

1° MESOCICLO DI LAVORO: SBLOCCO E RIATTIVAZIONE

(sblocco e riattivazione)

A cura di Gaspari Riccardo

Svoltasi la fase di anamnesi, avendo ogni tipo di dato inerente a "Tizio", possiamo buttarci alla stesura del primo programma d'allenamento dell'atleta. Nonostante la nostra anamnesi sia più che puntigliosa non conosciamo il modo in cui l'atleta si allena e si è allenato fino ad oggi. Questo mi porta soventemente a stendere una bozza del macrociclo partendo dall'inizio e cioè con il mesociclo di sblocco e/o riattivazione. L'esperienza mi suggerisce che, in questo caso, non esiste programma d'allenamento migliore del P.O.F. ("Position of flexion", S. Holman, S. Ciccarelli editore 2002). Questa metodologia prevede di allenare, attraverso un volume ridotto, ogni parte muscolare da tre diverse posizioni:

1. Posizione intermedia
2. Posizione d'allungamento
3. Posizione di contrazione

ESERCIZI POF			
Muscolo	Intermedia (I)	Allungamento (A)	Contrazione (C)
Quadricipiti	Squat	Sissy squat	Leg ext.
Posteriori della coscia	Stacco da terra a gambe tese	Stacco da terra a gambe tese	Leg curl
Polpacci	Leg curl con le punte estese	Calf leg press	Sollevamenti sulle punte dei piedi
Addominali alti	Sollevamenti delle ginocchia su panca inclinata o alla sbarra	Crunch completo o ABS machine	Crunch
Addominali bassi	Sollevamenti delle ginocchia su panca inclinata o alla sbarra	Crunch completo o ABS machine	Sollevamenti delle ginocchia su panca inclinata o alla sbarra
Parte superiore del petto	Distensioni su panca inclinata	Aperture su panca inclinata	Aperture ai cavi su panca inclinata
Parte inferiore del petto	Distensioni su panca piana	Aperture su panca piana	Aperture ai cavi su panca declinata
Dorsali	Trazioni alla sbarra o lat machine frontali	Pullover con manubrio	Pull down braccia tese alla lat machine
Parte centrale della schiena	Trazioni alla sbarra o lat machine dietro al collo	Rematore unilaterale con manubrio o pulley con presa stretta	Tirate al mento con bilancere o al cavo
Deltoidi	Lento avanti	Alzate laterali ad un braccio ai cavi	Tirate al mento o alzate laterali
Bicipiti	Curl in piedi	Curl su panca inclinata	Curl di concentrazione
Tricipiti	French press o distensioni in panca piana con presa stretta	Estensioni sopra la testa	Spinte in dietro o spinte in basso a un braccio

Di seguito propongo una tabella d'allenamento chiamata "Suddivisione POF classica a giorni alterni" che S. Holman propone come base d'inizio nella sua opera "Train, eat, grow" (S. Ciccarelli editore, 2002); tengo a precisare che questo è solo un esempio delle molteplici applicazioni del POF, al quale può essere applicata ogni tecnica d'allenamento.

ALLENAMENTO A			
Esercizio	S x R	Rec.	POF.
Squat	2 x 8/12	2.00	I
Sissy squat	2 x 8/12	2.00	A
Leg ext.	1/2 x 8/12	2.00	C
Stacco da terra gambe tese	2 x 8/12	2.00	I + A
Leg curl	2 x 8/12	2.00	C
Leg curl punte estese	1 x 10/20	2.00	I
Donkey calf	2 x 10/20	2.00	A
Calf in piedi	2 x 10/20	2.00	C
Distensioni su panca piana	2 x 8/12	2.00	I
Croci ai cavi su panca declinata	1/2 x 8/12	2.00	A + C
Distensioni su panca inclinata	2 x 8/12	2.00	I
Croci ai cavi su panca inclinata	1/2 x 8/12	2.00	A + C
French press	2 x 8/12	2.00	I
Estensioni sopra la testa	1 x 8/12	2.00	A
Estensioni in dietro con manubri	1/2 x 8/12	2.00	C

L'allenamento A potrebbe essere svolto il Lunedì ed il giovedì (in un'ipotetica applicazione dell'allenamento con 4 sedute settimanali) oppure il Lunedì (in un'ipotetica applicazione dell'allenamento con 2 sedute settimanali). A seguire la seconda seduta d'allenamento:

ALLENAMENTO B			
Esercizio	S x R	Rec.	POF.
Lat machine dietro	2 x 8/12	2.00	I
Rematore unilaterale con manubri	2 x 8/12	2.00	A + C
Trazioni alla sbarra avanti	1/2 x 8/12	2.00	I
Pullover	1 x 8/12	2.00	A
Trazioni alla sbarra con presa inversa	1/2 x 8/12	2.00	C
Shrug con manubri	2 x 8/12	2.00	A + C
Lento dietro	2 x 8/12	2.00	I
Alzate laterali ad un braccio su panca inclinata	2 x 8/12	2.00	A
Alzate laterali	1/2 x 8/12	2.00	C
Curl con bilancere	2 x 8/12	2.00	I
Curl su panca inclinata	1 x 8/12	2.00	A
Curl di concentrazione	1/2 x 8/12	2.00	C
Sollevamento delle ginocchia su panca inclinata	2 x 8/12	2.00	I + C
Crunch completo	2 x 8/12	2.00	A + C

L'allenamento B potrebbe essere svolto il Martedì ed il Venerdì (in un'ipotetica applicazione dell'allenamento con 4 sedute settimanali) oppure il Giovedì (in un'ipotetica applicazione dell'allenamento con 2 sedute settimanali).

Questo protocollo mi ha fatto ottenere ottimi risultati sia su atleti esperti che su principianti. Consiglio vivamente di provarlo all'inizio di un macrociclo o dopo una sosta, suddividendo magari il mesociclo in cinque microcicli della durata di una settimana cadauno ove incrementeremo la frequenza d'allenamento fino ad un massimo di quattro sedute settimanali d'allenamento, per poi decrementarla fino a due (come nella prima settimana) per ottimizzare il recupero dell'atleta in vista del nuovo mesociclo.

Lo studio della manipolazione della frequenza d'allenamento dovrebbe far ottenere una tabella simile a quella riportata di seguito:

Settimane	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
Sett. 1	A	-	-	B	-	-	-
Sett. 2	A	-	B	-	A	-	-
Sett. 3	B	-	A	-	B	-	-
Sett. 4	A	B	-	A	B	-	-
Sett.5	A	-	-	B	-	-	-

Buon allenamento,

Gaspari Riccardo