

# IL "PROGRESSO" NEL BODY-BUILDING

Il trionfo di Jay Cutler al "Mr. Olympia" del 2009 (foto di Alex Ardentti).



**Ovvero: i campioni del passato erano in realtà mediocri o... nell'attuale body-building agonistico c'è qualcosa che non va?**

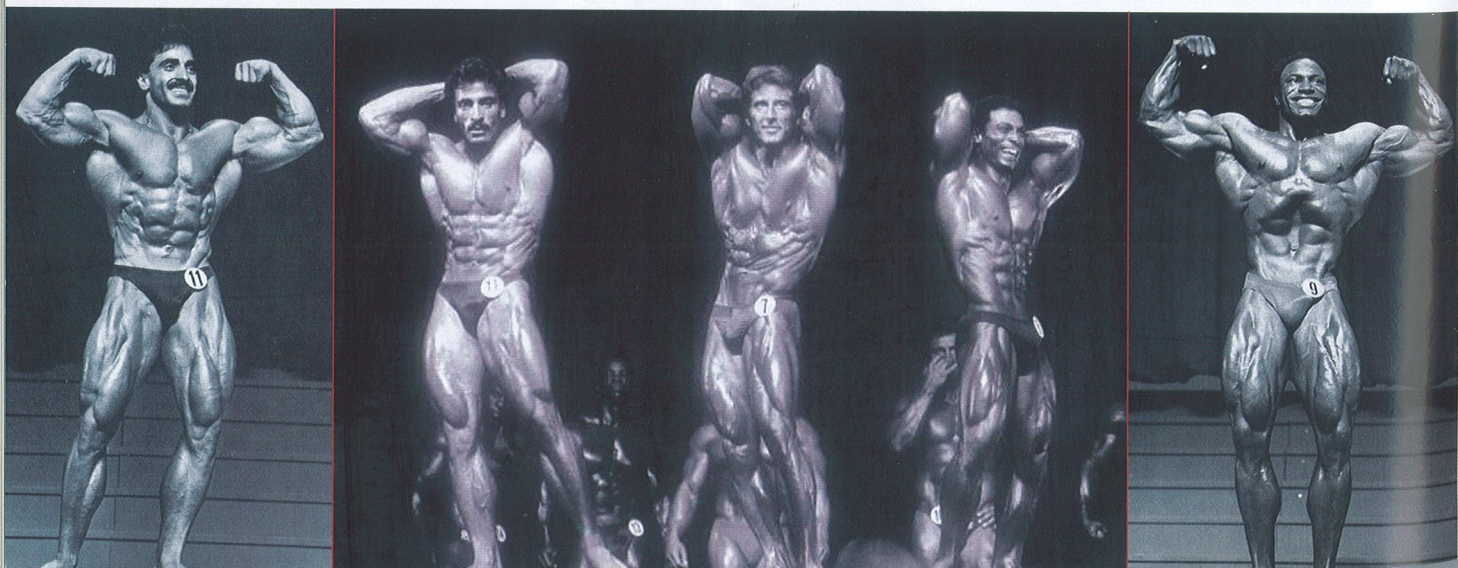
di MARCO ADDIS – Body-builder Pro, Personal-trainer

**D**a vecchio nostalgico, mi capita spesso, in attesa dell'uscita dei nuovi numeri delle riviste di *body-building* e culturismo, di riprenderne in mano alcune del passato, selezionando l'enorme archivio che un amante del "ferro" come me ha creato nel tempo (e che rivela impietosamente la mia non più tenerissima età: ormai sono 35). Poco tempo fa, iniziai a riguardare un numero di *"Flex"* del 1998, stampato in

occasione del festeggiamento dei suoi 15 anni di età. Sfogliando con attenzione le pagine già "vissute", mi colpì un titolo in particolare: "Come si cambia, 15 anni di progresso". Si trattava di un "illuminante" confronto tra il peso degli atleti del "Mr. Olympia" del 1983 e quello dei protagonisti dell'edizione del 1997. In effetti, "come si cambia" mi sembra azzeccato come concetto, ma "15 anni di progresso" mi appare un'af-

fermazione decisamente ottimistica...

Ecco alcuni dati sui quali riflettere – ma, prima che continuiate a leggere, vi voglio avvertire: il presente articolo è scritto da un fanatico di questo sport (anzi della vecchia versione di questo sport), quindi sarà denso di nomi e informazioni sfoderate con una tecnica simile a quella del protagonista di *"Rain man"* (film degli anni Ottanta con Dustin Hoffman), che ricordava le cose più assurde; gli appassionati gradiranno, gli altri spero si appassionino.



Ma veniamo a questa comparazione tra i tempi.

Nel "Mr. Olympia" del 1983 vinse Samir Bannout con un peso di 85 kg, decisamente "massoso", con una schiena incredibile ed un "albero di Natale" fenomenale; secondo fu Mohamed el Makkawy con un peso di 72 kg (avete letto bene!) e una *routine* musicale davvero indimenticabile, come quella dell'anno precedente (quando vinse Chris Dickerson: 83 kg di bellezza culturistica, anch'egli ottimo posatore su musica classica). Un consiglio per chi crede di saper posare: procuratevi le immagini di entrambe le *routine*, imparatele e divulgatele. Makkawy negli anni Novanta tornò all'agonismo ma fu snobbato. Terzo, sempre nel 1983, fu il gigantesco (oggi "piccolo") ma bellissimo Lee Haney, con un peso di 104 kg; quarto Frank "Mr. Symmetry" Zane (81 kg); quinto Bertil Fox, soprannominato "Brutal" per l'intensità dei suoi *work-out* (ma è probabile che "brutal" lo fosse sul serio, vista la condanna per omicidio subita, anche se con prove non proprio convincenti...), con una densità fenomenale ma un peso di 95 kg; sesto il gigante Jusup Wilkosz con 102 kg. Media del peso dei primi sei classificati: 89,8 kg!

Dopo il 1983 Lee Haney collezionò otto vittorie consecutive e sul palco sfilarono vere e proprie "statue viventi", nel vano tentativo di stappargli la corona: Rich Gaspari, il meraviglioso Bob Paris (non Melvin Antony), Albert Beckles, Francis Benfatto (tornato da poco sul palco, sempre piacevole e per questo snobbato), Lee Labrada, soprannominato "Mass with Class" (la massa con classe), Gary Strydom, al tempo considerato un "mostro" di massa, oggi tornato all'agonismo con scarso successo perché "piccolo" (mah?!?), Berry de

Mey... Le caratteristiche comuni di questi grandi campioni erano un fisico piacevole, una presentazione fenomenale, muscoli e proporzioni, vita fine, spalle larghe, addominali tirati: tutto questo creava carisma e generava interesse da parte del pubblico.

Ed ora, veniamo al "Big O" proposto nel confronto da "Flex", come detto quello del 1997.

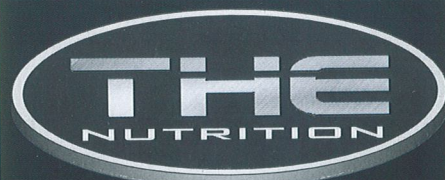
Una premessa: personalmente ritengo "l'inizio della fine" il 1994, anno nel quale un Dorian Yates devastato da infortuni veniva ugualmente premiato, grazie a dimensioni sovraumane e con definizione estrema, circostanza che costrinse gli avversari (era il loro lavoro... non sono gli atleti a dover essere colpevolizzati, ma chi decide chi deve vincere) ad inseguirlo sullo stesso campo, creando il disastro odierno.

Ma veniamo appunto al "Mr. Olympia" del 1997. Questi i primi sei classificati: primo Dorian Yates (120 kg); secondo Nasser El Sonbaty a 122 kg, ma con un addome più o meno largo come le spalle di Zane; terzo Shawn Ray (94 kg), l'unico fisico che si avvicinava agli ideali estetici intorno ai quali il nostro sport dovrebbe essere concepito e che, vista la concorrenza davvero "spiacevole", avrebbe dovuto, a mio giudizio, vincere almeno tre Olympia. Quarto fu Kevin Levrone a 114 kg; quinto Paul Dillett a 122 kg (un atleta che viene soprannominato "Frankenstein" non credo che impersonifichi l'ideale greco di bellezza...); e sesto il "piccolo" (di statura) Lee Priest, ad "appena" 100 kg. Media del peso dei primi sei: 112kg!

Prima di ulteriori commenti, vorrei sottolineare come gli anni Novanta, se messi a confronto con gli anni Duemila, siano addirittura meravigliosi!

La domanda nasce spontanea: i cam-

Da sinistra a destra: Samir Bannout; un confronto all'"Olympia" 1983 tra Samir Bannout, Frank Zane e Mohamed el Makkawy; Lee Haney; un confronto all'"Olympia" 1997 tra Nasser El Sonbaty, Dorian Yates e Paul Dillett; e Dorian Yates.



BE THE BEST

[www.the-nutrition.eu](http://www.the-nutrition.eu)

Gli integratori alimentari delle migliori marche:  
Optimum, Muscletech, Prolab, Universal, Dymatize,  
Next proteins (Designer), Cytosport, THE Nutrition etc.

Il prezzo più basso nell'UE Garantito. Controllatelo!



Dusko Madzarovic  
IBFA Bodybuilding World Champion



pioni del passato ignoravano del tutto le tecniche di allenamento e la nutrizione? L'allenamento è cambiato così tanto nell'arco di poco più di un decennio, da far aumentare il peso medio degli atleti di oltre 20 kg di massa magra (questo nel 1997, oggi ancora di più) – oltre tutto con livelli ancor più bassi di grasso corporeo?

A me sembra che in palestra la base dell'allenamento sia sempre quella (migliorie ci sono state, ma non così evidenti), così come una proteina rimane una proteina: negli anni Ottanta si consigliavano 2,2 grammi per kg corporeo, così come oggi. Gli integratori, ovviamente, possono aiutare – ma integrano (appunto!) e non sostituiscono, quindi non fanno alcun miracolo; anzi, in alcuni individui non fanno proprio nulla o fanno poco (va bene, non avrò mai più uno *sponsor*... pazienza!).

La spiegazione, dunque? **Il progresso.** In realtà, mi sembra un po' vaga come risposta, no? È progresso sviluppare un addome largo e dei glutei enormi ma striati? Non credo. Ad onor del vero il famigerato peso degli atleti va tutto lì (come ho avuto già modo di scrivere in altri articoli, non si possono certo costruire braccia da 80 cm). È progresso creare un tipo di fisico che allontana la gente comune e persino quelli del settore che amano questo sport? Quale ragazzo, a differenza di quanto avveniva nel passato, vorrebbe assomigliare o avere quel tipo di fisico? E se lo desiderasse, riuscirebbe a mettere su 50 o 60 kg di muscoli in maniera naturale, senza sostanze chimiche e senza rovinarsi la salute? È progresso questo?

È progresso sviluppare corpi enormi, senza particolari caratteristiche che differenzino un atleta da un altro? Avete mai sentito il commento: **"A me sembrano tutti uguali..."**? Io sì, lo sento sempre. Avete notato che ciò che caratterizzava gli atleti del passato erano determinati gruppi muscolari o stili, e che i loro muscoli, se presi singolarmente e in maniera isolata, risultavano più grossi rispetto a quelli di questi "armadi a muro" odierni?

C'è qualcuno che possa sfoggiare una posa di *side chest* migliore di quella di Arnold? O qualcuno che abbia la separazione tra pettorali alti e bassi che aveva Columbu? Ci sono molti atleti con i picchi nei bicipiti di Robby Robinson o Albert Beckles? O qualcuno che esibisca la depressione addominale di Zane?



L'autore dell'articolo Marco Addis in posa davanti alla palestra "Gold's Gym" di Venice.

Se prendiamo poi gli **addominali**, meglio sorvolare. L'eccesso di "chimica" causa appunto questo aspetto enorme ma non naturale, e quindi anche la specifica visibilità dei gruppi muscolari, se pur enormi, viene penalizzata. In pratica, con "l'ausilio" degli steroidi cresce ogni muscolo indiscriminatamente, quindi senza attenzione per le necessità di maggiore o minore sviluppo di una zona. Se voglio enfatizzare la forma a "V" del busto, ad esempio, allargherò i deltoidi laterali e i dorsali, riducendo la vita; con la "chimica", al contrario, aumenteranno anche obliqui intercostali e punto vita, incrementando l'aspetto imponente e "standardizzato" della figura, ma non la forma a "V" del tronco.

Se volessi migliorare la visibilità dei **deltoidi**, dovrei "limitare" lo sviluppo del trapezio e del petto aumentando, nel contempo, quello delle spalle; assumendo steroidi anabolizzanti, crescerebbe tutto senza cura per le proporzioni.

**E questo è progresso?** Gli squilibri ormonali creano ritenzione idrica da eliminare con i pericolosissimi diuretici: perbacco che progresso!

I campioni del passato prendevano lezioni di danza e preparavano le **routine** nei minimi particolari, adattandole al proprio tipo di fisico: erano capolavori e il pubblico impazziva; oggi le **routine** sono nulla, durano un minuto scarso, gli atleti saltellano fuori tempo senza fantasia e con le solite musiche – eppure, sono ancora **l'unica parte della competizione nella quale il pubblico non dorme** (non a caso le poche volte che in

tv passa la *body-building* viene trasmessa solo questa parte della gara).

Diciamoci la verità, **oggi le gare di body-building sono strutturate male** e sono spesso, se non sempre, una **noia mortale** persino per gli appassionati – specie per chi, come il sottoscritto, ha conosciuto tempi migliori. È questo il progresso? Il pubblico desidera vedere una gara fluida, con dei bei fisici che si muovono in maniera armonica, con *round* senza musica in solitario, uno con sottofondo e veloci confronti. Un pubblico fatto di gente comune e di esperti desidera forse vedere 12 ore di glutei striati e di posizioni statiche di "dinosauri sformati" che rischiano la salute e sopportano crampi, spesso inutilmente, visto che le scelte delle giurie non sempre sono "pulite"?

Sono catastrofico? No, realista... ma è il progresso (mah?)...

Anche gli **allenatori** e i **personal trainer** internazionali di atleti agonisti, magari anch'essi coinvolti in prima persona nelle competizioni – come il sottoscritto –, sono "costretti" ad adeguarsi a questi **canoni orribili** per vincere o far vincere i propri atleti: non si sa per far piacere a chi, visto che gli atleti stessi e il pubblico non gradiscono evidentemente questa rotta...

Sapete una cosa? Io non ci sto! Difficile contraddirmi, la nostalgia verso il passato c'è e si sente, le riviste hanno dovuto "addolcire" le loro pagine per attirare più lettori, e le pagine sono sempre più spesso piene di atleti di 30 o 40 fa – e questi sono gli articoli più belli in assoluto! È normale tutto questo? È progresso o speranza che qualcosa cambi?

Riguardo, infine, alla domanda del sottotitolo, se i vecchi campioni fossero o meno mediocri rispetto agli odierni, rispondo che forse **gli atleti del passato si divertivano**; scoprivano la scienza dell'allenamento e della nutrizione attraverso sperimentazioni continue sul proprio fisico, esperimenti che venivano modificati e adattati con il tempo – in modo da farli risultare più idonei alla realizzazione di quell'**ideale di perfezione fisica** che poi è alla base di tutto il nostro sport. Chi più si avvicinava a questo ideale, vinceva. Tutto qui.

Il progresso è cercare di rifare questo, cari amici culturisti. Fatelo, aiutiamoci!

P.S. Un ultimo consiglio: procuratevi su *internet* i filmati dei "Mr. Olympia" del passato e gustatevi!

