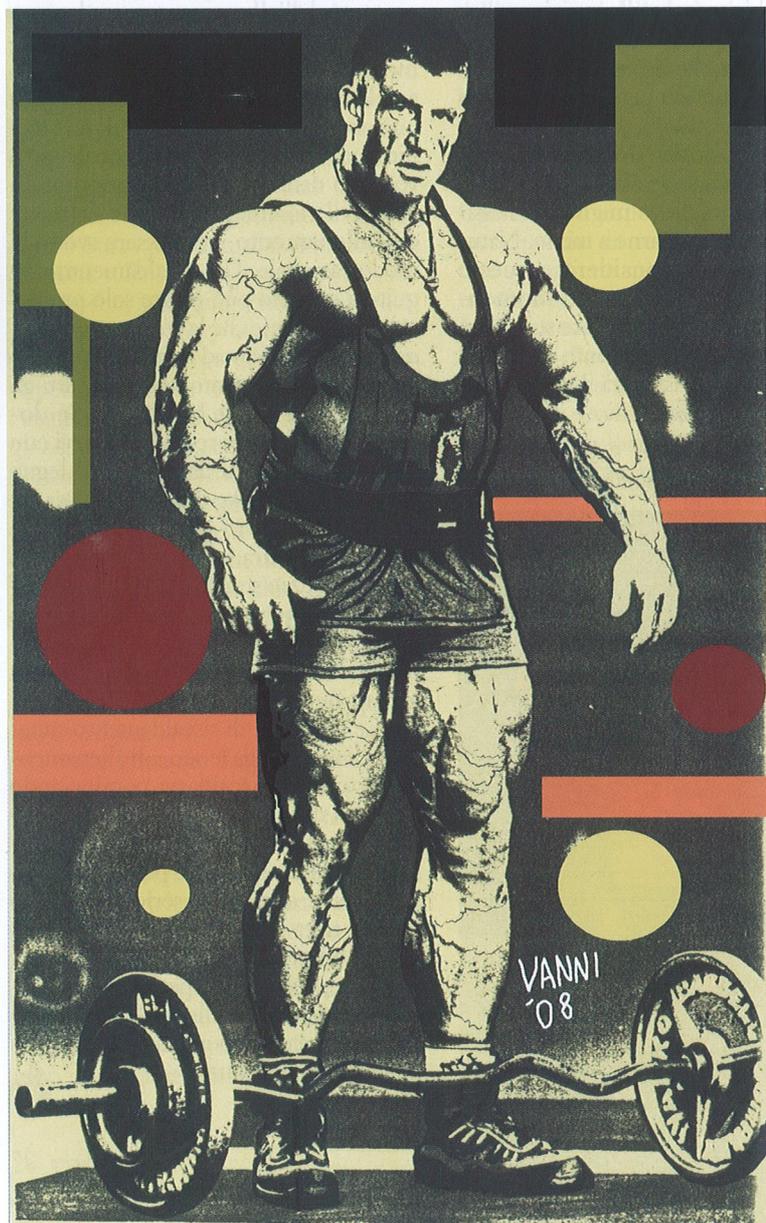


L'autore dell'articolo, Marco Addis, insieme a Dorian Yates all'interno della sua palestra di Birmingham. Sotto, lo stesso Yates in un'elaborazione grafica di Vanni Saccon.



# UNA SEDUTA CON DORIAN

di MARCO ADDIS • Body-builder "pro", Personal-trainer



In palestra da Dorian Yates: il ruolo della forza mentale.

**S**e siete atleti agonisti o semplici frequentatori seri di palestra, sapete benissimo quanto sia bello (ma anche faticoso) l'allenamento con i pesi, specie se ben fatto. Seguire con costanza allenamento, dieta e *body-building life-style* nella società odierna, richiede una determinazione ed una disciplina non indifferenti; se poi, come il sottoscritto, siete dei *body-builder* agonisti (professionisti) e per giunta *natural* (nel vero senso della parola), non potete non concordare con me sul fatto che la chiave di tutto risiede nella **forza mentale**.

Il culturismo originale non è una mera disciplina fisica, ma esattamente un'e-

stensione di anima e cervello che l'atleta cerca di esplicitare, esprimere ed esternare attraverso il proprio corpo – che creerà a sua immagine. Tutto questo è meraviglioso e, se non capito o travisato attraverso "scorciatoie" che ben conosciamo, la nostra disciplina perde di significato.

Un calo della concentrazione mentale vanifica lavoro e risultati. Attraverso una mia recente esperienza, spero di riuscire a farvi comprendere meglio questi concetti. Dopo una serie di tutt'altro che stimolanti vicissitudini personali (capitano a tutti!), lo scorso anno intrapresi, non senza difficoltà, la preparazione agonistica per la nuova stagione, indirizzandomi verso le gare "pro" più importanti del circuito *natural* – anche se, a dir la verità, poco motivato. Ogni giorno, di ogni settimana, di ogni mese di preparazione, fu necessario svuotare completamente la mente in modo da pianificare nel modo migliore il lavoro in palestra: allenarsi con carichi e intensità estremi, controllare la dieta e pianificare e rispettare il riposo: i tre elementi, in sostanza, che riassumono l'unico approccio possibile per uno sviluppo fisico **naturale** e al massimo del proprio potenziale, senza vie "miracolose". Se solo uno di questi elementi fosse venuto a mancare, a causa di mie distrazioni, tutto sarebbe stato vanificato.

**Intensità, dieta e riposo**, dunque, devono essere sempre al *top* per avere un minimo di sviluppo in condizioni normali e non farmaceutiche (scusate la franchezza). La concentrazione dev'essere massima, anche per evitare infortuni che, se distratti, durante esercizi pesanti sono più

che probabili. Affrontare *squat* multipli parziali con 300 kg, rematori a busto flessibile con bilanciere usando 200 kg e "compagnia bella" in maniera svogliata non è proprio consigliabile. Paradossalmente, in quell'occasione la preparazione di servizi fotografici e dvd sul mio allenamento, anziché stancarmi maggiormente, mi dette più forza, rammentandomi quale fosse il mio mestiere e quanto lo amassi. La mente, in sostanza, iniziava a caricarsi e, via via che le gare si avvicinavano, prendeva il sopravvento sul fisico e sui suoi problemi. I risultati furono buoni, spesso ottimi – anche se conditi con le solite "piacevolissime" manovre di *sponsor*, conoscenze varie, amicizie, proclamati *test anti-doping* mai avvenuti: insomma, il solito *body-building* che tante volte crea motivazione ma ancor più spesso la annulla, facendoci sprofondare nel rimpianto dei bei tempi che furono.

Per evitare che quest'ultimo sentimento prendesse il sopravvento sulla mia forza fisica e mentale, decisi di recarmi da **Dorian Yates** – sei volte "Mr. Olympia", sulla determinazione e forza mentale del quale non si può certo eccepire alcunché. Non era la prima volta che mi allenavo alla "Temple Gym" di Birmingham, ma il fatto che questa volta tutto venisse, in maniera ufficiale, documentato e filmato, mi caricò al massimo. Ed eccomi con Dorian.

Ho conosciuto l'immenso campione inglese durante il suo regno all'"Olympia"; lo rividi pochi anni dopo il suo ritiro, decisamente più piccolo; ora è in ottima forma, sempre "roccioso" (sinceramente lo preferisco così ma è, come al solito, una questione di gusti e di visione personale degli obiettivi che un culturista ha e deve avere): sempre "l'ombra", come dal celebre soprannome "*the Shadow*", anche se più piccola.

Per questa seduta "speciale", l'amico Dorian mi mette a disposizione tutta la sua palestra! La gentilezza di un campione si vede da questi gesti. Concordiamo la scheda: **schiena**, niente bicipiti per una volta! Si accende la telecamera, mi sento meglio, l'adrenalina sale... Dorian mi dà un integratore *pre-workout* della sua ditta, per stimolare l'ossido nitrico ed il pompaggio. Di colpo, ogni problema svanisce: dolori alle gambe, alla bassa schiena, indolenzimenti muscolari, svogliatezza, disidratazione, fame... tutto sparito, la forza della mente! Sotto la direzione di Dorian, comincio con il *warm up*: 10 minuti sul-

la ellittica. Il mio squisito ospite nel frattempo passeggia per la sua "Temple Gym", quasi a volermi trasmettere quelle sensazioni che solo un tipo di ambiente come quello può dare: siamo ben lontani dalle palestre "commerciali" (comprese quelle Usa): pesi a non finire, macchinari perfetti e selezionati per ogni gruppo muscolare: qui si respira il vero "ferro"! È un po' quello che avviene presso la mia "Personal Trainer Gym" di Cagliari, anche se le dimensioni non sono proprio le stesse...

Finito il riscaldamento, si comincia. La scheda che Dorian mi propone è ispirata a quella da lui stesso eseguita nel celebre video "*Blood and guts*". Inizio con il **pullover alla macchina**. Dorian mi dà qualche dritta su come posizionare i gomiti, la schiena ed i piedi – quest'ultimi da poggiare contro il muro, che non rischia certo di sporcarsi... Parto: la prima serie è di riscaldamento, facile; la seconda è un po' meno facile; la terza, un incubo! In tutto 6 ripetizioni da solo, 3 con lui più 3 "negative" da solo. Il dorsale è preaffaticato, la motivazione alle stelle.

Passo al **pull down a presa inversa alla lat machine "Hammer"**, una macchina che ben conosco e con la quale riesco a caricare un buon peso (all'inizio sottovalutato da Dorian): dopo la serie di riscaldamento, faccio 8 ripetizioni da solo più 3 "forzate" – tutto con una tecnica perfetta e senza oscillazioni, raccomandazioni che Dorian non manca di rammentarmi. Ogni fine serie si complimenta con: "*good job!*" o "*good set!*", altro cibo per la mente. Tra una serie e l'altra chiacchieriamo, mi dice di non forzare i tempi né i ritmi di allenamento, in modo da poter dare sempre il 100%; le pause vanno regolate secondo l'istinto dico io, e lui acconsente invitandomi però a proseguire con il *workout*.

È la volta del **rematore con il manubrio**: iniziamo con un manubrio da 40 kg. Dorian mi fa vedere la sua personale esecuzione, spostando l'attrezzo come se fosse un panino (neppure ripieno). Al mio turno, eseguo l'esercizio a mia volta senza grande sforzo (grazie anche alla "forza" acquisita nel vederlo fare a Dorian). Propongo un manubrio da 200 libbre (90 kg)! Dorian opta per uno da 160 lb (72 kg), in modo da non farmi fare sbavature tecniche. In effetti quel peso, comunque mostruoso, diviene allucinante se adoperato con tecnica perfetta – tecnica che Dorian mi obbliga a mantenere. Come sempre, eseguo, se-

condo lo stile Yates, una serie di *warm up* da 10 ripetizioni ed una di lavoro ancora da 10 ripetizioni, stavolta tutte da solo non essendo, questo, un esercizio adatto alle "forzate".

Dopo il recupero, passo al **rematore al cavo** con presa larga: anche in questo caso l'esecuzione è perfetta, sono gasatissimo e faccio uscire la catena dal binario del *pulley*! Dorian, gentilissimo, la rimette a posto, come un padre che cura il ginocchio sbucciato del figlio caduto dalla bici. A un certo punto, si rivolge all'operatore con un accento inglese "devastante", indicando lo specchio posizionato dietro di me ed invitandolo a effettuare le riprese in quel punto, in modo da sottolineare e documentare il mio lavoro di schiena: tutto questo denota un interesse ed un amore per il suo lavoro che decisamente non si limita ad un semplice mostrare o eseguire meccanicamente dei movimenti o esercizi fatti migliaia di volte, ma l'esplicazione di un qualcosa che ha un significato.

Osservando i miei deltoidi "posteriori" (geneticamente iper-sviluppati) scegliamo di non allenarli, se non con una serie alla *deltoid machine* fino al cedimento quasi assoluto.

A questo punto, la bassa schiena è in allerta: dopo il pre-affaticamento con **iper-estensioni a corpo libero** ecco la serie con un piccolo bilanciere posizionato dietro la nuca.

È il momento dei **mezzi stacchi**. Prima di entrare, non avevo alcuna intenzione di farli: sentivo la bassa schiena a pezzi, il solo pensiero mi faceva rabbrivire (quando si ha questa sensazione, l'infortunio è vicino e sicuro come le tasse – quindi, in valore assoluto, meglio evitarle!). Grazie alla mente rinvigorita, cambio idea: inizio leggero, fino ad appena sotto il ginocchio. Quindi carichiamo circa 120 kg, e anche stavolta – malgrado tutto – eseguo l'esercizio con relativa facilità (annebbiato da motivazione e adrenalina).

A questo punto, per sicurezza, Dorian decide di far terminare la seduta – intuendo (giustamente!) che ormai agiva la mia "forza mentale" ma quella non fisica. È l'occasione buona per qualche considerazione tecnica generale: l'ennesimo "regalo" di Dorian, dalle inarrivabili vette della sua esperienza. Il campione inglese dimostra di apprezzare le mie proporzioni, la mia simmetria e la bellezza estetica (insomma tutte quelle qualità che ormai **non** servono a nulla nel no-

stro sport...) e in generale si complimenta, mentre assieme cerchiamo punti deboli e zone da migliorare. Ovviamente la frase di rito del *body-building* – “*more size*” (serve più massa) – non manca mai e non mancò neppure quella volta.

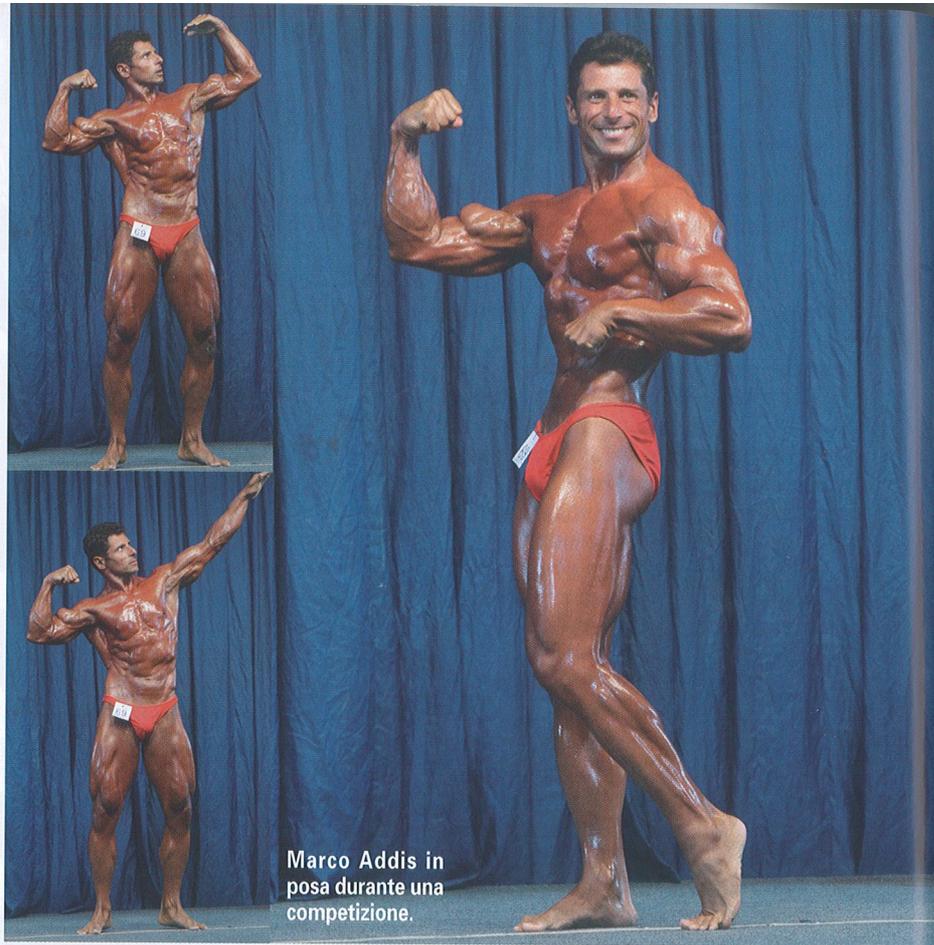
Quell'esperienza è stata veramente memorabile: Dorian è un professionista che conosce il suo mestiere ma soprattutto lo ama – così come ama e rispetta chi prova questi sentimenti. Seppure celate da un carattere forte e all'apparenza “ruvido”, le sue doti umane (fatte di gentilezza e disponibilità assolute) non sono certo minori a quelle fisiche: il suo abbraccio finale è stato per me l'ennesima dimostrazione della grandezza di quest'uomo!

La mattina dopo, solo a poche ore dall'allenamento alla “*Temple Gym*” e poco prima del mio ritorno a casa, galvanizzato dall'esperienza, andai ad allenarmi alla “*Muscle Work*” – una palestra di Londra davvero fenomenale, anch'essa poco commerciale, con macchinari eccellenti e atmosfera *hard core*; un luogo che ha contribuito a costruire tanti professionisti britannici (l'ultimo dei quali è Troy Brown). Il fatto che all'ingresso fosse esposta anche una mia foto che mi ritraeva con il proprietario – il simpaticissimo e competente Sav – ancora una volta caricò le mie “pile”... Altro che farmaci, amici miei! Feci un *work-out* fenomenale per il **petto**, certamente guidato più dalla forza mentale che non da quella fisica (pressoché distrutta da competizioni, esibizioni, diete e spostamenti vari nei viaggi).

Ciò che mi sento di consigliarvi non può esulare da un forte invito alla determinazione assoluta: cercate la forza dentro di voi, utilizzando espedienti ed esperienze sane; costruitevi grazie ad essa e sarete il risultato di voi stessi. Un risultato che potrete vantare senza apparire superbi ma anzi sicuri di voi; un vanto che potrete usare per il futuro creandovi un “circolo virtuoso” che vi ricaricherà continuamente grazie ai nuovi successi, non importa se piccoli o grandi: ciò che conta è il fatto che provengano esclusivamente da voi stessi e dai vostri sforzi.

Dopo questa esperienza, la motivazione e la forza mentale acquisite mi spinsero a partecipare al Mondiale (disputato dopo appena una settimana), dove riuscii ad esibire probabilmente la forma migliore della mia carriera.

In conclusione, bisogna riuscire ad alle-



Marco Addis in posa durante una competizione.

narsi con una **totale connessione mente-muscolo**, che sola consente di controllare i muscoli attraverso una consapevolezza totale e con un preciso controllo che indirizzi lo sforzo dove decidiamo noi stessi. Nel creare questo profondo legame tra psiche e corpo, occorre curare la tecnica e scoprire quello che su di noi produce più risultati scartando il resto; occorre “sentire” il muscolo che lavora, percependo su di esso lo sforzo (e non sulle articolazioni). Per far ciò bisogna saper **ascoltare il proprio corpo** capendo i giusti tempi di recupero, intuendo quando la serie deve finire, quando lo *stress* da anabolico diventa catabolico; occorre studiare le diete più adatte applicandole al nostro fisico, manipolandole a seconda delle esigenze. Sempre nel pieno rispetto della nostra integrità psico-fisica!

La mente nel *body-building* è tutto. Per questo va coltivata, istruita e motivata per rendere al meglio, divertendosi e apprezzando questa attività (e tutte le altre). È lei che deve “impostare” il nostro organismo, in modo che riesca a condurci verso quei **limiti** altrimenti irraggiungibili, che – si badi bene, se si è atleti naturali **come deve essere** – risultano l'unica via verso la supercompensazione.

Come sappiamo bene, il corpo migliora per adattarsi ad uno stimolo al quale non è preparato e che quindi rappresenta per lui un limite: se lo stimolo è rappresentato da uno sforzo al quale il corpo è già abituato, non si avrà nessuna sua modificazione perché non c'è nessun motivo perché questa avvenga.

Questa è la verità nuda e cruda – il resto sono chiacchiere e pasticche. Questo è il *body-building*! Se con “l'aiuto” dei farmaci eliminiamo tutto questo, si avrà il nulla o qualcosa di molto superficiale (oltre che effimero e molto pericoloso). In buona sostanza, si tratta di “settare” la propria mente, attraverso tecnica, passione e motivazione, sul corpo – che altrimenti non progredirà nella maniera da noi decisa, proprio perché non preparato dal cervello a raggiungere quei limiti, come detto necessari. Per ottenere questo **impulso alla crescita**, bisogna cogliere ogni aspetto positivo della nostra disciplina che possa invogliarci, scartando tutto il resto – specie se malsano e pericoloso. Un'immersione totale che dalla mente si trasferisce al corpo, fenomeno che solo il vero *body-builder* capisce e comprende pienamente. Sarebbe saggio iniziare a farlo capire anche agli altri. Aiutiamoci!

