

a scheda di allenamento è la programmazione del Carico che l'individuo deve somministrare al proprio corpo per dargli uno stimolo allenante e dunque per ottenere delle sue modificazioni fisiologiche.

qualsiasi obiettivo fisico, dimagrimento, muscoli più grossi, un gluteo più tonico, implica un iter di lavoro che comprende la programmazione mirata e scientifica dell'allenamento.

Perché allora, c'è una tale difformità tra le schede di allenamento?

Perché impostazioni così differenti, addirittura da istruttore a istruttore, nell'ambito dello stesso club?

e Risposte sono due, ma le implicazioni sono molteplici:

- 1. Preparazione scarsa o approssimativa**
- 2. Iter formativo differente**

In entrambi i casi la mancanza di aggiornamento è la carenza più diffusa.

Il body – building è una scienza empirica; è dunque una disciplina con una sua base scientifica che deve essere trasferita nella pratica in palestra.

Il ruolo dell'istruttore è portare questa base teorica alla pratica, farla conoscere agli utenti, garantire i risultati, educare il cliente all'esercizio con i pesi e ai benefici che questo comporta.

La programmazione di un allenamento, implica che ci si possa riferire ad un sistema di conoscenze scientifiche.

L'esame della letteratura mostra che si è accumulato un gran numero di dati sui diversi aspetti dell'allenamento, ma poche relazioni tra essi.

Diamo allora dei riferimenti chiari e univoci per la stesura della scheda di allenamento elencando quelli che sono i punti base:

Ordine degli esercizi:

- 1. principio Centrifugo: si inizia dalla parte centrale del corpo, l'addome.**
- 2. Grandi aree: si passa agli esercizi per i muscoli più grandi e importanti funzionalmente (gambe, dorso, petto, spalle)**
- 3. Aree carenti: eventuale priorità per gruppi particolarmente carenti (se ci sono)**

Selezione degli esercizi:

- 1. esercizi base: preferenza per gli esercizi pluri- articolari.**
- 2. Manubri e bilancieri: da preferirsi alle macchine per la molteplicità di stimoli allenanti sulle capacità motorie**

Serie e ripetizioni:

Da 2 a 4 serie con ripetizioni comprese tra le 6 e le 12 sembrano essere l'ideale per stimolare le componenti più "ipertrofiche" del muscolo scheletrico.

Frequenza :

2 - 3 allenamenti settimanali garantiscono un recupero adeguato e dunque gli adattamenti super- compensativi sulle componenti allenate.

ntensità:

Si tratta del parametro di allenamento più importante ed anche del più difficile da far capire agli utenti: esiste un livello di intensità al di sotto del quale non si hanno modificazioni fisiologiche. In pratica l'allenamento non è stato "allenante": si è solo perso tempo!

urata:

1 h di allenamento è il limite oltre il quale iniziano a salire la produzione di ormoni catabolici a discapito di quelli anabolici.

ome si può vedere, i parametri, ovvero le basi per misurare la scientificità di una scheda (e la preparazione di un istruttore) esistono. Senza dare giudizi troppo generalizzati, si può affermare che qualsiasi metodica, per quanto atipica o specifica dovrebbe attenersi a queste regole base per essere realmente efficace.