



Carissimi colleghi ed amici,  
lo sport italiano vive un momento difficile: Tra un ultimatum del Coni e l'altro anche il Calcio ha scopercchiato i suoi problemi. Resta da capire il perché e chi sono gli artefici di questo sfacelo.  
Forse gli appartenenti agli "alti quadri", i funzionari strapagati dovrebbero riflettere sul loro operato.  
Quando arriva un risultato sportivo sono sempre pronti ad assumersene i meriti. Se invece la cassa piange e non ci sono fondi per iscriversi ad una gara non è colpa loro.  
Ci chiediamo se 2500 dipendenti del Coni non siano forse un po' troppi o se in futuro vedremo ancora viaggiare al seguito di atleti più dirigenti che allenatori.  
Una cosa è certa: nessuno potrà toglierci la passione per allenare o praticare sport. Il minacciato blocco della attività dilettantistica non avverrà.  
Prima di parlare dei nuovi argomenti trattati in questo bollettino, vorrei ricordare il successo organizzativo del nostro 6° Convegno tenutosi a Lido di Jesolo a cui hanno partecipato per la prima volta anche relatori stranieri.  
Tutti i convenuti hanno espresso la loro soddisfazione per gli interessanti argomenti trattati.  
L'articolo tradotto in questo numero riferisce all'importanza di avere una forte muscolatura al centro del nostro corpo. Quello che leggerete è tratto da un libro di Greg Brittenham molto famoso. A seguire le nostre consuete recensioni su pubblicazioni e siti web.  
!  
Arrivederci al prossimo numero!



I Dyna disc per la ginnastica propriocettiva



Il super treadmill

## IN QUESTO NUMERO

Un "Forte centro del corpo"	Pag.2
Uno sguardo al web...	Pag.8
Considerazioni in pillole....	Pag.8
Il libro che consigliamo...	Pag.9
Notizie utili	Pag.9

## **UN FORTE “CENTRO DEL CORPO” PER LO SPORT AGONISTICO**

**Tratto da “Stronger Abs and Back” di Dean and Greg Brittenham**

Tutte le forze generate dalla parte superiore ed inferiore del corpo hanno origine, sono stabilizzate, o si trasferiscono attraverso il busto e il basso dorso. Il centro di gravità, un punto immaginario lungo il quale è distribuito il peso del corpo è anch'esso situato nel basso dorso.

### **L'IMPORTANZA DELLA MUSCOLATURA CENTRO DEL CORPO.**

La maturazione delle abilità motorie parte dalla muscolatura centrale e si estende verso l'esterno di questo gruppo. Il termine formale di questo processo è: sviluppo prossimale - distale. Lo sviluppo motorio inizia dai più larghi e lenti muscoli del centro del corpo già dalla più tenera età. Quando un bambino matura, si muove gradualmente, prima con i grandi muscoli centrali fino ad arrivare alla fine motricità delle mani. Comunque, sia che effettuate un movimento di precisione come lanciare un dardo, o uno di forza come sollevare un bambino dalla culla, dovete avere una forte muscolatura addominale per assicurare efficienza e efficacia.

### **LA STABILITÀ DEL MOVIMENTO**

La posizione del vostro centro di gravità è importante per la stabilità. La esatta locazione di questo punto varierà individualmente e il suo cambiamento dipenderà dal tipo di attività svolta. Ad esempio quando un saltatore di asta sta oltrepassando la sbarra, il centro di gravità sarà posizionato al di fuori del corpo.

Così potete muovere questo punto semplicemente variando la vostra posizione, e aggiustare la vostra stabilità. Due importanti strade per aggiustare la vostra stabilità sono:

- allargare la vostra base di supporto
- abbassare il vostro centro di gravità.

Per esempio un lottatore può incrementare la sua stabilità e diminuire la sua vulnerabilità se assume un appoggio largo, mantenendo un baricentro basso flettendo le sue caviglie ginocchia ed anche. E come può un karateca colpire così di potenza? Tutto nasce da una posizione molto stabile.

### **TRASFERIMENTO DI POTENZA**

Quando siete in piedi, il vostro centro di gravità coincide con il vostro centro di potenza. Successivamente movimenti atletici, o semplici attività come il giardinaggio, possono essere migliorate capendo la relazione tra centro di gravità e tipo di movimento.

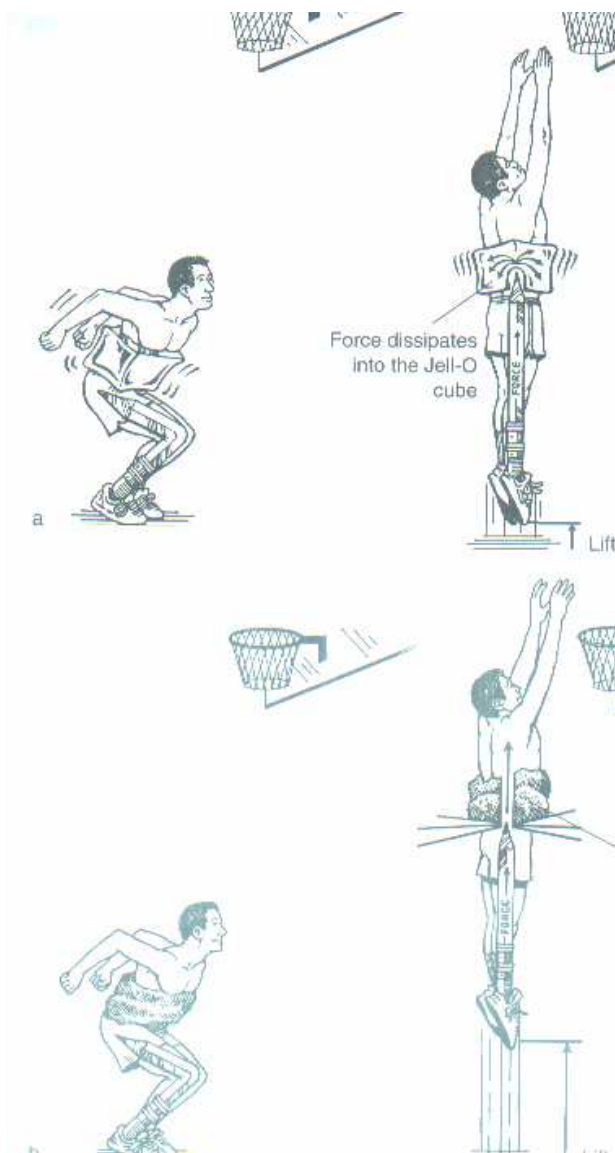
Sviluppando il vostro centro di potenza potrete migliorare la efficienza e la efficacia delle vostre azioni fisiche. Sono sicuro che avrete sentito dire: una catena è forte solo se non ha anelli deboli. Per la maggioranza della gente, l'anello debole del corpo è il centro di potenza.

Lasciateci fare un esempio.

Immaginate che una matita rappresenti le vostre gambe, e pensate di avere le più forti gambe del mondo. Avete speso centinaia di ore per allenare le vostre gambe. Sfortunatamente vi siete dimenticati di allenare il busto ed il basso dorso: immaginate che un cubo di gelatina rappresenti il vostro busto. Il vostro allenatore di basket vi ha chiesto di saltare e toccare un tabellone a 3 metri e mezzo dal pavimento. Un obiettivo reso possibile grazie alla forza incredibile delle vostre gambe.

Ma quando provate a saltare usando la potenza delle vostre gambe cosa succede al cubo di gelatina? (vedi figura 1) Sei mesi dopo aver sviluppato addominali e bassa schiena, voi avete un forte centro muscolare, rappresentato da una roccia. Ora quando chiedete alle vostre forti gambe di eseguire un gesto esplosivo, come saltare voi otterrete un incredibile risultato. Non avete idea di quanta forza esercitate contro la roccia con le vostre gambe, che è vicino al 100% del trasferimento di potenza attraverso la roccia

ed il busto. Questa azione di coppia è creata da una connessione dei muscoli del centro del corpo tra le gambe ed il busto e viceversa. Nell'esempio quando la forza che voi generate dalla tripla estensione di caviglie, ginocchia ed anche la trasferite attraverso una solida area, dissipate poca energia, generando un grande potenziale e più efficaci movimenti. In breve gli addominali, fondamento di tutti i movimenti esplosivi, non devono essere l'anello debole della catena.



**Figura n.1 :** Il trasferimento di energia

Eliminando il cubo di gelatina, voi creerete in effetti il potenziale per utilizzare una più grande percentuale di muscolatura del busto e delle gambe.

Questo significa più efficienza sui movimenti di potenza. Non dimenticatevi di dedicare una parte del programma di allenamento allo sviluppo del vostro centro di potenza.

**EFFICIENZA DI AZIONE**

Quale ruolo gioca il centro di potenza in quei movimenti che coinvolgono gesti specifici, come calciare, lanciare e battere?

Controllare il busto richiede un delicato intervento nervoso ed un efficiente sistema muscolare. Il miglior dritto o rovescio nel tennis, battute nel baseball e nel golf sono controllati dal centro di potenza. Una ben sviluppata muscolatura del centro del corpo inibisce i movimenti inutili. Per esempio se l'obiettivo dello sprinter è quello di correre a testa dritta, bisogna convogliare tutte le energie verso quel obiettivo. Le braccia che oscillano da una parte all'altra del corpo e le ginocchia che avanzano in linea retta. I grandi atleti conservano energia perché hanno un fine controllo della muscolatura del centro del corpo.

**ALLINEAMENTO DEL CORPO**

Per capire a fondo la performance sportiva dobbiamo tenere conto degli effetti negativi della forza di gravità. Una strada per evitare questi effetti è quella di avere un corretto allineamento del corpo. La forza è trasmessa più efficacemente ad un corpo attraverso una linea retta. Dietro uno scarso sviluppo del centro di potenza si nasconde una cattiva postura che conduce a meno efficienti movimenti. Così gli atleti non sono capaci di massimizzare il loro potenziale spesso perdendo energia attraverso contorti, scoordinati e estranei movimenti. In più avendo addominali deboli sono i primi candidati ad infortunarsi.

**SVILUPPATE LA MUSCOLATURA DEL CENTRO DEL CORPO E ALLENATE LA FORZA**

La forza muscolare è descritta come la abilità di un muscolo o un gruppo di muscoli di produrre una tensione massima durante uno sforzo.

La resistenza muscolare è la abilità di esercitare questa forza ripetutamente per un dato periodo di tempo. Sviluppare entrambe è l'obiettivo di molti atleti. I benefici dell'allenamento alla forza sono:

- incremento della forza muscolare
- incremento della resistenza muscolare
- incremento della potenza
- miglioramento del controllo motorio
- decremento degli infortuni

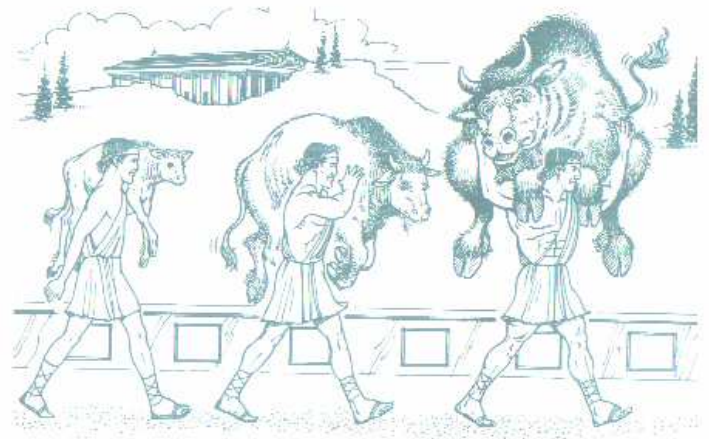
### **LA FILOSOFIA DELL'ALLENAMENTO DELLA FORZA**

Una falsa credenza popolare riguardo all'allenamento della forza è quella di focalizzare l'esercizio sulla parte del corpo coinvolta nel movimento specifico dello sport. Negli sport dove prevalgono le azioni di spingere, lanciare o tirare,

viene dato maggior risalto alla parte alta del corpo. Poi segue un breve routine sugli arti inferiori ed infine, se il tempo lo permette, il centro del corpo. Negli sport che richiedono salto, sprint e movimenti esplosivi come calciare si allenano in gran parte gli arti inferiori, poi brevemente si prende in considerazione il busto e quindi il centro del corpo. Per sviluppare a pieno le potenzialità di un atleta bisogna focalizzare per primo l'allenamento sugli addominali e la bassa schiena. Ciò per il fatto che molti movimenti originano dal centro del corpo o sono accoppiati da esso.

### **CARICO PROGRESSIVO**

La storia dell'allenamento alla forza si perde indietro nel tempo quando il successo degli atleti spesso coincideva con la morte degli avversari. Un lottatore greco Milo di Crotone fu probabilmente il primo a capire il concetto del carico progressivo.



**Figura n.2** : Il carico progressivo

La leggenda narra che Milo ogni giorno caricava sulle spalle un vitello e camminava lungo lo stadio.

Man mano che il vitello aumentava di peso Milo cresceva la sua forza fino a che lo stesso vitello divenne un mucca. Per primitivo che fosse Milo usò il concetto del carico progressivo valido tuttora al fine di incrementare gradualmente lo sforzo sul muscolo per produrre in seguito una forza maggiore.

### **FORZA ASSOLUTA VERSO FORZA RELATIVA**

Sfortunatamente, molti allenatori, atleti, e amanti del fitness misurano il successo del loro allenamento alla forza con la sua capacità assoluta (forza massima). Per determinare con più accuratezza i vostri progressi, verificate il rapporto tra il peso da voi sollevato ed il vostro peso corporeo (forza relativa).

La forza relativa è espressa in quanto forza per kg di peso corporeo. In tale modo possiamo fare una comparazione migliore tra individui di peso e taglia differente. Per esempio una persona che pesa 70 kg e ne solleva con successo 115, ed un'altra che pesa 115 e solleva 160. La persona che pesa di più ha un coefficiente di forza assoluta più alto ma quella più leggera ha una forza relativa maggiore poiché ha sollevato più kg in rapporto al suo peso.

## **ALLENAMENTO DINAMICO**

I muscoli del tronco e del dorso non sono solo responsabili di una buona postura ma anche necessariamente dell'efficienza di una abilità motoria legata alla attività atletica. Sono capaci di movimenti attraverso un limitato numero di piani. Perciò un allenamento statico su un solo piano non è molto pratico. La natura dinamica dello sport dice che ,un programma di forza per essere efficace deve sviluppare il centro di potenza nel modo che necessitate.

Attività che incorporano la flessione, la estensione e la rotazione ed un infinito numero di combinazioni di questi tre movimenti base svilupperanno pienamente i muscoli del centro del corpo. Tutte le attività atletiche dipendono da questo fondamento dinamico. Bisogna rinforzare tutto il corpo.

## **STABILIRE DEGLI OBIETTIVI**

Atleti o no, è importante stabilire degli obiettivi. Se il vostro scopo è aumentare la velocità del vostro diritto nel tennis o aggiungere 10 cm al vostro salto, determinate quali muscoli sono coinvolti nel movimento e disegnate un programma che specificamente e progressivamente stressi questi muscoli.

Includete attività specifiche che ripetano il gesto, coinvolgano i muscoli e la velocità di contrazione simili al gesto che volete migliorare. Quindi determinato il coinvolgimento della muscolatura addominale e della bassa schiena create degli esercizi che sviluppino attorno a questa domanda.

## **MITI SULL 'ALLENAMENTO DELLA FORZA**

Molte persone credono che l'allenamento alla forza faccia diventare i propri muscoli lenti duri e pesanti o che smesso questo tipo di allenamento tutto si trasformi ingrasso. La maggior parte di queste idee è senza fondamento. L'allenamento alla forza può migliorare anche la flessibilità se eseguito con un corretto arco di movimento.

Se siete lanciatori di peso, dovete capire che un grande potenziale di forza prodotta avviene quando aumentate la taglia ed il peso dei vostri muscoli. Per esempio 2 kg di muscoli in più possono sollevare molto di più di 2 kg di carico aggiuntivo. Sfortunatamente se voi smettete di allenarvi per un po' di tempo la vostra muscolatura perderà un po' di taglia, ma è fisiologicamente impossibile che si tramuti in grasso. La vera ragione per la quale alcuni atleti ,diminuendo il loro allenamento, aumentano il loro grasso è che consumano una quantità di cibo troppo elevata rispetto alle necessità che ha il proprio organismo in quel momento generano un eccesso di calorie.

## **ALLENAMENTO SINERGICO**

La schiena ed il busto sono capaci di tanti movimenti. Tutti i muscoli del centro di potenza lavorano insieme per eseguire queste funzioni. Comunque potrete isolare i muscoli della regione del dorso e del busto per sviluppare forza e potenza in un movimento specifico. Se alleniamo ogni parte del centro di potenza su una varietà di angoli e diverse metodiche ciò porterà ad ottenere più potenza. Questo è il concetto della sinergia.

Sapendo che i muscoli della regione addominale sono interdipendenti, dobbiamo ideare un programma che stressi il più debole muscolo di supporto per prima cosa, e quindi focalizzare i muscoli più forti in azione. Questa è la cosa più importante per sopravvivere ad un allenamento duro ed evitare di arrivare stanchi ad eseguire la corretta tecnica. Il centro della potenza include alcuni dei muscoli più larghi del corpo.

Aderendo al concetto di sinergia tutti i muscoli del busto devono essere gradualmente e progressivamente cambiati per aumentare l'efficienza della loro funzione. Perciò una grande varietà di movimenti deve essere incorporata per uno sviluppo totale.

## **SVILUPPO ADDOMINALE**

I principali muscoli addominali sono: retto addominale, obliquo interno ed obliquo esterno, trasverso dell'addome.

Lavorando insieme, questi muscoli possono flettere la spina dorsale in avanti e lateralmente, ruotare la parte inferiore e superiore del corpo e comprimere l'addome che è importante per creare una pressione interna che viene utilizzata come supporto dalla schiena. La abilità di controllare la pressione addominale inoltre assisterà la tecnica di respirazione diaframmatica. Il muscolo trasverso è particolarmente importante da questo punto di vista.

### **I MUSCOLI DELLA SCHIENA**

Come gli addominali i muscoli della schiena sono di importanza critica per una corretta funzione della colonna e naturalmente per il centro della potenza.

I muscoli superficiali della schiena, che giacciono sopra il gruppo degli spinali contribuiscono alla stabilizzazione e alla azione della schiena e in generale del busto. Tra questi sono inclusi il trapezio, i romboidei, il gran dorsale ed il serrato. I muscoli glutei e le gambe stabilizzano il bacino e controllano la rotazione del pelvi. Gli estensori ed i flessori dell'anca sono direttamente coinvolti nei movimenti del basso tronco, in particolare il grande gluteo ed i femorali. Per creare un approccio di allenamento globale e sviluppare il vostro centro di potenza, includete esercizi che stressino questa muscolatura.

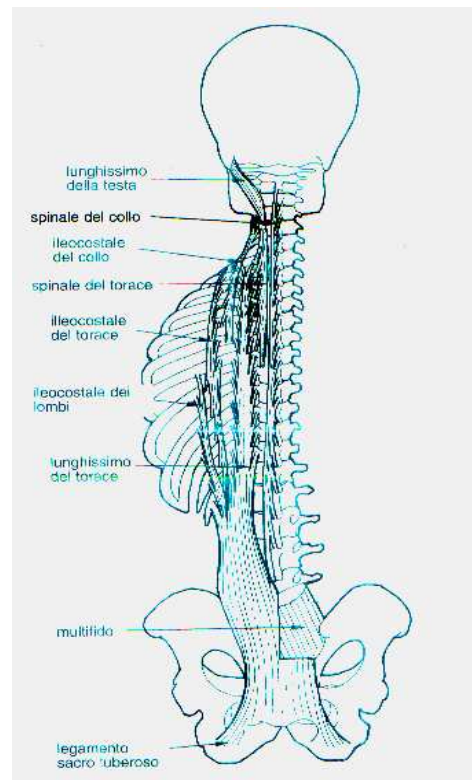


Figura n.3 :L'ereettore della spina è il muscolo antigravitarario più importante, è il tronco dell'albero che si ramifica negli estensori antigravitarari (spinale, lunghissimo, ileocostale) della parte alta della schiena. Radicato nella spessa fascia della parte inferiore della schiena, salendo si assottiglia e si ramifica, quando il peso che controlla diminuisce.



## CONSIDERAZIONI

.....IN

## PILLOLE

### **Il riposo.....**

I giorni di riposo sono i migliori stimolatori anabolici. Durante i giorni di completo riposo, l'anabolismo è elevato e il catabolismo basso, cosa che vi colloca nella posizione più favorevole per promuovere il recupero ed aumentare la massa muscolare. (Michael Gundill)

### **Il numero delle ripetizioni.....**

Un numero di ripetizioni tra le 8 e le 12 mantiene il muscolo sotto tensione per 30-60 secondi cosa ideale per una risposta ipertrofica.

### **La massa muscolare.....**

Prima di tutto lasciatemi dire che è impossibile guadagnare massa muscolare magra senza guadagnare almeno un po' di grasso corporeo.

La ragione è puramente ormonale. Per ottenere l'anabolismo ottimale, hai bisogno di livelli moderati o alti di insulina la quale agisce sulla sintesi proteica, l'immagazzinamento dei carboidrati e il deposito dei grassi.

Si usa un punto di pausa intorno al 10% di grasso corporeo.

Sappiamo che 0,5 kg di muscolo contengono qualcosa come 600-700 calorie ma sono necessarie molte più calorie per la sintesi proteica.

È possibile sintetizzare tessuto muscolare anche nei giorni di riposo. (Lyle McDonald)

### **Lat machine.....**

È preferibile usare il lat machine fino a quando non riesci ad eseguire 6 ripetizioni perfettamente controllate con un peso pari a quello corporeo.

### **Gli squat parziali superpesanti.....**

Questi esercizi sono "articolari" poiché allenano e sviluppano molto i tendini, i legamenti ed il tessuto connettivo. Gli atleti con arti lunghi possono ottenere dei risultati incredibili con le parziali pesanti senza rischi elevati.

### **La verità sul grasso.....**

Non è niente altro che energia immagazzinata nel corpo per i periodi di stress: traumi, sforzi o attività fisica, riproduzione o digiuno.

Il grasso dà al corpo la sua forma inconfondibile e mantiene lucidi i capelli e la pelle liscia

### **Le tirate al mento.....**

Eseguito con una forma di esecuzione scorretta e con troppo carico, la tirata al mento può essere un esercizio che distrugge le spalle e i polsi. Ma anche usando una forma di esecuzione non esplosiva e controllata può causare comunque problemi per molte persone.

È semplicemente un esercizio scadente.

### **Il pull over.....**

È un buon esercizio per la dilatazione della cassa toracica a condizione che venga effettuato entro tutto l'arco di movimento concesso dall'articolazione.

Allenarsi entro tutto l'arco di movimento è uno dei segreti per la flessibilità specifica.

### **Anabolismo e acqua.....**

Il muscolo è composto da il 70% di acqua e mi chiedo perché gli atleti e le ditte di integratori non considerino l'acqua anabolica.

Non si possono assumere pochi grassi, cioè meno del 20% di calorie attraverso i grassi. Inoltre troppo poche calorie rallentano la perdita di grasso. Una buona regola generale è mangiare 11-12 calorie ogni 0,5 kg di peso corporeo complessivo.

### **Insulina.....**

L'insulina è l'ormone più anabolico del nostro corpo. Stimola la sintesi proteica e (diminuisce la disgregazione proteica) aumenta il deposito di glicogeno e aumenta anche il deposito di grasso.

### **No carboidrati.....**

Quando i soggetti eliminano i carboidrati dalla dieta e viene detto loro di mangiare proteine e grassi, generalmente riducono l'assunzione calorica a 1400-2100 calorie al giorno. Ciò crea un deficit calorico e la perdita di peso



## L'ANGOLO DEL LIBRO.....

Titolo/Title: L'ALLENAMENTO DELLA VELOCITÀ

Autore : COMETTI GILLES

.....  
Il testo inizia con la descrizione dei dati teorici della capacità di velocità ed espone poi gli esercizi per migliorarne i diversi parametri: ampiezza, frequenza del passo, lavoro di skipping ed accelerazione sui dieci metri. Vengono illustrate le apparecchiature per la valutazione della velocità. Completa il testo una pianificazione delle sedute e dei cicli di allenamento.  
.....

Pagine - Pages : 100

Dimensioni - Dimension : 21x28

Anno di pubbl. - Release date : 2002

## ELENCO DITTE CONVENZIONATE AIPASS:

**CALZETTI E MARIUCCI** libreria specializzata sportiva.  
Via della Valtiera 229 06087 P. S. Giovanni (Pg). Tel 075 5997735

[Http://www.calzetti-mariucci.it](http://www.calzetti-mariucci.it) sconto soci 10%

**ULTRAMED** di Chiarelli Nicola Via della Bastia 21 40033 Casalecchio (BO)

Tel 051 6198810 vendita plicometri professionali, attrezzature per la massa magra , determinazione dell'acido lattico ecc. sconto soci 10%

**M&M Polar Italia via Cartiera 4/9 40044**

**PONTECCHIO MARCONI tel. 051-6782042**

Sconto ai soci del 10% su tutti i cardiofrequenzimetri e gli altri prodotti.

**APPARECCHIATURE PER L'ELETTROSTIMOLAZIONE** sconti soci dal 40 al 60%.

**TT SPORT s.r.l** Via C.Cantù 10 47891 DOGANA RSM Tel. 0549 970766 fax 549 973864 responsabile Giorgio Ferri Tel. 0348 2613553 e-mail [info@ttsport.net](mailto:info@ttsport.net)

Mensura (visualizzatore angolare) TAC (Test atletici computerizzati) Sintesi (elettrostimolatori) Propulses – forze –endurance (programmi di allenamento di Cometti e Gacon) sconti ai soci a partire dal 10%.