

I METODI DI LAVORO

I METODI di ALLENAMENTO della CULTURA FISICA e del BODY BUILDING

Articolo aggiornato - 1^a parte

Pubblicato su CULTURA FISICA&FITNESS (Luglio-Agosto 2010)

Dott. Filippo Massaroni

Esponiamo una breve analisi dei metodi allenanti del BODY BUILDING e della CULTURA FISICA (adattabili nella CULTURA FUNZIONALE del CORPO - CFC[®]), ricordando la personalizzazione metodologica, pur partendo dalle basi tecniche e scientifiche che la disciplina possiede.



Che cosa si intende per “metodo” nella **Cultura Fisica**? Si intende la più semplice tecnica di organizzazione del lavoro muscolare. I seguenti metodi sono il prodotto di prove empiriche messe in atto dai culturisti fin dalle origini della disciplina.

Tutti hanno l’obiettivo di stimolare la massa muscolare (e non solo). Non prevedono di per se alcuna organizzazione dell’allenamento che li inserisca in un **mesociclo** o **macrociclo**; sono **soltanto generatori dello stimolo ipertrofico, iperplastico o neuronale.**

Alcuni sono stati indagati scientificamente e troverete qualche notizia in più, specialmente in riferimento a quelli che producono un maggiore stimolo neuronale, adattamento trasferibile in altre specialità sportive.

Altri sono soltanto curiosità storiche.

1 – Metodo dell’enfasi sulla fase “negativa” (eccentrica)

L’unità frazionaria del lavoro con i pesi è la **SINGOLA RIPETIZIONE**: un movimento ciclico da ripetere. La fase in cui la resistenza viene spostata attraverso la contrazione muscolare è detta “**concentrica**”, mentre la fase in cui la quantità di forza viene volontariamente ridotta per tornare alla fase iniziale viene detta “**eccentrica**”.

Nella maggior parte degli esercizi, la fase “**negativa**” o eccentrica della ripetizione è quella di minore sforzo. Durante questa fase, i muscoli coinvolti si allungano in tensione ridotta (ma **sempre in tensione**), per cui il carico può essere abbassato in modo controllato.

L’allenamento di resistenza “**negativo**” comporta l’utilizzo di carichi maggiori rispetto a quelli che possono essere sollevati nella fase concentrica della ripetizione. Si opera normalmente con assistenti che aiutano nella fase concentrica, per poi lasciare l’atleta resistere senza assistenza nella fase eccentrica. Una variabile non trascurabile, in questo tipo di lavoro, è il **tempo** impiegato.

Si può operare da soli su macchine per allenamento di resistenza, sollevando il peso con entrambe le braccia o gambe e poi abbassandolo con un solo braccio o gamba, con la sola “**assistenza**” dell’altro arto. La giusta tecnica di esecuzione e le tecniche di sicurezza devono essere adottate per tutti gli esercizi eseguiti durante allenamenti “**negativi**” pesanti.

I propugnatori dell’allenamento negativo ritengono che l’uso di una maggiore resistenza durante la parte negativa dell’esercizio dia come risultato un maggiore aumento di forza. **Tuttavia, studi che usavano una resistenza del 120% di 1RM per un allenamento negativo non hanno dato risultati maggiori in termini di forza rispetto ad un normale allenamento.**

A tal proposito, sono disponibili solo dati limitati, relativi alle resistenze ottimali eccentriche solo per particolari gruppi muscolari.

Sono state proposte gamme dal **105** al **140%** di **1RM** concentrica, ma la resistenza dipende dall’uso di una macchina o di pesi liberi. Le macchine riducono la necessità del bilanciamento ed il coinvolgimento di muscoli complementari: così si possono impiegare resistenze (**negative**) più pesanti. È stato dimostrato che una ripetizione eccentrica che usa una resistenza più pesante (**105% di 1RM concentrica**), immediatamente prima della fase concentrica della ripetizione, comporta miglioramenti nella fase concentrica con **1RM (Kraesser ed altri)**.

Un allenamento **eccentrico** può accrescere la facilitazione neurale del movimento **concentrico**. Ulteriori studi sono necessari per stabilire se tale metodo porta a miglioramenti di forza collegati all’allenamento.

2 – Metodo del degrado della resistenza

O metodo multicarico. Richiede la presenza di uno o due assistenti durante la seduta di allenamento, non necessari in caso di utilizzo di macchine. L’atleta esegue **4** ripetizioni con carichi compatibili per **4 - 5RM**, poi si scarica dal **15** al **20%** ed esegue **4** o **5** ripetizioni; scarica ancora del **15**

- **20%** ed esegue le altre ripetizioni possibili. Le pause per eseguire gli scarichi devono essere minime.

Questo procedimento viene continuato per diversi **set** (*Pool, 1964*). Il numero di **set** possibili dipende dalla resistenza iniziale usata e dagli obiettivi della programmazione.

Alcuni **body builder** credono che questo metodo produca risultati nello aumento della vascolarità e che il grande volume di allenamento che si può eseguire in un breve periodo di tempo contribuisca allo sviluppo dell'ipertrofia muscolare.

L'esecuzione di parecchi **set** di un esercizio in rapida successione rende questo metodo idoneo per aumentare la resistenza muscolare locale. È un metodo molto stressante (**e, pertanto, non adatto ad atleti inesperti**).

3 – Metodo leggero-pesante

Come si evince dal nome, questo metodo prevede l'utilizzo di carichi progressivi: da **leggeri** a **pesanti**. Divenne popolare nel periodo **1930-40** tra i sollevatori di peso olimpionici (*Hatfield e Kroree, 1978*).

Consiste nell'esecuzione di un **set** da **3** a **5** ripetizioni, con una resistenza relativamente leggera. Viene poi aggiunta alla resistenza il **5%** e si esegue un altro **set** da **3** - **5** ripetizioni. Questa progressione viene continuata finché si esegue una sola ripetizione.

Una proposta simile è rappresentata dal metodo **DeLorne**, utilizzato sia in riabilitazione che dai principianti: la sua applicazione prevede **3 set**, con un numero fisso di **10** ripetizioni. La resistenza aumenta dal **50** al **66** al **100%** del prescritto delle **10** ripetizioni.

Ad esempio: il vostro massimale su **10** ripetizioni è **100 Kg**.

Esecuzione: **1^a serie: 10 ripetizioni con 50 Kg (50%);**
 2^a serie: 10 ripetizioni con 66 Kg (66%);
 3^a serie: 10 ripetizioni (o tutte le ripetizioni che si
 possono eseguire a sfinimento con 100 Kg).

Il metodo **DeLorne** provoca significativi aumenti di forza in periodo di allenamento breve, ovviamente nei principianti (*DeLorne e Watkins, 1948; DeLorne, Fetris e Gallagher, 1952; Uighton ed altri, 1967*).

4 – Metodo pesante-leggero o Oxford

Secondo i dettami del metodo da **pesante** a **leggero**, dopo un buon riscaldamento, viene eseguito il **set** più pesante, poi la resistenza viene abbassata per ogni **set** successivo, con una sequenza esattamente inversa del metodo di **DeLorne**. La tecnica **Oxford** consiste nell'esecuzione di **3 set** di **10** ripetizioni con regressione dal **100%** al **66** e fino al **50%** di **10RM**.

Con questo metodo sono stati ottenuti significativi aumenti di forza (*Zinovieff, 1951; Mc Morris ed Elkins, 1954; Leigpton, 1967*).

I metodi da **pesante a leggero** e da **leggero a pesante** **sono equivalenti, ma si tende a favorire il primo**: uno studio riscontrò risultati superiori, in termini di miglioramenti di forza rispetto al metodo da leggero a pesante, indicando, tuttavia, di ulteriori ricerche per comprenderne le cause.

Successivi studi hanno approfondito le caratteristiche di questi due metodi, che sono stati paragonati ai metodi di massima intensità di una sola serie. Nonostante le affinità, in tutte e tre i metodi si “**tira**” allo sfinimento una sola serie.

Il metodo Oxford è il migliore per la forza ed, alla lunga, anche per l’ipertrofia.

Il metodo DeLorne risulta il migliore per i principianti e per favorire il recupero della forma.

5 – Metodi piramidali

I programmi a “**Triangolo**” o a “**Piramide**” sono usati da molti sollevatori di pesi. Un programma piramidale completo inizia con una serie di **10 - 12** ripetizioni, con una resistenza leggera. La resistenza viene poi aumentata durante parecchi **set**, in modo che possono venire eseguite sempre meno ripetizioni, fino a che viene eseguita una sola **RM**.

A questo punto, gli stessi **set** e ripetizioni vengono ripetuti nell’ordine contrario, con l’ultimo **set** formato da **10 - 12** ripetizioni. Il volume di lavoro totale diviene chiaramente molto alto. Si tratta di un metodo che potrebbe essere definito poco razionale, consigliabile ad atleti molto dotati e con anni di esperienza di allenamento alle spalle.

6 – Metodo delle ripetizioni forzate

Il metodo delle ripetizioni forzate rappresenta un’estensione del metodo con **set** ad esaurimento e del metodo **cheat**, usato da alcuni sollevatori di potenza e body builder. Dopo che un **set** ad esaurimento è stato eseguito, gli assistenti dell’atleta alleggeriscono la resistenza di quel tanto che gli consenta di aggiungere **2 o 3** ripetizioni.

Le **ripetizioni forzate** possono essere eseguite in molti esercizi, dopo che è stato eseguito un **set** ad esaurimento. Questo metodo obbliga il muscolo a continuare a produrre lavoro quando è parzialmente affaticato e quindi può essere valido quanto si tenta lo sfinimento locale e la produzione di acido lattico. È un metodo da usare con attenzione: **può facilmente provocare forti dolori muscolari**.

Poiché le ripetizioni forzate sono eseguite in condizioni di affaticamento, l’atleta deve concentrarsi su di esse e gli assistenti devono essere molto

attenti e capaci di sollevare il bilanciere, senza che l'atleta impegnato perda la giusta tecnica di esecuzione.

L'efficacia delle ripetizioni forzate per aumentare la forza rimane non chiara. Uno studio di **Bosco e Colli** ha messo in evidenza come l'aiuto debba essere fornito in modo che il movimento non venga mai fermato: se questo avvenisse (responsabilità degli assistenti), è meglio interrompere la serie, in quanto la tensione muscolare non torna ai livelli precedenti la fermata.

7 – Metodo “*burns*”

È un'estensione del metodo ad esaurimento e può essere applicato ad ogni altra tipologia di allenamento. Dopo che un **set** è stato eseguito fino al momentaneo cedimento (il peso non può essere più sollevato in una ulteriore ripetizione completa), viene eseguita una mezza o parziale ripetizione. Di norma, vengono eseguite **5** o **6** ripetizioni parziali, che provocano una sensazione di dolore o bruciore, da cui il nome del metodo (**Richford, 1966**).

Gli estimatori di questo metodo affermano che è specificamente efficace quando si allenano i polpacci e le braccia.

8 – Programmi a circuito

Consistono in una serie di esercizi di allenamento con pesi eseguiti uno dopo l'altro, con una sosta minima (da **15** a **30”**) tra gli esercizi: in pratica, il passaggio tra una macchina o attrezzatura e l'altra.

Approssimativamente, vengono eseguite da **10** a **15** ripetizioni per esercizio, con una resistenza dal **40** al **60%** di **1RM**. Gli esercizi devono essere scelti per allenare ogni gruppo muscolare. Questo tipo di programma è molto efficace per soggetti che hanno limitata quantità di tempo per allenarsi. Un beneficio dei programmi a circuito con pesi è dato dall'aumento della capacità cardiovascolare.

I programmi a circuito di breve durata (da **8** a **20** settimane) aumentano il massimo consumo di ossigeno, approssimativamente del **4% negli uomini** e dell'**8% nelle donne** (**Gettman e Pollok, 1981**). In valore assoluto, comunque, i metodi tradizionali di allenamento cardiovascolare risultano molto più produttivi, in termini di allenamento del consumo di ossigeno (**15 – 20%**). Se tra gli obiettivi di un programma di allenamento con i pesi vi è anche l'aumento della resistenza cardiovascolare, l'allenamento a circuito è il programma da scegliere.

Tuttavia, per aumentare il **Fitness** cardiovascolare, deve essere incluso nel lavoro totale anche un programma di allenamento di resistenza (corsa, ciclismo, nuoto).

9 – Metodo del super-sovraccarico

È un tipo di allenamento con i pesi con **dominanza eccentrica**. Si eseguono ripetizioni parziali, usando il **125%** del peso di **1RM** ed una ripetizione finale completa con aiuto.

Per esempio, se **1RM** di **Bench Press** di un atleta è **100 kg**, verranno usati **125 kg**. Gli assistenti aiutano l'atleta impegnato nell'esercizio a portare il peso nella posizione con le braccia estese nella **Distensione su Panca**; a questo punto, il sollevatore abbassa il peso parzialmente, fin quando ritiene possibile di riportare il peso nella posizione a braccia estese, senza assistenza.

Si eseguono da **7** a **10** ripetizioni parziali per **set**. Il sollevatore poi abbassa lentamente il carico alla posizione di completa estensione e gli assistenti aiutano a riportare il peso nella posizione a braccia distese. In una seduta di allenamento, vengono eseguiti **3 set** per esercizio.

Il metodo per il **super-sovraccarico** si è dimostrato efficace nello sviluppo della forza di **1RM** (**Power, Bronwing, Groves, 1978**). Poiché in questo tipo di allenamento vengono usate resistenze maggiori di **1RM**, gli assistenti sono obbligatori quando si usano i pesi liberi. Nell'esecuzione di questo metodo, è anche possibile usare le macchine: come nel metodo "**negativo**", la resistenza può essere sollevata con entrambe le braccia o gambe e le ripetizioni parziali eseguite con un solo braccio o gamba.

10 – Metodo della priorità

Può essere applicato a tutti i metodi di allenamento con sovraccarichi. Comporta l'esecuzione degli esercizi che riguardano il principale obiettivo del programma all'inizio dell'allenamento, in modo che gli stessi possono essere eseguiti alla massima intensità. Se i principali esercizi vengono eseguiti alla fine della seduta di allenamento, la fatica può impedire l'uso delle massime resistenze, riducendo l'efficacia dell'allenamento.

Se, ad es., il "**punto debole**" di un body builder in termini di massa e definizione risulta essere il gruppo dei quadricipiti, **adottando il concetto di priorità**, gli esercizi per questo specifico gruppo muscolare dovranno essere eseguiti sempre all'inizio della seduta di allenamento.

11 – Metodo rest-pause

Implica l'uso di resistenze vicine alla massima (**1RM**), per il singole ripetizioni e **set** multipli. Ciò è possibile prendendo da **10** a **15"** di riposo tra le singole ripetizioni.

Ad esempio, un atleta con **1RM** di **120 kg** in un determinato esercizio, esegue l'esercizio con **110 kg**; si ferma per **10 - 15"**, poi esegue un'altra

ripetizione con **110 kg** (il tutto per **4 - 5** ripetizioni). Se l'atleta non riesce ad eseguire una ripetizione completa, gli assistenti lo aiutano in modo da completare l'esecuzione.

Con questo metodo viene eseguito un solo **set** per esercizio, ma nella seduta di allenamento possono essere eseguiti da **2 a 3** esercizi per gruppo muscolare. L'obiettivo di questo metodo è usare la massima resistenza possibile, al fine di conseguire il massimo miglioramento della forza.