

11. Usare il bilanciere per crearsi una solida base di forza

Sappiamo che per la diversità innata la donna rispetto all'uomo può sviluppare meno forza.

Un altro argomento risaputo è che ogni esercizio tecnico deve essere preceduto da un appropriato intervento di condizionamento fisico.

Ebbene, per migliorare le proprie prestazioni riguardanti la forza generale e, in fasi successive, la forza massimale, creandosi una solida base per tutti gli esercizi specifici di forza veloce, prima o poi anche la donna dovrà servirsi del bilanciere.

Dev'essere chiaro che l'inizio di tale preparazione verrà deciso da un allenatore esperto e di fiducia il quale, negli anni precedenti, abbia accompagnato l'atleta in una lunga e meticolosa preparazione preliminare.

Già nel periodo dell'infanzia esercizi di forza semplice introducono a tale scopo, tramite carichi del tutto naturali e molteplici prove di destrezza. Il cammino prosegue con l'uso di palloni medicinali e attrezzi simili; molte fasi di allenamento saranno caratterizzate dal rafforzamento di tutto il sistema muscolare.

Non meno si deve curare l'aspetto tecnico e psicologico per arrivare gradualmente all'uso dei bilancieri. Con esercizi a carico minimo vanno insegnati la maneggevolezza corretta dei singoli bilancieri e le varie tecniche:

- dell'accosciata completa;
- della semi-accosciata;
- della panca;
- della girata al petto;
- della tirata al petto;
- della spinta da dietro la nuca

ed altre, adatte particolarmente alle strutture morfologiche femminili.

Nessuna precauzione assistenziale va dimenticata, rivolgendo la massima attenzione alla posizione esatta della colonna vertebrale (iniziando dai piedi e dalla posizione ottimale che deve assumere il capo).

Nello stesso tempo, domande inerenti alla solita paura per la femminilità ed altri problemi simili hanno diritto ad esaurienti e puntuali risposte.

Se non mancano la sistematica negli allenamenti e la finalità precisa di potenziare le fibre muscolari, in relazione all'aumento della loro funzionalità fisiologica e non tanto all'aumento della massa, anche per la donna non ci saranno particolari motivi di preoccupazione.

Per rispondere alle domande riguardo a casi estremi, si può dire che un eventuale aumento muscolare, con sedute molto frequenti e lunghe nel tempo, si ridurrà prima di quanto si possa immaginare ad attività terminata.

Per evitare la formazione di tessuto adiposo, oggi tantissime donne, anche coloro che non sono interessate direttamente al mondo dello sport, eseguono esercizi specifici per l'efficienza ed il tono muscolare. Per tale motivo vengono usati nuovi sistemi ad azione passiva, ma ancor più macchine speciali per l'allenamento attivo dei vari gruppi muscolari. Queste apparecchiature d'allenamento per la forza muscolare sono anche molto vantaggiose, in quanto riducono i pericoli per l'apparato osseo-tendineo e le articolazioni.

Per noi sono utili per ampliare e rendere più specifico il carico richiesto, ma come attrezzo base, niente potrà sostituire il classico e semplice bilanciere (di ridotte spese d'acquisto e di facile trasporto). Il suo uso sicuro servirà molto al desidera-

to potenziamento muscolare e darà anche la consapevolezza psichica dell'acquisizione di nuovi mezzi propri.

Prima di decidersi per carichi di peso piuttosto consistenti, è indispensabile accertarsi che sia concluso il periodo di crescita in lunghezza (chiedendo consigli al medico). Dall'età di 16-18 anni in poi, la chiusura delle epifisi ossee, dipendente in gran parte dagli influssi ormonali degli estrogeni e degli androgeni, permet-

12. Igiene personale

Molte giovani pensano che il termine igiene coincida con l'idea di toilette personale, dimenticando che, in primo luogo, il significato della parola deve essere interpretato anche come cura e benessere generale del proprio corpo.

Dal greco « hygieinos » (sano) derivano i termini « hygieia » (salute) e « hygies » (sano e vivace, allegro).



Per aumentare la propria capacità di forza e per ottenere una soddisfacente forma fisica, ogni giovane, aspirante a risultati agonistici più concreti, dovrà prendere confidenza con i bilancieri ed altri attrezzi utili in questo senso.

Allestire un locale di muscolazione (anche di fortuna) non presenta difficoltà insuperabili. Se vengono applicati criteri adeguati, non dovrebbero sorgere inconvenienti per la femminilità...

terà questo passo fondamentale verso livelli agonistici più impegnativi, coadiuvato da una capacità di giudizio oramai maturo e sereno.

Per una giovane quest'ultima espressione assume ancora maggiore valore, perché ad una « sana vivacità » sarà collegata una costante se-