

I METODI DI LAVORO

I METODI DI ALLENAMENTO DELLA CULTURA FISICA E DEL BODY BUILDING

ARTICOLO AGGIORNATO – 2ª PARTE

(Articolo pubblicato sul n. 412 della rivista “CULTURA FISICA&Fitness”, Settembre/Ottobre 2010 – pag. 74-77)

Dott. Filippo Massaroni

Pubblichiamo la seconda parte della breve analisi dei metodi di allenamento propri della CULTURA FISICA e del BODY BUILDING (adattabili alla “CUTURA FUNZIONALE DEL CORPO”), ricordando come ogni metodica debba sempre essere “personalizzata” – pur partendo, appunto, da quelle significative basi tecniche che la nostra disciplina possiede.



12 – METODO A ROUTINE DIVISA (SPLIT)

Molti Body-BUILDER sono soliti esercitare un numero limitato di gruppi muscolari per ogni seduta. Gli atleti avanzati eseguono molti esercizi per la stessa parte del corpo per favorire l'ipertrofia. Poiché questo è un procedimento che richiede tempo per essere eseguito, non tutto il corpo può essere esercitato in una singola seduta.

Le soluzioni, pertanto, sono **2**: allenare tutto il corpo in giorni alternati o con un programma parziale. Un metodo tipico di routine interrotta comprende l'allenamento di **braccia, gambe ed addome** il Lunedì ed il Venerdì; mentre, **torace, spalle e schiena** vengono lavorati il Martedì ed il Sabato.

Questo metodo risolve il problema del tempo limitato per seduta, ma comporta un allenamento eseguito **4** giorni a settimana. Le variazioni di un metodo a routine spezzate possono essere sviluppate in modo che le sedute di allenamento occupino **5** giorni a settimana. Sebbene le sedute di allenamento siano molto frequenti, è possibile un sufficiente recupero dei

gruppi muscolari tra le sedute di allenamento, perché le parti del corpo non vengono allenate in giorni successivi.

Il metodo **Split** routine consente una maggiore intensità di allenamento per una particolare parte del corpo o gruppi di esercizi, rispetto a programmi che prevedono lavori per l'intero corpo. Il mantenimento per una più alta intensità può produrre risultati maggiori e miglioramenti di forza. Le routine frazionate consentono maggiore attenzione per gli esercizi complementari, necessari ad accrescere lo sviluppo di massa e la rifinitura.

13 – METODO BLITZ

Il programma **Blitz** è una variazione del metodo a routine spezzata.

Piuttosto che allenare diverse parti del corpo durante ogni seduta di allenamento, viene allenata solo una parte del corpo per seduta. La durata della seduta di allenamento non viene ridotta. Così sono eseguiti più **set** o esercizi per ogni specifica parte del corpo.

Un esempio di programma **Blitz** consiste nell'eseguire esercizi di **braccia, torace, gambe, tronco, schiena e spalle** il Lunedì, Martedì, Mercoledì, Giovedì, Venerdì e Sabato. Viene eseguito da alcuni atleti in preparazione della gara. Un programma **Blitz** di breve durata può anche essere appropriato se la prestazione di un atleta è limitata dalla forza di un particolare gruppo muscolare o di alcuni gruppi.

Il metodo non va utilizzato al di fuori dell'obiettivo competitivo a breve termine.

14 – METODO DELL'ESERCIZIO ISOLATO

Dedica l'intera seduta di allenamento ad un singolo esercizio (Horvath, 1959). Per esempio, il Lunedì è eseguita solo la **Benc Press**, il Martedì lo **Squat**, il Giovedì l'**Arm Curl**, il Venerdì le **Tirate** al mento e così via.

Altri esercizi possono essere aggiunti ad ulteriori giorni di allenamento per settimana o sedute per settimana, come si desidera. Viene scelto un carico che consenta di eseguire da **8 a 10** ripetizioni: l'atleta compie **set** dopo **set** dell'esercizio di quel giorno, per quante più serie possibili in **1** ora, con **1** minuto di intervallo tra i **set**.

Questo metodo procura un notevole stress a muscoli ed articolazioni. Non è raccomandato per più di **5 – 6** settimane consecutive.

Variazioni di questo metodo, simili al programma **Blitz**, possono essere appropriate per una breve durata se la prestazione di un atleta è limitata da un particolare gruppo muscolare. Tuttavia, nonostante l'utilità per lo sviluppo dell'ipertrofia muscolare, il metodo è comunque sconsigliato a lungo termine, in quanto può comportare lesioni o sindrome di sovrallenamento del muscolo coinvolto.

15 – METODO SUPER PUMP

I fautori del metodo **Super Pump** ritengono che i Body Builder avanzati necessitano di eseguire da **15 a 18 set** per ogni parte del corpo, in ogni seduta di allenamento, per raggiungere lo sviluppo muscolare desiderato (Page, 1966).

Per raggiungere questo alto numero di serie vengono eseguiti da **1 a 3** esercizi per gruppo muscolare in ogni seduta. Questo metodo prevede **5 – 6** ripetizioni a serie e tempi di recupero di **15** secondi tra i **set**. Le ripetizioni vanno eseguite tutte rigorosamente nella forma corretta ed ogni gruppo muscolare deve essere allenato da **2 a 3** volte a settimana.

Il metodo **Super Pump** risulta particolarmente efficiente per gli atleti avanzati che desiderino maggiore ipertrofia muscolare di braccia, torace e spalle; può, invece, essere troppo affaticante nell'allenamento di gruppi muscolari come gambe e schiena (Darden, 1973).

16 – METODO SUPER SERIE

Le **Super Serie** si sono evolute in **2** metodi distinti.

Il primo – Usa parecchi **set** di **2** esercizi per i muscoli agonisti opposti dello stesso movimento di una parte del corpo. Esempi di questo tipo di **Super set** prevedono l'**Arm Curl** seguito immediatamente dalle **Estensioni** per i tricipiti o la **Leg extension** immediatamente seguita dal **Leg Curl**.

Il secondo – Usa una serie di parecchi esercizi in rapida successione per lo stesso gruppo muscolare o parte del corpo. Un esempio di questo tipo è dato dalla sequenza di una serie di spinte su panca orizzontale con manubri, croci su panca alta, piegamenti alle parallele, piegamenti a terra.

Entrambi i tipi di **Super Serie** comprendono serie da **8 a 10** ripetizioni, con brevi (o nulle) pause tra le serie e gli esercizi: i risultati in termini di ipertrofia muscolare sono lusinghieri. In aggiunta, il **Super Set** accresce la resistenza muscolare locale, benché atleti di livello abbiano dimostrato l'abilità a mantenere una più alta percentuale di **1RM**, quando eseguono serie consecutive dello stesso esercizio con breve sosta (da **10 a 60** secondi) tra i **set** (Kraemer, Noble, Clark, 1987). Il metodo dei **Super Set** fu ampiamente diffuso dai fratelli **Weider**, che ne reclamarono anche la paternità (ma è dimostrato che fosse già in uso in Francia almeno **10** anni prima).

17 – METODO SUPER LENTO

Comporta l'esecuzione di ripetizioni molto lente – con un tempo oscillante tra i **30 e 60** secondi – secondo il principio per cui l'aumentata quantità di tempo in cui il muscolo è sotto tensione accrescerebbe lo sviluppo della sua forza. Ad oggi, nessun dato scientifico sostiene questa teoria.

Tale metodo (1 - 2 serie per 1 - 5 ripetizioni) è tipicamente usato in esercizi con pesi liberi o con macchine in cui il movimento può essere controllato proprio dal raggio di movimento.

Il carico adottato varia in base al grado di allenamento e alla resistenza muscolare dell'atleta e non è correlato ad una ripetizione eseguita a normale velocità, utilizzando **1RM**. Come la durata di esecuzione aumenta, il carico utilizzato diminuisce poiché la quantità di forza che un muscolo può produrre diminuisce drammaticamente con il tempo, a causa della fatica.

In questo modo, ogni punto del raggio di movimento non riceve un ottimale stimolo di forza.

I metodi super lenti sembrano avere buone potenzialità nello sviluppare a basse velocità la resistenza muscolare e diminuire il grasso corporeo. Ciò che effettivamente aumenta è la quantità della tensione (**QdT**).

18 – METODO DEI SET MULTIPLI (MULTISET)

Originariamente consisteva nell'eseguire **2 - 3** set di riscaldamento con carichi crescenti, seguiti da diversi **set** con la stessa resistenza (Darden, 1973). La resistenza ottimale ed il numero di ripetizioni per lo sviluppo della forza con i multi-set sono stati sottoposti a vaste ricerche.

Per gli esercizi multi articolari la formula di **5 - 6 RM** per un minimo di **3** serie pare essere ottimale per procurare incrementi di forza (anche se tutti i parametri possono cambiare in funzione soggettiva).

La maggioranza dei metodi di allenamento sono variazioni del metodo **multi-set**. L'adozione di un metodo **multi-set** senza cambiamento delle variabili di allenamento per un lungo periodo di tempo, normalmente si conclude nella annullamento dei miglioramenti di forza e di potenza: se proprio sono questi gli obiettivi primari dell'allenamento, i **multi-set** possono essere ottimizzati periodizzando l'allenamento (Willoughby, 1993).

19 – METODO DEL SET SINGOLO

Il metodo prevede l'esecuzione di ogni esercizio per **1 set** ed è tra i più vecchi esistenti. Divulgato per la prima volta nel **1925** (Liederman), il metodo originale ad **1 set** singolo consisteva nell'uso di carichi pesanti e poche ripetizioni per **set**, con **5** minuti di pausa tra gli esercizi.

I metodi con set singolo sono ancora abbastanza popolari ed un singolo set di **8 - 12** ripetizioni fu raccomandato nel 1970 da uno dei principali produttori di attrezzature di allenamento ("Nautilus"). Sono stati dimostrati significativi miglioramenti di forza adottando metodi con **set** singolo (Hurlay, Sels, Ehasarni, 1984; Peterson, 1975; Stowers ed altri, 1983).

Tuttavia, è stato anche provato che un metodo con set singolo di **10** ripetizioni comporta un miglioramento di forza significativamente più ridotto di

quello derivante da un **multi-set** di **3 x 10** o di un programma periodizzato con progressione da **10** a **5** set di **3** ripetizioni (tutte eseguite), con un carico pesante per quel numero di ripetizioni (Stowers ed altri, 1983).

Ciò dimostra chiaramente la superiorità dei programmi **multi-set** sul programma con **set** singolo nel produrre incrementi di forza. Altri studi dimostrano che l'allenamento periodizzato che usa il **multi-set** per l'intero periodo di allenamento, risulta migliore per la forza e la potenza (Willoughby, 1993). Tuttavia, confronti di aumenti di forza provocati da differenti regimi allenanti possono variare sensibilmente da un gruppo di muscoli ad un altro. Uno studio indica che la quantità di allenamento eseguita ha un importante effetto sull'adattamento cellulare e sulla perdita della forza dopo il termine dell'allenamento stesso. Questo indica che un metodo a singolo **set** non può favorire l'adattamento cellulare necessario a mantenere a lungo termine i miglioramenti di forza e potenza.

Quando un atleta interrompe gli allenamenti con sovraccarichi, la forza guadagnata si perderà velocemente (entro **4** settimane). Sebbene un metodo a **set** singolo non sia complessivamente il miglior programma, può tuttavia essere indicato per quanti hanno poco tempo da dedicare all'allenamento o si trovano in una fase specifica di **3 - 4** settimane di un programma, durante la stagione agonistica.

20 – METODO DELLA SERIE INTERROTTA

Metodo tutto italiano, ideato dallo scrivente: forse l'unico nato in teoria e quindi verificato in pratica. Nasce dalla convinzione che non tutte le serie di un programma debbano essere portate avanti fino allo sfinimento.

Consiste nel controllare le due variabili:

- **resistenza;**
- **numero di ripetizioni.**

La prima deve essere uguale all'**80%** di **1RM**, oppure alla resistenza che permette di eseguire **8** ripetizioni. Con questa resistenza non si portano a compimento le **8** ripetizioni possibili, ma si interrompe la serie alla quinta ripetizione: si rispetta una pausa di **20** secondi e si ripetono altre **5** ripetizioni; segue un'altra pausa di **20** secondi e si effettuano le altre ripetizioni possibili.

Probabilmente, nella terza/quarta miniserie non si arriverà a **5** ripetizioni. Si continua fino a quando l'atleta non arriva a compiere **2** ripetizioni.

Ovviamente, si può fermare la serie quando si scende per la prima volta sotto le **5** ripetizioni o si può andare avanti fino allo sfinimento: dipende dal livello di intensità che si sta dando al programma.

Sono state proposte numerose varianti: ad esempio, un carico del **75%** di **1RM**, con un peso che permette **10** ripetizioni: si tratta di seguire la sequenza **6-6-6**.

Il metodo base ha dato aumenti notevoli di forza e buoni di massa muscolare. A scelta dell'atleta, può essere eseguita **1** sola serie, oppure più di **1**; tra una "**grande serie**" e l'altra si dovrà rispettare una pausa di almeno **3** minuti.

Normalmente, per un gruppo muscolare si compiono in totale **3** serie: **2** nel primo esercizio ed **1** nel secondo (in cui si può eseguire la variante al **75%**, con la sequenza **6-6-6**: più leggera, ma con più lavoro totale).

Proprio questo metodo – quanto mai impegnativo – portò **Federico Focherini** alla clamorosa vittoria al Mr. Universo NABBA.

21 – METODO DELLA PRECONGESTIONE

Alcuni soggetti presentano un'articolarietà limitata nelle articolazioni principali: un caso molto frequente si riscontra a livello sterno-clavicolare. Nelle spinte su panca orizzontale, proprio questa mancata articolarietà riduce l'estensione del grande pettorale e facilita quella del capo clavicolare (anteriore) del deltoide.

Ciò porta con il tempo ad uno squilibrio articolare ed esteticamente ad una preponderanza molto evidente del deltoidi rispetto al pettorale: in simili situazioni si può cercare di stimolare il pettorale con un espediente tecnico che è il nodo di questo metodo.

Si scelgono **2** esercizi: **1 monoarticolare** (tipo croci su panca con manubri) ed uno tipo **poliarticolare** (tipo spinte su panca orizzontale con bilanciere) che vanno eseguiti in serie, con un brevissimo recupero (il tempo per cambiare attrezzo). Tecnicamente può essere considerato un **super set** sullo stesso muscolo, invece che **2** antagonisti: la serie di croci stimola direttamente il pettorale e la successiva di spinte (benché non rappresentino proprio l'ideale per questa conformazione articolare) finisce lo sfiancamento del muscolo.

Il metodo è stato ampiamente applicato e sviluppato da **Mike Mentzer**, prima di tutto su se stesso. Si può utilizzare anche in assenza di limitazioni articolari. In pratica, si sottopone ad un overdose di stress un singolo anello di una catena articolare. A titolo di esempio, per i quadricipiti è consigliabile il **super-set** di **Leg-extension** e **Squat**, mentre per i glutei il **super-set** di **Hyper-extension** e lo **Squat**.