

Allenatori di mestiere e non soltanto

Oggi vorrei approfondire il tema dell'**allenamento sportivo** da un punto di vista **non strettamente biochimico**, ma piuttosto da un'ottica **socio-filosofica**, se possiamo definirla così. Un recente dialogo con una persona mi ha spinto a riflettere su questo argomento.

Circa **vent'anni fa**, mentre frequentavo un **gruppo amatoriale di judo**, conobbi un signore che faceva parte del club insieme a **suo figlio**, il quale si allenava nello stesso periodo e nella stessa palestra, ma con gli **agonisti**.

Questo signore, di nome **Fabio**, quarantenne, era di **statura media**, di **bell'aspetto**, vivace, e indossava una **cintura marrone**. All'epoca lavorava come **operaio in una fabbrica di mobili** e la sera accompagnava suo figlio, ancora un **ragazzino promettente**, agli allenamenti. Per non sprecare il tempo in attesa, si allenava con il gruppo degli **amatori**.

Quando ci conoscemmo, io avevo una **cintura bianca** e guardavo Fabio con un certo **rispetto**. A volte, insieme a un altro judoka con cintura marrone, dopo l'allenamento e sotto la guida del nostro **maestro**, si dedicava al perfezionamento del **judo kata**. Il **kata**, però, non mi interessava affatto: volevo imparare esclusivamente il lato **pratico del judo**, cioè il **combattimento**.

I miei progressi furono **rapidi**. Le cinture mi venivano assegnate a brevi intervalli: **gialla – rossa – verde – blu**. Durante i **randori** con Fabio, lo battevo senza difficoltà. Mentre lui cercava di eseguire le tecniche nel modo più **esteticamente corretto**, io lo proiettavo in modo più **“sporco”**, ma efficace.

Successivamente iniziai ad allenarmi con gli **agonisti** e compresi la **differenza abissale** tra **judo kata** e **agonismo olimpico**.

Col tempo persi Fabio di vista. Io mi allenavo ormai in un'altra palestra, dedicandomi a **MMA** e **grappling**. Passarono gli anni e venni a sapere che Fabio aveva ottenuto la **cintura nera nel judo kata**.

Circa un anno fa, ripresi contatto con alcune vecchie conoscenze e ritrovai Fabio, di cui non avevo più notizie da oltre **dieci anni**. Gli scrissi e scopri che da tempo lavorava come **allenatore** nella nostra vecchia palestra. La normativa è semplice: se possiedi una **cintura nera**, puoi fare l'**allenatore di mestiere**.

Nel mio saggio **“Preparazione atletica nelle arti marziali...”**, disponibile sul sito in **formato PDF**, analizzo il problema della **stagnazione dei risultati sportivi** negli ultimi **quarant'anni**. Ritengo di aver individuato una delle cause principali nel **sistema capitalista**, che non è interessato a **ricerche fondamentali costose**, ma

preferisce investire in **integratori alimentari, macchinari sportivi, farmaci**, e simili, che in realtà **non migliorano** le prestazioni negli **sport di alto livello**.

L'esempio di **Fabio-allenatore** mi fa riflettere ancora una volta su questa **stagnazione del progresso**. Fabio è un **operaio**, non ha frequentato nemmeno le **scuole superiori**, per non parlare dell'**Università di Scienze Motorie**. Che cosa può realmente sapere?

Può conoscere soltanto ciò che vede intorno a sé e ciò che gli viene trasmesso dal **coach senior** del club sportivo. Ma anche quest'ultimo non è un **allenatore di mestiere**: è un **giornalista** con un passato dignitoso da **atleta**, spesso finalista ai **campionati nazionali**.

Sì, conosce bene la **tecnica del judo**, la **strategia** e la **filosofia**, ma è completamente **ignorante in biochimica e fisiologia dello sport**.

Questo allenatore aveva tra le mani un vero **diamante**: un ragazzo, mio amico, **campione nazionale**, con **ranking mondiale tra i primi dieci**, in preparazione per le **Olimpiadi di Londra**. E cosa è successo?

È stato sottoposto a **carichi di allenamento massacranti**, tanto che, pochi anni dopo, i **medici sportivi** non gli concessero più il **certificato B1** per l'attività agonistica.

Risultato: **niente Olimpiadi, fine della carriera sportiva**. Il suo **cuore** era stato **gravemente danneggiato**.

In **Italia**, per motivi di lavoro, ho cambiato più volte residenza e ho osservato che nelle palestre gli **allenatori** erano spesso persone provenienti da **mestieri lontani dallo sport**: **idraulici, pompieri, magazzinieri**, oppure "**figli di papà**" che avevano seguito un **corso di 60 ore** e pretendevano di insegnarmi come **aumentare la resistenza nel combattimento**.

Non voglio **criticare** nessuno. Il mondo è fatto così e il **sistema** difficilmente cambierà a causa delle critiche. In passato, lo **sport olimpico** progrediva grazie alla **rivalità feroce** tra il **blocco capitalista** e quello **comunista**. Gli stadi olimpici erano veri **campi di battaglia ideologici**.

Con il **crollo dell'Unione Sovietica**, sono venuti meno gli **stimoli** che spingevano gli Stati a investire **risorse governative** per vincere. Oggi viviamo in una sorta di **stagno dorato**.

Forse le ultime **vere ricerche scientifiche** risalgono agli **anni '90**, condotte presso il **Massachusetts Institute of Technology** e l'**Università di Educazione Fisica e Sport di Mosca**. Alcuni risultati di questi studi sono presentati nel mio saggio "**Approccio scientifico moderno al ringiovanimento**", anch'esso disponibile in **PDF sul sito**.

In conclusione, auguro a tutti voi di trovare un **allenatore di mestiere**. Ma la cosa più importante è **studiare autonomamente**, tenere un **diario sportivo accurato**, annotando non solo l'allenamento, ma anche la **frequenza cardiaca**, la **pressione arteriosa**, l'**alimentazione**, il **benessere generale**, e altri parametri fondamentali.

In bocca al lupo.