

SULLA TABELLA

La tabella fa parte dei “fondamentali” della nostra disciplina. Figlia dell’anamnesi (Cultura Fisica n.° 405, p. 30), è il programma che ci indica il da farsi, come trasformare il nostro corpo da bozzolo informe e insignificante nelle audaci fattezze di un mitologico supereroe. Si tratta quindi di “linee guida” essenziali per realizzare i nostri sogni. Nessuno potrà credere che l’impresa sia facile, dovendo forzare sistemi biologici e adattamenti consolidati per aprirci a una diversa realtà. Il nostro corpo come laboratorio dove sperimentare le resistenze della materia e vincerle. La volontà come grimaldello per superare l’inerzia, quel vischioso groviglio di forze che si oppongono al cambiamento. Non è una visione mistica, parlo dell’omeostasi e degli equilibri da infrangere per giungere a un livello superiore. Equilibri, si intende, non statici, ma dinamici, come armonica coordinazione fra le varie funzioni: anabolismo/catabolismo, ortosimpatico/parasimpatico, insulina/glucagone, osteoclasti/osteoblasti, ad esempio.

L’allenamento è una turbativa della stabilità raggiunta per realizzare un adattamento più alto, morfologico e funzionale. La tabella ne esplica le modalità. Se ben strutturata, nei limiti del possibile, scandisce le tappe di un processo, se improvvisata o raffazzonata, può limitare i progressi o addirittura impedirli del tutto. Le contraddizioni intrinseche portano a un conflitto che neutralizza le varie spinte propositive. L’incoerenza della proposta ostacola l’estrinsecarsi dei fattori positivi. Al contrario la congruenza di un progetto ben articolato genera sinergie favorevoli alla riuscita del programma e dei suoi obiettivi.

Scendiamo di un semitono. La tabella, o *routine*, è varia per quante possono essere le persone, e diversa nel tempo anche per lo stesso atleta. È mobile e imprevedibile, dovendo soddisfare le richieste più disparate e incontrare le più diverse esigenze. È plastica, per adattarsi alle differenze più estreme nell’ambito delle richieste possibili. Apparentemente identica, finché la si segue, cambia in realtà nel lavoro fra un giorno e l’altro, di tanto o di poco: riafferma così e smentisce la sua unità sostanziale. Quand’anche venga negata, ripropone la sua presenza, perché non c’è lavoro, per istintivo che sia, che non la richiami. Anche una *routine* improvvisata è pur sempre una *routine*.

Che debba essere appropriata è evidente, anche se non a tutti, altrimenti non vedrei una ragazza *oversize* appesa come un salame a una sbarra fissa, alla quale non si solleverà nemmeno fra dieci anni (a meno che non se ne occupi il maestro Grilanda) o un *circuit training* per chi ha chiesto e vuole solo massa o uno smilzo diciottenne sgambettare al *leg extensor* anziché impegnarsi con lo *squat*. È incredibile quanti falliscano l’obiettivo perdendo tempo con programmi impropri. La tabella è fatta di esercizi, carichi, serie, ripetizioni, pause, ritmi e il tutto va ottimizzato: ottenere un risultato in modo efficiente è assai meglio che conseguirlo massacrandosi oltre il dovuto. Va bene sollecitare il muscolo, non però traumatizzarlo, valutando tolleranza fisica e psicologica all’esercizio. Una proporzione favorevole fra tempo ed energia investiti e risultati ottenuti dà l’efficienza dell’allenamento, anche perché tempo ed energia sono limitati ed è bene spenderli al meglio. Anche questi aspetti sono parte di una valida routine, ed è chiaro che l’atleta poi dovrà metterci del suo (grinta, determinazione, motivazione, entusiasmo).

È importante che la tabella sia mirata alle qualità funzionali richieste, abbia cioè una precisa fisionomia per assolvere a scopi particolari, senza confusioni (ipertrofia, lipolisi, condizionamento, riabilitazione) e al contempo sia completa nella sua struttura, almeno a livello elementare, con un riscaldamento, il lavoro vero e proprio e un raffreddamento. Ci sono funzioni fisiologiche che vanno attivate prima e ridotte gradualmente poi, come temperatura corporea, per la messa in fase degli enzimi muscolari, frequenza cardiaca, ritmo respiratorio, lubrificazione articolare, allungamento muscolare, da molti a torto considerate secondarie. Invece glicemia, rilasci ormonali, vasodilatazione, dispendio energetico vanno

modulati in modo appropriato e una buona tabella deve contemplarli, oltre ovviamente a tutte le particolarità dell'individuo emerse dall'anamnesi.

A nessuno che abbia una certa consuetudine nel prepararla sarà sfuggita l'attesa fiduciosa e incondizionata nei risultati: se c'è la tabella il più è fatto. Avere qualcuno che si preoccupi di noi, delle nostre necessità e aspirazioni, indubbiamente è gratificante. Potevamo avere un colloquio intimo col confessore, profittare della comprensione del medico, aprire le porte cosce e inconscie all'analista. Molte cose sono cambiate: la religione si secolarizza, il medico non ha più tanto tempo e l'analista è fuori moda. L'aspettativa dunque viene riposta nell'elaborato di un'altra figura professionale, accreditata di un sapere e di un'esperienza capaci di indirizzarci in modo giusto.

Ahimè, condividiamo con maghi, astrologi, cartomanti e affini questo affidamento totale, che di per sé, se meritato, non sarebbe male, predisponendo a una certa riuscita: si sa quante forze operino in noi, che attendono solo di essere svegliate. Potrebbe essere uno sciamano, Lourdes, l'effetto placebo, una figura carismatica, un abile imbonitore a farlo, o anche il *personal trainer*. Quello che conta, alla fine, è il risultato. Ci siamo.

La tabella di per sé non garantisce nulla, è solo un modo di organizzare il lavoro in modo razionale e meditato, considerando i vari fattori in gioco, dai requisiti di partenza agli obiettivi, dai tratti fisici e caratteriali alla meta, qualunque essa sia. Ma il lavoro dev'essere svolto, concretamente e duramente, in palestra. La tabella più sofisticata deve solo regolarlo, dandogli efficacia, ma non può sopperire a un allenamento blando o disimpegnato. Molto, molto meglio concentrarsi nell'esecuzione severa di tre esercizi fondamentali, che trascinarsi svogliatamente nel più elaborato e allettante dei programmi. Molti si aspettano meraviglie da un cambio di scheda. Ho imparato da tempo a rifiutare il rinnovo ingiustificato della tabella, spesso contrariando l'interessato, prima che questa possa aver dispiegato in modo soddisfacente i potenziali risultati di cui è capace, almeno in buona misura. Basta guardare come uno si allena e i progressi che realizza, considerando tutte le circostanze, e soprattutto se esiste la spinta ad animare la tabella, a infonderle vita, a renderla carne e sangue nel momento magico in cui la si realizza. Se non è vissuta così, ma subita, la tabella non genera che frutti limitati. Del pari, chi parla di allenamento faticoso non sa allenarsi. L'allenamento dev'essere duro, questo sì, ma dominato dalla coscienza fiammeggiante di chi opera un'alchimia profonda e dispone di tutti gli strumenti e le forze dell'essere per padroneggiare la materia. Come forgiare una spada in una fucina, battere e ribattere col mazzuolo e col fuoco su una sostanza inerte per darle forma, bellezza e scopo: il samurai, che mai si stacca dalla sua spada, la considera una cosa viva. La lama dura e scintillante, temprata, che emerge alla fine del processo, è frutto del sudore senza risparmio, del sapere e dell'abilità del maestro. Un'opera, se non di creazione, di profonda trasformazione. Noi è sul nostro corpo che dobbiamo battere, con sapienza e amore. Non vedo, così impegnati, come si possa parlare di noia, cosa che molti fanno. Anche questo è un sintomo che non ci si sa allenare. Non per nulla molti chiedono una tabella "divertente": muoversi un po' è sempre meglio di niente, ma non è questo il nostro scopo. Zorro non saprebbe che farsene di uno spadino di latta. Seguire assiduamente in palestra il lavoro dell'allievo è fondamentale. Elaborare una scheda e non vedere il destinatario all'opera sarebbe come abbandonare un neonato, privandolo del suo futuro.

Vediamo invece la tabella come uno spartito le cui note fanno cantare i muscoli e quando questi si accordano fra di loro la sinfonia è perfetta. È la danza del sangue e degli ormoni.

Rimando ad altra occasione l'interessante quesito tra l'ontologico e il gnoseologico: cos'è che differenzia una tabella da un mero elenco di esercizi? E i programmi computerizzati, che trent'anni fa parevano un *must*, che cosa generano?

La risposta però non è difficile, e ciascuno di noi potrà formularla, in base a esperienze e conoscenze.

Treviso, 8 Aprile 2010

Marcello Mormino