Come preparare una gara di body fitness

Di Roberto Eusebio
Campione nazionale assoluto di body fitness

Una gara di body fitness non è una comune gara di altezza/peso come si suol pensare, ma in realtà è una vera e propria evoluzione che conduce a cambiamenti radicali volti a raggiungere la "perfezione" atletica e strutturale del corpo.

Per preparazione alla gara s' intende l'elaborazione di un programma impostato per microciclo, mesociclo e macrociclo.

I mesocicli e i macrocicli saranno impostati a tavolino sin dall'inizio mentre i microcicli verranno perfezionati di volta in volta in modo da assorbire col minor impatto gli eventuali ritardi o imprevisti.

Il macrociclo e' un ciclo stagionale di allenamenti che inizia con la ripresa della preparazione e termina con il periodo agonistico.

Per mesociclo si intendono allenamenti per la durata di qualche settimana nell'ambito dei quali vengono sviluppate una o più qualità specifiche.

I primi mesocicli sono genericamente dedicati ad un miglioramento globale delle qualità fisiche di un individuo, mentre quelli successivi sono impostati sull'incremento di capacità legate alla competizione che esso affronta.

I microcicli sono gli allenamenti della settimana, nell'ambito dei quali sono previste, opportunamente alternate, le differenti tipologie di allenamento e le giornate di recupero. Questo metodo di periodizzazione permette di valutare al meglio la preparazione competitiva.

Quello ad esempio che più ci opprimeva in una comune gara di body building era la sensazione di non fare in tempo a definirsi e rientrare nel peso, questo portava naturalmente a diete assurde estremamente ipocaloriche che portavano in pochi giorni a bruciare gran parte del lavoro costruito in alcuni mesi.

Per la preparazione ad una gara di body fitness dobbiamo invece concentrarci su 2 punti fondamentali:

1) costruzione del corpo = simmetria, proporzioni e definizione (aspetto fisico);

2) preparazione atletica = flessibilità, dinamicità, prove di forza e coreografia (routine).

La costruzione del corpo naturalmente si svolge in sala attrezzi, con l'utilizzo di macchinari isotonici e di cardiofitness, mentre la preparazione atletica viene prettamente eseguita a corpo libero nelle sale fitness.

Per spiegare con chiarezza lo svolgimento della preparazione ad una gara di body fitness, parlerò della mia esperienza personale.





Il mio allenamento nel periodo “off season” e’ suddiviso nel seguente modo:

LUNEDI’: mattina addominali e bicipiti, pomeriggio petto spalle ed un richiamo di tricipiti.

MERCOLEDI’: mattina addominali e polpacci, pomeriggio quadricipiti e femorali.

GIOVEDI: stretching e prove funzionali.

VENERDI’ : mattina addominali tricipiti, pomeriggio dorsali, deltoidi posteriori, e richiamo dei bicipiti.

SABATO : stretching e prove funzionali.

DOMENICA : Riposo.

L’allenamento isotonico in questo periodo deve essere breve ed intenso permettendo quindi di mantenere un certo tono muscolare, senza limitare la preparazione atletica ugualmente importante .
Tre volte alla settimana eseguo sedute di circa 50/60 minuti di allenamento isotonico divise quotidianamente in due parti per essere sicuro di intensificare l’allenamento.
Svolgo per i gruppi muscolari grandi circa 9 serie suddivise in un primo esercizio base pluriarticolare e di altri complementari, per i gruppi muscolari piccoli svolgo da 6 a 7 serie, facendo dei richiami durante il microciclo settimanale.
Il primo esercizio pluriarticolare e’ sempre abbastanza pesante infatti mantengo le ripetizioni tra le 6 e le 8.
Gli esercizi a seguire tra le 8 e le 12 ripetizioni.
La parte più interessante di cui voglio parlare e’ la preparazione atletica utile a compiere una routine dinamica e funzionale rispettando precisi parametri quali: la squadra a terra con tutte le sue varianti, le flessioni (a due braccia a un braccio con o senza gamba sollevata ecc...), caduta con atterraggio sulle braccia con o senza girata, e un salto ad esempio in squadra toccando le punte dei piedi, ecc….

Elemento fondamentale per eccellenza é lo stretching, disciplina ideale di rilassamento, distensione, maggiore mobilità e scioltezza.

Gli obiettivi dello stretching sono il miglioramento della mobilità dell'apparato locomotore, l'aumento della coordinazione motoria ed il miglioramento del livello di prestazione atletica.

Esiste un rapporto fra MOBILITA' e STABILITA': questo significa che lo stretching deve migliorare la mobilità, ma anche rispettare i limiti di stabilità passiva delle articolazioni e dei legamenti.

FORZA, FLESSIBILITA' e RESISTENZA devono essere in equilibrio.

Un muscolo allenato soltanto per la forza con il tempo si accorcia, riducendo le sue possibilità di movimento. Gli esercizi per l'allenamento della forza di un gruppo muscolare dovrebbero essere sempre seguiti da esercizi di allungamento per lo stesso gruppo muscolare. Quindi, sia gli esercizi di flessibilità, sia di elasticità vengono utilizzati per migliorare l'agilità complessiva del corpo.

Qualche esempio pratico può servire a capire meglio di cosa sto parlando:

L'atleta una volta ricevute le istruzioni da un soggetto competente, può effettuare da sè queste sedute di allenamento tre volte alla settimana:

1) Stretching, inteso come attività fisica autonoma che deve essere preceduto da alcune fasi di riscaldamento generale, ad esempio una corsetta di almeno 10/15 minuti, velocità 10/12 km/h.
2) Una serie di esercizi isometrici che rinforzeranno la muscolatura alternati ad esercizi di stretching

- SQUADRA A TERRA :

Indispensabile per la precisa esecuzione è l'individuazione del *baricentro* (punto di perfetto equilibrio del corpo). I punti di forza di questo esercizio sono la funzione e la posizione muscolare. Il muscolo fondamentale è l'ileopsoas che con la sua contrazione permette di assumere e mantenere la posizione di squadra.

Inoltre i muscoli antagonisti sono così stirati che tendono ad estendere le gambe con molta forza, di conseguenza la colonna vertebrale subirà un' inclinazione in avanti, sottoponendo i dischi intervertebrali ad una notevole tensione. Per colmare questo stress occorre mettersi supini appoggiando le gambe per esempio su una panca in modo che l'ileopsoas non eserciti una trazione sulla colonna.

- PIEGAMENTI :

Stando proni, si esercita un sollevamento ed un abbassamento del corpo sugli arti superiori, mantenendo le mani ben separate. Con questo esercizio vengono allenati: il gran pettorale, il tricipite brachiale, il deltoide, il dentato anteriore ed il trapezio. Il dentato anteriore svolge un ruolo molto importante nella stabilizzazione delle spalle, inoltre impedisce la spinta indietro della scapola quando si regge il corpo sugli arti superiori.

Eseguire dello stretching per i muscoli sollecitati è un ottimo metodo per completare tale esercizio. Per esempio:

In piedi portare le braccia indietro distese ed afferrare col palmo della mano "qualcosa" all'altezza delle spalle e spingere avanti il corpo.

Carponi, seduti sui talloni, estendere entrambe le braccia in avanti senza sollevare i glutei dai talloni.

- SALTO :

Una buona mobilità dell'anca è di grande importanza per tutti gli atleti.

E' quindi indispensabile allenare gli *adduttori* in quanto sono muscoli che vengono facilmente lesi impedendo la mobilità dell'anca perchè si inseriscono prossimalmente sul pube e distalmente sul femore.

E' inoltre necessario potenziare il *vasto mediale*, un muscolo estremamente importante per la stabilità del ginocchio che durante l'atterraggio del salto viene estremamente sollecitato.

Fondamentali per completare l'esecuzione del salto sono esercizi di stretching per il retto femorale (ad es: afferrare un piede con le mani e flettere il ginocchio il più possibile, tentando di mantenere l'anca

la più diritta possibile) e per i muscoli flessori del ginocchio (ad es: bicipite femorale: sdraiati supini portate verso il torace un arto inferiore teso aiutandovi con le mani oppure con l'utilizzo di un asciugamano se non si arriva alle punte dei piedi).

Concludo sostenendo che

Forza, Flessibilità e Resistenza sono le qualità dell'atleta perfetto in tutte le discipline.

Roberto Eusebio

