

di MARCO ADDIS
Campione mondiale FAME

Cari fratelli del “ferro”, con questo mio scritto desidero evidenziarvi una **domanda** che prima o poi vi verrà fatta con un tono spietatamente ironico, da una persona che non si aspetterà risposta, essendo quest’ultima già metabolizzata da tempo grazie ad un’opinione ben consolidata da anni di pregiudizi nei nostri confronti.

LA DOMANDA PIÙ FREQUENTE

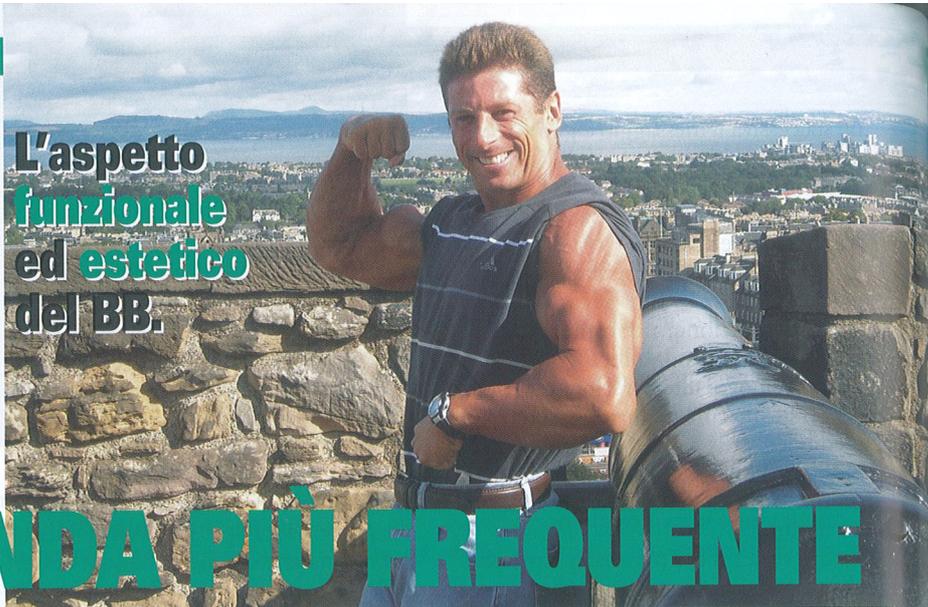
Eccola, dunque: «**Ma scusa... perché lo fate? Vi piacete così? Ma non vi fa male alle articolazioni? E poi quei muscoli, sono solo gonfiati, non sono forti, vero? Il vostro sport, o... insomma quello che fate, non vi rende legati peggiorando le prestazioni praticamente in tutti gli sport?**».

Già sentita? Lo so, anche io! Il problema è un altro: sapreste rispondere smentendo del tutto il nostro giornalista improvvisato? Vi do una brutta notizia: con i tempi che corrono per la nostra disciplina, obbiettare ad alcune di queste asserzioni non è affatto facile.

Ovviamente il fatto che l’allenamento con i pesi peggiori, comunque, le prestazioni sportive, risulta essere una banalità decisamente infondata e senza senso. **Ogni disciplina, infatti, utilizza l’allenamento con sovraccarico progressivo nella sua preparazione**, sia a livello dilettantistico che in quello professionistico. L’elemento da tenere in considerazione e da manipolare, è **come** il nostro allenamento con i pesi vada strutturato per **esaltare potenza, forza, esplosività, resistenza** – gestendo tutte le variabili a seconda dello sport che si pratica (un maratoneta non verrà mai allenato come un centometrista).

Ed i culturisti? Ecco la domanda faticosa, **perché lo fanno?** In teoria, il fisico del culturista dovrebbe esprimere qualcosa che ha e che viene evidenziato dal suo aspetto: **forza, agilità, salute, masse proporzionate, bellezza!** Oggigiorno la contraddizione che, purtroppo, dà in parte ragione al nostro “simpatico” provocatore, è che i fisici esibiti dai *body-builder* attuali troppo spesso non esprimono proprio nulla se non un **senso di incredulità** – perché al di fuori di

**L'aspetto
funzionale
ed estetico
del BB.**



ogni canone estetico normale o raggiungibile. Certo, sovente attirano le folle, ma lo fanno anche gli animali da circo, o i tipi “strani” negli spettacoli legati al “*Guinness*” dei primati o simili; ma di sicuro nessuno vuole diventare così, come **quasi nessuno** aspira ad avere un corpo impacciato e sgraziato.

Quello che intendo dire, è che per riuscire ad immaginarsi un attuale professionista “*freak*” correre, saltare, essere agile, con una massa o una forza funzionali, bisognerebbe avere una fantasia superiore a quella del compianto Walt Disney! Non fraintendetemi, amici. Il *body-building*, se ben fatto, rende degli autentici *superman*: si abitua il corpo, ed ogni suo gesto muscolare, a muoversi con un sovraccarico a diverse velocità e durate (a seconda degli obiettivi, come detto); quindi, nella vita quotidiana, senza questo *surplus* di peso, al quale abbiamo abituato il nostro sistema nervoso e il nostro apparato muscolo-scheletrico, ci si muove con una forza e una naturale velocità, davvero uniche – che ci rendono ogni gesto più facile rispetto alle persone che non praticano la nostra attività, e che quindi hanno un corpo “settato” esclusivamente per gesti quotidiani per noi irrilevanti per i motivi su esposti. Chiaro, dunque, da che parte sto?

Il problema è che questo bel discorso vale solo per un **approccio naturale**: se si cade nella “chimica”, tutti gli apparati muscolari (compresi gli organi interni) si svilupperanno in maniera abnorme e non funzionale ai tipi di movimenti eseguiti; in pratica, l’organismo reagirà maggiormente agli stimoli di allenamento e alimentazione dal punto di vista ormonale, ma non dal punto di vista **funzionale**. L’aspetto di un *body-builder*

colmo di farmaci, che deve rispettare i più elevati canoni attuali, parla da solo: o è talmente gonfio da rendere non agevoli anche i più semplici movimenti, o talmente “scavato” e definito da non avere le forze neppure per camminare, figuriamoci per un qualsiasi gesto atletico!

Cosa rispondere dunque al nostro simpatico amico? Ecco cosa fare: diventate **veri culturisti**, createvi l’aspetto di un **culturista sano** e raramente sentirete questi tipi di domande; se poi qualcuno ve le farà ugualmente, avrete gli strumenti per dimostrarvi il contrario.

Dal punto di vista agonistico, oltre a svolgere i *test anti-doping* (non sempre di facile attuazione per motivi conosciuti da tutti ma poco affrontati e combattuti), andrebbero **educati e preparati i giudici** che dovrebbero premiare i fisici anche naturalmente estremi (lo sviluppo muscolare, pulito, non va limitato ma gestito e indirizzato verso l’**ideale di bellezza fisica**, attraverso la cura di **proporzioni e simmetria**) ma che, al tempo stesso, appaiono più belli fisicamente. Fisici dai quali traspaia un corpo sano, funzionale e aggraziato, da premiare anche attraverso la valorizzazione del punteggio della *routine* di pose personali e dell’eleganza presentata in tutti i *round*.

Andrebbero **tralasciati il peso corporeo** presentato in gara o la necessità di **glutei striati all’inverosimile** su corpi giganteschi, così come dovrebbero essere **punite tutte le anomalie corporee** certamente più che sospette (pance gonfie *in primis*, glutei enormi che appunto in tal modo possono essere lavorati), enfatizzando e valorizzando dunque i fisici che indubbiamente appaiono agli addetti ai lavori, come alla persona comune, corpi di atleti ben allenati, du-

ri come la roccia, con una postura corretta che trasudi potenza, agilità e forza, con un aspetto artistico che ne evidenzia il lavoro sulle proporzioni.

Si tratta di proporre una **immagine** che dunque non lasci possibilità di critica (se non isolata, come per tutte le cose della vita: tutti abbiamo gusti differenti), senza dare spazio a generalizzazioni di categoria che, in questo caso, apparirebbero fuori luogo, isolate e facilmente smentibili da altre di parere contrario.

Occorre esibire un **corpo funzionale**, che esprima *in toto* l'essenza dell'atleta che lo "indossa". Un fisico che non lasci spazio a dubbi, una macchina muscolare preparata a 360° - e dunque funzionalmente perfetta, con un aspetto, un atteggiamento, una movenza ed una postura che, come detto, senza possibilità di dubbio lo facciano trasparire.

Personalmente mi sono sempre allenato così, in maniera naturale, da quando avevo 13 anni (ora ne ho 36). Scherzosamente, oltre al famoso soprannome "Mr. Peak", gli amici mi considerano il "Rocky Balboa del culturismo" (mi manca solo la scalinata): nuoto (al mare) per 2 km al giorno, faccio la spaccata completa, gioco a tennis, a beach volley, a calcio (ovviamente evito di sovrallenarmi o di rischiare infortuni nei periodi di preparazione agonistica) e mi alleno con i pesi con carichi estremi da sempre (rematori con bilanciere con 200 kg per 8 ripetizioni, *curl* con sbarra "ez" con 80 kg per 8 ripetizioni, *leg press* con 800 kg per 10 ripetizioni, *press* per il petto alla *hammer* con 250 kg per 8 ripetizioni ecc.) - tutto questo con un'altezza di 176 cm e un peso di circa 100 kg, che oscilla tra *off season* (spesso superiore) e pre gara (talvolta inferiore). Il mio non vuol essere un vanto personale, bensì, lo ripeto, un invito a costruirsi un fisico forte e funzionale. Grazie all'ospitalità di "CF" posso condividere con voi il fatto che **naturalmente** possiamo ottenere grandissimi risultati: il *doping* non fa un campione, lo rovina insieme al suo sport.

Ma non basta. Certamente nessun culturista, se ben allenato (me compreso, ovviamente), ha un fisico usuale, nella "norma"; al contrario si è obbiettivamente e decisamente fuori dai canoni comuni, anche se, è bene sottolinearlo, quando ben proporzionati e "costruiti", risulta normale e agevole indossare qualsiasi abito, magari con qualche ritocchino qua e là (come accade a chiunque). Ma sicuramente, con dimensioni

naturali e dunque credibili, non si è costretti ad andare in giro come fenomeni da baraccone, con un *look* al quale nessuno ambirebbe mai e che ci "bolla" come sottocultura circense.

Uno sportivo, specie un *body-builder*, si vede e si nota certamente anche vestito; lo sviluppo muscolare piacevole e bello non va limitato, ma sperimentato e portato agli estremi personali percorrendo la naturale via della bellezza. Di sicuro il proprio aspetto non va enfatizzato, fuori contesto, con atteggiamenti inusuali. Non vedrete mai un **calciatore** che va in giro per la città dribblando o un **giocatore di basket** palleggiando: perché, dunque, noi dobbiamo mostrarci come se fossimo perennemente sul palco, contraendo sempre i muscoli anche quando non richiesto, utilizzando un vestiario che sottolinei forme e dimensioni che in ogni caso non rimarrebbero celate ma che, in questo modo, ci rendono (anzi li rendono) ridicoli?

Comportiamoci come sportivi, quali siamo, e nessuno potrà dubitare del fatto che siamo **atleti**: perché un culturista lo è - ed è un grande atleta, completo, proporzionato, piacevole e funzionale! Una volta chi la pensava così rappresentava la maggioranza dei culturisti, ora decisamente no! Siamo quasi in via d'estinzione...

La nostra storia ci insegna. Arnold era un ottimo nuotatore, sono ancora memorabili le sue partite a tennis con Franco Columbu (a proposito, è su un campo in terra rossa che conobbe Maria Shriver, la moglie, famosa cugina dei Kennedy): vi immaginate ora un "doppio" tra Ronnie Coleman e Jay Cutler contro

Kai Greene e Markus Ruhl? Con tutto il rispetto per questi cari amici e colleghi (non è, lo ribadisco, colpa degli atleti, ma di un sistema che ha portato il nostro sport alle corde), non solo apparirebbero ridicoli, ma quasi certamente non ci riuscirebbero o farebbero una magra figura e, probabilmente, subirebbero qualche infortunio. In ogni caso non sarebbe un bello spettacolo, se non il nostro - anzi il loro - solito "teatrino degli strani" che stiamo - anzi stanno (io non c'entro) - portando avanti, facendo sprofondare la disciplina. Vi ricordate l'agilità di Columbu, quando saltava la corda in "Pumping Iron"? Anche il mastodontico (per le gambe... in realtà non arrivava a 100 kg ed era considerato, giustamente, sproporzionato) Tom Platz, dopo l'allenamento degli arti inferiori, era solito inforcare la bici per chilometri. Vi immaginate i "campioni" odierni, con un peso gara di 130 kg, su una *mountain bike*?

Nostalgico? Sì! Il fatto è che, un tempo, era necessario presentare un **fisico che rispettasse certi canoni estetici**, che a loro volta obbligavano (diciamola tutta) ad un uso più moderato dei farmaci, se non alla loro totale esclusione. Il "verbo" era: vita sana, possibilmente all'aria aperta, sole, spiaggia, alimentazione naturale e salutare, allenamento con enfaticizzazione del potenziale umano attraverso lo studio e la sperimentazione sul proprio corpo... - non male per uno sport/stile di vita ora deriso! Oltre a questo si aveva una vita "sociale" come tutti gli altri, che rendeva il culturista, spesso, una persona più completa della media - proprio perché un atleta sano e con "cultura", non un diverso, non uno alla ricerca di trofei e assegni. Eravamo culturisti comunque, non perché si sollevavano pesi e si diventava degli enormi ammassi di muscoli - bensì perché adottavamo un preciso stile di vita, al di là dalle scelte agonistiche. E tutto questo traspariva dai corpi costruiti e plasmati di conseguenza.

Cosa rispondere al nostro interlocutore-denigratore dunque? La risposta è tristemente ovvia: nessuno chiederà mai ad un calciatore o a qualsiasi altro sportivo il motivo per il quale ha scelto la sua disciplina, perché la risposta è ovvia (è uno sport e mi piace; se si tratta di un professionista è un lavoro). Nel momento in cui questa domanda viene rivolta a noi, e solo a noi, significa che c'è qualcosa che non va... Aiutiamoci!

L'autore dell'articolo, Marco Addis, campione mondiale "Fame" del 2010.

