Una breve Biografia di Roberto Eusebio

Campione Nazionale Assoluto di BODYFITNESS, Professionista Fitness

http://www.robertoeusebio.it



io all'età di 15 anni



io oggi

Avevo l'età di quindici anni quando il medico curante mi consigliava, anzi mi obbligava a frequentare una palestra (non esistevano ancora i centri fitness).

Pesavo 59 chili, per un altezza di un metro e ottanta centimetri; avevo un atteggiamento cifotico, con antiversione del bacino e cominciava ad accentuarsi una curva scoliotica della colonna: insomma quella tipologia di uomo definita "*invertebrato*"… ironizzo ma è vero avevo problemi seri !! Gli amici mi chiamavano *smilzo*!!

Ero un ragazzo molto insicuro, introverso, non adoravo i giochi di squadra poiché debole strutturalmente e psicologicamente quindi molto fragile.

La mia introversione mi portava ad un insicurezza che limitava le opportunità che la vita poteva offrirmi, infatti, studiavo, leggevo, guardavo la tv, questo era il massimo dell'attività fisica che facevo..

Guardando la tv, negli anni circa 1981 – 1985, cominciai apprezzare quei fisici che gli ambienti culturistici ed il cinema ci proponeva, come il grande atleta **Lou Ferrigno**, quest'uomo debole ma che quando lo facevano irritare d'incanto si trasformava nell'incredibile **Hulk**, invincibile, con quei muscoli nessuno poteva influire nel suo modo di

essere, oppure il grande **Arnold** in **Conan il Barbaro**,con la sua possente forza muscolare contro le forze della natura, e cosi via con **Ercole,** interpretato da **Steve Rees,** e **Stallone** con **Rambo, Rocky** , ecc….

Questi personaggi mi incutevano una certa sicurezza una certa forza interiore, che nel mio mondo immaginario mi rendeva invincibile.!!

Malgrado questo non impazzivo per l'attività fisica da palestra, anzi era per me una fatica abnorme. Perché avrei dovuto fare tale fatica?

Ho passato i primi tre anni di palestra, sorvegliato dai miei genitori che controllavano se frequentassi realmente o se, come a scuola, bigiavo. Non ho mai gradito essere obbligato a fare un qualcosa che non mi piacesse fare! Come tutti del resto !!



io all'età di 16 anni

Quando i miei genitori si arresero al rifiuto categorico che io volessi frequentare ancora la palestra, proprio allora cominciai ad appassionarmi ad essa sul serio! A diciannove anni circa la rivalutai: in fondo, tutto sommato, era anche piacevole, mi riferisco soprattutto alla presenza delle ragazze! Anche se la mia insicurezza mi limitava solo a guardarle … ☺)…..

Avevo fatto tre anni senza vedere neanche un muscoletto che potesse motivarmi a continuare, avevo cambiato almeno cento schede di allenamento; allora cercai di analizzare il perché del mio fallimento.

I miei allenamenti erano basati sul sollevare pesi e non sul congestionare i muscoli; cosa vuol dire? Mi concentravo troppo a caricare e mi stancavo (come uno scaricatore di porto), invece la soluzione era molto più semplice: bastava poco carico per strizzare bene ogni distretto muscolare.

Ma la verità è che bastava che guardassi bene dentro di me , cominciai ad amarmi iniziando così un lungo studio di chi ero come ero che sensazioni mi dava l'allenamento,

quale endorfina produceva il mio fisico per darmi tutto quel piacere ?? e soprattutto quella sicurezza in me che tanto cercavo ??

Sembravo un universitario del fitness: ad ogni singola ripetizione sembrava che pensassi a chissà cosa, in realtà collegavo solo il cervello a quello che stavo facendo.

In tre mesi “esplosi”: ottenni quello che non avevo mai ottenuto in anni, ma soprattutto cominciavo ad apprezzare quanto fosse importante conoscermi...

A vent’anni pesavo già 76 chili, *una bestia* di muscoli, ora gli amici mi definivano così.



io al’età di 17 anni

Non seguivo più tabelle di allenamento, andavo ad istinto, eseguivo esercizi che mi davano piacere, esercizi che mi calmavano e rendevano la rabbia che avevo dentro come una scorta di energia da dosare all’occorrenza nelle altre attività che la vita mi proponeva;

fu così convinto ad andare più a fondo di quello che stavo imparando e cominciai ad iscrivermi a corsi per diventare istruttore:ormai ero davvero convinto e gasato!

All’età di ventisei anni affrontai la prima gara: sembravo, mi disse il mio preparatore, “una patata grossa ma liscia liscia, senza un minimo di definizione”. Infatti non mi classificai, anzi non voglio neanche ricordarlo.

Oltre al fisico mancava anche l’armonia tra il corpo e la mente per poter cosi esprimere sul palco le mie potenzialità.

Non era solo questione di crescere nella struttura muscolare, la vera sfida a quel punto era evolvere anche nel modo di pensare, di percepire la realtà, di proporre le mie idee sulla vita a me e agli altri. Qualcosa ancora non mi rendeva credibile lo

sforzo che stavo facendo. L'impegno fisico che aveva trovato finalmente una risposta sul piano concreto si spostava a quel punto sul piano emotivo e psicologico. Avevo bisogno di percepire lo spazio che occupavo, i movimenti con cui mi esprimevo, i contenuti che la mia mente e il mio cuore volevano rendere pubblici.

Cosi mi rivolsi ad un famoso coreografo, nonché ballerino, di Padova, che mi definì "un pezzo di legno"! Eppure, più mi confrontavo con altri atleti e più mi rendevo conto che le mie potenzialità era eccezionali: giunture articolari piccole che enfatizzavano la rotondità muscolare, rapporto tra asse bisiliaco e asse bisacromiale perfetti, altezza nello standard, mancava solo un po' di qualità muscolare che potevo ottenere solo con l'alimentazione; ma, ahimè, a me piaceva mangiare!

Servirono anni di sacrifici, ma, dopo la selezione all'Accademia Olimpia, dove partecipavano i migliori atleti italiani, mi classificai terzo su 120 atleti. Avevo passato un anno a prepararmi: non esistevano amici, serate in discoteca o altro; un anno dedicato a preparare la gara più ambita e importante in Italia per gli atleti di altezza-peso. Vinsi il trofeo Accademia (con relativo ottimo montepremi). Ricordo che prima della gara la tensione era alle stelle: mai stato cosi nervoso in vita mia!

Come tutti sapete ce l'ho fatta: mi sono aggiudicato il titolo di CAMPIONE NAZIONALE ASSOLUTO. Eravamo 112 atleti, 22 nella mia categoria stravinta, e agli assoluti, cioè i primi di tutte le categorie arrivai primo, come highlander: ne rimarrà solo uno! Mi sentivo davvero un immortale: sensazione incredibile.



Rimasi a al vertice della mia carriera per un po' di tempo, ma mantenere l'impegno agonistico significava rinunciare troppo alla vita privata, e decisi così di abbandonare il mondo dell'agonismo, rimanendo però nell'ambiente per trasmettere, ad altri atleti o non, tutte le mie esperienze.

Oggi mi alleno, mi piace stare in forma, mi piace vivere, mi piace il contatto con gli altri; insomma ragazzi… ho trovato il mio giusto equilibrio.

ROBERTO EUSEBIO,
CAMPIONE NAZIONALE ASSOLUTO DI BODYFITNESS,
PROFESSIONISTA FITNESS, PERSONAL TRAINER, PREPARATORE ATLETICO,
CONSULENZA FITNESS

http://www.robertoeusebio.it

info@robertoeusebio.it

cell. +39338/ 3748518
tel. +3902 /96381082