

PESI E ADOLESCENZA

Spesso mi ritrovo di fronte a frasi del tipo “sei troppo piccolo per andare in palestra”, “andare in palestra così giovane è dannoso”, ecc ecc, e allora mi chiedo: ma esistono davvero problemi legati all’allenamento in palestra per i giovani?

Molti preparatori sconsigliano questo allenamento preferendo i così detti esercizi a carico naturale dicendo che allenarsi in palestra è troppo “pesante” per soggetti in via di sviluppo.

Iniziamo con una piccola riflessione : il peso del corpo (carico naturale) è sicuramente un carico più alto di quello imposto dai pesi , è un carico non graduabile e forse, in certi casi, troppo elevato per le articolazioni in quell’età.

A mio parere (e non solo mio) non ci sono controindicazioni nel praticare attività di pesi in giovane età, anzi possiamo dire che:

- Carichi adeguati facilitano la formazione dell’osso
- Alcuni studi parlano di aumenti nella statura
- Otteniamo sicuramente una modificazione positiva dello stato di salute
- Grande attenzione sullo sviluppo di tronco e addome che avranno funzione preventiva verso atteggiamenti viziati tipici dell’età
- Il miglioramento fisico genera autostima

Ovviamente tutto ciò lo otteniamo solo e soltanto se il personale che troviamo in palestra saprà come comportarsi, cosa proporre e riuscirà a fare una valutazione oggettiva dell’atleta in esame.

La prima domanda può essere : utilizziamo macchine o pesi liberi? La tabella che segue chiarisce quali sono vantaggi e svantaggi e come sempre consiglio di scegliere cosa usare in base al soggetto, alle sue caratteristiche e al grado di esperienza e allenamento. Ad un principiante che si avvicina per la prima volta alla sala pesi consiglio assolutamente l’utilizzo di macchine guidate.

MACCHINE	PESI LIBERI
VANTAGGI	
Permettono un lavoro di isolamento muscolare ottimale. · Se ben costruite, fanno assumere al corpo la posizione corretta per non sovraccaricare eccessivamente la colonna vertebrale. · Sono di facile utilizzo anche per i principianti.· Consentono una applicazione costante dell’intensità di carico programmata.	· Con posizioni di lavoro particolari permettono la localizzazione del lavoro muscolare (manubri). · Consentono un lavoro ottimale dei muscoli sinergici (coordinazione intermuscolare). · Consentono la applicazione di vari ritmi esecutivi. · Migliorano la coordinazione motoria generale. · Allenano (staticamente) anche le masse muscolari stabilizzatrici del movimento. · Consentono una vastissima gamma di esercizi. · Sono ottimali per sviluppare tutte le espressioni della forza.
SVANTAGGI	
La predeterminazione della traiettoria (nelle macchine a guida fissa in genere) limita l’intervento dei muscoli sinergici (coordinazione intermuscolare) ed un totale trasporto della forza, ottenuto in analogo esercizio effettuato con pesi liberi. · Non migliorano la coordinazione motoria generale. · Possono creare carichi estremamente localizzati sulle strutture articolari. · Non consentono un ritmo esecutivo veloce, quindi non sono idonee per lo sviluppo della forza veloce. · Solitamente ogni macchina è limitata alla esecuzione di uno specifico esercizio.	· In alcuni esercizi, specialmente con carico elevato, possono richiedere la presenza di un partner. · Nei principianti è necessaria una prima fase di apprendimento della corretta tecnica esecutiva degli esercizi. · Il bilanciamento non consente esercizi di notevole isolamento muscolare. · Non consentono la applicazione costante della percentuale di carico desiderata durante tutta l’escursione articolare. Si può ovviare a questo lavorando su diversi angoli articolari, cosa che richiede un notevole numero di serie e, quindi, di tempo

E’ anche importante sapere che i parametri fisiologici si muovono come segue :

- Resistenza Aerobica : migliora molto nelle donne tra i 7/10 anni : si stabilizza e migliora più gradualmente attorno ai 20 anni.
- Potenza : incrementa fino a 20 anni
- Forza Esplosiva : incremento notevole tra 12 e 15 anni : in precedenza cresce poco e in modo molto graduale
- Forza resistente : qualità che si manifesta tardivamente

Già queste indicazioni sono importanti per gestire l’allenamento de nostri piccoli atleti.

Attorno ai 10/14 anni abbiamo lo sviluppo delle caratteristiche di velocità : è in questo momento che si può inserire un buon allenamento anche di palestra, perché attraverso i miglioramenti muscolo/scheletrici andremo a migliorare tutte le altre componenti. Durante l’allenamento il peso non dovrebbe mai superare il 70% della ripetizione massimale.

Ogni parte del processo di sviluppo ha le sue Fasi Sensibili che possiamo distinguere come segue :

CAPACITA'	FASE SENSIBILE	FASE ALLENANTE
Equilibrio	9-14 anni	10-12 anni
Combinazione motoria	8-14 anni	11-14 anni
Orientamento	6-14 anni	12-14 anni
Differenziazione spazio-temporale	6-14 anni	6-8 anni e 11-12 anni
Differenziazione dinamica	6-14 anni	10-11 anni
Anticipazione	9-14 anni	12-14 anni
Fantasia motoria	9-14 anni	12-14 anni
Reazione a stimoli acustici e ottici	7-14 anni	8-10 anni
Forza	9-14 anni	13-14 anni
Rapidità	6-14 anni	8-12 anni
Resistenza	7-14 anni	12-14 anni
Mobilità articolare	6-14 anni	6-13 anni

Le caratteristiche degli allenamenti dovranno essere :

- Movimenti veloci ed esplosivi alternati a fasi a più bassa intensità
- Recuperi completi : questo è un elemento importantissimo
- Se e quando possibile eseguire movimenti a carico libero (manubri , bilancieri piccole resistenze)
- Controllo degli atteggiamenti posturali : attuare eventuali protocolli di lavoro per contrastare atteggiamenti di iperlordosi o ipercifosi, scoliosi ecc. Il tutto in collaborazione con il medico.
- Proponiamo sempre allenamenti che possano sviluppare sia le capacità condizionali che quelle coordinative
- Allenamenti senza specializzazioni precoci troppo spesso presenti soprattutto negli sport di squadra : la specializzazione porta spesso allo sviluppo di paramorfismi per ipersollecitazione di alcuni muscoli rispetto ad altri. Una specializzazione precoce può anche comportare la perdita di interesse a causa della monotona ripetitività delle esercitazioni proposte.

Queste situazioni possono avere come conseguenza:

- la stagnazione delle prestazioni, in quanto l'atleta possiede un ristretto bagaglio di schemi motori e quindi riesce ad operare solo in determinate situazioni standardizzate;
- la facilità di traumi all'apparato locomotore, in quanto il sistema muscolare presenta squilibri, spesso notevoli, tra i vari settori del corpo
- soprattutto nelle discipline con gesto asimmetrico possono sorgere o accentuarsi gli atteggiamenti viziati e predisporre ai paramorfismi
- l'abbandono precoce della disciplina praticata per mancanza di nuovi stimoli motori e psicologici.

Parlando ad esempio di forza e possiamo dire che Jablonowskij afferma che la forza:

- Fino a 11 anni è insignificante: è quindi consigliato stimolare la forza sotto forma di gioco senza elementi di specializzazione
- Da 12 a 15 anni aumenta considerevolmente: si inizia a lavorare in modo più specifico e distrettuale, utilizzando esercizi che prevedono ad esempio l'utilizzo di palle mediche. Teniamo sempre e comunque presente il rispetto dello sviluppo armonico di tutta la struttura muscolo / scheletrica
- Da 15 a 18 ha uno sviluppo intenso : la specificità del programma può essere sempre più precisa rispetto all'eventuale altro sport praticato.

Da questi dati possiamo dedurre che il periodo dell'infanzia è particolarmente adatto allo sviluppo della forza tramite un giusto allenamento. E scontato dire che un occhio particolare va dato alla postura del soggetto durante l'esecuzione dei movimenti. Atteggiamenti scorretti comportano in genere carichi articolari notevoli con conseguenti problemi.

Come possiamo intuire le prime due fasi si occupano di ginnastica formativa, mentre la terza fase è quella più specifica. L'allenamento dovrà prevedere un riscaldamento, una fase centrale e un defaticamento. Tutte le fasi sono assolutamente importanti e da rispettare. Un buon riscaldamento è alla base di un buon allenamento e soprattutto evita spiacevoli infortuni dovuti al fatto che muscoli e articolazioni non sono pronti ad assorbire determinati movimenti. Un buon defaticamento permette un miglior recupero muscolare e articolare, evitando di affrontare l'allenamento successivo con i muscoli ancora carichi di tossine.

Importante fare apprendere le corrette tecniche di sollevamento e con la corretta respirazione (è vietato eseguire esercizi in apnea), e limitare il numero delle sedute settimanali a due per permettere loro di dedicarsi ad altre attività e soprattutto avere il loro tempo libero. Fate eseguire gli esercizi in tutta l'escursione articolare possibile. In questo modo, oltre ad ottenere una maggiore efficacia dall'esercizio, viene mantenuta l'elasticità e la lunghezza ottimale dei muscoli e dei tendini.

Inizialmente consiglio un numero di ripetizioni pari a circa 15, per consolidare bene l'esecuzione del movimento con carichi bassi. Evitare che vengano eseguiti esercizi fino all'affaticamento, a causa dei rischi che si possono produrre per le strutture articolari e lo sviluppo osseo. Eseguire, all'inizio ed alla fine di ogni seduta di allenamento, opportuni esercizi di stretching. Questo consente di mantenere una buona estensibilità muscolare ed una mobilità ottimale delle articolazioni e insegna al ragazzo l'importanza di questa attività troppo spesso trascurata o male eseguita. Lo stretching nello sport è fondamentale, ma di questo magari ne parleremo in altro momento.

A mio parere gli allenamenti in sala fitness dovrebbero iniziare con la metodica a circuito per una serie di motivi che vado ad elencare : primo motivo molto importante è che questa metodica è divertente, cosa molto importante quando si ha a che fare con ragazzi di 10/11 anni. Altra motivazione non meno importante riguarda la multilateralità degli stimoli ad esempio forza e dimagrimento (ultimamente sempre più importante) nello stesso allenamento.

Successivamente con l'avanzare dell'età e dell'esperienza e magari con l'aumento della passione verso questa attività potete inserire la metodica con esercizi a serie e ripetizioni.

La scelta sarà- effettuata dopo un'attenta analisi del soggetto tenendo presente età, grado di preparazione, problemi fisici, motivazione che lo ha spinto a venire in sala fitness, carattere ecc ecc

Ogni persona deve capire che i centri fitness non sono vietati ai minori, a patto che all'interno di essi ci siano istruttori preparati e adatti a trattare con ragazzi giovani.

Ora passiamo alla pratica e vediamo alcuni esempi di circuiti da proporre a soggetti giovani che si accingono a frequentare la sala fitness.

PROPOSTA 10/11 ANNI
BIKE 5'
CRUNCH 1X15
SALTO ALLA CORDA 3'
BALZI A RANA 1X10
LENTO CON MANUBRI 1X10
ESTENSIONI DEL BUSTO 1X15
CRUNCH 1X15
BALZI AD UNA GAMBA 1X10 X GAMBA
LANCI IN ALTO DELLA PALLA MEDICA 1X15
CRUNCH 1X15
SCATTO IN VELOCITA' 1X10"
LAT MACHINE DIETRO 1X15
RIPETERE IL CIRCUITO 2/3 VOLTE

PROPOSTA 12/13 ANNI
BIKE 5'
SALTO ALLA CORDA 1' A DUE PIEDI : 1' A 1 GAMBA X GAMBA RIPETERE 2 VOLTE
CRUNCH COMPLETO 1X20
PANCA ORIZZONTALE CON MANUBRI 1X10
SQUAT CON BASTONE DISTESO SOPRA LA TESTA 1X10
IPEREXTENSION 1X10
CRUNCH 1X20
SCROLLATE CON MANUBRI 1X10
STEP UP 1X10
TORSIONI DEL BUSTO CON PALLONE MEDICINALE 1X10
LENTO CON MANUBRI 1X10
AFFONDI CON MANUBRI 1X6 X GAMBA
BIKE 5'
RIPETERE IL CIRCUITO 2/3 VOLTE

PROPOSTA 15/16 ANNI
BIKE 5'
TAVOLETTA PROPRIOCETTIVA 4X20"
CRUNCH 3X15
CRUNCH INVERSO 3X15
PANCA ORIZZONTALE CON MANUBRI 2X10
LEG PRESS 2X10
IPEREXTENSION 2X10
ALZATE LATERALI 2X10
LAVORO SU CORE BOARD 4X20"
STEP UP CON MANUBRI 2X10
LAT MACHINE IMP. INVERSA 2X10
LEG CURL 2X10
AFFONDI CON MANUBRI 2X10 X GAMBA
RUN.....

ALLENAMENTO 17 ANNI E DOPO	
SCHEDA A	SCHEDA B
RISCALDAMENTO	RISCALDAMENTO
CRUNCH 3X15	PROPRIOCETTIVA 4X20"
CRUNCH INVERSO 3X15	STABILIZZAZIONI SU PALLA 3X30"
PANCA PIANA 12-10-8	IPEREXTENSION 3X10
CROCI INCLINATE 2/3X10	PULLEY 12-10-8
CURL BILANCIERE 12-10-8	LAT MACHINE 2/3X10
CURL MANUBRI 2/3X10	LEG CURL CORICATO 12-10-8
FRENCH PRESS 12-10-8	CALF SEDUTO 12-10-8
TRICEPS 2/3X10	SPINTE MANUBRI 12-10-8
LEG PRESS 12-10-8	ALZATE LATERALI 2/3X10
LEG EXTENSION 2/3X10	TIRATE AL PETTO 2X10
RUN.....	RUN.....

Gestire bene i carichi e curare bene l'esecuzione dei movimenti è fondamentale, così come rispettare la tappe della crescita. Con le indicazioni che trovate nelle varie tabelle e nell'articolo si possono sviluppare altri mille allenamenti rendendoli sempre più adatti al soggetto e alla sua età o ai suoi desideri, oppure sempre più adatti e funzionali allo sport praticato. Ricordatevi sempre che non è l'età del soggetto a fare danni, ma le conoscenze di chi gestisce il soggetto.