

Come scegliere un buon allenatore



Don Frye & Ken Yasuda. Foto Michael Nevelix

personale

di Hugo Rivera

Attualmente, quella dell'allenatore personale è una professione calda. A dire la verità, l'allenatore personale è la professione in maggiore espansione nell'industria della salute e del fitness!

È perciò facile prevedere che iscrivendosi in una palestra ci sarà almeno un allenatore personale a offrirvi i suoi servizi. Se siete del tutto neofiti dell'allenamento con i pesi e vi sentireste più sicuri assumendo un allenatore per guidarvi nel periodo iniziale, allora vi ritroverete davanti al problema dello scegliere l'allenatore giusto. In questo caso è fondamentale fare la scelta giusta in quanto la persona sbagliata vi darà i consigli sbagliati, consigli che nel migliore dei casi non producono risultati (e vi scoraggiano) e nel peggiore dei casi causano un infortunio.

Il fatto che un allenatore sia certificato non indica con certezza se è un bravo allenatore o no. La ragione è che la maggior parte dei certificati è molto facile da ottenere e, inoltre, la gran parte usa informazioni arretrate. Se l'allenatore ha un qualche diploma in qualche modo correlato al regno del fitness, ciò significa soltanto che quell'allenatore ha una certa conoscenza del settore. Questo diploma da solo non qualifica l'allenatore come bravo. Inoltre, il fatto che l'allenatore abbia un corpo simile a quello che volete raggiungere voi non significa necessariamente che l'allenatore sappia quello che sta facendo. La ragione è che alcune persone hanno una buona genetica (o usano gli steroidi) e, indifferentemente che sappiano o no quello che stanno facendo, hanno un bell'aspetto.

Quindi, come dovrebbe essere un bravo allenatore? Di seguito ci sono quelle che secondo me sono le caratteristiche di chi è un bravo allenatore:

1. L'allenatore si preoccupa davvero che il cliente ottenga dei buoni risultati. Così facendo, l'allenatore deve conoscere la personalità, gli obiettivi e i limiti del cliente. Da qui, crea un programma che soddisfi al meglio i bisogni del cliente. Per farlo, l'allenatore deve creare un periodo di scoperta guidata di circa 6 settimane

in cui scopre quali esercizi/alimenti il cliente apprezza maggiormente, oltre a scoprire lentamente quali sono gli obiettivi del cliente (come sappiamo già, quando una persona intraprende l'allenamento con i pesi può non necessariamente sapere quali sono i suoi obiettivi). Dalle informazioni raccolte durante il periodo di scoperta, l'allenatore crea un programma personalizzato che il cliente riesce a seguire (come potete capire, i programmi non dovrebbero essere formule generiche "a taglia unica"). L'allenatore dovrebbe anche insegnare al cliente come variare il programma per evitare la stagnazione. Alla fine di un periodo di 12 settimane, un buon allenatore dovrebbe aver insegnato al suo cliente tutto quello che deve sapere per andare avanti da solo.

2. Un modo veloce per distinguere gli allenatori bravi da quelli cattivi è il fatto che l'allenatore bravo chiederà sempre il consenso del vostro medico per cominciare un programma di allenamento e non fornirà nessun servizio senza questo consenso. Questo è un comportamento ottimo in quanto non solo protegge legalmente l'allenatore ma protegge anche la salute del cliente in quanto questo è l'unico modo per l'allenatore per ottenere buone informazioni sulla salute e i possibili limiti del cliente. Per esempio, se un cliente è diabetico insulino-dipendente ma non informa l'allenatore di questa cosa, in seguito ciò potrebbe produrre delle complicazioni gravi. Ecco perché è meglio ottenere le informazioni dal medico del cliente.

3. Nel corso dell'allenamento, il bravo allenatore presta attenzione alla forma di esecuzione del cliente e alla respirazione appropriata durante l'esercizio piuttosto che essere soltanto un glorioso contatore certificato (voglio dire, chiunque può contare da 1 a 10). Non è necessario dire che l'allenatore dovrebbe concentrarsi completamente sul cliente.

4. L'allenatore deve essere sempre puntuale.

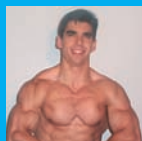
5. L'allenatore dovrebbe avere il tipo di personalità che motiva il cliente e fa sentire sicuro il cliente. Alcuni allenatori hanno una personalità intimidatoria e spaccosa che rende l'allenarsi con loro simile a una tortura.

6. L'allenatore si tiene costantemente aggiornato con le informazioni più recenti.

7. Infine, l'allenatore mette in pratica quello che predica (funge da esempio).

CONCLUSIONE

Quindi ricordatevi, come sempre, siate analitici e non arrivate a conclusioni in base all'aspetto o alle sigle che si trovano dopo il nome di una persona. Questi elementi da soli non qualificano l'allenatore come bravo o cattivo. Guardate oltre queste cose e basandovi su dati aggiuntivi determinate se l'allenatore che state per scegliere è quello che fa per voi. Ricordatevi che se fate la scelta sbagliata a soffrirne saranno la vostra salute e il vostro portafogli. **ON**



Hugo Rivera: Allenatore personale certificato, specialista dell'alimentazione sportiva e ingegnere informatico residente in Florida, Hugo è proprietario del www.hrfit.net, un sito web sul fitness e l'alimentazione ed è coautore del libro sulla salute degli uomini più popolare negli Stati Uniti (secondo Barnes e Noble) intitolato *The Body Sculpting Bible for Men* e del molto popolare *The Body Sculpting Bible for Women*. Attualmente Hugo sta lavorando al *The Hardgainer's Handbook of Bodybuilding* ed è anche consulente alimentare di molti giocatori professionisti di football e di altri atleti d'élite oltre che consulente d'impresa di molti centri di allenamento personale.