

UN PERSONAL-TRAINER MOLTO SPECIALE

**Valentino Statella:
l'handicap al servizio dell'handicap.**

di MASSIMILIANO MUCCINI
Personal-trainer ISSA

Tempo fa fui contattato da una persona del mondo del *body-building* che mi chiedeva di fare uno "scambio di link" con il mio sito.

Prima di dargli l'approvazione, pensai bene di dare un'occhiata al suo sito *internet* (www.valegym.com): l'impressione che riportai fu molto positiva, non tanto per la grande cura del medesimo sito quanto per i contenuti. Da lì nacque la mia grande amicizia con **Valentino Statella**. Questa breve intervista ve ne farà comprendere i motivi.

Ciao Valentino, innanzi tutto cominciamo con le generalità.

Sono nato a Milano il 13 gennaio 1974 e sono residente a Birtago, un paesino in provincia di Como.

Come vieni a contatto col mondo del *body-building*?

Da ragazzino ero molto magro e subivo spesso le angherie scherzose dei miei amici; stanco dell'andazzo, decisi di costruirmi un po' di "massa". A 15 anni mi iscrissi in una palestra di vecchio stampo, una di quelle palestre invase da personaggi con una quantità abnorme di muscoli, attrezzate solo con manubri e bilancieri. Con un po' di imbarazzo, circondato da montagne umane, cominciai ad allenarmi: certo non pensavo che il *BB* sarebbe diventato la mia passione.



Come mai ti trovi sulla carrozzella? E come ti ha aiutato il *BB*, in questa situazione non favorevole dal punto di vista motorio e di relazione?

Mi trovo su una sedia a rotelle a causa di un grave incidente stradale avvenuto nel 1997, che mi ha causato la frattura della terza e della quarta vertebra dorsale con conseguente paralisi degli arti inferiori. Ti lascio immaginare quanto è stato duro un anno di riabilitazione in ospedale; ma la mia paura più grande era il ritorno a casa. Mi sentivo debole e senza forza, dagli 80kg del mio peso forma ero sceso a 45kg: facevo fatica a versarmi l'acqua nel bicchiere, dovevo essere aiutato in tutto e per tutto, non ero autonomo e di conseguenza mi sentivo a disagio con me stesso e con gli altri. Il *BB* mi ha aiutato a rimettermi in forma, ad essere più forte; mi ha restituito l'autonomia e la fiducia in me stesso... ecco perché amo questa disciplina.

Sulla base della tua esperienza, cosa vorresti proporre alle aziende che producono attrezzature per palestra ed agli organi preposti, generalmente sordi a questa categoria sfortunata di persone?

Secondo me troppo spesso si ha l'idea che le persone in carrozzina, i cosiddetti "disabili", non abbiano il benché minimo interesse a frequentare le palestre o che non siano all'altezza di praticare il culturismo. Bisognerebbe invece far capire che il *BB* non è così popolare nel mondo dei disabili proprio perché esistono poche strutture idonee e le attrezzature lo sono ancora meno: d'altra parte se le persone disabili cominciassero a frequentare le palestre sempre più assiduamente, i produttori di attrezzi ginnici si vedrebbero costretti a rendere gli attrezzi più idonei. Penso che con qualche piccolo accorgimento si possa portare molta più gente in palestra, soprattutto quella categoria di persone che vogliono allenarsi non solo per l'aspetto




Valentino Statella

fisico ma per migliorare significativamente la qualità della loro vita - e in questo il *BB* è fondamentale.

Hai mai pensato di organizzare delle gare di *BB* per disabili in Italia?

Sì, a livello amatoriale s'intende; posso dirti che mi sto muovendo e presto ci arriveremo...

Un'ultima domanda: cosa vuoi dire a coloro che vivono la tua stessa situazione, che vorrebbero magari frequentare una palestra ma non si azzardano per vari motivi? C'è un messaggio di speranza che vuoi dare?

Sicuramente i primi giorni non ci si sente a proprio agio, ma si deve forzare questo stato emotivo pensando ai benefici che darà l'allenamento: si tratta della nostra salute, e il *BB* apporta notevoli benefici sia dal punto di vista fisico che da quello psicologico. Giorno per giorno vi accorgete che allenandovi diventerà più facile svolgere le normali azioni quotidiane, migliorerete sempre di più e sarete guardati con occhi diversi: ve lo dice un disabile che vive questa esperienza in prima persona! In qualità di *Personal-trainer*, poi, è mio compito trasmettere questo patrimonio ad altri come me: valutate le grandi risorse che avete a disposizione e sfruttatele al meglio. E ricordate sempre che essere più forti significa essere più autonomi. 



EE
V
O
L
U
T
I
D
N