

I MOTIVI DELL'ABBANDONO

di MARCO ADDIS
Campione mondiale FAME

Questa mattina, al ritorno dal mio ultimo viaggio negli States, finalmente nella mia amata città, sono andato in spiaggia per godermi ciò che solo qui si può assaporare con tanta intensità: il sole e il mare cagliaritano. Il mio "rilassamento abbronzante" è presto interrotto da una presenza femminile, l'unica cosa che, in effetti, poteva interromperlo e distrarmi: «Sei Marco Addis?» – mi chiede, sorridendo, una piacevole signorina.

«Sì!» – rispondo io, con lieve ironia – «almeno così dicono. Dimmi pure...». «Ti conosce mio fratello?» – continua lei – «è un tuo ammiratore; sapevo che venivi qui e ho deciso di disturbarti un attimo. Vedi, io vorrei rimettermi in forma; so che hai una palestra, che tipo di attività fate?».

Ed ecco la mia risposta, tanto veritiera quanto poco furba dal punto di vista del *marketing*: «Sì, ho una palestra, la puoi tranquillamente vedere su *internet*, è molto conosciuta».

«Ah, interessante!» – mi lusinga lei – «Ne ho sentito parlare: dai, dimmi che mi interessa, spiegami tutto».

Ed io: «Insegno come *personal trainer*, *body-building*».

«Solo *body-building*?» – la sua incerta domanda.

«Sì, solo *body-building*!» – le rispondo con orgoglio.

«Ah no, no: per carità, non mi piace non voglio mica diventare... Vorrei solo rassodare... No, no, no grazie! Pensavo che facessi anche varie attività di palestra, più varie, più nuove... mi capisci?».

«Veramente no...» – replico, ancora una volta ironico ma meno spavaldo –

Perché l'autentico *body-building* non è più presente nelle nostre palestre?

«comunque come vuoi. Grazie a te!». Rimango impietrito, demotivato e svilto da questa risposta; per quanto, con i tempi che corrono, quello non fosse affatto inedito come pensiero. Tornato in palestra, ho deciso di dividere il mio dolore con voi; e anzi, ancor meglio, di analizzare i motivi di questo allontanamento del *body-building* dalle palestre. Sarò spietatamente sincero, come sempre. Se non vi va di leggere certe cose, girate pagina – non mi offendo. Ma, continuando, potreste offendervi voi... Vi faccio questa premessa perché molti di quelli che leggeranno si sentiranno toccati nel vivo.

Allora, cominciamo con il dire che **tutte le attività che si svolgono nelle palestre sono derivate dal *body-building* o meglio sono una deviazione di questo**. Ho avuto l'onore di parlare con Joe Weider, che concordò con me su questo aspetto (so quello che state pensando e vi do ragione: esatto, non sono stato tranquillo e zitto nemmeno con lui. Il personaggio per antonomasia della nostra disciplina – al quale vanno tanti ringraziamenti ma anche qualche critica): *body-building* significa letteralmente **costruzione del corpo** e dunque, qualsiasi azione mirata a questo scopo è, di fatto, *body-building*. Essendo il nostro pianeta sottoposto alla forza di gravità, ogni tipo di azione avviene sempre contro una resistenza più o meno marcata – a seconda della posizione in cui ci troviamo; tale movimento può essere poi ripetuto più volte. Vi ricorda qualcosa? L'utilizzo di pesi e macchine facilita questo processo, rendendolo gestibile in funzione della **modificazione del cor-**

po umano: una cosa davvero complessa, che si identifica con il *body-building* serio e ben fatto, inteso come lavoro in palestra e stile di vita, e non come mera attività agonistica (ricordo che l'allenamento con i pesi è usato in tutte le discipline sportive).

E allora come spiegare questo allontanamento da ciò che obbiettivamente è forse l'unica via per una gestione sensata della massa magra e adiposa, con tanta precisione? Analizziamo qualche ipotesi, in una maniera spietatamente lucida. Ogni riferimento non è puramente casuale...

Le possibili cause

• **Problemi nel *body-building* agonistico di vertice, mancato spirito di emulazione, mancata identificazione con gli atleti.**

Difficile vedere una gara di *body-building* di vertice o sfogliare una rivista e, indicando un campione del nostro sport o soprattutto una campionessa, affermare: **ecco, è proprio così che voglio diventare!** Si tratta solo di aggiungere una "cinquantina di kg" di massa magra, diventare un dinosauro ed è fatta...! Oppure, ancor peggio, mi devo rassegnare a prendere dei farmaci... Nel caso delle rappresentanti del gentil sesso, quante donne vorrebbero assomigliare alla seppur professionale e gentilissima Iris Kyle (vi assicuro, conoscendola, che è una persona splendida)?

A parte la difficoltà di raggiungere tali *standard*, anche riuscendoci, non pare una cosa allettante arrivare a tanto per la gente comune – che quindi, nella sua ignoranza in materia, evita come la pe-

ste il b
vedend
l'attua
spesso
poco p
• Scar
person
In asse
bio, il
va più
colleg
a mat
zione,
tomia
tre, o
che p
cifico
Corsi
na, pe
quest
te, cre
laure
nean
vostri
la scu
vano
(quar
farvi
cond
ripas

CA
Per Inf
CAM
Aiello De
Per inf. S
CAI
Cercola
Per inf. C
CAM
Ponsacco
Selezioni
Per Inf. A
Hotel co
CAM
BRUXEL
CAM
HOLLAN
CAT
FEMMINI
MASCHI
Cat. Finc

ste il *body-building* reale e impegnativo, vedendolo come causa scatenante dell'attuale situazione di degenerazione e, spesso, solo come simbolo di uno sport poco pulito.

• **Scarsa professionalità di istruttori e personal trainer.**

In assoluto, senza alcuna ombra di dubbio, il *body-building* è la disciplina sportiva più complessa, quella maggiormente collegata a nozioni tecnico-scientifiche e a materie quali la scienza dell'alimentazione, la biochimica, la fisiologia, l'anatomia, la biomeccanica e molte altre; oltre, ovviamente, alle particolarità tecniche proprie dell'attività stessa nello specifico. Credete davvero che bastino certi Corsi, da seguire per pochi fine settimana, per diventare dei bravi insegnanti di questo sport-stile di vita? Personalmente, credo proprio di no. La soluzione? La laurea in Scienze Motorie ex Isef? Ma neanche per sogno... Avete presenti i vostri professori di educazione fisica della scuola? Sì, proprio quelli che vi facevano giocare a calcio oppure, ogni tanto (quando erano ispirati), facevano finta di farvi fare due giri di campo, qualche circonduzione di braccia e poi vi facevano ripassare per l'ora successiva. Vi fareste

allenare da quelli? Non credo. Vi svelo un "segreto": in genere, fatte salve le ovvie eccezioni, i laureati in Scienze Motorie, sanno poco o niente dell'attività in palestra e vengono assunti nei *Centri Fitness* primariamente perché non c'è altra specializzazione diretta seria; e in secondo luogo perché si tratta comunque di gente che ha studiato e quindi, almeno in teoria, in possesso di un livello socio-culturale più elevato; in grado, quindi, sempre ipoteticamente, di dare lustro ai centri stessi. Non importa poi se di *body-building* non capiscono nulla.

Dunque? Credo sia necessario un **albo professionale** che faccia rientrare, non gli operatori di palestra in genere *in toto* (comprendendo anche quelli che insegnano le numerosissime "folcloristiche" attività "tanto per muoversi un po'"), ma i veri istruttori e *personal trainer*. Qualcosa che, come succede per medici o avvocati, riunisca e regolamenti la difficile attività di insegnante di *body-building*, quello vero: quello che, grazie a sforzi massimali calibrati e mirati, ad un'alimentazione corretta, riesce nella difficilissima quando delicata modificazione dello *status* corporeo.

Negli Stati Uniti le qualifiche come *per-*

sonal trainer sono più serie; ad esempio, istituti come lo "*Sport and Medicine American College*" assegnano vere e proprie lauree del settore. Da noi tutto ciò non esiste; ci sono solo alcuni corsi post laurea, con un iter lunghissimo che poco insegna sull'autentica attività di palestra. Il più delle volte, come ormai avviene in tutte o quasi le università nostrane, tali insegnamenti vengono ad essere strutturati con piani di studio dispersivi su miriadi di materie utili solo a dare cattedre in più, offrendo preparazioni dunque deficitarie sulle materie che contano veramente per brillare nel proprio mestiere - ma questa, come dice il mio amico Chris Lund, è solo la mia modesta opinione.

Il dramma italiano è che, molto spesso, uno bravo veramente è paragonato o messo sullo stesso piano di chi bravo o preparato non lo è - a discapito del cliente, dell'utenza in generale e di chi ha investito anni sull'acquisizione di un'effettiva conoscenza in materia. La mia idea è che il *body-building* possa e debba essere insegnato solo da chi si è allenato seriamente in palestra e conosce sensazioni, rischi e problematiche derivanti (affatto riscontrabili, senza

CALENDARIO GARE I.P.F. 2012

Per Inf : Segreteria IPF/MSP-C.O.N.I. Tel. 081.8902833 - www.italianphysiquefederation.it

CAMPIONATO REGIONALE CAMPANIA

Aiello Del Sabato (AV) - 6 Maggio 2012 - Organizza Palestra Body Planet - c/o centro Sociale.

Per inf. Salvatore Tel - 388 1878946 - Massimo Tel - 331 3719721 - Maurizio Tel 338 4384329

CAMPIONATO SUD-ITALIA

Cercola (NA) - 13 Maggio 2012 - Organizza SPORT E FITNESS - Sant'Anastasia (NA)

Per inf. Carmine Sannino Tel 333 9910448 - c/o Lottizzazione Carafa - Teatro Comunale

CAMPIONATO ITALIANO I.P.F. 2012

Ponsacco (PI) - 26 Maggio - Cine Teatro Odeon - Via Dei Mille

Selezioni per il Campionato Europeo W.P.F. 2012 - Bruxelles

Per Inf. Alessandro Filippi Tel. 333 2226153 / Segreteria I.P.F. 081 8902833/392 1826249

Hotel convenzionato: Hotel Enrico Via Gramsci 232 - Tel. 0587 731305

CAMPIONATO EUROPEO W.P.F. 2012

BRUXELLES 1/3 Giugno - Per inf. Arturo Petrarca - Presidente Mondiale W.P.F. Tel. 392 1826249

CAMPIONATO MONDIALE W.P.F. 2012

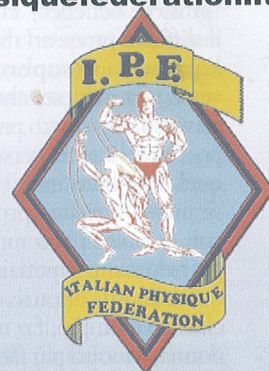
HOLLAND - 1/3 DICEMBRE - Per Inf. Arturo Petrarca - Presidente Mondiale W.P.F. Tel. 392 1826249

CATEGORIE NAZIONALI I.P.F. 2012

FEMMINILI: cat. Model, Cat. Fitness

MASCHILI: Cat. Model, Cat. Esordienti, Over 40, Over 50, HP fino a 1.75, HP oltre 1.75,

Cat. Fino a kg 75, Cat. fino a kg. 85, Cat. oltre kg.85



ombra di dubbio, solo sui pur importantissimi libri di testo); la **preparazione pratica** dovrebbe essere, come l'apprendistato che i medici fanno negli ultimi anni di università, obbligatoria. Lo studio poi, fondamentale certo come detto, andrebbe affiancato a questa "attività sul campo" che dovrebbe essere parte integrante del tutto. Le materie, a loro volta, dovrebbero essere specifiche sull'attività: anatomia, fisiologia, scienza dell'alimentazione e via dicendo, tralasciando l'inutile e il superfluo: non credo che imparare i logaritmi possa giovare o incidere sulla propria competenza in palestra; al contrario, con questo *modus operandi* deviante, si indirizzano malamente gli sforzi degli studenti, spreccandoli, dove non servono.

• Rischi in palestra.

L'allenamento con i pesi è **una delle attività più sicure, se ben fatta**, ma potenzialmente tra le più pericolose se svolta non correttamente e seguita da personale inesperto. Quello che la gente non capisce, riducendo il tutto ad un discorso di "doparsi" o meno, è che lo sviluppo muscolare, e dunque la manipolazione della composizione corporea, è un procedimento complesso che, per avere risultati sani e duraturi, deve essere svolto con attenzione e seguito da professionisti adeguatamente preparati.

Per essere efficace, la **pratica culturistica** deve essere molto impegnativa e, passati il termine, "traumatica": una sorta di trauma indotto, o meglio uno *stress* "giusto e benefico" che scatena appunto il difficile processo di adattamento dell'organismo (**supercompensazione**) verso una richiesta che gli viene fatta attraverso uno sforzo progressivo nel tempo. Far salire una persona (magari, fino a quel momento inattiva) su una *cyclette* o su un *tapis roulant*, promettendole miracoli, è molto più semplice che farle eseguire pesanti ripetizioni di *squat* per i quadricipiti; oppure, per fare un altro classico esempio, far usare lo *step* ad una donna, è molto più facile che convincere la propria cliente a fare duri affondi, come si sa "devastanti" per i glutei.

Millantare le grazie dei metabolismi energetici per evitare un'attività con sovraccarico, l'unica che (tutti gli studi più recenti lo confermano, tanto è vero che l'attività *cardio* consigliata attualmente è quella breve e progressivamente più intensa nell'unità di tempo considerata) produce risultati duraturi ed effettivi nell'azione metabolica giornaliera e nella composizione

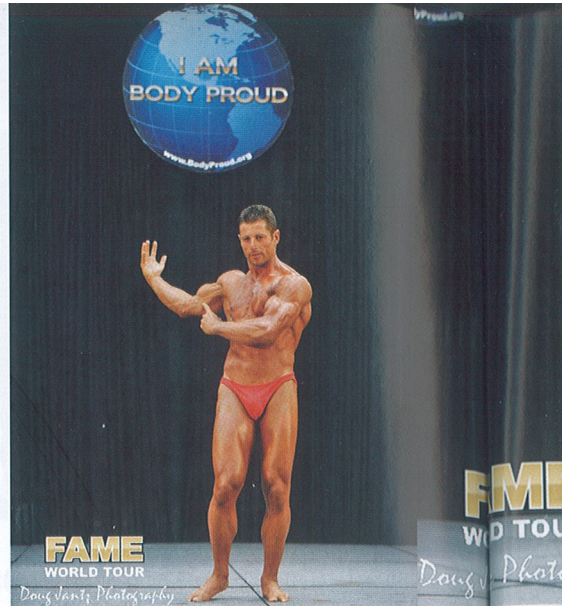
corporea, solo per facilitarsi il lavoro da *personal* o istruttore, è un arma a doppio taglio che ci ha portato al punto attuale. Spiegare l'esecuzione di complessi esercizi con i pesi liberi, seguirne la corretta esecuzione biomeccanica e far portare il muscolo del cliente al "cedimento", comporta molto più *stress* e rischi per l'istruttore e il cliente – che non dire: «Ok, corri per 30 minuti, attiva lo sforzo aerobico e il consumo di ossigeno e dunque di grassi per produrre energia, e guarda la tv sopra di te. Poi magari facciamo due esercizi con micropesi per "rassodare"».

• Marketing (ovvero, mantenere più a lungo un cliente).

Collegato al punto precedente è il fatto che **nessuno o quasi nell'era moderna vuole faticare** e non certamente spingersi agli sforzi che il *body-building* serio e autentico richiede. Il cliente medio di una palestra preferisce sentirsi dire che correndo per un *tot* di tempo a quel determinato battito cardiaco, dimagrisce; e che facendo ripetizioni con manubri leggeri avrà un'azione rassodante un po' in tutte le zone. Risultato: **palestre con distese enormi di macchinari cardio** (che non a caso costano molto di più di quelli isotonici), decine di pseudo "discipline" dai nomi più strampalati che la gente insegna dopo corsetti ridicoli di pochi giorni, e promesse che non vengono mantenute o meglio vengono ridimensionate con attività che potrei definire ricreative – che certo fanno bruciare calorie, sempre meglio che stare sul divano, ma che, di sicuro, non influenzano in maniera duratura la composizione corporea, *cardio* compreso.

Sì avete letto bene, anche il *cardio*. Che quest'ultimo e l'attività cosiddetta **aerobica** in genere siano la soluzione a tutti i problemi di sovrappeso, è semplicemente una "balla" propugnata ed esagerata, il più delle volte, solo per una questione di più facile approccio commerciale e, come abbiamo detto, per disinformazione e scarsa professionalità.

Questa è una "notizia" che tutti gli atleti e i preparatori, se seri, conoscono già benissimo: non funziona affatto così! Sapete perché tutti i *Pro* fanno *cardio*? Perché si tratta di atleti dotati di una muscolatura rilevante, certo non costruita sul *tapis roulant*; una massa che, se messa in movimento, con il *cardio* o qualunque altra attività prolungata brucia calorie e grassi in maniera incredibile. Il fatto è che, lo ripeto ancora, **quella muscolatura bisogna averla e non si crea**



certo alla cyclette!

Se un dato muscolo è in grado di sollevare normalmente un *tot* di peso per un determinato numero di ripetizioni, quando gli viene imposto un lavoro minore, molto minore, questo non lavorerà per il nostro misterioso "rassodamento" ma non farà proprio nulla che possa scatenare una qualche modifica della sua composizione – poiché gli sarà richiesto un lavoro per il quale la sua struttura, così come è attualmente, risulta sufficiente. In buona sostanza, qualsiasi attività con resistenza (come dicevamo all'inizio, in ogni esercizio, grazie alla gravità, si ha comunque una resistenza – che è molto più gestibile con l'utilizzo dei pesi, da qui il *body-building*) deve portare il corpo, per avere una sua modificazione in positivo, al **miglioramento**: questo è ottenibile solo con sforzi ai quali l'organismo non è abituato o "settato", che dunque causano fatica e che devono essere supportati da riposo e alimentazione adatti.

Tutto questo **va spiegato al cliente** a chiare lettere: egli capirà e prenderà la sua decisione, ma voi sarete stati professionalmente ineccepibili e non dei meri imprenditori. Con il tempo, il medesimo apprezzerà l'attività in palestra perché sarà fruttuosa e non inutile e altalenante, caratteristiche divenute oramai una costante.

Se può interessare la mia esperienza personale, ho allenato nella mia carriera centinaia di persone – tra le quali alcuni *Pro*, molti individui con problematiche di obesità e le più svariate esigenze – e la chiave di volta è sempre stato il **lavoro con i pesi** mai il *cardio*, e certamente non quelle attività con i mille nomignoli vendibili ma in



Due immagini di Marco Addis ai Mondiali "Fame" del 2010 (foto di Doug Jantz - www.dougjantzphotography.com).

FAME
WORLD TOUR

Doug Jantz Photography

verità spesso poco utili. Per quanto mi riguarda, ho gareggiato con percentuali di grasso davvero basse, sempre senza farmaci e, anche in occasione della vittoria mondiale FAME, mi sono semplicemente allenato con i pesi gestendo alimentazione e carichi di conseguenza.

Non demonizzo certo tutte le altre attività (ripeto, ancora una volta, tutto in qualche modo può essere ricondotto alla logica derivante dal *body-building* inteso come costruzione del corpo); dico solo che **l'allenamento serio con i pesi**, o se preferite con resistenza variabile e dunque progressiva, **è la via più efficace**. Questo va detto a chiare lettere, *marketing* o meno. Credo che, come in tutte le cose, la serietà in palestra serva: se vuoi l'addome cesellato o piatto, gli addominali vanno fatti, non c'è scampo; oltre al resto s'intende. Se, al contrario, una cosa serve a poco o nulla va ugualmente detto. La **professionalità** con il tempo ripaga. Per ora la sua mancanza ci sta demolendo.

Non esistono un *body-building hardcore* e uno *soft*; esiste solo il *body-building* "normale", che necessita di un sovraccarico progressivo costante per il miglioramento. La macchina umana è strutturata per muoversi e spostare carichi (torciamo alla gravità), dalla legna ai massi, fino a costruirsi rifugi, ad effettuare lavori manuali – il tutto muovendo l'apparato muscolo-scheletrico. Azioni che vengono riproposte in palestra, in maniera scientifica, per supplire all'**ipotrofia derivante dalla moderna vita sedentaria**. Programmi di lavoro con azioni mirate e progressivamente più impegnative, dunque con quella inevitabile fatica via via crescente che sfocia in

miglioramento. Un procedimento che il "buon imprenditore", su ovvia e ignorante richiesta del cliente, cerca di aggirare; ma che, al contrario, il preparatore serio e coscienzioso, il conoscitore e studioso del *body-building*, deve ricercare e, per forza di cose, proporre escludendo ciò che è inutile.

Nella mia palestra (la "Personal Trainer Gym", una delle prime espressamente concepite per il lavoro "one to one") si pratica solo ed esclusivamente il vero *body-building* – e questo sia per gli atleti agonisti che vengono ad allenarsi da ogni dove, che per l'obeso o la persona in avanti con gli anni. L'attività viene strutturata a seconda delle caratteristiche e delle capacità del **soggetto** in quel momento, indirizzando il tutto verso un suo miglioramento. I manubri "Ivanko" o le "Hammer Strenght" verranno usate (con le dovute cautele e le ovvie specificità a livello di carichi) sia dalla signora con problemi di osteoporosi che dall'atleta che desidera gareggiare. L'approccio deve essere volto al miglioramento dello *status* endocrino e muscolo-funzionale del cliente; si andrà incontro anche alle sue preferenze personali, ma solo se in linea con obiettivi ed eventuali problematiche. Ma ogni scelta, di certo, non verrà mai fatta assecondando ciò che per esperienze passate o pubblicità ha creato **mode** che non hanno portato a nulla, se non al bollare la nostra attività come **sottocultura** spesso inutile o quasi, se non supportata dai farmaci.

Il cliente deve essere messo a suo agio, ma deve essere trattato con sincerità. Agire su un corpo e modificarlo non è una cosa facile e di certo non priva di fatica, non lo sarà mai; esternarlo con

chiarezza, credo sia una strategia di *marketing* a lungo andare più proficua. Le persone che entrano in palestra per allenarsi devono sapere, grazie al parere di esperti, ciò che funziona o no e quanto questo comporti in termini di impegno; poi sceglieranno di conseguenza valutando però, sempre, seri e comprovati dati reali.

• Spiegare il *body-building*.

Nessuno più di me vanta i benefici del *body-building*, lo sapete ormai; ma se nessuno spiega al potenziale cliente le cose qui scritte, se nessuno propone il *body-building* come l'attività meravigliosa che è – perché mai una persona dovrebbe essere attirata dal fatto di sollevare ripetutamente un peso, giorno dopo giorno per mesi o anni? **Solo il pensiero è alienante** e davvero svilente per la nostra attività.

La soluzione dunque è far capire che tipo di attività svolgiamo, ma anche studiare e acquisire professionalità isolando chi professionale non è. **Occorre pulire dal doping questo sport, perché il doping è il male assoluto** e, questa è sempre stata la mia opinione, la salvezza per noi sarebbe solo, oramai, un riconoscimento olimpico – non certo raggiungibile in queste condizioni che, obbiettivamente, inneggiano più o meno velatamente all'aiuto chimico.

Spieghiamo, dunque, cos'è la vera attività in palestra. La qualità di quest'ultima non dipende da quanti corsi si possono mettere sul volantino, ma dai risultati che possono essere raggiunti. **Per far capire chi siamo e che sport facciamo, dobbiamo spiegarlo con chiarezza, sincerità e soprattutto onestà e cognizioni tecniche**. Questo creerà un mercato serio attorno al *body-building* e alla sua scienza, differenziandolo dal resto e dal marasma presente nei centri *fitness*. È indispensabile distinguersi in maniera sana, con la creazione di un bacino di utenza non solo di reduci, di nostalgici, di atleti estremi o di chi lo pratica in maniera finta, ma di un mercato che sa, conosce e sceglie (o meno) qualcosa che è chiaro e correttamente presentato. In questo modo emergeranno problemi e deviazioni che verranno isolati di conseguenza – secondo le leggi di offerta e domanda, non influenzate però da disinformazione. Si conoscerà ciò che è questo sport, ciò che c'è di positivo e ciò che non lo è. Per ora non mi resta che salutarvi, come sempre facciamo tra noi, con un forte invito: **aiutiamoci!**

