

benefici anche se facesse una semplice passeggiata due o tre volte la settimana. Chiarita questa cosa elementare, torniamo al discorso di prima.

Malgrado tutta la "chimica" il *body-builder* di oggi pecca in estetica piacevole, in forza utile, in proporzioni armoniose proponibili ed in un insieme di altre cose piccole e grandi. Avere moltissima **forza** solo per gli esercizi e le macchine della palestra, e nello stesso tempo avere poca forza negli atti motori del vivere quotidiano ovviamente non va bene. Avere **muscoli** tanto **grossi** da trasformare un'elegante camminata in un movimento goffo, impacciato e ridicolo è un'altra cosa che non quadra. Avere una muscolatura molto **definita**, tonica e quant'altro per poi stare con fulcri fuori posto, con livelli di grasso e acqua bassissimi a rischio salute equivale ad essere contro natura. Avere il volto scavato, "prosciugato" con gli occhi che fuoriescono come nei film *horror*, non è bene, è segno che si è fuori strada. Perciò nel *BB* distorto di oggi la bellezza, l'estetica, le proporzioni, i rapporti di grasso-acqua-muscoli e così via, dimostrano senza possibilità di contestazione che molte cose devono essere cambiate senza necessità di ulteriore riflessione.

Chiarito senza equivoci questo punto vitale, non resta che convincersi, accettare, orientarsi e sapere dove e come apportare queste modifiche. Una delle prime cose da fare (come detto altre volte) è rivedere e **contenere** certi **volumi esagerati**, chiaramente contro natura: questo non per piacere di più agli altri, ma per essere più funzionali, sani, agili, proporzionati, utili, realisti... Il contenimento dei volumi potrebbe essere "stabilito" per via automatica dalle **prestazioni di funzionalità atletica** intesa nel concetto di **minimo della decenza** o accettabilità. Il concetto di minimo va giustamente inteso in modo "flessibile" e mai rigido, piuttosto generalizzato e condiviso, mai circoscritto o ristretto. È poi indispensabile che il concetto di minimo sia inteso nel praticare esercizi specifici con pesi "decenti" e non movimenti vari sia pure... "funzionali", e questo senza che alla fine degli esercizi l'atleta accusi eccessivo affanno e vari piccoli dolori per mancanza di elasticità. Su questo punto, così delicato, anche i tecnici più esperti e qualificati potrebbero rischiare paradossalmente di cadere in errori madornali per divergenze di opinioni. Gli **esercizi di funzionalità** e

prestazionalità devono essere di una razionalità estrema e una logica infutabile, giocando la funzione rivelatrice del reale stato di salute dell'atleta (anche in rapporto agli scompensi vari del medesimo); inoltre devono essere obbligatoriamente di tipo dinamico perché implicano – oltre alla forza – anche velocità, abilità, coordinazione e destrezza. Non rivelatori di funzionalità sono invece tutti gli esercizi che implicano vari movimenti di forza statica, e anche alcuni di resistenza fine a se stessa. In sintesi, fare esercizi dinamici, però con un "manico di scopa", è perfettamente inutile e... trasportare "un elefante" sulle spalle non serve a niente lo stesso.

Non sarebbe male, a tal proposito, formulare una lista di esercizi di "serie A" e una di esercizi di "serie B". Una lista delle cose su cui tutti siamo d'accordo ed un elenco delle altre cose su cui l'accordo si deve ancora trovare. Insomma tutta l'innovazione nel *BB* dovrebbe partire proprio da questa considerazione di "minimo", che si potrebbe tranquillamente paragonare ad una specie di "**Stele di Rosetta**" (per chi non se lo ricorda, la Stele di Rosetta è la tavoletta con il testo scritto in tre scritture diverse che funse come "trampolino di lancio" al francese Champollion per decifrare i geroglifici egizi). Decenni di esperienza diretta in molteplici sport da me praticati e insegnati (e nel culturismo in particolare), mi spingono a promuovere la convinzione e la certezza che sia questo il primissimo passo in assoluto da fare per l'evoluzione di questa disciplina.

Su un punto è bene cominciare ad essere concordi: è indispensabile che il **personale tecnico** che propone esercizi di funzionalità da inserire nelle schede di allenamento abitualmente – e un domani nelle stesse gare di *BB* – abbia anche esperienza diretta (meglio se lunga) di esercizi di altri sport. Solo avendo praticato altri sport si avrebbe il vantaggio per la consapevolezza acquisita della reale funzionalità applicata, e pertanto una qualche forma di competenza a proporre e consigliare un esercizio piuttosto che l'altro.

Da questo primo passo di "taratura" seguiranno (per via... automatica) i volumi muscolari, i criteri estetici, i metodi di allenamento e via di seguito. Per fare tutto ciò bisogna innanzi tutto reinserire nelle tabelle di allenamento esercizi vecchi come Adamo ed Eva, ma con la scientificità di tutti questi anni di scoper-

te evolutive nel mondo dello sport, ed esercizi di sport diversi dal *BB*, associati a prove di funzionalità reale e globale.

Sembrerebbero cose scontate, tanta è la loro evidenza; invece da quello che si vede, si sente, si fa e si propone in tutti i campi non è proprio così... Molto dipende (forse) non tanto dalle conoscenze, ma da come il sapere viene fatto comprendere. Dal mio punto di vista, una delle cose più stupide dell'essere umano è divulgare ciò che si è scoperto con parole difficili o con un **linguaggio non comprensibile** a tutti. Vera conoscenza (anche tecnica) è saper divulgare la sapienza con esempi e parole facili da capire. Insomma, a essere chiari non si fa mai brutta figura.

L'aspetto innovativo nel *BB* starebbe nell'inserire esercizi vecchi in maniera scientifica, cioè con piena consapevolezza di quello a cui servono e devono produrre. Capire senza equivoci e accettare come determinati esercizi bilanciano tutti i normalissimi scompensi degli esercizi abituali; e come questa "diversità" in confronto alla monotonia dei soliti esercizi rende il *BB* nuovo e funzionale al 100%, è aver fatto il grande salto dalla prima alla seconda dimensione del *BB*. Significa essere atleti funzionali e non, come dicono molti, "palloni gonfiati disfunzionali".

Per quanto riguarda la funzionalità, **era forse disfunzionale il grande Arnold?** **Assolutamente no!** Infatti egli correva, nuotava, giocava a pallone senza infortunarsi ed era (cosa importante) sempre forte e agile al di fuori della palestra. Quanti atleti di vertice potrebbero vantarsi della stessa cosa oggi? E forse questo il progresso, l'evoluzione?

Basta con la forza "inutile" ad uso esclusivo per palestra e per il tempo che dura la seduta di allenamento; accontentiamoci invece della quantità minima di vera forza utilizzabile al 100% nella pratica, anche in ogni situazione al di fuori della palestra.

Non serve a niente vantarsi di fare serie di panca con oltre 200 kg se poi non si riesce a sollevare facilmente la metà del peso alzato sulla panca con un lento in piedi senza schienale, o se eseguendo altri semplici tipi di sollevamento nella vita quotidiana si trema e si avvertono sintomi di affanno. Non serve a niente vantarsi di descrivere anatomicamente i muscoli delle gambe o le prestazioni dello *squat* dietro la testa (eseguito biomeccanicamente con perfezione maniacale e