Cos'è il METODO di allenamento BIIO?

Quando nel marzo 2001 uscì il libero "La scienza del natural Bodybuilding - metodo BIIO" scritto da Claudio Tozzi, grande fu l'entusiasmo di molti di atleti che compresero i dettami del nuovo modo di allenarsi, basato sul rispetto delle risposte ormonali all'allenamento, ma l'uscita fu accompagnata anche da un certo, giustificato, scetticismo da molti tradizionalisti dell"allenamento Old Style: massacrante, prolungato, sino ad esaurimento.

Claudio Tozzi è un Maestro di Physical Fitness e Body Building presso il CONI Libertas, diplomato alla Scuola dello Sport di Roma, è considerato uno dei maggiori esperti dell'allenamento in palestra, della preparazione atletica (allena anche cicilsti, maratoneti e sportivi di ogni disciplina) e del lifestyle/antiaging.

In particolare in questi giorni ove il caso Alex Swarzer al di là delle implicazioni doping ci ha messo in evidenza gli stress sportivi ed esistenziali di un atleta che è entrato nel circolo vizioso del DOVERE allenarsi, ecco che parlare di una metodologia di allenamento che rispetta la fisiologia dell'atleta esaltando le prestazioni grazie al completo recupero e al gusto di allenarsi può essere particolarmente interessante.

Cosa significa dunque BIIO: Breve , Intenso, Infrequente, Organizzato

Per gettare le basi atte a costruire un training organizzato, si deve per forza studiare uno dei processi piu importanti dell'organismo: la SUPERCOMPENSAZIONE. Si tratta del meccanismo fisiologico per cui il nostro corpo si adatta alla sollecitazioni esterne. Se per esempio, prima di una seduta di allenamento di forza, abbiamo un certa quantità di energia di base, con l'esercizio perdiamo momentaneamente le nostre capacità neuro-muscolari. Nei giorni successivi i processi di rigenerazione restaurano tali capacità con un livello, però, leggermente superiore al precedente.

Questo perché il nostro organismo vuole premunirsi contro altri, eventuali, attacchi.

Può succedere, però, che un atleta si rialleni prima dell'avvenuta supercompensazione. In questo caso non c'è miglioramento della prestazione o della massa muscolare, anzi può avvenire addirittura un peggioramento. È quello che succede quando non si lascia passare il giusto tempo di recupero tra una seduta e l'altra. Infatti, pur essendo una cosa molto soggettiva, il tempo minimo che deve passar tra un allenamento e l'altro per uno stesso muscolo è mediamente di 48 ore.

Quindi le sedute di allenamento devono essere molto più rare delle solite 6-7 che propongono in quasi ogni programma di allenamento settimanale; in altre parole i vostri allenamenti devono essere assolutamente INFREQUENTI. La durata ideale di una singola sessione deve essere compresa tra i 40-45 e i 90-120 minuti se l'allenamento è in palestra con i pesi. Durata "misurata" in base alle risposte ormonali invece negli sport di resistenza.

Per calcolare la durata è bene studiare accuratamente i flussi ormonali che avvengono durante l'attività fisica. Gli ormoni da controllare sono: TESTOSTERONE e CORTISOLO.

Il Testosterone è fondamentale nella crescita muscolare, è responsabile della giusta aggressività nell'allenamento e viene prodotto dai testicolii nell'uomo e in piccole quantità dalle ghiandole surrenali e nelle ovaie delle donne.

Il Cortisolo, invece, viene prodotto per entrambi dalla corteccia surrenale e, se in eccesso, tende a catabolizzare la struttura muscolare. Esso, purtroppo, tende a innalzarsi durante l'allenamento per arrivare a picchi notevoli dopo circa 80-90 minuti di training.

Ecco perche l'allenamento di qualità deve essere sempre BREVE, soprattutto se non si è professionisti che hanno a disposizione ore di riposo per recuperare dopo lo sforzo.

Ed ecco perché nel ciclismo, in particolare quello professionistico, ove per esigenze "di lavoro" spesso si debbono coprire distanze superiori ai 200 chilometri (e quindi anche 6 ore di bici) sempre più spesso in allenamento si tende a scegliere la "doppia seduta" (2 ore al mattino + 2-3 ore al pomeriggio) per coprire comunque la distanza prevista e negli ultimi anni si è drasticamente ridotta la consuetudine ad allenamenti lunghissimi in giorni consecutivi.

Ecco così che l'INTENSITA' deve essere sfruttata ai massimi livelli a scapito di un maggior volume, frazionato nel tempo. Il muscolo cresce solo quando lo si mette in crisi, usando sempre più peso o intensità possibile.

Infine un allenamento per essere fruttuoso deve seguire una logica, ossia dev'essere ORGANIZZATO su basi possibilmente scientifiche: ecco che quindi un TEST d'ingresso (nel ciclismo il TEST DI SOGLIA CON SRM) è fondamentale per effettuare un programma fruttuoso, personalizzato, efficace, che consenta insomma di migliorare senza perdere tempo in lunghi, generici e spesso inutili (o dannosi) allenamenti.

Nel video che segue Claudio Tozzi spiega direttamente cosa sia il Metodo BIIO

Si può applicare al ciclismo il metodo BIIO?

Certamente sì. Avrete già letto, nei passi appena analizzati, che il metodo è assolutamente applicabile ad una disciplina di endurance come il ciclismo di lunga durata, ovviamente perfetto per le prove brevissime su Pista, Bmx, Cronometro.

Per chi segue da anni i nostri metodi di allenamento ed in particolare il metodo Forza & Ossigeno by Camorani non è nuova la tecnica di allenamento ove si tende a privilegiare la qualità, scientificamente organizzata, dell'allenamento alla quantità. In parcolare parliamo di cinque giorni di allenamento alla settimana, con due giorni di riposo assoluto: Dunque due giorni di allenamento ad alta intensità ma breve durata (meno di due ore), un giorno di fondo lungo ma a bassa intensità (però non più di 3-4 ore!) e due giorni di allenamento blando a recupero (due ore).

In particolare nel metodo Forza & Ossigeno, che come abbiamo visto non è affatto in contrasto con il metodo BIIO, ma anzi si può dire che ne esplica, negli sport di resistenza, l'applicazione pedalata, la massima condizione atletica si cerca di costruirla in 7 settimane, di cui le prime tre sono a carico crescente, con intensità non oltre la Soglia Anaerobica. Vi è poi una quarta settimana ove ci si dedica al resupero psicofisico, con pedalate blande. La quinta e sesta settimana invece sono dedicate alla altissima intensità e nella settima settimana ci si dedica di nuovo al recupero e quindi alla supercompensazione.

Allenandoci così forse dovremo attendere almeno 7 settimane di allenamento per ottenere il top della condizione, ma poi questa sarà sicuramente efficace, duratura ma soprattutto fisiologica e soddisfacente.