

MR. PEAK

Marco Addis: un italiano ai vertici mondiali natural.

di MARCO ADDIS
Pro INBA - Personal trainer

«**F**orse non me ne intendo, ma sinceramente non mi sembri un atleta... Uno sportivo dovrebbe essere in forze, vigoroso, pieno di entusiasmo: tu sei stanco, nervoso, affamato... Non starai sbagliando qualcosa?» - queste non sono le parole di un preparatore atletico o di un famoso *guru* del *fitness*, ma provengono da una saggia, ansiosa e imparziale (per quanto riguarda le questioni legate al *body-building*) mamma, precisamente la mia.

Più che un articolo di presentazione, queste note vogliono essere una sorta di "diario" personale di un atleta agonista. Già, dopo l'avventura australiana del "Natural Olympia INBA", che mi è valsa l'ottavo posto ed il premio per le "migliori braccia" (come prima partecipazione all'Olympia, un posto tra i primi



dieci è già una "vittoria", specie se si tratta del categoria professionistica e ancor più se il partecipante è italiano...), dovrei essere al settimo cielo, pieno di forze e motivato: ovviamente lo sono, ma la scelta degli organizzatori di far svolgere solo due settimane dopo il "Natural Mr. Universe" a Los Angeles affievolisce non poco questi miei entusiasmi, facendomi sorgere dei dubbi... Una domanda, su tutte, si pone alla mia mente di atleta, ma prima ancora di persona: è possibile essere un atleta *natural* e seguire nel contempo gli *standard* richiesti in gara, i ritmi imposti dagli *sponsor* in competizioni di così alto livello e tanto ravvicinate? La risposta è un sicuro no!

La mia preparazione per l'Olympia era stata dura, molto dura; passare subito ad un'altra preparazione per l'Universo, rovina in parte non solo la gioia della gara in se stessa, ma anche le aspettative, i servizi fotografici e i video previsti nella mecca del *body-building*... È giusto tutto questo, in valore assoluto?

Ritengo che preparazioni così estreme debbano essere evitate, ma questo non

sarà possibile fino a quando si richiederanno glutei striati (ma chi se ne importa dei glutei striati!) ad atleti che nel contempo devono presentare un aspetto "pieno" e muscolarmente pesante, oltre ad una vascolarizzazione estrema. Pensare che ottenere questo in ogni competizione - nonostante le difficoltà derivanti dalla ritenzione idrica accresciuta dai voli, dalle distanze, dal cibo, dallo *stress*, dagli inconvenienti vari... - sia fattibile naturalmente e con continuità, mi sembra un tantino utopistico.

Se vuoi essere definito all'inverosimile devi "giocare" con carboidrati e acqua, e se lo fai "naturalmente" non puoi essere nel contempo grosso e definitissimo: non puoi avere la botte piena e la moglie ubriaca. Se questo viene richiesto con spasmodica continuità e insistenza, si incentiva, senza ombra di dubbio, il *doping* e soprattutto l'uso dei pericolosissimi diuretici. Personalmente sono del parere che l'aspetto dell'atleta dovrebbe essere sempre muscolare, sano, proporzionato e certamente definito in modo da esaltare queste qualità e non da celar-

le con un aspetto "marziano" e irraggiungibile, se non con metodi estremi. Ammetto che grazie ai miei studi sull'allenamento e la nutrizione e la mia esperienza ultra ventennale, sono sempre riuscito ad avvicinarmi a questi estremi senza compromettere la mia salute e soprattutto in maniera naturale, ma quanti sono in grado di farlo? Quanti sono disposti a farlo? Quanto può reggere il fisico? Rifare la stessa preparazione per l'Universo sicuramente avrebbe stressato ancor più il mio fisico che, ovviamente, non avrebbe reagito al massimo, in quanto già sollecitato in tal modo dalla preparazione appena terminata. Si tratta di "scioccare" ulteriormente il corpo - circostanza che questo non gradisce certo. Ferma restando la scelta *natural*, dovevo tirare fuori il meglio di me - e penso sinceramente di esserci riuscito. Per mia consuetudine, mi alleno sempre con carichi pesanti tutto l'anno, sei giorni su sette, con un approccio che definirei "artistico-scientifico-naturale" - cioè con una cura quasi maniacale dell'aspetto nutrizionale, costruendo muscolatura sempre in maniera mirata, vale a dire non semplicemente cercando di diventare più grosso, ma "mettendo" massa magra solo nei punti dove serve, in modo da ottenere un fisico che si avvicini il più possibile ad un ideale di perfezione. Una tale impostazione, ancor più in ambito naturale, comporta enormi sacrifici: ma ne vale la pena!

ogni risultato ottenuto è dovuto...

Ed eccomi con il fidato e immancabile Stefano, a Los Angeles. Il tempo di sistemare i bagagli in albergo e siamo (sono!) subito a tavola per la "ricarica", prima dell'immancabile seduta giornaliera. Infatti un atleta veramente *natural* se non si allena e non mangia bene, vede calare la definizione e la massa in tempi a dir poco fulminei: quando sentite qualcuno che vanta le proprie rinnovate dimensioni in termini di massa e forza grazie a "settimane di riposo" che hanno, per così dire, fatto recuperare il corpo, diffidate... I giusti tempi di recupero (assolutamente personali) vanno calcolati all'interno di una *routine* ben congegnata e non saltando i *workout*.

La mattina seguente, dopo un adeguato riposo, tappa a *Muscle Beach* per un bell'allenamento sotto il sole e un servizio fotografico. Nel pomeriggio è prevista una seduta "*full body*" alla "*Gold's Gym*" con Charles Glass, al termine della quale passo alla "*posing room*" per controllare e far "supervisionare" la mia condizione. Saluto Chris Cormier (è sempre lì, a qualsiasi ora!), il simpaticissimo Will Harris, Tito Raymon e lo spassoso ed enorme Dave Palumbo; "svaliglio" per l'ennesima volta il negozio della "*Gold's*" e vado via - anche se, come al solito, a malincuore.

Il giorno seguente l'appuntamento è da Milos Sarcev alla "*Kolosseum Gym*" di Fullerton: grande palestra, stupenda atmosfera e ottimo *workout* di rifinitura:

ormai ci siamo...

Ed eccomi in gara: solite cose, soliti culturisti considerati come buoi in una stalla e lasciati per ore in mutande... Assisto in prima persona ai consueti trattamenti - da parte delle giurie - riservati a chi proviene da paesi, come il nostro, dove il *body-building* non offre grosse opportunità economiche... In effetti, gli *sponsor* non hanno interesse ad investire sugli atleti provenienti dai suddetti paesi; ragion per cui i giudici, legati ovviamente ai contributi finanziari erogati per le gare, decidono a favore degli atleti maggiormente "coperti" dagli *sponsor* stessi: bel giro vero?

Nonostante tutto questo, mi piazza secondo al "Mr. Universe" nella categoria "Forever Natural" e terzo nella categoria "Open": veramente un grande risultato, essendo superato solo da atleti "casualmente" statunitensi e altrettanto "casualmente" sponsorizzati dallo stesso *sponsor* della gara...

Mi restano la certezza di avere dato il mio massimo, la *standing ovation* del pubblico per la mia *routine* (anche se, erroneamente, non viene valutata ai fini del punteggio: un errore madornale, ai fini dello spettacolo... mah!) e l'entusiasmo per il picco dei miei bicipiti (da lì il soprannome "Mr. Peak").

Dopo aver disintegrato, "grazie" al mallo, metà del mio guardaroba (a proposito: battiamoci per tornare all'abbronzatura naturale e al buon vecchio olio, che esalta le doti muscolari e non rischia di coprirle. Il mallo messo male è quanto mai penalizzante, mentre se applicato sapientemente può "trasformare" letteralmente fisici anche non competitivi in un qualcosa degno di nota: ma non si tratta di una gara di cosmesi...), sono pronto per il ritorno in Italia con il mio amico-accompagnatore-scudiero Stefano.

Porto a casa gioie e dolori, da un paese dove sono conosciuto, apprezzato da *fans* e colleghi, ma dove devo, come qui d'altronde, pagare inspiegabilmente - insieme agli altri atleti - per fare lo spettacolo, anziché il contrario. Torno nel mio mondo, nella mia Sardegna, lontano dalle folle che amano il *body-building*; in un paese in cui la situazione del nostro sport è sicuramente peggiore rispetto agli Usa (lì almeno un "Pro" ogni tanto riceve premi in denaro) e dove il *BB*, specie quello *natural*, non viene supportato ma anzi trattato come una sottocultura... Attenzione, perché lo sta divenendo sul serio: aiutiamoci!



Marco Addis in alcune immagini di gara, riprese in occasione del "Natural Olympia INBA" dello scorso anno e, **qui sopra**, con Will Harris alla "*Gold's Gym*" di Venice.

