quattro-di
Associazione Sportiva&Culturale

IL NUOVO CHE ARRETRA

Vorrei rispondere alle numerose persone che mi hanno chiesto dell'allenamento "funzionale", del CrossFit, il CrossX, e anche del MotoCross..

Per rispondere in maniera completa non posso esimermi dal trattare le origini della questione. Ci sono, a mio modesto parere, 3 problemi di fondo: l'ignoranza dell'utenza, l'ignoranza dei "somministratori di allenamento", e lo spietato, ingannevole marketing del fitness globale.

Analizzando punto per punto cercherò di aiutare le persone che vogliono capire (saranno ben poche..).

N.1 – L'IGNORANZA DELL'UTENZA

Chi fa parte di questa categoria UTENZA? Voi. Voi che venite in palestra. Voi che aprite quella porta pensando che solo respirando l'aria della sala riuscirete a dimagrire o a mettere su muscoli, a sollevare i glutei che madre natura vi ha donato piatti, a fare l'addome a tartaruga come ai modelli della TV o agli atleti famosi, oppure a diventare fighe come le istruttrici che vedete sculettare sui palchi o alle attrici che dichiarano su riviste per cerebrolesi: "La mia forma? Faccio Pilates, adotto la dieta del koala e faccio tanto sesso..".

Siete ingannati giorno per giorno, vi illudete mese dopo mese che il risultato arriverà. Ma, alla fine, non è così. Restate delusi, demotivati e cominciate a fare pensieri del tipo: "Ma forse sono io che non sono fatto per lo sport.."; "E' la mia costituzione, gli altri sono fortunati..". Oppure: "questa palestra non ha istruttori bravi!".

Poi, d'improvviso, ecco l'illuminazione!!!! Il nuovo che arriva!!! Il sistema vero che gli altri tenevano nascosto!!! La verità!! E qui, come direbbe Totò, " ce vulesse na pernacchia!".

Ogni volta è così. Ciclicamente regolare. E chissà perché, molto spesso, queste verità arrivano sempre dagli stessi posti, su questo punto ci tornerò dopo.

E così, una volta constatato che fino adesso tutti hanno perso tempo, vi fiondate alla ricerca di qualche "guru" di zona, quasi sempre con corpi statuari ed il sorriso ammaliante (il cervello lasciato sul comodino a casa nessuno lo nota..), e gli affidate il vostro corpo, il vostro tempo, i vostri soldi e la vostra salute. Alcuni gli affidano anche altro..

Poi dopo un po', chissà come, il mito sfata, il culo rimane piatto, il bicipite piccolo e la tartaruga è su una spiaggia in Messico a deporre uova.. E si ricomincia daccapo .. CICLICAMENTE REGOLARE!!!

Certo non potete fare anni di studi solo per stare in forma e per non essere più ignoranti in materia, ma qualcosa la si può fare. Che cosa? CHIEDERE I PERCHE', NON SEMPLIFICARE, CERCARE I PROFESSIONISTI GIUSTI, e, in particolare, ATTIVARE QUELLA MASSA GELATINOSA GALLEGGIANTE CHE AVETE NEL CRANIO!!! Faccio un esempio: se avete problemi intestinali andate dal gastroenterologo o dall'ingegnere? Viceversa: se voglio progettare la mia casa vado dall'ingegnere o dal gastroenterologo ? Certo la mia casa può cadere comunque perché l'ingegnere può aver sbagliato i calcoli e nello stesso tempo il mio intestino può non guarire perché il medico può aver preso un abbaglio, ma almeno ho fatto il meglio che potevo.

Cosa avreste potuto fare di più? Cercare un BUON gastroenterologo o un OTTIMO ingegnere! Punto! Non c'è altro.

N.2 – L'IGNORANZA DEI "SOMMINISTRATORI DI ALLENAMENTO"

Li chiamo somministratori perché non riesco a trovare un termine più adatto alla loro figura perché la parola istruttore non va. Non istruiscono un bel niente anzi.. Il termine "allenatore" potrebbe andare meglio ma, come si sa, in Italia siamo tutti allenatori.. Mi piacerebbe che si usasse il termine "dottore dell'adattamento a stimoli motori". Si, io il mio lo vorrei chiamare così!!

Bene, veniamo ai nostri guru del fitness, wellness, bodybuilding, ecc. . Che belli che sono!! Ripeto: fisico scolpito, magari grossi come vitelli di chianina, oppure, nel caso delle donne con dei fondoschiena di pietra, addomi piatti e gambe che provocano invidia. Ora, se non sono "dottori dell'adattamento a stimoli motori", è probabile che siano delle persone con esperienza variabile nell'attività che propongono, molto allenati e magari anche bravi nella pratica di quella attività. Ma c'è un problema, NON CONOSCONO LE RISPOSTE. Non le possono sapere perché sono complicate. Per rispondere alle domande sull'allenamento ci vuole preparazione universitaria, aggiornamento universitario e molta, molta ricerca ed esperienza. Quasi-quasi mi vien da dire che un ottimo preparatore è probabile che sia poco allenato perché ha dovuto dedicare molto del suo tempo a studiare e ad aggiornarsi mentre gli altri alzavano piastre e muovevano culi.. Quindi, regola numero 1: un buon istruttore, allenatore, somministratore non è detto che abbia un corpo statuario. Regola numero 2: un corpo statuario non è per forza di cose risultato di buon allenamento. Ricordo a tutti quelli che fanno parte della categoria UTENZA che gli ANABOLIZZANTI sono come gli spinaci per braccio di ferro, o il siero magico per Asterix. Gli ANABOLIZZANTI sono usualmente utilizzati in quasi tutte le palestre ed un fisico troppo grosso o troppo scolpito o troppo forte è probabile (attenzione!! Dico è probabile perché ci sono delle eccezioni.) che sia risultato della farmacologia e non dell'allenamento! Ok? Chiaro?

Ora, come si fa a diventare "somministratore di allenamento" in Italia? Semplice: uno o due giorni di corso ed ottieni un bel foglio con su scritto "ISTRUTTORE BELLISSIMO DI ....." (mettetecelo voi), rilasciato dall'ente di promozione dello sport affiliato al CONI ecc.. Tutte puttanate!! Quel foglio non dice niente, come può dire molto se lo si considera per quello che è. Io li considero come licenze di uccidere, e non penso di esagerare sapendo cosa può provocare nella vita di un soggetto una rachialgia o una spalla dolorosa cronicizzate (lo sa bene chi ci soffre) oppure cosa può provocare l'uso e l'abuso di anabolizzanti, anfetamine, stimolatori, ecc. (patologie cardiovascolari, epatiche, renali, intestinali, disturbi psicologici e chi più ne ha più ne metta) consigliato o, addirittura, prescritti dall'istruttore "pitbull" di turno. Certo, posso avere l'attestato che mi abilita alla pratica di un attività ed essere anche molto capace nell'insegnarlo ma non posso conoscere i processi fisiologici alla base dei miglioramenti/adattamenti che dovrebbe causare. Quindi, questi soggetti non hanno le risposte e secondo me dovrebbero quanto meno stare zitti su tutto quello che è al di fuori della semplice pratica esecutiva di quella attività.

N. 3 – SPIETATO ED INGANNEVOLE MARKETING DEL FITNESS GLOBALE

Il mondo del fitness è una macchina da soldi per chi riesce ad entrare nel sistema giusto. Integratori, abbigliamento, catene di palestre, e creatori/promotori di discipline (esempio eclatante è la Zumba ma lo sta diventando anche Xtempo e il CrossFit. E' una fabbrica continua..). Ogni disciplina prevede che si indicano dei corsi per istruttori, un tipo di

abbigliamento, compilation musicali, e la fornitura di attrezzature (es. il CrossFit ha tutto un suo mercato di attrezzature oppure la Zumba ne ha uno florido per quanto concerne l'abbigliamento). Poi c'è tutto il mercato degli aggiornamenti per gli istruttori che danno una rendita milionaria a queste società, quasi sempre dislocate in paesi come gli amati USA, con le implicazioni fiscali annesse. Voglio soffermarmi su questo argomento che dimostra in maniera inequivocabile due dei punti che sto discutendo in questo articolo e indirettamente contribuisce a rafforzarne un terzo.

Uno è la pseudo preparazione degli istruttori e l'altra è il business che c'è sotto, il lavaggio del cervello degli utenti è una conseguenza e una necessità. Ho fatto una semplice ricerca sul sito ufficiale di una delle discipline menzionate sopra (non farò il nome ma ci potete arrivare da soli). Sul sito ho fatto una ricerca degli istruttori della mia zona che è compresa tra il comune di Minturno e quello di Formia: l'elenco risultante mi ha dato un numero di 55 unità, più o meno esperti. Ora, so per certo che ognuno di questi istruttori paga tra i venti e i trenta euro mensili per avere gli aggiornamenti che, non sono altro che lezioni preparate con musiche associate. Basta fare una semplice moltiplicazione e il conto è fatto. Considerando che parliamo di un comprensorio scarsamente popolato non riesco ad immaginare a quali cifre si può arrivare in cittadine e ancor di più nelle metropoli. Solo in Italia il business è milionario e bisogna puntualizzare che la distribuzione è mondiale.

E' chiaro, a questo punto, che se un'organizzazione come quella sopra menzionata ha tra le entrate principali la vendita degli aggiornamenti, che interesse può avere all'indipendenza ed alla professionalità dell'istruttore?

Con una potenza economica di questo livello possiamo immaginare a che punto possono invadere i media con informazioni a loro favore. Chi parla male di queste discipline? Cercate su internet. Trovate poco perché le pagine critiche hanno pochi click rispetto a quelle ultra sponsorizzate promotrici delle loro attività.

La mission di queste organizzazioni è vendere un prodotto con i suoi accessori. Per fare questo hanno bisogno di illudervi, di convincervi e di screditare la verità. Il tempo darà ragione alla scienza ma a loro non interessa perché bastano pochi anni e l'obbiettivo è raggiunto. Una nuova moda fitness è gia pronta, fresca-fresca per il mercato. E tutto ricomincia CICLICAMENTE REGOLARE!!

Dopo questa lunga premessa vorrei finalmente rispondere alla domanda: "cosa ne pensi dell'allenamento funzionale?". Di solito sintetizzo dicendo:"funzionale a cosa?".

Tutto può essere funzionale, tutto può essere adattato, bisogna avere il coraggio di dire: a cosa? Di sicuro è funzionale alla moda del momento e quindi alle tasche di alcuni. Cosa che ancora non ho ben capito è come si può avere il coraggio di essere promotori della "scoperta dell'acqua fresca". Hanno scoperto i movimenti naturali!!! Hanno scoperto la possibilità di allenarsi senza l'ausilio delle macchine!!! Oooh! Ma che scienziati dello sport!!! Si sono accorti che sollevando un corpo solido con una massa ed un peso per un minuto si fa fatica!!! Hanno scoperto che piegando le gambe e spingendo, addirittura si riesce a fare un salto. Chissà come faceva il grandissimo Pietro Mennea quando allenava i piedi. Già, i piedi. Una cosa che si allena. Non usava le macchine Technogym, correva in spiaggia trascinandosi una ruota di camion legata alla schiena con una fune. Ciao Pietro! Scusali, si sono accorti solo ora che, se ti fai il culo, l'allenamento da i suoi risultati!

Pensavano che tu usassi le macchine, oppure che tu fossi nato con le ali ai piedi.

Quindi posso iniziare a dire che ogni allenamento dovrebbe essere funzionale ad un obiettivo! E quindi la parola funzionale non dice niente. Macchine, non macchine, naturale, non naturale, il professionista, il vostro *dottore dell'adattamento agli stimoli motori* vi darà sempre un allenamento funzionale. Sempre!

Quindi tutti gli allenamenti dovrebbero essere funzionali.

Certo è che le persone oggigiorno hanno sempre più bisogno di fare esperienze motorie e l'allenamento a corpo libero o con l'ausilio di attrezzi semplici o studiati per stimolare difficoltà altrimenti sconosciute può diventare fondamentale per migliorare le capacità di base e quindi l'aspetto e le prestazioni. Ma deve rientrare in un contesto molto più ampio dove sono considerate tutte le variabili a partire dall'obiettivo dell'UTENTE passando sempre dalla sua salute. Quindi senza ghettizzare nessun sistema.