

APPROFONDIMENTI

4°: I PREREQUISITI FONDAMENTALI

(Articolo pubblicato sul n. 408 della rivista "CULTURA FISICA&Fitness", Gennaio/Febbraio 2010 – pag. 18-19-20)

Dott. Filippo Massaroni



*L'attuale ed anacronistica mancanza di **IDENTITÀ** della Cultura Fisica è tra le maggiori difficoltà della sua affermazione. Quella stessa identità (confusa tra tante e diverse posizioni scientifiche) che indicherebbe la superiorità della nostra disciplina (nello statuto tecnico, didattico, scientifico, competitivo), dichiarando chiaramente che **COSA SIAMO**, che **COSA OFFRIAMO** e **COME**. Soprattutto in logica **FUNZIONALE (CFF)**, non*

***SPETTACOLARE**, nel rispetto di potenzialità, risorse, obiettivi, desideri, sogni personali.*

LA DIFFICILE IDENTITÀ DELLA CULTURA FISICA

Molti di noi si guadagnano da vivere con il lavoro in palestra. Magari lo svolgono con passione da anni. Con l'esperienza hanno realizzato protocolli validi, che somministrano agli iscritti del club facendo ottenere loro buoni risultati. **Ma di quali risultati parliamo?**

Ho assistito ultimamente ad esibizioni che possibilmente avrei evitato. Quale è l'obiettivo di un uomo di **70** anni in questo sport? Salire tremolante dieci gradini con passo incerto, una postura da settantenne, una schiena rigida conseguenza di una devastante iperprotezione, etc., o un aspetto energico, un passo fluido ben coordinato e, perché no, almeno le tracce di quella che chiamiamo **agilità**...?

Quale è il prezzo da pagare per avere una percentuale di grasso sotto l'**8%**? Se questo **8%** fosse legato alla salute si potrebbe ancora apprezzare, ma è ormai assodato che certi livelli di "**definizione**", se sono negativi per un giovane atleta (ma possono rientrare nelle sue possibilità vitali), per le persone avanti con l'età, sono semplicemente molto, ma molto **pericolosi**, quando non deleteri. Tanto per fare un tragico esempio, Vince Gironda è morto preparandosi all'esibizione dei suoi **80** anni. Aveva adottato una dieta priva di carboidrati. Certi organizzatori dovrebbero **evitare di essere i mezzi per le prestazioni estreme** di chi, certamente dotato e fortunato, non ha saputo apprezzare i regali di madre natura e rincorre follemente il mito dell'eterna giovinezza.

Contro la vecchiaia ci si deve battere strenuamente, ma è una realtà non rimovibile. Promettere un corpo muscoloso ad **80** anni ci rende ridicoli; promettiamo il possibile, ovvero il **migliore mantenimento delle funzioni**. Promettiamo all'ottantenne di stare sulle proprie gambe, poter andare a fare la spesa, poter fare qualche escursione ragionevole, avere ancora **energia per apprezzare la vita**. **Diamoci una funzione sociale, non spettacolare**.

In questa ottica, metto giù un'idea della quale sento, leggendo questa rivista, serpeggiare il bisogno anche in altri settori. Perché non elaborare un **protocollo comune per i primi 6 mesi**, supportato da studi scientifici ormai arcinoti che ne sostengano la validità, da poter adottare nelle palestre di Cultura Fisica?

L'accettazione di un simile **protocollo scientifico** (non differente da quello che già molti di noi scrivono) creerebbe i presupposti per un effetto di massa, moltiplicatori all'esterno, rappresentando la costituzione della "**prima pietra**" di quella identità che ci è sempre mancata.

Perché questo è il problema: la **Cultura Fisica manca di identità!**

Questa mancanza ha permesso a qualsiasi soggetto (o gruppo) di poter invadere il nostro territorio, senza trovare la minima resistenza culturale. Osservate il "**Pilates**". I contenuti di questo sistema di allenamento sono nozioni e concetti noti da almeno venti anni. Certamente valide. Messe insieme ne è nato un metodo. Ed il "**Pilates**" è un metodo. Null'altro.

I contenuti della cultura fisica sono enormemente superiori, ma non sono standardizzati, organizzati.

Nell'ambito di questa splendida disciplina che è la **Cultura Fisica**, chiunque può fare un'affermazione o il suo contrario senza essere corretto: diverse cose di ciò che leggete lo dimostrano. Fatelo nell'ambito del "**Pilates**" e vi diranno tutti – correttamente – che quanto contraddice il metodo non è "**Pilates**". Definiamo quindi bene **cosa siamo**. **Cosa** possiamo offrire. **Come**. Chiariti e resi operativi questi concetti di base, potremo dire che esistiamo. Ora mille allenatori, mille opinioni... E se tutti hanno il diritto di esistere, l'elevato numero dice che **siamo in errore**.

CHI SI AVVICINA ALLA NOSTRA DISCIPLINA, PERCHÉ DEVE DARE CREDITO AD UN METODO INVECE CHE AD UN ALTRO? QUALI MEZZI METTIAMO A DISPOSIZIONE DELL'UTENTE PER CONSENTIRGLI UNA SCELTA IN LINEA CON LE PROPRIE ASPETTATIVE E CON LE PROMESSE DI QUESTA DISCIPLINA?

La forza del "**Pilates**" è che è uno. Gli Istruttori lo applicano come viene loro insegnato **senza aggiunte personali**, che possono anche esserci, ma molto, molto dopo e mai nelle fasi iniziali. Aggiornamenti

successivi partano da un incontro-rito condiviso. Come sempre, mi piacerebbe sentire qualche opinione di addetti ai lavori.

Marsan ha condotto per mano l'incontro tra associazioni minori, per ridurre la polverizzazione delle competizioni (noto qualche sbandata...), ma un colpo decisamente superiore sarebbe se **tutte le associazioni** riconoscessero un protocollo unico da somministrare ai principianti, in qualsiasi club della penisola.

Non ci rimetterebbero nulla e ci guadagnerebbero tutti.

Ogni organizzatore svolgerebbe i propri corsi con l'unico impegno di usufruire dello stesso materiale di studio. Consiglierei ad ognuna di esse di inserire nei propri corsi anche due ore di storia delle associazioni e della **Cultura Fisica**, ricordando che se non c'è passato, non c'è futuro. Questa stessa serie di articoli potrebbe essere una base della discussione. Un vecchio amico che incontro spesso mi ha consigliato di scrivere articoli più corti. Da un certo punto di vista ha ragione.

Ma un metodo di una disciplina che promette miglioramento estetico, maggiore salute, condizione fisica superiore, stile di vita ammirabile – insomma, che vi cambia la vita – può essere breve?

Una cosa è leggere ed un'altra cosa è studiare. Questa rivista è bimestrale: in sessanta giorni si da un esame all'università. Quelli che lavorano e traggono sostentamento dalla nostra disciplina possono comprendere il diverso impegno da applicare.

UN METODO SCIENTIFICO

La **Cultura Fisica** è per la maggior parte **fisiologia applicata**. Un poco di fisiologia della contrazione muscolare e dei sistemi e apparati che vengono impegnati nello svolgere un lavoro o, meglio, i vari tipi di lavoro, bisognerebbe conoscerla.

Così come ogni buon falegname, oltre che sulla sua abilità manuale, conta sulla conoscenza dei vari tipi di legno e con questi prerequisiti affronta il lavoro che gli viene chiesto di fare, così il tecnico della **Cultura Fisica**, con l'insieme dei saperi, dei mezzi, deve conoscere il soggetto che gli richiede di essere sottoposto al "**lavoro adattante**".

Dato per scontato la conoscenza della nostra disciplina, dobbiamo indagare sulle **possibilità motorie del soggetto** e su quali siano le sue richieste realistiche. **Per fare questo, abbiamo bisogno di notizie.**

Lo schema seguente di "**raccolta dati**" può essere un esempio. Proprio da questa base di acquisizione dei dati soggettivi di ogni persona che si rivolge alla **Cultura Fisica** per migliorare la propria condizione, partiremo per cercare di valorizzare gli aspetti fisiologici e prestazionali.

DATI INIZIALI

Cognome Nome Età

Altezza cm Peso kg IMC Data

Disponibilità di giorni/settimana Minuti al giorno Unità di lavoro n.

CONDIZIONI DI BASE

Sesso	Maschio		Femmina			
Somatotipo	Ectomorfo		Endomorfo		Mesomorfo	
Età	16 – 30		30 – 45		45 – 60	> 60
1° obiettivo	Fitness/generico		Cultura Fisica Funzionale (CFF)		Cultura Fisica di Elite/Competitiva	

CONDIZIONE FUNZIONALE

	Ottima	Buona	Sufficien.	Insufficien.	Scarsa
Apparato cardlo-respiratorio (Cooper test)					
Livello di forza e resistenza					
Livello forza età > di 60 anni					

ANALISI BIOMECCANICA (ARTICOLARITÀ)/POSTURA

MOBILITÀ	Ottima	Buona	Sufficien.	Insufficien.	Scarsa
Antero-posteriore spalla					
Omero-scapolare (abduzione)					
Anca					
Caviglia					
Bassa schiena					
Cifosi dorsale					
Lordosi					

DATI SPECIFICI

Eventuali esperienze dolorose nella zona lombare

Sport praticati

Tempo di pratica Durata ultima interruzione

Note

.....