

L'ANGOLO
DELL'OPINIONISTA

RIFLESSIONI DI GHISA

DI MARCO NERI



Il fitness ai tempi di Facebook

Spero che Garcia Marquez mi perdonerà per essermi ispirato al suo bellissimo romanzo "L'amore ai tempi del colera", ma la tentazione era troppo forte... laddove l'amore trionfa anche nelle condizioni più estreme anche il fitness riesce a sopravvivere evolvendosi e magari rinforzandosi nonostante le condizioni di crisi (economica/emozionale). Il dato certo è che non si può ignorare il fenomeno dei social network così come non si possono negare le potenzialità della rete: la società si evolve e quello dell'informatica è uno dei canali inderogabili a cui attingere per "esistere".

Il problema di internet è come utilizzare i dati e selezionare la fonte da cui provengono. Purtroppo all'istruttore medio un paio di volte al giorno si presenta il cliente che dice "sai, ho letto su internet che...". Seguono elenchi di esercizi da fighero, o schede micidiali o tecniche alimentari fra il cannibale e l'asceta biblico. Allo sconosciuto istruttore non rimane che subire passivamente l'elenco e poi ribattere con motivazioni più o meno tecniche oppure chiedere preventivamente "dove lo hai letto?". Appare logico pensare che sull'eco di Topolinia le notizie fitness corrono il rischio di non essere molto professionali così come nel blog degli amici della birra le informazioni alimentari potrebbero non essere scientificamente suffragate. Certo che tutto questo diventa un gran bello stimolo anche per il tecnico che

deve costantemente aggiornarsi, anche frequentando siti per seguire le mode. Solo che il flusso di dati è giunto a un punto tale che praticamente chiunque fatica a digerirli perché siamo bombardati da informazioni da quelle giornalistiche quotidiane a quelle tecnico-scientifiche. Questa caterva di dati (sulla cui novità, ma anche sulla vera utilità qualche dubbio è lecito averlo) corre anche il rischio di desensibilizzarci, renderci "freddi" di fronte a proposte che in altri tempi ci avrebbero entusiasmato. "Ai miei tempi..." si aspettavano con ansia riviste che uscivano con cadenza bimestrale, e, se andava bene, riportavano traduzioni (non sempre perfette) di articoli apparsi su riviste di oltreoceano diversi mesi prima. Ma accanto a questo "ritardo" di informazione, c'era proprio una carenza di novità (forse non se ne sentiva il bisogno) e tutti godevamo nell'apprendere piccole cose che riguardavano un tipo di impugnature o un nuovo tipo di integratore. Credo che molti sarebbero stupiti nell'andare a rivedersi gli esercizi e gli scritti di Vince Gironda (The Iron Guru), e parliamo degli anni 50, di quante cose "innovative" ci siano negli esercizi e nelle proposte allenanti. Forse alcune discutibili ma sempre stimolanti e degne di riflessione. Purtroppo in molti casi siamo anestetizzati e risulta difficile entusiasmarci. Chi ha un ruolo tecnico si ritrova in prima linea, il suo bagaglio di esperienza corre il rischio di non essere più sufficiente e per "apparire" adeguato deve

essere informato, anzi aggiornato sulle tendenze, se non altro per sapere rispondere a tono ai commenti di qualche allievo (ammetto che qualche volta ho candidamente ammesso di non sapere cosa stesse dicendo...). Questo per non parlare di Facebook e Twitter, dove se non hai un profilo non esisti e sei tagliato fuori dalle discussioni (nella maggioranza dei casi discretamente pedanti e sterili). Le persone aggiornano in tempo reale quello che stanno facendo in palestra in quel preciso momento, scrivono quello che stanno mangiando, lo fotografano o lo "postano", e altri commentano, suggeriscono, criticano... un delirio. Caro Gilberto Grilanda (grande esperto di body building fin dai tempi non sospetti e modaioli), so che leggi queste quattro amene righe, aiutami tu a capire se sono solo io che sono superato oppure se la saggezza deve risiedere nel giusto mezzo...

La mia convinzione è che occorre avere passione, pratica e conoscenza delle basi teoriche. Grazie a questi tre elementi (e magari un poco di umiltà e curiosità) è possibile emozionarsi per le belle sensazioni che un allenamento - più o meno innovativo - può dare ed essere coinvolti dalle soddisfazioni che un cliente ottiene grazie ai vostri consigli. Il mio consiglio è quello di passare il tempo connessi, ma non troppo su internet bensì con la vita...dove la rete è solo una piccola espressione che va usata senza diventarne schiavi.



Diploma Europeo Nutritional Sport Consultant

Corso biennale - United Kingdom



SETTE WEEKEND DI LEZIONI FRONTALI + MODULI DI STUDIO ON-LINE

Dalla collaborazione di **CNM ITALIA**, sede italiana del CNM College of Naturopathic Medicine, e **F.I.F. Federazione Italiana Fitness**, associazione che promuove e diffonde la cultura del fitness, nasce l'istituzione di un Corso biennale di formazione per conseguire il titolo **NUTRITIONAL SPORT CONSULTANT**, rilasciato dal rinomato **College of Naturopathic Medicine del Regno Unito CNM**. Il corso, che si terrà a Ravenna, prevede moduli di studio on-line e lezioni frontali con autorevoli docenti; saranno altresì attivate successive sedi a Roma e a Milano. Possono partecipare al corso gli Istruttori Sportivi, i Personal Trainer, i laureati in Scienze Motorie e in generale coloro i quali siano in possesso di diploma di Scuola Media Superiore. Il percorso di studio formerà figure professionali che avranno la possibilità di suggerire integratori e consigli alimentari in ambito sportivo per il soggetto sano.



La **Federazione Italiana Fitness**, e in particolare il Presidente e l'equipe che costituisce l'anima creativa, operativa e risolutiva dell'Associazione, offre la possibilità di perfezionare la propria formazione con un corso biennale. Dalla collaborazione con **CNM - College di Medicina Naturopatica**, che ha sede a Londra e che in Italia è rappresentato da **CNM ITALIA** che ha sede a Padova, nasce l'istituzione di un corso biennale con rilascio del diploma **Nutritional Sport Consultant**, che prevede moduli di studio on-line e lezioni frontali (7 week-end) con sedi a Ravenna e prossimamente a Milano e a Roma.



in possesso di diploma di Scuola Media Superiore). Il corso fornisce una pluralità di strumenti finalizzati a raggiungere il benessere dell'organismo, un patrimonio che interessa ogni persona.

Questo corso formerà figure professionali che avranno la possibilità di suggerire integratori e consigli alimentari in ambito sportivo per il soggetto sano. Scopo del corso è infatti illustrare come l'integrazione nutrizionale possa essere applicata ad un'utenza particolarmente attenta alle tematiche sportive.

Poiché per raggiungere competenze professionali è necessario rivolgersi ad enti che garantiscano il massimo rigore e serietà, la F.I.F. ha deciso di collaborare con il CNM Italia, sede italiana di uno dei più rinomati collegi di Scienze Naturopatiche del Regno Unito.

Il corso mira a sostenere lo sport, la promozione della salute e l'educazione ad una corretta integrazione ed è aperto sia a Istruttori Sportivi, a Personal Trainer, a laureati in Scienze Motorie, in Scienze Biologiche e in altre lauree di ambito scientifico, sia a chi eserciti regolarmente un'attività sportiva (purché

Il Diploma di Nutritional Sport Consultant permette di essere ammessi all'esame e alla successiva iscrizione all'**European Practitioner Register della British Complementary Medicine Association (BCMA)** che garantisce un'elevata professionalità degli Operatori del Benessere iscritti. Ora tale professionalità è regolata dalla legge n. 4 del 14 gennaio 2013 in GU n. 22 del 26 gennaio 2013 che attribuisce loro legittimità operativa.

Auspichiamo che questa iniziativa possa come in passato dare risultati di grande rilievo per l'arricchimento professionale e umano dei propri soci!

Per ulteriori informazioni www.nutritionalsportconsultant.com

www.cnmitalia.com www.fif.it

PRESENTAZIONE DEL CORSO

RIMINIWELLNESS, SABATO 11 MAGGIO ORE 14.30 SALA RAVEZZI 1