

PROVACI ANCORA BIT

(Verso la “CULTURA FISICA FUNZIONALE”)

(Articolo pubblicato sul n. 403 della rivista “CULTURA FISICA&Fitness”, Marzo/Aprile 2009 – pag. 14-16)

Dott. Filippo Massaroni



Nell'incontro programmatico dei Dirigenti della NABBA (esteso a tutti gli interessati), di Domenica 15 Marzo 2009, sul tema “LA CULTURA FISICA DEL III MILLENNIO”, a Montecatini Terme, presso la nuova palestra “SPORTKLUB 84” del Direttore Tecnico Nazionale Massimiliano Menchi, è maturata la decisione di creare il Movimento (MCFF) e non la Federazione Italiana (FICFF) della “CULTURA FISICA FUNZIONALE”.

Evitando legami di parte, si può aderire al progetto liberamente, senza contraddire, eventualmente, responsabilità e vincoli consolidati. Inoltre, il futuro della Cultura Fisica italiana è un bene comune e va oltre ogni sigla e le sue peculiarità. Riteniamo che la nostra disciplina – con la sua attuale struttura e la sua discutibile immagine pubblica – sia alla conclusione di un ciclo epocale.

Recuperando il positivo della sua storia – da altri manomesso ed indebolito – con la Cultura Fisica Funzionale pensiamo ad una svolta in grado di restituire quella funzione educativa e sociale che è certamente in grado di esprimere all'interno dello sport, della salute dinamica, del benessere e dei sistemi educativi nazionali del III Millennio. Il presente articolo rientra tra le iniziative e le pubblicazioni aventi l'obiettivo di riformulare – alla luce delle scienze e delle innovazioni tecnologiche pertinenti – la nuova struttura disciplinare della Cultura Fisica.

DALLA CULTURA FISICA AL BODY BUILDING

Molto tempo è trascorso da quando il **Culturismo** diventò seduta stante **Body Building**. Non tutti ci crederono, ma quasi tutti si adeguarono. Il Culturismo rappresentava il moderno nello sport. Se consideriamo quest'ultimo un settore fondamentalmente conservatore (vedi le resistenze ad acconsentire alle donne di gareggiare), abbiamo la chiave di lettura delle ostracizzazioni alle quali il culturismo fu sottoposto.

Se si fa una ricerca agli albori, fu a Londra per il “**Mr. Universe**” che comparve la musica quando in nessun altro sport era presente.

Per chi ama la storia, gli atleti consegnavano lo spartito come attualmente fanno con il CD ed un pianista eseguiva il pezzo. Mi raccontava **Oscar Heidenstam** di storie da sbellicarsi, come, ad esempio, di atleti che interrompevano la routine per suggerire al pianista il ritmo desiderato. Ricordate le calzamaglie? Fuori da ogni formalismo, il modo migliore per allenarsi. Gli scandalizzati di altre discipline hanno finito per competerci davanti alle telecamere.

Il moderno, sportivamente, è **la ricerca del limite**. Il Culturismo partecipò in prima fila eliminando velocemente molti formalismi residui di un passato provinciale. Non bisogna pensare che questi movimenti sociali siano stati causati dal nostro sport: **partivano da uno strato più profondo ed interessavano tutti gli ambienti**.

Il nostro sport, nato nell'immediato dopoguerra, era privo di zavorre per la semplice mancanza di storia precedente e si trovò per questo a ridosso dell'avanguardia. Il superamento del moderno, il post-moderno è un movimento che abbiamo vissuto in pieno e del quale viviamo l'incertezza. **Se la ricerca del limite è la sintesi estrema del moderno, oltre il limite lo è per il post-moderno.**

LA RISCOPERTA DELL'ESSENZIALE

"Oltre il limite" è il motto che ben rappresenta il Body Building, in buona compagnia con altri sport estremi. Le crisi economiche e sociali che stiamo vivendo sono le altre facce della stessa medaglia. Senza limiti può essere operativo in campi puramente teorici, dove il limite è considerato modestia che si riflette negativamente sulla creatività, ma nei rapporti sociali la mancanza di limite – magari sotto forme di regole condivise – si sta rivelando critica. **Il Body Building è in questa fase.**

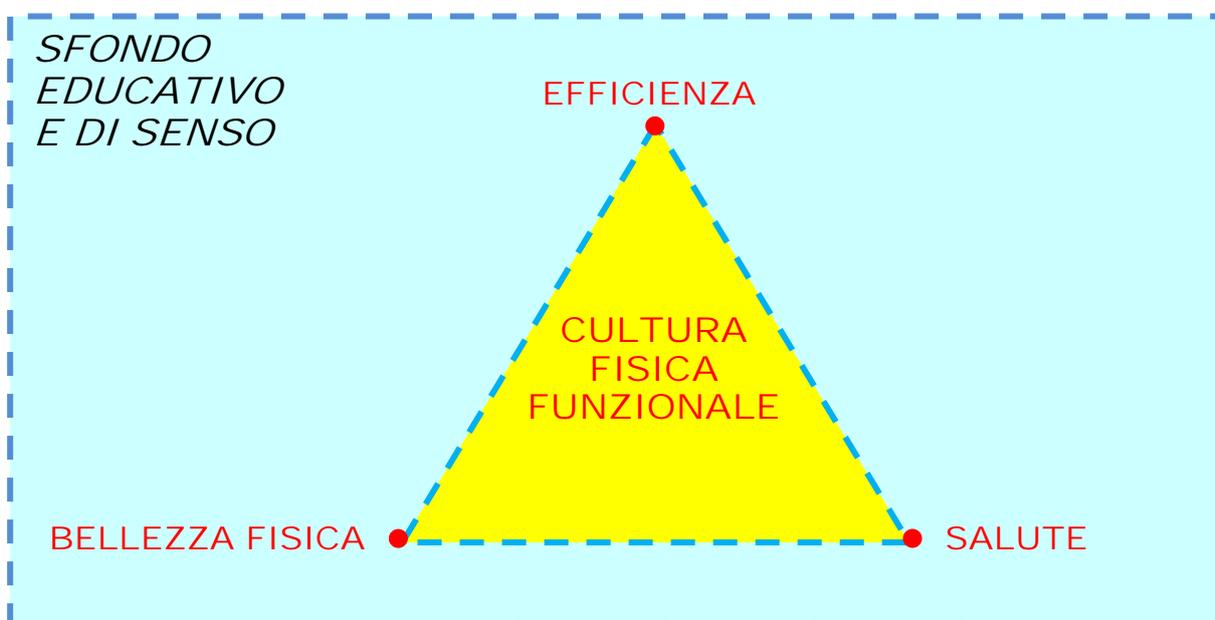
Ovviamente, non so cosa ci sia oltre il post-moderno, ma una cosa mi sembra evidente: **molte attività si stanno riposizionando** all'interno di quella che si pensa sia la struttura della società prossima ventura. Questa prevede la **razionalizzazione dell'uso dei mezzi**, prima fra tutte l'energia. Auto con motori più efficienti, combustibili meno inquinanti, abitazioni maggiormente coibentate, materiali atossici, medicine più specifiche: **insomma, lotta agli sprechi ed alle approssimazioni, forte riduzione delle inessenzialità.**

La volontà di migliorare la qualità della vita non potrà più essere interpretata né declinata a carico di altri, né con mera quantità. Una parola mette insieme molte di queste cose: **efficienza. Ovvero, rapporto tra energia utilizzata e risultato positivo ottenuto. Un valore immutabile per il futuro.**

Nel nostro orizzonte la salute, intesa **come equilibrio di funzioni da portare attivamente e coerentemente a livelli più alti**. Piattaforma obbligata per un secondo obiettivo: **elevata qualità della vita**.

Da un punto di vista sportivo, sono due obiettivi realisticamente perseguibili, a patto che i programmi di lavoro si basino sulle evidenze scientifiche, che testimonino l'accordo con quei valori. Il legame deve essere stretto. **Non è più sostenibile che i “pesi fanno bene”, così come la corsa**. Bisogna essere coscienti di **quanti, come, quando, perché** e soprattutto **a chi**. Moltissime attività sportive, scientificamente gestite, possono promettere, a ragione, questi risultati. La Cultura Fisica promette in aggiunta, senza ombra di smentita, la possibilità di un **BEL FISICO**.

I vertici del triangolo, all'interno del quale ci dovremmo muovere:
EFFICIENZA – SALUTE – BELLEZZA FISICA.



La **Cultura Fisica classica è stata questo**, forse con l'efficienza ottenuta come semplice ricaduta. Le richieste delle società evolute ci impongono di controllare attivamente l'efficienza. Un problema affatto insolubile, anzi di semplici messe a fuoco. Questa attività potrebbe essere chiamata

CULTURA FISICA FUNZIONALE (O EFFICIENTE)

LA CULTURA FISICA FUNZIONALE

Per fare questo, la **Cultura Fisica Funzionale (CFF)** va rivista alla luce della moderna ricerca scientifica. Ciò non vuol dire considerare quanto fatto un errore: vuol dire operare su basi razionali. Soltanto così la direzione ed il verso della nostra attività punteranno con competenza

verso l'efficienza e la salute: non come ricaduta di un vero, ma troppo generico il “**movimento è vita**”, bensì come una ricerca consapevole ed attiva. In tal modo, un bel fisico è una “**costruzione razionale**”, aderente a canoni di bellezza condivisi.

Diciamoci la verità: un fisico muscoloso, ma “brutto” è prima di tutto un errore. La classifica di una competizione non dovrebbe essere solo la somma di **Massa-Definizione-Linea**, ma la somma algebrica di **qualità** (all'interno delle tre voci precedenti) e di **mancanze**. **L'eccesso di massa non può surrogare una mancanza di proporzioni.**

Chi ha un eccesso di massa non può negare di essere facilitato in questa direzione. Perché altro se non un errore o un'inesistente visione di bellezza lo ha indirizzato su quei gruppi muscolari che creano lo **squilibrio**. A monte la consapevolezza e la competenza dei tecnici.

Il Direttore della rivista “*CULTURA FISICA&Fitness*” (Amedeo Marsan) è interessato ad un progetto in questa direzione: spero che lo saranno molti altri operatori del nostro settore. Per parte mia, potrei interessarmi di quello che conosco maggiormente, cioè la **Fisiologia muscolare** e la **Bio-meccanica** degli esercizi. Ovviamente, sono campi molto vasti e persone competenti sono benvenute, con una sola richiesta all'amico Marsan. Altri certamente più dotati potrebbero interessarsi della bellezza e della salute. Collaborare vuole anche dire semplicemente segnalare un articolo della grande stampa, un libro interessante, etc.

Onde evitare quello che purtroppo è successo nel nostro ambiente, si sente il bisogno di un coordinamento.

La scienza raramente si smentisce totalmente; affina senza negare il precedente, interpreta in maniera diversa un fatto – che comunque rimane quel determinato fatto. Le famose opinioni (per Socrate mezza verità), quando si parla di scienza (dove un oggetto o è vero o è falso), devono essere ridotte ad inferenze, ipotesi da verificare, comunque basate su solide basi. Possiamo chiamarle opinioni qualificate, con le qualifiche evidenti. Un'opinione non qualificata è meglio perderla, anche se vera.

Nei nostri contesti formativi ci può anche essere una zona di **brain-storming** (tempesta di cervelli – idee in libertà), dove si può dire di tutto, ma deve essere delimitata molto chiaramente. Ed un'altra dove si possa scrivere di teoria e pratica della Cultura Fisica. Sono alcune idee di un culturista che vede la sua **disciplina in ginocchio**. Se è una mia visione distorta ne sono felice, ma se è reale spero che quelli che la vedono allo stesso modo mandino almeno un Bit. Ed abbiano ancora la forza di aiutarla a rialzarsi.

Come ci possiamo sottrarre a questo compito se la nostra disciplina ci ha dato onori, gloria, pane, companatico, efficienza, salute e la possibilità di agire da uomini liberi... e se ha dato a molti di noi la possibilità di crearsi uno stile di vita non banale, evidente, ammirevole?

Come accennato, potrei interessarmi di Fisiologia e Bio-meccanica. Di articoli di fisiologia ne ho visti diversi su questa come su molte altre riviste, ma riportare su una rivista un capitolo copiato (quando va bene "fotocopiato") ci pare uno scarso contributo. La fisiologia generale va riportata per innestarci l'aspetto specifico del nostro sport. In poche parole, la fisiologia muscolare, quindi, in maggior parte la fisiologia dell'ipertrofia e dell'iperplasia, le condizioni da creare attraverso un determinato tipo di lavoro, particolari espedienti bio-meccanici e via dicendo...

Nel progettare un **programma per l'ipertrofia** dovranno essere almeno evidenziati i livelli di attenzione sia per **LA SALUTE DEGLI ORGANI CHE DELLE STRUTTURE ARTICOLARI**.

Per darci qualche idea, a proposito del futuro della nostra disciplina, si potrebbe organizzare un incontro per ricompattare lo "zoccolo duro" da cui ripartire. Potrei ancora essere un visionario e quanto sto dicendo potrebbe non interessare nemmeno quel minimo di massa necessaria. Non sarebbe certo la prima volta.

La mia riconoscenza a questo sport (la **Cultura Fisica**) rimarrebbe immutata e porterei comunque a termine una serie di articoli sull'area accennata. Anche per determinare quello che, dal mio punto di vista, appare come il salvabile di queste ultime due decadi.

Il BIT rimarrà in tutti i casi la password.

Questo scritto ed un articolo precedente (**Il limite della tolleranza** - "*CULTURA FISICA&Fitness*", n. 402 - Gennaio/Febbraio 2009 - pag. 12 - 15) potrebbero suggerire a qualche superficiale sprovveduto che si stia parlando di cose vecchie, di epoche passate. Sono abituato a scrivere rimanendo appiattito su quello che penso (chi legge viene dopo, compiacerlo mai) e cerco di tenere la linea del pensiero con piedi a terra, ovvero su basi realistiche: per questo sono convinto di quanto ho scritto.

IL FUTURO DEL NOSTRO SPORT

Se qualcuno volesse intervenire per persuadermi di altre idee ne sarei felice: risponderò con la massima sincerità. Se ciò non avverrà, rimarrò su questo punto. Come si evince da quanto scritto, sono convinto che la **CULTURA FISICA È IL FUTURO ED IL BODY BUILDING IL PASSATO**, un passato neanche tanto prossimo.

Che poi i culturisti si siano fatti “fregare” la Cultura Fisica da quelli del Fitness, che ne hanno solo cambiato il nome, è un’altra storia, che si sarebbe già conclusa se il Fitness prevedesse una evoluzione.

Non c’è, altrimenti ne staremmo a parlare. Può avere un’evoluzione qualcosa che non esiste?

Se dico **Cultura Fisica** mi capite.

Se dico **Body Building**, anche.

Se dico **Fitness**, di cosa parlo? Di **Pump**? Di **Step**? Di **Alto/basso impatto**? Di **Spinning**? Di **Pilates**? Oppure di **Pugilato-Fitness**, **Yoga-Fitness**...?

Stanze laterali senza uscita che danno tutte sulla sala centrale del Club, dedicata alla Cultura Fisica.

Incredibile. Ho quasi finito.

Vi sarete accorti che ci sono migliaia di metodi di allenamento? Quando avrete letto questo articolo di introduzione, ce ne saranno altri due o tre. Adesso, se invece di eseguire **8** ripetizioni se ne eseguono **10**, per qualcuno è un’invenzione geniale. Se poi **5** le eseguo continue ed in apnea, mi fermo con in mano il bilanciere per **4,43** secondi e concludo respirando con le altre **5** posso dare del tu ad Einstein.

La maggior parte dei cosiddetti metodi è questo. Forse meno.

La cosa sarebbe scientifica e di valore se avessi introdotto la stasi in seguito ad una verità biologica e la stasi mi permettesse di conseguire un obiettivo dichiarato in precedenza come tale – sia esso finale che intermedio. Dovrei anche essere così corretto da descrivere la legge di fisiologia, oppure da riportare la pagina, il titolo e l’autore del libro dove è descritta.

Adesso, impegnami a scrivere una serie di articoli, vuol dire programmare per più anni. Al ritmo di uno ogni due mesi, tenuto conto dell’aspettativa di vita di certi Body Builder, troppi potrebbero non farcela a leggermi... Che battutaccia!

IL MANUALETTO PER I PRINCIPIANTI

Comunque, chi è abituato a vederci un tutt’uno saprà fare i collegamenti che non si possono pretendere da tutti, specialmente con questi intervalli. Ho pensato di pubblicare di nuovo su questo sito (già pubblicato con il titolo “**I principi di base dell’allenamento**”), come su “*CULTURA FISICA&Fitness*” un “**Manualetto**” aggiornato di recente, con la collaborazione di altri. Questo potrà essere utilizzato subito da chi vuole, dandoci il tempo di entrare nei particolari senza aspettare con il bilanciere in mano due mesi per sapere se erano **6** od **8** ripetizioni.

Mi avvarrò di un giovane collaboratore (**Gerry Cristiantelli**), che su questi fatti mi ha aiutato molto in passato, e lo farà ancora.