Non solamente muscoli

Autor(en): **Bignasca, Nicola**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport**

Band (Jahr): **45 (1988)**

Heft 8

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-1000003

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Non solamente muscoli

di Nicola Bignasca

Come molti altri settori, il mondo dello sport ha subito mutamenti, evoluzioni (taluni affermano delle involuzioni) a volte repentine e osservabili da una stessa generazione, altre volte più lente, meno vistose. Dipendendo dai desideri, dagli interessi delle persone, l'attività sportiva, non dipende da fattori oggettivi e razionalmente giustificabili. Settore in continuo movimento, lo sport è sottomesso alla spietata legge della moda. Le discipline meno appariscenti che non riescono a catturare l'interesse della massa, vengono lasciate in disparte anche se, considerando parametri più oggettivi, esse meriterebbero un'attenzione particolare.
La moda dipende da una moltitudine di fattori, legati alle condizioni materiali, al livello culturale e all'istruzione; ecco perchè si possono osservare abitudini, comportamenti differenti da una generazione all'altra. All'inizio del ventesimo secolo, lo sport era relegato in secondo piano e non trovava lo spazio e l'attenzione necessari per poter raggiungere tutte le categorie della società: altri problemi, altre preoccupazioni avevano la precedenza. Naturalmente le classi privilegiate formavano un'eccezione: l'attività serviva loro come mezzo per distinguersi, per elevarsi rispetto alla massa. I primi Giochi olimpici dell'era moderna riunivano atleti «facoltosi» i quali erano in grado di finanziare personalmente la partecipazione. Per coloro i quali erano esclusi da questa categoria, lo sport restava un'attività oscura, uno dei tanti passatempi inutili e dispendiosi delle classi abbienti. Il ruolo non indifferente dell'esercizio fisico nell'ambito della prevenzione era ancora sconosciuto.
Questo *escurso* storico permette di stabilire un paragone con il presente. Molti si domandano se vi sono ancora dei legami, dei raccordi che ci uniscono con il passato, con la tradizione. I miglioramenti della tecnica hanno toccato anche il mondo dello sport che ha subito dei mutamenti e ha raggiunto tutti i ceti sociali. Il ventaglio delle discipline si è allargato e permette di soddisfare tutte le esigenze, i gusti, le mode. Naturalmente l'attenzione degli sportivi si concentra in modo speciale su alcune attività privilegiate. Seguendo le leggi spietate della moda, queste «discipline» possono figurare nel gruppo delle elette per un periodo limitato di tempo. Talune, ancorate su basi più solide, riescono a vincere le conseguenze del logorio, della monotonia, della ripetizione.
All'inizio degli anni 80 abbiamo assistito al «boom» della ginnastica aerobica, una disciplina divenuta popolare alle nostre latitudini grazie all'incalzante e intensiva pubblicità giunta da oltre oceano: attrici famose, sportivi d'élite, in tenuta sportiva impeccabile, effettuavano esercizi fisici a ritmo di musica. Questo fenomeno segnò una tappa importante nel mondo dello sport e modificò la mentalità dello sportivo: da semplice passatempo per le giornate di festa, l'attività fisica divenne uno strumento per valorizzare se stessi e il proprio corpo. Lo sportivo cominciò a fissare degli obiettivi, a seconda delle proprie ambizioni personali e professionali: miglioramento dell'aspetto esteriore, aumento della considerazione. L'immagine dell'uomo sportivo ed efficiente ha preso il sopravvento e ha spinto molti a sottoporsi ad asfissianti sedute d'allenamento in palestra, la quale è così divenuta una tappa indispensabile per coloro che vogliono riuscire nella vita. La maggior parte di questi ignora il significato del termine «aerobica».
Visto il successo ottenuto, questo fenomeno si è spinto ben oltre: essendo il campo d'azione della ginnastica aerobica assai limitato, i proprietari delle palestre hanno moltiplicato gli sforzi per ricercare attività alternative, così da migliorare l'offerta. L'impegno profuso ha dato i suoi frutti: negli ultimi anni abbiamo assistito anche in Ticino all'apertura di numerosi centri fitness, dove i frequentatori possono dedicarsi alla «cultura» del proprio corpo. Provvisti di un'attrezzatura sofisticata per la muscolazione, queste palestre hanno incontrato il consenso soprattutto della generazione più giovane; affascinati dalle imprese di Rambo e Co, una moltitudine di adolescenti ha cominciato a familiarizzarsi con bilanceri e pesi, preferendoli al gioco del calcio o alla corsa a piedi. Questa ricerca del bicipite o pettorale più formoso ha interessato anche le persone meno giovani, che, credendo di ritrovare la vitalità smarrita, hanno riposto le loro ultime speranze in questi attrezzi. I loro obiettivi sono ben definiti e indicano la direzione che sta prendendo l'attività fisica di massa: «tonificare, rafforzare, modellare il proprio corpo». Osservando da vicino le dimensioni di questo fenomeno, v'è da concludere che questi tre scopi sono sempre raggiunti e che la clientela si dimostra soddisfatta delle prestazioni.
Un'altra categoria, quella dei fisioterapisti, ha tratto vantaggi dall'apertura dei centri fitness: un numero considerevole di apprendisti «sollevatori di pesi» ha pagato a proprie spese le conseguenze di un entusiasmo iniziale eccessivo. I dolori alla colonna vertebrale, alle articolazioni e a tutto l'apparato locomotore sono il risultato di un uso esagerato di questi strumenti per la muscolazione, delle armi a doppio taglio. Il frequentatore di questi centri non ha esperienza e conoscenze teoriche sufficienti per poter gestire personalmente la propria attività. Dopo una stressante giornata di lavoro, egli vede nel bilancere una possibilità per scaricare la tensione accumulata. In questo caso, la responsabilità ricade sul personale operante nei centri stessi; ecco perchè la gestione di queste palestre deve essere affidata a persone competenti, con una formazione di maestro di sport, combinata con studi di fisioterapista. Queste richieste assai elevate non devono stupire. Dato che anche la classe medica ha riconosciuto il valore terapeutico dell'attività sportiva e dell'allenamento di muscolazione, i frequentatori devono poter usufruire di condizioni di allenamento e di assistenza ideali.

Dopo questa prima fase di espansione, i proprietari dei centri fitness dovrebbero moltiplicare i loro sforzi per migliorare qualitativamente i servizi. Questa ristrutturazione dovrebbe condurre ad un ridimensionamento salutare del fenomeno entro limiti più confacenti, tali da evitare al «body building» di diventare in futuro lo sport nazionale. Questo rischio, ma pur sempre presente, può essere evitato se si indirizzano i nostri giovani verso attività sportive più sane e meno pericolose. Lo sport non è solamente uno strumento per poter modellare e rafforzare i propri muscoli.

Accanto a questa componente «esteriore» che non deve essere per questo minimalizzata, concorrono altri fattori non meno importanti: l'educazione dello spirito, i rapporti interpersonali, il rispetto del proprio corpo,... Pur essendo coscienti dei servizi apportati dai centri fitness, possiamo facilmente affermare che essi non sono in grado di soddisfare tutti i requisiti.

Dopo aver assistito all'ultima ondata di apertura di centri fitness, noi attendiamo con impazienza la prossima tappa.

Lo sport ricerca nuovi sbocchi, non tutte le vie intraprese sono da applaudire.

Resisteranno le palestre per la muscolazione o verranno spodestate da discipline ancora più attraenti? Arriveremo al punto in cui il movimento G + S avrà la sua disciplina «Muscolazione»? □