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.

1) Quanto è stata importante per lei l'attività fisica e che traguardi è riuscito a raggiungere?

L'ATTIVITA' FISICA NON SOLO MI HA FATTO CRESCERE nella struttura muscolare, mi ha fatto evolvere anche nel modo di pensare, di percepire la realtà, di proporre le mie idee sulla vita a me e agli altri.

2) Ci sono molte persone che richiedono il suo intervento per migliorarsi fisicamente o per aumentare la qualità delle proprie performance ?

L'estetica del corpo è spesso abbinata all'interiorità della persona come uno vorrebbe vedersi e non solo fuori ma anche internamente, migliorare la propria performance se non e' per scopo agonistico,e' sempre una sfida che sembra diversa da quello dell'estetica ma in realtà queste esigenze accomunano sogni e desideri di persone diverse che interpretano il loro modo di essere in modo differente.

3) E' molto difficile oggi come oggi mantenere un buon livello di movimento e alimentazione per stare in forma?

Assolutamente no !!!
Basta veramente poco…
Il problema che spesso ci si perde di vista, questa e' la nostra nuova società, ma bisogna stare attenti i nostri medici e scienziati sostengono che le malattie del futuro non saranno più quelle legate ai tumori o malattie cardiovascolari, ma legate bensì alla psiche con stati depressivi ….
Anche se le predette malattie spesso sono dovute proprio a forme di stress…che la società inevitabilmente ci accompagna a conoscere.

4) Come si può guarire dallo stress e dalla frenesia della vita moderna, c'è qualche soluzione?
Con una parola molto semplice :

avere più amor proprio per poter darne agli altri:
lo sport , dove l'allenamento, la passione e l'amore per se stessi sono gli ingredienti iniziali per avere risultati umani di alto livello; lo sport dove la moralità è una caratteristica distintiva dell'approccio dell'uomo con se stesso.
la soluzione che serve su ogni piano del vivere quotidiano ha a che fare, secondo la mia esperienza, con l'unità. Tendiamo a dividere i vari campi della nostra vita mentre lo sforzo quotidiano deve essere mirato ad abbattere le distanze tra gli aspetti che ci compongono. Così abbiamo bisogno di far comunicare corpo e mente, aspetti femminili e maschili, attività e riposo. Ci concentriamo troppo e male su una vita a compartimenti stagni mentre siamo un organismo globale fatto di molti livelli diversi che devono incontrarsi e influenzarsi creativamente.

5) A quante competizioni ha partecipato fino ad oggi?

Non tantissime il mio obiettivo non era solo quello di aggiudicarmi un titolo, ma era molto di più importante:
capire che l'esistenza la vita è una cosa davvero preziosa e non ci deve essere niente o nessuno che possa portarcela via senza il nostro consenso.

6) Ci sono stati momenti difficili nella sua carriera? Come è riuscito a superarli?

Difficilissimi anzi impensabili degli incubi e come sono riuscito a superarli ??
Non dicendo mai basta !!
Cadendo ma rialzandomi sempre, Con il cuore e la tenacia di un campione !!

7) E' più importante secondo lei il culturismo oppure la formazione culturale?

proprio come dicevo poco prima, il corpo ha bisogno della mente tanto quanto la mente ha bisogno del corpo. Ci vuole attività sportiva e al contempo formazione culturale sennò la possibilità di crescita ed evoluzione si abbassa drasticamente

Colui che mescola l'attività fisica alle arti, nella proporzione più bella e la applica alla sua anima nella giusta misura, abbiamo diritto a dirlo è l'artista più perfetto ed armonioso !

8) Avere una propria famiglia rende più facili anche i momenti più duri oppure le responsabilità da gestire aumentano di molto?

La famiglia porta inevitabilmente ad ulteriori responsabilità…questo è ovvio…è altrettanto vero però che malgrado tutta la forza che possiamo trovare in noi stessi, …qualcuno che esiste su cui puoi contare, penso sia solo un punto a favore..!!...ma fondamentalmente dovremmo essere in grado di capire che tutto può succedere…e l'idea di essere soli positivamente parlando ci da solo forza ulteriore per affrontare le realtà.

9) Cosa ha intenzione di fare per il futuro?

Questa è una bella domanda …
E sinceramente credo di avere in cuor mio la risposta.
Trasmettere tutto quello che ho imparato dalla mia vita…, … oggi più che mai sia la necessità di amor proprio e verso gli altri l'ingrediente fondamentale per cambiare lo stato delle cose.

10) Come è diventato Campione Assoluto di Bodyfitness ? Ha dovuto fare molti sacrifici?

Lo sono diventato perché ho cominciato a credere in me .
C'è una povertà in questo tipo di vita, una povertà diversa da quella materiale. Una povertà interiore che, più che far paura, umilia. Umilia la grande ricchezza, la grande potenzialità che c'è in ognuno di noi.

Non si fanno sacrifici se le cose che facciamo ci fanno stare bene.

11) Oggi come oggi le donne guardano molto all'aspetto fisico di un uomo tralasciando tutto il resto, è diventata quasi una ossessione per certe ragazza cercare un maschio con muscoli, pettorali e la famosa "tartaruga" oppure non è vero?

È verissimo !!! E se poi oltre alla "tartaruga" aggiungiamo una "Lamborghini"…il quoziente intellettivo può essere "5" solo in questo caso è più che sufficiente ! Scherzi a parte : diciamo che di primo acchito, l'esteriorità di un corpo o di un viso attira comunque, inutile negarlo.
Ma le persone "mature" non si fermano, vanno oltre, dando molta importanza al carattere e vanno ancora più in profondità alla ricerca di valori che solo chi ha un anima sensibile possiede.

12) Lo sport viene adeguatamente considerato dalle istituzioni? Nelle scuole e all'Università non dovrebbero dare più valore all'attività fisica?

Come vi dicevo la crescita di una persona è importante sia per il corpo che per la mente, secondo voi le nostre scuole o università danno lo stesso peso a entrambi ??

13) Ci sono stati momenti particolarmente emozionanti nella sua carriera?

Sicuramente quando vinsi il titolo di campione assoluto, …..
Ma la parte più emozionante della mia vita è stata quando nacquero Sofia e Luca i miei Bimbi….
Piansi come loro…..

14) Quando gli impegni glielo permettono come utilizza il suo tempo libero?

…Mi alleno…..è il mio spazio, oppure esco in moto…

15) Meglio una serata tranquilla tra le mura di casa, in qualche locale, a teatro, a un concerto oppure al vernissage di qualche mostra d'arte?

Sinceramente dipende dalla compagnia, e recentemente la mia attenzione e focalizzata sui i miei cuccioli, con il lavoro che faccio li vedo poco,quindi ne approfitto loro hanno bisogno di me e io di loro.

16) Tra atleti anche in occasione di competizioni c'è molto senso di sfida e individualismo oppure c'è anche solidarietà e compartecipazione?

La sfida e l'individualismo da parte mia sono atteggiamenti immaturi, nelle competizioni di questo genere gran parte della preparazione è fatta anticipatamente, quindi vedrei più solidarietà e compartecipazione.

17) Che rapporto ha con la natura? Ha mai bisogno di momenti in cui rilassarsi e cercare un po' di tranquillità magari in qualche campagna all'aria aperta soprattutto d'estate?

Si per questo uso la moto….e mi avventuro….

18) Quali sono dal suo punto di vista i luoghi migliori per andare in vacanza? C'è bisogno di staccare di tanto in tanto dal lavoro?

Per quanto mi riguarda la vacanza è un luogo che ti faccia stare bene, e ti stacchi dalla routine del quotidiano, dipende se nel quotidiano non vi e' routine, allora potremmo accorgerci che la vacanza è una condizione mentale, a volte si vuole scappare dal quotidiano, ma non è la soluzione.

19) La crisi economica ha messo a dura a prova anche il settore sportivo? Ci sarà prima o poi un'uscita da questa situazione?

La crisi economica ha colpito tutti !!..
L'uscita da questa situazione la vedo solo se saremo veramente capaci di rivalutare quali siano i veri valori della vita… e ripeto e ribadisco concludendo:

C'è una povertà in questo tipo di vita, una povertà diversa da quella materiale. Una povertà interiore che, più che far paura, umilia. Umilia la grande ricchezza, la grande potenzialità che c'è in ognuno di noi.

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