

Gianni Nencioni

Powerlifting: preparazione, strategie, aspetti psicologici, esordio con record italiano alla prima gara e cenni sul futuro di una atleta.



Corso Nazionale di Formazione per Tecnici di III Livello FIPE
“Strength Coach Personal Trainer Master / Sport Specialist”.

Firenze, 2019.



Pag. 3 Premesse iniziali.

Pag. 4 Primi contatti con l'atleta.

Pag. 5 Anamnesi sintetica, test preliminari e valutazione iniziale sommaria.

Pag. 6,7,8 Prima programmazione (primo vero test "pratico").

Pag. 8 Problematiche riscontrate, strategie e correttivi.

Pag. 9 Stesura seconda programmazione.

Pag. 10 Prima gara: test pratico.

Pag. 11 Scelta del primo vero obiettivo.

Pag. 12,13,14,15 Cambio di setup, correttivi e nuova programmazione.

Pag. 16,17,18 Breve cronaca di una gara molto più ardua del previsto.

Pag. 18 Vittoria del campionato italiano e record di categoria.

Pag. 19 Federazioni di riferimento con comparazione performance e conclusioni.

PREMESSE INIZIALI

Quello del “powerlifting italiano” è un mondo relativamente semplice per un preparatore atletico di media competenza; ci sono moltissimi atleti che ottengono risultati unicamente grazie alle loro doti genetiche e alla loro determinazione, si allenano in proprio totalmente incuranti di cose come l'anatomia umana, la scienza dell'allenamento e anche solo della fisica.

Genetica e volontà sono due pilastri fondamentali in questo sport come anche negli altri ma se presenti, quando coadiuvate da un corretto approccio soggettivo all'atleta e da competenze che tengano in considerazione una corretta parametrizzazione dell'allenamento e di tutto ciò che ruota intorno, possono portare certamente a risultati migliori.

Naturalmente ci sono anche atleti seguiti da tecnici competenti o atleti che sono (o sono stati) essi stessi dei professionisti dell'allenamento e non solo, anche per quanto riguarda il powerlifting ne abbiamo alcuni esempi più che brillanti in FIPE come Valerio Vaccaro o Enrico Bomboletti. I loro risultati e le loro competenze sono sotto gli occhi di tutti.

Spesse volte chi inizia a praticare uno sport, anche per ovvie ragioni di età non è “persona matura” e conseguentemente incapace di seguire alla lettera quanto indicato dai tecnici, di sottostare completamente alle regole imposte da chi dovrebbe tirare fuori il massimo del potenziale. Questa è cosa scontata per chi si occupa di preparazione atletica ma purtroppo oltre un certo livello, è “la testa” dell'atleta che fa la differenza ed anche quelli che possono sembrare dettagli minori, come ad esempio “posizionare i piedi 1-2 centimetri più larghi”, oppure allenarsi in determinati orari o non mangiare niente di diverso da ciò che viene indicato, insomma queste sono tutte cose che, insieme anche ad altre, da un certo livello in poi fanno la differenza e non sono più definibili “dettagli”.

Un atleta vincente è come una vettura di formula 1: niente dovrebbe essere lasciato al caso perché tutto è importante. Ai team di F1 capita di cambiare anche una semplice vite e perdere una gara.

Evidente a questo punto come l'aiuto di professionisti dei vari settori sia fondamentale, ad esempio il nutrizionista, il fisioterapista, il medico sportivo, l'osteopata ecc.

Difficilmente senza una moltitudine di persone settorialmente competenti (un team insomma) chi allena ha la possibilità di spremere il meglio dagli atleti e/o di farli lavorare in sicurezza. Nel powerlifting italiano anche questa è una condizione che difficilmente si verifica, fatta salva forse la figura del fisioterapista e ultimamente anche quella del nutrizionista, quest'ultima solo ad altissimi livelli.

PRIMI CONTATTI CON L'ATLETA

Facendo il docente per azienda privata, primariamente per corsi basati sulle tre alzate del powerlifting, ho l'occasione di vedere molteplici soggetti interessati a questo sport o almeno alle tre alzate in questione: squat (o meglio back squat), panca e stacco da terra; è così che ho conosciuto l'atleta di cui sto scrivendo.

Ottobre 2017, la ragazza partecipa insieme al suo compagno, ad uno dei "miei" corsi, rimangono entusiasti, il compagno mi chiede subito di essere seguito da me, 6 mesi dopo anche lei ma inizialmente non la seguo per impossibilità pratiche legate agli impegni.

Dopo circa un anno dal primo incontro, nel 2018 lei mi dice che le piacerebbe gareggiare nel powerlifting, fissiamo un appuntamento e di qui le primissime valutazioni.

E' alta 1.53, è relativamente pesante (58Kg) ciò è dovuto sia ad una percentuale di grasso pari a circa il 23% che a buone masse muscolari. Ha 22 anni, il che starebbe a significare che è potenzialmente tardi (salvo veri e propri talenti naturali) per la pesistica olimpica ma non per il powerlifting dove fattori coordinativi, neurali ecc. influiscono decisamente meno, le 3 alzate del PL sono una cosa semplice rispetto a quelle del WL.

Sondo comunque il terreno e verifico se può avere un interesse nella pesistica olimpica, le spiego sommariamente di cosa si tratta e le mostro un paio di video ma niente, assolutamente no, lei vuole fare powerlifting. Parole sue.

Anche solo visivamente, ha una buona genetica per quanto riguarda questo sport ma per poter iniziare restano da vedere alcune cose, di qui i primi test.



ANAMNESI SINTETICA, TEST PRELIMINARI E VALUTAZIONE INIZIALE

Inizialmente viene richiesto all'atleta se soffre di patologie accertate, se ha avuto traumi, se ci sono problematiche legate ad articolazioni, "dolori", difficoltà di movimento e quant'altro. Facciamo un seat e reach test, esito positivo.

Fatto questo, passiamo ad una semplice valutazione posturale in statica; linee bipupillari, biacromiali, scapolari, bisiliache e poplitee sembrano apposto. Il rachide sembra non avere curve rette o particolarmente accentuate e non presenta segni evidenti di scoliosi, anche se non è competenza del tecnico/allenatore, preferisco comunque e sempre dare un'occhiata e poi eventualmente richiedere visita specialistica. Facciamo un test sul plank con curve in assetto fisiologico: 2.44 min.

Prendiamo e poi valutazione in dinamica: osservazione della camminata, dello squat e dello squat OH e del CMJ. A prima vista non ci sono evidenti disequilibri. Il tutto comunque viene filmato (3 volte) per la successiva videoanalisi. Lo squat viene eseguito con le mani dietro la testa per eliminare il contributo dei cingoli scapolo-omerale nella stabilizzazione, per vedere il lavoro del core in tale posizione ed anche per renderlo più simile a quello che sarà il gesto in gara.

La videoanalisi conferma quanto già visto, una ottima postura anche in dinamica, l'assenza di limitazioni al movimento per le quali sarebbe stato necessario indagare quantomeno se dipendenti da fattori articolari e/o muscolari, il soggetto scende in squat ATG senza particolari problemi mantenendo abbastanza bene le curve fisiologiche, le ginocchia in linea con i piedi e le parti laterali del corpo equidistanti dalla linea mediale, non ci sono rotazioni.

Il soggetto si allena già da un certo periodo di tempo (anche se non in modo "serio") con le alzate del powerlifting, visto l'obiettivo specifico e il pregresso, testiamo i potenziali 90% degli 1RM dichiarati: squat 80Kg, panca 50Kg, stacco 100Kg sulle 3 ripetizioni. Nota: il soggetto stacca in sumo.

ALZATA	Kg	ANALISI SOMMARIA
SQUAT	72	Sbilanciamento in avanti, alzata 2 lenta, alzata 3 più lenta.
PANCA	45	Alzate sempre diverse fra loro, assetto scapolare da rivedere.
STACCO	90	Alzate veloci, bilanciamento ok, netta perdita curva lombare.

Il soggetto ha buone potenzialità, c'è da lavorare sulla tecnica e su una prima fase ipertrofica ma soprattutto da verificare l'aspetto "mentale", a semplici domande come "perché vuoi fare gare di powerlifting?" le risposte sono sempre "Per essere grossa / forte", inoltre dichiaratamente, non ha mai avuto alcun impegno "serio/costante", dorme poco non andando mai a letto presto per motivi futili e svegliandosi quasi sempre tardi al mattino, ha una alimentazione disordinata. Ovvio che questo stile di vita per una atleta sia un problema.

PRIMA PROGRAMMAZIONE - PRIMO VERO TEST PRATICO

La prima programmazione “seria” rappresenta anche un test, restituisce informazioni importanti su come l'atleta reagisce allo stress sia fisico che psicologico. Per la sicurezza dell'atleta viene richiesto certificato del medico sportivo. Viene anche richiesto l'intervento di un secondo “specialista di settore”, il nutrizionista, non per una dieta drastica ma più in questa fase per un aspetto psicologico, per rendere familiare il concetto di “alimentazione gestita”.

Scegliamo il powerlifting RAW cioè senza attrezzatura, questo perché per un neofita è decisamente consigliato, sia per via delle difficoltà che per gli adattamenti necessari, l'attrezzatura aumenta le prestazioni quando si ha la tecnica e la si padroneggia, inoltre non aumenta la tenuta delle articolazioni e portando ad un aumento dei carichi rende tutto più pericoloso.

Per evidenti motivi viene richiesto di cambiare parzialmente le proprie abitudini (senza una vera imposizione) e di allenarsi preferibilmente al mattino, anche in tarda mattinata se necessario invece che alla sera dopo il lavoro che viene svolto mediamente al pomeriggio ed anche saltuariamente. Il tipo di lavoro non è particolarmente impattante / faticoso. Il primo periodo di lavoro prevede 12 settimane basate principalmente su ipertrofia e tecnica, dopo varie sedute dedicate a quello che al momento è il setup ideale in quanto a posizione della barra, stance dei piedi, uso della cintura, gestione della IAP ecc. il tutto viene impostato inizialmente lavorando sulla velocità più che sulle percentuali di carico, con una semplice progressione lineare.

Vengono individuati i carichi che consentono di mantenere inizialmente il più possibile discesa e salita in 3 secondi più fermo 1 in buca / al petto nello squat e nella panca indipendentemente dal numero delle ripetizioni in programma o del correttivo usato. Per lo stacco salita in 4. Uno degli obiettivi primari è la consapevolezza delle traiettorie, impossibile per un neofita se si va veloci. Vengono usate fondamentalmente le 3 alzate di gara.

Nota importante: il soggetto (che non ha in pratica ancora iniziato) chiede più volte quando potrà affrontare la prima gara, inoltre non è per niente disponibile (anche se in realtà afferma il contrario) ad investire del tempo negli esercizi complementari.

Memore di esperienze passate dove atleti hanno abbandonato per mettersi poi nelle mani di chi prospetta miracoli in breve tempo e vedendo in lei potenzialità, l'allenamento in questa prima fase viene adattato anche alle necessità psicologiche oltre che a quelle primarie dell'atleta cercando di mediare le due cose, con l'obiettivo di portarla in gara (una promozionale / non ufficiale) in 6/8 mesi. Un tempo in linea di massima assolutamente troppo breve per un principiante. La comunicazione di questo la rende però estremamente entusiasta, reattiva e disponibile a sostenere quanto richiesto.

COPRO BASE DEL PRIMO PROGRAMMA – SETTIMANE 1 e 2

Squat e panca discesa e salita in 3", fermo 1. Stacco completo salita in 4"
Obbiettivi: poche ripetizioni, pochi esercizi e ampi recuperi per ottenere la massima concentrazione mentale sull'esecuzione. Introdurre per gradi il concetto di allenamento strutturato / programmato. Migliorare la tecnica.

DAY 1	DAY 2	DAY 3
Box squat 6 x 6 rest 3	Panca 6 x 6 rest 3	Box squat 6 x 6 rest 3
Panca 6 x 6 rest 3	Stacco completo 8 x 3 rest 3	Panca 6 x 6 rest 3
Military press 6 x 6 rest 3		Military press 6 x 6 rest 3

COPRO BASE DEL PRIMO PROGRAMMA – SETTIMANE 3 e 4

Squat e panca discesa e salita in 3", fermo 1. Stacco completo salita in 4"
Obbiettivi: ottenere la massima concentrazione mentale sull'esecuzione spostare in modo graduale il lavoro più sull'ipertrofia e su volumi maggiori. Migliorare la tenuta della curva lombare nello stacco.

DAY 1	DAY 2	DAY 3	DAY 4
Box squat 5 x 8 rest 3	Panca 6 x 5 rest 3	Squat 5 x 8 rest 3	Stacco completo 6 x 4 rest 3
Panca 5 x 6 rest 2:30	Stacco fino al ginocchio 6 x 4 salita in 3" rest 3	Panca 5 x 6 rest 2:30	Panca 6 x 6 rest 3
Military press 5 x 6 rest 2:30		Military press 5 x 6 rest 2:30	

COPRO BASE DEL PRIMO PROGRAMMA – SETTIMANE 5 e 6

Squat e panca discesa e salita in 3", fermo 1. Stacco completo salita in 4"
Obbiettivi: tecnica, capacità di reggere volumi maggiori.

DAY 1	DAY 2	DAY 3	DAY 4
Box squat 5 x 9 rest 3	Stacco completo 6 x 4 salita in 2" + fermo 1" al ginocchio + chiusura in 2" rest 3	Squat 5 x 9 rest 3	Panca 4 x 12 rest 3
Panca 5 x 8 rest 2:30	Panca 6 x 5 rest 2:30	Panca 5 x 8 rest 2:30	Stacco completo 8 x 3 rest 3
	Military press 6 x 5 rest 2:30		

Nota sulle prime settimane: in presenza di poche ripetizioni si tratta già di un lavoro sia tecnico che ipertrofico; con le tempistiche date, una ripetizioni di box squat (ad esempio) dura 7 secondi che per 6 ripetizioni equivale a 42 secondi con un elevato utilizzo del sistema anaerobico lattacido, a patto che il carico sia ben tarato / impegnativo. Altro parametro interessante è il tempo di lavoro per schema motorio mirato al perfezionamento dello schema stesso sotto carico.

COPRO BASE DEL PRIMO PROGRAMMA – SETTIMANE DALLA 7 ALLA 12

Obbiettivi: tecnica, volume e ipertrofia, aumento della velocità senza perdere il controllo, abituare il SN a carichi maggiori.

WEEK 7 - DAY 1	WEEK 7 - DAY 2	WEEK 7 - DAY 3	WEEK 7 - DAY 4
Squat 5 x 8 discesa 3, fermo 1, salita 2 rest 3	Military press 5 x 5 esplosivo, rest 3	Panca 5 x 6 rest 3 discesa in 2 e fermo 1 al petto	Stacco completo 4 x 12 salita in 3 rest 3
Panca 5 x 5 rest 3 discesa in 2 e fermo 1 al petto	Stacco completo 5 x 4 salita in 3 rest 3	Box squat 5 x 8 fermo 1 in buca rest 3	Panca 4 x 12 rest 2 discesa in 2
WEEK 8 - DAY 1	WEEK 8 - DAY 2	WEEK 8 - DAY 3	WEEK 8 - DAY 4
come sopra ma: Squat 5 x 9 Panca rest 2:30	come sopra ma: Military rest 2:30 stacco 6 x 3	come sopra ma: Panca rest 2:30	come sopra ma: + 1 rep su panca

Nelle **settimane 9, 10 e 12** semplicemente viene diminuito il recupero di 10" a settimana su tutto allo scopo di ottenere in modo graduale uno stress sistemico maggiore, lo squat del DAY 1 viene portato a 10 ripetizioni e i carichi vengono aumentati ogni volta che questo non comporta un cedimento tecnico o il non rispetto delle velocità indicate. Alcune volte non viene imposta una velocità precisa nella spinta ma viene chiesto di "salire veloce".

PROBLEMATICHE RISCONTRATE: STRATEGIE E CORRETTIVI

Nello squat il soggetto tende a "sculare" cioè in salita il gluteo sale più velocemente del bilanciere, probabile carenza nella catena cinetica posteriore / femorali. In panca gestisce male i fermi, nello stacco la chiusura e il mantenimento delle curve fisiologiche del rachide sono un problema. E' riuscita ad allenarsi al mattino solo poche volte ma ha rispettato la tabella di marcia. Se "lasciata sola" o con altri allenatori non rispetta (o poco) le velocità indicate. Nello squat la barra deve essere abbassata ulteriormente (meno leva anca-barra), dovrà essere rinforzata la catena cinetica posteriore. E' necessario lavorare sui mezzi stacchi da ginocchio a chiusura, sul fermo al petto in panca e sulla testa dell'atleta imponendo di attenersi alle indicazioni ma senza produrre troppo stress, anche questo in modo graduale.

STESURA SECONDA PROGRAMMAZIONE

Le richieste in merito alla prima gara si fanno insistenti, l'atleta che in realtà ha svolto semplicemente le prime 12 settimane di un allenamento "vero" ma neanche particolarmente pesante, si comporta e comunica come se si impegnasse enormemente da un sacco di tempo senza mai arrivare al suo obbiettivo che inquadra nella gara. A questo punto è necessario stendere una programmazione che vada da qui alla prima gara, scegliamo il "trofeo Bettati" un promozionale di powerlifting a Parma presso la palestra di Elisa Vinante (campionessa e allenatrice di PL), si terrà a fine gennaio 2019, ci restano solo 9 settimane nelle quali cercheremo di ottenere il massimo stimolando il sistema nervoso in funzione delle alzate (l'atleta spinge bene, ha buone masse muscolari e medio-buona coordinazione) senza rendere i volumi eccessivi e ignorando parzialmente alcuni problemi come ad esempio la perdita di curve del rachide nello stacco che fortunatamente avviene in modo armonico, ogni vertebra si accolla pochi gradi di rotazione senza ridurre in modo significativo lo spazio intersomatico.

Uno degli obbiettivi è far salire lo stacco, visto che la tecnica è migliorata, usiamo 1 solo stacco a settimana (a causa del carico lo "pagherà"), aumentare in panca per una donna è molto difficile per l'anatomia. Gli allenamenti saranno pesanti e da conciliare con lavoro e abitudini dell'atleta che non sono cambiate o quasi, quindi saranno 3 a settimana per favorire il recupero. Quando serie e ripetizioni non cambiano aumenta il carico, sempre con un occhio alla velocità esplosiva, W = week:

	W1	W2	W3	W4	W5	W6	W7	W8	W9
Lun	Squat 4x5	S. 5x4	S. 6x3	S. 8x2	S. 10x1	S. 4x5 (peso di W2)	S. 5x4 (peso di W3)	S. 6x3 (peso di W4)	S. 8x2 (peso di W5)
	Panca 5x8 fermo 1	P. 5x8 f.2	P. 5x8 f.2	P. 5x8 f.2	P. 5x8 f.2	P. 5x8 f.2	P. 5x8 f.1	P. 5x8 f.1	P. 5x8 f.1
Merc	Stacco 5,3,1 (3 onde)	S. 5,3,1 (3 onde)	S. 5,3,1 (3 onde)	S. 3,2,1 (4 onde)	S. 3,2,1 (4 onde)	S. 3,2,1 (4 onde)	S. 6x3	S. 8x2	S. 10x1
Ven	Panca 4x5	P. 5x4	P. 6x3	P. 8x2	P. 10x1	P. 4x5 (peso di W2)	P. 5x4 (peso di W3)	P. 6x3 (peso di W4)	P. 10x2 (peso di W5)
	Squat 5 x 8	Squat 5 x 8	Squat 5 x 8	Squat 5 x 8	Squat 5 x 8	Squat 5 x 8	Squat 5 x 8	Squat 5 x 8	Squat 5 x 8

PRIMA GARA: TEST PRATICO



La prima gara, pur non essendo niente di ufficiale, era un test importante soprattutto per la reazione psicologica dell'atleta. E' anche solo visibilmente molto migliorata in fatto di carichi e tecnica, poi i numeri parlavano chiaro, nell'ultima settimana aveva fatto 10 colpi di stacco con 117.5Kg (10 serie da 1) in maniera abbastanza veloce quando il suo 1RM di partenza era 100Kg.

La gara si conclude bene anche se senza podio, non prende mai nemmeno un rosso, sembra una "macchina da guerra" e totalizza 295Kg al peso di 53.9Kg: squat 105Kg, panca 62.5 e stacco 127.5.

Cosa ha permesso di scoprire questo test (preparazione alla gara e gara)?

PRO. L'atleta sembra non accusare minimamente il ciclo, spinge sempre fortissimo, la genetica c'è, i massimali (ora testati in modo diretto) sono molto aumentati pur non essendo ancora eccellente la tecnica e non avendo avuto il tempo di provvedere seriamente alle carenze, l'allenamento ha dovuto per ovvie ragioni essere sempre il più possibile vicino ai gesti da gara. In gara ha la testa di una atleta, non resta fredda ma si controlla e si concentra sullo spingere.

CONTRO. Fuori dalla gara non riesce, pur avendone la possibilità, a fare vita da atleta, continua ad andare a letto, ad alzarsi e ad allenarsi tardi, sgarra nell'alimentazione. A volte mente indicando impedimenti che in realtà non esistono.

A tratti sembra una piccola "Alberto Tomba".

SCELTA DEL PRIMO VERO OBIETTIVO

L'atleta sembra incredibilmente carica dal risultato ottenuto e dichiara di voler continuare e fare ancora meglio. Chiede subito "Quando facciamo un'altra gara?", le viene detto che ha solo 2 scelte: continuare con le gare "da palestra" oppure iniziare a fare sul serio e quindi gareggiare in una federazione di PL, sceglie la seconda opzione.

Fatti 2 conti, visto che ha iniziato da poco e che ha 22 anni, ci sono davvero grandi potenzialità, rimane un dubbio: come potrebbe reagire ad una gara andata male oppure ad una gara andata bene per le sue potenzialità ma poco rilevante al confronto con le altre.

Nel PL ci sono varie federazioni, la prima ritenuta in questo mondo "di riferimento" è la IPF (che in Italia è FIPL), la seconda è la WDFPF. Nella FIPL i carichi sollevati sono mediamente maggiori e l'atteggiamento generale è molto competitivo, non è l'ideale per chi è all'inizio. In WDFPF è meno arduo ottenere buoni piazzamenti, ad una prima verifica emerge che già adesso i suoi carichi le permetterebbero di stabilire un record italiano in tale federazione gareggiando in categoria donne/juniores/-55.5.

Tutto ciò in via teorica, il record è fermo al 2013 e negli ultimi 2 anni il mondo del PL italiano ha avuto una grossa evoluzione, molti più atleti e carichi che sono molto aumentati.

Scegliamo di gareggiare in WDFPF ai campionati italiani, siamo a febbraio 2019 e si terranno a settembre, finalmente abbiamo tempo per allenarci bene compensando anche le lacune.

Gli obiettivi sostanzialmente sono:

_aumentare le prestazioni

_preservare la salute dell'atleta

_modificare il suo approccio allo sport "fuori dalla palestra"

_arrivare a settembre e non solo vincere gli italiani (spesso ci sono pochi partecipanti in questa federazione/categoria) ma stabilire il nuovo record nazionale con un totale che sia di tutto rispetto anche in IPF/FIPL. Ciò darebbe sicurezza ed entusiasmo all'atleta forse modificando una volta per tutte anche il suo stile di vita.

NOTA: l'ansia che l'atleta sembrava non avere in gara invece è presente in tutto il resto della sua vita, più ci avvicinavamo alla gara e più si faceva insistente rendendo a volte difficili gli allenamenti. Per questo motivo non le vengono comunicati i reali obiettivi ma solo che intendiamo andare a podio in una gara federale.

CAMBIO DI SETUP, CORRETTIVI E NUOVA PROGRAMMAZIONE

Richiediamo una visita podologica per verificare il corretto appoggio dei piedi (che risulta poi come già intuito, priva di problematiche quali valgismo, varismo o altro), l'alimentazione viene adattata dal nutrizionista per un primo periodo di ipertrofia ed un secondo di forza. Eseguiamo poi un semplice test di forza per i singoli cingoli.

Con una leg press tarata in modo da far somigliare il gesto (nei limiti del possibile) a quello di uno squat eseguiamo una serie di ripetizioni a finire in monopodalico con peso che consenta di non andare molto oltre i 10 colpi e chiedendo sempre negativa controllata e concentrica esplosiva. 13 ripetizioni sia a destra che a sinistra, la sinistra rallenta di più a partire dalla ripetizione 9 ma comunque abbastanza trascurabile.

Facciamo la stessa cosa con la chest press cercando di nuovo una somiglianza con il gesto da gara, per il pettorale / braccio. 9 ripetizioni a sinistra e 10 a destra.

Usiamo le macchine per scaricare l'atleta della componente legata all'equilibrio e alla tecnica.

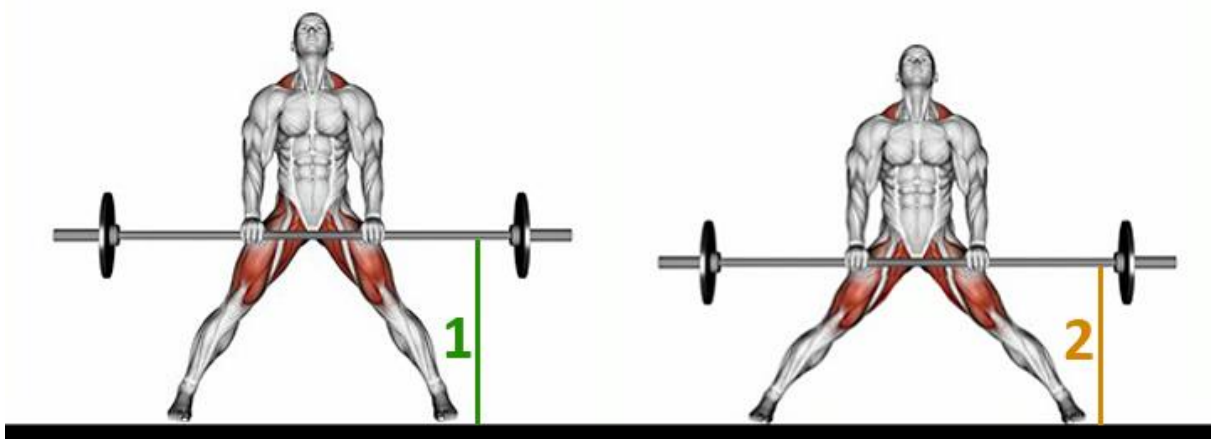
Nuova videoanalisi, questa volta del gesto da gara, non ci sono evidenti disequilibri o problematiche salvo le ginocchia che nello squat tendono ad andare all'interno e il gluteo (sempre nello squat) che tende a salire prima della barra (sculata, per i problemi già citati in precedenza).

Allo scopo di migliorare le performance nelle alzate di squat e stacco (la panca come impostazione va bene) viene cambiato il setup, stance dei piedi più larga sia nello squat che nello stacco, le motivazioni sono diverse.

Squat: date le specifiche leve del soggetto, cerchiamo con una maggiore ampiezza dell'appoggio, una minor impatto sul ginocchio in accosciata, una facilitata discesa in buca (le cosce cominciano ad essere "ingombranti") ma soprattutto una migliore stabilità laterale (cosa in cui a tratti sembra difettare) dovuta semplicemente ad una base d'appoggio più larga.

Stacco: allargando i piedi semplicemente diminuisce l'altezza da terra del carico sollevato, conseguentemente con minor forza si solleverà più peso, se il soggetto è anatomicamente predisposto. Restano da vedere la reazione pratica per il diverso assetto (dovuta a innumerevoli fattori) e l'incidenza delle forze sul bacino.

Non è consigliabile allargare troppo per non creare vettori che vadano molto al di fuori da quelli ottimali principalmente a livello acetabolo e testa del femore che tende a comprimere il bacino verso l'interno.



Nella posizione a sinistra (misura 1) la distanza da terra del bilanciere è pari a 57cm, i piedi sono a 91cm, rilevazioni reali eseguite sull'atleta.

Nella posizione a destra (misura 2) la distanza da terra del bilanciere è pari a 49cm, i piedi sono a 120cm, rilevazioni reali eseguite sull'atleta.

Ne consegue che a parità di carico, la forza necessaria per sollevare il bilanciere, prendendo ad esempio un carico di 140Kg cioè la prestazione teorica per la prossima gara, si modifica come segue:

Stacco con piedi a 91Cm, $S = 34.5$ (57 -22.5) $g=9,81 \text{ m/s}^2$

Massa = 140kg S (spostamento) = 34,5 cm = > 0,345m - Tempo di esecuzione)= 2s

$F = M \cdot g = 140 \times 9,81 = 1.373,4 \text{ N}$ (newton)

$L = F \cdot S(\text{metri}) = 1.373,4 \cdot 0,345 = \mathbf{473,823 \text{ J}}$

$P = L/T = 473,823/2 = \mathbf{236,9115 \text{ W}}$

Stacco con piedi a 120Cm, $S = 26.5$ (49 -22.5) $g=9,81 \text{ m/s}^2$

Massa = 140kg S (spostamento) = 26,5 cm = > 0,265m - Tempo di esecuzione)= 2s

$F = M \cdot g = 140 \times 9,81 = 1.373,4 \text{ N}$ (newton)

$L = F \cdot S(\text{metri}) = 1.373,4 \cdot 0,265 = \mathbf{364,214 \text{ J}}$

$P = L/T = 364,214/2 = \mathbf{182,108 \text{ W}}$

Nel caso della posizione extrawide (piedi a 120cm) la forza per sollevare i 140Kg diminuisce. Oppure, vedendola in altro modo, a parità di forza si solleverà di più. PROBLEMA: il calcolo andrebbe eseguito considerando la reale accelerazione del bilanciere il tempo esatto di salita e altri parametri, comunque ciò che è interessante tenere presente è banalmente che per spostare meno il carico serve meno forza o anche che a parità di forza se faccio meno strada sposto più carico.

Iniziamo a tenere un semplice diario di allenamento, il soggetto non si dimostra affidabile per una gestione complessa e quindi quanto viene richiesto è semplicemente questo: inizialmente RPE da 1 a 10 dopo ogni esercizio, RPE e dopo la seduta di allenamento completa. Viene anche chiesto (sia per l'esercizio che per la seduta) se è stata "durissima, dura, tosta, normale, una passeggiata", per avere un riscontro sul livello di percezione dell'RPE. A fine seduta se si sono accusati dolori durante le esecuzioni e quali. Comunque ogni seduta viene videoregistrata e controllata. Al risveglio il giorno seguente, se ci sono state difficoltà a dormire, se si accusano indolenzimenti e dove, se ci si descriverebbe "al settimo cielo, energici, rilassati, stanchi o arrabbiati". Già questi pochi parametri inseriti in un foglio di calcolo restituiscono un primo quadro sulla situazione.

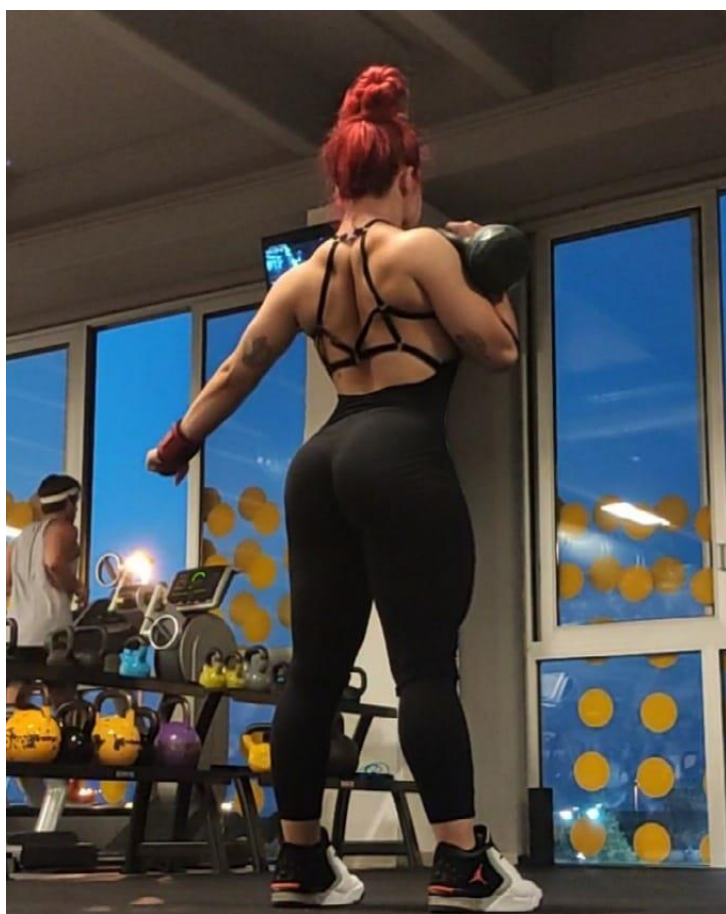
Per la nuova programmazione, finalmente abbiamo tempo di lavorare, mancano circa 8 mesi, per sommi capi viene impostata come segue:

MESE 1	MESE 2	MESE 3	MESE 4	MESE 5	MESE 6	MESE 7	MESE 8

FORZA	Gesti da gara, squat panca, stacco, poche ripetizioni carico alto.
IOPERTROFIA CORRETTIVI COMPLEMENTARI	Squat, panca e stacco usati con metodo westside modificato ad alte ripetizioni e bassi recuperi (es. squat alto volume dopo stacco pesante), uso di front squat, goblet squat, goodmorning (potenziamento femorali), military press, deep alle parallele, rematore, lat machine, abductor machine (tenuta delle ginocchia nello squat), panca con manubri (riequilibrio sinistra-destra), panca inclinata 30 gradi, panca stretta elastici, board in panca e fermi nei vari punti critici delle alzate, ecc.
TECNICA	In una prima fase anche lavoro su piani instabili poi ripetizioni rallentate, concentriche ed eccentriche lente eseguite singolarmente, lavoro monopodalico, stacchi deficit, parziali di movimento sulle tre alzate di gara, esecuzione bendata, esecuzione sotto stress con pause minimizzate ecc. Sessioni di stretching per migliorare ulteriormente la mobilità. Allenamento aerobico allo scopo di vascolarizzare e migliorare il recupero. Da non sottovalutare un adattamento positivo derivato dal lavoro cardio-vascolare per la prevenzione di IVS.

NOTA 1: gli allenamenti vengono svolti tenendo quasi sempre in prima considerazione il rispetto delle velocità imposte nelle alzate di gara, i massimali non vengono quasi mai testati in modo diretto, 3 settimane prima della gara lo squat sembra rallentare e in linea di massima tutta la prestazione degradarsi ma l'atleta sta bene (nuove valutazioni anche del medico sportivo, del nutrizionista e dell'osteopata), probabilmente sta pagando lo stress psicologico "autoscostruito" (in realtà non ha vere cause). L'allenamento viene cambiato e procediamo giorno per giorno fino a decidere per grosso rallentamento e poi uno stop pochi giorni prima della gara, cosa non programmata a parte per lo stacco da terra dove spesso premia uno stop totale 8-10gg prima. Secondo molti professionisti, compreso Boris Sheiko, l'off season nel powerlifting "non esiste".

NOTA 2: l'atleta purtroppo, nonostante le "promesse" sembra non adattare lo stile di vita come richiesto, come già scritto più ci avviciniamo alla gara e più l'ansia sembra aumentare, sia il diario di allenamento che le sessioni frontali restituiscono questa sensazione. Sul piano fisico invece andiamo molto bene, regge "come un carro armato" e non ha mai problemi. Abbiamo un fisioterapista sempre a disposizione che non viene mai usato. Positivo il fatto che nell'unico test sul campo eseguito, l'ansia non ha rappresentato un problema, anzi il comportamento è stato come precedentemente descritto.



Allenamento e dieta (uniti ad un'ottima genetica) hanno dato i loro frutti (anche visivamente) masse muscolari aumentate, forza aumentata, massa grassa diminuita e problemi articolari o infortuni pari a zero.

BREVE CRONACA DI UNA GARA MOLTO PIU' ARDUA DEL PREVISTO

Arriviamo in albergo tardi. È già mezzanotte. Il giorno prima della gara ha dovuto necessariamente lavorare, le ore di sonno non saranno molte perché il peso è alle 8:30. Fortunatamente dorme bene. Facciamo il peso, 53.4Kg. Ottimo visto che competeremo nella categoria juniores donne -55.5Kg. L'atleta non ha mangiato, procediamo con una colazione fondamentalmente liquida, il problema subito evidente è che l'agitazione, al contrario della scorsa gara, è decisamente tangibile, eccessiva. Le mani tremano, la sudorazione è evidente anche se non fa caldo. Indossiamo il singlet e il resto. Lo speaker annuncia 30 minuti dall'inizio della competizione, iniziano le donne, lei è la numero 8 in pedana.

Iniziamo a scaldarci per lo squat (ricordo che la prima prova è lo squat, dopo c'è la panca e alla fine lo stacco) risulta subito evidente che l'ansia è un grosso problema, non trova l'assetto nemmeno con 70Kg. Andiamo a prendere una boccata d'aria, a fare 2 passi. Le parlo e cerco di tranquillizzarla, le dico che abbassiamo l'entrata ad un peso che per lei è assolutamente tranquillo, 105Kg invece di 112.5 come previsto. Lo comunico ai giudici, niente. Nessun effetto, resta agitata.

Ora dobbiamo per forza scaldarci, il tempo stringe, le parlo di nuovo e poi via sotto al bilanciere, lo squat sale male, arriviamo a 95Kg che salgono lenti, fuori asse e sembrano 200Kg. Ci avviciniamo alla pedana, mando via tutti e provo di nuovo a calmarla, sdrammatizzo la rassicuro sul fatto che con quel peso ha già fatto 5 ripetizioni e dopo provo con una tecnica di visualizzazione, ci isoliamo, le faccio chiudere gli occhi e visualizzare tutta l'alzata dall'avvicinamento alla pedana al setup alla chiusura descrivendole le parti difficili e assicurandomi che le abbia visualizzate.

Tocca a noi. Mi posiziono dietro a lei subito fuori dalla pedana (questo la rassicura), niente, lo squat non sale, a malapena chiude i 105Kg ma le dico brava, le faccio notare che non c'erano problemi e che ora può rilassarsi e concentrarsi ma niente, i 112,5 non salgono nelle 2 prove successive



Ora è tutto più in salita, il totale previsto era pari a 330Kg basato su 125Kg di squat, 65 di panca e 140 di stacco, fra l'altro già testati in allenamento. Al momento siamo sotto di 20Kg.

L'agitazione non passa, devo assolutamente trovare un modo per normalizzare la situazione, dopo varie considerazioni mi viene in mente di cercare un qualcosa che richiami a sensazioni di "casa" di normalità e magari dia anche un input ormonale. Recupero 2 confezioni di Kinder Cards (sapevo fossero fra i suoi cibi preferiti). Di nuovo fuori, di nuovo aria e passeggiare, le do i Kinder Cards e avviene il miracolo. Dopo pochi minuti inizia a tranquillizzarsi, andiamo in panca e miracolosamente spinge come dovrebbe, andiamo in pedana e alla seconda prova i 65Kg salgono, tanto che proviamo i 67.5 che salgono ma sono nulli per via di un parziale rimbalzo al petto. Comunque ciò che mi interessa è che la situazione si è sbloccata, abbiamo margine e se non ci sono sorprese il record è nostro.



Adesso è il momento dello stacco da terra, abbiamo un nuovo problema, i bilancieri sono quelli della BOX ad altissimo grip e verso la fine del riscaldamento, il risultato è quello in foto.



Questo naturalmente rappresenta un problema, non riesce più a mantenere la presa salda e ciò compromette tutta l'alzata. Soffrendo molto in seconda prova i 135 salgono ma i 140 in terza prova sono nulli per un niente, una piccola esitazione (a mio parere discutibile) causata dal dolore alle mani.



VITTORIA DEL CAMPIONATO ITALIANO E RECORD DI CATEGORIA

Poteva andare meglio, potevamo dare di più ma comunque con un totale di 305Kg al peso di 53.4Kg ci aggiudichiamo il campionato ed il precedente record stabilito da Angela Ranieri nel 2013. Abbiamo anche staccato un biglietto per gli europei.



FEDERAZIONI DI RIFERIMENTO CON COMPARAZIONE DELLA PERFORMANCE

Come già scritto, attualmente la federazione di riferimento per il powerlifting (squat, panca e stacco) è considerata da molti la IPF, in Italia FIPL. Tale federazione annovera gli atleti più forti nelle 3 alzate del PL, una comparazione è d'obbligo anche se le categorie di peso non sono esattamente uguali con la WDFPF.

		II CAMPIONATO ITALIANO DI POWERLIFTING SUB JUNIOR E JUNIOR DONNE 8 - 9 GIUGNO 2019																		Powered By Ivan	
Atleta		Società	A	N	P	P	Sq1	Sq2	Sq3	Bsq	Pa1	Pa2	Pa3	Bpa	St1	St2	St3	Bst	Tot	IpF Points	
-43																					
1	Mesiti Alessia	Bullet Proof Powerlifting	1998	42,10	50,0	55,0	62,5	62,5	35,0	40,0	-42,5	40,0	73,5	79,0	85,0	85,0	187,5	375,84			
2	Castegnaro Eleonora	Barbarian's Power Club	2000	42,15	60,0	65,0	-67,5	65,0	40,0	42,5	44,0	44,0	-44,0	-67,5	67,5	70,0	70,0	179,0	355,53		
-47																					
1	Pastorio Chiara	Vikings Veneto PI Baone	1996	44,80	-105,0	105,0	112,5	112,5	61,5	64,0	65,5	65,5	132,5	-130,5	-130,5	132,5	310,5	641,11			
2	Antinori Carolina Maria	La Forza Power Team	1996	46,30	77,5	82,5	-67,5	82,5	45,0	50,0	-52,5	50,0	117,5	125,0	130,0	130,0	262,5	523,23			
3	Ferrari Giulia Paola	Strenghtlab Padova	1999	46,12	80,0	-82,5	85,0	85,0	45,0	-47,5	-47,5	45,0	105,0	107,5	110,0	110,0	240,0	474,86			
4	Pitti Elena	Asd Palestra Popolare	1997	45,38	80,0	85,0	90,0	90,0	40,0	42,5	-45,0	42,5	95,0	-105,0	-110,0	95,0	227,5	451,20			
-52																					
1	Ferraioli Elisa	Barbarian's Power Club	1997	50,63	120,0	128,0	-130,5	128,0	60,0	-62,5	62,5	62,5	-132,5	132,5	140,0	140,0	330,5	635,50			
2	Viterbo Rosa Maria	Bullet Proof Powerlifting	1996	51,92	95,0	-100,0	-100,0	95,0	80,0	83,0	-85,0	83,0	130,0	-132,5	-132,5	130,0	308,0	584,29			
3	Keber Tereza	Vikings Veneto PI Baone	1997	49,17	92,5	97,5	-100,0	97,5	50,0	52,5	55,0	55,0	120,0	127,5	-130,0	127,5	280,0	543,15			
4	Pagliano Martina	Barbarian's Power Club	1997	50,76	107,5	112,5	-115,0	112,5	57,5	60,0	-62,5	60,0	100,0	107,5	-110,0	107,5	280,0	534,00			
Fg	Fornaciari Munira	La Forza Power Team	1996	50,60	107,5	115,0	-120,0	115,0	65,0	70,0	-72,5	70,0	-127,5	-127,5	-127,5	0,0	0,0	-40,73			
-57																					
1	Fedeli Michela	S S Lazio Powerlifting	1997	56,49	110,0	-117,5	-117,5	110,0	70,0	75,0	-80,0	75,0	140,0	153,0	-161,5	153,0	338,0	616,68			
2	Marrone Ylenia	Barbarian's Power Club	1998	56,06	117,5	125,0	-130,5	125,0	65,0	67,5	-70,0	67,5	145,0	-153,5	-153,5	145,0	337,5	618,15			
3	Oriti Noisi Claudia	Asd Palestra Popolare	1996	56,48	107,5	112,5	120,0	120,0	57,5	-60,0	57,5	151,5	-157,5	-157,5	151,5	329,0	599,57				
4	Villarboito Vivian	Pro Vercelli Pesisitica	1997	56,13	105,0	110,0	-115,0	110,0	62,5	-65,0	-65,0	62,5	125,0	130,0	-140,0	130,0	302,5	550,73			
5	Pontalto Hillary	Barbarian's Power Club	1996	55,61	102,5	107,5	112,5	112,5	47,5	50,0	-52,5	50,0	117,5	-125,0	125,0	125,0	287,5	524,39			
6	Calcaterra Alessia	The New Strange Team	1997	55,86	87,5	95,0	-100,0	95,0	62,5	67,5	-72,5	67,5	117,5	125,0	-132,5	125,0	287,5	523,24			
7	D' Eusanio Veronica	La Forza Power Team	1997	55,36	80,0	90,0	92,5	92,5	57,5	62,5	-70,0	62,5	105,0	112,5	117,5	117,5	272,5	496,56			
Fg	Selita Laura	Functional Training	1999	55,05	100,0	-107,5	107,5	107,5	62,5	-67,5	-67,5	62,5	-145,0	-152,5	-152,5	0,0	0,0	-30,67			

Nella categoria -57 le prime 3 hanno totalizzato: 338Kg, 337,5Kg e 329Kg

Gli IPF POINS (il coefficiente che tiene conto di peso, sesso ecc. con il quale si calcola la prestazione in questa federazione) sono: 616,68 , 618,15 e 599,57

Con quanto concretizzato in gara ed in funzione del suo peso gli IPF POINTS da noi totalizzati sono pari 569,76 equivalenti ad un 4° posto in FIPL.

Se analizziamo quanto prodotto in allenamento 330Kg di totale, invece sono 619,27 ed avrebbero assicurato un 1° posto anche in questa federazione.

CONCLUSIONI

La chiave di tutto alla fine sta nell'analisi del soggetto e nella personalizzazione. Le competenze sono indispensabili, aver "guardato" atleti per anni regala un buon occhio e aiuta molto; ma se non riusciamo a tirare fuori il meglio da chi ha il potenziale, se generiamo la voglia di non continuare o peggio infortuni, allora è tutto inutile. Saper ascoltare, comunicare e valutare bene i soggetti è una chiave primaria ed anche il lato psicologico lo è. Progettare, adattare e variare soggettivamente la programmazione del modo giusto insieme a quanto sopra, porta sicuramente a risultati interessanti.