

Body building. I successi dell'atleta cagliaritano Consacrazione negli Usa per Francesco Casillo

Un cagliaritano che spadroneggia negli Stati Uniti nel body-building, a conferma che con un allenamento costante e un'ottima preparazione scientifica i risultati arrivano e non sono mai frutto del caso. Francesco Casillo, ventottenne con muscoli e fisico da far paura, ha spopolato l'anno scorso in America, vincendo la competizione Superbody world championship, a Miami, e arrivando secondo a Los Angeles, nella Muscle Beach.

IL PALMARES. Risultati che si aggiungono al terzo posto, nel 2002, alla *Musclemania world*, sempre a Los Angeles, e nello stesso anno alla vittoria a Miami del *Superbody*. Il segreto è uno solo: «Una preparazione scientifica che

accompagna l'esperienza pratica», sottolinea il bodybuilder, «solo in questo modo si possono riuscire a raggiungere buoni risultati nel bodybuilding a livello internazionale». Perché se da una parte l'allenamento in palestra, l'aerobica, la corsa mattutina (tre volte alla settimana), un'attenta nutrizione, sono componenti fondamentali per il culturismo, c'è un aspetto che non può essere trascurato: «L'approccio scientifico alla disciplina», spiega Casillo, «che ho affinato grazie al diploma Isef, alla laurea in Scienze Motorie e alla specialistica in Scienza e tecnica dello sport, nella

facoltà di Medicina, dell'Università di Cagliari. L'improvvisazione in questo campo non è consentita».

I PROGETTI. Il campione di body-building ora non ha obiettivi a breve scadenza: «Sto lavorando molto come personal-trainer, professione che mi sta dando molte soddisfazioni, perché le persone che si affidano ai miei allenamenti e a una corretta nutrizione, ottengono risultati straordinari in breve tempo. Inoltre collaboro con diverse palestre, dove purtroppo c'è ancora molta



Francesco Casillo

improvvisazione, con tecnici che non sono preparati scientificamente. Questi impegni non mi permettono di prepararmi a eventi sportivi di livello internazionale: per farlo dovrei

allenarmi, con riposi regolari, e un'alimentazione ancora più particolare. Dunque per ora non ho evidenziato nessuna data nel calendario». I risultati conseguiti oltre Oceano fanno del campione cagliaritano un tecnico richiesto anche all'estero: «Ho scritto sulla rivista *Bodybuilding*, con diversi articoli su tecniche di allenamento e corretta nutrizione, e per questo sono stato contattato da atleti americani e brasiliani. Riesco a seguirli via e-mail». Vedere il corpo che cambia e si costruisce, sapendo di essere nelle mani di un esperto, è il vero, e sano, body-building. (m. v.)

CALCIO A 7

Carioca Cup: A-Line senza problemi

Il quindicesimo turno del torneo di calcio a sette Carioca Gems Cup ha visto ancora una volta lo strapotere delle squadre leader dei quattro gironi. Nel girone A A-Line non perde un colpo liquidando con un secco 6-0 l'Hotel Palladium e dando un forte segnale agli inseguitori. Prima fila mantiene le distanze, ma i tre punti arrivano in maniera meno roboante rispetto alla capolista: 4-2 allo Spartak Nelo.

Nel girone B avanza senza problemi la corazzata Pescheria Luca e Romina, che finora non ha ancora conosciuto un sapore diverso da quello della vittoria. La tredicesima su tredici gare disputate è arrivata grazie al 4-0 sul Club San Paolo. Per Kronos Service, dura lezione da parte di Tecnocasa che si impone sulla cenerentola del girone per 10-0.

Il girone C vede ancora sugli scudi Capolino Ceramiche, che pur soffrendo (2-1 all'Ecosar Consorzio), allunga il distacco dalla secondo posto occupato da Autosalone Bruni, fermo per un turno di riposo, e 2C Ford, che supera 4-2 Doctor Glass.

Fra gli Over 35, Euro-media Xerox continua a dominare grazie anche al successo 2-0 su Peri Team.

FABIO LAPENNA