

Preparazione atletica. L'allenamento della forza per l'atleta

Con forza muscolare, s'intende la capacità dei muscoli di vincere una resistenza elevata o di opporsi ad essa.

La forza è una capacità motoria di tipo condizionale che può essere espressa in diversi modi e, come tale, può essere allenata. Mentre allo sprinter servirà incrementare il livello di forza veloce e al sollevatore di pesi quello di forza massima, negli sport di resistenza è l'espressione resistente della forza che riveste una funzione fondamentale.

Ci sono molti mezzi d'allenamento grazie ai quali può essere aumentata la forza e/o la massa dei muscoli. Occorre precisare che, il lavoro contro resistenza, determina, inizialmente, un miglioramento della forza, a cui si associa un incremento minimo (o nullo) della massa. In una fase successiva dell'allenamento, gli aumenti delle dimensioni del muscolo si fanno sempre più evidenti. L'accrescimento della sezione trasversa del muscolo, è in gran parte dovuto ad ipertrofia (aumento delle dimensioni delle singole fibre) e, secondariamente, da una limitata iperplasia (aumento del numero delle fibre muscolari).

È interessante notare che l'aumento delle dimensioni, è maggiore nelle fibre veloci (o fibre bianche), mentre il fenomeno è più limitato nelle fibre a contrazione lenta (o fibre rosse).

L'aumento della massa, costituisce un fattore limitante della performance per alcune discipline sportive (ad esempio, negli sport di combattimento, nel ciclismo, nella maratona, nella ginnastica artistica.), occorre così progettare un programma di incremento della forza, specifico ed individualizzato alle esigenze del singolo atleta.

In linea generale, l'incremento della forza, presuppone protocolli universalmente validi:

- a) Carichi elevati. Oramai i tecnici concordano che, in un individuo allenato, i carichi devono essere superiori al 65-68% di quello massimo per ogni singolo esercizio per ottenere beneficio. Proprio per questo, con il progredire del lavoro, anche i carichi dovranno essere adeguati alle nuove "capacità".
- b) Ripetizioni ridotte. Anche in questo caso, gli esperti concordano. Le ripetizioni devono essere necessariamente poco numerose.
- c) Recuperi lunghi. Perché il lavoro sia ottimale, il muscolo deve aver recuperato completamente dalla serie precedente, solo così, potrà esprimere il giusto potenziale.

Le sedute in "sala pesi" supportano l'attività sportiva di ciascun atleta, a prescindere dalla disciplina praticata. Generalmente sono programmate ad inizio stagione, lontano dalle competizioni. Si comincia con esercitazioni a carattere generale e carichi di lieve entità, per poi trasformarsi in lavori maggiormente selettivi ad intensità crescente. I periodi di allenamento della forza, devono essere sufficientemente lunghi (generalmente, il mesociclo, non è mai inferiore ai 90 giorni).

L'incremento della forza affianca esercitazioni aspecifiche, a dei lavori tipici e caratteristici. Questi allenamenti, riproducono il gesto sportivo in situazioni motorie rese più "difficoltose", grazie all'utilizzo di mezzi ed ambienti opportuni

Tra le esercitazioni più conosciute ed amate dai tecnici, vi sono la corsa in salita, con il traino o con il paracadute, l'uso di cinture zavorrate, di palette, di cavigliere, di elastici ed altri attrezzi volti ad aumentare la resistenza durante l'esecuzione motoria.

Anche il lavoro specifico segue le indicazioni esposte sopra (a, b, c) e, generalmente è proposto dopo un primo periodo di allenamento generale "in palestra". La fase centrale della programmazione, vede la convivenza delle due "tipologie", mentre in prossimità dei periodi speciali, entrambi i metodi tendono a calare d'importanza e sono svolti sottoforma di "richiami".