

L'Angolo del Fitness

FITNESS PER L'ALTO LIVELLO: L'ESPERIENZA DI BAKU

Le linee guida dell'attività fisica per la salute ed il fitness illustrate nei numeri precedenti della rivista federale "Il Ginnasta", sono state applicate sul campo in un contesto per molti aspetti eccezionale: la preparazione fisica della squadra nazionale (insieme) di ritmica per i campionati del mondo di Baku. Le motivazioni di una tale sperimentazione, voluta dal presidente federale Riccardo Agabio, sono di diversa natura ma, nel complesso, fortemente improntate allo sviluppo culturale e tecnico dell'attività ginnastica. L'idea fondamentale sulla quale è stato basato il progetto è l'applicazione di protocolli di allenamento concepiti per migliorare le condizioni di salute e di fitness di individui in buone condizioni fisiche (ma non necessariamente sportivi), in un ambito di altissimo livello

agonistico. Le ricadute di carattere tecnico, ma più ancora culturale, che l'eventuale successo di una tale sperimentazione avrebbe avuto, sono apparse immediatamente di grande rilevanza. Infatti:

- Almeno una parte della preparazione sportiva viene svolta con criteri e parametri che sono universalmente validi, perfettamente adatti ad essere utilizzati per mantenersi efficienti ed in buona salute per l'intero corso dell'esistenza, indipendentemente e ben oltre l'esperienza agonistica.
- La sicurezza e l'efficacia in termini di integrità fisica e di beneficio per la salute dei protocolli utilizzati sono fuori discussione, attestati dalle più autorevoli organizzazioni di medicina sportiva, ortopedia e pediatria.
- L'utilizzo di protocolli che richiedo-

no un'accurata misurazione, graduazione ed individualizzazione dei parametri dell'allenamento hanno un contenuto innovativo nella tradizione della preparazione fisica nella ginnastica sportiva, tradizione il cui punto di forza è da sempre costituito principalmente dalla varietà degli esercizi e dalla precisione esecutiva piuttosto che sull'accurato "dosaggio" degli stimoli allenanti. L'integrazione di questi due differenti approcci apre prospettive di grande interesse ed ancora poco esplorate.

Da un punto di vista tecnico, la scelta operativa è stata quella di affiancare alla preparazione fisica quotidiana già utilizzata (con la sola aggiunta di alcuni esercizi mirati alla stabilità del rachide lombare), tre sedute alla settimana di allenamento aerobico e due sedute

(Foto: di Pasquale Juzzolino)



alla settimana di allenamento della forza. Il tutto nell'arco temporale dei due mesi precedenti la competizione. L'apparente azzardo di introdurre, soprattutto per quanto concerne l'allenamento della forza, una metodologia del tutto nuova per questo gruppo di ginnaste - ed a così poca distanza dalla gara - va ridimensionato alla luce di due considerazioni. Che i protocolli utilizzati sono ampiamente sperimentati ed affidabili, e che il monitoraggio sugli effetti dell'allenamento poteva essere quotidiano e determinare in ogni momento, se necessario, l'interruzione della sperimentazione. Sempre dal punto di vista tecnico, inoltre, l'aspettativa di un sensibile aumento della forza disponibile per determinate abilità (principalmente i salti) ha costituito una motivazione non secondaria. È interessante notare, da questo punto di vista, che gli effetti di due mesi di questo tipo di allenamento hanno avuto dei riscontri non soltanto oggettivi e misurabili (aumento degli indici di forza) ma sono stati rilevati "visivamente" e spontaneamente (cioè senza interrogazioni al riguardo) anche da persone del tutto ignare della sperimentazione. Infine, la scelta di operare in un contesto così prestigioso e qualificato ma al tempo stesso delicato e complesso si è basata su ovvie considerazioni inerenti l'immagine e la credibilità che tale metodologia di allenamento avrebbe riscosso; e questo nella eventuale prospettiva di estenderla capillarmente. L'ammirevole disponibilità delle ginnaste e la loro straordinaria capacità di coordinare in modo immediatamente perfetto anche movimenti nuovi e di una certa complessità ha azzerato qualsiasi problema procedurale e tutto si è svolto secondo le previsioni. Come si è già accennato, le linee guida adottate sono state quelle dell'allenamento aereo-



bico e dell'allenamento "base" della forza, così come sono state illustrate nei numeri precedenti di questa rivista (e così come sono divulgate dalle più autorevoli istituzioni specializzate in materia di salute e fitness) utilizzando peraltro un'attrezzatura molto modesta (tre panche, alcuni manubri e tre bilancieri). Siamo consapevoli che soprattutto quest'ultimo aspetto, l'utilizzo dei "pesi" per la preparazione fisica delle ginnaste di ritmica è o sarà motivo di discussione se non di perplessità. Senza entrare nel merito di considerazioni già espresse precedentemente (Il Ginnasta, n° 6 2004) sulla assoluta inconsistenza della contrapposizione "carico naturale" - "pesi", riteniamo tuttavia indispensabile raccomandare la massima attenzione a chiunque intenda intraprendere questa strada. Soprattutto la massima attenzione nel non semplificare concetti e procedure: non basta mettere un bilanciere sulle spalle per fare un corretto allenamento della forza. Al contrario (ma come avviene per ogni tipo di allenamento) è indispensabile

eeguire i movimenti in modo preciso e soprattutto graduare con cura l'intensità, il volume, la frequenza, i tempi di recupero e molti altri fattori ancora. Se tutto ciò non viene rispettato, i grandi benefici di questa metodologia possono tradursi in gravi inconvenienti. L'obiettivo della sperimentazione era dimostrare che in uno sport come la ginnastica ritmica la preparazione fisica espressamente concepita per fini salutistici e di efficienza è del tutto compatibile con la preparazione tecnica specifica e con i migliori risultati agonistici. Anche escludendo che il tipo di preparazione condotta negli ultimi due mesi prima delle medaglie di Baku (e di coppa del mondo) abbia minimamente contribuito a questo storico successo, si può concludere incontrovertibilmente che perlomeno non è stata di ostacolo. Ciò era quanto, per il momento, si voleva dimostrare. E ciò - lo sottolineiamo ancora - ha un significato straordinario in termini sociali (promozione della salute), in termini etici e in termini di cultura sportiva.