



**UNA PROPOSTA PER UN FUTURO
LA CULTURA FISICA FUNZIONALE (CFF)**

**Cultura Fisica Muscolare
e
Cultura Fisica Funzionale**

Filippo Massaroni





OBIETTIVI CF MUSCOLARE

OBIETTIVO

**MASSA
MUSCOLARE**



DETERMINANTI DELLA MASSA MUSCOLARE (1)

- **Deplezione intensa del pool dei fosfati
ATP-CP**
- **Tipologia del lavoro :
resistenza sopra il 70%**

DETERMINANTI DELLA MASSA MUSCOLARE (2)

**Massima attivazione metabolica
del campo lattacido-intenso**

Caratteristiche del lavoro:

- **Lavoro con %1RM tra 70-85**
- **Cercare la massima escursione articolare per ottenere il massimo lavoro**
- **$L = R \times S$ (resistenza per spostamento)**

DETERMINANTI DELLA MASSA MUSCOLARE (3)

Sofferenza delle strutture:

- Intracellulari (metaboliche - ac. lattico)
- Cellulari (traumi alla parete cellulare)
- Extracellulari (connettina - connettivi)

**Caratteristiche del lavoro:
alto impulso $I = F \times t$**

**Allungare tempi di esecuzione della
ripetizione con una % sopra il 70% 1RM**

ANTIFUNZIONALE

- Questo tipo di lavoro risulta essere antifunzionale. E' con tutta probabilità la causa della iperplasia muscolare, ormai accettata tacitamente da tutti gli ambienti scientifici. Ed è la ragione del perché la Cultura Fisica Specialistica, come tutte le altre specialità, non è utilizzabile per migliorare le prestazioni in altre specialità

TIPOLOGIA DI ESERCIZI

Obiettivo primo della scelta:

- L'esercizio deve mettere in condizione il muscolo target di svolgere nella catena cinetica la maggior parte del lavoro e portarlo all'esaurimento prima degli altri. Il braccio di leva della resistenza deve raggiungere il max valore contemporaneamente al braccio di leva della potenza (Panca Scott)
- Nella sequenza si va dal generale al particolare

DETERMINANTI DELLA MASSA MUSCOLARE (4)

Massimizzazione eutrofismo


- Aumento ciclico recuperi tra sedute di allenamento per lo stesso gruppo muscolare
- Lavoro a bassa % di 1RM
- Lavoro a basse ripetizioni ma %1RM corrente
- Quantità di lavoro limitato all'ottenimento del pompaggio

In sintesi

$$I = (75\% 1RM * \text{max reps}) * t'' * 1/t$$



OBIETTIVI DELLA CULTURA FISICA FUNZIONALE

- Ripristinare ed esaltare le funzioni sulle quali la macchina umana si è evoluta**
 - Analizzare e potenziare i determinanti delle funzioni**
- 

CULTURA FISICA FUNZIONALE (CFF)

Forza = massa x accelerazione

- Nella **CF** l'accelerazione è costante perché l'obiettivo si è ristretto al solo aspetto metabolico.
- Nella **CFF** oltre l'aspetto muscolare determinato dalla quantità di lavoro si terrà conto della velocità di esecuzione potenziando l'attivazione della componente neurale.
- Utilizzando movimenti tridimensionali, gli squilibri conseguenti attivano fibre irraggiungibili nei bidimensionali.
- Coordinazione

CULTURA FISICA FUNZIONALE

Aspetti neurali


- ⊙ L'accelerazione nel corso della ripetizione (reclutamento delle fibre tipo IIa)
- ⊙ Disequilibri (reclutamento fibre IIb)
- ⊙ Coordinazione (movimenti complessi)

POSSIBILI LINEE DIDATTICHE

- **Potenziamento del core con esercizi statici**
- **Potenziamento del core con esercizi tridimensionali**
- **Esercizi tridimensionali d'equilibrio**
(Squat con peso sopra la testa a braccia tese)
- **Esercizi coordinati e squilibrati (girata e salto con un manubrio)**
- **Girate con sbarra con appesi manubri o meglio taniche d'acqua**



SCELTA DEGLI ESERCIZI

- **Punto fondamentale che il massimo braccio di leva della resistenza non sia sorpassato con il contributo di un solo muscolo (target) ma da più d'uno**
 - **Si va dal particolare al generale sia come sequenza nella singola unità ma anche come programma a lungo termine**
- 




VISIONI

**SE LO SPORT È UNO DEI SEGNI
DI UN'EPOCA IL BB È IL PASSATO**

**Il FITNESS è stato il tentativo di ridargli
attualità. Ma il Fitness senza passione
è terapia. La mortalità sportiva ne è la
conseguenza**

**Passione , competizione, valore condiviso,
e possibilmente gioco è ciò che si deve
reinnestare in questo sport che comunica
ormai passato**




DELIRI

- **Se chiediamo alle Istituzioni un contributo per una competizione di BB diamo un fiero colpo alla stima che hanno di noi**
- **Se presentiamo una manifestazione con esercizi dinamici, di abilità, di forza, di bellezza fisica, di misurata e funzionale ipertrofia, di coordinazione da svolgersi nel parco all'aperto il contributo ci sarà concesso**



COSE DA FOLLI

Gli esercizi devono contenere almeno una spinta (su panca), un esercizio di trazione (ad una parete di legno con due pioli), una spinta di gambe (spingere una auto per 5 metri) altri più dinamici sono da pensare. Nel giro di un paio di anni le prestazioni potrebbero raggiungere un livello spettacolare



NON POSSO CREDERCI

- **Uno sponsor potrebbe fornire il materiale brevettando il circuito ed offrirlo anche alle scuole**
- **Molti insegnanti conoscono i pesi, ma non possono perseguire progetti muscolari. In questa maniera potrebbero introdurre i pesi a scuola.**

UN NUOVO SPORT?

- **No**
- **Un complemento alla Cultura Fisica da proporre specialmente ai mesomorfi medi, medi - leggeri**
- **Ritengo un errore proporlo ad un culturista con anni di pratica, se lo chiede lui è altra cosa**



NABBA ITALIA

**MOVIMENTO CULTURA
FISICA FUNZIONALE (MCFF)**

Un saluto ed un grazie

Filippo Massaroni

