

EVENTI

## FITNESS: DALLA TAE-BO A OGGI SONO PASSATI 10 ANNI!!!



**N**el settembre 1998, Billy Blanks un americano di colore, pugile e karateka, inventava una nuova disciplina fatta da musica, Boxe e del Tae-kwon-do, arte del salto e del pugno, un'antica Arte Marziale coreana, che chiamò Tae-Boxing detto più semplicemente Tae-Bo. Man mano il fenomeno Tae-Bo è diventato attività amata alle star americane e dal pubblico femminile, perchè divertente e priva di rischi. Sulla scia del TAE-BO americano, agli inizi del 2000 cominciarono a essere proposti nel mercato del fitness italiano, svariati corsi di formazione insegnanti che prevedevano l'utilizzo delle le tecniche degli Sport da Combattimento e delle Arti Marziali abbinamenti al ritmo musicale.

In breve tempo è cresciuta la richiesta di lezioni di "Combattimento a ritmo musicale", e contemporaneamente sono comparsi tecnici che fino alla settimana prima insegnavano aerobica e step, divenuti misteriosamente insegnanti o addirittura docenti nei corsi di formazione, spacciando movimenti del fitness come tecniche degli Sport da Ring, a vuoto, sullo step e con l'utilizzo di appositi sacchi a terra.

Nel ottobre 2001, ho accettato la proposta dell'amico, Carlo di Blasi, di creare una disciplina di cui non esisteva il materiale didattico, ma solo il nome KICK4FIT...niente altro...

L'idea mi è piaciuta ed ero motivata, vedendo il notevole consenso che stavano riscuotendo le lezioni legate al combattimento. Nello stesso tempo, ero preoccupata in quanto conoscevo poco i meccanismi e il mondo del fitness...

Così dopo alcuni mesi di analisi, studio e prove su prove chiesi la collaborazione per la parte musicale a personaggi del settore fitness considerati esperti. A marzo 2002 presentai il primo corso di formazione insegnanti sotto l'egida della FENASCO, la Federazione Sport da Combattimento di cui allora facevo parte. Il mio background di atleta e insegnante, ma soprattutto il senso di responsabilità, mi hanno indotto a creare un metodo di facile apprendimento per gli aspiranti istruttori, che spesso di combattimento nulla sapevano.

Feci allora una accurata scelta delle tecniche e combinazioni da proporre, in modo tale da avere la certezza che nel momento in cui avessero iniziato a insegnare nelle palestre di fitness, avessero basi solide, consapevolezza e responsabilità per far lavorare i loro allievi in sicurezza...

Dopo aver maturato varie esperienze in questo campo, nel 2005 ho fondato la LIFE4FIT® Accademy e la KICK4FIT®, grazie all'accordo stilato con l'attuale Presidente Ennio Falsoni, è stata inserita nelle discipline del settore AeroKickboxing FIKB.

Unica federazione di Sport da Combattimento che ha ottenuto il riconoscimento CONI.

Sempre nello stesso anno, dopo aver collaborato con svariati personaggi, ho deciso di fare un salto di qualità proponendo a Giorgio Radici, Presenter Internazionale e Nike Athlete, di assumere la carica di direttore tecnico nella LIFE4FIT®. Scelta maturata non solo per la sua fama di affermato Presenter, ma per la reale constatazione delle sue conoscenze e professionalità specifica nel settore.

Sapendo di non avere sufficiente esperienza nell'aerobica, ho pensato che con il suo aiuto avrei avuto l'opportunità di proporre nei corsi di formazione insegnanti una migliore metodologia, più elevata qualitativamente soprattutto nel corretto abbinamento delle tecniche specifiche al ritmo musicale. Il nostro obiettivo rimaneva quello di sempre, promuovere una disciplina che rispettasse le regole degli Sport da Combattimento e avesse contenuti didattici adeguati, corretta sotto il profilo aerobico-musicale e sicura per essere trasmessa agli allievi delle palestre di fitness.

In questi anni ho partecipato a molte manifestazioni di fitness e nel rispetto di questo mondo per me nuovo sono rimasta a osservare ciò che accadeva. Ho visto proporre a pubblico neofita svariati metodi che si ispiravano alle Arti Marziali in quanto si vendevano bene. Ora come rappresentante dell'unica Federazione ufficiale degli Sport da Combattimento, ritengo sia arrivato il momento di mettere un po' di ordine e andare a riprenderci ciò che incautamente e solo per scopi puramente commerciali ci è stato usurpato, soprattutto da chi nulla aveva a che fare con noi, a costo di diventare impopolare ed essere soggetta a critiche e giudizi. Penso che questo sia un atto dovuto sia nei confronti di chi come me si è costruito una credibilità con fatica e tanti sacrifici, che nei confronti dei frequentatori delle palestre fitness inconsapevoli della validità dei contenuti didattici delle varie lezioni proposte da chiunque. Diversamente dagli Sport da Combattimento, dove chi inizia a praticare ha la consapevolezza che per apprendere le basi tecniche necessitano anni di allenamento e devono essere rispettate regole e gerarchia. Nelle palestre di fitness questo genere di insegnamento è inserito nel palinsesto delle discipline musicali tradizionali, così gli allievi sono spesso diversi, vengono 1 volta per una prova, saltano magari le 2 lezioni successive, poi tornano o scompaiono.

La pretesa degli utenti resta quella di imparare velocemente e ottenere ottime performance in tempi record...

Nel 2003, ho personalmente contattato al festival del Fitness a Rimini 13 diverse proposte commerciali di metodi che abbinavano al ritmo musicale movimenti e tecniche di Arti Marziali e Sport da Combattimento, tutte con relativa formazione insegnanti...

Oggi nel 2008 pochissime di queste discipline hanno avuto seguito e sviluppo, così mi sorge spontaneo domandarmi come mai attività che pochi

di Marcella Pastore - Direttivo Nazionale FIKB - Presidente ASD LIFE4FIT®



anni fa riempivano e riscuotevano notevole consenso nelle sale di fitness ora stanno diventando attività di nicchia???

La risposta si trova principalmente nella mancanza di preparazione specifica da parte dei formatori, incapaci di garantire una metodologia solida e duratura nel tempo!

Chi non conosce nel profondo gli aspetti tecnico-didattici, che solo con anni di esperienza sul campo possono essere maturati, come può essere docente e formatore di insegnanti che loro volta andranno a insegnare a persone che nulla sanno di tecniche marziali e di combattimento?

Non posso dare una risposta esaustiva in quanto lo trovo pressoché impossibile!!!!

Dopo quasi 30 anni di pratica di Arti Marziali e Sport da Combattimento, seguendo un lungo percorso, da praticante ad atleta agonista, ho ottenuto i gradi tecnici, riuscendo con fatica e sacrificio a essere la prima donna in Italia, nel 1991, a conseguire il grado "Guanto Argento" nella Savate.

Successivamente, col sostegno del mio Maestro Carlo Di Blasi e dell'attuale responsabile del settore Maestro Alfredo Lallo, ho iniziato il percorso di formazione facendo il corso Assistente Istruttore e 2 anni di affiancamento per poi finalmente diventare Istruttore a tutti gli effetti e poter cominciare a insegnare. Poi sono diventata arbitro e giudice nazionale per cercare di conoscere a 360° un mondo tanto affascinante

quanto duro e difficile, soprattutto se sei donna!!! Nonostante ciò, mi capita di avere dubbi, incertezze e soprattutto penso sempre di avere ancora molto da imparare e poter migliorare!!! In questi anni, troppo spesso ho visto eseguire e insegnare tecniche di calci e pugni, in modo scorretto e pericoloso, proposte con un ritmo musicale elevatissimo che impedisce agli insegnanti una spiegazione corretta, per mancanza reale di tempo, e agli allievi neofiti di eseguire correttamente i gesti proposti. In questo modo risulta vano l'obiettivo primario di chi frequenta una palestra, ossia avere la possibilità di allenarsi e nel tempo ottenere miglioramenti sia fisici che mentali....

Demagogia??? Forse, ma in tempi di grande superficialità e professioni inventate, fermarsi a riflettere e avere la reale consapevolezza di quali dovrebbero essere i compiti e doveri di un insegnante di attività motorie, male non farebbe... Purtroppo troppi addetti ai lavori nelle palestre insegnano senza avere qualifiche e preparazione adeguata...

Ciò è possibile in quanto in Italia non è vigente una specifica legge che regolamenti l'esercizio di tali professioni e non esiste un ente di vigilanza preposto al controllo di qualità e professionalità degli addetti ai lavori.

Le palestre in Italia sono oltre 6000, di cui la metà in Lombardia, con 12.000.000 praticanti!!! Sono numeri che dovrebbero far riflettere non solo in relazione al business e al profitto che si può ottenere, ma alla facilità e superficialità con la quale ci si improvvisa insegnanti, nel settore fitness e wellness che è in continua ascesa... Giorgio Radici e io siamo sempre alla ricerca del modo corretto per dare completezza, sviluppo e innovazione alla nostra disciplina e metodologia di insegnamento, in modo che possa avere continuità, essere duratura e credibile nel tempo.

Vogliamo continuare a trasmettere un messaggio positivo e costruttivo alle persone che in passato ci hanno dato fiducia, trovando nuove proposte didattiche, stimolando i nostri insegnanti ad aggiornarsi per poter eseguire nelle palestre di appartenenza lezioni di qualità superiore, innovative sia dal punto di vista tecnico che didattico. Nel secondo livello di formazione abbiamo aggiunto le tecniche più spettacolari degli Sport da Combattimento, che si studiano solo dopo il conseguimento del primo livello federale. Abbiamo inserito in ogni percorso l'obbligo di effettuare ore di tirocinio, oltre all'esame scritto e orale. L'inserimento di ore di pratica obbligatoria, certificata da insegnanti qualificati e abilitati, è lo strumento che ci consentirà il monitoraggio e la crescita professionale dei nostri tecnici. In ogni corso, solo al termine del tirocinio, sarà possibile ottenere il diploma federale e la relativa abilitazione all'insegnamento.

Come per le altre discipline federali, abbiamo inserito l'obbligo di effettuare l'aggiornamento tecnico annuale e quanto prima sarà realizzato "l'ALBO BIANCO degli Insegnanti", ossia un elenco pubblicato sui siti internet di riferimento, dove titolari di palestre e frequentatori dei corsi avranno la possibilità di verificare competenza e professionalità dei nostri insegnanti.

Abbiamo scelto di inserire queste ulteriori innovazioni, volendo rispettare le nuove norme di sicurezza imposte dalla normativa CEE in ambito di salute e benessere. La LIFE4FIT® ha intrapreso il lungo cammino della "certificazione di qualità ISO-9001" nel settore formazione professionale, per garantire ulteriormente a coloro che decideranno di frequentare i nostri percorsi formativi un elevato standard qualitativo.

Dopo mesi di verifiche e controlli da parte dell'Ente preposto e abilitato alla certificazione di qualità ISO-9001, siamo stati dichiarati idonei per iniziare il lungo cammino di certificazione e accreditamento.

Tutto questo non vuole essere polemica o atto di presunzione, ma solo un momento di attenta riflessione e presa di coscienza della realtà che ci circonda. Avere il coraggio di mettersi in discussione, confrontarsi e discutere su ciò che sia adeguato o meno a garantire ciò che lo sport dovrebbe dare: benessere fisico e mentale!!!

Per chi come me ricopre un ruolo e una carica in una federazione di prestigio come la nostra è un dover, ma anche atto di rispetto nei confronti di tutte quelle persone che in tanti anni ci hanno affidato il destino del loro benessere psicofisico.

Sono e sarò sempre disponibile a dialogare e interagire con tutti coloro che abbiano voglia di confrontarsi per poter migliorare e ottenere uno standard qualitativo ancor più elevato che ci consenta di mantenere prestigio e credibilità nel tempo.

Vi aspettiamo al Palalido il 14-15 marzo 2009 con lo svolgimento della 4° edizione della CITY4FIT Convention... evento annuale e rappresentativo di tutte le attività ASD LIFE4FIT® all'interno della quale verranno presentati 2 nuovi percorsi formativi: POWERKICK® SYSTEM e PILATES4FIGHTING SYSTEM® e si svolgeranno 2 Competizioni:

- La III Edizione di HIP-HOP CITY CHALLENGE: Competizione Gruppi Baby- Junior e Senior di danza Hip-Hop
- I Edizione di "PRESENTERS' CITY CHALLENGE": Competizione per poter essere Presenter del futuro... 4 le discipline in cui ci si potranno confrontare i partecipanti:

1. Lezione musicale con tecniche legate agli Sport da Combattimento (KICK4FIT, Fitbox, Aerobox, Aerokickboxing ecc.). - 2. Tonificazione
3. Coreografia - Step - 4. Coreografia - Aerobica ✂