

Volume Vs. Intensità

Inviato da Giorgio Tagliaferro

Queste sono riflessioni personali che ho maturato già da tempo, ma che scrivo solo ora perché mi sono stufato di assistere in tutti i forum alla sfida "BII vs. allenamento classico" che, condotta senza un minimo di logica, non porta da nessuna parte. Semplificherò in maniera estrema i concetti essenziali per capire cosa vuol dire "intensità vs. volume".

Partiamo da considerazioni semplici (non semplicistiche!) ma efficaci. I risultati nel bodybuilding dipendono da minimo 4 fattori:

a) genetica;

b) alimentazione;

c) riposo;

d) allenamento.

(Ed eventualmente integrazione e/o doping)

Questi fattori si influenzano a vicenda ed ognuno ricopre un ruolo necessario. Ciò può sembrare ovvio ma vi assicuro che non lo è: basta guardarsi in giro per trovare gente che fa domande sull' allenamento quando non mangia abbastanza per crescere, o peggio ancora gente che si informa su integratori e farmaci dopanti quando pesa ancora 60 kg. Con ciò voglio dire che prima ancora di preoccuparsi della validità del proprio allenamento bisognerebbe verificare che gli altri fattori siano in ordine.

Fatta questa necessaria introduzione, passiamo al problema che ci riguarda più da vicino: la stesura di una tabella di allenamento.

Il nocciolo della questione è il fine dell' allenamento, cioè la progressione (dei carichi, delle misure corporee... fate vobis), ottenuta mediante il rispetto delle capacità di recupero del singolo soggetto, utilizzando la tecnica di esecuzione biomeccanicamente corretta in ogni esercizio (per evitare infortuni).

Ci sono essenzialmente 4 importanti fattori, che io chiamo "variabili fondamentali", da prendere in considerazione per ottenere la progressione:

a) volume;

b) frequenza;

c) intensità;

d) scelta degli esercizi.

Come sopra, le variabili si influenzano fortemente a vicenda. Qualcuno potrebbe chiedersi come mai ho incluso anche la scelta degli esercizi, che appare secondaria rispetto alle altre: la risposta è che anche questa variabile incide notevolmente sul recupero (----> progressione); basti pensare alla differenza, proprio in termini di recupero, tra una scheda composta di 5 esercizi di isolamento e una composta da 5 esercizi multiarticolari.

La progressione non è inserita tra le variabili, in quanto per semplicità la ritengo una "costante", ottenuta per somma delle variabili.

Mi spiego: volume + frequenza + intensità + "scelta degli esercizi" = progressione [costante]

Poiché quest' ultima è costante, possiamo rapidamente trarre delle conclusioni: la progressione in linea di principio si può ottenere aumentando il "valore" di una variabile (volume, ad esempio) MA, proprio per ottenere quel risultato costante, occorre abbassare il "valore" di un' altra variabile (intensità, ad esempio).

Ciò vuol dire, contrariamente a quanto si sente spesso dire in giro, che anche un allenamento da 30 serie per sessione (alto volume) e 5 allenamenti a settimana (alta frequenza) è sostenibile: basta allenarsi a bassa intensità! E, d' altra parte, è valido anche l' estremo opposto, ovvero allenamenti brevi e infrequenti ma intensi.

Eppure, assistiamo continuamente a fenomeni di sovrallenamento e sotto-allenamento (o "iperallenamento" e "ipoallenamento", se preferite). Come mai? A questo punto la risposta è ovvia: si va in sovrallenamento quando si aumenta indiscriminatamente una delle variabili, senza diminuirne un' altra; e si va in sotto-allenamento quando si diminuisce una variabile senza aumentarne un' altra.

Ecco dunque perché molti vanno in sovrallenamento con allenamenti lunghi e frequenti: come si è detto, questi non sono dannosi a priori, ma lo sono quando per motivi vari si aumenta anche l' intensità! Prendiamo il tipico esempio della panca piana: come mai la gente stalla così spesso in questo esercizio? Perché gli dà molta, troppa importanza: il carico viene aumentato troppo velocemente ----> aumenta anche l' intensità, ma il volume e la frequenza rimangono gli stessi, facendo saltare quel valore fisso che è il recupero. Ecco allora il superallenamento e la frustrazione dello stallò alla panca, mentre magari l' odiatissimo rematore progredisce bene. Stesso discorso per il sottoallenamento.

Alla luce di quanto detto, va specificato anche che "alto volume", "alta intensità" eccetera in realtà sono definizioni prive di significato. Con il termine "alto" dovremmo indicare qualcosa di "troppo", e dunque negativo per definizione. In realtà, se l' allenamento funziona, ci stiamo allenando con la quantità "giusta" di volume, di frequenza, di intensità, e con gli esercizi "giusti". Semmai, si può parlare di allenamenti che fanno più leva sul volume e di allenamenti che fanno più leva sull' intensità, a seconda del "valore" che queste variabili assumono nell' equazione succitata.

Tuttavia, io preferisco parlare di schede "sensate" e di schede "insensate", dove per "sensatezza" intendo l' equilibrio delle variabili e il rispetto dell' armonia del corpo. Quindi, nonostante io sia un convinto sostenitore del BII (per motivi che esporrò tra qualche riga), potrei approvare una scheda molto voluminosa se presenta una struttura accettabile, così come potrei bocciare una scheda BII sempre in base alla sua struttura.

A conclusione di tutto ciò, dobbiamo forse ritenere che l'allenamento alla Arnold abbia (almeno in teoria) la stessa validità di un allenamento superabbreviato alla Kubik?

Personalmente ritengo di no. Credo che, nonostante tutto, ci siano delle necessità da rispettare, e che il vero nocciolo della questione sia proprio in quali sono queste necessità. Le poche ricerche svolte al riguardo, l'esperienza di migliaia di persone, l'autorità di alcuni esperti, e (permettetemi di dirlo) la logica, sono concordi nell'affermare che l'unica vera necessità per innescare la crescita muscolare sia l'intensità elevata, poiché senza spingere il muscolo "al limite" non si verifica quel processo adattivo detto SAID. Per "al limite" si intende che l'allenamento debba essere composto almeno da una maggioranza di serie portate al cedimento concentrico.

Ciò non toglie naturalmente che l'allenamento alla Arnold sia "sostenibile", ma c'è una enorme differenza tra "sostenibile" e "produttivo".

Alla luce di quanto detto fino ad ora, dalla necessità dell'intensità segue la necessità di schede "brevi" ed "infrequenti" (per quanto questi vocaboli, come già detto, siano privi di significato reale). Quanta intensità, quanto volume, quanta frequenza, quali esercizi resta tuttavia una incognita, poiché come si è detto in apertura l'allenamento non è un fattore isolato, ma è dipendente dalla genetica, dall'alimentazione e dal riposo. In altre parole, l'allenamento "ideale" per tutti non esiste.

Tuttavia, ciò che mi sento di dire, soprattutto in virtù delle valide esperienze di molte persone, è che la frequenza debba essere di massimo 3 allenamenti settimanali, poiché altrimenti non vi è "spazio" a sufficienza per il recupero. Il volume, infine, dovrebbe essere tale da restringere la durata di un allenamento a massimo 60-75 minuti, poiché un'altra necessità è evitare gli ormoni catabolici. Ovviamente, sessioni più brevi saranno più intense, ad esempio.

Alla fine, ripeto, tutto si riduce alla comprensione delle necessità.