



*Ad Anna Serra, con stima e sentimento,
dedico i miei successi d'Oltreoceano.*

del dott. FRANCESCO CASILLO

SUPER FRANK

Diario americano di **Francesco Casillo.**



Tutto è andato come da programma (anche se è facile dirlo, adesso...). Conseguita col massimo dei voti la laurea specialistica in "Scienze e tecnica dello sport", lo scorso marzo presso la Facoltà di Medicina dell'Università di Cagliari, avevo bisogno di altri stimoli, di un'altra meta da raggiungere. Iniziai così a prepararmi per un'altra gara: il "Superbody World" di Miami Beach (competizione già vinta nel giugno 2002, alla quale fece seguito il 2° posto al "Musclemania World" nel novembre dello stesso anno). È sempre difficile confermarsi a distanza di tempo, specie in America.

Le cose, però, erano cambiate e di molto: le addizionali nozioni di livello accademico maturate con la specializzazione universitaria, il bagaglio delle esperienze agonistiche passate ed il *feedback* dei risultati positivi (sulla composizione corporea) riportati dalle persone da me allenate in palestra in qualità di *personal-trainer*, nonché i viaggi presso le più importanti fiere internazionali di *body-building* e *fitness*, mi hanno permesso un arricchimento teorico-pratico la cui sinergia mi ha condotto al primo posto in quel di Miami.

Ma procediamo con ordine. Il 16 giugno parto per Tulsa (Oklahoma), ospite di un atleta che seguo con dieta e allenamento via *internet*. Aerobica a primo mattino all'aperto, allenamento con i pesi all'ora di pranzo, grandi mangiate di bistecche presso gli "All You can eat" e riposo scandiscono la settimana precedente la gara, indispensabile a permettere di adattare il sistema endocrino-metabolico ai mutati ritmi nicotemerali (relativi al susseguirsi della notte e del giorno) indotti dal fuso orario.

Il 22 giugno partiamo insieme per Miami. Il giorno seguente, alle operazioni di peso svolte presso lo sfarzoso hotel "Falen Roc", incontro gli sfidanti; il mio peso di 94kg risulta essere il più basso della categoria (pesi massimi). Un'accorta ricarica dei carboidrati, monitorata e ben strutturata (poiché anticipatamente studiata nei dettagli e nelle sue possibili variabili applicative, da apportare a seconda delle contingenze relative allo stato di forma del momento), mi

porta al peso di gara con i 98kg preventivati: densi, pieni e definiti.

Sul palco, fin dal pre-gara, capisco di essere uno dei favoriti, grazie ai consensi del pubblico che pur non mi conosce. La finale della sera seguente conferma le mie impressioni: il titolo dei massimi è mio! La soddisfazione è enorme, e viene accresciuta dai complimenti di un giudice NPC, presente come spettatore, il quale mi invita alle future competizioni della sua federazione.

Il giorno dopo la gara, parto da Miami alla volta di Los Angeles per realizzare alcuni servizi fotografici con diversi fotografi, tra cui il grande Alex Ardenti. Arrivato a L.A., mi "fiondo" alla mitica "Gold's Gym" di Venice Beach, punto di ritrovo dei campioni del *body-building* e del *fitness*. In breve, il simpatico Bob Cicherillo (professionista IFBB), vedendo il mio stato di forma fisica mi esorta a partecipare a un'altra gara (da me non prevista): il "Muscle Beach Contest" direttamente sulla spiaggia del "ferro".

È il 4 luglio (giorno dell'Indipendenza), e la spiaggia è letteralmente impraticabile per la folla. L'emozione è tanta e si fa sentire... Sulla bilancia, qualche ora prima della competizione, il mio peso è inferiore di 2kg rispetto alla gara di Miami per via dello *stress* accumulato tra allenamenti, gara, spostamenti logistici e fusi

orari che avevano ormai stravolto i miei ritmi biologici e ormonali. Nonostante ciò, raggiungo un ottimo 2° posto – a testimonianza del fatto che un fisico simmetrico, ben proporzionato e muscoloso risulta essere più premiato della "sola" ricerca di spropositate masse muscolari, il più delle volte "costruite" senza la cura di quei dettagli che invece conferiscono al *body-builder* quel concetto di "bellezza atletica" tanto ammirata e ricercata dai frequentatori delle palestre.

Quest'esperienza americana, conclusasi dopo quasi un mese di soggiorno, mi ha arricchito ulteriormente di esperienze costruttive, contatti nuovi e voglia di ricominciare ad allenarmi per nuovi traguardi fisici e agonistici.

Nel salutare i lettori di "CF", colgo l'occasione per ringraziare chi mi ha sostenuto, appoggiato e mi è stato vicino nei momenti più difficili di questa preparazione; e chi, soprattutto, ha capito la scientificità e la meticolosa attenzione (niente è stato lasciato al caso o affidato all'improvvisazione) con cui ho programmato allenamenti e approccio nutrizionale per ottenere risultati competitivi, in questo caso addirittura vincenti. Un sentito ringraziamento va dunque in particolare agli amici (quelli veri!) Paolo Mastio, Sandro Angioni, Micheal Codary ed alla mia ragazza Anna.

