

Darsi un linguaggio omogeneo

L'identità nasce dall'appartenenza ad un gruppo



Le classi di frequentatori in termini livelli di forza

Leggendo articoli delle nostre pubblicazioni si nota una generale mancanza di omogeneità di linguaggio. In una proposta di allenamento come quella del resistance training (R.T.) dove l'individualizzazione è obbligatoria questo è un forte limite. Proponiamo un'unificazione di termini con l'obiettivo di una migliore comprensione tra professionisti del R.T. e praticanti.

<i>% del peso corporeo</i>	Non allenati (0-1 mesi)	Principianti (2-6 mesi)	Intermedi fino a 2 anni	Avanzati >2anni	Elite e Competitori	Non allenati recupero funzionale
Spinte verticali e trazioni verticali						
uomini	< 20%	<60%	90%	100%	= >115%	
donne	< 20%	<40%	50%	60%	= >70%	
Spinte su panca						
uomini	35%	70%	100%	120%	= >190%	
donne	25%	40%	50%	60%	= >120%	
Squat						
uomini	20%	50%	100%	120%	= >280%	
donne	20%	40%	50%	60%	= >180%	

BASIC Standard. Una proposta per definire le classe di partecipanti a programmi di Resistance Training

Gli standard presentati nelle seguenti tabelle rappresentano la performance che si può ragionevolmente attendere da un atleta a vari livelli di formazione utilizzando i classici movimenti base. Queste norme sono indicazioni di massima per l'utilizzo come riferimento da parte degli allenatori e non tengono conto dell'età quindi non si applicano a masters o juniores. Nelle tabelle qui sopra, il termine "**Non allenati**" si riferisce al livello atteso di forza in un individuo sano che non si è allenato con sovraccarichi precedentemente, ma in grado di eseguire gli esercizi correttamente. Potremo dire da appena iscritto a quando ha preso contatto con l'uso corretto e autonomo degli attrezzi. Abbiamo esteso per sicurezza il tempo a 1 mese. Questo rappresenta il livello minimo di resistenza tenuti per mantenere una ragionevole qualità della vita in un sedentario. I "**Principianti**", soggetti con una formazione di pratica regolare per un periodo tra i 2 ed i 6 mesi. Questo livello di sovraccarichi si può attribuire a persone sane che si esercitano con finalità ricreative (fitness). "**Intermedi**" sono persone che s'impegnano in allenamento regolare entro il periodo di due anni. Sono frequentatori esigenti con un impegno che indica un primo grado di specializzazione negli esercizi e un alto livello di prestazioni nel contesto resistance training. Il termine "**Avanzati**" si riferisce ad atleti con esperienza di formazione pluriennale con gli obiettivi definiti nei livelli più elevati nello spirito competitivo. Il termine "**Elite**" e "**Competitori**" si riferiscono specificatamente per atleti che gareggiano in sport di forza. Meno dell'1% della popolazione dell'ambiente del potenziamento muscolare nelle sue diverse sfaccettature raggiungerà questo livello. Stiamo parlando di medie. L'istruttore davanti a soggetti che scartano di poco dai dati di riferimento sia in più sia in meno avrà una prova del valore della media. Se lo scarto positivo dovesse essere notevole, l'istruttore prenderà atto di trovarsi con un allievo "dotato" traendone le debite conclusioni. Per le classi **juniores e masters** la differenza non dovrà essere evidente nella quantità di resistenza utilizzata ma nella scelta degli esercizi. Una consistente quota del lavoro è assorbita da esercizi di costruzione/consolidamento o recupero/mantenimento che consideriamo in queste categorie prioritarie. La correttezza dell'esecuzione prepondera in queste classi di età su qualsiasi bisogno di prestazione. La stabilità e corretta gestione del "core" sarà la voce di maggiore importanza per l'istruttore di qualità. Abbiamo aggiunto la categoria "**recupero funzionale**" per includere anche coloro che momentaneamente non possono essere inclusi tra i non allenati ma nemmeno liberamente allenabili. Riportate le funzioni in difficoltà alla norma, possono essere introdotti con precauzione.

Unità di misura come riferimento

I dati sono riportati in % dl peso personale (p.p.). Un suggerimento potrebbe essere quello di esprimere il valore della resistenza in % del p.p. per le classi fino ad Intermedi. Le classi Avanzati, Elite e Competitori la resistenza può essere espressa in % di 1RM, un dato utilizzabile con maggiore facilità in programmi periodizzati.

1RM rappresenta il peso che si utilizza in un determinato esercizio e che permette una sola ripetizione. E' sinonimo di massimale.

**10RM è il peso che permette un massimo di 10 ripetizioni.
p.p. peso personale.**

KETTLEBELL

DI ALESSIO ALFEI

Alessio Alfei, RKC

studente presso la facoltà di Medicina e Chirurgia Tor

*Vergata, corso di Scienze Motorie,
specializzato in preparazione atletica e periodizzazione.*

Personal Trainer professionista.

Appassionato di powerlifting, kettlebell training e sollevamento pesi olimpico.



Una storia forte

La storia del kettlebell (ghiria in russo) ha inizio nelle campagne, nei porti e nei mercati dello sconfinato regno degli Zar: la Russia.

La prima traccia ufficiale del kettlebell si ha nel 1706 dove compariva per la prima volta nel dizionario russo, in quei tempi questo particolare strumento non aveva la forma con cui è conosciuto oggi, al suo posto venivano utilizzate giare (da qui ghiria) riempite di terra o acqua utilizzate per temprare i fisici di soldati o atleti dell'epoca.

Il kettlebell assunse la tipica forma a palla di cannone con manico nel 1797 per ordine dello Zar Paolo I, in principio l'uso dei kettlebell era destinato sia all'agricoltura, dove venivano utilizzati come pesi per zavorrare gli aratri, sia al commercio dove fungevano da contrappesi nelle bilance dei mercati e nei porti; il peso dei kettlebell è espresso in Pud (unità di misura russa dove un Pud equivale a 16.38 Kg o 36.11 libbre).

Con il passare degli anni le ghirie passarono da semplici contrappesi a strumento centrale **nelle essenziali** routine di allenamento degli strongmen, i quali erano soliti esibirsi nelle fiere dei villaggi della sconfinata campagna russa. Spesso in queste manifestazioni venivano organizzate gare dove era d'uso sfidarsi sollevando i kettlebell sopra la propria testa per più volte in un arco di tempo prestabilito, la vittoria in queste

competizioni era molto ambita visto che, se si dimostrava di possedere una grande forza, si veniva considerati dei Bogatyr, termine con il quale erano indicati i guerrieri eroici della tradizione slava orientale.

Le ghirie ottennero l'apice della fama nel 1888 grazie allo Zar Alessandro III il quale era dedito all'allenamento con il kettlebell, si narra infatti che lo zar, durante un viaggio in treno con la moglie ed i figli, riuscì a salvare la propria famiglia sostenendo con una forza estrema il tetto della carrozza imperiale crollato in seguito ad un deragliamento. Lo Zar ritenne che fu l'allenamento con i kettlebell ad avergli permesso un tale gesto fuori dal comune e per gratitudine nei confronti di questo strumento iniziò a patrocinarne le gare.

La fama delle ghirie non decadde con la rivoluzione d'Ottobre, anzi, la loro popolarità accrebbe grazie all'uso che ne veniva fatto dall'esercito: l'Armata Rossa possedeva distaccamenti nella remota e gelida Siberia, qui era difficile mantenere in forma i soldati viste le avverse condizioni climatiche, cosicché il kettlebell, il cui utilizzo **nell'allenamento** richiedeva uno spazio esiguo, divenne lo strumento d'elezione per mantenere alto il tono dell'esercito sovietico.

Nel 1948 si tenne la prima gara ufficiale di Girevoy sport (sollevamento delle Ghirie) in Russia negli anni '80 il Ministero dello Sport



sovietico decretò ufficialmente il Girevoy Sport “Sport Etnico Ufficiale delle Repubbliche Socialiste Sovietiche”. Nel 1983 per mano dello scienziato sportivo Voropayev fu redatto il più grande studio incentrato su questo sport: vennero esaminati due gruppi di studenti per un periodo di alcuni anni, un gruppo utilizzò una batteria di esercizi standard (piegamenti sulle braccia, sprint sui 100mt, corsa per 1000mt) al secondo gruppo vennero somministrati esercizi con i kettlebell, a discapito anche della scarsa destrezza nell'uso delle ghirie, il secondo gruppo ottenne valori più alti rispetto al primo nei test di controllo.

Nel 1985 vennero definite regole nazionali, categorie di peso e venne codificato lo stile di esecuzione dei tre sollevamenti: Slancio, Strappo e Girata con Slancio. Nel Novembre dello stesso anno a Lipetsk, Russia, si tennero i primi campionati ufficiali di girevoy sport. Il primo super atleta che prese parte a queste competizioni fu Sergey Mishin, il suo record personale fu di 179 slanci e 104 strappi (per braccio) con una ghiria di 2 Pud (32kg), grazie a questa sua prestazione Sergey fu insignito della più alta onorificenza nel mondo dello sport Russo: la qualifica di Maestro di Sport.

Al di fuori della Russia il kettlebell venne utilizzato a partire dai primi del '900; in quell'epoca si potevano osservare gli strong-men del tempo (Arthur Saxon, Sig Klein, Clevio Massimo e The Mighty Apollo) esibirsi con tale strumento. Finito il periodo d'oro degli strong-men dovrà passare quasi un secolo per tornare a vedere il kettlebell inserito nelle routine di allenamento, questa volta non solo ad appannaggio dell'esercito o di un gruppo ristretto di persone.

Ad oggi il **girevoy** è una disciplina in forte crescita

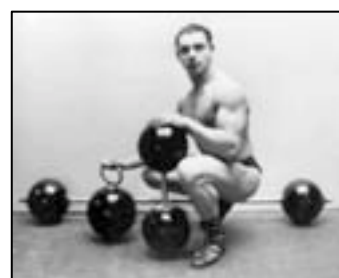
nel mondo, sono più di un centinaio le federazioni che rappresentano il proprio paese ai mondiali di questo sport, anche l'Italia ha una forte rappresentanza, talmente forte che i mondiali 2010 sono stati organizzati proprio nel nostro paese a Vanzaghello, in provincia di Milano.

Il girevoy sport è una disciplina ad altissima intensità con influenze orientali, il ripetere uno slancio, uno strappo oppure una girata con slancio per dieci minuti richiede non solo doti di resistenza alla forza molto sviluppate ma anche una capacità di sopportazione della fatica fuori dal comune.

Non è possibile concepire questo sport senza prendere in considerazione l'aspetto psicologico della prestazione. Negli allenamenti il condizionamento mentale è in parte migliorato con la pratica di posizioni tipiche dello yoga inserite nel contesto della mobilità articolare; questa contaminazione è in parte dovuta alla vicinanza della Russia con paesi come l'India o la Cina, i cui scambi culturali hanno più volte arricchito i girevikh.

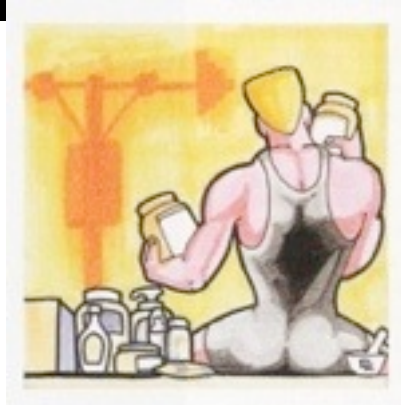
Per concludere possiamo affermare che in questo sport nessuna caratteristica fisica sembra essere dominante, gli atleti d'élite nel girevoy sport sono antropometricamente eterogenei ed è possibile trovare campioni alti e robusti oppure bassi e molto snelli, il più delle volte quello che rende possibile il passaggio da amatore a professionista è l'impiego di una tecnica cristallina, maturata con centinaia e centinaia di ore d'allenamento e la capacità di essere molto motivati per resistere all'alta intensità dello sforzo.

Sigmund Klein , un uomo forte del passato.



Il ruolo delle PROTEINE nelle diete a restrizione calorica.

Di Josè Antonio



Numerosi investigatori hanno recentemente esaminato il ruolo delle proteine nella regolazione del peso corporeo. (1-4) . Le proteine giocano un ruolo chiave nella dieta seguita e nella regolazione della composizione corporea attraverso gli effetti sulla sazietà e l'aumentato effetto termogenetico indotto. Si sa che le proteine hanno un effetto saziante superiore sia dei grassi sia dei carboidrati, nel breve termine, nella giornata e nel lungo periodo.(3). Gli studi su questo argomento sono numerosi. Per esempio un ricercatore trova che una dieta ad alta % di proteine riduce il peso ma espone a maggiori rischi rispetto ad una dieta ipocalorica a bassa % di proteine che porta ad una perdita di peso simile in soggetti con diabete di tipo 2 (1). Sicuramente ci sono un grande numero di evidenze scientifiche che suggeriscono come nelle diete isocaloriche quando la % di proteine è aumentata ed la % di carboidrati proporzionalmente ridotta, si produce un favorevole cambio della composizione corporea; inoltre ulteriori lavori mostrano che consumando extra proteine dopo una perdita di peso

(dimagrimento) può essere una strategia vincente nella prevenzione di una ripresa del peso perduto.

Ricerche sull'argomento

In una ricerca randomizzata parallela su 148 soggetti maschi e femmine – età media 44 anni, BMI 29.5 kg/m², media grassi corporei 37% - è stata somministrata una dieta fortemente ipocalorica di 500 Kcal per un periodo di 4 settimana. Nei successivi tre mesi sono stati misurati il mantenimento del peso corporeo. Essi furono stratificati secondo l'età, BMI, peso corporeo, restrizioni alimentari, la riduzione della spesa energetica, e furono randomizzati in due gruppi. Un gruppo riceve solo 50 gr/giorno di proteine supplementate alla loro dieta. Paragonate ad una media, dopo la perdita di peso e dopo tre mesi, si sono mantenuti: il peso corporeo, la composizione corporea , misure metaboliche, appetito, attitudine

all'alimentazione ed i più significativi parametri ematici. I ricercatori trovano che chi assume proteine per il 20% (18% del totale delle energie contro il 15% delle energie durante il periodo di mantenimento dopo la perdita di peso) da per risultato che il 50% del peso ripreso dopo il dimagrimento consistente in massa magra non grasso. Tutto correlato ad un aumento della sazietà ed ad un abbassamento della efficienza dei metabolismi energetici. Altri studi randomizzati in parallelo con 113 soggetti sovrappeso partecipanti –età media 45 anni, BMI 29- sono stati sottoposti ad una dieta molto bassa di calorie per 4 settimana. Subiti appresso hanno seguito sei mesi di mantenimento del peso. Durante il periodo di mantenimento peso sono assegnati casualmente uno al gruppo “proteine” l'altro al gruppo di controllo. Il gruppo proteine riceve 30gr di proteine in supplemento all'usuale dieta di mantenimento. Gli investigatori trovano che durante il periodo di mantenimento il gruppo proteine che assume il supplemento – il 18% delle kcal verso il 15%- fa rilevare una bassa



Foto di Miki Merisi

quantità di peso ripreso, un decremento del giro vita, comparato con il gruppo di controllo. Il peso ripreso consisteva in massa magra. Mentre il gruppo di controllo riguadagna massa grassa come prima. Il senso di sazietà in questo stato di digiuno prima della colazione incrementa maggiormente più nel gruppo proteine che nel gruppo di controllo. In conclusione è evidente che un supplemento di 30-50gr di proteine può essere una strategia per contenere la ripresa di peso dopo una dieta a calorie ristrette. Inoltre il peso ripreso è costituito da massa magra. Il meccanismo include un maggior senso di sazietà , aiuta un aumento della termogenesi, ed una maggiore inefficienza dei metabolismi energetici (corpi chetonici). Non ci sono controindicazioni a questo aumento della quota proteica.

Una riflessione personale finale.

L'aumento della quota proteica è giustificata dai lavori scientifici in diete a ridotta quantità di calorie. Quando queste sono in equilibrio con il peso corporeo, cioè giuste per mantenere il peso attuale o addirittura in quantità superiore un aumento della quota proteica sopra il 15% è ingiustificata. Per quanto riguarda il programma di allenamento, in situazione di dieta molto ristretta, non c'è ragione di prescrivere alte quantità di lavoro fosse anche a carattere aerobico. **Se la dieta è molto ristretta ritengo addirittura negativa qualsiasi attività intensa.** L'unico programma prescrivibile è un monoserie su un totale di 8-10 esercizi a carattere generale multiarticolari per due-tre volte a settimana. L'obiettivo è quello di mantenere la massa muscolare ed i metabolismi energetici. Nell'eseguire una sola serie in esercizio di 8-10 ripetizioni utilizza principalmente come fonte energetica ATP-CP. Questi fosfati sono già nel muscolo e non c'è bisogno di un incremento importante dell'attività di altri metabolismi. Il più negativo dei quali sarebbe l'anaerobico-lattacido che consumerebbe glucosio che ovviamente scarseggia. Questo giustifica una serie. Quello che consiglierei è un aumento del numero di sedute settimanali magari diminuendo il numero di esercizi, adottando un programma spezzato. Una attenzione particolare è il trattamento di

soggetti diabetici., che sconsiglio a qualsiasi non abbia esperienze specifiche e non collabori strettamente con uno specialista medico.

I dati dell'articolo sono tratti da un lavoro di Jose Antonio Ph.D, CSCS, presidente dell' International Society of Sports Nutrition – Florida- apparso su Strength and Conditioning Journal dove sono citati i numerosi lavori scientifici sui quali sono basate le deduzioni dell'articolo.

CIRO ROTA



I CEREALI

QUESTE SPECIE VEGETALI SONO UNO DEGLI ELEMENTI DELLA DIETA MEDITERRANEA. QUESTO NE HA FATTO INDIRETTAMENTE OGGETTO DI ATTACCHI A CARATTERE COMMERCIALE. LA DIETA MEDITERRANEA, È UNA GROSSA SPESA NEL CONTO DELLE NAZIONI DEL NORD DEL MONDO MAGGIORMENTE PREDISPOSTO DAL CLIMA ALLA PRODUZIONE DI CARNE. LAMPI DI VERITÀ CE L'HANNO FORNITA I FUNESTI DANNI DI UNA VARIANTE PARTICOLARMENTE AGGRESSIVA DELL'ESCHERICHIA COLI. L'INCOLPEVOLE CETRIOLO È STATO IL MEZZO PER ATTACCARE LA DIETA MEDITERRANEA PER GIUNTA ALL'INIZIO DELLA STAGIONE DI PRODUZIONE DEGLI INGREDIENTI BASE. L'ATTACCO È PARTITO DALLA GERMANIA PRIMARIA PRODUTTRICE DI CARNE E GRANDE CONSUMATRICE DI PRODOTTI "MEDITERRANEI". DOPO LA MUCCA PAZZA, IL VIRUS DEI POLLI !!!!!



I **cereali** sono la pietra miliare dell'alimentazione umana fin dai tempi più antichi, a causa soprattutto del loro elevato contenuto in amido, un polisaccaride formato da numerose unità di glucosio, il principale "carburante" dell'organismo.

Ma i cereali non sono solo eccellenti fonti di amido. Essi contengono anche altri importanti nutrienti, come proteine, fibra, minerali e vitamine (soprattutto vitamine del complesso B). Questi nutrienti sono però concentrati nella crusca, cioè quella parte del chicco che viene in genere rimossa durante la processazione dei cereali, al fine di ottenere prodotti bianchi e raffinati. E ciò spiega perchè **i cereali integrali hanno un maggior valore nutritivo rispetto a quelli raffinati**.

I cereali integrali sono fonti eccellenti di **fibra insolubile**, un carboidrato complesso non digeribile dall'organismo umano, dotato di importanti effetti benefici per la salute e la corretta funzionalità intestinale. La fibra insolubile stimola infatti la peristalsi, contribuendo ad alleviare eventuali condizioni di costipazione e ad eliminare i prodotti di rifiuto, a volte tossici, presenti nelle porzioni terminali dell'intestino. La fibra dona inoltre un immediato senso di sazietà ed è pertanto di notevole aiuto nel controllo del peso corporeo.

I cereali integrali sono anche ricchi di numerosi altri nutrienti, come **aminoacidi essenziali** (in particolare triptofano), **vitamine** (B1, B2, B3, B6 e

acido folico) e **minerali** (potassio, ferro, magnesio e selenio), che al contrario sono poco o per nulla rappresentati nei cereali raffinati.

Di particolare rilevanza è il fatto che i cereali integrali contengono tutti i **nutrienti necessari per la sintesi di serotonina**, un neurotrasmettitore cerebrale coinvolto nella regolazione dell'appetito, dell'umore e del sonno. Tra questi nutrienti si ricordano in particolare: il **triptofano**, l'aminoacido precursore della serotonina; i **carboidrati complessi**, che stimolano indirettamente (attraverso un aumento dei livelli di insulina) la captazione del triptofano da parte delle cellule nervose; le **vitamine B3, B6 e l'acido folico**, che sono essenziali per la conversione del triptofano in serotonina da parte delle cellule nervose. Grazie a questo loro effetto sui livelli di serotonina, i cereali integrali possono così avere un ruolo importante nello stabilizzare l'umore, nel migliorare la qualità del sonno e nel controllare l'appetito, con conseguenti effetti benefici per la salute complessiva e per la qualità della vita.

Ecco perchè è consigliabile consumare cereali integrali, al posto delle più comuni controparti raffinate, ongiqualvolta possibile: a colazione ed a pranzo, per fornire all'organismo l'energia e il buon umore necessari per affrontare le attività della giornata, nonchè a cena, per promuovere un sonno notturno riposante e favorire il ripristino di tutte le funzioni corporee.

Fonti di informazione

Lo spirito di questa pubblicazione è di formare gli operatori nel campo dell'allenamento con i pesi. Preferiamo al termine pesi il più idoneo a nostro avviso di resistance training in quanto allarga il concetto e lo svincola da un termine eccessivamente restrittivo. Alcuni esercizi utilizzano come resistenza il peso del corpo dell'atleta stesso. Tra li esempi, la trazione alla sbarra fissa, esercizio non certamente da principianti o molti altri specialmente interessanti la zona dl "core". Il resistance training è un ottimo modo per rispondere alle richieste di un individuo che vive la realtà del terzo millennio. Un sistema di attività fisica controllata e modulabile quantitativamente e qualitativamente misurata sui bisogni. Ma la vita è costituita da innumerevoli relazioni e ridurle alla sola attività fisica programmata è eccessivamente riduttivo. L'ideale sarebbe un programma i cui adattamenti permettano di vivere più intensamente e pienamente le altre attività. E' certamente un errore ridurre la vita alla sola attività con i pesi anche le conseguenti relazioni umane. Troppo stretto e spesso ghetizzante. Una delle ricadute di questa ghetizzazione è il ristretto numero di fonti di informazione. Una persona che voglia fare l'operatore in un lavoro che porti altre persone verso

obiettivi di una maggiore efficienza ed un rimodellamento del corpo anche consistente deve avere per la sua attività fonti di informazione attendibili. Il suo lavoro lo porta ad incidere sullo stile di vita dei suoi utenti. Quindi informazioni scientifiche per la qualità da fonti la cui affidabilità è riconosciuta. Un argomento davvero abusato nel nostro campo è l'alimentazione in generale. I livelli del R.T. sono come potete leggere a pag. 8 diversi. Coloro che non desiderano arrivare ed impegnarsi in maniera specialistica cioè fino alla classe degli INTERMEDI dovrebbero essere informati su sane abitudini alimentari e non avventure pericolose tipo diete squilibrate. Queste che se possono avere un significato per uno specialista e per brevi periodi per loro natura instabili, sono assolutamente dannose alla salute nei non specialisti dove si ricerca una stabilità. Segnaliamo con questo spirito tre siti autorevoli che invitiamo a visitare:

- Le Scienze, dalla home page cliccare sul blog di Dario Bressanini
- Il fatto alimentare.it
- nsca-lift.org-Performance

In questo ultimo è possibile scaricare la rivista Performance gratuitamente. Per conto nostro li abbiamo già adottati come punti fermi delle nostre informazioni. Tutte le informazioni sono gratuite.