

### LA FORZA VERA

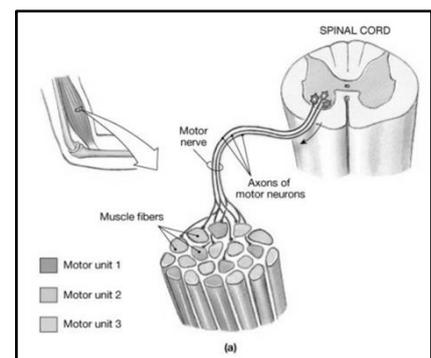
*Forza vera è l'inarrestabile tensione innescata dal testosterone ed espressa dalla massa muscolare, non l'isterica energia dell'adrenalina. Non nasce dal caso il proverbio "La calma è la virtù dei forti". Forza è la capacità di sostenere e/o vincere una resistenza mentre potenza aggiunge l'elemento della velocità. Il termine inglese **power** lo si può correttamente tradurre in italiano con **forza massimale**. Non a caso il **Powerlifting**, le **Alzate di Potenza** sono lo sport nel quale la forza massimale viene espressa nella massima misura. Ed è proprio la parola potenza forse usata non correttamente che meglio di ogni altro esprime la forza del body builder evocando virilità, potere, supremazia fisica e mentale. Queste note sottolineano l'importanza dell'esercizio di forza massimale e hanno due precise caratteristiche:*

- 1. ci risparmiano la polverosa litania dei cento diversi aspetti della forza, esplosiva, veloce, specifica, ecc...distinzioni forse fondamentali in altri sport ma prive di significato nel nostro*
- 2. ci pongono domande precise e concrete: la forza massimale serve veramente al body builder? Come possiamo allenarla nostro vantaggio?*

*Questo è il campo che ci preme, l'unico che ci interessa.*

### UNA CAPACITA' CONDIZIONALE

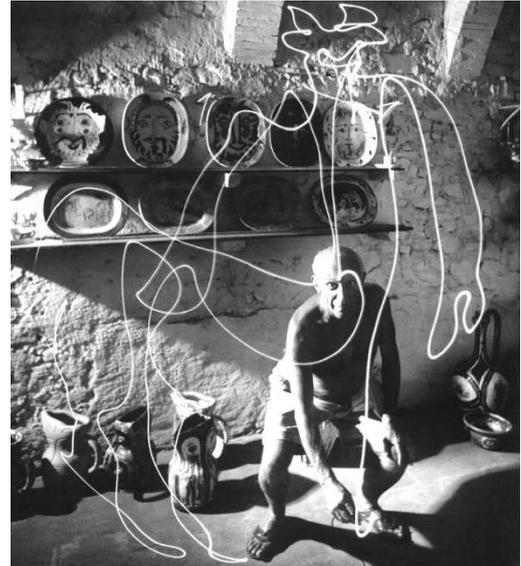
La prestazione sportiva è influenzata da molti fattori, tra questi le **capacità motorie**. Si tratta di doti fisiche che confluiscono nel gesto tecnico rendendolo più efficace. L'atleta non solo dovrà costantemente affinare la tecnica, ma lavorare anche per lo sviluppo di queste capacità. Le capacità motorie si dividono in **coordinative**, **condizionali** e **intermedie**. **Forza** e **resistenza** basate sulla efficienza dei sistemi metabolici e ormonali sono **capacità condizionali**. Si tratta di due aspetti della condizione fisica sempre presenti ma in contrasto tra loro, paragonabili ad una linea retta che procede in due opposte direzioni. Ambedue possono essere acquisite in una certa misura ma col progredire dell'una si manifesta il calo dell'altra. Il grande maratoneta – per fare un esempio – è scarsamente forte, mentre un *powerlifter* di buon livello non sarà mai in grado di correre con successo una maratona. Ogni nostra capacità raggiunge il proprio limite potenziale solo se viene allenata durante la fase del suo sviluppo biologico naturale. Nel caso della forza massimale questo avviene tra i 14 e i 24 anni circa. Iniziare ad allenarla successivamente darà sicuramente risultati ma escluderà il raggiungimento dei limiti genetici.



### FORZA E VIRILITA'

Dalla pubertà in poi alla base della forza maschile c'è il testosterone l'ormone che agisce in modo particolare sul sistema nervoso sia centrale (il cervello) che periferico (i nervi). La stessa influenza che l'ormone esercita sulla crescita muscolare è mediata dai nervi, prova ne sia che un muscolo denervato atrofizza anche se il testosterone rimane presente nel sangue. Tutte le caratteristiche fisiche e psicologiche che distinguono il genere maschile derivano dagli

androgeni: forza appunto, *dominance*, creatività, capacità di pensiero astratto, curiosità e ricerca del rischio. Cronache e aneddoti ci parlano di condottieri dotati di tre testicoli (le ghiandole che producono questo ormone) mentre invecchiando col declino della produzione ormonale l'anziano "si spenge", insieme alla forza e alla massa muscolare perde interesse per la vita e vivacità intellettuale. Al contrario grandi vecchi superdotati dal punto di vista ormonale come Pablo Picasso simboleggiano i frutti migliori dell'ormone: forma fisica, creatività, prolificità (l'ultima figlia di Picasso nasce quando il pittore è quasi settantenne) vitalità fino all'ultimo giorno.



*Pablo Picasso oramai ottantenne disegna nell'aria un centauro usando un tizzone ardente*

## PERCHE' UN BODY BUILDER DEVE ALLENARE LA FORZA MASSIMALE?

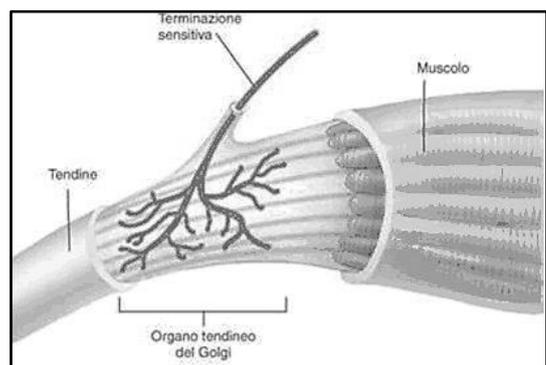
Consideriamo alcuni fatti:

- L'allenamento per la massa muscolare e per la forza massima sono profondamente diversi. Il primo cerca l'esaurimento brutale dei substrati energetici mentre l'obiettivo del secondo è l'istantaneo reclutamento di più unità motorie possibili senza che questo comporti l'esaurimento dei fosfati.
- L'allenamento per l'ipertrofia richiede forza resistente che raggiunge il suo massimo sviluppo intorno ai 35 anni.
- Forza resistente e forza massima sono in relazione tra loro ma col progredire dell'età e della specializzazione divengono quasi antitetiche, non a caso i campioni ci raccontano che da giovani usavano grossi pesi ma adesso non lo fanno più perché "non gli serve".

Allora perché un body builder deve allenare la forza massima?

## I BENEFICI DELL'ALLENAMENTO PER LA FORZA MASSIMALE

Come si è visto solo lo sviluppo di **tutte** le capacità motorie ottenuto all'età giusta e nel modo giusto consente di raggiungere il limite genetico della prestazione. Anche l'atleta maturo deve utilizzare l'esercizio di forza massima ma solo come richiamo, come stimolo a mantenerla, ricordando sempre che gli esercizi generali creano le premesse della forma ma l'allontanano nel tempo. Il beneficio maggiore del lavoro di forza massima lo si ha nei giovani che così acquisiscono la capacità di coinvolgere più **Unità Motorie** possibili nell'esercizio e di superare l'effetto inibitorio degli **Organi del Golgi**. Si sa infatti che un sedentario impegnato in un sollevamento per lui massimale è in grado di reclutare a malapena il 50-60% delle UM coinvolte nell'alzata. Solo lavorando a lungo su tensioni massimali e sub massimali riuscirà



ad attivare la quasi totalità delle fibre. E' di tutto evidente che se un body builder non è in grado di attivare tutte le fibre del muscolo non riuscirà neppure a esaurirle, quindi mancherà l'obiettivo del suo "pompate". Una volta acquisita la capacità di coinvolgere istantaneamente la quasi totalità delle fibre saremo in grado di evocarla anche con carichi modesti. Ecco allora che il body builder adulto ed esperto tirando in gioco fino dalle prime ripetizioni tutto il muscolo riuscirà ad azzerare le sue riserve di energia con pesi anche leggeri e poche serie per esercizio. E' questa padronanza del meccanismo di reclutamento unita ad una grande capacità di isolare il dettaglio muscolare che fa affermare ai campioni "uso pesi leggeri, l'intensità è un fatto mentale". Altro vantaggio non trascurabile dell'esercizio di forza massimale è il potenziamento delle strutture articolari e lo sviluppo degli strati profondi della muscolatura che molti esercizi localizzati del body building non sono in grado di ottenere. Arnold trasse grande vantaggio dagli allenamenti di *powerlifting* effettuati in età giovanile con Franco Columbu, gli unici come scrisse successivamente che gli assicuravano l'aspetto "rugged", vigoroso e possente.

#### LA METODICA DI SVILUPPO DELLA FORZA MASSIMALE

Si può riassumere in pochi punti fondamentali:

- Carichi al limite delle capacità, tali da consentire **2 - 5 ripetizioni a esaurimento**. Così facendo non si esauriscono i fosfati ma "si educa" il sistema nervoso ad inviare impulsi sempre più potenti.
- Recuperi completi tra serie, **4 - 5 minuti** necessari al ripristino totale dell'actilcolina.
- Frequenza di allenamento **molto elevata con sedute giornaliere o pluri giornaliere**. Se non si superano le 4 - 5 ripetizioni non si ha lacerazione dei tessuti né DOMS conseguenti, così l'esercizio può essere eseguito anche più volte al giorno appena l'energia nervosa è ristabilita. Evidentemente tendono a prodursi effetti cronici di stanchezza soprattutto a livello di articolazioni che raccomandano **fasi di scarico**.
- L'allenamento per la forza massimale deve essere inserito nel **Periodo Preparatorio** del **macro ciclo semestrale** in particolare nella **Prima Tappa** dedicata gli esercizi di carattere generale. Ovviamente questo potrà avvenire solo dopo un idoneo periodo di adattamento che noi chiamiamo **Pre-intensity**.

Per approfondimenti teorico-pratici dell'allenamento della forza massimale rivolgersi alla pagina "consulenze" del sito [www.gioannicianti.org](http://www.gioannicianti.org)

GC