VITTORIA!

*I trionfi di **Marco Addis** negli States. Ma va tutto bene?*

di MARCO ADDIS Campione mondiale Fame – Natural Mr. Universe INBA 2012

Salve cari lettori di *"CF"*, cari amici del "ferro". Sono reduce dal "Mr. Universe Natural INBA" di Chicago – dove ho fatto incetta di ben 7 medaglie d'oro, comprensive di 3 titoli assoluti (Open, Master, Men Physique), più le singole categorie ed i titoli per miglior posatore e per le migliori braccia. Approfitto della consueta ospitalità della "nostra" rivista per sviluppare qualche riflessione insieme a voi.

Sicuramente starete pensando: «Oh finalmente, per una volta non si lamenterà del sistema o di quant'altro, persino in occasione della sua vittoria mondiale ha avuto critiche da esporci…». Pensate questo, vero? Vi sbagliate.

Iniziamo dal principio, la **preparazione**. Ho seguito semplicemente un'alimentazione ricca, sana e scientificamente ben bilanciata senza alcuna improvvisazione; abbastanza "libera" nei giorni prestabiliti di "sgarro" e fissa ma ricca negli altri. In questo modo sono rimasto più o meno sopra di 10 kg rispetto al mio peso gara, circa 100 kg, mantenendo sempre una **condizione accettabile**, con addominali ben visibili e una percentuale di grasso corporeo semplicemente giusta: né da gara (stressante per stato ormonale e organismo), né da *off-season* estrema (assolutamente non salutare).

L'**allenamento**, secondo il mio sistema, si è sempre mantenuto "pesante" e brevissimo, con ampio riposo – necessario per chi, come me, non assume alcun tipo di aiuto chimico. Niente cardio.

A due mesi dalla competizione ho semplicemente iniziato a "pulire" la dieta con micro modifiche, quasi impercettibili, in modo da aumentare progressivamente il *deficit* calorico. L'allenamento, sempre pesante e identico all'*off-season*, nelle ultime due settimane prima della gara ha fatto spazio a un po' di attività cardio, giusto per il colpo finale (20 minuti dopo i pesi, 4 volte alla settimana); di conseguenza ho apportato alla mia dieta un leggero aumento proteico per contrastare l'eventuale rischio catabolico.

Per il resto, mallo al naturale (sole), vita normale o quasi (per quanto "normale" possa essere la vita di un culturista agonista). Insomma ho continuato a fare lo sportivo sano. Il messaggio è: **lasciate perdere le cose complicate ed estreme, fate le cose semplici e bene.**

Ma allora perché dovrei essere polemico? Continuiamo con la storia. Arrivo negli *States*. Il mio passaporto è pieno zeppo di timbri, vado negli Usa spessissimo, quindi, in teoria, dovrei stare tranquillo; invece no, ogni volta la stessa storia: «Benvenuto negli Stati Uniti, come mai qui? Affari, turismo...?». La mia risposta: «Devo prendere parte a una gara di *body-building*...». Ed eccomi in una stanza a parte, con "personaggi sospetti" di vario genere, a chiarire la mia posizione e ad aprire una valigia chiusa a forza. **Direi che sarebbe l'ora di far cambiare opinione su di noi, che ne dite?** *«Bad reputation!»* – mi dice un poliziotto molto simpatico, con il quale provvedo a chiarire la mia posizione.

Per mia abitudine, ad ogni competizione chiedo sempre di fare il *test anti-doping*, anche quando non mi viene richiesto personalmente (in questo caso sono stato sorteggiato) e, "grazie" a questo contrattempo "regalato" dalla nostra "bella fama", arrivo al *test* per un pelo (rischiando la squalifica).

Veniamo alla **gara**. Un centinaio di atleti in tutto, comprese le donne; come quasi sempre accade, il 99% sono americani che si vantano tra loro di essere i migliori (anche perché ci sono solo loro)... L'altro 1% è composto da qualche straniero ormai naturalizzato americano e dal sottoscritto. Le premesse dunque, sembrano ardue.

La sera prima decido di fare un po' di cardio per togliere i liquidi e di posare con il mio amico Kyosci, tre volte "Natural Olympia", che mi rassicura sulla mia condizione (e dunque sull'andamento della competizione). Non mi illudo mai: ho fatto diverse gare a livello mondiale per credere che tutto vada come deve andare... Il colpo di fortuna è che l'evento viene seguito in maniera massiccia da pubblico e *media*, anche grazie ad una *location* splendida a Chicago.

L'organizzazione è perfetta, la gara no. Un massacro di pose e confronti infiniti, con pubblico sonnecchiante tranne durante le *routine* di pose: da italiano sanguigno, faccio un po' di spettacolo sul palco con i giudici che mi rimproverano... ma non siamo mica a scuola!? Torno nel *back-stage*: complimenti dei colleghi americani (comunque sportivissimi). Prima uscita sul palco: boato del pubblico (sensazione bellissima). Insomma, vinco tutto ciò che vi ho detto.

Quindi da dove nasce la polemica? Mi sto anche vantando...! Come, da dove nasce? Ma quali sono i **criteri di giudizio**? Quali sono i criteri oggettivi? Vi sembra normale che un atleta con il **medesimo fisico** vinca **tutte le categorie** o quasi? Com'è possibile che uno di 100 kg che vince nella categoria "Open medium" di altezza (175 cm) e anche nell'assoluto contro dei mostri enormi, "finti" *natural* o quasi, possa poi vincere anche il "Men Physique" (con braccia da 50 cm in gara e 55 in *off-season*)? Evidentemente c'è qualcosa che non torna nei **parametri** che dovrebbero differenziare le categorie... Ovviamente ringraziando, non ho mancato di far presente la cosa: la risposta è stata che, grazie alle mie proporzioni e simmetria, riuscivo a soddisfare tutti i requisiti richiesti. Grazie per il complimento, ma non mi avete convinto affatto... Insomma, questa volta è andata bene – benissimo! –, ma la prossima? Vado a caso? E un principiante come si deve preparare per la vittoria, quali criteri e canoni deve seguire per poter sperare di vincere?

Ed ecco le note più dolenti. Mi pare che il nostro sia uno sport ormai molto, molto vago, troppo in mano alla **soggettività dei giudizi**. In tutta franchezza, vincere una gara del genere per un italiano non è facile: più volte, in passato, sono stato fortemente penalizzato. Queste valutazioni, però, dovrebbero essere oggettivamente valutabili e non soggettivamente influenzabili; quindi regole e criteri andrebbero cambiati con una direzione simile a quella, ad esempio, praticata nel pattinaggio artistico – altrimenti, quando va

Artigian Natural Special Cake "EB", Laboratorio di ricerca "Prodotti d'Elite".
Da un'idea del Maestro pasticcere Emilio Braghetti, nasce una nuova linea di prodotti della salute. Biscotto proteico a base di uova fresche al 28/30° di proteine anche senza glutine. Frollino Extra, al 22/24° di proteine. Frollino senza zucchero, brioche ipocaloriche senza zucchero con farina di Kamut Panettone ipocalorico senza zucchero,

Panettone con aggiunta di proteine, circa 20/22° torrone al miele mandorle e nocciole "Bianco" e anche glassato con cioccolato senza zucchero. Tutti i prodotti elencati sono da me confezionati con materie prime di qualità superiore: Uova fresche, Farine di farro, Kamut, riso, patata, maizena, grano saraceno, lupino, cocco, olio extra vergine di oliva, di arachidi, di girasole, stevia, fruttosio miele.

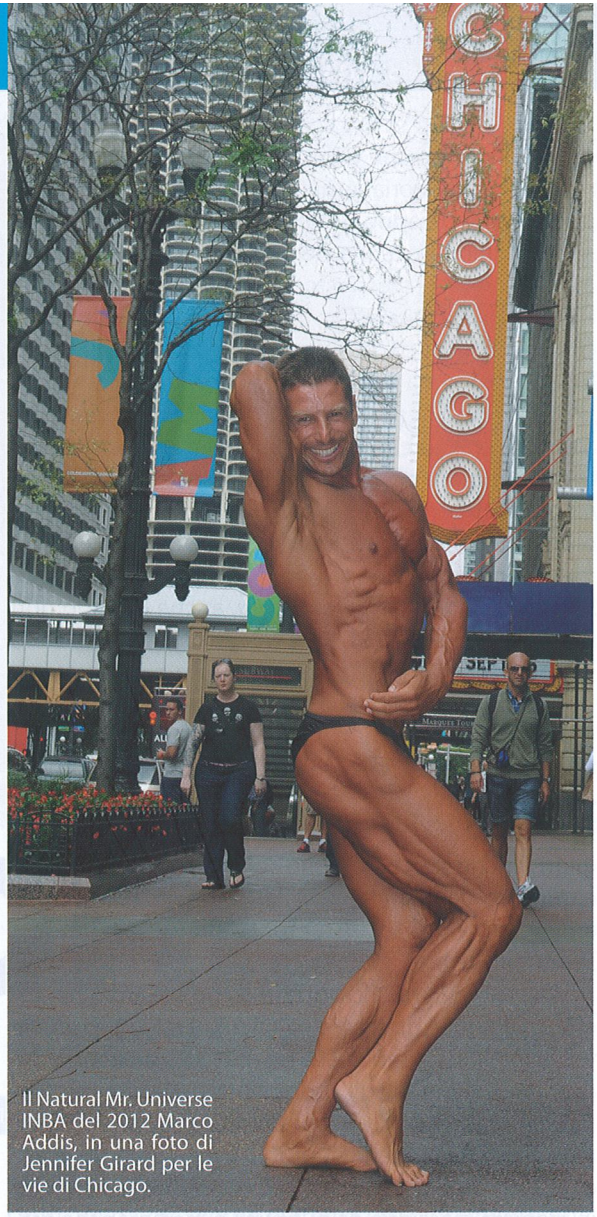
INFO: 339.3763963 - 0737.636888 (Chiedere di Emilio) - mail: emilc@libero.it
Ditta Artigian Natural Special Cake "EB" - Via Scalette n. 5 - 62032 Camerino (MC)

ABBONATEVI A CULTURA FISICA
6 NUMERI A SOLI 33 EURO!
TUTTO IL "FERRO" A CASA VOSTRA

bene, gli atleti sono affidati al caso… si è sempre nell'assoluta incertezza e si ha una disciplina che non è **nulla o quasi** dal punto di vista agonistico. Sarà solo un caso che alle Olimpiadi, a parte la nostra, accettino qualsiasi disciplina sportiva, anche la più ridicola?!?

Ritiro le medaglie (sette, sembravo "Mr. T" con tutto quell'oro al collo…) e vado a mangiare. Anche qui la differenza tra chi è *natural* e chi non lo è, appare palese… La mia definizione (quella dei bicipiti e degli intercostali, a detta dei giudici, era "sconvolgente" ed è stata una delle chiavi delle vittorie a raffica), è frutto di privazioni e sacrifici scientificamente calcolati; pertanto va da sé che, al termine della gara, la mia fame fosse simile a quella dei partecipanti all'*"Isola dei famosi"*: da *"Mr. Peak"* a *"Mr. Eat"* il passo è breve!

Il giorno dopo viene organizzato un servizio fotografico per le strade di Chicago dalla famosa fotografa **Jennifer Girard**. Uno sportivo di successo, negli Usa, è qualcuno che merita rispetto per gli sforzi fatti e i risultati ottenuti – anche un culturista. Da noi, no. L'incredibile esperienza che ho vissuto durante il *set*



Il Natural Mr. Universe INBA del 2012 Marco Addis, in una foto di Jennifer Girard per le vie di Chicago.

itinerante è stata scandita dall'accoglienza, dal divertimento e dal rispetto della gente – che non mi ha visto come un "fenomeno da baraccone". Sto parlando della gente comune, non degli appassionati.

La gente va ascoltata, è il **pubblico** che conta nell'aspetto agonistico degli sport: se le persone apprezzano certi canoni, sono quelli che bisogna inseguire per il bene di se stessi e del nostro sport – tanto più se quelli contrari risultano difficilmente comprensibili (credibili) e coincidono con gravi pericoli per la salute.

Torno in Italia con i complimenti di chi mi vuol bene, i più importanti; e le parole di un caro amico, un campione al quale mi sono sempre ispirato, Robby Robinson: «Congratulazioni caro Marco: una splendida condizione, un sorriso durante le pose che esterna l'amore che hai per il *body-building*. Da campione a campione: goditi il momento e assaporalo!» – come per dire che allo stato attuale il nostro sport non dà tante gioie e quelle poche sono temporanee ed effimere. E se lo dice Robby… Aiutiamoci!

LA SCOMPARSA DEI SOGNI

*In memoria di **Sergio Oliva** (1941-2012).*

di MARCO ADDIS • Campione mondiale Fame – Natural Mr. Universo INBA

Nell'apprendere della scomparsa di **Sergio Oliva** ho avvertito un forte dispiacere, un sentimento di cupa tristezza. Nel ragionarci, rivangando il passato e le mie sensazioni in quel momento, era come se un altro pezzo di me, parte di qualcosa di importante, se ne stesse andando pian piano.

In effetti, con molta amarezza, questa mia (per certi versi eccessiva) inquietudine, aveva una disperante spiegazione. Ho iniziato a fare pesi da piccolissimo, in terza media, a circa 13 anni. Sono cresciuto dunque ammirando Arnold, Sergio e tutti quelli dell'epoca d'oro del *body-building*. Ogni volta che qualcuno di loro ci lasciava, come è successo per *"the Mith"* (*"il Mito"*, così era soprannominato giustamente Oliva), era come se un pezzo di reale, affascinante e accattivante culturismo del tempo che fu, ci (e mi) abbandonasse – lasciando maggior spazio alle degenerazioni di questo sport che rischiano di farlo scomparire, assieme alle motivazioni dei veterani ma, soprattutto, ai sogni di coloro che iniziano il loro percorso nello stile di vita del "ferro". Ecco giustificato il mio stato d'animo.

Ho incontrato Sergio solo una volta nella mia vita, in occasione di un premio che ricevetti durante una gara, tempo fa, per i miei bicipiti; fu molto gentile e affabile nel complimentarsi, ed io felicissimo di conoscerlo. I suoi bicipiti erano l'esatto opposto dei miei: lunghissimi e con "poco" rilievo ma, assieme al tricipite, regalavano al campione cubano braccia gigantesche e impressionanti – grazie alle quali, assieme a vita e proporzioni generali, fu possibile, per tutti noi appassionati, ammirare due pose (e questa non è semplicemente la mia modesta opinione) a tutt'oggi ineguagliate: mi riferisco a quella con le braccia in alto ed a quella in piedi con le braccia aperte a croce. Semplicemente perfette!

I suoi bicipiti, così diversi da quelli di Robby Robinson o di Albert Beckles (ai quali mi sono ispirato…), erano una delle caratteristiche del culturismo di un tempo che fu. I vari personaggi, infatti, si differenziavano tra loro per **caratteristiche fisiche uniche**, erano riconoscibili e ogni appassionato si immedesimava nell'uno o nell'altro atleta. Ciascuno di noi, ardenti epigoni, prendendeva come modello e spesso come onirico punto di arrivo, l'atleta che maggiormente si avvicinava più a sé – dal punto di vista muscolo-scheletrico. Era una questione estetica, prima di tutto.

I giudici poi, valutavano il risultato d'insieme del *body-builder* senza una maniacale attenzione ai singoli gruppi muscolari come avviene oggi. Attualmente, gli stessi *"top athletes"* sono molto meno riconoscibili ad occhi non esperti e risultano quasi "standardizzati", anche da un uso eccessivo di farmaci.

L'aspetto poetico ed emulativo dei propri eroi sta sparendo e dunque, quando qualcuno di essi ci lascia, come è successo recentemente (il 12 Novembre scorso) nel caso di Sergio Oliva, è come se parte dei nostri sogni andassero perduti.

I nostri *work-out*, agli albori della carriera, spesso portati avanti **"visualizzando"** le gambe di un atleta piuttosto che il petto o le braccia di un altro, in modo da vincere la sofferenza e attivare l'adrenalina, creavano un "legame" con i nostri sogni e con eroi che divenivano quasi necessari e indispensabili nel percorso di crescita. Questo ideale "allenamento con loro", li faceva diventare virtualmente importanti nella nostra realtà di *body-builder* e nel nostro allenamento giornaliero, rendendoli in qualche modo "complici" dei risultati ottenuti nel fisico e dunque parte di "noi stessi" in senso stretto – un concetto quest'ultimo che solo un culturista può capire. Il risultato di un gruppo muscolare cresciuto attraverso allenamenti galvanizzati da foto, video, letture o semplici visualizzazioni su un certo atleta, crea di fatto con questo un legame molto stretto, difficile da spiegare.

Sergio Oliva per molti è stato tutto questo e, insieme ad altri, lo è stato anche per me. Oggi credo sia difficile, per una persona normale, pensare di raggiungere i livelli dei *"top athletes"* attuali senza farmaci: non lo si mette neppure in conto – e, difatti, il *body-building* estremo è sempre più appannaggio di pochi appassionati, e persino quest'ultimi scelgono spesso categorie più *light*, tristemente inutili ed esplicative di problematiche. Il *doping*, presente da tempi immemori nel nostro sport (ma non solo…), è oggi divenuto indispensabile per inseguire una degenerazione del *body-building* che lo sta distruggendo. Paradossale vero? Eppure è così!

Oliva era certamente tra i più grossi ed impressionanti della sua epoca, e c'era chi ammirava questo tipo di fisico; al contrario di altri che preferirono più avanti uno stile alla Frank Zane o alla Bob Paris; e poi c'era chi amava una via di mezzo, come Robby Robinson. Insomma, ce n'era per tutti i gusti! Ora, invece, c'è un solo gusto che piace a pochi: enorme (a 100 kg per 176 cm sei considerato "piccolo" in certi contesti, parlo per esperienza), definitissimo, con i glutei striati e, inevitabilmente, sgraziato e spesso con capacità atletiche basse.

Ecco spiegata la mia ulteriore tristezza: **sta morendo la poesia, l'arte del costruire e modificare un corpo verso la perfezione**. Nel ricordare Sergio Oliva, dunque (una parte importante della nostra disciplina), ragioniamo su **cosa non vogliamo perdere del nostro sport**. Non vanifichiamo questa triste perdita, ma utilizziamola per capire cosa è importante mantenere e cosa scartare. Vogliamo l'estremizzazione alla Oliva, ma anche le proporzioni alla Serge Nubret; la massa erculea alla Reg Park, ma anche il carisma e la bellezza di Steve Reeves; desideriamo discussioni tecniche (anche accese) sui vari sistemi di allenamento, persino con "l'eccessivo" genio intellettuale di Mike Mentzer… Tutti personaggi scomparsi, assieme ad una parte di noi e dei nostri sogni… proprio come *"il Mito"* Sergio Oliva.

LA BIBLIOTECA DI CULTURA FISICA

SAPIENS ALLO STATO BRADO

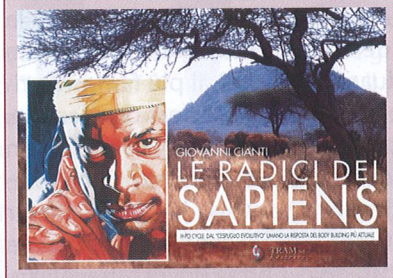
HUNTING-PIGOUT PREPARAZIONE AGONISTICA DRUG-FREE

di Giovanni Cianti

88 pagine con illustrazioni

€ 12,00

LA BIBLIOTECA DI CULTURA FISICA



LE RADICI DEI SAPIENS

H-PO Cycle

di Giovanni Cianti

148 pagine con illustrazioni

€ 16,00