

ALLENAMENTI CONVENZIONALI E ALLENAMENTI SPERIMENTALI

“La vita è sogno”
Calderon de la Barca

“La chiave della potenza sulla natura inferiore è arrugginita

fin dal diluvio. Essa si chiama: Esser sveglio”.

Gustav Meyrink

Devo dirvi una cosa sorprendente: voi vi accingete a leggere questo articolo, ma in realtà state dormendo. Non vi disturberò, continuate pure a sognare: vi chiedo però di svegliarvi la prossima volta che entrerete in palestra.

Il sonno è la condizione normale dell'uomo, no, non quando dormite a letto, ma quando agite e vi muovete in apparente stato di veglia. Riconosciamolo, vale per tutti. La nostra esistenza è in buona misura automatica, ipnotica. Facciamo le cose senza accorgercene, senza partecipazione, senza coscienza. Raramente siamo presenti a noi stessi, raramente ci ricordiamo di noi, se pure accade.

I pensieri fluiscono incessanti come vengono, senza che noi si dia loro un ordine, un indirizzo coerente, una direzione. Passano come su uno schermo interiore e noi siamo assenti. Si producono in noi, non li dirigiamo, e così i sogni dell'immaginazione. Non abbiamo il possesso di noi, non siamo un "centro". Mille cose ci risucchiano al di fuori, ci vampirizzano, ci svuotano.

Più che a un solido scoglio somigliamo a un mare continuamente cangiante e mutevole, dove mille io contraddittori minano la nostra presunta unità e solidità. E così, sbalottati fra desideri, passioni, tentazioni, emozioni, viviamo in balia di meccanismi abituarini, in un sogno senza fine, e convinti, per giunta, d'esser ben desti. Agiamo e ci muoviamo come avvolti da un velo, come isolati da uno strato d'ovatta che né ci fa percepire correttamente la realtà, né ci consente di agire con efficacia su di essa (e su noi stessi).

Molti credono di allenarsi, solo perché frequentano la palestra: credono di essere svegli, ma dormono. E così profondamente, che nemmeno si rendono conto di non fare progressi. Le sedute sono tutte e ripetutamente uguali, come l'ipotetico sogno ricorrente nel cervello ibernato dei racconti di fantascienza.

C'è chi col cambiamento esagera (vedi Yates dal '92 al '93) e chi non ambia mai. Voi li vedete aggirarsi in palestra, scegliere gli attrezzi, caricare il bilanciere, passare alla macchina, guardare la belloccia, ma la loro condizione naturale è il sonno. Eseguono l'esercizio, recuperano, scambiano una battuta con gli amici, assistono il partner, sfogliano una rivista, ma il tutto è compiuto senza coscienza, con un semiautomatismo routinario. Fanno sempre le stesse cose, ricalcano sempre lo stesso allenamento. Più che una tabella, sembrano seguire le immutabili tavole della legge.

Com'è possibile che uno cominci il leg curl in tre serie di 20-25-30 Kg. e dopo otto mesi, dico otto mesi, sia sempre fermo a quelle serie e a quel peso? Abitudine, sonno. Qualcuno, a volte, nei rari sprazzi di lucidità, ha un sussulto, un soprassalto di coscienza, un dubbio.

E si chiede se non sia ora di cambiare. Sì, per ricadere in un'altra routine altrettanto monotona e invariata.

Il meccanismo ripetitivo, automatico, domina la nostra vita, la condiziona, la modella. E' duro lottare contro le abitudini acquisite, è duro esser svegli. Uno degli attributi del Buddha era "lo svegliato" e la sua una dottrina del risveglio. Dovremo dunque diventare tutti buddisti? Come i famosi monaci di Shao-Lin, che inventarono il Karate, ci dovrà essere un nuovo ordine monastico di culturisti?

Indubbiamente, se questo servisse a svegliarci, anche i progressi sarebbero più consistenti. Come i tibetani, anche noi in palestra avremmo bisogno del suono di una campanella, che periodicamente ci scuota. Anzi, l'attrezzo più importante della palestra potrebbe proprio rivelarsi la campanella, agitata a intervalli dall'istruttore, che obbligasse l'atleta a un certo risveglio, a prendere coscienza di quello che fa e a farlo meglio e consapevolmente. Riportarci a noi stessi, essere presenti a noi stessi, questo è l'importante da recuperare.

Immaginate un attimo la vostra mente (o la vostra scatola cranica, se preferite) come una stanza assolutamente buia, dove nulla filtra.

Poi pensate di aprire una finestra: la luce irrompe, la luce della consapevolezza. E' ora, con mente limpida, serena, illuminata, ad ombre totalmente fuggite, che ci dobbiamo porre delle domande, in solare, trasparente presenza e chiarezza.

Dirci: cosa sto facendo? Ce la sto mettendo tutta? Sto centrando l'obiettivo? Perché non faccio quella ripetizione in più, anziché abbandonare? E se aggiungessi quei cinque chili, sentirei tanto la differenza? Nel curl di bicipiti ai cavi mi costa tanto forzare qualche ripetizione, visto che ho una mano libera? E alle parallele, perché ho dimenticato le negative? Non mi sto riposando troppo, anziché costringere il muscolo a dare tutto in minor tempo?

E' solo qualche esempio, ma ricordo che una serie di un qualunque esercizio potrebbe esser fatta così: massimo carico, ampiezza totale, movimenti parziali, ripetizioni forzate, ripetizioni eccentriche, stripping: e ora vorrei sapere quanti di voi nell'ultima settimana hanno applicato un protocollo del genere magari a un solo gruppo muscolare o a una sola serie per gruppo.

E non lamentatevi poi della mancanza di progressi. Questi non vengono da soli, bisogna volerli con lucida coscienza. Dobbiamo credere in ciò che non è, affinché sia, prefigurarcelo, finché non si realizzi. La seduta in palestra non dev'essere una consuetudine abituarina, ma la ricerca continua e costante di novità, di varietà da apportare all'allenamento. Ci sono i cicli di forza, quelli di massa, quelli di sviluppo, quelli di rifinitura, con tutte le varianti, all'interno di ciascun ciclo, possibili e immaginabili: scelta degli esercizi, dei carichi, dei metodi, delle tecniche: com'è possibile fare un allenamento sempre uguale per mesi?

La legge biologica è quella dell'adattamento, non permettete quindi al muscolo di impigrirsi. Stimoli nuovi e continui. Ci saranno, certo, i plateau di assestamento, e ne approfitterete per consolidare i risultati, ma poi via subito, pronti a proiettarvi in un nuovo ciclo di crescita.

Dovete assaporare il gusto della sperimentazione, la ricerca del nuovo, del diverso, sentire la curiosità dell'inventare, dell'improvvisare, anche, e percepire la risposta del corpo a stimoli sempre rinnovati.

Le tecniche: da quanto tempo non fate più un movimento a triplice contrazione, se mai l'avete fatto? Provatelo nei pettorali ai cavi. E l'uno e mezzo, cioè un movimento ad ampiezza totale subito seguito da una ripetizione a mezza ampiezza? Sperimentatelo nel curl dei femorali o nelle trazioni alla sbarra (sto proponendo esempi a caso, potete utilizzarlo in tutti gli esercizi). Poi la rest-pause: quando abbiamo il fiatone in un set impegnativo, perché non la sfruttiamo, anziché fermarci del tutto? Ci ricordiamo, quando abbiamo orgoglio-

samente esaurito tutti i mattoncini della macchina, che la pre-exhaustion ce li fa improvvisamente sentire molto più pesanti?

Non risparmiatemi per le serie dopo: queste hanno lo scopo di esaurire il muscolo: se ci riuscite prima, meglio, sarà un allenamento più efficace e più breve, con tanti vantaggi: picco del testosterone, più recupero, più crescita, più tempo per altre cose.

Bene, ragazzi, sveglia! Qui non ho detto che assai poco rispetto a quanto si potrebbe fare. Ora riorganizzate il vostro allenamento, poi variatelo nuovamente e così via. Cercate di capire cosa, in un certo periodo, funziona meglio per voi. Ma non addormentatevi sulla solita routine. Cambiate di nuovo, perché ogni allenamento sia sempre interessante e produttivo. Non adagiatevi. Ci vuole un niente a rendere più efficace una serie. Allora fatelo. Applicare tutte le regole e poi infrangetele tutte, senza pietà. Spingetevi oltre il senso comune, tra la follia che ragiona e l'impossibile che si dilegua innanzi all'audacia. Gli ostacoli? Trasformateli in strumenti.

Tutti i campioni hanno continuamente provato soluzioni diverse, a volte inedite: chi si è allenato con 50 ripetizioni, chi con una, chi con tecniche avanzatissime, chi nella semplicità più assoluta, chi con metodi strampalati, chi nel più ortodosso rigore. Qualcuno potrebbe credere di perder tempo? No, ora lo state perdendo, che fate sempre le stesse cose.

La palestra dev'essere uno splendido, stimolante laboratorio di ricerca biologica, dove i programmi li impostate e li verificate voi.

Noi abbiamo sempre saputo cose, perché vissute su noi stessi, che le scienze biomediche ci vanno confermando a distanza di anni.

Certo, è bello conoscere la spiegazione molecolare di certi processi, ma questi, se saputi innescare, sono sempre e comunque avvenuti, con nostra piena coscienza e soddisfazione. Anzi, direi, a noi sta unicamente a cuore quello che funziona, non la "prova" scientifica. E se funziona, ce ne accorgiamo benissimo, anche senza sofisticate attrezzature di laboratorio. Non ci servono gas-cromatografi. I nostri semplici, ma infallibili

strumenti di controllo sono: una bilancia, un metro e uno specchio. Di fronte all'evidenza dei risultati le conferme scientifiche possono attendere. Dunque, se non si sperimenta su se stessi non si impara. E dopo anni di tentativi, di errori, di scoperte vi ritroverete col fisico da sempre desiderato o molto prossimi - si sa, l'orizzonte si sposta sempre più avanti - e con un enorme bagaglio di esperienze e conoscenze in più. Solo che ora quel fisico non sarà più un sogno o un miraggio, ma tangibile, soddisfacente realtà.

Lo capirete anche da come vi guarderanno gli altri, quelli che ancora dormono sonni beati tra macchine e bilancierieri.