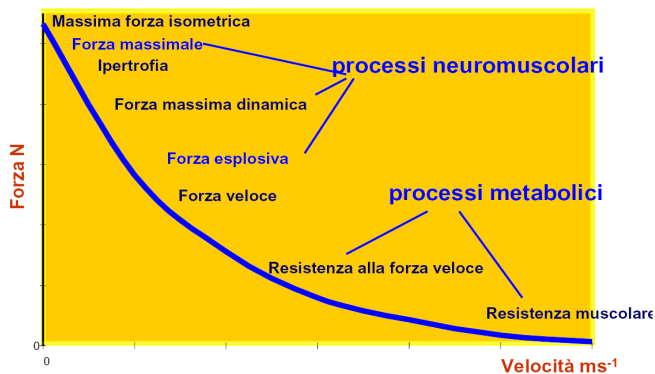


Il muscolo è in grado di svolgere una gamma di tensioni molto diverse per intensità e velocità, combinate tra di loro. Può sviluppare tensioni modeste, ma con numerose ripetizioni, oppure produrre tensioni contro resistenze molto basse e raggiungere velocità di esecuzione notevoli. La valutazione dell'efficacia dei diversi metodi di sviluppo delle capacità di forza, e la ricerca di varianti razionali su come combinarli nel processo di preparazione degli atleti presentano un interesse particolare per la pratica sportiva ed in ambito fitness. Quando si utilizzano i metodi di preparazione della forza si possono variare: la grandezza della resistenza da vincere; la velocità del movimento; l'ampiezza degli angoli articolari; il numero delle ripetizioni di un set o la durata della tensione muscolare; il numero di set in una serie; il numero delle serie in un'unità d'allenamento; il numero degli esercizi utilizzati e la finalizzazione del loro effetto; la successione degli esercizi che interessano i diversi muscoli e gruppi muscolari;

la durata e il carattere delle pause di recupero tra le ripetizioni, tra i set, tra le serie tra le singole unità d'allenamento.

Dott.ssa **Esamuela Mancuso**

Schema della relazione Forza/Velocità e classificazione delle varie espressioni di forza (Bosco, 1997)



Il processo di preparazione della forza può essere variato anche ricorrendo all'uso di sovraccarichi, resistenze e macchine speciali diverse. Inoltre, la specificità di ogni disciplina sportiva con tutto il suo bagaglio di movimenti permette di variare ulteriormente i mezzi di preparazione della forza che praticamente diventano infiniti. Discorso simile deve essere fatto in ambito fitness. In ogni caso, anche se i metodi e i mezzi di preparazione della forza sono molto numerosi, la pianificazione delle sue componenti fondamentali (regime di lavoro muscolare, grandezza delle resistenze da vincere, velocità dei movimenti, ecc..) deve comunque corrispondere rigorosamente alle esigenze della metodica dello sviluppo di un tipo concreto di forza, tenendo conto della specificità della disciplina sportiva praticata o dell'obiettivo da perseguire in palestra.