

# TRATTARE CON I PRINCIPIANTI

*di Bill Star*

L'idea di fare iniziare un programma per la forza sembra essere una cosa che sconcerta alquanto un grandissimo numero di persone. Ho ricevuto numerose domande sugli articoli che ho scritto con tema l'allenamento dei più giovani.

Pensavo di avere trattato l'argomento in maniera abbastanza estesa, ma molti genitori ed istruttori hanno trovato dei punti da approfondire. Questa non è una cosa insolita per me. Solitamente ritengo di aver trattato tutti i punti di un argomento, per poi scoprire che ho trascurato alcune cose. Anche se la presente discussione è principalmente sull'allenamento dei ragazzi, i principi di base si applicano (indipendente dall'età) a chiunque affronti una tabella di forza.

L'unica vera differenza tra adulti e giovani, sotto questo aspetto, è la quantità di carico impiegata negli esercizi: lo dico perché ci sono casi in cui i teen-ager possono usare più peso (in alcuni esercizi) di un trentenne. Nondimeno, è importante notare che il fisico, sia giovane che meno giovane, risponde all'allenamento di resistenza con i pesi alla stessa maniera. Senza dubbio, la massima preoccupazione che i genitori hanno per i loro figli che si allenano con i pesi è: "a quale età possono iniziare con sicurezza"?

C'è l'idea diffusa che se i ragazzi sono troppo giovani quando iniziano, finiranno per avere qualche danno al fisico. C'è anche l'idea che l'allenamento con i pesi può ostacolare la crescita o causare problemi alle articolazioni, soprattutto a quelle delle ginocchia. Fin da quando sono dedicato all'allenamento con i pesi, ho sempre sentito i cosiddetti esperti affermare che eseguire esercizi con carichi pesanti, specialmente lo squat, può recare danni a lungo termine alle ossa lunghe, cosa che a sua volta limita la crescita.

Tuttavia, non ho mai trovato alcuna base per quella idea se non un'ipotesi e l'ipotesi non mi è mai sembrata sensata. Le ossa lunghe, soprattutto quelle delle gambe, continuano a crescere per molto tempo, spesso fino a dopo il periodo dell'adolescenza.

Pertanto, se l'allenamento con i pesi ha un effetto negativo sulle ossa lunghe, allora tutti i ragazzi dovrebbero attendere di aver raggiunto i venti anni prima di avventurarsi in sala pesi. Questo, ovviamente, è sciocco, perché quasi ogni scuola media inferiore o superiore che offre un programma di sport incoraggia i propri atleti a prendere parte all'allenamento per la forza. L'idea che il sollevamento pesi abbia un effetto negativo sulla crescita non regge.

Con tutti i ragazzi che si allenano con i pesi, non ne ho mai trovato uno che abbia quel genere di problema. E tutti fanno lo squat. Secondo me, un programma con i pesi correttamente strutturato fa proprio l'opposto: stimola la crescita. L'attività fisica fa bene ad un fisico giovane e come conseguenza positiva dell'allenamento i ragazzi riposano meglio ed iniziano a seguire una dieta più salutare. Questi fattori concorrono ad innescare il processo di crescita, non ad ostacolarlo.

Nel mio caso personale, l'allenamento con i pesi si è dimostrato lo stimolo necessario per la crescita.

Sei mesi dopo aver impugnato il mio primo bilanciere, ero aumentato di 13,5 kg e cresciuto di 7,5 cm. Avevo 17 anni. Secondo gli esperti, l'allenamento con i pesi avrebbe dovuto intralciare la mia crescita. Gli istruttori e i genitori dovrebbero essere coinvolti quando i loro ragazzi partecipano a qualche disciplina, compreso l'allenamento con i pesi. Per massimizzare la sicurezza degli atleti, si deve strutturare il programma in maniera da rispettare le loro attuali condizioni fisiche ed avere cura di controllare la quantità di peso usata negli esercizi.

Altrettanto importante è assicurarsi che i ragazzi eseguano correttamente ogni singolo esercizio. Anche in questo caso, le regole di base si estendono pure ai meno giovani. Io ho una posizione diversa dalla saggezza tradizionale anche sul carico di lavoro che possono svolgere i ragazzi. In molte tabelle ideate per i ragazzi, il carico di lavoro è tanto basso che raramente ottengono qualche risultato.

In quella maniera non si faranno mai male, ma poiché fanno tanto poco e non diventano più forti, tanto sarebbe uguale che non si allenassero neppure. Gli europei hanno insegnato che i ragazzi possono arrivare a svolgere una grossa quantità di lavoro se si fa loro aumentare il carico di lavoro gradualmente e sistematicamente.

Quanto una persona può fare in sala pesi non è tanto una questione di età, ma di altre variabili, tra le quali la più importante è la genetica, insieme allo stato di salute e alle basi atletiche possedute. Un quattordicenne che partecipa da sempre a vari sport spesso può

esordire a un ritmo più veloce rispetto a un venticinquenne privo di background atletico. Ogni principiante deve essere trattato tenendo conto della sua individualità e non confinato in una categoria basandosi semplicemente sulla sua età. Questo significa che il programma e la quantità di peso utilizzata in ogni esercizio sono collegati all'attuale livello di allenamento del praticante. Riscontro che la maggior parte degli istruttori sottovaluta le possibilità dei ragazzi in sala pesi.

Per prima cosa, i ragazzi sono dotati di un'energia inesauribile. Una volta in palestra allenavo il padre e seguivo anche il figlio di 11 anni. La sua tabella era troppo noiosa e gli esercizi facilissimi. Il padre faceva allenare il ragazzo per circa mezz'ora, niente di più. Quindi, mentre il padre terminava la propria tabella, il giovane correva per la sala pesi, si agganciava alla barra alta, ne pensava di tutte per dare sfogo alle proprie energie represses. Alla fine convinsi il padre ad aggiornare la sua tabella. Dopo averla aumentata, il ragazzo cominciò ad avere risultati piuttosto alla svelta. Quello è un aspetto fin troppo trascurato. Se i principianti – soprattutto coloro che sono in età giovane – non possono vedere alcun progresso, non manterranno a lungo la motivazione. Quindi, se il programma è troppo moderato, le probabilità che venga eseguito a lungo sono esili.

Mi sono accorto che quando si ha a che fare con i ragazzi, il problema non è che il loro fisico si stanca, bensì che perdono l'interesse. Appena arrivano a 14-15 anni, altre cose diventano improvvisamente oggetto dei loro interessi ed i metodi su come ottenerle spesso dominano i loro pensieri. Questo è il motivo per il quale è tanto importante che ottengano risultati. Senza risultati costanti i ragazzi non saranno tentati di frequentare la sala pesi perché avranno altri desideri più forti da soddisfare. Istruttori e genitori devono essere consapevoli che quando arrivano quei cambiamenti, bisogna farsi più elastici. Se un ragazzo decide che per un po' non vuole allenarsi con i pesi, lasciatelo stare. Costringerlo ad andare in palestra non è la soluzione giusta. I fin dei conti è lui che deve motivarsi. Al limite, il suo interesse verso l'altro sesso lo spingerà a volere aumentare il peso corporeo e di massa. Quando accadrà, ritornerà ai pesi con slancio rinnovato, i risultati cominceranno a farsi vedere e la motivazione lo manterrà sulla giusta strada.

Alcuni anni fa, durante l'estate, Anthony Rutheford voleva iniziare ad allenarsi con me. Aveva 13 anni, cicciottello e in linea generale fuori forma. In quella prima estate furono più le sessioni che saltò, ma l'anno dopo diventò più assiduo ed iniziò ad ottenere risultati. Al terzo anno si

era veramente appassionato al programma. Iniziai a fargli fare di più, aggiungendo tabelle avanzate che di solito assegnavo solamente agli atleti del mio ultimo anno alla Hopkins University. Lo fece perché stava ottenendo risultati consistenti e recuperava dall'aumento di carico di lavoro.

Aveva il vantaggio di non dover lavorare, quindi aveva la possibilità di riposare molto e di seguire una dieta sana. Non prendeva creatina o altro dei nuovi prodotti presenti sul mercato. Assumeva però della vitamina C e dei sali minerali in più, perché ci allenavamo in un palestra caldissima. Proprio prima di compiere 16 anni, Anthony faceva lo squat con 226,5 kg, la panca con 183 kg e gli stacchi con 244 kg, tutti record per la sua fascia d'età nel Maryland. Inoltre, effettuava anche qualche sollevamento olimpico e portava a livelli superiori tutti gli esercizi per la forza, quali il good morning e la panca inclinata.

Nello stesso momento in cui Anthony aveva iniziato l'allenamento con i pesi, un altro ragazzo della medesima età era venuto da me con il desiderio di diventare più forte. Era molto più minuto di Anthony, ma cercava di stargli dietro con tutti gli esercizi. Purtroppo non dedicò alcun tempo ad imparare la corretta tecnica di esecuzione. Si stufo di sentirsi rimproverare di continuo ed iniziò ad allenarsi per conto proprio. Come era da prevedere si fece male: gli consigliai di dimenticare l'allenamento per almeno un altro anno. Non era psicologicamente maturo per la disciplina richiesta in sala pesi. Questo è il motivo per cui gli istruttori ed i genitori devono tener presente il ragazzo piuttosto che la sua età. L'età è senz'altro un elemento importante nel processo di aumento della forza, ma non era quello preminente. Alcuni quattordicenni sono più maturi di qualche venticinquenne quando di tratta di seguire la disciplina.

Il motivo per il quale potetti spingere Anthony ad allenarsi con carichi di lavoro sempre maggiori fu perché avevamo passato due estati ad apprendere la corretta forma di esecuzione e a gettare fondamenta solide. I veri risultati non arrivarono che dopo il terzo anno. A quel punto era fisicamente e mentalmente pronto per l'allenamento intenso collegato a risultati notevoli della forza.

Quindi, ipotizzando che un ragazzo – o un qualsiasi altro principiante, sotto questo aspetto – abbia preso il tempo necessario per apprendere la corretta esecuzione degli esercizi e si alleni da un tempo sufficiente per avere gettato solide fondamenta, come può un istruttore dire se è abbastanza oppure troppo? Una delle maniere migliori per controllare i principianti, è tenere nota del carico di lavoro settimanale. La

maggioranza delle persone fallisce solo perché deve scrivere qualcosa, ma vale la pena farlo perché i numeri non mentono. Possono fornirvi le risposte a svariati problemi, come quando i principianti iniziano ad insabbiarsi in un arresto dei risultati.

Sapere con precisione quanto è il carico di lavoro in una data settimana vi aiuta a programmare con maggiore perizia i loro progressi. Non è un discorso del genere “o tutto o nulla”. I progressi dovrebbero arrivare con continuità, ma lentamente – una cosa che tutti i principianti non capiranno se non li si controlla registrando quanto fanno. Ottenere risultati in maniera velocissima all’inizio può sembrare un’ottima cosa, ma in realtà non lo è, perché ci sarà sempre un gruppo muscolare, come minimo, che rimane indietro. Se non identificate il gruppo carente e lo rinforzate, può capitare un infortunio.

Anche la capacità di recupero del principiante è un fattore basilare per determinare la quantità di lavoro che può svolgere. Questo è un altro motivo per il quale è necessario aumentare il carico di lavoro lentamente: occorre molto tempo affinché l’organismo sia sufficientemente pronto. Alla fine, però, la maggioranza può recuperare da una sessione intensa e tornare ad allenarsi ancora dopo un breve recupero. Confronto questo processo con gli addestramenti ai campi militari. Nelle primissime settimane tutti sono costantemente stanchi, indolenziti e farebbero di tutto per poter riposare di più. Non viene permesso e le esercitazioni si intensificano. Poi, quasi per miracolo, il corpo risponde all’aumento di impegno richiesto e inizia a rinforzarsi.

Una lunga marcia forzata all’alba può essere fatta seguire da un’altra di sera. In tal caso il corpo reagisce perché non ha altra scelta se non cedere e nessuno vuole essere considerato un lavativo. L’allenamento per la forza non deve fare leva su quel genere di motivazioni. Se gli atleti possono dire che i loro istruttori non li ritengono in grado di fare un certo esercizio o di caricare un certo peso, è probabile che non riproveranno mai.

È solo per buon senso che gli istruttori non dovrebbero portare i propri atleti ad uno stadio di superallenamento tale da farli finire con un infortunio. D’altronde, se i principianti non vengono mai incoraggiati, non ci si aspetta che superino il loro record personale in un esercizio, allora non otterranno mai risultati e senza risultati la motivazione svanisce in poco tempo.

Quando parlo di principianti che ottengono risultati, non intendo riferirmi ai massimali per una ripetizione. **Il modo migliore per stabilire le basi è attraverso un moderato numero di serie e ripetizioni, quattro o sei serie con quattro o sei ripetizioni. Finché non sono state gettate fondamenta solide, non lascerei un atleta eseguire meno di 5 ripetizioni. Anzi, preferirei di più rimanere a cinque serie di cinque ripetizioni per tutti gli esercizi fondamentali.**

Ciò rende molto più facile fare i calcoli e molto più semplice ricordarsene di settimana in settimana. Chi si allena con i pesi può ottenere molto eseguendo con costanza 5 serie da 5 ripetizioni. O meglio, lo otterranno se gli esercizi scelti lavorano tutti i principali gruppi muscoli invece che essere solamente specifici per una parte del corpo; esempio lampante: sola la parte superiore.

Dovreste pensare la tabella per ogni principiante, indipendentemente dall'età, con **l'idea di raggiungere un certo sviluppo equilibrato della forza fra i tre principali distretti corporei:**

**cingolo scapolo-omerale, fianchi e gambe e schiena.**  
**Tutti questi distretti necessitano la medesima intensità di lavoro.**

Solo dopo che il vostro principiante ha gettato una base stabile per tutte e tre le aree, dovreste inserire esercizi specializzati per ogni altro gruppo muscolare. Il processo è semplicissimo. Prendete ogni individuo che entra nella sala pesi per la prima volta dal punto A, che è totalmente dipendente dal suo livello di allenamento e portatelo ai punti B e C e, si augura, D. Il fatto che il principiante di 13 anni è veramente molto meno importante della sua maturità e delle sue attuali condizioni fisiche. Fino ad ora ho scritto dell'idea sbagliata che l'allenamento con i pesi abbia un effetto negativo sulla crescita di un corpo giovane. Strettamente associata a quest'idea ce n'è, purtroppo, un'altra: che eseguire lo squat completo faccia male, soprattutto ai ragazzi. Per ragazzi intendo persone che sono nella prima adolescenza e anche più giovani. Ci sono moltissimi figli di pesisti che hanno iniziato ad allenarsi con il padre prima dei dieci anni. E in Europa – da dove, a proposito, ricaviamo la maggior parte dei dati in nostro possesso sui giovani pesisti – non è poco comune trovare bambini di otto anni che seguono programmi di allenamento con i pesi.

**Lo squat completo è sicuro per chiunque, indipendentemente dall'età – se eseguito correttamente.** Questa non è certamente una rivelazione. L'affermazione si applica a qualsiasi esercizio, perfino a quelli che la maggioranza delle persone ritiene sicuri, come il curl e certi

movimenti per l'allenamento dei tricipiti. Gli oppositori dello squat completo ribattono che arrivare fino in fondo sottoponga a stress le articolazioni delle ginocchia. Questo non è corretto.

**Lo squat completo, infatti, aiuta a rinforzare le articolazioni delle ginocchia. È quando si esegue lo squat parziale che le articolazioni delle ginocchia sono sottoposte ad una violenza fisica.** Il quarto di squat e il mezzo squat fanno fare tutto lo sforzo per arrestare la discesa del bilanciere alle articolazioni delle ginocchia. Arrivare leggermente più in basso della posizione in cui le cosce sono parallele al pavimento trasferisce la pressione verso il basso verso le parti più potenti, come le anche, gli adduttori, gli abduttori e i bicipiti femorali.

Un numero eccessivo di persone tenta di completare lo squat. In realtà è un movimento molto naturale. I bambini quando tentano i primi passi lo eseguono benissimo e nel corso della giornata arriveranno a ripeterlo altre centinaia di volte. Ovviamente è importante apprendere la tecnica corretta ai primi stadi dell'allenamento. Un'esecuzione poco precisa solitamente non arreca problemi alle ginocchia, come pensano molti, ma, al contrario, picchia sulla parte bassa e centrale della schiena. Ci sono due punti fondamentali da eseguire per fare lo squat correttamente. Imparate a rimanere estremamente contratti durante l'intero sollevamento e non rimbalzare tornando nella posizione iniziale.

Per seconda cosa, ovviamente, rimbalzare di continuo risalendo dalla posizione più bassa dello squat, avrà prima o poi, un qualche tipo di conseguenza negativa sul corpo, ma questo vale anche per ogni esercizio con i pesi eseguito in maniera scorretta. Gli atleti che continuamente fanno rimbalzare il bilanciere sul petto durante le distensioni sulla panca piana possono stare certi che finiranno con un qualche tipo di infortunio, presto o tardi. Tutti i principianti hanno bisogno di dedicare alcuni mesi ad apprendere la tecnica per uno squat perfetto e a costruire solide fondamenta prima di tentare qualche tripla, doppia o singola pesante. Molti praticanti si fanno male perché vengono incoraggiati a provare squat pesanti molto prima di essere veramente pronti.

Il modo migliore per gettare solide fondamenta è impiegare carichi moderati insieme ad uno schema con un numero contenuto di serie e ripetizioni. Cinque serie da cinque, incorporando il principio del pesante, leggero e medio dopo un paio di settimane, funziona benino. Alcuni esperti sulle tecniche di allenamento sono in favore di un numero maggiore di ripetizioni per i principianti in quasi tutti gli esercizi, ritenendo

che le serie a 10, 12 e 15 ripetizioni limitano la quantità di peso che possono caricare sul bilanciere, riducendo in tal modo il rischio.

**Sebbene un numero più alto di ripetizioni limiti davvero il carico, il problema è che quando i principianti si stancano, la forma di esecuzione va velocemente a peggiorare. Una esecuzione sciatta è pericolosa perfino se si usano carichi leggeri. È meglio ridurre il numero delle ripetizioni portandolo ad una range moderato e quando il principiante ritiene di poter svolgere un lavoro maggiore per un certo esercizio deve aumentare le serie.**

Inoltre c'è il problema di quanto pesante dovrebbero allenarsi i principianti per gli esercizi fondamentali, come lo squat, gli stacchi, le distensioni su panca piana, su panca inclinata e sopra la testa.

Io ho trovato utile la seguente regola pratica: **l'ultima ripetizione, perfino nel giorno più intenso, dovrebbe essere pesante, ma non tanto pesante che l'atleta non può eseguirne un'altra. Inoltre, ogni volta che l'esecuzione diventa poco precisa, bisogna ridurre il carico a quello con il quale la tecnica dell'atleta ritorna ad essere perfetta.**

Le persone, inoltre, vogliono sapere quanto frequentemente si può permettere ai ragazzi di eseguire lo squat, anche se lo eseguono correttamente. **Io ritengo che tutti i principianti possono beneficiare dell'eseguire lo squat tre volte la settimana se possono rimanere nelle direttive del sistema pesante, leggero e medio.** Alcuni ritengono che sia troppo, ma io penso che fare di più sia meglio nei primi stadi in quanto garantisce che i ragazzi costruiscano una solida base proprio in quelle aree di importanza essenziale per progressi a lungo termine. Lo squat completo non solo allena tutti i gruppi delle gambe e delle anche, ma coinvolge anche tutti i muscoli della schiena – e in maniera proporzionata.

Sempre di più le ricerche sottolineano quello che molti di noi pensavano già da tempo: **gli adolescenti possono svolgere una grosse mole di attività fisica e recuperare più velocemente degli adulti.** Questo vale soprattutto per le attività aerobiche, spiegando il successo di atleti giovanissimi nel tennis, nel nuoto e nella ginnastica. Ancora oggi, nelle comunità agricole di tutta la nazione, i preadolescenti e gli adolescenti dedicano molte ore al lavoro manuale, e non solo recuperano dalla fatica, ma prosperano addirittura. Ho visto svariati adolescenti che riuscivano a sopportare carichi sbalorditivi in sala pesi. Erano capaci di recuperare velocemente e di fare altre cose subito di seguito. Gli adolescenti di oggi sono avvantaggiati da un'alimentazione e



da condizioni sanitarie migliori rispetto alle generazioni che li hanno preceduti. La sola cosa difficile è motivarli a continuare ad allenarsi con i pesi. Questo, spesso, è il compito più difficile che si trova davanti un istruttore, soprattutto se ha a che fare con bambini che sono cresciuti davanti alla televisione giocando con i videogiochi. Per polentoni come loro, camminare fino alla casetta della posta e tornare dentro casa è un'attività aerobica.

Una volta che hanno idea di cosa significhi essere forti, però, si appassionano per sempre ed è piuttosto facile motivarli. Quando vivevo a Maui, incontrai Doc Zogi, che ha fatto l'istruttore per i pesisti olimpionici dell'isola. Pensavo di distribuire dei programmi da fine del mondo, ma lui mi fece vergognare. Egli spingeva intensamente tutti i suoi atleti ed otteneva risultati strabilianti.

Il suo miglior allievo a quel tempo era un quattordicenne di 51,5 kg di nome Vernon Pateo. Vernon era a livello nazionale, ma aveva difficoltà a recuperare. Aveva bisogno di maggiore forza nelle gambe, quindi Doc Zogi gli faceva fare lo squat tre volte al giorno, cinque giorni la settimana: una volta prima di andare a scuola, la mattina presto, di nuovo subito dopo la scuola e una terza volta la sera tardi.

Funzionava?

Quando arrivò nella categoria 60 kg, faceva 181 kg per 15 ripetizioni.

Una delle principali ragioni per cui il programma funzionò così bene per Vernon era che aveva un istruttore eccellente. Doc Zogi controllava attentamente il programma dell'adolescente e sapeva quanto era abbastanza e quanto era troppo. I principianti raramente faranno più di quanto si aspettano di fare i loro istruttori e l'approccio estremo di Doc indicava in modo piuttosto chiaro che gli istruttori non spingono sufficientemente i loro atleti ad allenarsi intensamente. Vernon venne introdotto all'allenamento con i pesi attraverso i sollevamenti olimpici: lo slancio e lo strappo. Poiché entrambi quegli esercizi richiedono un alto grado di abilità motoria, ci sono molte persone che pensano che sia sciocco iniziare da giovani – o, comunque, dal livello di principiante. Nondimeno, i programmi costruiti sui due sollevamenti olimpici sono eccellenti per tutti i principianti perché sono costruiti sulla sicurezza e stabiliscono le fondamenta per una forza equilibrata.

Visto che la forma di esecuzione è essenziale per i sollevamenti olimpici, anche con un carico leggero, i principianti devono passare moltissimo tempo ad apprendere la tecnica corretta. Inoltre, la quantità di

carico che possono usare per i due esercizi è auto-limitante. Non c'è maniera di barare con uno slancio e uno strappo. Il pesista o portano il bilanciere disteso sopra la testa o rimane sul pavimento. I due sollevamenti veloci richiedono molte spalle, schiena e forza nelle gambe, quindi è una buona idea iniziare a fare gli esercizi che rafforzano quei gruppi muscolari fin da subito.

Gli atleti devono allenare tutti i gruppi muscolari in misura proporzionata fin dall'inizio. Allenarsi per i sollevamenti olimpici richiede anche che gli atleti eseguano molti esercizi in maniera dinamica, una tecnica molto favorevole ad aumenti di forza nel lungo termine. Il problema è che non ci sono moltissime persone in giro che possono insegnare i due sollevamenti correttamente. Di conseguenza, quasi tutti i ragazzi che seguono quel genere di tabelle sono figli di pesisti.

Al posto dei sollevamenti olimpici, io sostituisco alcuni esercizi fondamentali che sono più facili da insegnare e lavorano tutti i principali gruppi muscolari piuttosto bene: lo squat completo, il power clean e le distensioni su panca inclinata o piana.

**Io preferisco le distensioni su panca inclinata alla panca piana per i principianti, perché è un esercizio maggiormente funzionale per un impegno atletico e per chiunque nella sala pesi cerca di rinforzarsi per un qualche sport.**

Il problema più grosso con i principianti non è il rischio di infortunare la schiena provando a sollevare un carico eccessivo dal pavimento o di danneggiare le ginocchia mentre fanno lo squat completo, ma di superallenare la parte superiore del corpo, spesso a completa esclusione di ogni altro gruppo muscolare. L'imputato qui è **la distensione su panca piana. Spesso è l'unico metro di valutazione della forza nelle palestre e nelle sale pesi delle scuole.** In alcuni di quei programmi male strutturati, viene insegnato agli atleti a non eseguire alcuno squat completo oppure provare a sollevare un carico dal pavimento, ma sono incoraggiati ad eseguire più di una mezza dozzina di esercizi per il cingolo scapolo-omerale.

A peggiorare ancora più la situazione, spesso, è la forma di esecuzione, che viene messa in secondo piano perché tutto quello che importa è arrivare a terminare l'esercizio. I giovani vengono incoraggiati a fare rimbalzare il bilanciere sui pettorali, ad inarcare eccessivamente la schiena, a contorcersi, ruotarsi: tutto è permesso, basta che distendano il bilanciere.

**La combinazione di superallenamento dei muscoli e dei tendini**

**relativamente fragili delle spalle e l'impiego di una tecnica sciatta ha fatto accadere infortuni come se fosse un'epidemia** – alcuni di poco conto, altri gravi. La maggioranza delle volte si traducono in problemi cronici che alla fine si inaspriranno in disturbi di maggiore rilevanza.

I delicati muscoli che costituiscono la cuffia dei rotatori e la piccola articolazione sferoidale della spalla, l'articolazione gleno-omerale, sono sovraccaricate da un martellamento piuttosto brutto. Ad aggiungersi al problema è il fatto che **i muscoli del cingolo scapolo-omerale sono gli ultimi a maturare. Così procede la natura, poiché i più importanti per la sopravvivenza sono i muscoli della schiena e delle gambe.**

Tutti i principianti constatano di potere ottenere risultati più velocemente negli esercizi della schiena e delle gambe, rispetto a quelli per la parte superiore del corpo. Questo è davvero frustrante per i ragazzi, perché quello che desiderano maggiormente sono braccia grosse e pettorali massicci, ma il loro torace non è strutturato ancora per portare un sovrappeso consistente, soprattutto negli anni della crescita. Quindi nella loro ricerca, i principianti spesso iniziano a fare sempre più esercizi per la parte superiore del corpo. Il risultato complessivo è, solitamente, quello di non ottenere risultati, ma un infortunio. Mentre il colpevole numero uno è la panca piana, ci sono altri esercizi che contribuiscono significativamente, come la panca declinata, le aperture e ogni esercizio eseguito male che coinvolga i gomiti. Nessuno di quegli esercizi si addice alla tabella di un principiante. La cosa peggiore in assoluto che un principiante può fare è mettere un torace ampio. Perché? Perché è quasi impossibile mantenerlo – a meno che non si alleni religiosamente, e intendo dire senza fare interruzioni per il resto della vita. Un mese di stacco dall'allenamento e il petto comincerà subito a incurvarsi.

Inoltre, occorrerà molto tempo per riprendere il tono quando cominceranno di nuovo gli allenamenti. Quindi sono ritornato al punto basilare sui principianti: **organizzate il vostro programma pensando all'equilibrio.** Questo significa equilibrio nei termini di scelta degli esercizi per i tre principali gruppi muscolari – cingolo scapolo-omerale, schiena, fianchi e gambe – e inoltre equilibrio in termini di lavoro svolto per ciascun gruppo muscolare. Se esordite usando una tabella equilibrata, edificata sul concetto di migliorare tutti i principali gruppi muscolari sistematicamente avete già fatto un enorme passo in avanti.

Da quella solida base di partenza potete procedere ad un lavoro sempre più specializzato, cercando di portare alla pari le parti più deboli. Per tutti i principianti il primo passo è avere un programma ragionevole; il secondo è allenarsi con costanza perché anche il miglior programma del mondo sarà efficace solo se vi applicate in palestra con regolarità. Formulate una tabella equilibrata, apprendete non tanto la buona, ma la perfetta tecnica di esecuzione per ogni esercizio e promettetevi di non saltare un solo allenamento in tutto l'anno. Se fate queste tre cose, posso assicurarvi non solo progressi in poco tempo, ma anche una vita intera forti e sani.