

**Zeitschrift:** Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport

**Herausgeber:** Scuola federale dello sport di Macolin

**Band:** 41 (1984)

**Heft:** 9

**Bibliographie:** L'allenamento della forza al servizio dell'orientista

**Autor:** Hintermann, Beat / Hintermann, Max

### **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**

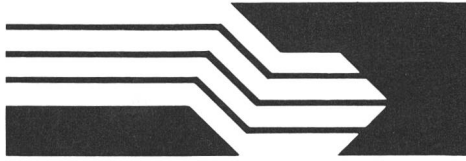
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **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:** 30.01.2025

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



## L'allenamento della forza al servizio dell'orientista

di Beat e Max Hintermann

*Ambedue portano il titolo di dottore in medicina e sono appassionati di sport. Beat e Max Hintermann hanno trascorso uno stage di specializzazione presso il nostro Istituto di ricerche, durante il quale hanno svolto uno studio comparativo, molto interessante, sugli effetti prodotti sull'organismo e sul suo rendimento tramite il lavoro di muscolazione da un canto e dall'altro da quello della tenacia/resistenza. Lo pubblicheremo in una delle prossime edizioni.*  
«L'allenamento della forza al servizio dell'orientista» è appunto un derivato di tale lavoro. (red.)

### Introduzione

Come molti altri sportivi, l'orientista ha, lui pure — anche se la disciplina che pratica è fondamentalmente uno sport di tenacia — la possibilità di migliorare le sue prestazioni con un lavoro di muscolazione regolare e appropriato. Il modello d'allenamento che abbiamo scelto per dimostrarlo si basa sulle scoperte più recenti, come pure sulle nostre esperienze personali. Ha per obiettivo d'aumentare sia la forza sia la capacità aerobica lattica e lattica. I metodi di muscolazione subiscono, è vero, continue modificazioni ma, nel caso della corsa d'orientamento, la forza è meno interessata che la tenacia o la resistenza. Nonostante questo, siamo convinti che ogni orientista dovrebbe inserire, nel suo abituale programma d'allenamento, un certo numero di esercizi specifici di muscolazione, tenendo ben conto che lo spazio a loro accordato è unicamente complementare.



### Esecuzione degli esercizi

Gli esercizi di muscolazione dedicati all'orientista saranno sempre molto semplici, praticabili ovunque e senza dover ricorrere a ingombranti accessori:

- servirsi di attrezzi semplici
- scegliere esercizi che non presentino alcun pericolo ed eseguirli senza contraccolpi e senza compressioni respiratorie
- utilizzare solo carichi leggeri allo scopo di aver cura dell'apparato locomotore passivo
- con i giovani, adattare di conseguenza gli esercizi al fine di non provocare disturbi di crescita
- durata degli esercizi per unità d'allenamento: 20-30 minuti; ciò non va a scapito del lavoro di corsa e di lettura della carta.

### Accessori necessari

- sbarra del sollevamento pesi
- pesi a dischi
- manubri di 2 1/2 kg e di 5 kg
- panchina di muscolazione (possibilmente regolabile) per il lavoro degli addominali.

### Programma di muscolazione

Ad ogni seduta d'allenamento:

- serie di esercizi isocinetici
- ginnastica di muscolazione

Nel corso dell'anno:

- novembre-marzo: 2-4 sedute la settimana
- marzo-novembre: 1-2 sedute la settimana.

Metodo	Carico *	Serie	Ripetizioni	Pause
Isocinetico	50-60%	5-10	8-10	3 minuti
Ginnastica di muscolazione	40-50%	2-4	10-15	3 minuti

\* Carico = peso corrispondente al % della forza massimale

## Svolgimento del movimento

Isocinetico

Ginnastica di muscolazione

Esecuzione lenta e regolare, senza impulsi e senza mai scaricare i muscoli

Esecuzione lenta o a ritmo veloce

## Esecuzione degli esercizi

### Variante A

L'esercizio isocinetico è alla base del lavoro di muscolazione da 5 a 10 volte. Durante la pausa di 3 minuti che separa due serie, s'introduce un esercizio di ginnastica di muscolazione che agisce su altre parti di muscoli. Badare però di non compromettere il processo di recupero del muscolo sollecitato dall'esercizio isocinetico.

### Variante B

Gli esercizi di ginnastica di muscolazione vengono eseguiti all'inizio e/o alla fine della seduta d'allenamento. Non s'inframmezzano quindi alle serie di esercizi isocinetici.

La variante A permette di svolgere lo stesso volume di lavoro quanto la variante B, in minor tempo però, ma è piuttosto impegnativa. Si è notato che solo uno sportivo molto tenace è in grado di sopportare tale intensità, probabilmente poiché recupera più rapidamente e più completamente. Infatti, anche se la variante B necessita maggior tempo, è probabile che la sua efficacia sia superiore, nel tempo, a quella della variante A.

## Carico

Occorre essere prudente nella scelta del carico utilizzato. Affinché sia bene adattato, osservare che:

- non superi il 50-70% della forza massima
- permetta di effettuare tutte le ripetizioni e tutte le serie previste dal programma
- venga periodicamente adattato all'evoluzione del livello di forza massima (test ogni due settimane, per esempio).

## Velocità d'esecuzione

la velocità d'esecuzione dev'essere rispettata con molta precisione.

L'osservazione che segue è molto importante: nell'allenamento isocinetico, i movimenti devono essere eseguiti lentamente e in modo regolare (durata di una serie: 40 - 50 secondi) senza *mai*

flettere né tendere completamente gli arti, affinché i muscoli sollecitati non siano mai scaricati. I movimenti sono eseguiti senza alcun impulso né molleggiamento. Così durante tutta la serie, la circolazione del sangue è «bloccata» nel muscolo, ciò che lo obbliga a lavorare senza l'apporto d'ossigeno, mobilizzando dunque l'energia anaerobica. È la ragione per la quale questo genere d'esercizio sviluppa in tali proporzioni la capacità di resistenza! I movimenti rapidi e bruschi sono sconsigliati pure negli esercizi di ginnastica di muscolazione, anche se ne facilitano l'esecuzione. Infatti, aumentandone il carico, si rischierebbe di provocare certe lesioni muscolari. Inoltre questo procedimento ha poca efficacia.

## Osservazione importante

Un esercizio di muscolazione può servire a qualcosa solo se eseguito correttamente. È pure bene sapere che l'allenamento ha effetti più solidi se tutta la serie di uno stesso esercizio avviene di

seguito, piuttosto che in alternanza con altri esercizi.

## L'importanza dell'alimentazione

Sulla base di una serie di studi altamente scientifici e sulla nostra esperienza personale, possiamo affermare che è molto importante assorbire, durante un allenamento di muscolazione, un nutrimento ricco di proteine.

Se si consuma meno di 1 grammo di proteina per giorno e per kg di peso del corpo, il muscolo non riceve sufficiente materia costituente per poter reagire positivamente alle esigenze dell'allenamento. In generale si osserva un incremento della prestazione all'allenamento a partire da 1,5 g di proteina per kg di peso del corpo. Il miglioramento più sostanzioso lo si ha quando questo apporto è di 2 - 2,5 grammi.

Un'alimentazione quotidiana normale non copre un tale bisogno in proteine (di 120 - 150 g per persona di un peso di 60 kg). Conviene dunque la ricotta, formaggio, carne, concentrato di proteine (Perform, per esempio). Inoltre è provato che, per essere particolarmente efficaci, il consumo di proteine deve situarsi più vicino possibile al momento dell'allenamento, dunque immediatamente al termine della seduta. Aggiungiamo ancora che lo sportivo di forza è generalmente più sensibile di altri in merito all'alimentazione e che non è facile sollevare pesi a digiuno...



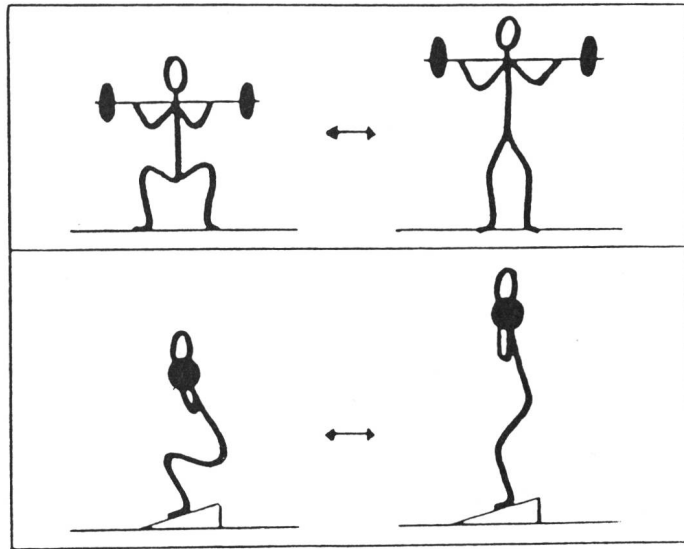
## Alcuni suggerimenti

### Allenamento isocinetico

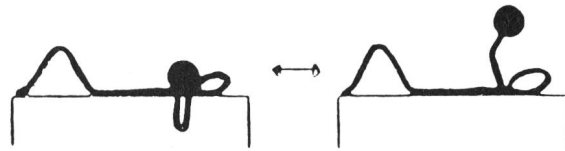
Di regola, l'allenamento isocinetico si può adattare a ogni muscolo. Per i podisti tuttavia, i più appropriati sono gli esercizi di flessione delle ginocchia con carico sulle spalle.

### Attenzione

- all'angolo di flessione alle ginocchia
- a mantenere il dorso ritto
- alla pedana posta in modo tale da sopraelevare i talloni e scaricare così i tendini d'Anchille.



Lo «sviluppo coricato» sulla panchina è pure un eccellente esercizio per gli estensori degli avambracci e per la fascia scapolare anteriore.



### Ginnastica di muscolazione

Si divide la muscolatura del corpo in tre gruppi principali: braccia/fascia scapolare, tronco, gambe. Si consiglia di far lavorare successivamente ognuna di queste tre parti. Ma, se si sceglie di inserire gli esercizi di muscolazione nelle pause dell'allenamento isocinetico, occorre fare in modo — come già detto — di non sollecitare una seconda volta i muscoli già sollecitati dagli esercizi principali, né va del recupero.

### Conclusione

Per concludere, insistiamo ancora una volta sul fatto che la muscolazione isocinetica è quella che darà maggiormente all'orientista, mentre che gli esercizi di ginnastica di muscolazione hanno, quale scopo principale, di migliorare la condizione fisica di base e variano un po' la monotonia dell'allenamento in palestra.

Ancora un punto da porre in evidenza: nella muscolazione complementare bisogna accantonare ogni ambizione. Può essere oltremodo pericoloso attaccarsi a grossi carichi senza la prudenza necessaria e senza la sorveglianza di un esperto in materia □

Braccia/cintura scapolare	Tronco	Gambe