

Dr. Roberto Mazzoli

HEAVY METAL TRAINING (Scienza e tecnica dell'Allenamento)

Quando devo preparare un programma di allenamento, cerco di capire o meglio interpretare le esigenze e la spinta emozionale, non che i desideri di chi mi sta di fronte.

La prima domanda è: che cosa desideri ottenere? Fatto questo primo passo, per altro molto importante, in quanto solo così riuscirò a capire quali saranno le prossime domande che dovrò farle, scopro che sono la minoranza coloro che desiderano diventare "Enormi" o "Campioni del Mondo", ma diversamente è la stragrande maggioranza invece che desidera semplicemente migliorare il proprio aspetto e salute fisica. E prendendone atto di questa situazione passo al secondo punto, con l'individuare l'appartenenza morfologica del soggetto, ossia se è un Normolineo piuttosto che un Longilineo, oppure Brevilineo; ritengo anche in questo caso sia importante la classificazione morfologica e strutturale del soggetto in esame, per poter stabilire e quindi iniziare un programma completo, è come se mi accingessi a farle un vestito su misura, nulla da parte mia sarà lasciato al caso, ma tutto dovrà essere incasellato come in un mosaico. Poi m'interessa sapere quali sono le sue abitudini alimentari, quante volte mangia al giorno e che cosa mangia. Come già pubblicato in altri miei articoli precedenti, credo molto nell'alimentazione a secondo del proprio "Gruppo Sanguigno" e proprio come diceva il mio buon amico "Larry Scott" (per chi non lo ricordasse fu il primo Mr. Olympia della storia) l'alimentazione vale per lo meno il 70% dei risultati. Purtroppo, il più delle volte ho constatato che la maggior parte delle persone da me visitate seguiva un regime alimentare completamente sbagliato: scelte di alimenti non idonei specie nei confronti del proprio "Gruppo Sanguigno", troppi "grassi" o troppi "carboidrati" per non parlare delle "proteine" a volte assunte in modo esagerato o peggio ancora non sufficienti allo scopo "plastico" per intraprendere un programma di "Body Building" serio. In realtà ho scoperto che pochi sono a conoscenza del fatto, che l'assunzione dei vari nutrimenti ha una valenza predominante per il successo nel nostro sport e quindi va presa in seria considerazione. Infatti la "macchina umana" è fatta per "bruciare" ad ogni pasto non più di tante calorie, anche se le distribuiamo in più pasti (cinque o sei al giorno) risultando alcune volte carenti altre in eccesso specie verso alcuni alimenti indispensabili a discapito quindi della buona salute, detto ciò ritengo sia sempre utile consultare un esperto nutrizionista il quale vi consiglierà sul da farsi.

Altra tappa del percorso verso il successo, è la valutazione delle capacità individuali del soggetto; Capacità Motorie: Coordinative (adattamento dei movimenti, reazioni motorie, orientamento ecc.) Capacità Fisiche (forza, resistenza, velocità, elasticità muscolare, mobilità articolare ecc.) solo così si potrà iniziare un programma che sarà comunque adattato ad ogni singolo caso (ognuno di noi comuni mortali, normalmente e fisicamente è un caso a se, con le sue necessità esigenze e desideri, l'importante è saperli individuare), in modo da creare per lui delle solide basi su cui lavorare nel prossimo futuro.

Qualcuno dall'allenamento vuol ottenere più forza, altri desiderano semplicemente dimagrire, altri ancora vorrebbero sia dimagrire che diventare più forti e così via, ma tutti e questo è un fatto che vorrei sottolineare, apparteniamo alla razza umana, tutti quindi per sopravvivere dobbiamo mangiare, dormire e fare quanto più possibile è nelle nostre capacità per sentirci meglio e più "vivi". Molti anni fa, ebbi modo di conoscere Mike Mentzer (Mr. Heavy Duty) in occasione di una sua visita, accompagnato dall'amico Franco Fassi, nella mia Palestra a Milano. Egli asseriva che per ottenere dei buoni risultati non era necessario massacrarsi ore ed ore in Palestra, ma bastavano poche sedute settimanali con ragionati e medio pensati allenamenti, in quanto concettualmente e sotto molti aspetti, più o meno siamo tutti uguali. Ormai chi non conosce i famosi metodi "HAEVY DUTY" probabilmente chi non frequenta una Palestra! Da allora di strada se ne fatta tanta, ma le sue affermazioni furono, sono e saranno sempre lì come scolpite nella roccia, per farci riflettere sul da farsi.

Personalmente credo che il suo sistema possa funzionare ancora, anche se ho aggiunto qualche modifica, trovo che la sua filosofia sia sempre la migliore, ricordo quando mi disse: se non ci sentiamo bene le medicine che ci vengono proposte dal nostro medico curante, per quel determinato disturbo sono uguali per tutti, proprio perché fondamentalmente siamo tutti uguali, questo può anche essere vero, ma allora

siamo tutti uguali o ogni essere umano è qualche cosa di unico? Secondo me vi sono due modi di interpretare questo concetto, per certi versi siamo tutti uguali, stesse esigenze (mangiare, dormire, fare l'amore ecc.) ma non tutti abbiamo la stessa volontà nel volere certe cose; infatti non tutti hanno una laurea ho quanto meno hanno un titolo di studio medio superiore, non tutti desiderano diventare personaggi importanti, anche se ne avrebbero le qualità. Ma allora qualche cosa di diverso in ognuno di noi esiste!! ed è proprio qui che dobbiamo scoprire quale è questa sottile e impalpabile differenza, estremamente importante, ma che non ci accomuna tutti come vorrebbe il nostro amico Mike Mentzer, e se fosse la "Personalità"? Quello che dovremmo secondo il mio modesto parere e le mie più recenti scoperte (sto monitorando alcuni "ragazzi" da qualche tempo) è ascoltare i messaggi che ci trasmette il nostro corpo, sembra facile ma non è proprio così. Il più delle volte ci lasciamo trascinare dall'entusiasmo ed esageriamo, andando verso l'indesiderato e malaugurato "Superallenamento" cosa che non auguro a nessuno. Il nostro corpo dunque ci manda continuamente messaggi; stanchezza, fame, sazietà, voglia di fare, ecc. ecc. ma allora perchè non lo ascoltiamo di più? Seguendo magari anche la morfologia fisica di ognuno di noi (Normolinei , Brevilinei, Longilinei) l'allenamento dovrebbe essere sempre "Una brutale, breve sferzata al nostro sistema metabolico" seguito da una più lunga fase dopo palestra di supercompensazione, pochi minuti tirati alla morte e un lasso di tempo abbastanza lungo di recupero in modo da innescare il meccanismo di crescita. Nulla di nuovo sotto le stelle direbbe qualcuno, peccato però che i più non hanno ancora ben compreso come fare, ragazzi!! E' più facile di quanto pensate. E visto che non è poi così difficile, vi propongo un programmino niente male che attualmente sto facendo seguire ad alcuni miei allievi, è ovvio che il vestito (allenamento) come vi dicevo all'inizio dell'articolo andrebbe fatto su misura, ma forse questa è un'altra storia. Ci si può allenare tre, quattro o anche cinque volte la settimana, (un giorno sì e uno no - oppure due giorni sì e uno no). Si possono combinare due o tre gruppi muscolari per allenamento, dipende dalle capacità individuali di recupero.

Quello che segue è una possibilità di allenamento "secondo me" molto valida, che prevede l'esercitazione di due gruppi muscolari alla volta, uno grande e uno piccolo.

Lunedì: Spalle, Bicipiti e un richiamo di Tricipiti

Martedì: Dorsali, Spalle posteriori e un richiamo di Polpacci

Mercoledì: Riposo

Giovedì: Pettorali, Tricipiti e un richiamo di Bicipiti

Venerdì: Quadricipiti

Sabato: Femorali e Polpacci

Ogni seduta dovrebbe durare non più di quindici massimo venti minuti, in modo da evitare l'azione di alcuni ormoni catabolico come il cortisolo o l'aldosterone, ecc." e alcuni catecolamine provenienti dal midollo spinale. L'intensità richiesta dovrà essere quindi medio alta, in modo da innescare l'anabolismo muscolare.

IL METODO:

2/3 serie di riscaldamento sul primo esercizio di ogni distretto muscolare, poi una serie di 6/8 ripetizioni sino ad esaurimento muscolare momentaneo, dopo di che recuperare 3 secondi quindi continuare sino ad un secondo esaurimento momentaneo (3-4 ripetizioni) ancora 3 secondi di recupero

continuando sino a quando si arriva ad 1 sola ripetizione, dopo un adeguato riposo(2-3 minuti) eseguire una seconda serie ma con una aggiunta finale; arrivati al terzo esaurimento positivo scalare il peso di un 20% e continuare sino ad esaurimento totale. A questo punto si può passare dopo 3-4 minuti di recupero ad un secondo esercizio per quel determinato gruppo muscolare, poniamo i Pettorali: prima la distensione su panca, poi le croci con manubri o ai cavi.

Per i gruppi muscolari "Grandi" (pettorali, dorsali, quadricipiti, deltoidi) si possono adottare due esercizi, mentre per quelli "Piccoli" (bicipiti, tricipiti, polpacci, femorali) è preferibile, (ma non indispensabile) vista l'intensità dell'allenamento, prendere in considerazione un solo esercizio.

Dr. Roberto Mazzoli

Esperto in Metodologie dell'Allenamento e Nutrizione

<http://www.robertomazzoli.com>