



Emmedue

ATTENZIONE
AI CARICHI
SOSPESI

FRANCESCO CASILLO

Francesco Casillo, Personal Trainer,
ci svela i segreti del successo
di una figura professionale sempre più richiesta

Continua senza sosta la staffetta informativa intorno all'universo "fitnessiano", pronto a risucchiare nella stagione invernale ormai alle porte, tutti i reduci di un'estate digiuna di sport e scandita da banchetti sregolati e dal dolce "far niente". Questa volta il testimone passa a Francesco Casillo: Personal Trainer giovanissimo, ha già assaporato la gloria di podi internazionali ma ricorda con chiarezza quando la sete di conoscenza e formazione sportiva ha investito la sua vita: "Cominciai ad interessarmi agli aspetti scientifici dell'attività sportiva all'età di 16 anni. Ero spinto dalla crescente necessità di trovare risposte precise alle tante domande che ponevo ai miei istruttori, restando spesso insoddisfatto, su argomenti quali programma alimentare, integrazione naturale o attività aerobica." È così che l'iscrizione all'ISEF diventa per Francesco una piacevole tappa obbligatoria verso la professionalità: "Lo studio trovava un continuo riscontro nella pratica, e con l'applicazione della teoria ai programmi di allenamento personale riuscivo ad ottenere risultati tangibili come mai successo in precedenza." Da inesperto ed ingenuo frequenta-

to di palestre, dunque, ad attento conoscitore della "macchina-uomo" nel difficile ed intricato contesto sportivo, dove "la stretta connessione tra teoria scientifica e pratica deve sempre essere alla base di qualsiasi programma d'allenamento e approccio nutrizionale." Distinguendosi da altri operatori del settore per disponibilità e padronanza della materia nelle sue diverse tematiche, ha cominciato presto a sperimentare la fiducia di chi, attratto dal mondo del fitness, ha trovato nella solidità e nella serietà dei suoi consigli (anche attraverso e-mail), la soluzione per raggiungere risultati positivi ed inaspettati. "Una fiducia conquistata grazie a conoscenze specifiche ed approfondite, ma anche grazie ad un approccio lontano da continui ed improduttivi confronti col "vicino di attrezzo" e piuttosto improntato sulla costante ricerca di personali miglioramenti." E se qualche lettore fosse interessato ad una consulenza via e-mail, non si senta scoraggiato dall'impossibilità di farsi vedere di persona: Francesco spiega che sono bastati alcuni accorgimenti per rendere il contatto meno virtuale, come l'invio di una foto e la richiesta di

rivolgersi ad un operatore professionista per la rilevazione della massa grassa (in assoluto ed in %) e di fornire informazioni circa lo stile di vita e le abitudini alimentari seguiti fino a quel momento. Dati alla mano, la consulenza prosegue con l'invio del nuovo programma alimentare e di allenamento e, dopo 4 o 5 settimane, con la constatazione analitica dei risultati, confrontando i valori della nuova composizione corporea con quelli ricevuti prima di iniziare il nuovo programma e, naturalmente, le foto del "prima" e del "dopo". "Nelle consulenze sul territorio sardo invece - spiega Francesco - l'interazione con l'allievo è più efficace, grazie all'osservazione diretta del soggetto. Ma, in ogni caso, la qualità più importante che un Personal Trainer deve possedere è la continua disponibilità e dedizione alla professione, senza che questa si esaurisca nella semplice lezione privata." Come dire, il vero Personal Trainer si riconosce nel "fuori orario", lontano da manubri e sale-pesi e alle prese con consigli e chiarimenti a chi, come il sedicenne Casillo, ha lo spirito curioso per sfondare.

Valentina Zuddas



Scheda personale

Nome: Francesco Casillo

Età: 27 anni

Diplomato all'ISEF, attualmente iscritto al corso di Laurea specialistica in "Scienze e tecniche dello sport" presso la facoltà di Scienze Motorie di Cagliari.

Scrivo per la rivista "Cultura Fisica & Fitness" e per il sito web: www.bodybuilding.com

Ha partecipato, classificandosi sempre ai primi posti, a numerose competizioni di body building, sia a livello locale che internazionale. Vincitore del "Superbody World Championship" svoltosi a Miami nel giugno 2002, nel novembre dello stesso anno ha conquistato il terzo posto delle gare più competitive della categoria, il "Musclemania World Championship" di Los Angeles.