Zeitschrift: Giovani forti, libera patria : rivista di educazione fisica della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Herausgeber: Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Band: 21 (1964)

Heft: 2

Artikel: Allenamento isometrico in forma naturale

Autor: Scheurer, Armin / Nigra, B. / Perroud, G.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1001067

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: 17.07.2025

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

Allenamento isometrico in forma naturale

Armin Scheurer, maestro di sport SFGS. Collaboratori: B. Nigra e G. Perroud, studenti SFGS.
Foto H. Lörtscher, SFGS.

Forme semplici d'applicazione dell'allenamento isometrico

Scopo degli esercizi isometrici qui presentati è di provare che l'allenamento isometrico è possibile in forma semplice e giudiziosa.
Specialmente per quanto concerne lo sviluppo muscolare generale, esistono innumerevoli eccellenti esercizi, semplici ed efficaci, la cui quotidiana pratica « casalinga » permette di aumentare la potenza di contrazione di tutta la muscolatura, e ciò anche in funzione delle esigenze dello sport di competizione.
Queste forme semplici permettono di lavorare senza pericolo anche con i giovani, perfino con quelli in età scolastica. Molti ritengono, ed a ragione, che questi esercizi non rappresentano niente di nuovo; essi non hanno del resto nessuna pretesa del genere. Moltissimi antichi giochi di competizione e di forza, conosciuti da tutti, hanno però diritto ad un posto loro nel programma moderno dello sviluppo della forza.
Come elemento nuovo devono invece essere considerati i fattori stimolatori della contrazione (da fissare nella durata), e che devono agire su di un determinato gruppo di muscoli, come pure le pause intermedie di ricupero.
Applicati in maniera appropriata, gli esercizi di cui trattiamo mettono in evidenza due fattori: a) la durata della contrazione del muscolo; b) la durata delle pause.
La prima deve essere situata tra 6 e 10 secondi, a seconda della posizione angolare delle due leve agenti in contrapposizione.
Secondo esperienze realizzate negli Stati Uniti, una carica di 8 secondi è quella che permette il miglior lavoro dei muscoli. Se l'angolo formato dalle leve è chiuso, il tempo di carica sarà ridotto a 4 - 6 secondi. Le esperienze fatte mostrano d'altra parte che, se la contrazione dura troppo a lungo, i legamenti e i tendini vengono messi eccessivamente a contribuzione; il che sta alla base della maggior parte dei dolori articolari. Occorre quindi accordare tutta l'attenzione possibile alla durata della contrazione ed ai tempi di pausa; nei periodi iniziali ambedue eventualmente più corti, onde evitare il pericolo di cariche eccessive.

1. Resistenza al proprio corpo

Per esperienza personale e per aver esaminato diversi lavori in materia, abbiamo la prova che la resistenza esercitata verso il proprio corpo è molto elevata e può stimolare sufficientemente i diversi muscoli per aumentarne il diametro. Con l'aumento della potenza muscolare, più forti saranno gli eleelementi stimolanti. Ne seguirà una progressione naturale.
In questo modo si ha la possibilità di allenare la propria forza in ogni momento del giorno e della notte. Il pericolo d'eccesso è praticamente nullo. Il successo è più importante di quanto si avrebbe potuto immaginare agli inizi.

2. Resistenza ad un avversario (esercizi a due)

L'origine di tali esercizi si perde nella notte dei tempi. Sia chiaro che non tutti gli esercizi a due convengono all'allenamento isometrico della forza. Una giudiziosa applicazione di quelli adatti fornisce invece maggiore attrattiva alla pratica e consente migliore variazione.

3. Esercizi di resistenza sotto forma di gioco o di combattimento

Anche questi esercizi non rappresentano niente di nuovo. Non per questo essi sono meno indispensabili al perfezionamento dei nostri atleti, specialmente a proposito dell'allenamento di squadre.

Resistenza al proprio corpo

1.1. Rafforzamento delle dita, della mano, dell'avambraccio

- Resistenza, dita contro dita
- Resistenza, mani incrociate, palmo contro palmo
- Resistenza, mani incrociate, palmo all'esterno.

1.2. Rafforzamento dell'avambraccio, del braccio, della cintura scapolare

- Resistenza all'avambraccio, in tre posizioni angolari diverse
- Palmo contro palmo davanti al petto: premerli l'uno contro l'altro

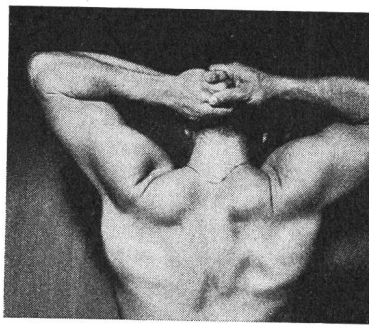


Fig. 1

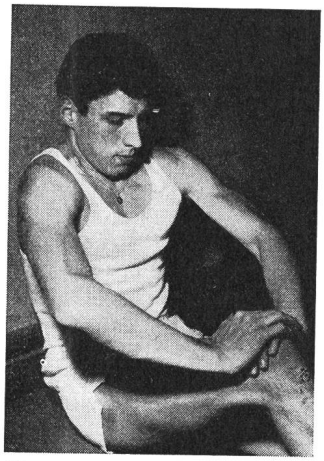


Fig. 2

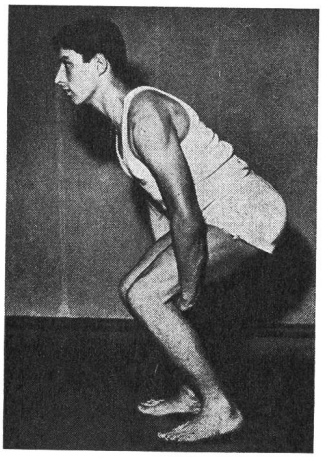


Fig. 3

- Mani una nell'altra davanti al petto: trazione verso l'esterno
- Mani una nell'altra dietro la testa: trazione verso l'esterno (fig. 1)
- Mani una nell'altra dietro la schiena: trazione verso l'esterno.

1.3. Rafforzamento della muscolatura ventrale

- Posizione in piedi, sollevare alternativamente le ginocchia, resistenza delle braccia sulle coscie
- Idem, ma dalla posizione seduti o sdraiati dorsalmente (fig. 2)
- Sollevare una gamba indietro, presa al piede, trazione in avanti con la coscia
- Idem in posizione ventrale, con ambedue le gambe, senza inarcarsi.

1.4 Rafforzamento della muscolatura dorsale

- Faccialmente a terra, sollevare il tronco indietro, in diverse posizioni
- Idem, sollevare le gambe indietro, pure in diverse posizioni
- Seduti, mani unite attorno ad una coscia: resistenza delle braccia verso l'alto e della gamba verso il basso
- Posizione raggomitolata, mani unite sotto le coscie: si tenti di tendere il corpo malgrado la resistenza delle braccia (fig. 3).

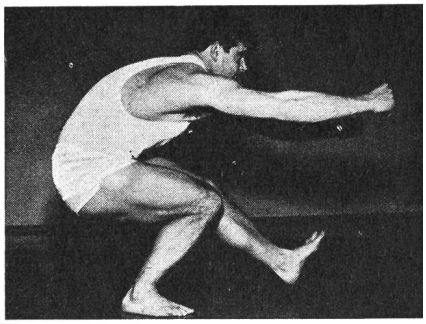


Fig. 4

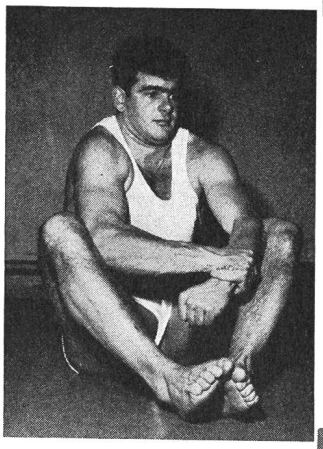


Fig. 5

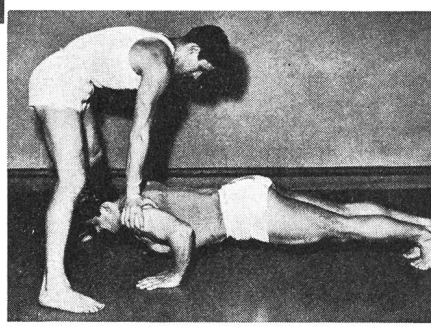
1.5. Rafforzamento delle gambe

- Raggomitolati su di una gamba, arrestare in tre posizioni di angolazione differente (fig. 4)
- A terra sul dorso, i piedi si fanno rispettivamente resistenza in tre posizioni di differente angolazione.

1.6. Rafforzamento del muscolo sartorio

- Stazione laterale a gambe divaricate, tirare, i piedi verso l'interno, tre angolazioni diverse
- Seduti, gambe flesse e divaricate, cubiti tra le ginocchia, pressione di queste verso l'interno
- Seduti, ginocchia flesse, braccia attorno alle coscie, mani unite: premere le coscie verso l'esterno.

Fig. 6



Resistenza ad un avversario (esercizi a due)

2.1. Rafforzamento delle dita, della mano, dell'avambraccio

- Spingere, dita contro dita, in diverse posizioni di angolazione
- Darsi le mani, braccia in alto, pressione in senso opposto
- Idem, ma con le braccia di fianco e in avanti.

2.2. Rafforzamento delle braccia e delle spalle

- Braccia flesse, resistenza dell'avversario contro gli avambracci; tre diverse posizioni di angolazione
- Posizione facciale a terra, resistenza dell'avversario contro le spalle, in tre diverse posizioni di angolazione (fig. 6)
- Stazione laterale divaricata, braccia tese di fianco: tirarle in avanti malgrado la resistenza dell'avversario contro gli avambracci, in tre posizioni diverse di angolazione
- Stazione laterale divaricata, braccia tese in avanti: tirarle all'esterno di fianco, malgrado la resistenza dell'avversario sugli avambracci
- Stazione laterale divaricata, braccia in alto flesse indietro: trazione verso l'alto malgrado la resistenza dell'avversario sugli avambracci.

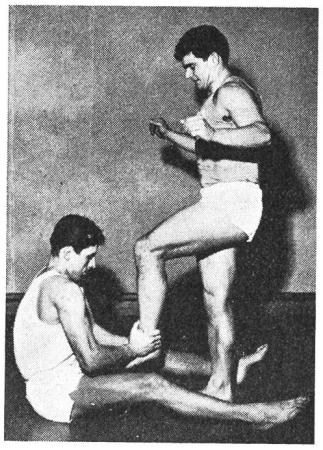


Fig. 7

2.3. Rafforzamento della muscolatura ventrale

- In piedi, sollevare il ginocchio flesso, mentre l'avversario fa resistenza alla caviglia (fig. 7)
- A terra sul dorso, presa delle mani alle spalliere, flettere le gambe sollevando le ginocchia, e ciò malgrado la resistenza dell'avversario alle caviglie; tre posizioni diverse di angolazione
- A terra sul dorso, sollevare le gambe tese malgrado la resistenza dell'avversario sulle caviglie
- A terra sul dorso, sollevare il tronco in avanti, resistenza dell'avversario contro le spalle.

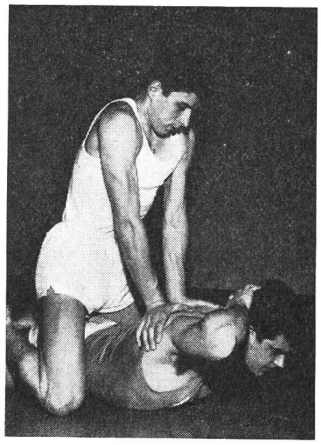


Fig. 8

2.4. Rafforzamento della muscolatura dorsale

- Faccialmente a terra, sollevare il tronco indietro, con resistenza dell'avversario contro la schiena (fig. 8)
- A terra dorsalmente, sollevare le anche con resistenza dell'avversario contro di esse
- Faccialmente a terra, sollevare indietro le gambe con resistenza dell'avversario sulle stesse
- Posizione facciale su una banchina o su un plinto, sollevare il tronco indietro con resistenza dell'avversario sullo stesso.

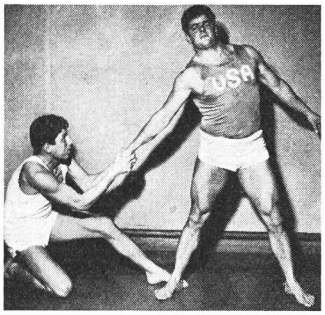


Fig. 9

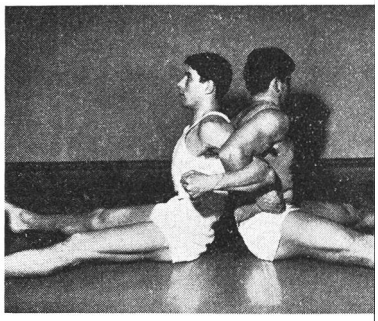


Fig. 10

2.5. Rafforzamento della muscolatura laterale

- Stazione laterale divaricata, flettere lateralmente a sinistra con resistenza dell'avversario al braccio destro (fig. 9).
- Lo stesso esercizio ma dalla posizione in ginocchio
- Lateralmente a terra, gambe incrociate, sollevare e flettere di fianco il tronco, con resistenza dell'avversario.

2.6. Rafforzamento della muscolatura trasversale

- Stazione laterale divaricata, schiena a schiena, braccia di fianco: A cerca di girare il corpo malgrado l'opposizione di B
- Lo stesso esercizio della posizione seduti schiena a schiena (fig. 10)
- Dorsalmente a terra, gambe in alto: cercare di girarle, mentre l'avversario oppone resistenza tenendole
- Posizione facciale su una banchina o su un plinto: girare il tronco mentre l'avversario oppone resistenza.

2.7. Rafforzamento delle gambe

- A è seduto sulle spalle di B, che, partendo dalla posizione raggomitolata, cerca di tendere le gambe. A oppone resistenza facendo pressione sulle spalliere (Fig. 11)
- A è seduto sulle spalle di B, che cerca di tenere la gamba su questa in appoggio. A oppone resistenza facendo pressione sulla spalliera
- A in stazione facciale verso la spalliera, presa delle mani all'altezza delle spalle, una gamba tesa indietro. A cerca di tirare in avanti e in alto la gamba in questione, trattenuta da B
- Faccialmente a terra di fronte alla spalliera, presa alla stessa: flessione delle gambe trattenute dall'avversario alle caviglie.

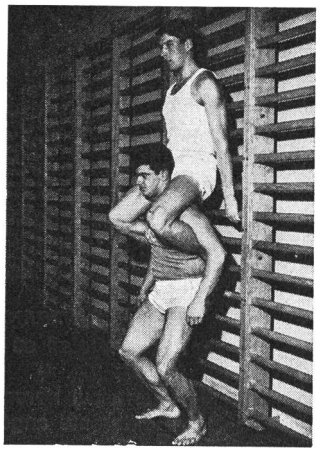


Fig.

Esercizi di resistenza sotto forma di gioco o di combattimento

3.1. Lotta con le dita

- Tirare le dita
- Premere le dita, ad una e a due mani.

3.1. Lotta con le braccia

- Trazione delle braccia, a destra e a sinistra
- Schiena a schiena, braccia di fianco: A cerca di far abbassare le braccia a B
- Gli avversari sono faccia a faccia, braccia tese in avanti. A cerca di divaricare le braccia di B; tre posizioni diverse di angolazione
- Gli avversari sono faccia a faccia a terra bocconi, braccia ad angolo retto, mano nella mano. Ognuno cerca di piegare fino a terra la mano dell'altro (fig. 12).

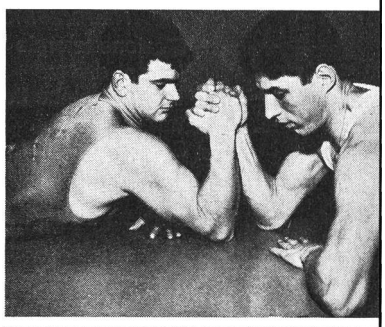


Fig. 12

3.3. Spostare - spingere - tirare

- Gli avversari si tengono alla nuca con una mano e cercano di spostarsi reciprocamente
- Lotta taurina: i due avversari sono a quattro zampe, testa dell'uno contro le spalle dell'altro, e cercano di spingersi indietro a vicenda (fig. 13)
- Lotta a trazione: gli avversari si danno le mani e cercano di desiquilibrarsi a vicenda
- Seduti, schiena a schiena, dandosi le braccia: cercare di spostarsi reciprocamente
- Seduti, gambe divaricate, piedi contro piedi, dandosi le mani: cercare di spostare l'avversario
- Seduti, gambe divaricate, schiena a schiena, tenendosi alle braccia: cercare di far cadere l'avversario dalla parte fissata in precedenza (fig. 14)
- Posizione laterale divaricata in ginocchio: afferrare l'avversario per il tronco. Cercare di fargli perdere l'equilibrio
- Lotta della Stiria. Stazione laterale divaricata, piede destro contro piede destro, darsi la mano destra. Cercare di desiquilibrare l'avversario. Anche a sinistra.

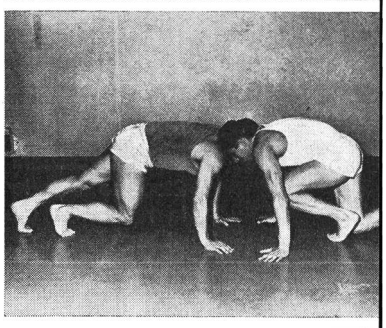


Fig. 13

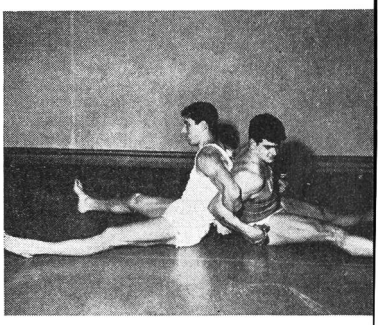


Fig. 14

Foto: Hugo Lörtscher, Macolin.