

“The Hunting” updated!

## **IL CICLO DELLA CACCIA E DEL RIPOSO**

### **PER IL BODYBUILDER AGONISTA**

PERIODO DI GARA, MASSA E QUALITÀ

*Olympian's 2008*

Giovanni Cianti

#### **Profumo di gara**

Lo senti nell'aria ancora lontano e impalpabile il profumo del mallo, la musica scassettata della sala, il brusio di mogli, amici e fidanzate, il richiamo dello *speaker* nervoso "...si prepari adesso la categoria..." Sì, ci siamo, la gara è alle porte, cominciano i dubbi. "Avrò fatto tutto il possibile? Posso ancora migliorare? Sarò all'altezza?"

#### **L'ora della specializzazione**

In questa fase delicata e insieme esaltante tutti i giochi sono ancora da fare. Per mesi hai lavorato per creare il substrato atletico, quella condizione fisica ottimale che ti consentirà il lavoro intenso e specifico che porta al *top* della forma. Adesso finalmente sei potente, resistente, flessibile, mentalmente focalizzato. Hai una superiore capacità di recupero, il tuo corpo non è più un *diesel* lento e ingombrante, adesso è una macchina da competizione già lanciata in velocità, capace di cambiare ancora, migliorare con un ritmo sorprendente. Di giorno in giorno vedrai il tuo corpo trasformarsi e migliorare fino ad assumere le caratteristiche vincenti. Siamo qui per spiegarti come fare, ma prima dobbiamo ancora esplorare due aspetti fondamentali della preparazione agonistica, il senso estetico e la propriocezione.

#### **Questione di feeling**

Propriocezione e senso estetico sono due capacità quasi mai citate nei *sacri testi* e spesso sottovalutate, che devi possedere in massimo grado. Si parla di sensazioni, non di numeri, ma non per questo sono dati meno attendibili e scientifici. La propriocezione ovvero la percezione delle nostre sensazioni è finemente regolata da milioni di organuli sparsi in ogni centimetro del corpo, nelle ossa, nei muscoli, nei tendini e nella pelle, negli organi interni, persino nei fluidi corporei. Ogni istante segnalano al cervello calore, dolore, posizione del corpo nello spazio, sazietà, fame, bisogni di ogni genere. Alcuni sono campanelli d'allarme in caso di pericolo, altri adempiono a funzioni vitali, senza di loro non potremmo vivere. Il bodybuilder deve essere il *master* di questo continuo *feedback*, pena il soccombere in gara. Mano a mano che il *contest* si avvicina la tua propriocezione deve farsi sempre più attenta e precisa. Devi raggiungere la sintonia totale col tuo *soma*, una sorta di *nirvana muscolare* e non solo, che ti dirà come, cosa e quando mangiare, quando allenarti, con quali esercizi, pesi e ripetizioni. Tutto questo sarà tenuto insieme dalla gradevolezza e dal piacere, senza piacere infatti non c'è risultato. La sofferenza è il segnale che stai facendo qualcosa di sbagliato. La dicotomia naturale è: piacere/buono, sofferenza/cattivo. Il piacere (cibo, sesso) conserva la vita, la sofferenza (febbre, ferite, malattie) porta la morte. Siamo animali e siamo fatti così. Ancora più animale è quel signore che scrisse nel secolo scorso "*no pain, no gain*", senza rendersi conto che il *gain* gli veniva dalla chimica e non dalla sofferenza. Propriocezione al massimo livello quindi, che in buona parte è innata ma la si può migliorare con l'allenamento, l'attenzione ai segnali che il nostro corpo ci invia. Parti dalle cose più semplici, l'appetito ad esempio. Sicuramente ti è chiara la sensazione di fame, prova ora a chiederti se è fame per le proteine o per gli zuccheri o magari per la vitamina C. Ti è mai successo di avere la pancia gonfia e la smania di mangiare ancora, che so, un pezzo di formaggio o una bistecca? Il tuo corpo semplicemente ti segnala che c'è un *surplus* di zuccheri ma che lo stoccaggio delle proteine non è stato completato. Oppure devi prendere gli integratori e il tuo occhio (e la tua mano) convergono verso il complesso B, piuttosto che verso la creatina? Può darsi che in questo periodo al tuo organismo manchi proprio l'acido folico e te lo stia suggerendo. Con noi animali funziona così, ci attira il rosso di una bacca o il verde di una foglia in relazione ai nutrienti che contengono e dei quali in quel momento siamo più carenti. I lombrichi e le rane mica possono leggersi i libri sulla nutrizione, *nes pà?* Così funziona con l'allenamento. Massima saturazione muscolare raggiunta? Esercizio esaurito, passo ad un altro. Voglia di un'ultima pompatina? Ancora qualche mole di glicogeno da azzerare. DOMS?

Bersaglio centrato. Muscolo vuoto, mente recalcitrante? Recupero in corso, ripassa domani. Gli esempi sarebbero milioni. Ci si arriva a questa totale padronanza del proprio corpo? Sì, ci si arriva con la pratica e l'attenzione. Le cose si fanno invece più dure col senso estetico, quello ce l'hai o non ce l'hai, *tout court*. Eppure ti serve, eh se ti serve. Per valutarti, per valutare gli avversari, per capire in che direzione devi lavorare, se vai bene o stai sbagliando qualcosa. Il bodybuilding è uno sport estetico al pari della ginnastica ritmica, dei tuffi o del nuoto sincronizzato. I giudici attribuiscono un punteggio che premia determinate caratteristiche di natura esclusivamente estetica e non funzionale, quanto fai di panca o il tuo tempo sulla maratona, sul palco non viene minimamente preso in considerazione.

### **Cosa guardano i giudici**

Il giudice esperto e preparato valuta:

- A. La struttura fisica, scheletrica e muscolare
- B. La preparazione, massa, definizione, vascolarità
- C. Il comportamento sul palco e la routine di pose

A) Si tratta del genotipo. Ossa lunghe e sottili con articolazioni minuscole e delicate sono il massimo dell'estetica e dell'eleganza. Ammiri e desideri le ragazze con ginocchia e caviglie grosse oppure i culetti brasiliani su cosce che non finiscono più? I primi minuti, quando i concorrenti fanno il *line up* la cosa che salta immediatamente agli occhi è la struttura, qui che inizia e qui finisce la gara. Un buon giudice ha già chiaro il verdetto, il resto è verifica e fumo negli occhi. Puoi essere grosso come una casa e spellato come un cadavere in sala anatomica, ma se hai le clavicole corte non c'è deltoide che lo possa nascondere. Teschio piccolo, clavicole larghe, cassa toracica armonica (né piatta, né a botte) lunghezza della colonna proporzionata agli arti, bacino piccolo e compatto, gambe e braccia lunghe sono lo *chassis* vincente. Ad oggi non risulta esserci un allenamento né un dopaggio, foss'anche genetico, che possa modificare queste caratteristiche. Per quanto riguarda i tessuti molli, i muscoli più belli sono lunghi, affusolati, sottili sull'articolazione di origine - sviluppano un ventre pieno e bombato per incunarsi di nuovo sottili nell'articolazione di inserzione. Anche qui si nasce e non si modifica. Neppure con la soppressione della *miostatina*.

B) Possiamo invece modificare il fenotipo, ovvero l'adattamento del genotipo all'ambiente, nella fattispecie l'adattamento del nostro corpo all'allenamento. E' la cosiddetta preparazione che deve sviluppare queste qualità:

- massa
- definizione
- vascolarizzazione
- disidratazione sottocutanea

C) la routine di pose è il gradevole riempitivo di un concorso che altrimenti sarebbe (e talvolta lo è comunque) piatto e noioso. Nessuno ha mai vinto una gara perché posava *daddio*. Punto. Si tratta di un contorno che va comunque curato con un allenamento specifico e al quale concorrono senso estetico, ritmo, propriocezione e - dote non indifferente - esibizionismo.

### **D'ora in poi**

Avvicinandosi il concorso – *contest* in inglese, concorso non gara – il controllo è fondamentale. Quindi:

- peso corporeo e plicometria settimanali
- foto nelle pose obbligatorie e film della routine con la medesima cadenza
- 20 minuti al giorno di *pose-training* (si tratta oltretutto di un buon allenamento muscolare) in tre fasi: pose fluide, pose tirate in isometria, pose organizzate in routine.

### **Rapporto volume – intensità – densità del carico di lavoro**

Mentre tutti sono d'accordo sull'aumento di specificità, intensità e densità del carico, i puristi nicchiano sul volume che dovrebbe ridursi, ma vaglielo a spiegare che lavorando per evidenziare i dettagli devi per forza fare tanti esercizi in più. Lasciando da parte le discussioni da *bar sport* o da *bb forum* dove ognuno dice la sua e alla fine tutti restano convinti della propria opinione, la dicotomia più sentita ed evidente riguarda la decisione se aumentare l'intensità del carico piuttosto che la densità. La risposta non può essere che fibra-specifica. Dorian Yates 100% fibre veloci opterà per l'*Heavy Duty*, basse ripetizioni, forzate, negative, *rest pause* mentre Ronnie

Colemann, 100% di fibre lente farà alte ripetizioni, molte serie tagliando progressivamente i recuperi tra un set e l'altro. Impossibile fare diversamente, Yates si mangerebbe la massa, Coleman se la vedrebbe ammosciare.

### La scheda dei giorni di caccia

Gesù quanto odio fare la scheda ad un bodybuilder con esperienza – lui e solo lui può sapere quali e quanti esercizi gli servono – che se non è in grado ha buttato alle ortiche anni interi di allenamento. Gli esercizi oltretutto possono – anzi devono – cambiare ad ogni seduta. Si allena il muscolo, perbacco, non si allena l'esercizio! L'esercizio è solo lo stimolo che deve essere più diversificato possibile. Comunque solo a titolo di indicazione generale, facendo un ibrido tra il fisico di Yates e quello di Coleman (che mostro verrebbe fuori, ragazzi!) si suggerisce il seguente protocollo di lavoro.

PROTOCOLLO PERIODO DI GARA	
Gruppi	Alternare ogni volta la priorità. Un allenamento per gruppo ogni 7 – 10 giorni
Esercizi	3 – 5 esercizi per gruppo muscolare di cui 1 – 2 poliarticolari per mantenere massa e potenza e 2 – 3 monoarticolari per definire i dettagli. Diversificare ordine e priorità, poliarticolari una volta all'inizio, una volta per ultimi e viceversa.
Serie	3 – 5 per esercizio cercando sempre il massimo pompaggio
Ripetizioni	6 – 10 esplosive a ritorno lento e controllato negli esercizi poliarticolari, 10 – 20 lente e continue nei monoarticolari con possibili eccezioni in relazione alla prevalenza del tipo di fibra (lenta o veloce)
Recuperi	2 – 3 ' fissi nei poliarticolari, 1 – 2' nei monoarticolari cercando ogni volta di ridurli di 10"
Tecniche	Nei poliarticolari superare l'esaurimento positivo con forzate, negative, <i>rest-pause</i> per aumentare l'intensità di stimolo. Nei monoarticolari e/o fibre lente <i>stripping, down the rack, quality train, super e tri set</i> per aumentare la densità di stimolo.

ESEMPIO DI ORGANIZZAZIONE DELLA SCHEDA PESI SU 4 GIORNI			
Deltoidi posteriori Dorsali Bicipiti Retti dell'addome	Deltoidi laterali Pettorali Tricipiti Obliqui dell'addome	Deltoidi anteriori Femorali / Quadricipiti Glutei/Polpacci Lombari	<i>Total body a circuito</i>

### Food

STRUTTURA DEL CICLO							
GIORNI	1	2	3	4	5	6	7
	CACCIA				RIPOSO		
	PESI	PESI	PESI	PESI	CARDIO 30' + addome	CARDIO 30' + addome	CARDIO 30' + addome

L'aumento dei giorni di attività con la conseguente alimentazione pro testosterone, ipoproteica e leggermente ipocalorica riduce le nostre aspettative di extra massa muscolare. In compenso rende sempre di più l'organismo una imbattibile "macchina da guerra", in grado di affrontare le sanguinose peripezie della preparazione agonistica. Pulizia in cucina innanzitutto, via l'immondizia dai nostri piatti:

- solo cibi freschi non conservati, cibi che non hanno subito alcun trattamento (il formaggio e i prodotti da forno ad esempio passano attraverso diverse lavorazioni) unica eccezione i fermentati, yogurt e vino, perché il processo avviene in natura.
- solo ciò che in teoria si può mangiare crudo, che di conseguenza è idoneo al nostro organismo
- cibi consumati crudi o cucinati con semplicità

- eliminare glutine e alimenti che lo contengono (cereali, birra, prodotti lavorati) e sale da cucina, immonda e inutile sostanza
  - olio d'oliva abbondante
  - non rincorrere quantità e calorie, nessun animale lo fa, è sufficiente il *feedback* fame-sazietà
- Ricordiamo i principi generali:

ORGANIZZAZIONE CICLICA DELLA NUTRIZIONE	
GIORNI ALLENAMENTO CON I PESI	GIORNI RIPOSO E CARDIO
Uova intere Frutta	Pollo Verdure/frutta Olio d'oliva
Semi, frutta	
Poca carne rossa Tuberi, patate Olio d'oliva Frutta	Pesce Verdure/frutta Olio d'oliva
Frutta	
ALLENAMENTO COI PESI	ALLENAMENTO CARDIO + ADDOME
Crostacei, gamberetti Radici Olio d'oliva	Carne rossa magra di erbivoro Verdure/frutta Olio d'oliva
QUANTITA' MODERATE DI CIBO	A SAZIETA' SECONDO APPETITO
PRINCIPI	
PRO TESTOSTERONE	PRO GH, IGF.1, INSULINA
<ul style="list-style-type: none"> <li>• leggermente (- 10%) sotto bilancia calorica</li> <li>• ipoproteico</li> <li>• poche fibre e verdure</li> <li>• grassi saturi e colesterolo (uova, gamberetti, crostacei, carne rossa)</li> <li>• zuccheri da frutta e tuberi, radici abbondanti</li> <li>• tanti piccoli pasti ben distribuiti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• leggermente (+ 10%) sopra bilancia calorica</li> <li>• iperproteico da fonti magre (pesce, pollame)</li> <li>• molte fibre, verdura</li> <li>• poca frutta</li> <li>• pochi pasti molto abbondanti</li> </ul>

GC