



Com'è noto, l'ideale ellenico di perfezione umana era pienamente compreso nella formula "Kalos kai Agathos": bello e buono. Secondo il filosofo Platone: «Il Bello è lo splendore del Vero». In una tal concezione, ciò che è bello ("kalos") è naturalmente e di per sé buono ("agathon") – e non soltanto in una prospettiva estetica, ma in un ambito primariamente morale, e dunque etico. Nell'unione invertebra tra pensiero ed essere, tipica della classicità greca, la bellezza e l'armonia – e pertanto la bontà e la verità – sono indissolubilmente legate tra loro. Dov'è finito, oggi, questo concetto?

Un atleta come **Alberto Guidi** questo pensiero lo ritrova nella pratica del *bodybuilding*, e soprattutto nell'idea di un culturismo pulito. Tanto da portarlo ad optare per un'alimentazione lontana da ogni tipo di integrazione, perché la sua scelta è sempre stata quella di vedere fino a dove poteva arrivare soltanto con l'alimentazione e l'allenamento.

Trentaseienne, torinese, Alberto ha alle spalle una ventina di anni d'allenamento; ma si è avvicinato all'agonismo soltanto da poco tempo – e infatti lo si può considerare la novità del mondo *natural* degli ultimi anni – accettando la filosofia di "Musclemania", che lo ha portato a gareggiare (con ottimi risultati) anche in America, diventandone una bandiera. Lavora come impiegato amministrati-

KALOS KAI AGATHOS

Alberto Guidi: il bello e il buono del culturismo.

di PAOLO NANNI



vo, nell'Ordine degli Avvocati, all'interno di un Tribunale: un impegno pressante e lontanissimo dal suo percorso di studi, infatti è laureato in Lettere antiche e sono questi studi che hanno plasmato le sue scelte di vita e hanno avuto un fortissimo riflesso anche in ambito sportivo. Sposato, ha una bellissima famiglia, la moglie Eva e il piccolo Josuè di 3 anni sono il valore e la forza aggiunta della sua vita; infatti Alberto riesce a conciliare gli aspetti della propria vita con naturalezza ed è così organizzato che riesce ad armonizzare famiglia, lavoro e sedute di allenamento alla perfezione.

Curioso è l'incontro in palestra con il suo allenatore, il dott. Luca Baseggio; il quale, vedendolo sempre spossato alla

IL CAMPIONE DEL MESE

Curriculum agonistico di ALBERTO GUIDI

2007 – Nord Italia FIBBN: 1° Esordienti, Medi e vincitore assoluto
– Italiani FIBBN: 1° Medi
2008 – Italiani FIBBN: 1° Medi e vincitore assoluto
– Mr. World Musclemania: 2° Light weight
2009 – Europei Musclemania: 1° categoria -84kg

Nella pagina precedente, due immagini di Alberto Guidi (a sinistra) ai Mondiali "Musclemania" del 2008, dove giunse secondo. A lato, lo stesso atleta in occasione della vittoria agli Europei "Musclemania" del 2009 (foto di Ivan Pace) e in palestra (foto di Norberto Torriente).

fine di ogni allenamento, venne a sapere che non assumeva da mesi alimenti che appartenevano alla famiglia dei carboidrati, in particolare pasta e riso (il suo precedente allenatore "bandiva" o ne sconsigliava l'utilizzo)... La prima cosa che il dott. Baseggio consigliò fu l'introduzione di 300 grammi di pasta o riso al giorno, da suddividere nei tre pasti principali. La diretta conseguenza fu un rapido aumento del volume muscolare. Successivamente l'atleta torinese incrementò il quantitativo di carboidrati, fino al raggiungimento di 500-600 grammi al giorno di pasta o riso, aumentando ancora di massa muscolare.

Ovviamente la sua dieta giornaliera comprende anche un adeguato bilanciamento con gli alimenti proteici e lipidici. In sintesi, Alberto adotta una classica "dieta mediterranea", che varia all'approssimarsi delle gare, diminuendo i carboidrati e aumentando le proteine. Per quanto riguarda l'allenamento, si basa su una pianificazione annuale, suddivisa in quattro periodi fondamentali. Il primo macrociclo di circa 4-5 mesi, serve per l'incremento della forza massimale. Il secondo macrociclo ha una durata di circa 3 mesi, in questa fase il lavoro per la forza viene orientato verso il lavoro per lo sviluppo dell'ipertrofia. Il terzo macrociclo è in funzione del periodo competitivo ed ha una durata di circa 3 mesi; naturalmente in questa fase l'obiettivo è il raggiungimento della massima condizione fisica. Il quarto macrociclo, infine, coincide con il periodo di transizione, della durata di circa un mese; in questo periodo l'allenamento di Alberto è orientato al recupero psicofisico post gara.

Durante l'anno effettua sempre micro-



cicli settimanali con tre sedute d'allenamento; sotto gara vengono introdotte alcune mini sedute di *posing* (un elemento fondamentale nel suo approccio alle competizioni) ed una seduta settimanale di camminata in salita da 30-45 minuti. L'alimentazione di Alberto è a sua volta basata sull'andamento annuale dell'allenamento, raggiungendo il picco calorico massimo nel periodo lontano dalle gare (circa 5000-6000 kcal) e il picco calorico minimo a ridosso delle competizioni (dalle 2000-2500 kcal fino alle 1000-1500 kcal nei giorni di "scarica" pre-gara). Gli alimenti utilizzati durante l'anno sono: pasta, riso, pane, fette biscottate, pane azzimo, gallette di riso o mais, carni e pesci magri, latte e yogurt scremato, uova, frutta e verdura, olio extra vergine di oliva. Gli unici integratori che usa, facendo uno strappo alla regola, sono un multivitaminico dopo colazione e i sali minerali nei periodi più caldi dell'anno.

Questa preparazione lo ha portato ad un peso in gara di 78 kg (che in *off season* arriva al massimo a 82 kg), distribuito su un'altezza di 178 cm; ciò gli ha permesso di raggiungere le vette di "Musclemania" in Italia, Europa ed America.

LA BIBLIOTECA DI CULTURA FISICA

I PROFILI PENALI DEL DOPING

Edilio Grappiolo

I PROFILI PENALI DEL DOPING

€ 18,00

EDIZIONI TASSINARI FIRENZE
TRAM Edizione Srl

di Edilio Grappiolo
Analisi della nuova legge antidoping 376/2000