

# L'analisi delle necessità in un programma d'allenamento personalizzato

***Il fitness club, non può esimersi dall'offrire un prodotto qualitativamente elevato***



**A** prescindere dalle dimensioni e dal target di riferimento e quindi dal posizionamento sul mercato, l'importanza della qualità nell'erogazione dei servizi proposti è diventata condizione necessaria per incontrare una domanda sempre più esigente e competente.

L'informazione e la divulgazione scientifica dai contenuti più articolati operata dai media, ha positivamente favorito, da una parte, la consapevolezza dell'importanza di migliorare il proprio stile di vita e, dall'altra, ha innalzato il livello di conoscenza sugli aspetti legati al benessere e pertanto anche l'aspettativa nella fruizione dei servizi richiesti.

In quest'ottica, non è più comprensibile ricorrere ad im-

provvisazione e scarsa competenza, nell'impostazione di un programma d'allenamento individuale in sala attrezzi. È richiesta, al contrario, un'impostazione precisa nell'individuare caratteristiche, necessità e soprattutto motivazioni di chi si affida all'istruttore convinto di trovarne una guida attenta e capace.

Le modalità operative per un istruttore o, personal trainer, non possono prescindere dall'utilizzo di un metodo, che passa attraverso tre momenti in cui sono raccolte tutte quelle informazioni utili alla realizzazione del programma che sarà poi proposto al cliente.

Non più schede preconfezionate, suddivise in livelli, sulla base del presupposto che, chiunque abbia una determinata esperienza d'allenamen-

to possa allenarsi nello stesso modo ma, individuazione delle reali necessità e possibilità del soggetto analizzato.

L'approccio con il cliente è quindi scandito sostanzialmente da tre fasi:

- Raccolta dati personali
- Anamnesi sportiva e traumatica
- Esame obiettivo motorio

## **La raccolta dati personali**

In questa fase sono richiesti alcuni dati generici che consentono di iniziare ad inquadrare il soggetto in questione. Dati che naturalmente devono essere trattati con tutte le cautele imposte dalle normative sulla privacy e che impongono, prima di tutto, la non disponibilità a chiunque.

Si deve, quindi, evitare di inserirli nelle schede d'allenamento, che poi rimangono in palestra e che possono, quindi, essere consultate da tutti. Conviene siano raccolti in particolari moduli ad uso esclusivo del personale tecnico del centro sportivo. Oltre al nome, ci s'informa sulla data di nascita che, permette di identificare un'età anagrafica e confrontarla con una data biologica eventualmente discordante.

Premesso che l'istruttore in palestra, può effettuare una considerazione solo sulla base di quelli che sono alcuni dati statistici a disposizione, in merito al grado d'invecchiamento di un particolare soggetto. Questo dà la possibilità di orientare l'allenamento, soprattutto, considerando l'età biologica presunta del soggetto piuttosto che, su quell'anagrafica, confortati da eventuali indicazioni mediche che possono meglio indirizzare nella scelta dei contenuti del programma che si andrà a realizzare.

Il genere d'occupazione lavorativa del cliente, permette di inquadrarlo tra coloro che svolgono una professione manuale, piuttosto che sedentaria, con tutte le considerazioni che ne conseguono.

Si pensi ad un soggetto che svolge una professione manuale molto impegnativa e che negli anni ha sviluppato un tono-trofismo muscolare soprattutto a carico d'alcuni distretti muscolari piuttosto che altri e come questa condizioni richieda un intervento volto a correggere questo squilibrio. Oppure ad un soggetto che svolge un lavoro sedentario, e non pratica attività motoria regolarmente, che presumibilmente presenterà quelle caratteristiche tipiche di questa tipologia di soggetti come, ad esempio, possibili alterazioni posturali, sovrappeso ecc. Condizioni, queste, che vanno ugualmente trattate con estrema attenzione.

Analizzare anche le motiva-

zioni che hanno spinto ad iscriversi in palestra, è altrettanto fondamentale per consentire di rispondere adeguatamente alle necessità individuali. I motivi possono essere i più diversi ed ognuno genererà aspettative differenti che l'istruttore dovrà considerare per non trovarsi impreparato di fronte a tali richieste.

Infine, è utile informarsi sulla possibile frequenza settimanale che s'intende rispettare - anche se non è vincolante per la tipologia d'abbonamento che generalmente è offerta - e sulla disponibilità di tempo che può essere dedicata per ciascuna seduta, in modo da impostare un programma d'allenamento calibrato anche sulla base dell'impegno dedicato.

## L'anamnesi sportiva e traumatologica

E' un'indagine sulle attività sportive che si stanno eventualmente praticando, oltre all'allenamento in palestra, e su quelle eventualmente praticate in passato.

Nel primo caso dovrà essere tenuto in considerazione il carico d'allenamento complessivo per non rischiare di eccedere con lo stesso. A questo proposito è bene ricordare che il nostro organismo deve recuperare non soltanto dal carico imposto dall'allenamento in palestra ma, anche, da quello generato da altre attività sia sportive sia lavorative.

E' un grosso errore, pertanto, non tenerne in considerazione e quindi non dosare il lavoro in palestra con quello d'altre attività fisicamente impegnative. Conoscere i trascorsi sportivi di un soggetto serve invece a valutare soprattutto la capacità d'apprendimento motorio, le condizioni di forma e le possibili modificazioni morfologiche e fisiologiche cui è stato sottoposto grazie alle attività precedentemente praticate -

naturalmente in base allo sport, al livello e al numero d'anni in cui sono state svolte. Altrettanto importante è considerare i traumi di tipo ortopedico che il soggetto analizzato può aver subito per orientare meglio l'allenamento in palestra e non rischiare di proporre esercizi, o metodiche, controindicate per il tipo di limite

## L'esame obiettivo motorio

Si tratta di una semplice batteria di test che hanno lo scopo di verificare più direttamente le condizioni di forma del soggetto.

Sono proposti alcuni test per valutare soprattutto la mobilità articolare dei distretti principali ed il tono muscolare, almeno dei muscoli della cintura addominale, oltre ad una prima analisi posturale che può risultare piuttosto indicativa.

Esistono moltissimi test per la valutazione funzionale e per l'analisi della composizione motoria utili ad individuare ancora più efficacemente le caratteristiche, i limiti e le possibilità del soggetto per il quale si deve creare un programma d'allenamento.

E' preferibile in ogni caso scegliere una serie di test di facile esecuzione per non dilatare eccessivamente questa fase d'acquisizione dati. Successivamente, specie nel caso d'esigenze particolari, potranno essere proposti test di valutazione più elaborati.

Si conferma, da quanto esposto fin'ora, come l'impostazione di un programma d'allenamento non sia per niente un lavoro privo di un metodo preciso e come sia, al contrario, necessario acquisire una serie di dati assolutamente determinanti al fine di un'impostazione del lavoro adeguata alle caratteristiche ed alle capacità individuali.

*Dario Sorarù*