

oltre  
la siepe



# il intervista doppia

*Due esperti di lungo corso si interrogano sulle grandi questioni che scuotono il settore: wellness, tendenze, valori, futuro, istruttori, clienti e nuovi praticanti*

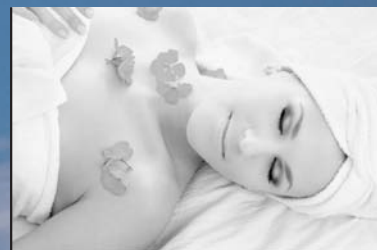


 di Roberto Coda Zabetta e Max Masotti 





Questo settore è fin troppo sincero, il rischio è quello di crederci troppo



Il wellness è nato negli anni '60 ed è figlio della rivoluzione culturale dell'epoca

È già da un po' di tempo che "oltre la siepe" percorre la strada della ricerca di argomenti nuovi. Questa volta abbiamo pensato ad un confronto alla moda nello stile delle "lene". Le regole del "gioco" sono state semplici ma vi garantisco che sono state rispettate. Il confronto tra due "operatori del settore" è su nove domande ed ognuno ha risposto in modo indipendente senza conoscere le risposte dell'altro. Buona lettura e come al solito la nostra casella mail è ovviamente a disposizione per esprimere opinioni sui quesiti posti.

di una performance sportiva; è quindi sport allo stato "puro". Chi fa fitness si rende conto che il suo livello di vita migliora e tutto ciò lo soddisfa; molto spesso siamo noi operatori che lo stressiamo a tal punto da costringerlo a decidere di fare sport. Fare sesso con il proprio partner è fitness; farlo perché il nostro partner o noi pretendiamo una performance è fare sport...



MM

Cercherò di spiegarlo in maniera semplice ed esaustiva. Il wellness come concetto nasce ver-

Quindi è la predisposizione soggettiva all'applicazione del concetto che fa la differenza, e non la tipologia di attività.

Se domani andate a correre o in bicicletta cercate di capire se fate wellness o fitness, chi fa wellness guarda il paesaggio, respira con cura ed è attento a non stancarsi, chi fa fitness è prestazionale, guarda il tempo i km percorsi e vuole stancarsi. Praticamente con il wellness sei in costante rapporto di equilibrio tra mente e corpo, nel fitness prevale la tua mente che assoggetta il tuo corpo a prestazione, andando oltre le richieste organiche.

È difficile applicare o anche solo capire un concetto se si appartiene all'altra sponda, quindi qualunque siano le vostre scelte fatele con cognizione di causa assumendovi le vostre responsabilità.

### quali sono le nuove tendenze nel fitness?



RCZ

Il fitness sta finalmente tornando al passato ed io sono l'uomo più felice del mondo. Spero che non sia solo una moda "vintage" ma poco a poco le stupidaggini che durano due giorni stanno tutte morendo e poche altre nascono. Non se ne poteva più della confusione dei palinsesti del club in cui sembrava di leggere il menu di un ristorante che unisce cucina giapponese e thailandese. I nostri clienti hanno bisogno di attività semplici e non è cambiando nomi alle stesse cose che si motivano di più. Una attenzione quindi alla standardizzazione dei sistemi è importante e quindi poco a poco troveremo le vecchie e sempre verdi 5,6, 8 attività musicali e macchine più

semplici e meno cervellotiche in sala. Il problema sarà riuscire a formare istruttori che purtroppo per molti anni hanno nascosto la loro incapacità proponendo attività con nomi strani solo per nascondere una professionalità discutibile.



MM

Una domanda classica, perché il settore è incline a continui e repentini cambiamenti dovuti al suo naturale DNA. Una bella domanda sarebbe "perché il settore ha continui cambiamenti" ma l'argomento risulterebbe troppo lungo da trattare con una semplice risposta; vedrò in futuro di scrivere un articolo. Essendomi posto questa consueta domanda classica, mi si pone il problema se dare una consueta risposta classica.

Comunque... un esperto professionista del settore comincerebbe a rispondere con una bella risata dopodiché, essendo uno specialista nell'arte cerchiobottistica, snocciolerebbe una decina tra nomi propri di persona come Pilates, Feldenkrais, Mezieres e programmi come Gyrotonic, Contrology e Yogainfinity (termine coniato in questo momento per riassumere brevemente le 1000 interpretazioni dello yoga originale).

Al momento non parlerei di novità o nuove tendenze ma di scoperta o di integrazione o tutta' al più di riciclaggio.

Infatti l'esperto sa che il più recente fra i programmi sopraccitati risale a 50 anni fa.

Secondo me la tendenza non sta affatto nelle nuove tipologie di lezione o in nuovi attrezzi, ma nella nuova necessità che ha l'uomo.

"Propriocettori" questa è la vera nuova tendenza.

### le grandi questioni:

- ▶ *ci sono differenze tra wellness e fitness?*
- ▶ *quali sono le nuove tendenze nel fitness?*
- ▶ *quando parli di fitness ci "credi" o è lavoro ?*
- ▶ *2020. Guarda distante cosa vedi ?*
- ▶ *dì una cosa veloce agli istruttori di fitness*
- ▶ *dì una cosa veloce ai clienti*
- ▶ *una cosa di sinistra nel fitness*
- ▶ *una cosa di destra nel fitness*
- ▶ *chi ha bisogno di praticare il fitness ?*

### differenze tra fitness e wellness



RCZ

Incominciamo bene! Dipende dove. In Italia c'è a mio parere un po' di confusione e si pensa spesso che il wellness sia una evoluzione del fitness. Ho un libro del 1995, edito in Usa, che riporta come titolo "The New Wellness Encyclopedia" ed in un solo capitolo si fa riferimento al fitness. Il fitness è una attività fisica qualsiasi non riconducibile in modo specifico al miglioramento

so la metà degli anni '60, ed è figlio della rivoluzione culturale giovanile dell'epoca.

Il fitness come concetto nasce negli anni '80 ed è figlio dell'emancipazione femminile.

Il primo considera un modello di stile di vita biologico, naturale alla costante ricerca di un equilibrio interiore, il secondo è attento all'estetica è molto metropolitano e ne eredita la frenesia e il dinamismo. Potremmo definire wellness benessere e fitness benessere.

O anche body il fitness e soul il wellness.





in futuro ci sarà gente più motivata e meno desiderosa solamente di dimagrire



### quando parli di fitness ci credi o è lavoro ?



RCZ

Io per lavoro faccio solo cose a cui credo! Non sarei capace a dedicare anima e corpo e spesso anche un po' di equilibrio familiare a cose in cui non credo. Non faccio fitness per divertimento perché la mia depravazione (alzi la mano chi non ha almeno una!) è fare sport. Il motivo per cui ho continuato a rimanere in questo settore, pur avendo qualche grossa delusione da parte di qualche "personaggio", è perché nel nostro settore la maggior parte delle persone fa le cose perché crede in quel che fa. Ho lavorato per anni con aziende dei settori più disparati e non mi è mai capitato di trovare un settore così "sincero". Il rischio e crederci troppo e non essere disponibili a mettersi in gioco: questo è il limite.



MM

Domanda cattiva che mi porterebbe a denunciare gli incoerenti del settore. Ma sto buonino e rispondo. Ci credo e siccome ci credo ne ho fatto un lavoro. Agli inizi degli anni '80 poche erano le persone che vedevano nel fitness il business. Passione, curiosità, originalità e anticonformismo erano le principali qualità degli addetti ai lavori anche perché di soldi all'epoca, vi assicuro, ce n' erano davvero pochi. Nel '90 molto è cambiato anche se passione e curiosità rimanevano fondamentali per chi si arruolava nell'esercito del fitness. Nel 2000 tutto è cambiato: sparita la passione ha preso piede una nuova qualità "la contabilità". Ora nel 2007 vediamo i risultati della mancanza di passione.

### 2020. Guarda avanti: cosa vedi ?



RCZ

Sono miope! Battuta scema lo so ma sono un po' asino... Mi viene da dire leggetevi i miei due ultimi articoli e vedrete cosa penso dei prossimi quindici anni. Ho fatto alcuni seminari sul volare basso e sull'evoluzione delle palestre B e vedo negli occhi delle persone sconcerto ma anche approvazione (e non solo in Italia!). Di solito ci azzecco.



MM

Considerando scontate tutte le super innovazioni tecnologiche come istruttori ologramma, una speciale sostanza simile all'acqua con la proprietà di automodellarsi per piscine senza piscina, tapis roulant all'interno di cabine che riproducono virtualmente una passeggiata in montagna o una corsa sul greto del fiume o sulla spiaggia. Vedo una consapevolezza del pubblico a fare fitness con una motivazione più profonda che il solito noioso dimagrimento.

### di una cosa veloce agli istruttori di fitness



RCZ

Smettetela di dire che la vostra creatività è fondamentale. Io non ci credo ho conosciuto pochissime persone veramente creative (ehi Max tu sei uno di quelli!..) e tantissime che nascondono la mancanza di professionalità dietro alla vena creativa inventandosi cose assurde, copiando di qua e di là o improvvisando. Essere professionali deve diventare una regola anche nel settore degli istruttori e nessuno dico nessuno si deve dimenticare che è molto meglio studiare ciò che altri hanno già inventato. Se

volete io accetto la sfida: mandatemi mail in cui mi dite alcune attività "inventate" negli ultimi dieci anni da alcuni "trainer" e io vi dirò da cosa le hanno copiate.



MM

Vorrei citare Neruda.  
*Lentamente muore*  
*Lentamente muore chi diventa schiavo dell'abitudine, ripetendo ogni giorno gli stessi percorsi, chi non cambia la marca, chi non rischia e cambia colore dei vestiti, chi non parla a chi non conosce. Muore lentamente chi evita una passione, chi preferisce il nero su bianco e i puntini sulle "i" piuttosto che un insieme di emozioni, proprio quelle che fanno brillare gli occhi, quelle che fanno di uno sbadiglio un sorriso, quelle che fanno battere il cuore davanti all'errore e ai sentimenti. Lentamente muore chi non capovolge il tavolo, chi è infelice sul lavoro, chi non rischia la certezza per l'incertezza, per inseguire un sogno, chi non si permette almeno una volta nella vita di fuggire ai consigli sensati. Lentamente muore chi non viaggia, chi non legge, chi non ascolta musica, chi non trova grazia in se stesso. Muore lentamente chi distrugge l'amor proprio, chi non si lascia aiutare; chi passa i giorni a lamentarsi della propria sfortuna o della pioggia incessante. Lentamente muore chi abbandona un progetto prima di iniziarlo, chi non fa domande sugli argomenti che non conosce, chi non risponde quando gli chiedono qualcosa che conosce. Evitiamo la morte a piccole dosi, ricordando sempre che essere vivo richiede uno sforzo di gran lunga maggiore del semplice fatto di respirare. Soltanto l'ardente pazienza porterà al raggiungimento di una splendida felicità. (P. Neruda)*

### di una cosa veloce ai clienti



RCZ

Se per clienti intendi i titolari di Club: "volate bassi!"  
Se per clienti intendi il cliente finale ovvero il cliente del Club: "Smettetela di volare alti con gli investimenti che i titolari del vostro club fanno per farvi vedere quanto tengono a voi. Valutate il club per ciò che vi dà in termini di servizio per l'essenza che una palestra deve essere ovvero un centro ove socializzare facendo una attività sana come il fitness". Ehi?! Titolari di club usate questa cosa e scrivetela sulla vostra brochure. Forse qualche hammam in meno ma qualche attenzione in più alle attività vere non farebbe male.



MM

Tratti dal libro Poesia & Management. Come umanizzare il mondo del lavoro attraverso l'arte della poesia, di Franco Ginanni e Leonora Leonori Cecina (Giampiero Pagnini Editore, 1998).

*"Poesia e management accomunati in una sinergia d'intenti per restituire all'uomo ciò che spesso gli viene tolto: la considerazione di se stesso con il successivo sfruttamento della sua natura. Allo spettro di uomo-macchina, di uomo-computer preferiamo l'uomo-nuovo, l'uomo rinato mix tra razionalità, creatività e riflessione sul suo essere nel rispetto della dignità di ognuno, nel rinato senso del dovere e nella piena accettazione delle proprie responsabilità. Il manager deve tornare a gestire responsabilmente le risorse umane e collaborare con loro alla gestione delle risorse tecniche. Dovrà torna-*



il fitness abbatte le classi sociali o rende sani, forti e belli?



re a far emergere la potenzialità e la creatività di ogni individuo; dovrà farlo crescere e sviluppare cercando di fargli raggiungere il successo nel lavoro."

Ma affidare responsabilità significa anche aver fiducia nella persona umana ed è sempre difficile dare fiducia ad altri, perché temiamo il loro successo, la loro ascesa, la loro carriera o semplicemente perché dobbiamo impegnarci a far desiderare la responsabilità".

### una cosa di sinistra nel fitness



RCZ

Per un anarchico come me è difficile catalogare cose di sinistra e destra e di solito mi viene in mente una canzone di Gaber che scherza un po' su questo argomento. Il fitness è sociale e penso quindi che possa essere di sinistra.



MM

La cosa più di sinistra che accade nei centri di fitness di tutto il globo è sicuramente l'abbattimento delle classi sociali durante l'attività.

Durante le lezioni è possibile trovare il manager più affermato a fianco dell'operaio di fabbrica, l'imprenditore più famoso davanti all'istruttore più ignorante del mondo.

Nell'attività fisica le persone si spogliano di tutto ciò che è materiale e attingono a loro stessi e alle loro reali qualità mostrandosi al mondo per quello che sono realmente; tutto ciò è fantastico.

### una cosa di destra nel fitness



RCZ

Secondo me il fitness inteso come esaltazione della cura fine a stessa del proprio corpo e del

proprio spirito, è di destra. In effetti vorrei un fitness anarchico ovvero rispettoso delle regole senza preconcetti e padroni di qualsiasi colore possano essere. Utopia? Sì, ma perché non cercarci?



MM

Significativamente di destra è il concetto della forma fisica e dell'efficienza in generale.

Essere sani, forti, belli con una personalità frizzante, lavoratori indefessi rappresenta a pieno il pensiero destro. Volendo si potrebbe tentare un elenco di attività di destra e attività di sinistra, sarebbe molto simpatico e stimolante, senza peraltro prendere posizione perché, nei confronti dello sport o comunque dell'attività fisica in generale, le due fazioni condividono spesso uguali idee, per altro giuste. Ma qualche differenza si potrebbe fare. Vi giro la seguente domanda: lo Yoga è di destra o sinistra? Fare pesi è destra o sinistra? Divertitevi a rispondere senza schierarvi.

### chi ha bisogno di praticare il fitness?



RCZ

Tutti quelli che non fanno sport. Per quanto riguarda il nostro settore si tratta di capire quanti sono quelli che oltre alla disponibilità di fare fitness sono disposti a farlo indoor. Sta anche un po' a noi cercare di continuare ad invogliarli a fare fitness e non altre cose. Ho paura che per offrire sempre nuove opportunità il centro fitness stia perdendo l'identità. Volete alcuni esempi? "nel nostro nuovo palinsesto potrete fare danza del ventre", "ecco a voi le nuove le-

zioni di tango", "abbiamo aperto una Spa tutta per voi" ecc. ecc. ma non è mai venuto il dubbio a qualcuno che facendo così rischiamo di non proporre e soprattutto non abituare le persone a combinare socialità ed attività fisica e quindi non stiamo rispettando la Mission che ogni centro dovrebbe avere? Non lamentatevi se i vostri clienti il prossimo anno spenderanno i soldi che avevano messo a budget per la palestra per fare una crociera in cui potranno: fare danza del ventre, ballare il tango e stare due ore nella Spa. Siete stati voi a dire loro che il fitness ormai è finito...



MM

Io, tu, i tuoi parenti in toto, sicuramente i politici, Beppe Grillo e persino i professionisti dello sport. Ci sarebbe ancora molta strada da fare per far comprendere esattamente cos'è il fitness e quale è la sua vera mission (ma forse è tardi). Tante parole sprecate per vedere ancora la stragrande maggioranza delle palestre che propongono percorsi fitness o wellness assurdi, privi di una qualsiasi appartenenza al settore. Il fitness non è lo sviluppo di una o più qualità ma l'equilibrio tra queste. Il perché risiede nella logica: se il vostro organismo è fuori equilibrio voi non siete affatto sani, anche se siete l'uomo più forte del mondo. Per questo semplice motivo il fitness è utile a tutti sempre, e andrebbe vissuto e praticato in modo e maniera completamente diversa da come è stato fatto finora. Speriamo dunque che con il termine wellness non si facciano gli stessi errori, altrimenti dovremo nuovamente cambiare nome. ●



Roberto Coda Zabetta

Creatore dei marchi Why be normal? e Officina del Movimento, Roberto Coda Zabetta ha introdotto e sviluppato l'attività Spinning sul mercato italiano. È stato partner in società di consulenza e successivamente direttore generale di Colombo Sport & Fitness e WBN (distribuendo dapprima Schwinn e successivamente Startrac). Attualmente collabora con alcune aziende di rilevanza internazionale tra cui Also Enervit e Les Mills.



Max Masotti

È direttore tecnico e consulente generale di Studios a Brescia, fa l'istruttore perché la sala è il suo ufficio, e lo considera il miglior punto di osservazione dei clienti. E' infatti dal suo ufficio che escono le idee per ottimizzare i servizi, anticipare le tendenze e studiare azioni mirate a fidelizzare i clienti. Prosegue nel suo lavoro di formatore, tenendo workshop durante i fine settimana, cominciato nel 1989.