

“The Hunting” updated!

IL CICLO DELLA CACCIA E DEL RIPOSO PER IL BODYBUILDER AGONISTA

SECONDA TAPPA DEL PERIODO DI PREPARAZIONE

GENERALE, POTENZA E VELOCITA'

Olympian's 2008

Giovanni Cianti

Il quarto principe di Serendip

Ehi, Giovanni, mi dicevo proprio l'altra sera, oramai c'hai 60 anni devi mettere la testa a posto. Un lavoro sicuro, la famiglia, magari un figliolo, cose serie insomma mica la palestra! Devi smetterla di fare il quarto principe di Serendip. Ora, diciamo la verità, per il figliolo ci starei anche, magari con una belloccia volenterosa, preferibilmente “barely legal”, a malapena maggiorenne come dicono i pornografi USA, ma fare il travet o il baby pensionato non mi doveva passare neanche per l'anticamera del cervello. Che mi stia rincogliendo per il troppo Viagra? Il gusto per l'abduzione (che si identifica spesso con la creatività applicata alla scienza) e - ancora meglio - per la serendipità, l'abduzione cioè unita alla casualità che ne insaporisce la pietanza, sta alla base della ricerca scientifica e dell'innovazione senza la quale non c'è progresso ma stagnazione. E noi vogliamo “sviluppare”, “crescere”, “migliorare”. Oppure no, ragazzi? Quanti giovani “vecchi” ho incontrato in Italia! Menti giovani incollate all'ipse dixit delle cosche intellettuali dominanti, incapaci di ragionare con la propria testa, in un paese diseducato al libero pensiero. Cosa c'entra tutto questo con il potenziamento di un ciclo pre-gara? C'entra eccome. Per esempio, il bodybuilder viene definito “guerriero” per antonomasia. La guerra è caccia contro i propri simili. L'uomo è predatore lo dice la posizione dei suoi occhi nel cranio. Sono frontali come quelli del leone, dell'aquila, dello squalo. Sono il collimatore perfetto del mirino, grande acuità visiva e tridimensionalità per focalizzare e per non fallire la preda. Gli occhi delle prede invece sono laterali alla testa, la mucca, i volatili granivori, la pecora. Per avere il maggior campo visivo possibile, per percepire all'istante l'arrivo del predatore. Questi animali possono solo scappare e devono farlo prima possibile se vogliono sopravvivere. Grande maestra, la natura...

SERENDIPITY

Il termine *serendipity* venne coniato nel 1754 dallo scrittore inglese Horace Walpole che lo derivò dalla novella di Cristoforo Armeno

“*Peregrinaggio dei tre giovani figliuoli del re di Serendippo*” (l'attuale Sri Lanka) edita nel 1557. Ripreso successivamente col personaggio di *Zadig* da Voltaire sta ad indicare quella forma logica di ragionamento nel quale almeno una delle premesse non è certa ma solo probabile (o addirittura improbabile) ed è unita alla casualità. I ricercatori usano spesso questo metodo in modo più o meno cosciente che parte dalla osservazione curiosa e aperta del fenomeno nei suoi dettagli anche meno significativi e porta a scoperte inattese e felici che talvolta nascono dalla fortuna e dal caso. La soluzione deriva quindi dall'accostamento creativo tra due realtà apparentemente non collegate tra loro. A livello fisiologico è l'instaurarsi di un ponte neuronale tra due diverse memorie fino a creare qualcosa che prima non esisteva.

Sotto il segno del testosterone

L'ormone della caccia e della guerra è dio Marte, il testosterone. Ferro e sangue, ferro nel sangue, il sangue che gonfia i muscoli nello sport del ferro. Di questo ha bisogno il guerriero in tempo di guerra e di non guerra, di questo ha bisogno il bodybuilder. Il testosterone agisce sui muscoli, sul basso ventre, ma soprattutto imperversa sui neuroni lassù ai piani alti, nel cervello. Rende creativi, acuti, aggressivi, in ogni senso vogliosi e innovatori. Nei giovani viene prodotto dai testicoli in quantità industriali. Il sangue bolle, il cervello è impavido. Quante guerre, quanti imperi si sono fatti col sangue dei giovani! Il circolo, come ogni circolo che si rispetti è vizioso, più testosterone uguale più potenza, più potenza uguale più testosterone. Ergo, come può il giovane e ambizioso bodybuilder rinunciare all'esercizio di potenza e velocità? Non può, *tout court*. Allora, se ti alleni da almeno 5 – 6 anni e non riesci a sollevare il doppio del tuo peso corporeo nella distensione su panca e il triplo nello squat e nello stacco,

datti da fare, questo ciclo è per te. Altrimenti puoi sempre dedicarti al ping pong o all'uncinetto, tanto per essere politicamente scorretti.

Perché specializzare la potenza?

Intanto potenza, non forza. In ogni movimento è sempre insita la componente spazio – tempo e quindi la velocità, minima o massima che sia poco importa. Dovremmo usare il termine forza solo per l'esercizio statico, isometrico perché dove c'è movimento c'è velocità e quindi potenza. Ok, direte voi la potenza serve al sollevatore, allo *sprinter* ma col bodybuilder che *ch'azzecca*? *Ch'azzecca* eccome. La potenza ci è indispensabile per questi motivi:

- a) per sviluppare pienamente un muscolo se ne devono coinvolgere ed esaurire tutte le sue fibre. Il reclutamento delle fibre, raccolte in unità motorie è realizzato dai motoneuroni ed è – per motivi facilmente intuibili - parziale, tanto che un sedentario impegnato in uno sforzo massimale riesce con tutta la sua buona volontà a tirare in ballo istantaneamente appena il 50 - 60% delle unità responsabili dello sforzo stesso. Entrano in gioco esperienza e meccanismi neurologici inibitori di natura riflessa, indipendenti cioè dalla volontà. Solo lavorando con carichi sempre al limite delle capacità e sotto la pressione di un grande stimolo psichico (competizione, incitamento dei compagni, attenuazione della consapevolezza, ecc..) l'inibizione autogena si sblocca e col tempo si apprende a reclutare sempre più unità motorie contemporaneamente.
- b) Di conseguenza nell'allenamento anabolico vero e proprio, grazie al lavoro propedeutico di potenza e velocità, avremo acquisito la capacità di reclutare anche il 90 - 95% delle fibre, addirittura con pesi non massimali. Più fibre siamo in grado di reclutare, maggiore probabilità abbiamo di esaurirle e conseguentemente di svilupparle. Il lavoro di potenza quindi è insostituibile per molti anni nella preparazione atletica del bodybuilder.
- c) L'esercizio di potenza a causa dell'impegno massimale richiesto sviluppa pienamente anche la muscolatura profonda, tendini e legamenti, dando grande stabilità e tenuta alle articolazioni. I movimenti a catena cinetica aperta, effettuati con carichi liberi non con macchine migliorano l'equilibrio e la coordinazione inter e intramuscolare. E' un *core training* alla ennesima potenza per usare un termine adesso in voga.
- d) Il sistema nervoso viene allenato a produrre contrazioni immediate e massimali con evidenti vantaggi per la rapidità dei riflessi e la velocità.

II° tappa: potenza e velocità con richiami di resistenza

Il sistema energetico attivato è quello dei fosfati, ATP – CP. La produzione di acido lattico praticamente inesistente, il recupero tra serie deve essere elevato (3–5 minuti) per consentire la piena ricarica dei fosfati stessi. L'esaurimento raggiunto a fine serie è di natura nervosa, non metabolica di conseguenza non si verificano lacerazioni nei tessuti. Questo evita l'insorgenza di DOMS nelle ore e nei giorni successivi all'allenamento e ne consente – dato il rapido recupero nervoso - una ripetizione più frequente. I movimenti saranno sempre esplosivi nella fase concentrica, durante il sollevamento, ma lenti e controllati al ritorno, nell'eccentrica, per non provocare traumi ai tessuti articolari e per mantenere sempre il controllo della potenza. Si lavora di testosterone, non di adrenalina! Ogni ripetizione sarà intervallata da un lock out di 1 – 2 secondi, un mini recupero tra ripetizioni.

Rapporto volume – intensità – densità del carico di lavoro

Abbiamo incrementato leggermente il *volume* del carico, la sua quantità, mantenendo una *intensità metabolica* bassa mentre sarà elevata quella specifica dell'allenamento di potenza, valutabile tra l'80 e il 90% dell'alzata massimale. La *densità* di stimolo, cioè il recupero tra serie, come si è appena visto, è altrettanto ridotta in stretta osservanza con la direzione del carico. Aumentata la *frequenza* di allenamento. *NB: anche se non indicate nello schema dovrete eseguire per ogni*

LA FOSFATILSERINA

E' un fosfolipide, costituente fino al 75% delle membrane cellulari, attivo anche nel *turnover* della acetilcolina. Sembra bloccare in parte gli effetti del cortisolo ed è utile anche per migliorare le funzioni cognitive. Si consigliano 200-400 mg/die nel tardo pomeriggio e prima di andare a letto soprattutto per consentire il rilascio di GH durante il sonno. Mai al mattino quando è preferibile che l'ormone faccia il suo lavoro.

esercizio almeno 2-3 serie di avvicinamento progressivo al carico di allenamento.

PER GLI AMICI HARD GAINER

L'hard gainer bodybuilder è la figura più citata del nostro sport, quella che ha dato origine ad una vastissima letteratura. In realtà è il catabolico per eccellenza. Semplicemente vive in un bagno di cortisolo 24 ore su 24, questo è il nocciolo del suo problema.

L'effetto. Lavora, lavora, i muscoli non arrivano mai. E' quasi sempre liscio, gonfio e fiacco. Il suo recupero lentissimo, i muscoli che molti hanno anche senza allenarsi per lui sono il sogno proibito.

La causa. Produce troppo cortisolo. Il cortisolo è un ormone steroideo secreto dalla corteccia del surrene dietro stimolo dell'ACTH, l'ormone ipofisario. La secrezione del cortisolo è pulsatile e circadiana: al mattino il picco (5-25 mcg/dl) alla sera ridotta del 50% circa. Le sue funzioni fisiologiche principali sono quelle di rendere disponibile l'energia e di ridurre l'infiammazione dei tessuti in seguito a stress.

I danni dell'eccesso di cortisolo. Espressi in soldoni per quanto riguardano l'atleta sono:

1. lisi dei tessuti magri e trasformazione delle proteine muscolari in zuccheri
2. inibizione della produzione del GH durante il sonno e delle gonadotropine, di conseguenza del testosterone, riduzione dell'output dell'ormone tiroideo
3. ritenzione idro-salina
4. depressione, irritabilità, instabilità dell'umore
5. aumento della glicemia e della resistenza all'insulina, aumento dell'appetito per gli zuccheri.

Conseguenze. astenia, affaticabilità, scarso recupero, osteopenia e osteoporosi, fragilità dei tessuti, accumulo di grasso, malattie metaboliche, ipertensione.

E' ovvio che in queste condizioni non solo aumentare, ma addirittura mantenere un muscolatura decente è quasi impossibile.

Hard gainer come border line. Questi sintomi sono ovviamente sfumati e non patologici ma influiscono fortemente sul comportamento e sul benessere della persona. Sono dovuti alla perdita di pulsatilità dell'ormone che viene prodotto anche quando non deve per esempio il pomeriggio e soprattutto durante il sonno quando va ad interferire con gli altri messaggeri biochimici. Cosa ben diversa è la *malattia di Cushing*, definita *morbo* se deriva dalla funzione ipofisaria e *sindrome* in tutti gli altri casi, che ha conseguenze ben più gravi.

Fondamentale! La situazione *border line* deriva fundamentalmente da stress psichici e non fisici. Il riscontro si ha dalla ricerca dei metaboliti dell'ormone libero nelle urine delle 24 ore.

La scheda dei giorni di caccia

POTENZA E VELOCITA' CON RICHIAMO DI RESISTENZA			
Giorni	1	2	6
Gruppi muscolari	Petto/dorso/spalle	Gambe/schiena lombari	Parte superiore del corpo
Warm up generale	Stacchi/portate e distensioni	Leg extension e good morning	Stacchi/portate e distensioni
Esercizi	<ul style="list-style-type: none"> • portate e distensioni 4 x 6 / 3-5' • panca declinata 5 x 5 / 3-5' • sit up con peso 3 x 12/2' 	<ul style="list-style-type: none"> • squat parallelo 5 x 5 / 5' • stacco da terra 4 x 6 / 5' • side bend 3 x 20 / 1' 	<ul style="list-style-type: none"> • lat machine • scrollate • croci orizzontali • pushdown • curling • crunch • iperestensioni (tutto 3 x 15 / 1-2')
Cool down	Stretching statico/bagno turco/sauna/massaggio		

STRUTTURA DEL CICLO (da ripetere almeno 6 volte)							
GIORNI	1	2	3	4	5	6	7
CACCIA RIPOSO	PESI: potenza	PESI: potenza	Riposo completo	CARDIO lombari	CARDIO obliqui	PESI: resist.	CARDIO addome

Food

La ciclicità dell'alimentazione è analoga a quella dei periodi precedenti con enfasi particolare sul tipo di alimento in relazione all'allenamento oppure al riposo.

Alimentazione per i giorni di allenamento. Il cibo migliore per alzare il testosterone sono le uova. Non lesinate sulla quantità, 5 - 6 uova intere alla volta sono un *must*. Prego, non gridate allo scandalo, le uova esprimono il loro potenziale nutritivo solo se intere. Sono gli zuccheri che vi fanno obesi non questi grassi. L'albume da solo contiene esclusivamente proteine di non eccelsa qualità che però si completano con le proteine del tuorlo. Vitamine e minerali, ferro *eme* in particolare, sono presenti esclusivamente nel tuorlo. La ricchezza di colesterolo assicura una sintesi ottimale di testosterone, colesterolo che va in ormone e non va nel sangue a ostruire i vasi. I primitivi sopravvissuti come i Pigmei, i Boscimani e gli aborigeni australiani che ancora praticano le abitudini dei nostri predecessori, durante le battute di caccia si sotengono con le uova raccolte dai nidi della savana e della foresta. Sono magri e sanissimi da ogni punto di vista. Soprattutto se cucinate con semplicità, le uova sono digerite e assimilate velocemente e i loro nutrienti sono altrettanto facilmente elaborati dal fegato. La cottura neutralizza l'*avidina*. Il defunto *guru* Vince Gironda sosteneva di riuscire a prepararsi bene per una gara solo con le uova che, in epoca pre-steroidi gli consentivano di essere forte, potente, asciutto e avere tutta l'energia necessaria per allenarsi. Ulteriore *plus* delle uova è il loro costo molto accessibile. Di questi tempi...

Alimentazione per il riposo. Carne rossa magra di erbivoro, non pollo o pesce. Manzo per sentirsi toro. Un chilo di carne rossa contiene 10 gr. di creatina tanto per capirsi, 29 mg di ferro, 45 mg di zinco, vitamine in abbondanza. Ben altro che pane e pizza! Pure il fegato è un ottima fonte non solo di proteine ma anche di sali, vitamine e zuccheri, il glicogeno epatico appunto. E' plausibile immaginare che i cacciatori primitivi una volta abbattuta la preda si nutrissero immediatamente delle sue interiora per rinfrancarsi dalla fatica e perché sono le parti dell'animale più immediatamente deteriorabili.

Password di questo ciclo: stop onanismi mentali, dritti allo scopo!

GC

DESCRIZIONE DEGLI ESERCIZI

Portate e distensioni. Mutuate dal pesismo, potenziano cosce, schiena e cingolo scapolare.

1. accosciato stile *stacco da terra*, sedere basso, testa alta, braccia già in tensione. Con una tirata decisa di cosce e schiena accelerare il bilanciere verso l'alto mantenendolo nella verticale del baricentro. Quando l'attrezzo è all'altezza del petto, ritornare in accosciata per entrarci sotto e risollevarsi in piedi col peso alle spalle.
2. eseguire un *push press* con un leggero aiuto delle cosce. I gomiti sono puntati avanti, non allargati come fanno erroneamente tutti i bodybuilder, per rispettare la fisiologia del cingolo scapolare. A braccia estese in alto effettuare un breve *lock out*.
3. riportare il bilanciere al petto.
4. riappoggiare al suolo. Ripetere.

Panca declinata. Inclinazione verso il basso di 30° max. Si lavora sul piano dei fasci mediali e bassi del grande pettorale, alleggerendo lo stress dai deltoidi e dalla cuffia dei rotatori. Il bilanciere scende a metà tra il capezzolo e le clavicole.

Squat. Il bilanciere appoggia appena sopra la spina della scapola in corrispondenza del muscolo sovraspinato. Evitare il contatto con le vertebre del collo. Piedi ben distanziati per una base di spinta stabile e potente. La flessione, sempre controllata scende finché il femore non è parallelo al pavimento. Un attimo di sosta per evitare rimbalzi e si esplose verso l'alto. Il *lock out* è nella posizione eretta.

Stacco da terra. L'attrezzo appoggia alle tibie, accosciati, schiena eretta, testa alta. La presa è inversa, un palmo guarda avanti, l'altro verso il corpo, le braccia sono già in tensione prima della tirata. Si alza prima di cosce, poi di schiena, trazionando all'indietro, sarà il carico a mantenere verticale la traiettoria dell'attrezzo. Sollevarsi eretti senza caricare troppo indietro. Riabbassare. Il *lock out* è col bilanciere al suolo.