

News Forza: la Scala sovietica

Un interessante studio di Carpinelli ha evidenziato come tutti gli studi sulla forza si basano sul c.d. presupposto di Berger.

Questo autore è stato uno dei primi a promuovere l'efficacia (come risultante dei suoi studi) dell'allenamento a set multipli e basse ripetizioni sulla Forza.

Tutti gli studi successivi sulla Forza sono partiti dal presumere alti volumi di allenamento e sets multipli, assumendo come variabile quasi esclusivamente la percentuale del carico riferita ad 1RM dinamico o isometrico.

In realtà non ci sono evidenze scientifiche che indicano la maggiore efficacia dei sets multipli sui sets singoli.

Un altro studio recente di Hoegsted evidenzia non differenza tra il single set e i 3 sets per esercizio nella parte superiore del corpo, nei soggetti principianti, nell'allenamento per la Forza e l'ipertrofia.

Alle stesse conclusioni è arrivato Wolfe per quanto riguarda nei principianti, l'allenamento per l'ipertrofia: nessuna differenza tra single set e tre sets.

Un errore pratico in cui si incorre nell'allenamento per la forza è legarlo necessariamente a carichi elevatissimi e serie "tirate" all'estremo.

In realtà nell'allenamento per la Forza è fondamentale l'esaurimento nervoso, non quello muscolare. Come tale, almeno negli atleti avanzati e intermedi è possibile lavorare con percentuali di carico sub-massimali (80 - 90% 1RM) e volumi importanti, senza arrivare ad un estremo affaticamento dei muscoli coinvolti.

Molto interessante, a questo proposito la "scala sovietica".

Necessario essere in due (ma anche da soli si può adottare la metodica). Questo metodo incrementa la forza e successivamente l'ipertrofia in maniera davvero importante.

Si esegue in questo modo: selezionate un esercizio base, con un carico corrispondente a 5 - 6 RM (vale a dire un carico che riuscite a muovere al massimo per 5 - 6 ripetizioni).

Scegliete un esercizio ad esempio la panca orizzontale (non il lunedì!)

Iniziate con 1 reps.

Vi alzate e fate eseguire 1 reps al vostro partner.

Tornate sulla panca, eseguite 2 ripetizioni

Alzatevi e fatele eseguire al vostro partner.

Nuovamente sull'attrezzo 3 movimenti

3 movimenti il vostro partner

Tocca a voi: 4 reps

Via il compagno: 4 reps

Di nuovo a voi 5 reps

E di nuovo il partner 5 reps

Arrivati alla fine della serie avrete eseguito 15 ripetizioni contro 5-6!

Riposate 3' - 4' e ripetete da capo per altre due serie - a scale.

Eseguite questa sequenza in tutti gli esercizi base.

Scegliete 1 esercizio per grande area.

Selezionate 3 esercizi ad allenamento.

Mi racconterete dei vostri incrementi di forza e massa muscolare!