

1^ Parte: IL METODO PIRAMIDALE PER LA FORZA MUSCOLARE

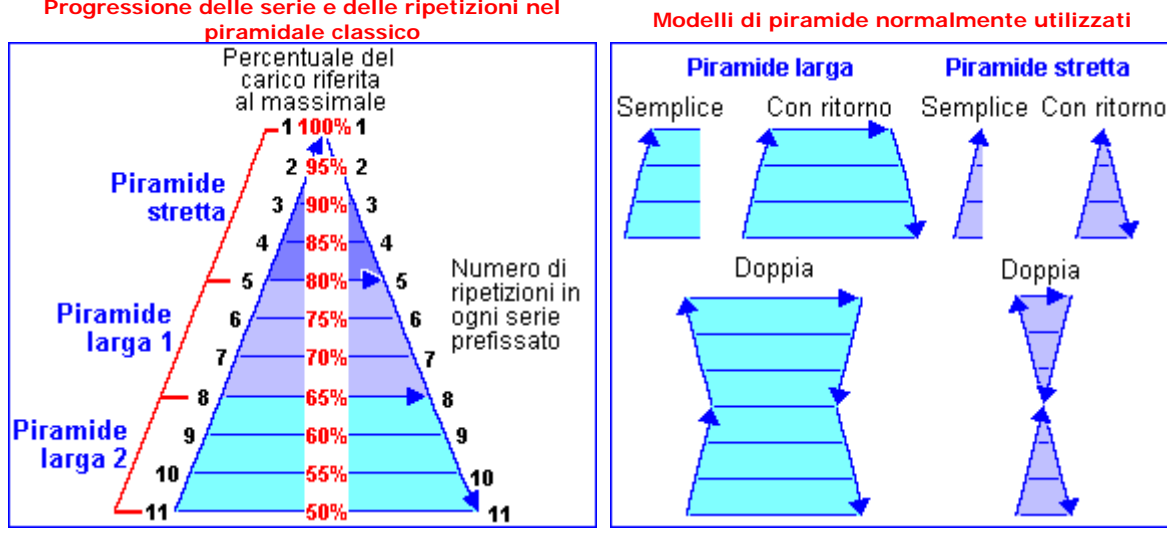
Testo e disegni di Stelvio Beraldo

Limiti del metodo piramidale classico

Ideato per venire incontro ai tecnici meno esperti, si caratterizza per l'organizzazione delle serie di ciascun esercizio con progressione costante, prima con carico crescente (andata), poi decrescente (ritorno). La differenza di carico tra una serie e l'altra è di circa il 5%.
La metodologia normalmente proposta risulta di gran lunga meno efficace di altri metodi altrettanto semplici e tradizionali. Infatti propone in ogni serie un numero di ripetizioni prestabilito, quindi insufficiente a raggiungere la soglia di affaticamento (esaurimento), condizione indispensabile per sollecitare adeguatamente il sistema neuromuscolare (Figura e Tabella).
Questa carenza si amplifica nelle serie con i carichi posti alla base della piramide mentre si attenua, senza risolversi, nelle serie più vicine al vertice. Se questo limita fortemente il miglioramento della forza in genere, risulta praticamente inefficace per l'incremento dei diametri trasversi (vedi più avanti).

In sintesi il piramidale strutturato seguendo le indicazioni classiche determina:

- una stimolazione poco efficace sia della forza che dell'ipertrofia (nelle serie non viene quasi mai raggiunta la soglia ottimale di affaticamento);
- una notevole dispersione di tempo e di energia (esecuzione di moltissime serie, la maggior parte delle quali inutili).



Come rendere efficace il metodo piramidale

Esponiamo di seguito la metodologia che riteniamo più razionale per rendere questo metodo veramente efficace per l'incremento della FORZA GENERALE (piramide larga) e della FORZA MASSIMA (piramide stretta).

Uno dei principi fondamentali che va sempre tenuto in considerazione è il rapporto che esiste tra carico e numero di ripetizioni che si riesce ad eseguire in ciascuna serie (Tabella). Tanto più ci si allontana dal concetto di "esaurimento", ovvero dall'ultima ripetizione che si riesce ad eseguire in ciascuna serie in maniera tecnicamente corretta, tanto meno diventa positivo lo stimolo.

| Percentuale di carico e numero di ripetizioni possibile in ogni serie (*) | | |
|---|--|-----------------------------|
| Serie con ripetizioni eseguite a ritmo fluente e controllato fino a "esaurimento" | | |
| | Percentuale del carico riferita al massimale | N° di ripetizioni possibile |
| FORZA MASSIMA | 100% | 1 |
| | 95% | 1 - 2 |
| | 90% | 2 - 3 |
| | 85% | 4 - 5 |
| FORZA GENERALE | 80% | 6 - 7 |
| | 75% | 8 - 9 |
| | 70% | 10 - 11 |
| | 65% | 12 - 14 |

(*) Il numero di ripetizioni possibile è riferito ai soli metodi per la forza muscolare dove l'esecuzione di ogni serie raggiunge la soglia di affaticamento fermandosi prima che il movimento diventi non corretto.
La tabella si riferisce ad un atleta allenato, in possesso di un'efficace tecnica esecutiva e in condizioni di recupero energetico e nervoso completo.
Nel Bodybuilding professionistico il numero di ripetizioni possibile viene applicato in modo estremo, utilizzando tecniche che tendono a portare ogni serie a totale "esaurimento" energetico e nervoso. Inoltre il Bodybuilder è anche uno specialista dei carichi medio-alti.
Pertanto possono verificarsi due situazioni:
- nella prima serie, quindi in condizioni di massima freschezza, riesce ad andare oltre il numero di ripetizioni previsto dalla tabella;
- a causa del notevole stress procurato dalla modalità esecutiva di ogni serie, anche dopo qualche minuto di recupero, nelle serie successive può restare molto al di sotto del numero di ripetizioni previsto.

PIRAMIDE LARGA

Detta anche Piramide "tronca" o "spezzata", è indirizzata a tutti coloro che, indipendente dall'età e dal sesso, desiderano ottenere un miglioramento della forza e dell'efficienza muscolare in generale. Può essere utilizzato con successo, per qualche settimana, anche dagli atleti evoluti che riprendono gli allenamenti dopo lunga interruzione.

Presenta le seguenti caratteristiche:

- utilizza di carichi bassi e medi tra il 65-80% del massimale, ovvero che permettano l'esecuzione di ogni serie con un numero compreso tra le 12-6 ripetizioni a "esaurimento" o "affaticamento", intendendo con questi due termini l'esecuzione fino all'ultima ripetizione possibile, eseguita però correttamente;
- prevede una prima fase, della durata di almeno 2-3 settimane ove è opportuno utilizzare percentuali di carico più basse comprese tra il 60-70% del massimale, ovvero tra le 16-10 ripetizioni per serie.
Questo metodo, per i principianti, è già sufficiente a stimolare la forza muscolare. Inoltre permette l'apprendimento corretto degli esercizi e l'adattamento biologico delle strutture passive dell'apparato locomotore (tendini muscolari e strutture articolari);
- avendo come obiettivo la costruzione muscolare generale, solitamente vanno scelti gli esercizi che coinvolgono più masse muscolari contemporaneamente (es.: piegamenti gambe, distensioni braccia, ecc.).

PARAMETRI DI LAVORO

| Percentuale del carico rispetto al massimale | Numero di serie per ogni gruppo muscolare | Numero di ripetizioni in ogni serie | Ritmo di esecuzione | Tempo di recupero tra le serie | Numero di allenamenti settimanali | Caratteristiche degli esercizi |
|--|---|-------------------------------------|-----------------------|--------------------------------|-----------------------------------|---|
| 65-80% | 5-6 | a esaurimento | fluente e controllato | completo (almeno 2,5-3 minuti) | almeno 2-3 | non localizzati ma con impegno simultaneo di più gruppi muscolari |

Esempi di Piramidi larghe organizzate con differenti modalità di impegno neuromuscolare



Nel primo esempio il lavoro muscolare viene distribuito uniformemente su tutte le fasce di carico con impegno a "esaurimento" che inizia con l'80% del massimale. Le percentuali inferiori, specialmente nella fase di salita, uniscono al sufficiente stimolo neuromuscolare la possibilità di apprendere e controllare il movimento.
Nel secondo esempio il lavoro muscolare viene concentrato maggiormente sulla fascia di carico dell'80% del massimale. Risulta utile nella fase di passaggio verso carichi qualitativamente più impegnativi.

PIRAMIDE STRETTA

Il Metodo Piramidale a base "stretta" è indirizzato agli atleti di medio e alto livello che necessitano di ottenere un rapido e notevole miglioramento della forza massima.

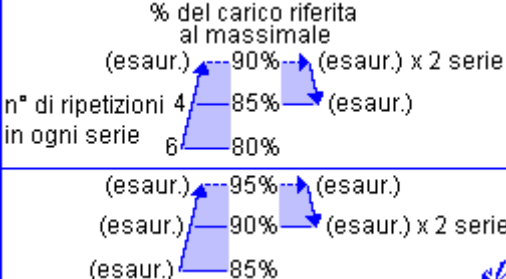
Presenta le seguenti caratteristiche:

- va adottato solo dopo un adeguato allenamento della forza generale, quando si è acquisita una notevole padronanza nell'esecuzione degli esercizi e si è realizzato un adattamento biologico delle strutture passive dell'apparato locomotore (tendini muscolari e strutture articolari);
- i carichi più stimolanti, da elevati a submassimali, sono collocati nella fascia tra l'85-95% del massimale. Va ricordato che il massimale (100%) non dovrebbe essere mai utilizzato per allenare la forza massima in quanto prestazione "record" ripetibile solo in particolari condizioni di forma fisica e psichica. Oltretutto potrebbe creare le condizioni per possibili traumi all'apparato locomotore.
- Raggiunto un livello elevato, per superare eventuali stasi (barriere) di incremento di forza, possono essere inserite ulteriori strategie ad elevato impegno neuromuscolare (metodo dei carichi massimali, metodo dei carichi dinamici, metodo a contrasto, ecc.).

PARAMETRI DI LAVORO

| Percentuale del carico rispetto al massimale | Numero di serie per ogni gruppo muscolare | Numero di ripetizioni in ogni serie | Ritmo di esecuzione | Tempo di recupero tra le serie | Numero di allenamenti settimanali |
|--|---|-------------------------------------|-----------------------|--------------------------------|-----------------------------------|
| 85-95% (evitare il 100%) | 6-8 (almeno 5) | a esaurimento | fluente e controllato | completo (almeno 2,5 minuti) | almeno 2-3 |

Esempi di Piramidi strette organizzate con differenti modalità di impegno neuromuscolare



Nel primo esempio il lavoro muscolare viene concentrato maggiormente sulla fascia di carico tra l'85-90% del massimale. Risulta utile come allenamento di scarico "attivo" dopo uno o più allenamenti con percentuali superiori.
Nel secondo esempio il lavoro muscolare viene concentrato maggiormente sulla fascia di carico tra il 90-95% del massimale. Quindi lavoro altamente qualitativo per la forza massima.

2^ Parte: IL METODO PIRAMIDALE PER L'IPERTROFIA MUSCOLARE

Testo di Francesco Currò

Il metodo "piramidale" per la semplicità di applicazione, per l'apparente scientificità con cui a volte è stato proposto e - soprattutto - perché è stato spesso usato dai "campioni", è diventato uno dei sistemi maggiormente usati nel body-building. Accettare acriticamente un metodo, per il semplice motivo che lo usano gli altri, non mi sembra però un buon modo di affrontare la situazione. Una domanda che ogni "mente pensante" dovrebbe porsi è la seguente: ma la diffusione di un metodo di allenamento è proporzionale alla sua efficacia? Vedremo...

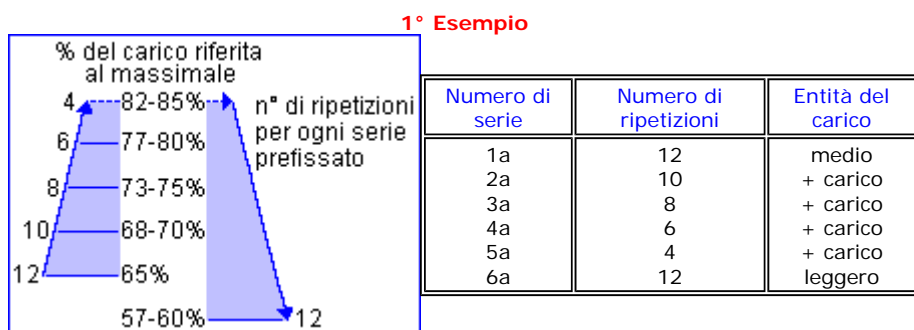
Limiti del metodo piramidale classico

Passando al "tecnico", la metodologia classica del piramidale consiste - durante il susseguirsi delle serie di un esercizio - nell'aumento del carico e nella contemporanea diminuzione delle ripetizioni.

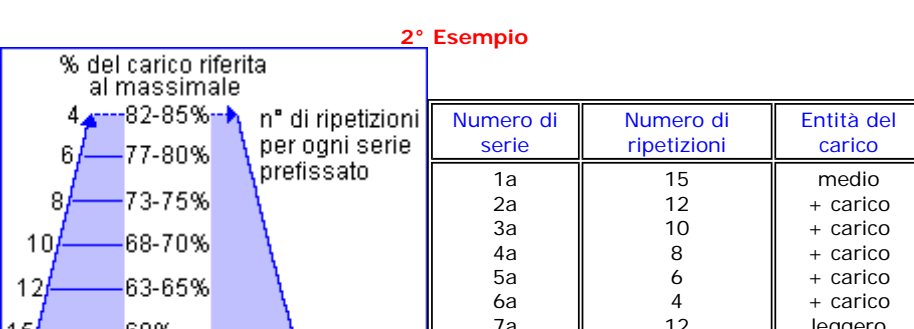
Una volta che si è giunti ad un certo limite massimo di carico (e minimo di ripetizioni) si passa alla fase discendente, che consiste nella diminuzione dei carichi e nell'aumento delle ripetizioni.

Occorre sottolineare che a differenza di quanto accade in molti altri sport, nel body-building non viene effettuato un piramidale completo (in pratica non si effettua una fase discendente completa), in quanto ci si limita ad eseguire una ultima serie (di "pompaggio") contraddistinta da uno scarico dei pesi.

Riassumendo quanto appena detto, ecco uno schema che potrebbe scaturire:



Oppure, aggiungendo una serie in più all'inizio:



A mio avviso, uno dei motivi della diffusione del piramidale è anche quello di un "minor lavoro" da parte dell'istruttore che, prescrivendo tale metodo, non deve curarsi più di tanto dell'allievo, in quanto tale metodologia è già di per sé strutturata sia per fungere da riscaldamento specifico che per lavorare con vari intervalli di ripetizioni.

Apparentemente, nulla da obiettare, ... ma approfondiamo un po' il discorso:

- Lo scopo del piramidale è - ovviamente - quello di ottenere l'ipertrofia.
- In altri termini, dopo le prime serie con ripetizioni medio-alte, a causa dell'acido lattico, le fibre maggiormente ipertrofizzabili non possono più contrarsi durante le serie successive, caratterizzate da ripetizioni più basse e carichi maggiori.
- Da qui segue che se una fibra non può contrarsi, ovviamente non può ricevere stimolazione e conseguentemente non può ipertrofizzarsi. Sottolineo che tale situazione è tanto più marcata, quanto più la piramide risulta "larga".

Siete ancora dell'idea che punti deboli di un metodo di allenamento è proporzionale alla sua efficacia?

Ok, avendo inquadrato la mia defezione di una metodologia (nel caso specifico, il piramidale), possiamo fare due cose: accantonarla o prendere delle contromisure per cercare di migliorarne la produttività.

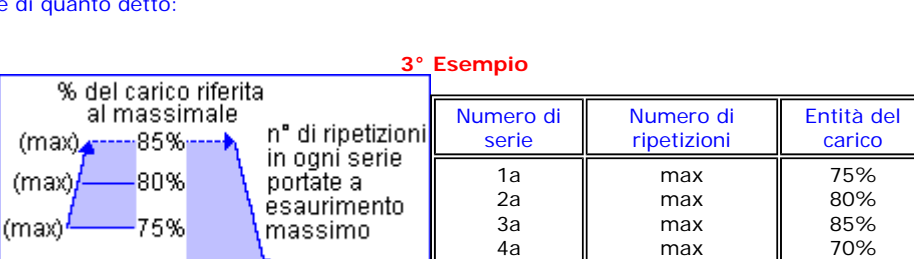
Come rendere efficace il metodo piramidale

Uno dei modi di migliorare lo stimolo allenante del piramidale, è quello di non portare le prime serie fino all'esaurimento muscolare; bisognerà usare quindi un carico inferiore alle portate e quindi queste serie non andranno considerate come serie allenanti, ma piuttosto come serie di riscaldamento.

Per quanto riguarda le serie allenanti, inoltre sarebbe bene non concentrarsi sulle "ripetizioni previste", ma piuttosto sulle percentuali di carico da utilizzare con le serie portate sempre al limite.

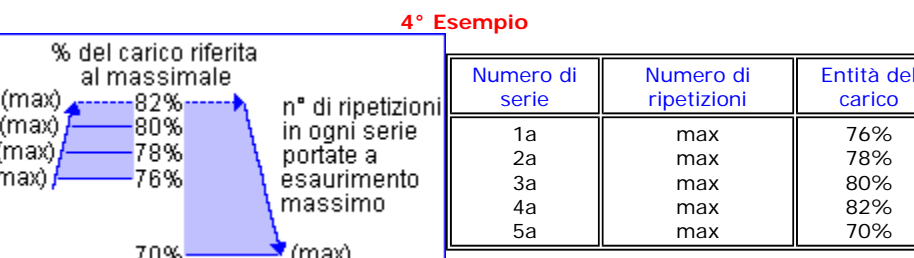
Il carico delle serie allenanti, inoltre, andrebbe scelto secondo un intervallo utile a quello che ci si è prefissati. Ad esempio, per cercare di indurre l'ipertrofia muscolare, bisognerebbe concentrarsi su un 70-85% del massimale.

Ecco una possibile applicazione di quanto detto:



Va sottolineato che spesso, il recupero incompleto tra le serie e all'accumulo dei metaboliti può suggerire un incremento del carico tra le serie, addirittura inferiore a quello riportato nell'esempio precedente (che è circa del 5%).

Ecco un esempio pratico di "piccoli incrementi", considerando un massimale di 100 Kg:



In conclusione, se proprio desideriamo utilizzare il metodo piramidale, penso che sia meglio lasciar perdere il metodo "tradizionale" e ricorrere ad una versione "ibrida" caratterizzata da una differenziazione tra le serie di riscaldamento e le serie allenanti.

- In pratica:
- Accantonare via del tutto le medio-alte ripetizioni durante il warm-up e riscaldarsi, invece, con alcune serie (non portate al limite) da 5-3 ripetizioni con carichi in crescita.
 - Una volta effettuato il riscaldamento specifico, passare al piramidale in una delle versioni descritte negli esempi 3 e 4.