

L'Angolo del Fitness

L'ALLENAMENTO DELLA FORZA: LE LINEE GUIDA (II PARTE)

(continua dal n° 3/2004)

Nell'allenamento della forza, non è importante il fatto che la resistenza che si oppone alla tensione dei muscoli sia o meno costituita dal corpo umano o da una parte di esso, quanto piuttosto altri parametri, come la possibilità di regolare il carico in maniera fine, la tecnica esecutiva ed altri ancora. Insistiamo su questo punto nella consapevolezza che molta letteratura ed una inveterata tradizione distinguono le esercitazioni svolte "a carico naturale" (senza pesi o altre attrezzature) da quelle che prevedono l'utilizzo di pesi. Nell'ambito dell'allenamento della forza questa distinzione è priva di senso, come prive di fondamento sono le credenze associate a questa distinzione: che l'allenamento a carico naturale sia più sicuro, più adatto ai bambini, che non faccia aumentare la massa muscolare, ecc.. Ancora una volta: tutto e solo dipende dalla sollecitazione effettiva a cui il muscolo (o più in generale il sistema o l'organismo) viene sottoposto. E la natura di questa sollecitazione, la sua peculiarità, le sue caratteristiche, la sua efficacia, la sua sicurezza ed i suoi effetti non sono in nessun modo riassunti, e tanto meno garantiti, dall'impreciso, superficiale e fuorviante concetto di "carico naturale". Al contrario, tutti i parametri o le caratteristiche più importanti nell'allenamento della forza – e prima fra queste la sicurezza – sono più facilmente controllabili con esercitazioni con i pesi (manubri, bilancieri, macchine) piuttosto che con esercitazioni "a carico naturale". Il motivo di ciò risiede essenzialmente nella possibilità di graduare in modo sufficientemente fine la resistenza contro la quale esercitare i vari muscoli. La Fig. 1

esemplifica questo semplice ma fondamentale concetto: nel caso a) l'esercizio è svolto "a carico naturale" e l'esecuzione non ha né la possibilità di variare la resistenza da superare né, tanto meno, la possibilità di conoscere la reale entità di tale resistenza. Nel caso b), lo stesso esercizio, eseguito con l'ausilio di manubri, offre invece entrambe queste opportunità. È importante constatare che, nel caso dell'esercizio considerato o di qua-

lunque altro esercizio "a carico naturale", la resistenza da superare potrebbe essere, per ogni singolo esecutore ed in ogni singola circostanza, troppo piccola o troppo grande. Solo la possibilità di regolare la resistenza può garantire un carico realmente adeguato agli obiettivi prefissati. In un contesto di preparazione fisica di base per qualunque tipo di attività sportiva (fitness) e nel contesto dell'esercizio fisico finalizzato alla salute,



Figura 1a

la resistenza ottimale da scegliere è quella che consente di eseguire almeno 8 e non più di 12 ripetizioni consecutive. Ritornando ancora una volta all'esempio di Fig. 1a, è esperienza comune che esistono soggetti che non sono in grado di eseguire otto piegamenti consecutivi sulle braccia, e che, per contro, ne esistono altri in grado di eseguirne ben più di 12. Per entrambi questi gruppi di soggetti, l'intensità dell'esercizio "piegamenti sulle braccia" non è dunque quella ottimale per l'allenamento della forza. È fondamentale comprendere pienamente il significato di "almeno otto, non più di dodici". Innanzi tutto, si tratta di ripeti-

zioni consecutive dello stesso identico movimento, eseguito lentamente e con precisione, e senza interruzioni, né durante il movimento stesso né fra un movimento e l'altro. Una siffatta serie di ripetizioni – più semplicemente "serie" – costituisce l'elemento strutturale fondamentale nell'allenamento della forza. Una serie, per avere tale significato strutturale, deve avere inoltre una caratteristica ben definita: deve portare il muscolo o il gruppo muscolare interessato ad un livello di affaticamento tale da precludere ulteriori ripetizioni che mantengano inalterati i parametri esecutivi (velocità, precisione ecc.). Quando una serie ha

tutte queste caratteristiche, ad essa può essere associata l'unità di misura fondamentale dell'intensità nell'allenamento della forza. Tale unità è indicata dalla sigla RM (da: Repetition Maximum). Così, l'espressione 8RM indica quella particolare resistenza che consente, ad un determinato esecutore ed in un determinato momento, di eseguire una serie di 8 ripetizioni; non una di più né una di meno. Analogamente 1RM è quella resistenza che è possibile superare per una volta soltanto e 15RM la resistenza che consente 15 ripetizioni. Il fatto che l'unità di misura assunta per misurare l'intensità nell'allenamento della forza, non sia un valore assoluto, come il numero di kilogrammi sollevati, ma un valore relativo, riferito ad ogni singolo esecutore e ad ogni particolare fase della sua preparazione, suggerisce, ancora una volta, quanta importanza abbia la scelta di una intensità adeguata, proporzionale alle possibilità dell'esecutore stesso. Se, per esempio, un campione sportivo ed una persona anziana, eseguono lo stesso esercizio per la forza alla stessa intensità di 10RM, i pesi effettivamente utilizzati saranno sicuramente molto diversi (ad esempio 200Kg e 20 Kg) ma la sollecitazione sarà identica; essi faranno di fatto lo stesso allenamento.

Una regolazione dell'intensità del carico sufficientemente precisa può essere facilmente conseguita utilizzando i pesi (manubri, bilancieri e macchine) ed infatti le esercitazioni con i pesi sono il mezzo più comune nell'allenamento della forza. Sulla base di quanto illustrato, possono essere finalmente enunciate e comprese le linee guida fondamentali per l'allenamento base della forza: esercitare i principali gruppi muscolari con serie (da 1 a 3) di 8 – 12 ripetizioni (8-12 RM) e con una frequenza di 2-3 sedute, in giorni non consecutivi, alla settimana.

(continua)



Figura 1b