

ferro» – continua Gigi – «insieme alle *kettlebells*, di ferro pur esse, che risalgono agli anni Sessanta – e sono state “lanciate” ora come fossero una novità...». Ci sono, nel *club* Vellucci, le foto dei campioni d'una volta: da Reeves a Clancy Ross; e quelle dei tanti campioni italiani e stranieri da lui conosciuti: da Lou Ferrigno a Serge Nubret. «Nel *club* Vellucci non si vende fumo...» – conclude il vecchio culturista – «si fa solo cultura fisica e se volete, un vecchio termine, solo Culturismo, con tanto di muscoli alimentati con bistecche, latte, miele, pesce, frutta e uova. Se hai bisogno d'una palestra ove si propongono bolle di sapone o novità a ogni costo... non venire nella mia palestra! Se credi che in quindici giorni avrai un fisico meraviglioso non venire da me! Da me, per ottenere dei risultati, si suda, si alzano pesi veri, non si *zompicchia* a suon di musica e se non hai la grinta giusta è meglio che non venga ad allenarti perché, se ti alleni con me, ti faccio sgobbare e “crepare” sotto i pesi, parola mia! Se, poi, sei uno che vuol fare il fighetto in passerella, non entrare nemmeno, lasciami stare e non farmi perdere tempo!». Questo è Gigi Vellucci, questa la sua palestra.

POLITICA E BODY-BUILDING



L'autore dell'articolo, Marco Addis, ripreso a Chicago dalla celebre fotografa Jennifer Girard (www.jennifergirard.com), in occasione della sua recente vittoria al Mr. Universe INBA.

Inquietanti analogie...

di MARCO ADDIS
Campione mondiale Fame
Mr. Universe INBA

Leri sera, mentre ero rilassato, pensieroso, con la tv in sottofondo, mi è successo qualcosa di strano, quasi inquietante direi. Stordito dai nostri politici che interloquivano tra loro o, più probabilmente, cercavano di far finta di farlo, ho avuto come un'illuminazione, un lampo. Analizzando velocemente la situazione del *body-building* attuale e poi della nostra **nazione**, ho trovato **pericolose e inquietanti analogie**. Ripercorriamo assieme questi miei pensieri, accostando gli aspetti più contraddittori della nostra società con quelli del nostro sport: un modo inconsueto di riflettere assieme, cari amici del “ferro”, sugli uni e sugli altri: d'altronde non siamo solo tipi da *squat* e *bench press* o sbaglio?

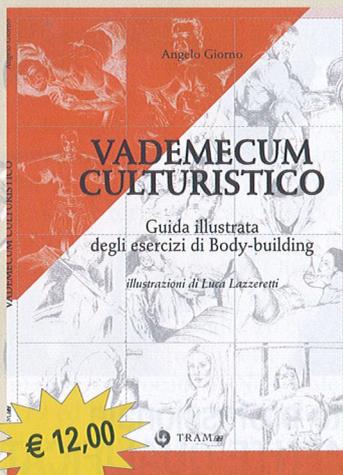
1) **Partiti politici/federazioni**. I partiti,

nei loro disgustosi trasformismi, nell'identità ideologica completamente abbandonata per un uguale inutile gioco di poteri senza fini distinguibili e dunque selezionabili, si avvicinano moltissimo alle tante, tantissime federazioni *natural*, finte *natural*, tutt'altro che *natural*, presenti sul territorio e fuori. Una miriade di titoli dati a chiunque, senza che ci sia una guida unica o una scienza dello sport che significhi qualcosa. È bene ricordarsi, in tutti i campi, che non è la quantità che rende importanti, ma la qualità: meglio pochi movimenti chiari, puliti e trasparenti nei quali ciascuno si possa riconoscere e possa scegliere, punendo e dunque eliminando ciò che non va.

2) **Banche e finanza/doping**. Tutto oramai ruota attorno ad un'economia fittizia, slegata da quella reale: si specula e tutto è deciso da movimenti finanziari e giochi bancari. Tutti ne sono a cono-

LA BIBLIOTECA DI CULTURA FISICA

VADEMECUM CULTURISTICO



€ 12,00

di Angelo Giorno

Guida illustrata
degli esercizi di Body-building

scenza, chiunque sa che è sbagliato e pericoloso, ma ci si convive come se fosse una cosa inevitabile, risultando dei tempi moderni, una sorta di prezzo da pagare per il progresso... Vi ricorda qualcosa? Esatto! Il *doping*! Tutti sanno che è il problema, si sa che a livello professionale è quasi la "normalità", si è al corrente che causa gravi danni alla salute, che è illegale, che si tratta di un illecito sportivo, che è moralmente deprecabile e che, proprio come i movimenti speculativi finanziari, colpisce soprattutto chi è immune da colpe catapultandolo in un sistema sbagliato per colpa del quale paga un prezzo altissimo.

3) Programmi tv/blog di *body-building*. Le trasmissioni televisive nelle quali avvengono i dibattiti politici sono spesso decise prima (specie se l'ospite è di peso), i volti sono sempre gli stessi e, se uno avesse la cura di registrarsi le puntate, troverebbe, dopo qualche tempo, le stesse persone che, nello stesso "salotto televisivo", dicono l'esatto contrario. Tantissimi "geni", tutti ovviamente immuni da colpe, che suggeriscono, a turno, le soluzioni per problemi sostanzialmente creati da loro. Nei *blog* si trovano tanti saccenti *guru*, si insultano gli atleti, ci si crea un personaggio dispensando consigli, spesso errati, a tutti per sentirsi qualcuno e, esattamente come accade guardando le trasmissioni politiche che fanno passare la voglia di votare, come diceva il mio caro amico Flex Lewis, visitare i *blog* fa passare la voglia di allenarsi.

3) Lo *spread*/l'integratore di turno che risolve tutti i problemi. Da mesi abbiamo a che fare, notte e giorno, con lo *spread*. Lo spauracchio, il *baubau* della situazione. Risolto il problema dello *spread*, l'età pensionabile dovrebbe diminuire? Le pensioni non indicizzate aumentare? Il costo della vita tornare alla portata degli stipendi? La burocrazia essere snellita? Le lungaggini della giustizia svanire? La corruzione cessare di esistere? Non scherziamo, per favore. Allo stesso modo, con l'integratore magico di turno diventerete tutti come Phil Heath? Tutti i culturisti torneranno ad essere belli e sani? Il *doping* sarà sostituito dalla polverina magica che se presa alle ore giuste fa miracoli? Ma per favore, l'italiano non è stupido e tanto meno il culturista, almeno quello vero.

4) L'euro/il fisico. La moneta, come il fisico, non è uguale per tutti; non si parte da uno stesso punto, ma ci si differenzia

a causa di movimenti sottobanco, governi divisi da tradizioni millenarie e scelte politiche precise. Avere la moneta unica in un paese con un cambio che la svaluta rispetto ad un altro che ha avuto un cambio alla pari, non è la stessa cosa; come non è la stessa cosa avere un fisico naturale costruito in palestra e a tavola e uno "aiutato" chimicamente. Ciò vale in special modo se, in un caso o nell'altro (politico e sportivo), non è presente un unico organismo unico e indipendente che controlli e renda tutti realmente uguali.

5) Le tasse/i risultati in palestra. Il prelievo fiscale è spropositato e sproporzionato, non tenendo conto (grazie ai "geniali" studi di settore) di mille variabili personali e patrimoniali. Si gioca sulla vita delle persone attraverso supposizioni tutte da dimostrare dalla parte accusata, con una presunzione d'innocenza ignorata, in un paese dove, per accertamenti giudiziari definitivi, occorrono decenni – nel corso dei quali, la persona media risulta comunque distrutta. Allo stesso modo i risultati di un ragazzo sano e sportivo e le sue fatiche "pulite", vengono, nel *body-building* odierno, trattati alla stregua di quelli ottenuti con evidenti aiuti chimici; anzi direi che questi ultimi vengono esaltati dal sistema, con una sproporzione enorme dunque tra fatica e risultati raggiunti. Questo livellamento "giacobino" vale sia per i lavoratori, tassati in maniera lineare e iniqua, che per i culturisti, tutti messi sullo stesso piano – quando si sa che non è affatto così.

6) Agenzia delle entrate/gerarchie del *body-building*. Entrambe slegate dai bisogni reali. La prima è cieca alle esigenze di persone che tirano a campare con una pressione fiscale che non permette una vita dignitosa, messe sullo stesso piano – come evasori – di chi crea *off shore* con giri loschi ben diversi. Allo stesso modo si è miopi, ai vertici del *body-building*, su ciò che vuole il pubblico e l'atleta stesso. In entrambi i casi (come nel punto precedente) queste "entità" si dimostrano inefficienti su chi e come bisogna colpire, punire e salvare.

7) Il popolo/i culturisti. Noi, con sempre meno voce in capitolo su tutti i campi, costretti ad un indirizzo esterno delle nostre scelte, forzato da una qualche entità che non si sa bene chi e cosa sia... Come se l'Europa o il *body-building* non fossimo noi; come se fosse qualcosa (qualcuno) di esterno a dover decidere: facciamolo noi... Aiutiamoci!

sani – niente salse, dolci o "schifezze" varie e pochi latticini. Come ho detto, adoro la mia "tartaruga", perciò non tocco niente che appanni la mia pancia!

Come ti consideri personalmente e come credi che ti considerino gli altri?

Penso di essere una bella persona – con i miei difetti, come tutti. Ma sono sincera e leale. Se non mi piacciono una persona o una situazione le evito, perché non so fingere. Amo dare tutta me stessa ma pretendo sempre il massimo dagli altri: nello sport come in amore. Sono molto esigente... ma non chiedo la luna eh!? Riguardo al parere degli altri, sinceramente non mi interessa. Nel calcio l'unico giudice è il campo: mi fa piacere leggere attestati di stima ma sono sempre molto umile, ringrazio e continuo a lavorare. Nella vita ascolto solo il giudizio delle persone che amo; anzi i consigli, perché chi ti vuole bene non ti giudica mai! O mi si ama o mi si odia. L'importante per me è poter andare in giro a testa alta e specchiarmi senza problemi ogni mattina. Agli altri lascio l'invidia e la voglia di giudicare: lo facciano pure... sono talmente felice che l'ultimo mio problema è il giudizio altrui!

Ultima domanda: progetti?

Essendo tornata a giocare nell'Inter, in serie A2, con le mie compagne puntiamo alla promozione in A. Sicuramente continuerò ad allenarmi sempre in palestra, ad allenare e a giocare... poi però metto su famiglia, eh!



Patrizia Salvato, campionessa Europea di BB e protagonista di "Fit Music" è disponibile per esibizioni, manifestazioni sportive, inaugurazioni, modeling, spot pubblicitari e come testimonial per attrezzature sportive e abbigliamento. Per contatti: www.patriziasalvato.com (cell. 347 1019062).