# FOCUS PERSONAL TRAINING



## **OBBIETTIVO "PRIMA & DOPO"**

Il valore dell'approccio tecnico e scientifico di natura teoricopratica, per favorire un'ottimale trasformazione corporea. Valutazione oggettiva dei miglioramenti in 8 casi individuali.

Dedico questo lavoro a me stesso per la tenacia con cui perseguo ciò in cui credo, e ad Anna Serra per il suo sostegno e contributo e per la fiducia in ciò che perseguo. Grazie Anna!

del dott. FRANCESCO CASILLO

grafici di CLAUDIO FENU

disegni di ANNA SERRA

uante volte avete sentito parlare di *personal training*? Più precisamente quante volte avete sentito parlare del suo significato, delle finalità e dei costi?

Significato e finalità (quest'ultima attinente un'ampia gamma di accezioni e sfumature, ma pur sempre convergenti verso la comune meta dei traguardi di natura estetico-funzionale) rappresentano gli **elementi noti** riferibili all'attività di *personal training*, ma non altrettanto precisamente noti sono invece i costi relativi alla prestazione di tale servizio, che risultano compresi in un listino variabile senza una soluzione di determinazione certa in termini assoluti dei suoi minimi e massimi.

I costi sono molto individuali e differenziati relativamente al cosiddetto bino-

mio "interoperatore-spazio".

Cosa significa "interoperatore-spazio"? Significa che il costo varia sia in funzione della persona fisica che esercita tale professione, quanto in funzione del luogo dove tale servizio è prestato.

Le motivazioni relative alle differenze dei costi in seno al contesto "interoperatore" sono da attribuirsi a differenti fattori, tra cui spiccano: la competenza, la professionalità, l'immagine e (permettetemi il francesismo) il savoir-faire riferito alla individuale capacità di sapersi proporre convincentemente nei confronti di terzi potenziali clienti, e quindi di essere "marketable" ossia spendibile commercialmente.

Le tariffe degli operatori possono oscillare dai 20 euro ai 100 euro l'ora. In tale range ovviamente non si tengono in considerazione casi limite – tra cui il "prezzo-civetta" per questo servizio offerto da taluni centri fitness a chi sottoscrive particolari pacchetti di frequenza a mediolungo termine, in modo da incentivarne la vendita stessa; e coloro che arrivano a percepire cifre iperboliche (incalcolabili a priori) perché operanti in particolari ambienti-contesti sociali: moda, spettacolo, cinema etc. Insomma, il panorama è complesso.

Invece, le motivazioni inerenti al contesto "spazio" sono in funzione dello standard "costo-vita" della realtà locale. Dunque, la relazione "interoperatorespazio" determina sostanzialmente l'onorario del servizio.

Quindi, se da un lato il significato e le finalità sono ciò che si sa a priori in riferimento al servizio offerto dal *personal trainer*; e se dall'altro i costi divengono certi solo dopo previo accertamento in funzione della relazione del binomio che li caratterizza (interoperatorespazio), tutt'altro che certi e garantiti a priori sono gli effetti che dovrebbero sortire dal "pagamento-ricevimento" della prestazione, ossia: i risultati!

Professione personal trainer

Ecco che quindi il costo del servizio non solo non è in funzione del livello del risultato raggiungibile, ma il risultato in sé non sempre è una diretta conseguenza del servizio ricevuto.

Allora, quand'è che il costo pagato può essere predittivo di una minima garanzia nell'ottenimento di risultati, e quindi della bontà del servizio di personal training ricevuto? Quando tra le voci che incidono sulla variabile-costo "interoperatore", quelle della competenza prima e della professionalità poi assumono maggior rilievo rispetto agli altri fattori determinanti.

Oggigiorno numerosi sono coloro che si inseriscono nel mondo del *fitness* come *personal trainer*; in virtù di "certificati" qualificanti che purtroppo **non sempre** certificano la reale competenza dell'operatore.

La competenza non rappresenta quindi la matematica conseguenza derivante dalla "certificazione" di *personal trainer*, conseguita attraverso la frequenza di uno specifico corso all'uopo inteso, ma è la **sola** che abilita l'operatore a far ottenere ai propri utenti risultati tangibili. Per tal motivo e **non raramente**, sorge la dualità conflittuale tra **certificazione** e **competenze** possedute.

Nonostante sia notevole la diffusione del materiale e delle fonti (materiale editoriale, cartaceo e virtuale, corsi specializzati e quant'altro) che trattano l'attività del personal trainer, sviluppandone i diversi temi ad essa attinenti – dall'aspetto commerciale a quelli più strettamente tecnico-pratico-professionali, il tutto inteso per costituire una valida guida operativa all'esercizio della professione –, e per quanto ciò possa essere supportato da validi presupposti di na-

tura scientifica in relazione agli aspetti tecnici, manageriali e fiscali, il discorso rimane pur sempre su un piano squisitamente teorico e mai esplicitamente pratico-applicativo.

Le palestre sono ormai colme di operatori tecnici (che talvolta millantano validi titoli in merito), ma altrettanto numerosi sono gli **utenti insoddisfatti** in termini di progressi che ad essi si sono

rivolti speranzosi.

Con tale affermazione mi rivolgo in particolare a quei nobili tentativi volti a portare ad un effettivo miglioramento della composizione corporea (traguardo sempre più richiesto, in quanto vera e propria necessità a fronte dell'emergente tasso di sovrappeso ed obesità che caratterizza l'odierna società postindustriale, fino dall'età giovanile), che purtroppo spesso si concretizzano in veri e propri insuccessi per la reale mancanza di competenza.





### • Anna Serra (allenata personalmente)

Età: 38 anni.

Professione: agente di commercio.

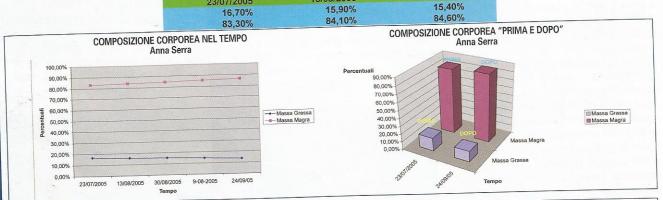
Anni di esperienza nell'allenamento pesi (body-building) precedenti al programma del sottoscritto: 8.

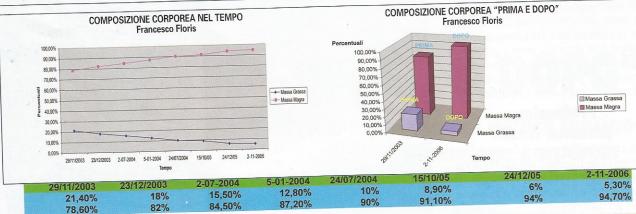
<u>Programma svolto</u>: (dieta + allenamento pesi + allenamento aerobico).

Obiettivo ricercato: dimagrimento, aumento della massa magra. No agonismo.

Numero sedute settimanali con i pesi in palestra: 3.









#### • Francesco Floris (supervisione)

Età: 25 anni.

Professione: studente.

Anni di esperienza nell'allenamento pesi (body-building) precedenti al programma del sottoscritto: 5.

<u>Programma svolto</u>: (dieta + allenamento pesi + allenamento aerobico).

Obiettivo ricercato: dimagrimento, aumento della massa magra. No agonismo.

Numero sedute settimanali con i pesi in palestra: 3.



"Prima & dopo": i casi pratici

Le casistiche individuali riportate in queste pagine, con l'annesso repertorio tabellare e fotografico, rappresentano una parte di quelle presenti nell'archivio professionale del sottoscritto (non pubblicabile interamente per esigenze di spazio della rivista), la cui intera visione viene rimandata alla consultazione del mio sito web: www.frankcasillo.com.

Nota - La dicitura "allenato/a personalmente" si riferisce a coloro che ho allenato con l'opzione di personal training, ossia con la mia costante presenza durante ogni loro singolo allenamento. La dicitura "supervisione" è riferita alle persone che ĥanno svolto il programma d'allenamento da me sviluppato e loro fornito, senza l'opzione di personal training, ossia della mia costante presenza durante ogni singolo allenamento eccezion fatta per tutte quelle occasioni in cui si è resa necessaria la presenza del sottoscritto per la monitorizzazione personale, al fine di favorire sia l'apprendimento dei parametri d'intensità richiesti dall'obiettivo per il quale l'allenamento è stato concepito, sia l'apprendimento dei nuovi schemi motori richiesti dai nuovi esercizi e la loro cor-

retta impostazione tecnico-esecutiva. È dunque un'opzione generalmente attuabile nei confronti di coloro che risiedono nella città del *personal trainer*; od in realtà logistiche facilmente raggiungibili. Nel nostro esempio, entrambe le opzioni hanno comportato la realizzazione, da parte del sottoscritto, tanto del programma nutrizionale quanto dell'allenamento aerobico. Per gli approfondimenti sugli 8 casi, rimando alla parte finale del presente servizio.

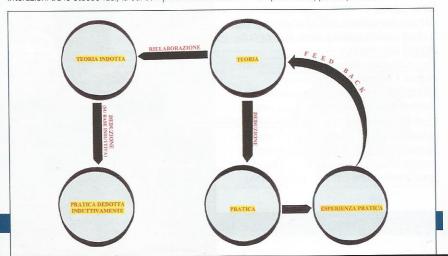
Soprattutto la competenza

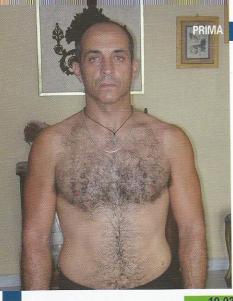
La competenza del *personal trainer* è "solo" il frutto del corretto incrocio tra lo **studio** delle materie tecniche e scientifiche e l'applicazione pratica delle stesse a tutti quei settori specifici che hanno influenza sulla composizione corporea: nutrizione umana, allenamento con i pesi, allenamento aerobico, supplementazione naturale.

Lo studio teorico (teoria) delle discipline scientifiche porta le stesse ad essere applicate concretamente per via deduttiva (pratica); a sua volta, la pratica reiterata costantemente e non occasionalmente nel tempo diventa esperienza pratica; e l'esperienza pratica rimanda nuovamente alla teoria, ma questa volta con cognizione di causa secondo un processo induttivo per la ricerca-comprensione scientifica di quelle sfumature e particolarità, esternate dalla pratica attuativa non contemplate esaurientemente a priori dalla visione teorica unidimensionale - ossia scremata della realtà pratica (disegno 1).

Com'è noto, con il termine "induzione" ci si riferisce al procedimento logico che consente di risalire dal "particolare" al "generale". Mentre la "deduzione" è il procedimento logico attraverso il quale da una verità "generale" se ne può ricavare una "particolare", in essa implicita (l'opposto dell'induzione). Per quanto ci concerne, il problema fondamentale è dunque sapere se l'operatore al quale ci si rivolge è competente o meno (a livello "specifico specialistico") prima di ricevere il servizio. Un modo per discernere un competente ed esperto personal trainer fa riferimento ai cosiddetti "passaparola soddisfatti", ri-

Disegno 1: le diverse fasi di impronta teorica, esperienza pratica e interazione teorico-pratica sulle quali si forgia il livello qualitativo e quantitativo dell'individuale bagaglio tecnico, determinante sul piano delle scelte in campo specifico specialistico. Il processo di maturazione della competenza scaturisce dalle reciproche interazioni tra le stesse fasi, la cui complementarietà determina il pieno sviluppo del processo formativo.





• Sandro Angioni (allenato personalmente)

Età: 49 anni.

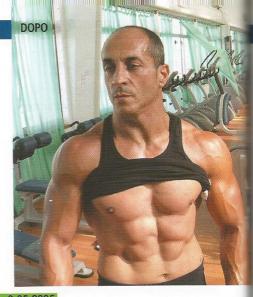
Professione: imprenditore.

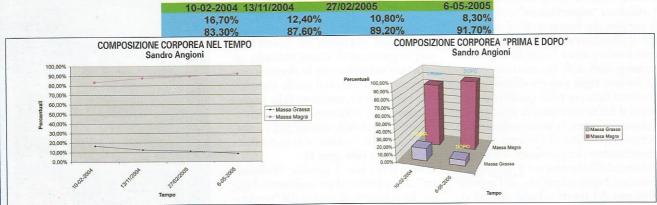
Anni di esperienza nell'allenamento pesi (body-building) precedenti al programma del sottoscritto: nessuno.

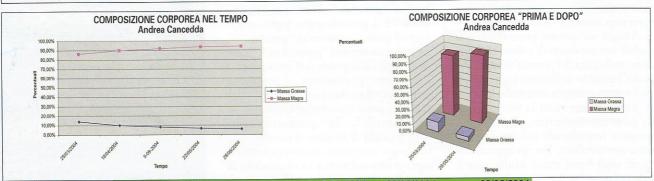
<u>Programma svolto</u> (dieta + allenamento pesi + allenamento aerobico).

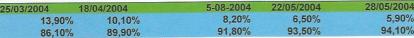
Obiettivo ricercato: dimagrimento, aumento della massa magra. No agonismo.

Numero sedute settimanali con i pesi in palestra: 3.











#### • Andrea Cancedda (supervisione)

<u>Età</u>: 26 anni.

Professione: militare.

Anni di esperienza nell'allenamento pesi (body-building) precedenti al programma del sottoscritto: 5.

<u>Programma svolto</u>: (dieta + allenamento pesi + allenamento aerobico).

Obiettivo ricercato: dimagrimento, aumento della massa magra. Agonismo.

Numero sedute settimanali con i pesi in palestra: 3 (in off-season) - 4 (in pre-contest). Risultati agonistici successivi al programma: ti-tolo assoluto all'Open di BB del 1º Festival Internazionale del Fitness della Sardegna (SS).



portati dalle persone trattate precedentemente o in corso di trattamento.

In mancanza di ciò, solo il curriculum del processo formativo dell'operatore può essere predittivo del suo livello di com-

Ovviamente il termine "specifico specialistico" nel contesto del nostro argomento è riferito all'allenamento con i pesi finalizzato al body-building.

Più in generale, per "specifico" s'intende l'indirizzo dell'allenamento con i mezzi e/o metodi più opportuni verso lo sviluppo di una determinata capacità. Invece per "specialistico" s'intende l'indirizzo dell'"allenamento specifico" verso lo sviluppo delle qualità di una data capacità, che più si confanno all'espletamento della migliore performance e/o gesto tecnico richiesti dalla disciplina sportiva di riferimento.

Nel *body-building* il lavoro con i pesi si presta a rappresentare la "specificità" dell'allenamento, poiché i pesi rappresentano a loro volta il mezzo con il quale è possibile agire selettivamente e specificamente su ogni distretto muscolare del corpo, per poterlo modellare - soddisfacendo in tal modo quel canone estetico di bellezza atletica e bilancio

muscolare generale totale sul quale si basa il body-building stesso.

L'allenamento con i pesi, invece, assume toni "specialistici" in seno al contesto culturistico quando, dotato di quelle specifiche impostazioni strutturali nonché tecnico-esecutive, induce ottimali stimolazioni biochimiche, metaboliche ed ormonali funzionali a favorire tutti quei processi alla base del miglioramento della composizione corporea nei canoni tipici del body-building, distaccandosi nettamente pertanto da tutti gli altri contesti specialistici (ad esempio: power-lifting, weight-lifting) nei quali l'allenamento con i pesi trova una altrettanto valida applicazione.

Chi più di un body-builder...?

E allora chi più di un body-builder (agonista o meno), che associa all'esperienza pratica razionalmente intesa i titoli accademici o quelli similmente ad essi assimilati - derivanti dallo studio di materie scientifiche quali fisiologia, endocrinologia, anatomia, kinesiologia, biologia e biochimica –, può vantare un'ampia competenza in questo campo?

Per avere un'idea pratica di quanto detto, mettiamo a confronto esemplare in termini di allenamento le soluzioni per lo stimolo-sviluppo muscolare del "brachiale anteriore" proposte da 3 possibili modelli-tipo di "preparazione", differenti per il livello qualitativo nonché quantitativo della portata conoscitiva che li caratterizza:

1) conoscenze derivanti dalla sola **teoria** accademica;

2) conoscenze derivanti dalla sola esperienza pratica;

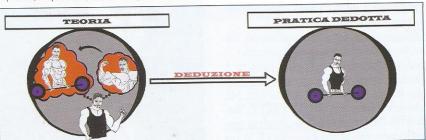
3) conoscenze derivanti anche dai feedback di ritorno dell'interazione teorico-

1) Teoria. Nel primo caso, in riferi-

mento alle direttive anatomo-teoriche della funzione dei muscoli che classificano il "brachiale anteriore" come puro flessore del gomito, l'ovvia soluzione allenante suggerita dalla teoria e adottata quindi nella pratica consisterebbe in un qualsiasi esercizio di flessione del gomito contro resistenza, indipendentemente dal tipo di impugnatura utilizzata nella presa dell'attrezzo. Fino a qui niente di errato (disegno 2), è scienza!

2) Esperienza pratica. Nel secondo caso, il body-builder (agonista o meno), al di là dello sviluppo quantitativo della massa muscolare, è orientato a promuoverne uno sviluppo qualitativo attraverso l'esaltazione delle sue minuziose e dettagliate particolarità morfologiche. Relativamente al contesto dei muscoli

Disegno 2: la soluzione allenante (nell'esempio è illustrato il *curl* con bilanciere dritto con impugnatura supina) per il brachiale anteriore "suggerita" dalla teoria accademica e "adottata" per via deduttiva nella pratica, da parte di un individuo privo di esperienza nell'allenamento in senso specifico specialistico.





#### • Tiziano Fanni (supervisione)

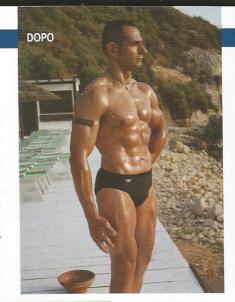
Età: 42 anni.

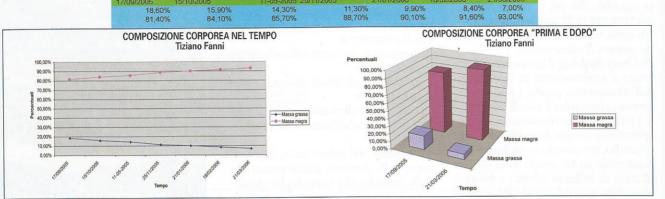
<u>Professione</u>: congegnatore meccanico. <u>Anni di esperienza nell'allenamento pesi (body-building)</u> precedenti al programma del sottoscritto:18.

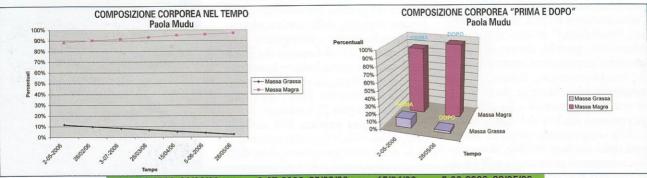
<u>Programma svolto</u>: (dieta + allenamento pesi + allenamento aerobico).

Obiettivo ricercato: dimagrimento, aumento della massa magra. No agonismo.

Numero sedute settimanali con i pesi in palestra: 3.







 2-05-2006
 26/02/06
 3-07-2006
 28/03/06
 15/04/06
 5-06-2006
 28/05/06

 12%
 9,90%
 8,30%
 6,80%
 5%
 4,10%
 3%

 88%
 90,10%
 91,70%
 93,20%
 95%
 95,90%
 97%

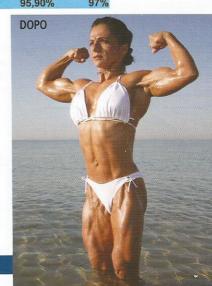


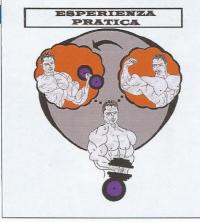
#### • Paola Mudu (supervisione)

Età: 40 anni. <u>Professione</u>: impiegata. Anni di esperienza nell'allenamento pesi (body-building) precedenti al programma del sottoscritto: 8.

<u>Programma svolto</u>: (dieta + allenamento pesi + allenamento aerobico).

Obiettivo ricercato: dimagrimento, aumento della massa magra. Agonismo. Sedute settimanali con i pesi in palestra: 3. Risultati agonistici precedenti al programma: Italiani IFBB 1997: 6ª (-52 kg); Mr. Universo Natural NBBUW 1997: 1ª; Sardi IFBB 2001: titolo assoluto. Risultati agonistici successivi al programma: G.P. Roma IFBB 2006: 2ª; Italiani IFBB 2006: 4ª.





Disegno 3: la soluzione allenante (nell'esempio è illustrato il *curl* a martello con manubrio) per il brachiale anteriore "suggerita" dall'evidenza degli adattamenti morfologici, derivanti dall'esperienza pratica sul campo specifico specialistico.

anteriori del braccio, il body-builder sa bene che lo sviluppo del "brachiale anteriore" per mezzo del sollevamento anatomico di cui è responsabile conferisce al "bicipite brachiale" il prezioso "picco", esaltandone in tal modo la forma, soddisfacendo pertanto adeguatamente il presupposto qualitativo nello sviluppo muscolare; allo stesso tempo, sa bene che l'esercizio che la pratica comune suggerisce a tal fine (per la stimolazione selettiva del "brachiale anteriore") è il curl a martello (disegno 3).

3) Teoria ed esperienza pratica. Nel terzo caso il *body-builder* "esperto", riscontrando a livello pratico un preciso sviluppo muscolare selettivo (quello del "brachiale anteriore"), indotto dall'esecuzione di alcuni esercizi (ad esempio, *curl* a martello) e non da altri (ad esempio, *curl* con bilanciere con impugnatura supina), percepisce un *feedback* diversificato dai semplici dettami teorici (che suggeriscono un qualsiasi esercizio di

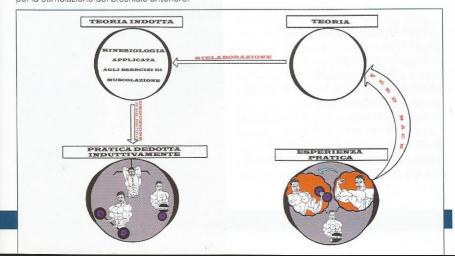
flessione del gomito per sviluppare tutti i flessori indistintamente), giungendo così alla ricerca delle soluzioni teoriche giustificanti i risultati sortiti dalla pratica.

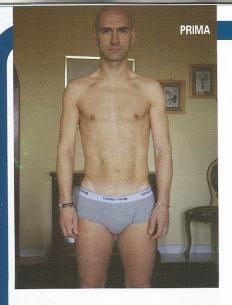
Ecco quindi che associando le nozioni anatomiche relative all'inserzione ulnare del brachiale anteriore, a quella radiale del bicipite brachiale, alla natura bi-articolare del capo lungo del bicipite brachiale ed a quelle di fisiologia articolare (relative alle possibilità di movimento dei capi articolari e del diverso grado di allungamento che i loro movimenti comportano sui muscoli che su di essi si inseriscono, con un conseguente diverso grado di tensionamento degli stessi), in tal modo fa propria l'impostazione kinesiologica, che deve forgiare i connotati tecnico-esecutivi degli esercizi affinché gli stessi possano essere funzionali alla stimolazione muscolare selettiva desiderata.

Nella fattispecie, per la stimolazione "selettiva" del brachiale anteriore sono efficaci tutti gli esercizi di flessione del gomito eseguiti con un'impugnatura diversa da quella supina (e quindi non solo il curl a martello), poiché quanto più ci si allontana da tale posizione (quella supina) tanto più si realizza l'esclusione selettiva e prevalente del bicipite brachiale, lasciando al muscolo in questione - brachiale anteriore - in misura "prevalente" gli oneri della resistenza da vincere, senza pur tuttavia tralasciare il "piccolo dettaglio" di flettere la scapoloomerale (anteposizione del braccio) per un'ulteriore rassicurazione sulla selettiva esclusione del capo lungo del bicipite dal suo intervento (disegno 4).

Queste valide considerazioni d'impronta kinesiologica permettono di indiriz-

Disegno 4: le soluzioni allenanti (nell'esempio sono illustrati il *curl* alla *lat-machine*, il *curl* con bilanciere dritto con impugnatura prona e il *curl* a martello) per il brachiale anteriore "suggerite" dalla "teoria indotta" rielaborata ed integrata da connotati specialistici, in modo induttivo, sulla base delle evidenze negli adattamenti morfologici riscontrati nell'esperienza pratica sul campo specifico specialistico. I tre esercizi riportati nell'esempio sono esemplificativi, ma non esaustivi, dell'ampia gamma di esercizi specifici per la stimolazione del brachiale anteriore.





#### • Matteo Isola (supervisione)

Età: 35 anni.

<u>Professione</u>: imprenditore.

Anni di esperienza nell'allenamento pesi (body-building) precedenti al programma del sottoscritto: 6 mesi.

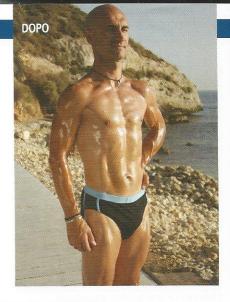
Programma svolto: (dieta + allenamento pesi).

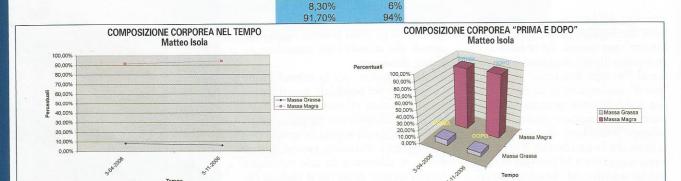
Obiettivo ricercato: aumento della massa magra. No agonismo.

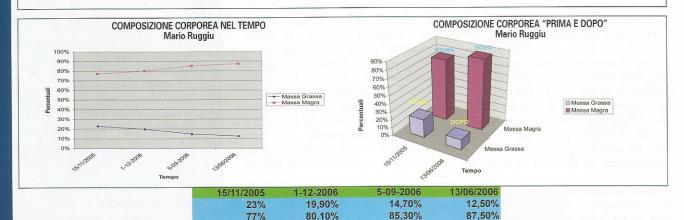
Numero sedute settimanali con i pesi: 3 Note: il soggetto non frequenta una sala pesi, si allena a domicilio con un set di attrezzi acquistati su mia indicazione.

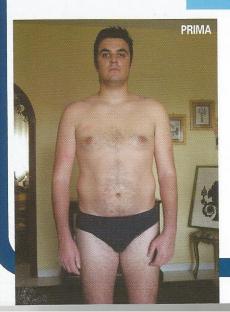
5-11-2006

3-04-2006









#### • Mario Ruggiu (supervisione)

80,10%

Età: 23 anni.

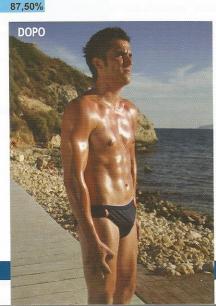
77%

Professione: impiegato.

Anni di esperienza nell'allenamento pesi (body-building) precedenti al programma del sottoscritto: nessuno.

Programma svolto: (dieta + allenamento pesi + allenamento aerobico).

Obiettivo ricercato: dimagrimento. Numero sedute settimanali con i pesi in palestra: 3.



zare con successo e con cognizione di causa la scelta dell'esercizio in funzione dell'obiettivo, poiché la loro applicazione è in grado di elicitare in modo causale e non casuale il preciso stimolo muscolare selettivo ricercato.

Ecco quindi che la necessità di raggiungere precisi e dettagliati adattamenti morfologici nello sviluppo muscolare porta il body-builder dotato di background scientifico a trovare soluzioni pratico-applicative finalizzate a produrre stimoli allenanti implicanti quote d'intervento muscolari differenziate, per sortire quei particolareggiati, precisi ed ambiti risultati fisico-estetici.

Se la soluzione allenante suggerita dall'approccio "teorico" non è errata e se quella proposta dalla sola "esperienza pratica" risulta più mirata, poiché derivante dall'esperienza su campo ma pur sempre limitata nel suo contesto applicativo, le soluzioni allenanti suggerite dall'approccio "teorico-esperienza pratica" si rivelano molto più esaurienti rispetto a quello "teorico" nel soddisfare i requisiti che consentono l'adattamento della peculiarità morfologica ricercata (picco del bicipite), ed anche rispetto a quello "pratico" poiché non si configurano con l'esercizio - scongiurando in tal modo un loro confinamento nell'ambito di un limitato contesto applicativo - ma con l'impostazione kinesiologica. Un'impostazione che, dettando le caratteristiche che i movimenti devono assumere in funzione dell'obiettivo, suggerisce in tal modo la gamma di esercizi contro resistenza che li rappresentano.

Lo stesso concetto può essere validamente applicato al contesto dieteticonutrizionale.

Se l'obiettivo consiste nella perdita di grasso attraverso la dieta:

1) la teoria accademica indirizzerà semplicisticamente le scelte pratiche verso un taglio calorico assoluto in ingresso che, giustificato dal 2º principio della termodinamica, permetterebbe la riduzione del peso. Anche qui niente di errato se l'obiettivo è il decremento ponderale (perdita di peso). Ma tale principio risulta fuori luogo quando il contesto applicativo è quello del dimagrimento (perdita di grasso e non di muscoli).

2) la pratica di chi ha maturato negli anni esperienze su diete nel tentativo di migliorare la composizione corporea verterà primariamente sulla manipolazione qualitativa della dieta stessa, ed eventualmente e solo in un secondo momento su quella quantitativa se l'obiettivo è la riduzione selettivo-prevalente di grasso e non quella di tessuto magro (il decremento di quest'ultimo è inevitabile quando l'attenzione si focalizza sul calo ponderale attraverso il solo taglio calorico concepito in termini assoluti):

3) teoria ed esperienza pratica, invece, procedono appaiate nel campo della fisiologia, alla ricerca di valide motivazioni a sostegno di ciò che si è riscontrato nella pratica - e cioè dell'effettività che la manipolazione dell'introito glucidico (e non solo) ha sulla composizione corporea, e più precisamente sui livelli di grasso, porterà a comprendere non solo che sono i bassi livelli di insulina, indotti da una minor assunzione glucidica, a conferire alla dieta il potenziale lipolitico o comunque meno lipogenetico; ma anche che non sono tanto i suoi valori assoluti (dell'insulina) quanto le sue variazioni relative nel periodo postprandiale (indotte non solo da diversi livelli quantitativi d'introduzione glucidica ma anche, a parità di introito glucidico, da carichi glicemici di differente portata) a far assumere alla secrezione insulinica stessa un significato biologico di relativa "abbondanza" o "carestia energetica" - determinanti rispettivamente un maggior o minor potenziale lipogenetico della stessa.

Esempi come questi se ne possono citare tanti quanti sono gli argomenti le cui conoscenze di pertinenza teorica e pratica si prestino a reciproche interazioni, per innalzarsi ad un modello di sapere più elevato ed esauriente (rispetto a quello indotto da teoria e pratica confutate separatamente) nel valutare e trat-

tare l'argomento stesso.

Gli esempi riportati contraddistinguono tre diversi tipi di realtà riscontrabili in termini di preparazione personale specifica in merito a questo settore, ovviamente scremati delle possibili sfumature, che le stesse possono acquisire in funzione del livello quantitativo e qualitativo nell'interazione-sovrapposizione tra i campi di conoscenza teorico-scientifica e pratica.

Ovviamente le eccezioni sono sempre possibili, ma le osservazioni sull'attribuzione di un diverso livello di competenza, in virtù della natura del processo formativo che la determina, fanno perno e riferimento alla più o meno elevata

probabilità statistica di trovare quella competenza necessaria (nell'operatore) a far ottenere risultati che è correlata in funzione rispettivamente della maggiore o minore interrelazione reciproca che intercorre tra teoria e pratica possedute, sia sulla base di quelli che sono i livelli qualitativi e quantitativi (teorici e pratici) della portata conoscitiva su cui si basa l'interrelazione stessa.

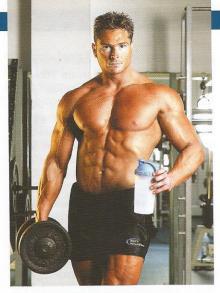
Ouanto detto finora in riferimento alle motivazioni che giustificano l'attribuzione di una maggior competenza al personal trainer, la cui formazione sia derivante dal substrato dell'esperienza pratica e da quello della conoscenza scientifica maturata attraverso gli studi universitari o altri (ma pur sempre parimenti e similmente ad essi assimilati nella loro portata qualitativa), potrebbe essere considerato alla stessa stregua di un concetto meramente teorico - al pari di tanti altri che esternano ciò che sarebbe meglio fare, ma senza alcuna dimostrazione reale della loro validità pratica –, rimanendo perciò valido soltanto teoricamente e finalizzato ai soli scopi narrativi piuttosto che applicativi.

Pur essendo solo un concetto, lo stesso presenta connotati strutturali diversi da quelli puramente concettuali ed astratti – in quanto è plasmato da una teoria indotta (teoria induttiva) sulla base di ciò che è stato riscontrato dal sottoscritto in campo pratico, e non da una teoria dedotta (teoria deduttiva): ossia di ciò che sarebbe auspicabile fare partendo dalla mera teoria scremata dell'esperienza.

Quelli riportati nel presente "Focus" sono alcuni esempi di successi personali ottenuti nella "trasformazione corporea" da persone che ho seguito (personalmente e via *e-mail*) sia in campo nutrizionale che nell'allenamento. I risultati rappresentano la conseguenza dell'applicazione pratica dedotta induttivamente, nonché l'evidenza oggettiva e la conferma sul piano della concreta esperienza della validità concettuale teorizzata induttivamente dal sottoscritto, a partire dalle rielaborazioni suggerite dai risultati conseguiti dall'esperienza pratica.

## Breve analisi tecnica di 8 storie di successo

Le date relative alla composizione corporea del "prima" e del "dopo" di ogni soggetto proposto in precedenza, corrispondono rispettivamente alla prima ed all'ultima rilevazione plicometrica effettuata dal sottoscritto nei loro confronti.



Allenamento mirato, alimentazione sana e completa, riposo e integrazione naturale sono alla base della crescita muscolare (nella foto di Angelo Bani, l'autore Francesco Casillo: cell. 339 6619771).

L'arco di tempo compreso tra le date stesse corrisponde a quello impiegato dai soggetti a raggiungere la composizione corporea del "dopo" (osservabile attraverso i diagrammi e le foto) con il programma somministrato.

Il "dopo" rappresenta il risultato finale delle molteplici variazioni quantitative assolute (kg) e/o relative (%) che i livelli di massa magra e massa grassa hanno subito durante l'intero programma rispetto ai livelli originari del "prima". Il loro costante monitoraggio, in corso d'opera, a cadenze tri-settimanali, ha permesso di rilevare il loro andamento (incremento, decremento o stabilità), di rapportarlo al target prefissato e di operare opportune modifiche qualitative e/o quantitative all'intero programma (dieta, allenamento, programma di supplementazione naturale), in funzione dell'entità del divario che intercorre tra gli adattamenti morfologici ottenuti e quelli ricercati.

Dal raffronto tra ciò che emerge visivamente dalle foto e ciò che è constatato oggettivamente sulla carta, attraverso le rilevazioni della composizione corporea relativamente all'identità assunta dagli adattamenti morfologici del "dopo", si

evince quanto segue:

– l'aspetto finale più muscoloso (relativamente ai soggetti che hanno seguito dieta+allenamento) non è solo in funzione di un aumento assoluto (kg) dei livelli di massa magra, ma anche di una loro stabilità accompagnata da un contemporaneo decremento del tessuto adiposo, che ne accentua pertanto la visibilità ed i livelli percentuali (della massa magra);

- come si può vedere dallo schema, le variazioni quantitative dei livelli di massa magra e massa grassa sono i responsabili dei connotati assunti dalla composizione corporea finale e quindi dalla qualità del peso corporeo posseduto.

Nonostante ciò, i livelli quantitativi di massa magra e massa grassa non sempre rappresentano il livello qualitativo dell'adattamento morfologico finale. Infatti a parità di livelli di massa magra posseduta, questa può presentarsi diversamente in termini di volumi e vascolarizzazione, in funzione della tipologia del programma di allenamento e dieta condotto, lasciando ovviamente all'individuale dote genetica il compito di determinarne il disegno morfologico finale, nonché la loro entità e risposta temporale in funzione degli stimoli ricevuti (dieta ed allenamento).

Ecco quindi che se la ricerca delle specifiche specializzazioni morfologiche (volume) e funzionali (vascolarizzazione), all'interno del più ampio e generale adattamento morfologico qualitativo ricercato (miglioramento della composizione corporea), rappresenta l'obbiettivo della qualità nella quantità, il loro raggiungimento comporta un'ulteriore variabile

# BODY SCIENCE Massimo Musurico

BODY SCIENCE

Il culturismo scientifico analisi e soluzioni

€ 18,50

del dott. Massimo Musumeci

Il culturismo scientifico: analisi e soluzioni discriminante del livello di competenza posseduto dall'operatore.

Ad esempio, se un personal trainer è competente in quanto è in grado di farvi migliorare la vostra composizione corporea, uno che riesce a farvi ottenere più volumi e vascolarizzazione (se richiesti, ovviamente!), a parità di miglioramento conseguito (nella composizione corporea), si rivela ancora più competente!

Nota importante: la composizione corporea del "dopo" esprime un'entità assoluta, rappresentata dal livello quantitativo di massa magra e massa grassa. È quindi una constatazione di fatto del-

la qualità del peso corporeo.

Invece, la differenza tra la composizione corporea del "prima" e del "dopo" esprime un valore relativo, rappresentato dalle variazioni quantitative percentuali dei livelli di massa magra e massa grassa. E dunque indice dell'andamento (miglioramento o peggioramento) subito dalla qualità del peso corporeo. Queste considerazioni sono fondamentali per una corretta ed attenta valutazione quantitativa e qualitativa di un successo personale, poiché pongono i parametri valutativi di riferimento al successo stesso non tanto sui livelli quantitativi assoluti di massa magra e massa grassa, ma piuttosto sull'entità del divario tra la forma fisica raggiunta e quella di partenza.

#### Conclusioni

Non è certo il vestire un "abito" muscoloso e definito che conferisce la necessaria competenza al *personal trainer*; è invece il processo attraverso il quale tali risultati sono stati ottenuti che, scandito dall'interazione tra scienza ed esperien-

za, attribuisce la competenza.

E anche vero che non tutti gli utenti dei centri fitness sono alla ricerca di importanti masse muscolari o elevati livelli di definizione muscolare, ma altrettanto vero è il fatto che chi abbia maturato profonde esperienze in questo campo e conseguito tali risultati col supporto dell'appoggio scientifico potrà avvalersi di un modus operandi in grado di soddisfare un'ampia e diversificata gamma di richieste (dalle meno pretenziose a quelle più esigenti), poiché pienamente rientranti nell'ampio range di competenze professionali. L'esperienza è qualcosa che va al di là delle conoscenze apprese sui libri o da sporadici allenamenti "senza pretese": è quel bagaglio tecnico teorico e pratico che consente di riconoscere la **specifica individualità** biochimica di ognuno, e di rapportare ad essa le strategie allenanti e alimentari

adeguate.

D'altronde, come si può avere la capacità di "astrarre" il bagaglio di conoscenze derivanti dal *feedback* dell'applicazione teorico scientifica e di rimandarlo applicandolo "concretamente" su terzi, sperando di sortire un qualche risultato sulla composizione corporea, se non si è mai provato niente in prima persona e non avendo nemmeno la benché minima consapevolezza delle sfumature che la teoria scientifica possa assumere una volta applicata?

Certo, perché la competenza necessaria per l'ottenimento di risultati sulla composizione corporea ha sì basi scientifiche, ma è anche un'"arte" – intendendo per questa la capacità di percepire le differenti risposte di ognuno ad un medesimo stimolo, e di riadattare lo stesso in funzione della specifica individualità biochimica per sortire la risposta orga-

nico-morfologica desiderata.

Per non parlare poi della scarsa fiducia che un *trainer* "svestito" di muscoli desta nelle aspettative e prospettive di ottenere risultati nell'utente al quale si rivolge. Nonostante le modificazioni della composizione corporea relativamente ai casi qui analizzati facciano capo ad un **campione completamente eterogeneo** per età, sesso, *background* sportivo ed obiettivi ambiti, lo stesso campione presenta un carattere comune che lo rende per questo motivo omogeneo in tal senso: ossia il *trend* di miglioramento osservato in tutte le persone.

Questa considerazione è doverosa, poiché testimonia la validità applicativa di uno dei concetti esposti precedentemente, in relazione alla capacità di "parametrizzare" l'elevato bagaglio teorico pratico, verso tutti quegli obiettivi le cui competenze necessarie siano confermate all'interno della portata qualitativa e quantitativa del bagaglio stesso.

Qual è dunque il messaggio da rivolgere a quanti sono alla ricerca di un valido personal trainer, nella speranza di ottenere risultati reali? Non affidatevi a un operatore qualunque, ma piuttosto considerate l'opportunità di confidare in chi i pesi li ha spostati veramente – facendolo nel nome di un'attenta crescita fisica e psicologica, ad arricchimento culturale-personale della propria complessità di individuo, in modo scientifico su base pratica.