

[Italia] La pratica sportiva infonde coraggio di vivere: su un'iniziativa organizzata dal P.CARC

Category: In breve

scritto da Agenzia Stampa - Staffetta Rossa | Aprile 18, 2020

“Secondo uno studio condotto dall’Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) nel nostro paese ben 17 milioni di persone soffrono di disturbi mentali. È l’altra faccia del dissesto del sistema autostradale italiano rivelato dal crollo del Ponte Morandi nell’agosto 2018, del proliferare delle morti e di incidenti sul lavoro, della delocalizzazione del tessuto industriale, della decadenza del servizio sanitario nazionale, dell’istruzione e degli altri servizi pubblici. Il degrado delle condizioni fisiche, intellettuali e morali delle masse popolari è un effetto collaterale del peggioramento delle condizioni di vita e di lavoro che la borghesia imperialista impone nell’ambito dell’attuazione del suo “programma comune”. Ma esso è anche il risultato dell’attuale pervasivo sistema di intossicazione dei cuori e delle menti, primo pilastro del regime di controrivoluzione preventiva con cui essa cerca di manipolare la resistenza spontanea che le masse popolari oppongono al procedere della crisi e al suo dominio, la fonte inesauribile per l’accumulazione di forze rivoluzionarie e per la costruzione nuova ondata di rivoluzioni proletarie. Proprio impedire l’aggregazione e l’organizzazione della resistenza delle masse popolari attorno al movimento comunista è la ragione d’essere dei regimi di controrivoluzione preventiva instaurati dalla borghesia nei paesi imperialisti, prima negli USA (alla fine del XIX secolo) e poi nel resto dei paesi imperialisti (a partire, per quanto riguarda l’Italia, dall’instaurazione del regime della Repubblica Pontificia avvenuta dopo la caduta del fascismo e la vittoria della Resistenza)”.

La pratica sportiva infonde coraggio di vivere. Pochi giorni dopo l’imposizione della quarantena domiciliare, i compagni del P.CARC hanno ripreso a fare sport con allenamenti collettivi, anche se con i limiti imposti dalla distanza e dalla strumentazione tecnologia (non è possibile seguire in dettaglio tutti i partecipanti agli allenamenti).

Gli allenamenti durano circa 70 minuti, sono pensati per essere svolti in spazi limitati, come lo sono le stanze e le abitazioni dei proletari, e senza l’utilizzo di attrezzi ginnici. Comprendono esercizi per lo sviluppo delle capacità cardio-circolatorie, coordinative, della resistenza muscolare e organica e per la mobilità articolare.

L’obiettivo degli allenamenti non è semplicemente l’irrobustimento fisico che

tutela e previene da traumi, abbassa la fatica, eleva la resistenza, sviluppa la volontà, la personalità e contribuisce a scaricare le tensioni accumulate (sotto stress è la concezione che dirige, non la muscolatura).

Con gli allenamenti sfruttiamo la forza del collettivo, avviamo un'attività in cui la resistenza personale è generalmente forte e latente (in molti di noi sono parecchie più le volte che abbiamo pensato di allenarci rispetto a quelle in cui ci siamo allenati realmente e accade anche che chi non fa sufficiente sport dispone invece di attrezzatura sufficientemente costosa), in cui chi sa fare insegna e chi impara si impegna ad avanzare, fino a fare da solo e a insegnare ad altri a sua volta.

Mostriamo che bisogna fare, anche in questo caso, quello che si rifiutano di fare autorità e istituzioni contrarie alla salute della popolazione, mostriamo che siamo capaci di prenderci cura già adesso di ciò che la borghesia lascia decadere (nel caso dell'educazione fisica e sportiva, questa è per lo più inesistente nei paesi imperialisti nei quali si incentiva il tifo sportivo slegandolo e sostituendolo alla sana pratica dello sport, si promuove l'idea dello sport professionistico e a pagamento, attività riservate ad una élite e che non appartengono alla massa della popolazione, l'opposto di quanto ha sedimentato l'esperienza dei paesi socialisti).

Ognuno deve rispettare i propri limiti e imparare a superarli. Nello sport, significa che dobbiamo considerare ciò che non riusciamo a fare oggi (il segnale è dato dal dolore o più semplicemente dalla paura e dallo sconforto di non riuscire a fare un gesto, un salto troppo lungo, ad esempio), possiamo prepararci per farlo la volta successiva, in una costante tensione al superamento e al miglioramento.,

Chiaramente, in termini assoluti, nello sport esistono limiti legati all'età e ad altre specifiche, ma anche all'interno di queste è possibile e giusto porsi degli obiettivi. Una parte decisiva delle prestazioni sportive è legata a fattori psicologici. La tenacia, come la convinzione, il rispetto e l'apprendimento degli schemi motori come del metodo di lavoro, la frequenza degli allenamenti trasformano la nostra costituzione.

C'è uno stretto legame con il lavoro ordinario della politica rivoluzionaria: non è possibile mettersi in forma in un solo giorno come non è possibile prendere il Palazzo d'Inverno, né "far scoppiare la rivoluzione".

(...) Allenarsi (acquisire lena, fiato), significa ripetere periodicamente un lavoro al fine di aumentarne l'entità, perfezionandone l'esecuzione ed evitando l'insorgere della fatica. In diversi esercizi occorre sottolineare principalmente l'importanza delle sensazioni e non dei risultati (come nello stretching mentre lo pratichiamo) per cui vi sono dei limiti oggettivi nel comprendere quando fermarsi da parte degli istruttori, ognuno deve quindi essere attivo nel processo decisionale di quali e quanti esercizi fare. Se ad esempio

soffriamo di fragilità alle caviglie, prima di fare esercizi che vanno a sollecitarle, dobbiamo investire tempo nell'irrobustirle oppure, se riscontriamo particolari dolori, dobbiamo ricorrere a delle analisi serie per capire quali esercizi non possiamo fare o dobbiamo rafforzare.

(...) Di seguito trovate la registrazione di un allenamento tipo, sempre replicabile, affinché il più alto numero possibile di elementi delle masse popolari possa, anche tramite questo, aiutarsi maggiormente a mantenere integro e a sviluppare il suo stato psicofisico. Potete seguire l'allenamento rispettandone i tempi e le indicazioni in sovraimpressione. Questo è il consiglio, ma anche risultati parziali sono dignitosi quando partiamo da zero.

Gli allenamenti collettivi si svolgono martedì, giovedì e sabato a partire dalle ore 19 (questa è la frequenza settimanale consigliata, allenarsi di più non è produttivo per la maggior parte dei casi) utilizzando la piattaforma Zoom. Per limiti oggettivi è attualmente possibile partecipare in diretta solo a un gruppo ristretto di persone, contattandoci via Facebook. Non ci sono particolari limiti di età per allenarsi (influenza più lo stile di vita che l'età) mentre chi ha problemi fisici è tenuto a farlo presente.

L'abbigliamento consigliato è quello che lascia scoperta la maggior superficie del corpo (pantaloncini e maglietta o canotta quindi), scarpe da ginnastica. Per le donne è consigliato l'utilizzo di un corpetto, un push up o comunque un reggiseno a fascia. L'alimentazione è fondamentale per un corretto supporto energetico e per il recupero, deve certamente essere varia e di qualità (aspetti poco controllabili nel capitalismo). Chi scrive, consiglia di evitare carne e latticini dopo l'allenamento, di ridurli in generale e di abbondare invece con i vegetali. Pur non essendo un alimento, è l'acqua che dobbiamo sempre garantire in quantità ottimali al corpo, specie se vogliamo raggiungere risultati fisici superiori. Bevete tranquillamente una birra, ma **non fatevi mancare mai i vostri 2/4 litri di acqua al giorno.**

"Pratichiamo l'attività fisica per contrastare il degrado delle condizioni fisiche, intellettuali e morali promosso dalla borghesia imperialista e forgiare la nuova leva del movimento comunista cosciente e organizzato che rinasce in Italia e in tutto il mondo!".

Invitiamo a leggere e promuovere il numero 64 della rivista La Voce nel (nuovo) PCI uscita a marzo e da cui è tratto il virgolettato estratto dall'articolo <http://www.nuovopci.it/voce/voce64/edufisic.html>

Giovanna