

# **SQUAT**

## **un affare di stato Mondiale..**

Massimiliano Menchi RFT Project Academy



### **AD OGNUNO IL SUO SQUAT**

**POWER LIFTER** → **LA FORZA**  
aumentare il peso da sollevare

**BODY BUILDER** → **L'IPERTROFIA**  
sviluppare la massa muscolare

**POTENZIAMENTO** → **Performance**  
rafforzare le catene cinetiche coinvolte

**FITNESS** → **IL BENESSERE**  
alzare il livello di efficienza globale

Da un semplice e naturale movimento di accosciata, l'esercizio di squat si è trasformato nel più complesso gesto biomeccanico del secolo.

- **Dottori in scienze motorie, Istruttori di Body Building**
- **Tecnici di powerlifting, Preparatori atletici**
- **Personal Trainer, Functional Training Coach**
- **Fisioterapisti, Posturologi, Osteopati**
- **Ingegneri Biomeccanici, Antropologi Evoluzionisti**

Ognuno di questi esperti del movimento, ogni giorno sul web, si cimenta in approfondite ed accese discussioni, per esaminare ogni minimo dettaglio che caratterizza lo squats:

- **Mobilità delle articolazioni: anca e caviglia,**
- **Attivazioni e Dominanze muscolari,**
- **Assetti Posturali e Squilibri funzionali,**
- **Carichi sul rachide e forze di taglio sul ginocchio,**
- **Utilizzo di accessori: tacco, cintura, ginocchiera,**
- **Tecniche esecutive e Tecniche di allenamento,**
- **Transfer funzionali nei gesti sportivi.**

La grande attenzione che ruota attorno a questo esercizio, fa capire certamente la sua importanza in vari contesti, da quelli sportivi a quelli rieducativi, preventivi, estetici e salutistici; ed ecco che nelle palestre di fitness, moltissimi praticanti, influenzato dai social, chiedono lo squat e si cimentano nelle sue diverse esecuzioni:

- **gli atleti di Powerlifting per alzare il massimo peso sul bilanciere,**
- **gli atleti di Body Builder per sviluppare i muscoli degli arti inferiori,**
- **gli atleti di varie discipline sportive per migliorare la performance,**
- **gli over 50/60 per incrementare la propria efficienza motoria,**
- **i giovani Bulli perché hanno letto che lo squat stimola il testosterone,**
- **le ragazze perché hanno letto che lo squat è fondamentale per sollevare i glutei.**

## **AD OGNUNO IL SUO SQUAT**

Personalmente mi schiero dalla parte di quei pochi che distinguono lo squat, come anche altri esercizi base (Panca piana in primis), in almeno due macro aree (per alcuni tecnici divise in Forma e Condizione) secondo un diverso utilizzo dell'esercizio di accosciata:

**A) lo squats, come fine, indirizzato alla prestazione del gesto in se, tipico del Powerlifter,**

**B) lo squat, come mezzo, finalizzato ad un lavoro sui muscoli motori tipico del Body builder**

Anche se apparentemente i due atleti fanno la stessa cosa piegandosi sugli arti con un bilanciere sulle spalle, un attenta osservazione delle due versioni di squat fa intravedere differenze tecniche relative a: tipo di movimento, alla postura adottata, all'escursione articolare, alla velocità esecutiva, a queste differenze si associa un diverso approccio mentale (nell'organizzazione motoria del gesto) che si lega all'obbiettivo stesso: il Powerlifter farà di tutto per alzare più peso possibile aiutandosi con ciò che ha disposizione a partire dalla schiena innescando degli stimoli fortemente neuromuscolari utili al miglioramento della forza su tutta la catene cinetica in gioco; di contro il Body builder cercherà di concentrare il lavoro su cosce e glutei sviluppando una sensibilità propriocettiva-muscolare per sfruttare a pieno il movimento ed indurre uno stimolo ipertrofico.

Tutto questo complica, non certo di poco, la vita al nostro caro Istruttore di sala che si trova a dover rispondere alle esigenze di un utenza eterogenea, per cui è legittimo durante il suo operato emergere dubbi e quesiti circa la modalità con cui assegnare lo squat ai soggetti che si trova di fronte:

- **dove appoggiare il bilanciere e come tenere la schiena,**
- **quanto profonda deve essere l'accosciata,**
- **quanto e come divaricare i piedi,**
- **se oltrepassare con le ginocchia le punte dei piedi,**
- **se usare la tavoletta, oppure a piedi nudi,**
- **se usare o non usare la cintura,**
- **se può essere corretto eseguire lo squat alla smith machine**

## **REQUISITI PER CONOSCERE e PRATICARE LO SQUAT**

Ma allora per conoscere ed insegnare professionalmente un esercizio così complesso come lo squat, condizionato da mille sfaccettature tecniche e biomeccaniche, c'è da chiedersi se forse è necessario avere una laurea specialistica in "Piegamenti sugli arti inferiori", ed aver fatto almeno 200 kg. di squat; così come per coloro che si avvicinano allo squat sarebbe opportuno effettuare appropriati test psico-fisici, richiedere accertamenti medici, esami del sangue, autorizzazioni speciali ecc..

Chi avrebbe mai pensato che una semplice accosciata potesse comportare tante complicazioni; visto così è proprio il caso di farsi "il segno della croce" prima di caricarsi un bilanciere sopra le spalle e pensare di fare alcuni piegamenti.

Le innumerevoli e controverse informazioni che arrivano tramite i social media, riguardanti gli esercizi con sovraccarichi, se da una parte sono utili ad ampliare le conoscenze generali, è pur vero che la mancanza di un filtro, in grado di selezionare il buono dal meno buono, porta ad alimentare le incertezze ai destinatari dello squat che cadono nelle mani dei guru del web, nonché del coach online di turno, facendosi seguire con costi spesso superiori all'abbonamento in palestra,

**IN CONCLUSIONE**, ben venga leggere, studiare, approfondire e confrontarsi, utilizzando i vari strumenti della comunicazione, ma è anche vero che in questo momento c'è bisogno di allenarsi di più e teorizzare di meno. Piegatevi sulle vostre gambe e poi tornate su, senza farvi 20.000 seghie mentali, vedrete che lo squat, fatto con attenzione e gradualità, darà a tutti i suoi frutti, e se a qualcuno fa fatica accovacciarsi con un sovraccarico, lasciatelo stare seduto a fare la sua modesta Leg press, sarà sempre meglio che stare a spippolare al cellulare nel tentativo di mettere d'accordo tutti su come fare ad alzarsi dopo un accosciata.