

(Articolo pubblicato sul sito "Palazzo Tenta 39" di Bagnoli Irpino il 22.06.2017)

Mondiale di body building IBFF 2017, argento per il bagnolese Virginio Granese

22.06.2017, Irpiniapost.it

In esclusiva per PT39 le emozioni vissute dal bagnolese Virginio Granese in questa competizione internazionale.



L'Italia torna sul podio al Campionato Mondiale di **body building IBFF 2017**. A trionfare è ancora Virginio Granese, già Campione Mondiale IBFF 2013, che incassa il successo e conquista il secondo posto nella prestigiosa classifica mondiale. Originario di Bagnoli Irpino, l'atleta culturista è sceso nuovamente in campo per confrontarsi con circa 400 iscritti e riesce a sventolare nuovamente la bandiera italiana e a tenere in alto l'orgoglio nazionale. Un risultato eccelso per Granese, che ha gareggiato lo scorso 17 giugno in Spagna, superando le selezioni fra 20 differenti categorie- maschile e femminile.

Il percorso fatto da Granese, infatti, che ha concorso nella categoria "Mister Athletic", ha visto il superamento di diverse selezioni, che gli hanno consentito la partecipazione alla competizione culturistica mondiale. In Italia ha ottenuto la qualifica al mondiale della "International body building and fitness federation" in occasione della "6° Serge Nubret

International", che è già una gara internazionale. Di qui, la qualifica in due categorie, la "Mister Athletic Tall" e la "Body building tall", dove ha incassato in entrambe il secondo posto.

"A differenza della competizione del 2013, quest'anno ho portato una condizione simile per quanto riguarda la percentuale di massa grassa, ma avevo otto chili in più di massa magra- ovvero di muscoli. Questo si traduce nel fatto che avevo una condizione migliore a livello complessivo: volumi maggiori muscoli più pieni densi" commenta l'atleta di ritorno dalla Spagna.

"Ho migliorato e proporzionato la forma fisica per rendere armonico e omogeneo il corpo, colmando le lacune, ma nel 2013 ho vinto sette gare su sette, mentre quest'anno ho conquistato il secondo posto in quattro gare su quattro. Da buon sportivo accetto sempre il verdetto dei giudici e continuo il mio cammino con la massima serenità, nella consapevolezza di voler fare sempre meglio. Le sconfitte mi hanno sempre migliorato, e ho capito che non è detto che sia la miglior forma sul palco ad essere vincente, ci vuole anche un pizzico di fortuna".

Centinaia sono stati nei giorni precedenti, i messaggi di incoraggiamento e auguri ricevuti da tutti i fans, che con interesse seguono "o guerrier" da tutta Italia. Con l'umiltà che da sempre lo contraddistingue, Granese sta rispondendo a tutti, sulle piattaforme social, condividendo con loro la fortissima emozione provata sul palco, e la delusione incassata per il secondo posto.

Di ritorno da Cartagena, infatti, munito di trofei e attestati, Granese si racconta al suo pubblico e ai suoi clienti in palestra, che hanno assistito ad un rigido allenamento quotidiano e ad una drastica dieta ipocalorica. *"Sono svaniti tutti i miei sogni e i miei sacrifici in pochi istanti"* continua. *"E"*

inevitabile che essere così vicini al traguardo ti lasci l'amaro in bocca, ma sono soddisfatto lo stesso perché ci vuole coraggio a rimettersi in gioco dopo avere già conquistato il titolo mondiale”.



Sfumata la tensione per il mondiale, l'atleta si prepara a sostenere due nuove competizioni importanti: domenica 25 giugno a Roma, dove si terrà il “Onewayfitness”, promossa da una delle federazioni più importanti in Italia, a cui parteciperanno circa 400 atleti. I primi sei che si qualificheranno, la settimana successiva- il 2 luglio- saranno ammessi agli “Italiani assoluti IFBB”, che è la gara più importante nel panorama culturistico italiano. Ogni body builder vorrebbe avere questo titolo in bacheca.

Chi riuscirà a classificarsi entro i primi sei otterrà la qualifica per una delle competizioni internazionali più ambite, l’“Arnold Classic Europe Amateur”, promossa da Arnold Schwarzenegger che si terrà dal 21 al 24 settembre a Barcellona in Spagna.

ESCLUSIVA PT39

Virginio Granese: “Vi racconto la mia partecipazione ai mondiali 2017”



“Quest’anno dopo il Mondiale Ibff vinto da Juniores nel 2013 ho pensato di ripresentarmi sul palco da Senior, inizialmente ero indeciso se parteciparvi visto che non è mai facile rimettersi in gioco soprattutto se si ha un titolo così prestigioso da dover difendere ma ho avuto il coraggio e dopo essere arrivato secondo ad altre due gare (tra cui il Serge Nubret International che da la qualifica proprio per il Mondiale stesso) ho deciso di partecipare cercando di portare una buona condizione per essere competitivo e non sfigurare ad una gara internazionale di un certo livello.

Inizialmente mi ero prefissato come obiettivo di entrare nei primi 6 che già sarebbe stato un vero successo non avrei mai immaginato di salire di nuovo sul podio di una gara internazionale invece è andata proprio così, anche questa volta mi sono riconfermato dando la dimostrazione che nella vita tutto è possibile basta crederci fino in fondo ed io ci ho creduto fin dal primo giorno di preparazione cerco di dare sempre il meglio di me sia in palestra dove mi alleno 3 volte al giorno con una media di circa 4 ore al giorno tra allenamento anaerobico con i pesi e gli altri due di aerobica che eseguo uno di mattina a stomaco vuoto e uno la sera tutto questo seguendo per mesi interi un alimentazione ipocalorica e cercando di stressarmi meno possibile e riposare bene ogni notte così da essere pronto ad eseguire la solita routine per i giorni seguenti.

Questo è lo stile di vita che segue un vero body builder allenamento duro, sana alimentazione e giusto recupero ed io a questo devo aggiungere anche la gestione della mia struttura sportiva (palestra) e corsi ed esami universitari per la facoltà di scienze motorie, ma come ho detto

precedentemente volere e potere non esistono scuse basta organizzarsi bene e tutto può essere possibile.

Ritornando al discorso del Mondiale che dire sono molto soddisfatto per la condizione che sono riuscito a portare sul palco da gara a differenza del 2013 sono riuscito a mettere 8 kg di massa muscolare mantenendo una percentuale di massa grassa davvero minima, questo non può che rendermi felice; per il risultato ottenuto sicuramente stiamo parlando di un argento ad un Mondiale ma per come è andata la gara avrei preferito l'oro e non posso negare che un po' di amaro in bocca ci sta visto che davvero per poco non sono salito sul gradino più alto del podio, a pensare che sembrava di vivere gli stessi momenti del Mondiale in Slovenia identica atmosfera con tutta la squadra della nazionale italiana inclusa Luisa (la mia ragazza) il presidente e la moglie che già stavano in attesa di festeggiare ed erano pronti per passarmi la bandiera tricolore convinti che avrei vinto anche questa volta, invece per 1-2 punti di differenza sono arrivato secondo dietro l'atleta della Romania

Che dire, da buon sportivi accettiamo il verdetto dei giudici giusto o sbagliato che sia se non volevamo farci giudicare non salivamo su un palco queste sono le gare di bodybuilding si vince e si perde ma ti posso assicurare che per me ogni volta è sempre una VITTORIA perché sono consapevole di aver dato il meglio di me e poi ogni gara è un'esperienza diversa che ti aiuta a crescere e a migliorare sempre di più; dovete credermi io dalle mie vittorie non ho mai imparato nulla sono proprio le sconfitte che mi hanno reso quello che sono oggi.

Con questo mi va di ringraziare la mia splendida famiglia e Luisa la mia ragazza per il sostegno che mi danno quotidianamente, il mio preparatore tecnico Gilberio Ciriello che ormai mi segue da 10 anni e tutto il Team Ciriello di cui sono fiero ed orgoglioso di essere tra i primi a farne parte. Per ultimo ma non per importanza mi va di ringraziare tutti i clienti della mia palestra l'American Style Gym che sono la mia seconda famiglia e sono loro che mi danno la forza per andare avanti e mi consentono di autofinanziarmi le mie costose preparazioni atletiche.

Un forte abbraccio alla redazione di PT39, per me è sempre un onore stare sulla pagina di Palazzo Tenta. Un saluto a tutti i miei compaesani che porto sempre nel mio cuore con la speranza di portare ancora più in alto il nome del nostro paese”.