



BODY BUILDING

Quali iniziative
nella stagione della crisi

*La proposta della
NABBA Italia
per un dibattito
tra le Federazioni*

Premessa

Da diversi anni esiste una fortissima preoccupazione nella NABBA Italia per la crescente crisi valoriale della nostra disciplina.

Abbiamo assistito, con provvedimenti buoni, ma risultati insufficienti (Altezza/Peso, abolizione della categoria femminile Hard, discreta razionalizzazione dei Regolamenti, Ricerca e Sperimentazione sull'allenamento, scelta oculata dei giudici, Corsi di Formazione Professionale) ad una mancanza generale di consensi, all'indifferenza delle Istituzioni e degli ambienti accademici, all'assalto di altre discipline. E non ultimo, alla campagna di denigrazione dei Mass Media, a cui abbiamo offerto numerose (e vere) occasioni di condanna.

Siamo ad un punto di non ritorno: o si effettuano coraggiose scelte o è la fine. E per noi appassionati sarebbe una perdita dalle molteplici sfaccettature:

- la dissoluzione della nostra storia, dei nostri sacrifici e di sbocchi professionali;*
- la consegna di un patrimonio di civiltà su un piatto d'argento a chi ne farebbe uso più commerciale che culturale;*
- la perdita di collaborazione con Istituzioni, Enti ed Agenzie che si occupano della salute del cittadino;*
- la privazione alla comunità di una disciplina con valenze di formidabile motore di sviluppo sportivo e sociale.*

Le nostre crescenti contraddizioni non potevano che condurci a tale conclusione: non abbiamo saputo arrestare un fenomeno che – nostro malgrado – ci ha travolto. Un meccanismo involutivo che ha origine da modelli e pratiche, in parte, inaccettabili dalla nostra cultura e dalle nostre leggi.

E senza menzionare la frammentazione delle Federazioni e l'improvvisazione di molti operatori, non in possesso di competenze certificate, riconosciute e fautori di iniziative con scopi di vantaggi personali. E che dire delle proposte di saccenti preparatori fatte a tanti giovani, per un modello fisico senza fondamenti di salute e di possibilità competitive?

La nostra buona fede poco ci giustifica. E non ci giustificano le contraddizioni degli altri sport, né le esasperazioni tecnologiche (non fisiche!) che mettono a rischio la vita degli atleti (es.: automobilismo, sport estremi, etc.).

All'interno della NABBA abbiamo effettuato una serrata consultazione con i Delegati Regionali, altri esperti del settore, da cui sono emerse le seguenti proposte, curate da me e da Carlo Altamura (V. Presidente), Aldo Mauceri (Responsabile Nazionale giudici), Massimiliano Menchi (D.T. Nazionale).

Le mettiamo in discussione: certamente vanno confrontate ed integrate con altre proposte. Siamo disponibili ad accettare le conclusioni democratiche degli incontri con le altre Federazioni: conclusioni che certamente saranno ispirate a principi di legalità e di condivisione da parte della famiglia italiana e delle Istituzioni.

La strada della nostra integrazione, o comunque di una base comune di norme e valori, è quella da seguire. Ma un'integrazione aperta all'esterno e capace di generare una proposta sorprendente, rivoluzionaria; capace di entrare nella vita della gente.

Si. La nostra disciplina si può salvare solo se riesce a far parte dei bisogni, delle passioni e delle aspettative dei cittadini: per salute, competizione, senso di appartenenza e di vita.

Filippo Massaroni

CULTURA FISICA – CULTURISMO BODY BUILDING NEL TERZO MILLENNIO

Quali proposte nella stagione della crisi?

Un cenno alla storia

Conoscendo i risultati delle ripetute analisi ed inchieste effettuate sulla crisi del Body Building (Cultura Fisica – Culturismo), proviamo ad interrogarci – **con un diverso e critico approccio culturale, da persone del terzo millennio** – su alcuni aspetti fondamentali dell’intera problematica, per tentare soluzioni e riconsegnare al cittadino l’eccezionale opportunità di sport, salute, prevenzione, socializzazione, educazione.

E riprendere legittimamente il ruolo che spetta agli operatori del Body Building, ricordando che la società in trasformazioni complesse, con seri problemi economici, di sicurezza nazionale ed internazionale, di assetto multiculturale, ha bisogno di forti contributi valoriali, che il nostro settore è in ascesa e che i Centri Sportivi rappresentano lo spazio vitale che viene subito dopo la famiglia, il lavoro, la scuola.

Dopo un passato pionieristico di produttivo empirismo, fiducioso e romantico, anche se di consapevolezze tecniche, scientifiche e culturali di relativo sviluppo, il boom del Body Building – all’incirca dai primi anni 70 alla fine degli anni 80 – trascorse vivacissimo, ma senza che gli operatori (né le Istituzioni) si rendessero conto del grande patrimonio potenziale di civiltà disponibile.

Infatti, il Body Building ha spinto nelle palestre milioni di persone (abitate alle sterili palestre scolastiche), sorprese dalle tecnologie e dalle nuove opportunità atletiche; ha dato la possibilità a tanti giovani e non delle “periferie dell’impero” di impegnare in modo

sano il tempo libero; ha creato lavoro a migliaia di operatori; ha dato impulso a numerose aziende del settore e relativi indotti; ha colmato le colpevoli lacune delle Istituzioni, incapaci di offrire uno “Sport per tutti e di tutti” (in tal senso, un contributo è venuto dagli Enti di Promozione Sportiva, mentre il CONI aveva ed ha preoccupazioni olimpiche); ha portato la donna in palestra, ancora vittima di qualche residuo pregiudizio; ha iniziato la cultura, la “mentalità” della salute dinamica attraverso esperienze significative di protagonismo.

C'è da aggiungere che, anche attraverso scambi internazionali e la vasta letteratura, gli esperti del Body Building hanno conseguito risultati tecnici, scientifici, didattici importanti, che andrebbero garantiti dal Copyright.

Primi anni '90: l'incubazione della crisi

Però, già dai primi anni '90 i dirigenti e gli atleti di questa fortunata attività (momento in cui avrebbero dovuto consolidare i consensi presso la famiglia, la Sanità, il CONI, le scuole, le Università, i Mass Media, gli ambienti accademici, etc.) hanno cominciato a disperderne le emozioni, l'immagine del campione come “eroe positivo”, la credibilità diffusa, la base popolare, contando gli abbandoni e restringendosi in una deleteria autoreferenzialità, in una cerchia sempre più ristretta, attenti a difendere **immagini poco condivisibili**.

Hanno continuato a credere, erroneamente, che il Fitness fosse il figlio prediletto del Body Building e non l'inizio di **forti spoliazioni** e che lo stesso Body Building avesse dato una formidabile spinta innovatrice, conservando (?) i valori della Cultura Fisica, come la noi storicamente li intendevamo.

Ed ancora: ad essere convinti – di fronte ad una crescente frantumazione – di poter fare a meno di norme comuni e di una positiva, chiara etica di riferimento. Senza considerare la fascia di età dei praticanti, gradualmente ridotta dai 16 ai 40 anni (evidente l'approssimazione), con l'esclusione di tutte le altre (*dove è finito il*

vitale contributo di prevenzione e salute dalla preadolescenza, alla maturità avanzata ed alla terza età?).

La mistificazione ed il significato di Cultura Fisica

Quel patrimonio ha vissuto un periodo esaltante, creativo, di grandi socializzazioni, di energie e passione, ma anche determinato perché, invece promuoverne e svilupparne le potenzialità, è stato danneggiato da una fatale valutazione culturale, alcune volte da incompetenza professionale, ma soprattutto da crescenti **logiche estreme, mutate da altre culture**, che ne hanno iniziato la fine, lasciando proliferare chi ha saputo coglierne le enormi valenze positive e presentarle come proprie o, peggio, come trasformazione, evoluzione, sviluppo delle precedenti.

Fitness vuol dire benessere fisico e sociale, mentre **Wellness** (sua evoluzione ?) benessere totale. Ma quali sono le componenti del Fitness o del Wellness?

Soffermiamoci su una veloce disamina delle componenti (*da cui si evince che la trasversalità disciplinare prevalente appartiene al Body Building*):

1. **Buon livello di forza muscolare** (prerogativa delle metodologie, delle tecnologie e degli scopi della pesistica e del Body Building e di molti altri sport);
2. **Buon livello di ipertrofia muscolare** (prerogativa delle metodologie, delle tecnologie e degli scopi del Body Building, in cui è stato ampiamente sperimentato il principio *della progressività del carico di lavoro*, con ottimi risultati. Da qui, tra l'altro, il valore del muscolo nell'aumento di peso – Ipertrofia – e nel dimagrimento – motore biologico);
3. **Mobilità articolare** (Stretching – Escursione completa dei gradi

articolari nell'esecuzione degli esercizi: prerogativa delle metodologie, delle tecnologie e degli scopi dello sport, delle attività motorie e del Body Building);

4. **Efficienza Cardio circolatoria e respiratoria** (Capacità aerobica: prerogativa di tutti gli sport di resistenza. Fino a diversi anni fa, aspetto relativamente presente nel Body Building. Si ricordano, tuttavia, i primi pedometri in molte palestre, le corse esterne ai Centri Sportivi, alcune gare con l'inserimento della corsa dei 3000 o 5000 m);
5. **Razionale rapporto Altezza/Peso e % di massa magra** (qui il richiamo alla definizione muscolare, cioè l'assenza di adipe, propria del Body Building, molto accentuata solo nelle gare);
6. **Equilibrio psicologico e sociale** (prerogativa delle attività motorie e sportive in genere ed esigenza di ogni persona).

In questa sede, non aggiungiamo l'altro elemento strutturale della Cultura Fisica: l'**alimentazione**. Esperti, Istruttori, atleti di questa disciplina ne discutono con crescente puntualità da oltre 50 anni, mentre negli altri sport il problema, in maniera diffusa, si è posto solo negli ultimi due decenni.

La Cultura Fisica ha dato l'inizio all'educazione al corretto modo di alimentarsi.

Dunque, che cosa hanno inventato i sostenitori del Wellness? Non molto. Bensì, hanno saputo sfruttare le contraddizioni del Body Building, negando – consapevolmente – l'esistenza di una storia di esperienze e valori.

Gradiremmo vedere il Copyright non su un termine, ma sulla struttura disciplinare (gli obiettivi, i contenuti, le metodologie, le tecnologie isotoniche, l'esperienza, la ricerca). Ai sostenitori del

Wellness si riconoscono il miglioramento delle tecnologie Cardio Fitness ed isotoniche (miglioramento e non invenzione), studi di tecnologie per fisioterapia, la spinta sull'attività di Marketing, che **conduce** l'utente in palestra, ma non lo **trattiene!!!** (il Marketing relazionale merita altri ed interessanti ragionamenti).

Non è poco, ma è solo questo.

La sola evoluzione tecnologica – apprezzata a livello internazionale – può rappresentare l'evoluzione di una disciplina?

Da qui le gravi e conflittuali affermazioni: **il Wellness (l'essere) è l'evoluzione del Body Building (l'apparire)**. Ma un'anima non si può svuotare o trasformare. I valori della Cultura Fisica, solo offuscati dal prorompente Body Building – con radici lontane – toccanti l'interiorità, coinvolgenti la persona nella sua totalità, brillano di luce propria e trascendono ogni espropriazione: sono il vero **essere**.

La Cultura Fisica – **VIGILANZA CONSAPEVOLE SULLA PROPRIA CORPOREITÀ** – ha proprio nel coinvolgimento interiore (e nelle dimensioni inconscie della personalità) l'essenza della struttura disciplinare: lo stesso coinvolgimento, nei processi didattici (*su cui campeggiano le metodologie relazionali*), è scopo intenzionale. E questo lontano dalla concezione del “**culto del corpo**”, che è esasperazione fine a se stessa e con scopi di mera esteriorità.

Nelle gare, non è solo il grado di ipertrofia, proporzioni e definizione muscolari, l'aspetto atletico, estetico a coinvolgere il pubblico, ad emozionare, ma soprattutto – attraverso un eccezionale linguaggio corporeo – l'armonia, l'energia psicologica, la personalità, il carisma, l'intelligenza motoria, la narrazione del proprio mondo interiore che l'atleta esprime.

I sostenitori del Wellness si sono assunti la responsabilità di un gioco pericoloso per tutti.

Il Wellness rappresenta un *prezioso servizio alla persona*,

*apprezzato, condiviso come parte del modo di vivere equilibrato, ma – privo di essenza educativa e di spiritualità – potrebbe contribuire al “trionfo del materialismo” ed a rafforzare, effettivamente, l’**apparire**.*

E non prevedendo o sviluppando una **passione**, effetto di discipline che coinvolgono l’interiorità e conferiscono valori e senso, il Wellness rischia di diventare nel tempo una **semplice terapia**.

Il termine Body Building (costruzione del corpo) in Italia, agli inizi coinciso con il mito di Schwarzenegger, ha rappresentato un’ineguagliabile spinta propulsiva, ma, ad un tempo, ha minimizzato il termine Cultura Fisica. Termine che si sostanzia di elevate potenzialità pedagogiche, oltre ad un eccezionale stato di benessere fisico e psicologico, sbocchi competitivi e senso della corporeità (per questo **valore aggiunto**, potrebbe intendersi più completo del Fitness e del Wellness).

Sul piano valoriale – ripetiamo – il Wellness ha valore istruttivo ed è privo di emozioni, la Cultura Fisica valore istruttivo ed **educativo** ed ha l’emozione delle radici storiche e della competizione, in cui l’uomo si manifesta senza spazio e tempo.

Per altro, intravediamo una forte correlazione tra questo **valore aggiunto** e l’**abbandono** della frequenza delle attività nei Centri Sportivi, anche quando l’utente è soddisfatto delle strutture, delle risorse professionali e dei servizi.

Riteniamo che l’assenza del valore aggiunto come “**affondo**” psicologico, motivazionale ed etico, come “**coinvolgimento interiore**” (senza il quale le attività sportive e motorie non possono diventare un bisogno permanente), come coscienza di “**nuove dimensioni di senso**” sia una delle principali cause di abbandono.

Non vogliamo superficialmente sostenere che questo mondo interiore, questo modo di essere (inseguito da secoli) sia facilmente

realizzabile: ma è innegabile che – a prescindere da specifici sport – sia nella coscienza di molti atleti e che rappresenti il fine ultimo della Cultura Fisica.

La valenza educativa diventa determinante anche nel processo di normalizzazione dei disadattati, nell'area dei disagi, dell'inclusione, delle devianze e patologie sociali, delle dipendenze. In tale direzione, si aprono nuove frontiere.

Cultura Fisica e valore del corpo

Ci sembra opportuno, a questo punto, ricordare le parole del Prof. Guido Giugni: *“Il corpo umano non è un oggetto tra gli oggetti, ma espressione viva e dinamica del proprio essere nel mondo, attraverso il gesto ed il movimento. E non è destinato ad una precoce decadenza, bensì può essere portato e mantenuto ad elevati livelli di armonia ed efficienza”*.

La **percezione** di un corpo sano, forte, armonico è relazione, sentimento, dialogo, apertura all'altro; è uno stato d'animo positivo che rafforza la propria identità e predispone in maniera ottimistica a qualsiasi impegno umano. Ad un tempo, aggiungiamo che nella storia dell'uomo all'anima ed al corpo sono stati attribuiti diversi valori dualistici: l'anima contro il corpo; poi si è riconosciuta l'armonia corpo-anima. La conclusione contemporanea:

il corpo è l'anima.

Ma, ci riferiamo al corpo forgiato dal Wellness (quale?) – di cui, pur riconoscendone modernità, dinamismo e moltissimi meriti, non si ha notizia di una **propria struttura disciplinare** – o a quello forgiato dalla Cultura Fisica, la cui armonia, di robusta memoria classica, non può essere disgiunta da una eccezionale efficienza psico-fisica, da una serenità etica?

O si vuole (far) credere che le tecnologie, *all'80% inventate*

dagli operatori del Body Building – in verità oggi, anche con contributi esterni, assai avanzate e stilisticamente di primo ordine – possano determinare, da sole, le programmazioni ed i progetti didattici degli allenamenti?

L'eventuale confusione tra tecnologie, contenuti, metodologie potrebbe comportare ritardi nell'evoluzione della nostra disciplina, nelle attività sportive e motorie in genere. La ricerca tecnologica, di cui nessuno possiede l'esclusiva – senza dubbi fondamentale – copre una minima parte della ricerca scientifica; non ha **contenuti disciplinari diretti e preoccupazioni pedagogiche**.

Occorrerebbe una precisa disamina.

Tuttavia, bisogna ammettere che il Wellness – pur mutuando da altri la struttura contenutistica e metodologica disciplinare – sostenuto da forze economiche lungimiranti, sta conquistando la fiducia delle Istituzioni, della medicina ufficiale, della scuola, della famiglia, per il contributo offerto in termini di prevenzione, salute, benessere, opportunità imprenditoriali.

La severa autocritica e l'appello al buon senso

Oltre queste chiarificatrici considerazioni, del Body Building al massimo della sua espansione, conservando le prerogative di superiore sviluppo muscolare e di competizione, i dirigenti avrebbero dovuto svilupparne proprio l'aspetto pedagogico, certamente apprezzato dalla famiglia e dallo Stato italiano. Invece, per una serie di motivi conosciuti, è stata intrapresa la strada opposta: delle peggiori contraddizioni, delle esasperazioni inutili, immettendovi il germe della crisi e, con discrete probabilità – si spera di no – della fine.

Conclusione.

QUESTO Body Building ha tradito le promesse e le aspettative, ora mantenute avvedutamente da altri (ma svuotate dei valori della

persona) sotto altra forma.

QUESTO Body Building è diventato un corpo estraneo nella società contemporanea, che ne tenta energicamente l'espulsione.

E qui rileviamo che, nonostante la crisi, sono continuati, con buoni risultati, gli studi per ottimizzare i Centri sportivi, migliorare le tecnologie e per determinare con progressiva competenza didattica le programmazioni di allenamento.

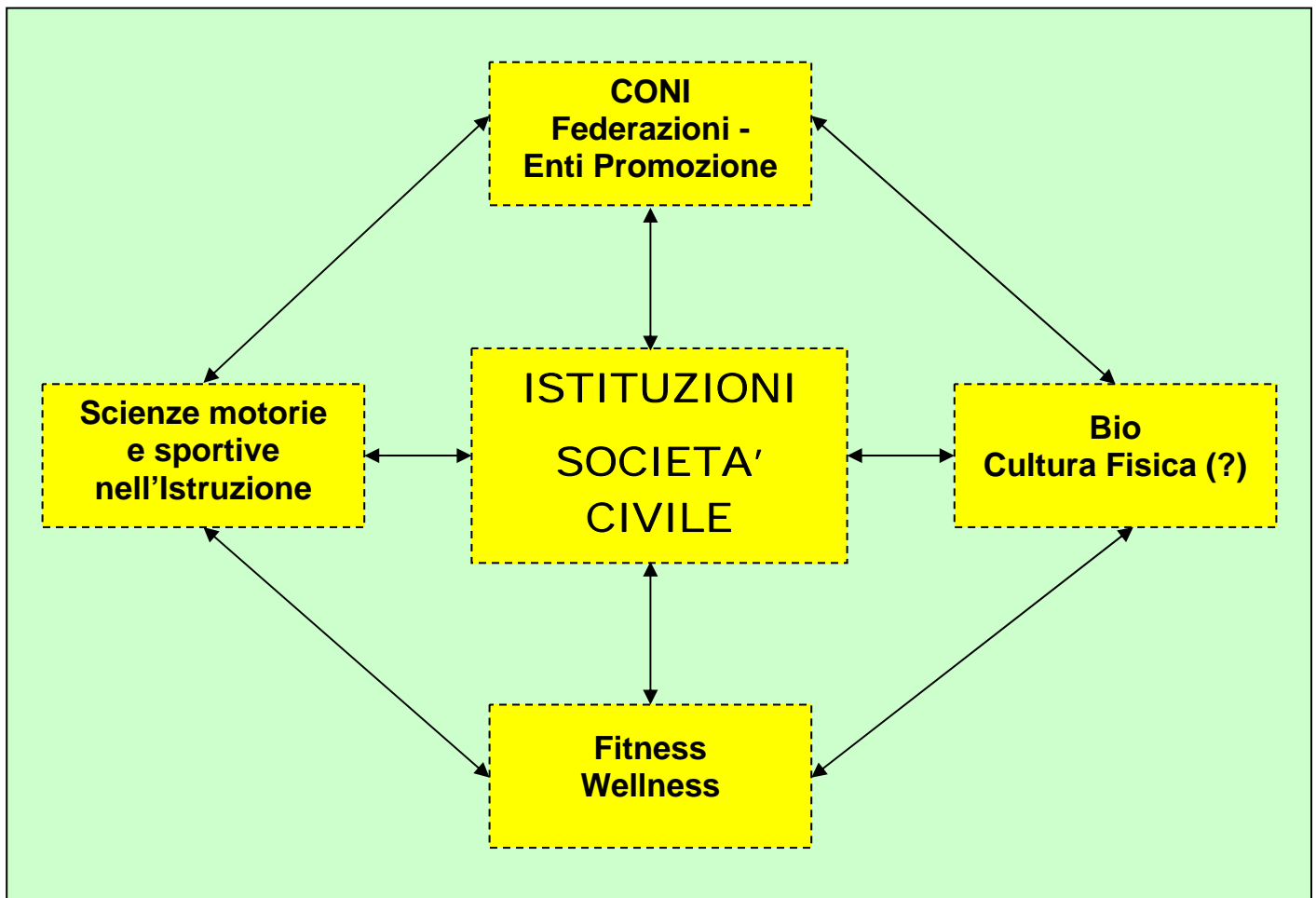
I valori dello sport, delle Scienze motorie della Scuola, del Fitness (Wellness), della Cultura Fisica hanno diritto di cittadinanza nell'Europa Unita ed in tutto il mondo: esistono nel pensiero pedagogico, nella coscienza degli operatori sportivi con spirito rinnovato.

Devono espandersi, perché:

- *i positivi valori dello sport (Federazioni Sportive - Enti di Promozione) conferiscono salute, socializzazione, partecipazione amatoriale ed agonistica, valore educativo della sana competizione, educazione;*
- *la riforma della scuola ha conferito nuovi contenuti e significati alle Scienze Motorie e Sportive, ossia un carattere più dinamico ed attuale, più "sportivo", ugualmente basato su valori etici ed educativi;*
- *i positivi valori del Fitness e del Wellness conferiscono alla persona nuova espansione, partecipazione, salute, benessere psicologico, fisico e sociale;*
- *i positivi valori della Cultura Fisica conferiscono alla persona salute, benessere psicologico, sociale ed etico, **educazione** e senso della corporeità (cultura e linguaggio del corpo), **a cui si***

aggiunge il valore educativo della sana competizione.

Le attività suddette – avendo in comune valori scientifici, tecnici, competitivi e sociali – potrebbero scambiarsi le competenze e convivere nel rispetto reciproco, offrendo ai cittadini la vasta possibilità di **libere, autonome scelte**, nella costruzione di un proprio progetto di salute (diritto/dovere), di sport, di educazione e di vita.



D'altra parte, la paura di una graduale degenerazione sembra diffusa e crescente: l'uso di sostanze dopanti non sarebbe, ormai, solo prerogativa del Body Building o di alcuni altri pezzi di ambienti

sportivi, ma delle **palestre e dei Centri sportivi** in quanto tali. Almeno, questo è quanto divulgano, con dati mistificati, i Mass Media, con conseguenze negative (il problema, oltre che sportivo, è sociale). Su questo aspetto, è fondamentale che tutti attuino iniziative preventive.

Si aggiunge un altro elemento di riflessione. Nelle gare sportive, come prevede la legge, è possibile effettuare controlli sulla regolarità competitiva, mentre nell'attività amatoriale, purtroppo non immune da possibili illeciti, non è garantito nessun controllo.

Quindi, la strada dei valori della persona umana è l'unica per salvare il Body Building, anche se la più difficile o, forse, quella – ormai – impossibile. Occorre una svolta drastica e coraggiosa (?), che comporterebbe un cambio di mentalità e rinunce pesanti, smantellerebbe un intero sistema economico consolidato, creerebbe problemi insolubili nelle relazioni del Body Building italiano con quello internazionale. E, ancora, significherebbe mettersi in discussione e compromettere – ma solo nell'immediato – interessi enormi. Chi è disposto a farlo?

Nessuno (o tutti)?

Anche perché, forse, manca negli operatori (Aziende, Dirigenti, Titolari, D.T., Operatori, Esperti, Docenti, atleti) la condivisione di questi valori, la possibilità concreta di realizzarli e gli strumenti didattici e pedagogici.

D'altra parte, si può difendere una disciplina con moltissime contraddizioni pubbliche, anticostituzionali? Quali bisogni, aspettative, motivazioni, consensi può creare nella nostra società una disciplina apertamente discussa e condannata?

Il Body Building ed il suo tempo

Per altro, siamo convinti che in Italia il termine Body Building –

da noi profondamente amato ed a cui dobbiamo molto – ha fatto il suo tempo: è diventato statico, inespressivo e non riflette più la complessità, il dinamismo, gli ideali della nostra disciplina.

Sentiamo che nell'epoca del villaggio globale, della società dell'informazione e della conoscenza, dell'Informatica e di Internet, la nostra disciplina è *molto altro*, che noi *siamo molto altro*. Le esperienze, le ricerche, i percorsi formativi – anche se non sempre razionalmente codificati – testimoniano un nuovo fermento, nuove consapevolezze, in vista di obiettivi fino ad ora impensabili ed appassionanti.

Costruzione del corpo sì, sempre, ma con i valori ed il senso dell'uomo del terzo millennio: quell'uomo che lotta per una società migliore e che, all'occorrenza, sa ritrovarsi con una forte spiritualità e sempre più convinto che il centro di tutto sia la **persona**.

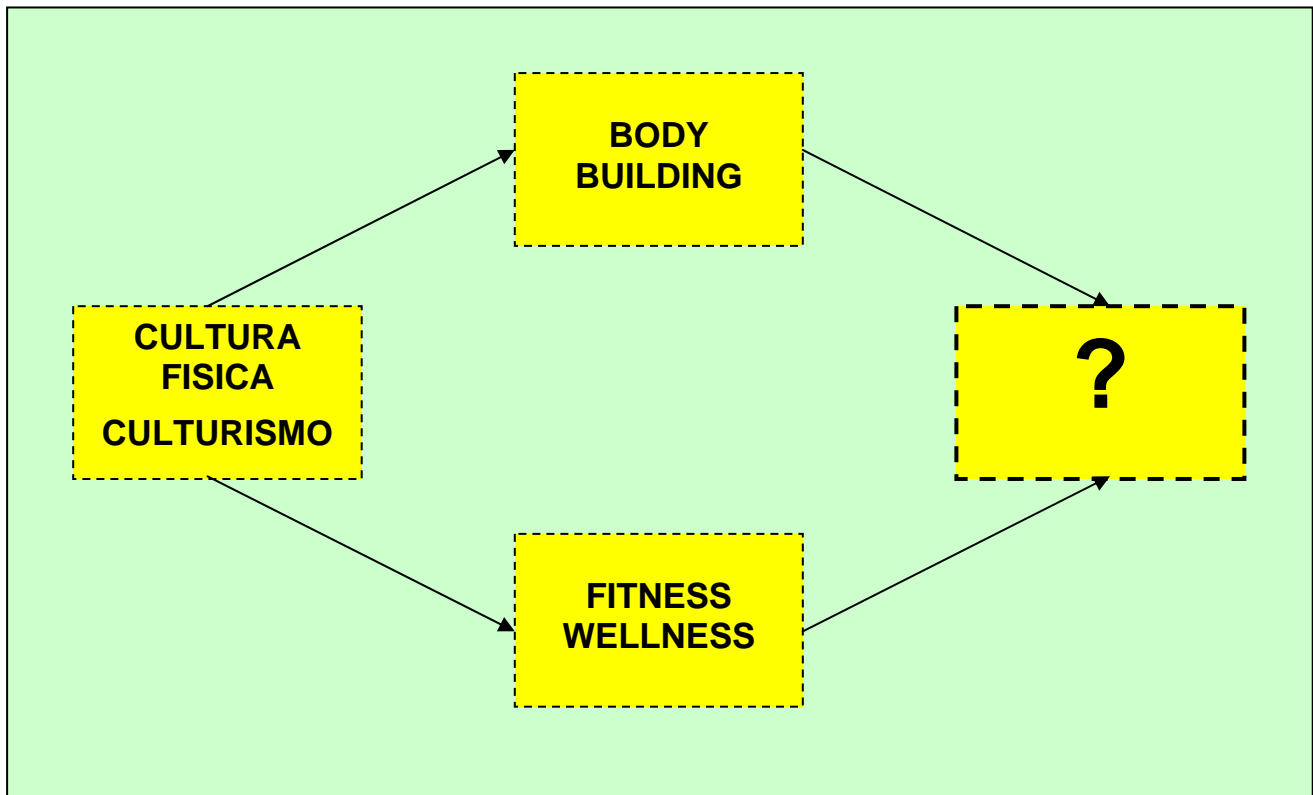
Occorre coniare un termine (un'espressione) che – facendo tesoro del passato, nel bene e nel male – sappia contemplare tutte le dimensioni umane, sappia motivarci verso nuove e sorprendenti passioni. Sappia esprimere le valenze **scientifiche, tecniche, didattiche, competitive, animative, emozionali, ludiche**.

Sappia rappresentarci nuovi orizzonti di senso.

Un termine che includa:

- *scienza ed esperienza;*
- *razionali allenamenti e divertimento;*
- *pratica di base e competizione;*
- *benessere totale e stile di vita;*
- *spazi di libertà e di scelte autonome;*
- *educazione e coscienza della corporeità.*

Se ne siamo convinti, pensiamoci insieme.



Purtroppo, in un'epoca di mercato selvaggio, del successo dell'efficienza tecnica, spesso spogliata di significati etici, del trionfo dell'apparire, in cui anche le grandi Istituzioni come la famiglia, lo Stato, la Chiesa, la scuola riescono a produrre azioni educative deboli, queste ipotesi appaiono perdenti, inattuabili.

Ma, le soluzioni dei grandi problemi non partono da serie autocritiche? Non si scoprono nell'impossibile, nell'utopia, nei sogni e nel pensiero divergente? Non sono nelle sfide più impegnative? Non sono nelle prassi cooperative, pensando che solo insieme si crea il bene comune, soddisfacendo gli interessi di tutti?

Le Federazioni di Body Building, in definitiva, non hanno lo scopo di offrire un "servizio sociale", di essere "Agenzie educative"? Le leggi nazionali e dell'Europa Unita non affidano alle attività motorie e sportive obiettivi – oltre che di competizione e salute – di cittadinanza attiva e di etica?

La nostra coscienza ci approva come Agenzie che aiutano lo Stato e la famiglia a formare cittadini sani ed educati o, invece, come organizzazioni sospette?

Questa strada resta aperta e noi ci crediamo: in ogni caso, restano dei principi che – se condivisi – possono, in qualche misura, esserci di aiuto.

Ora le prime proposte, per eventuali soluzioni. Soluzioni che intravediamo soltanto nell'integrazione operativa tra le Federazioni (*scambio di esperienze e competenze*), ma senza escludere intelligenze esterne, specialmente quelle che sono molto rappresentative e credibili presso gli ambienti scientifici, dello sport, i Mass Media e l'opinione pubblica.

ALCUNE PROPOSTE

Qualche considerazione

Le proposte da formulare insieme non devono essere finalizzate al semplice recupero della credibilità perduta: nella complessità attuale delle attività motorie e sportive sarebbero di debole impatto. Devono essere rivoluzionarie, avveniristiche, sorprendenti, tali da costituire elementi di soddisfazione di bisogni di salute, sport, divertimento.

Sono fantasie? Sì. E ci crediamo proprio per questo.

Vogliamo dire che in giro ci sono già troppe copie fotostatiche: si ha bisogno di originalità.

Una cosa è certa: il cambiamento non è un punto di partenza, ma di arrivo; è un PROCESSO lungo, laborioso, i cui frutti si raccolgono a lungo termine. Sappiamo tutti che non è facile: significa mettersi in discussione, rinunciare ad interessi e convinzioni di gruppo e personali.

Significa ritornare ai modelli della nostra cultura Occidentale, non interrompendo, bensì intensificando le collaborazioni tecniche e scientifiche con altre culture, indispensabili ed inesauribili.

DOBBIAMO RIPROPORRE UNA CULTURA FISICA A MISURA D’UOMO E DAL VOLTO UMANO, NON SOLO APPROVATA, MA RICHIESTA IN MODO CONSAPEVOLE DALLA FAMIGLIA, DALLE ISTITUZIONI, DA TUTTI.

1 - Organizzazione (Con) Federale

Costituire la **Confederazione Nazionale** di “**BIO CULTURA FISICA**” (o una altra denominazione, purché sia indicativa delle potenzialità implicite). Il termine Body Building deve essere sostituito: non risponde più ai nostri bisogni ed evoca negative connotazioni.

Le Federazioni esistenti potrebbero scomparire o restare in vita con una propria autonomia, conservando la loro storia ed il loro patrimonio di esperienze. Potrebbero conservare un margine di attività proprie, fino ad un certo livello, ma sempre concordato. Le differenze devono diventare risorsa.

La Confederazione deve essere **accreditata** ed avere un **riconoscimento** istituzionale per tutta l’attività.

La Confederazione deve avere una propria sede, presso una struttura pubblica o un Centro Sportivo adeguati alle nuove funzioni.

Primo compito: riformulare il regolamento unico.

2 – Gli obiettivi

Conservando il patrimonio di esperienza, sulla nostra disciplina è necessario rispondere agli interrogativi:

- Quale è il nostro nuovo progetto e quali gli obiettivi?
- Quale è l’**etica** di riferimento?
- A chi proponiamo i nostri servizi e valori e di quali servizi e valori parliamo? *(La proposta all’Istruzione/Formazione*

pubblica e privata?)

- Siamo in grado di intervenire nelle patologie fisiche e sociali?
- Quali strategie didattiche applicare?
- Quali nuovi criteri strutturali devono avere i Centri Sportivi, per un contesto di apprendimento produttivo e divertente?
- Quale rete di relazioni esterne per sviluppare il nostro progetto?

3 – Le relazioni esterne

L'integrazione tra le federazioni è la necessaria ed unica strada da percorrere per la ripresa.

Essa è importante perché:

- spinge a metodi di lavoro cooperativi;
- determina un confronto produttivo;
- determina la suddivisione dei compiti,
- realizza la sintesi delle rispettive esperienze;
- stimola a maggiori competenze;
- considera l'altro rischio positivo;
- fa uscire dall'autoreferenzialità;
- presenta autorevolezza, patrimonio e normative, di certo condivisibili da operatori coscienti.

L'integrazione deve essere anche esterna: si può non collaborare con le Istituzioni a tutti i livelli, il Ministero della Sanità, il CONI, le ASL, le Università, la famiglia, la scuola, gli enti di Promozione Sportiva riconosciuti dal CONI, gli Enti del 3° Settore, etc.?

A questi partner devono arrivare le nostre proposte, codificate in maniera scientifica. Noi siamo i protagonisti di una nuova credibilità, realizzabile però con la collaborazione di energie pertinenti.

4 – La formazione

La Confederazione, oltre ad essere Federazione Sportiva, è Agenzia Formativa: *la formazione ne è il motore.*

Bisogna formare una classe di Docenti (superando il concetto di Istruttore) con un nuovo ruolo/profilo Professionale, le cui competenze devono essere formate e verificate da Docenti di riconosciuto valore nazionale ed avere un riconoscimento istituzionale.

Occorre formulare riveduti percorsi formativi, che prevedono crediti. I percorsi formativi, con criteri modulari, devono prevedere le aree di competenze:

- di **base** (culturali),
- **professionali** (proprio della professione),
- **trasversali** (metodologiche).

Le programmazioni (da riformulare insieme), devono prevedere – oltre le aree di conoscenze e competenze ampiamente consolidate – anche l’Informatica, la Lingua Inglese (o una seconda lingua) e principi di didattica, di psicologia, di attività di Orientamento, di pedagogia, di economia, di cultura manageriale, di Marketing.

Potrebbero essere costituite **Commissioni di studi e ricerca**.

Devono essere sfruttate tutte le opportunità di formazione: vedi FAD (formazione a distanza), Internet, etc. I contenuti e le esperienze devono essere prodotti in forma cartacea e multimediale.

Si potrebbero suggerire tre livelli di docenza: i primi due presso le federazioni di appartenenza; il terzo da certificare davanti alla Commissione della Confederazione.

La Confederazione potrebbe costituire un Albo Nazionale di Docenti, con competenze professionali riconosciute, a disposizione su tutto il territorio nazionale.

5 – La promozione

Il nuovo corso dovrebbe avere un lancio ufficiale, ad es., in occasione di un grande evento (come Rimini), in cui potrebbero essere presentati in un vistoso Stand:

- il logo e lo Slogan (anche una bandiera);
- il Manifesto” della “Bio Cultura Fisica”;
- video e CD multimediali;

- materiale promozionale (volantini, magliette, stemmi, etc.).

Durante le presentazioni, esperti della Confederazione si rendono disponibili per consulenze monotematiche gratuite. L'ultima giornata potrebbe terminare con il Congresso Nazionale, a cui sarebbero invitati personaggi autorevoli e credibili del mondo della medicina, delle Istituzioni, dello sport.

Inoltre, la Confederazione potrebbe avere un proprio organo di stampa, usufruire delle testate di settore e non e dei maggiori Mass Media.

Un programma televisivo come valore aggiunto?

6 - Le competizioni

La competizione (obiettivo sportivo ed esperienza per lo sviluppo della persona umana) è uno dei punti più importanti dell'atleta di Body Building: è qui la sua emozione, il momento in cui esprime la sua intelligenza motoria, la sua personalità atletica ed umana. Attraverso il linguaggio di un corpo dinamico, forte, **armonico** l'atleta dialoga con il pubblico, da cui riceve il premio del suo lavoro in palestra.

Ma, proprio nella competizione si rilevano le maggiori accuse al Body Building, con la conseguente perdita della fiducia e del consenso. Ed ecco che – non è l'unico esempio – ci troviamo a constatare che il *Servizio Sanitario della Regione Toscana* identifica nel Bodybuilder, con visibilissime gigantografie, il prototipo di sportivo che utilizza prodotti proibiti, a scapito della propria salute.

Vi sono, in proposito, posizioni e logiche contrastanti: ma è certo diffuso l'uso pericoloso di prodotti proibiti per guadagnare una massa ed una definizione muscolare **vincenti ad elevati livelli competitivi**.

Non è il caso di soffermarsi su inutili disquisizioni e moralismi: di questa inaccettabile situazione siamo un poco tutti responsabili.

Di doping bisogna parlare poco ed in maniera corretta e

realistica, ma oggettivamente le sostanze dopanti hanno:

- *negli ultimi anni, alimentato il mercato nero, correlato con quello della droga, gestito dalla malavita nazionale ed internazionale organizzata;*
- *reso ingiustamente, per questo verso, il Body Building il capro espiatorio di tutto lo sport;*
- *rovinato l'immagine del Body Building italiano, sempre più accostato a modelli estremi non previsti e condivisi dalla nostra cultura;*
- *fatto perdere la fiducia nella gente e nelle Istituzioni;*
- *allontanato dalla pratica amatoriale e dalle gare atleti (principianti ed avanzati) non disposti ad assumere sostanze nocive e neanche a perdere;*
- *rovinato la salute di moltissimi atleti;*
- *prodotto campioni con titoli funzionali soltanto determinate logiche imprenditoriali, personaggi, interessi;*
- *determinato la strumentalizzazione di altre attività sportive e motorie;*
- *provocato l'assalto dei Mass Media a caccia di scoop;*
- *impedito a molti atleti di effettuare un percorso di allenamento razionale, senza ingerenze di additivi falsanti la sperimentazione.*

E' necessario, gradualmente, invertire questa tendenza: il Body Building deve tornare ad essere pulito, a livello di visibilità pubblica. Il lavoro è sull'immagine.

Troviamo **insieme** la soluzione: **graduale** ed **efficiente**.

Una prima proposta *potrebbe* essere:

- **per gli uomini:** tutte le categorie con limitazione di peso, rispetto all'altezza;
- **per le donne:** tutte le categorie su modelli Soft (*);
- il controllo antidoping in tutte le gare, eseguito da un Ente esterno;

- la revisione dei canoni di gara e parametri di giudizio.

(*) Ricordiamo che la NABBA Italia ha istituito da oltre quindici anni la categoria Altezza/Peso (H/P) e che ha abolito la categoria femminile Hard.

Per l'accesso alle gare internazionali, si troverà una soluzione, ma in Italia le suddette regole dovrebbero essere rispettate. Uno dei nostri maggiori problemi è proprio nella conciliazione dei modelli di Bodybuilder a livello mondiale: di nuovo, pensiamoci insieme.

La Confederazione ha il **compito primario** di riportare il Body Building tra la gente. Da una ritrovata base popolare usciranno atleti in ottima salute, contenti di gareggiare. Con il rinnovato entusiasmo agonistico, avranno per palco il mondo: perché desiderosi di eliminare ogni frontiera psicologica. E perché saranno in grandissima efficienza ed armonia fisica, rispettosi dell'etica sportiva e della legge.

Per il corpo giudicante, la Confederazione istituirà una Scuola Giudici Nazionale. Nell'eventuale nuovo regolamento, vi sarà un'intera sezione dedicata ai giudici, determinanti figure per il buon nome di un Body Building rinnovato.

Conclusioni

Chiediamo scusa per i contenuti esposti di alcune argomentazioni: in massima parte ovvi e da tutti noi conosciuti, perché in discussione nei Congressi federativi.

Ma, sono conosciuti da persone fuori dal nostro ambito? Pensiamo che questo sia stato uno dei nostri più gravi errori. L'attuale generazione (e non solo), conosce la nostra storia, per poi discernere sulle numerose proposte di salute e di sport?

Anzi, la famiglia – preoccupata – prende le distanze dalla nostra attività, mentre scaltri personaggi di Centri Sportivi ostentano

competenza accusando il Body Building (messo alla porta) di essere portatore di cattiva salute ed immagine negativa.

La nuove generazioni praticano quello che viene loro proposto in positivo (Sport, Fitness, Wellness e tutte le nuove attività di palestra più o meno valide) e non quello che pubblicamente viene indicato come inutile e pericoloso per la salute (Che cosa? Il Body Building, ovviamente).

Ma, oltre le denominazioni di facciata, i contenuti, le metodologie e le tecnologie del Body Building sono utilizzati – ampiamente – in tutte le attività motorie e sportive.

Infatti, lo sport ufficiale per la preparazione atletica e problemi di compensazione muscolare e posturale, ha mutuato in gran parte dal mondo del Body Building:

- le tecnologie;
- gli esercizi;
- le programmazioni didattiche per la prevenzione infortuni;
- le programmazioni didattiche per il riequilibrio delle catene muscolari;
- le programmazioni didattiche per il recupero di ipertrofia e potenza muscolare.

Anche per questo, le prestazioni degli atleti di quasi tutti gli sport hanno fatto registrare considerevoli percentuali di miglioramento.

Gli scienziati della salute, della medicina, i rappresentanti delle Istituzioni possono valutare i risultati delle nostre valide esperienze, se oggi il Body Building viene condannato prima di essere conosciuto? Il pregiudizio è enorme. E con esso viene dispersa una grande risorsa umana.

Vorremmo concludere queste riflessioni esortando tutti noi alla collaborazione: **ci salviamo solo se restiamo uniti.**

Insieme rappresentiamo una forza notevole, capace di concertazione e negoziazione: divisi restiamo deboli e poco credibili.

Queste riflessioni – ovviamente da intendersi discutibili e con

molta flessibilità – possono essere solidamente integrate, cambiate, arricchite per farne un documento unico. Documento che, sistemato scientificamente, potrebbe essere presentato come il “**manifesto**” del nuovo corso del Body Building, gestito dalla Confederazione.

Ultima considerazione: ci sono – oggi – oggettivamente gli elementi per capire che il Body Building va incontro a situazioni incontrollabili e rischiose? Noi crediamo che ci siano in misura evidente e se non si tentano cambiamenti, di fronte alla storia del nostro sport e della società, ci stiamo assumendo gravissime responsabilità.

E’ necessario, quindi, mettersi in discussione, secondo i propri principi, ma soprattutto secondo i principi dettati dalla legge, dalla scienza e dall’etica.

I dirigenti della NABBA Italia sono disposti a farlo ed a pagarne il prezzo elevato.

Abbiamo diverse idee atte a dare ulteriore operatività a questa proposta, per la quale chiediamo pareri e suggerimenti a quanti sono interessati alle problematiche delle attività motorie e dello sport, in modo da costruire insieme una proposta definitiva da presentare alle Istituzioni ed alla società civile.

*Filippo Massaroni
Carlo Altamura
Massimiliano Menchi
Aldo Maceri*

P.S.- Queste argomentazioni sono state pubblicate dalla rivista “Cultura Fisica & Fitness” (“Manifesto Culturista”)