

INDICI E TEST PER VALUTAZIONE INDICE DI FORZA GLOBALE

(di D. Ercolessi - Supervolley set-ott/96)

Amici, per credenza popolare la "sala pesi" rappresenta una sorta di giardino incantato che ha il potere di trasformare, tempo qualche mese, anche un gracile individuo in uno forte e muscoloso. Purtroppo non è così. A volte sono necessari anni ed anni di duro lavoro per avere risultati che dipendono per il loro spessore, da una serie elevata di fattori. In primis le caratteristiche genetiche, l'alimentazione e poi naturalmente l'organizzazione dell'allenamento.

Quindi, per "correggere ulteriormente il tiro", bisogna mettersi in testa che i tempi biologici non rispondono affatto alle nostre ansiose aspettative. Le trasformazioni cellulari avvengono dopo mesi e gli effetti decadono, non appena si abbandona per un periodo anche breve (per esempio 20 giorni) l'allenamento. L'aspetto pratico di tutto questo si traduce con un imperativo; allenatevi costantemente, programmando dai 3 ai 5 anni il vostro lavoro. Naturalmente prima di fare ciò dovete collocarvi ad un certo livello, capire da dove partite. Per questo occorrono i Test.

L'INDICE DI FORZA GENERALE

L'indice di forza generale si ricava testando i diversi gruppi muscolari (gambe, petto, spalle e braccia). A questi vanno abbinati degli esercizi e scelte un numero di sollevate massime.

Ad esempio:

Gambe - pressa 45 gradi (6 sollevamenti massimali);

Petto - panca orizzontale (4 sollevate massimali);

Schiena - lat machine con tirata alle spalle (6 sollevate massimali);

Spalle - lento avanti (6 sollevate massimali);

Braccia - bicipiti manubri (10 sollevate massimali).

La scelta degli esercizi ed il numero di sollevate massimali per ciascun settore muscolare va fatta tenendo conto dei criteri di sicurezza e della effettiva possibilità di esecuzione da parte di tutti gli atleti. La ricerca del massimale prevede un buon riscaldamento e delle serie di avvicinamento che ripetano il numero delle ripetizioni del massimale stesso.

Ad esempio sulla panca orizzontale l'atleta tizio ha realizzato;

10x60 riscaldamento

4x75 avvicinamento

4x85 (massimale)

2x87.5

Il massimale dell'atleta risulta quindi di 85 chilogrammi, dato che non è riuscito a terminare 4 ripetizioni con un ulteriore carico. Il tempo di recupero dovrà essere completo e dettato istintivamente, Una volta eseguiti i massimali bisogna calcolare la forza relativa. Per fare ciò occorre il peso dell'atleta. Ad esempio:

peso atleta: 87 Kg

forza relativa: $85 / 87 = 0.977$

(Nota bene: la forza relativa andrebbe calcolata su un'unica sollevata. La estrapolazione si può fare con un apposito numero di conversione. I coefficienti proposti ne tengono conto essendo già stati inseriti nella scala dei valori).

Poi, utilizzando la tabella che trovate qui, analizzate il vostro indice globale di forza.

INDICI DI FORZA RELATIVI (atleti evoluti)					
Esercizio	Ottimo	Buono	Sufficiente	Insufficiente	Scarso
Pressa 45°	2.5	2.2	2.0	1.8	1.7
Panca piana	1.0	0.9	0.8	0.7	0.6
Lat machine	0.9	0.8	0.7	0.6	0.5
Lento avanti	0.7	0.6	0.5	0.4	0.3
Bicipiti manubri	0.5	0.4	0.3	0.2	0.15
TOTALE	5.7	5.0	4.4	3.8	3.35

INDICE GLOBALE DI FORZA	
Giudizio	Indice globale
Ottimo	5.7
Buono	4.9
Sufficiente	4.3
Insufficiente	3.7
Scarso	3.25

ANAUSI DELL'INDICE GLOBALE DI FORZA

Un atleta può risultare globalmente insufficiente con il suo indice, ma avere dei punti particolarmente deboli rispetto ad altri più forti. Ed ecco, allora, che dovrete analizzare l'indice di forza.

Inizieremo a confrontare busto ed arti inferiori. Ad esempio, l'atleta Tizio ha ottenuto le seguenti valutazioni sulla forza relativa:

Gambe: 1.94 insufficiente

Petto: 0.86 sufficiente

Schiena: 0.80 buono

Braccia: 0.3 sufficiente

Spalle 0.5 sufficiente.

In questo caso un discreto livello di forza del busto è accoppiato ad uno insufficiente sulle gambe. Un'altra analisi che si può fare è quella di equilibrio tra schiena e petto. I due indici dovrebbero essere in equilibrio. Spostamenti di oltre un decimale possono portare problemi alla articolazione della spalla Ad esempio:

Schiena 0.70;

Petto 0.82.

Per finire l'indice globale di forza varia, durante la stagione agonistica a seconda degli obiettivi. Sale velocemente all'inizio, nel periodo preparatorio, si mantiene o scende leggermente durante quello di gara. Scende più marcatamente nel momento della transazione o con il riposo attivo. Nella programmazione pluriennale, il livello medio deve salire continuamente fino a raggiungere le prestazioni di forza prestabilite come obiettivi.