

# "I miei ricordi (sportivi)"

## La mia esperienza personale con lo sport amatoriale



VALERIO PIERLEONI

**S**ono nato a Roma nel mese di settembre dell'anno 1984. Ho sempre ammirato gli sportivi: ne rimanevo affascinato fin da bambino, qualsiasi sport essi praticassero; sarà per la loro dedizione, sarà per il sacrificio, sarà il risultato prodotto dopo tanti sforzi e duri allenamenti, sarà per l'eventuale riuscita e gloria nel raggiungere un obiettivo. Forse semplicemente è la curiosità che mi spinge a vedere dove potrebbe arrivare il mio limite.

Ho sempre praticato sport, fin da quando ne ho memoria! Mia madre m'iscrisse all'età di cinque anni all'accademia del nuoto, ovviamente dopo avermelo chiesto "vuoi fare calcio o andare a nuoto?" (ma secondo voi che ne può capire un bambino a cinque anni?! Certo se potessi tornare indietro forse mi auto-suggerirei l'altra scelta, ma in fondo...); sicuramente i miei genitori avranno pensato che il nuoto è uno sport molto più completo del calcio, soprattutto per la formazione nella fase di sviluppo di un bambino; in effetti il nuoto riesce a farti muovere ogni muscolo del corpo, ti consente di avere una maggior elasticità muscolare e favorisce una crescita ossea migliore.

Oggi ogni qualvolta penso ad una piscina la mia mente fa ritorno a quelle prime volte nella struttura olimpionica, ritrovando quel forte odore di cloro che inebriava l'aria. Eh sì, era veramente forte. D'altronde la struttura che frequentavo aveva due piscine al suo interno, una olimpionica ed una più piccola (la metà se non ricordo male) ed era proprio lì che a noi bambini ci insegnavano a stare a galla. Per ben sette anni restai lì. Purtroppo non sono riuscito a creare un gruppo o un'amicizia con qualcuno che frequentasse il mio stesso corso. Molto individuale il nuoto come sport.

Sette anni dopo decisi di cambiare, forse, nell'età dello sviluppo, mi serviva avere un confronto

con qualcuno per testare le mie capacità, una sorta di botta e risposta; il nuoto lo vivevo per lo più come una sfida verso me stesso: in acqua, ogni volta che mettevo la testa sotto, non esisteva più nessuno, il mio cervello si sintonizzava sui battiti del cuore, ed una volta partito si concentrava solo nel fare i movimenti nel miglior modo possibile.

Trovai un paio di racchette da tennis in casa, appartenevano ai miei genitori, a sentir loro una volta sapevano giocare; così nel 1996 iniziai la mia nuova avventura; quello che mi dissi era: "se hanno imparato loro posso farcela anch'io", in più non avrei dovuto neanche comprare l'attrezzatura (molte volte è una seccatura ed una spesa).

Mi resi conto fin da subito che non era così facile come potesse sembrare. Il circolo risultava essere ben organizzato, ben gestito e ben curato: vari campi da tennis, uno per il calcetto ed una piscina, con un bel ristorante di sfondo; il tutto non distava neanche molto dalla casa in cui abitavo; li trovai il figlio di amici di quartiere con i quali non avevo condiviso alcun tipo di esperienza (però ad oggi è il mio assicuratore per l'auto).

Imparai le basi, i fondamentali, la tecnica, imparai ad orientarmi in quel quadrato che avevo a disposizione, ma soprattutto imparai a correrci dentro. Eh già. Imparare a correre in un quadrato non è la stessa cosa di imparare a correre e basta; ciò che non scorderò sarà sempre l'istruttore che grida: "passettini passettini passettini, un piede davanti all'altro, niente falcate in quel quadrato". Avete mai provato a disimparare e imparare di nuovo qualcosa? Per nulla facile, soprattutto se si parla di dover imparare a camminare e correre in un modo non naturale.

Questo sport tuttavia riusciva a prendermi. Assimilare una tecnica così precisa nel colpire una pallina al fine di fargli prendere la traiettoria desiderata, ed iniziai a capire che era proprio quello che volevo, qualcosa che non fosse semplice. Mi accorsi solo dopo che la vera sfida quindi non era contro l'ipotetico avversario sito oltre la bassa rete che divideva il campo a metà, ma con me stesso, nuovamente con me stesso.

Scelsi tennis in quanto mi resi conto che la precisione faceva parte di me. Il colpire qualcosa ed indirizzarlo in un punto specifico mi affascinava e vedere quella pallina schizzare da una parte all'altra del campo prendendo traiettorie improbabili mi emozionava.

Traslocando fuori dal centro abitato e non avendo ancora un mezzo di trasporto, rimasi condizionato dalle scelte che avrei potuto fare. Trovai una scuola di tennis presso le Terme di Cretone, non distante dalla mia nuova abitazione, e continuai lì per un anno.

Eravamo in cinque se non ricordo male, tre ragazze e due ragazzi. Non un grandissimo centro ma l'istruttore, di origine sarda, era bravo: ti seguiva passo passo, spiegava bene e se vedeva che non ci mettevi impegno ti lanciava qualche pallettata fatta bene.. addosso però! Altro che le bacchettate sulle mani! I miei compagni, devo dire, erano tutti molto tranquilli e garbati: non si entrava mai in competizione. Si lavorava per imparare, tra stanchezza e sorrisi, valutavamo i nostri limiti e cercavamo di superarli aiutandoci a vicenda. Ad esempio: negli scambi fatti di coppia cercavamo di mantenere un certo ritmo che non risultasse troppo impegnativo per entrambi; prendevamo sempre più confidenza tra noi, il campo, la racchetta e la pallina.

“

Oggi ogni qualvolta penso ad una piscina la mia mente fa ritorno a quelle prime volte nella struttura olimpionica, ritrovando quel forte odore di cloro che inebriava l'aria. Eh sì, era veramente forte

”

Ma il mio piccolo obiettivo era fare bene quello che agli altri riusciva meno: il “rovescio” con una mano. Per chi non conoscesse lo sport in questione faccio una premessa: a seconda se sei destro o mancino la racchetta da tennis si utilizza

con una sola mano, impugnandola verso la fine del manico ricoperto da un apposito nastro di gomma per creare più attrito possibile tra la racchetta e la mano stessa. A seconda di dove arriverà la pallina (se sulla mia destra o sulla mia sinistra) dovrò muovermi di conseguenza (anche avanti/indietro se il colpo è corto/lungo) spostando il corpo in modo tale da lasciare lo spazio sufficiente tra me e la pallina per colpire e rispedire al mittente. Il rovescio è il movimento rotatorio del corpo, del braccio e dell'impugnatura che consente di colpire la pallina dalla parte opposta al braccio di riferimento che impugna la racchetta. Esempio pratico: ho un'impugnatura destra, la pallina mi arriva verso la mia parte sinistra, in questo caso muoverò il busto in torsione verso sinistra, porterò la racchetta dietro la mia gamba sinistra verso il basso, inclinerò l'impugnatura ruotando la racchetta in avanti, guarderò in un primo momento la pallina e prima di colpire dove voglio che vada, lascerò partire il colpo come se gli volessi dare uno schiaffo bello forte.

Per me era più facile a farsi che a dirsi, tale colpo mi veniva naturale; il difficile è il descrivere la gioia che ogni colpo fatto in questo modo riusciva. Un giorno qualsiasi dell'allenamento il maestro, come sempre, s'indispettì per qualcosa e mi lanciò una pallina veloce che avrebbe dovuto colpirmi, ma in quell'istante mi ero già spostato, avevo caricato il rovescio e preso la mira, a mia volta gli tirai una fiondata addosso (che ovviamente parò, ma che non si aspettava): non dimenticherò mai il secondo seguente, lo sguardo che mi lanciò ad ammonirmi: “Ehi ragazzino abbassa la cresta”, ma soprattutto ciò che gli si leggeva bene in viso, il “bravo! Sono fiero di te!”.

Obiettivo centrato!

Il quotidiano locale, “Il Tiburno”, scrisse in quel periodo un articolo per pubblicizzare la nostra scuola di tennis, con tanto di foto di gruppo (la foto purtroppo non rende giustizia).

Ad ogni modo posso affermare di essere stato fortunato, sportivamente parlando, i miei genitori sono stati molto attivi in gioventù ed un sentito ringraziamento va proprio a loro. Non mancavano mai le attività stagionali tipiche, esempio: in inverno si andava a sciare.

Credo che per imparare a sciare solo una volta fu pagato l'istruttore: lui era lì senza le racchette nelle mani, con gli sci ai piedi e si muoveva come se stesse camminando normalmente per strada (veramente ammirevole!), ed io perennemente con il fondoschiava a far fossette sulla

neve. Ma non furono le mille cadute ed il dolore costante delle gambe stanche a farmi cedere: imparai anche questo. Ovviamente ero ben consapevole che non avrei potuto praticarlo tutto l'anno (il pensiero un po' mi rattristiva) e quindi la cosa importante era che, in quelle poche occasioni che si poteva andare, si doveva imparare in fretta per cercare poi di assaporare quanto di più il divertimento. Anche se con il passare del tempo il dolore alle gambe, dopo una giornata trascorsa dentro gli scarponi rigidi, restava sempre.

La preparazione: un mese prima di andare a sciare mi tornavano sempre in mente quei pochi insegnamenti acquisiti sulla preparazione che si sarebbe dovuta affrontare prima di partire per un weekend di montagna. Anche i giornali, riviste ed internet illustravano bene con dei consigli il da farsi; ma ogni qual volta pensavo che non ne avrei avuto bisogno, comunque sia, ero sempre in forma (sport più sport meno): quanto mi sbagliavo! Dovete pensare che ogni sport ha la sua tecnica, ogni sport va a muovere legamenti e muscoli specifici: prima di affrontare qualsiasi attività sportiva prendete sempre in considerazione quanto il vostro corpo sia allenato nel fare quei movimenti che andrete ad affrontare. Il saper correre tanto e veloce non fu di certo d'aiuto, mi mancava la resistenza nello stare fermo e bloccato in quella posizione con ginocchia semi-flesse: isometria (una cosa sconosciuta al mio corpo); questo è il motivo per il quale rientravo a casa sempre letteralmente distrutto.

C'è montagna e montagna! Ma soprattutto c'è terreno e terreno: eh sì, la neve non è tutta uguale. Ne troviamo di fresca, di ghiacciata, artificiale e così via discorrendo. Quindi tenere sempre gli occhi aperti e controllare il bollettino meteo è fondamentale.

Purtroppo qui non ho avuto modo di conoscere persone al di fuori di quelle che conoscevo già. Poco male, ci sono pochi modi di parlare con qualcuno mentre si fa una discesa innevata.

Con il passare degli anni, una volta imparato in modo discreto a scendere con gli sci, puntai lo sguardo verso la nuova tendenza, lo snowboard! E si ricomincia! Tutt'altro discorso lo scendere da una montagna con tutti e due i piedi legati... La storia si ripete: fossette sulla neve. Ma avevo la testa dura e tanta caparbietà quindi in piedi di nuovo, nuova caduta e così via per tutta la giornata; rubavo la tecnica degli altri con gli occhi e cercavo di copiarla, imparavo in fretta e mi divertivo sempre più. La parte più bella era

l'ora di pranzo quando si incontravano gli altri, che magari prendevano sentieri e piste diverse, e ci si trascinava nella baita più vicina: panino, caffè e cioccolata calda (la morte sua...).

Il rientro a casa riportava sempre la stessa diagnosi: coma da stanchezza per tutti, tranne che per chi doveva guidare l'auto.

Tra gli impegni scolastici e le amicizie locali piano piano lasciai la scuola di tennis per intraprendere la via della palestra; soprattutto perché risultava essere una soluzione più comoda: facilmente raggiungibile e motivato da un amico che voleva iniziare a fare qualcosa insieme (il tennis gli interessava poco). Era l'anno 1999, quando io avevo 15 anni.

Attenzione, la palestra non è uno sport! Questa è una di quelle cose che non viene segnalata quando sei neofita del settore. I macchinari, che per lo più troveremo, sono stati costruiti per scopi

“

**I risultati li ottenni nell'arco di un paio d'anni: il mio fisico strutturato con spalle larghe ed altezza sotto la media (un metro e ottanta quando dormo, poi mi sveglio e torno sul metro e sessantasette) mi ha dato la possibilità di sviluppare petto e braccia in modo sproporzionato.**

”

di riabilitazione e potenziamento di persone che hanno avuto difficoltà specifiche. Anche se la storia del bodybuilding ha più di cent'anni non dobbiamo pensare all'allenamento in palestra come uno sport.

Iniziai l'allenamento con la pesistica come un po' fanno tutti, senza avere uno scopo ben preciso: pensavo che anche stando al chiuso avrei potuto continuare a svolgere del lavoro aerobico grazie all'aiuto dei macchinari, come ad esempio il tapis-roulant che mi consentiva di correre quanto volevo a che velocità volevo, all'inclinazione che volevo etc., ma in realtà non era la stessa cosa del correre all'aperto.

Una cosa va ricordata e vale nell'80% dei casi: non date retta a nessuno che non sia un istruttore, ma soprattutto non credete alle mille storie che vi racconteranno, perché ne sentirete di tutti i colori.

Ho conosciuto molte persone, soprattutto ragazzi, che si allenavano come se non ci fosse un

domani, tutti nell'intento unico di diventare solamente "più grossi"; diciamolo: il culturista super 'palestrato' andava di moda al tempo.

La maggior parte degli "abitanti della palestra" fa uso di sostanze di varia natura: per velocizzare il recupero dei muscoli tra un allenamento ed un altro (aminoacidi), per far crescere la massa (proteine), per aumentare il metabolismo del proprio organismo (creatinina) etc., insomma ne puoi trovare di molteplici tipologie e marche, ovviamente tutti prodotti sintetici. Io ho mantenuto sempre la mia politica: non assumere sostanze che non siano i pasti ordinari, il fisico deve crescere in modo naturale. Tutte le storie che mi ronzavano intorno del tipo "questo prodotto è naturale ti fa crescere prima e non fa male" non m'impressionavano e né m'interessavano; non stavo neanche lì a sentirli più di tanto, al massimo una pacca sulla spalla e "bravo continua così" (così a trent'anni di sicuro non ci arrivi). Purtroppo in molti non la pensavano come me ed assumevano, a volte con dosaggi errati, questi "bibitoni" d'integratori; ho provato più volte a spiegare a coloro che li utilizzavano che i reni arrivati ad un certo punto non avrebbero più smaltito tutte quelle sostanze sintetiche, ma non mi stavano a sentire, come se non gli importasse o come se il fisico non fosse il loro, o come se il risultato che avessero voluto ottenere fosse più importante di ogni altra cosa, anche della propria salute. Questo è un concetto sbagliato a prescindere dal tuo obiettivo. Forzare il fisico facendogli assumere sostanze per alterare il metabolismo e quindi indebolire le difese immunitarie e sovraccaricare i reni equivaleva a "distruggersi" e non modellare.

Il mio concetto è sempre stato semplice: mente sana in corpo sano, per il resto non c'è spazio.

Quindi pronti per l'allenamento: individuare gli esercizi necessari per sviluppare ogni muscolo del corpo, utilizzare pesi e macchinari consoni e cercare di fare bene ogni cosa. Mi domandavo cosa ne sarebbe venuto fuori, ma fu solo un pensiero veloce perché ci volle poco ed ero già in sintonia con l'ambiente circostante.

Ricordo ancora la prima volta che iniziai ad allenarmi: una canottiera gialla ed una tuta nera acetata (non proprio uno spettacolo) occhi spalancati nel guardare tutto e tutti ed ovviamente tutto e tutti guardavano proprio a me che ero l'ultimo arrivato. Missione numero uno: individuare l'istruttore; missione numero due: fargli capire ciò di cui avevo bisogno; missione numero tre: cercare di fare bene e di non dare troppo nell'occhio.

Il mio corpo fino ad all'ora era sempre stato abituato a movimenti aerobici ad intensità variabile, mentre qui il tutto era molto statico: sollevamento pesi per ogni singolo muscolo.

Ovviamente c'è sempre una tecnica nell'eseguire i movimenti di ogni esercizio e sbagliare (da quello che ho provato) costa caro, la dedizione nell'apprendere il movimento giusto per ogni muscolo è fondamentale. Ho visto nel tempo persone che pensavano di allenare un muscolo ed invece ne stavano muovendo altri, per poi lamentarsi che il muscolo in questione non riusciva a crescere (palese). Fortunatamente ho una mente molto attenta e lineare, mi accorgo quasi sempre dei miei errori così da potermi correggere quanto prima.

I risultati li ottenni nell'arco di un paio d'anni: il mio fisico strutturato con spalle larghe ed altezza sotto la media (un metro e ottanta quando dormo, poi mi sveglio e torno sul metro e sessantasette) mi ha dato la possibilità di sviluppare petto e braccia in modo sproporzionato. Avevo il torace suddiviso tra petto, addome e tutta la schiena ingrossati e definiti, ai quali seguivano spalle e braccia che sembravano gonfiate con una pompa ad aria. Tutto tranne le gambe che ho sempre preferito non sovraccaricare, allenandole con una corsetta e nulla più; ma così facendo assomigliavo ad una scatoletta di latta con due stuzzicadenti al posto delle gambe. Il mio equilibrio ne risentì molto.

Posso garantire che se in palestra non entri con un obiettivo fisso e ben saldo ti annoierai presto. Il vero problema è lo stress, non solo fisico ma anche mentale; ho sempre ritenuto che bisogna avere una tabella di marcia in base alle proprie caratteristiche. Io più di novanta minuti non potevo stare: il vero motivo sono i limiti, non bisogna in questo caso puntare sulla durata ma nell'intensità dell'allenamento. In breve scoprii che in sessanta minuti potevo fare tutto e bene anche, questo giovò alla mia salute mentale. Vedevo persone lì ore ed ore ad allenarsi, chi ininterrottamente e chi invece perdeva tempo distraendosi. Quelli più simpatici erano i chiacchieroni! Oh sì, quanti ce ne sono, una volta che per sbaglio ci scambi due parole stanno lì che ti tormentano, ed ecco fatto: il tuo allenamento perderà d'intensità e si allungherà la tempistica; l'unica soluzione era di non dare confidenza a nessuno, così si riusciva a fare il tutto nel minor tempo possibile e soprattutto con i tempi di recupero tra un esercizio e l'altro esatti. Se gestiti bene, i tempi di recupero fanno la differenza.

Sfortunatamente, o fortunatamente, un giorno nell'utilizzare in malo modo il macchinario "Pulley" che consentiva di sviluppare i muscoli dorsali, m'infortunai, uno stiramento alla schiena, causato dal sollevamento del peso eccessivo; tutto questo perché non ho avuto la dovuta attenzione nello svolgere il movimento di presa e rilascio in sicurezza, ho tirato il peso caricando la schiena anziché utilizzare le gambe, grave errore. Mesi e mesi fermo per poter recuperare.

Quattro lunghi mesi a riposo senza fare attività e sforzi, superai il periodo senza troppi problemi. Tornai in gennaio 2006 in palestra ma qualcosa era cambiato.

Il mio corpo, grazie al periodo di pausa, si era asciugato (questo accade poiché i muscoli lavorano a riposo dopo il cosiddetto sforzo dell'allenamento) avendo anche avuto un'alimentazione corretta, senza eccessi e senza troppi condimenti, evitando tutto ciò che fosse alcool, mi aiutò a perdere quel gonfiore apparente: non volevo tornare tozzo e statico come un blocchetto di marmo.

Nella palestra erano a disposizione vari corsi, tra i quali spiccava il Full Contact, un ramo dell'arte marziale "Kickboxing", con la sola differenza di regolamento che i colpi dovevano essere portati solo sopra la cintura (nel Kick si può colpire anche al di sotto). Non avevo fino ad allora mai pensato di praticare uno sport del genere, ma mi resi presto conto che poteva fare al caso mio.

Il periodo di prova regalatomi dalla palestra mi schiarì le idee: l'istruttore, un militare d'ufficio con l'attestato di maestro di Taekwondo, mirava ad un allenamento intensivo ma pratico, soprattutto dedicava almeno venti minuti allo stretching. Avevo trovato il mio nuovo oggetto del desiderio: lo stretching! Ero veramente troppo legato e troppo appesantito dai muscoli. Questo sport mi diede la possibilità di ritrovare ciò che avevo perso nel tempo: l'elasticità ed equilibrio.

Novanta minuti di sola sofferenza per i primi mesi, è tutto ciò che ricordo; ne uscivo letteralmente distrutto, ma più resistevo e più mi sentivo meglio, come se piano piano mi scioglievo lentamente, come quando sei ricoperto di argilla dei fanghi termali e poi una volta seccata l'argilla resti pietrificato e cerchi di toglierla muovendoti come un robot.

Eccomi, pronto nuovamente ad imparare da zero un nuovo sport! E questa volta con un nuovo obiettivo: sempre più elasticità.

Bene, mi sentivo veramente bene. I miei movimenti non erano più impacciati e tozzi ma flui-

vano nell'aria, facendo lavorare ogni parte del corpo in sincronia. I miglioramenti si potevano notare soprattutto nelle gambe, ora non più magroline e legate; i muscoli dei quadricipiti iniziavano a prendere la forma dovuta, ma soprattutto sentivo sempre più l'equilibrio aumentare, sembrava che fino ad allora avessi vissuto come un punching ball senza peso alla base, oscillando costantemente a destra e a manca.

L'allenamento, della durata di novanta minuti, era suddiviso in tre parti e consisteva nello svolgere un circuito continuo e costante per circa trenta minuti, un recupero di altri trenta minuti grazie allo stretching e l'ultima parte nell'approfondimento della tecnica del Full Contact.

Questa suddivisione aveva una sua logica: prima di poter allungare nella sua massima estensione un muscolo per l'eventuale lancio di un colpo, tale muscolo deve essere riscaldato in un modo soft e progressivo, ciò consente di evitare eventuali strappi; una volta scaldato possiamo, sempre progressivamente, allungarlo grazie allo stretching, permettendo a tale muscolo di estendersi sempre più nel tempo. Così una volta scaldati e "strecchiati" eravamo pronti per riprodurre le tecniche del combattimento.

Sport violento?

Ho imparato che la violenza è manifestata dalle persone più che dallo sport; anche se si potrebbe pensare che questo tipo di arte marziale volta al combattimento possa incitare la violenza, nelle persone non è così. Quindi o sei violento o non lo sei ed io ho sempre visto la questione da un lato sportivo, di pura competizione; sicuramente è molto lontano da quello che potrebbe essere inquadrato come sport da risse di bar.

Una volta imparata la tecnica il nostro istruttore dedicava l'intera giornata del sabato allo sparring: valutare la tecnica appresa in piccoli incontri di due minuti all'interno di un ring; ora vederlo in televisione è un conto, ma stare lì in quello spazio quadrato circoscritto da corde elastiche è veramente un'altra cosa, quei due minuti risulteranno interminabili; il paradenti con il caschetto mi bloccavano il respiro e la visuale e mancava continuamente l'ossigeno al cervello; avendo comunque il setto del naso deviato, respiravo un cinquanta per cento in meno, ma era tassativo, ispirare con il naso ed espirare con la bocca, ciò aiutava l'ossigenazione nel miglior modo. Così mettere in pratica gli insegnamenti non era proprio un gioco da ragazzi. Dovevi anticipare le mosse e prima di un colpo in arrivo tu dovevi essere già

pronto nel schivarlo/pararlo e contraccambiare se necessario.

Tutti i colpi portati e presi per il primo anno di sparring sono stati visti in chiave di allenamento, ma sono serviti per affinare l'occhio, l'istinto e la tecnica; nel ring tutto sembrava assumere una sorta di forma di balletto. Rimanere statico equivaleva a dire di trasformarsi in un sacco appeso! Quindi sempre e costantemente in movimento con le gambe, le braccia sempre a guardia del viso e del corpo che di continuo doveva ondeggiare e vi garantisco che passare almeno due minuti così dall'inizio alla fine era veramente faticoso, e questo solo nel primo round! Figuriamoci per gli altri... che cosa avrei raccontato all'avversario?!

A questo serviva impegnarsi a fondo negli allenamenti settimanali: aumentare la resistenza e affinare la tecnica, ma soprattutto ti rendevi conto che il tuo fisico, anche se stanco, ti ringraziava in quanto te ne stavi prendendo cura nel migliore dei modi; muscoli reattivi ed elastici, lo scheletro che si allungava e la mente sempre attenta e concentrata su ciò che si doveva fare. Applauso!

Grazie al mio carattere amichevole volto al prossimo non ebbi troppi problemi a far conoscenza con chi frequentava questo corso: tutti molto simpatici e di svariate età (diciamo 16-40 come range massimo) e tutti che s'impegnavano almeno quanto me. Un bel gruppo, col quale non sono mancate cene ed alcune uscite insieme. Forse sono stato fortunato o forse perché ingenuo e cordiale, con il mio modo di adattarmi alle situazioni delle più svariate non ho mai incontrato persone di carattere aggressivo pronte a sottomettere il prossimo sia verbalmente che fisicamente; eppure di storie strambe di persone aggressive ne giravano in questo ambiente.

Nonostante il gruppo non avesse elementi di natura "rabbiosa" avevamo delle potenzialità, si pensava a qualche gara contro le altre palestre in una sorta di torneo e l'eventuale iscrizione per quelle ufficiali di categoria, ognuna delle quali

“

Dopo il recupero del ginocchio mi concentrerai sempre più nell'attività del gioco del calcetto, abbandonando progressivamente la palestra, iscrivendomi a siti internet che organizzavano partite varie e sparse per tutta la città di Roma.

”

viene suddivisa per peso ed esperienza. Ci vollero tre lunghi anni di allenamento costante per poter iniziare a pensare a questo, ma alla fine nell'agosto del 2009 un incidente stradale in motocicletta mi stroncò il tutto. Dovetti restare fermo per tre mesi, tre lunghi mesi prima di poter tornare in pista. Non ripresi più con la stessa voglia, con l'allenamento e la preparazione da affrontare nuovamente per un anno intero prima di potermi ricandidare per gli eventuali incontri, l'idea non mi entusiasmava e le mie aspettative si spensero pian piano.

Da questo punto in poi cambiai progressivamente, lasciando il Full Contact, voltando lo sguardo altrove.

In verità durante questi tre anni non svolsi unicamente questa attività sportiva. Per una preparazione completa avevo pensato di integrare questo tipo di allenamento con del nuoto libero, ci andavo il sabato sera al fine di poter estendere al massimo i muscoli ed i legamenti, rafforzare il dorso e sciogliere le braccia per aumentarne la velocità. Non solo: svolgevo saltuariamente partite di calcetto con amici, ma questo solo per piacere personale se così vogliamo dire, ma che comunque andava ad influire sulla mia attività sportiva.

Per questo motivo mi lasciai andare dopo l'incidente: ero arrivato al top della mia forma fisica, non potevo chieder di più e con la convalescenza ed il dovuto recupero durato tre mesi avevo capito che non l'avrei potuta raggiungere nuovamente, anche se in realtà questo era solo un mio pensiero che influiva negativamente il mio giudizio.

Dopo il recupero del ginocchio mi concentrerai sempre più nell'attività del gioco del calcetto, abbandonando progressivamente la palestra, iscrivendomi a siti internet che organizzavano partite varie e sparse per tutta la città di Roma.

Ora diciamocelo: le basi del gioco del calcio non le ho mai avute e quindi mi ritornava sempre in mente mia madre che mi chiedeva che sport volessi fare; ma avevo solo cinque anni e capisco ora che non avrei potuto dare una risposta sensata.

Ricordo le prime partite giocate sui campi di calcetto di prima generazione o addirittura di terra, campi secchi e duri che a confronto l'indoor sembrava essere gommapiuma; e ricordo i miei primi scarpini: quei Diadora neri con una banda bianca che ancora oggi conservo. Noi che nella vita facevamo tutt'altro ma che una volta ogni tanto ci radunavamo per delle partite occasionali, sempre lì a cercare di far la squadra equilibrata

spartendoci tra chi sapeva da chi proprio ignorava le regole. Quanto fiato perso e quante corse dietro al pallone. Le prime volte, per chi una base del gioco non l'ha avuta, faceva strano dover correre con il pallone tra i piedi e quindi lo si calciava lanciandolo verso la direzione voluta per poi cercare di raggiungerlo, fermarlo, e cercare di cambiare direzione. Il tempo passava e da quel tocco con la punta si passò al tocco con il collo del piede e poi a quello con la suola fino ad arrivare ai primi dribbling.

Ora saranno circa dieci o dodici anni che gioco tutti i lunedì in una partita senza fine su un campo di calcio a otto fatto in erba sintetica, con amici e parenti con qualsiasi condizione atmosferica: d'inverno con il ghiaccio, con la pioggia o con la neve non ci si ferma mai! Essendo una partita continuamente ricorrente si potrebbe pensare ad una carenza nell'applicarsi. Ma in verità non si pensa mai alla prossima partita da giocare: fino alla fine, sin dall'inizio, c'è sempre e solo una partita, quella che stai giocando ora! Tutto ciò che fa parte della vita quotidiana resta magicamente fuori da qualsiasi campo da gioco, fuori da quelle reti alte che delineano il perimetro e che servono a non disperdere i palloni calciati in malo modo.

Ma le posizioni una volta in campo? Tutte uguali? Neanche a pensarlo.

Iniziai come esterno destro, avevo come arma a mia disposizione la velocità per poter scattare avanti e indietro velocemente, farmi sempre trovare pronto a ricevere un cross, un passaggio o nel recuperare un avversario. La zona assegnatami dava la possibilità alla squadra di recare il minor numero di eventuali errori causati dalla mia poca tecnica ed esperienza. Ma con il tempo imparai a stare in quella parte del campo.

Così in una partita qualunque, ripartendo dalla difesa iniziai la mia volata per tutta la fascia destra, superando uno, due, tre ma il quarto, un terzino della fascia opposta che voleva intercettarmi come un treno mi travolse mentre ero lanciato in corsa: un'entrata molto dura e inevitabile l'impatto visto che non ha pensato minimamente di fermarsi. Io volai letteralmente un paio di metri più in là.

Adduttore esterno sinistro fuori uso, fermo per due mesi. La fortuna ha voluto che non si ruppe nulla, ma quella gamba non avrebbe svolto più molto bene certi movimenti adibiti allo spostamento del corpo in fase di dribbling. Ovviamente ripresi a giocare ma questa volta come terzino.

A volte mi capita di pensare a coloro che

hanno provato a farsi una carriera ma che poi per un motivo o per un altro si ritrovano a giocare in certe squadre per tornei: saranno comunque felici o nel campo riversano la loro frustrazione di una carriera mai sbocciata?

In questo gioco, fatto di persone, si possono fare incontri piacevoli, alcuni dei quali possono resistere nel tempo, ma a volte si fanno incontri spiacevoli con persone che hanno l'odio dentro verso il mondo e che lo riversano nel campo bastonando chi gli capita a tiro. Fortunatamente gli incontri positivi superano di gran lunga quelli negativi.

Tornando alla nostra realtà, altra zona del campo, altro mondo.

Posizione nuova, diciamo solo più arretrata rispetto a prima, ed era per questo che mi veniva la voglia di scattare in avanti, correre per tutta la fascia per arrivare lì di supporto ad eventuali cross e palle vaganti. Purtroppo però la realtà era cambiata: nel caso in cui mi fossi spostato verso l'attacco dovevo ricordarmi quanto prima che la mia fascia sarebbe rimasta scoperta ad eventuali contropiedi. Il margine di errore accettabile quindi si era ridotto al minimo, un mio sbaglio e l'avversario se ne sarebbe andato dritto in porta, la concentrazione richiesta iniziò ad aumentare notevolmente.

Imparai a stare lì, sulla soglia della fascia pronto ad ostacolare qualsiasi cosa fosse arrivata, ma pronto nelle ripartenze, pronto nel far ripartire l'azione e pronto nel crossare come meglio potevo.

Ovviamente non si poteva pensare di poter restare in forma svolgendo solo una partita a settimana, quindi mi procacciai altre partite settimanali, calcetto, calcio a otto, tornei di varia natura, addirittura siti internet che organizzavano partite direttamente online per poi incontrarsi sul campo con persone mai viste prima. Una media di tre/quattro partite settimanali, era faticosamente divertente. Ma poteva anche capitare che nella stessa serata si riuscisse a giocare due o addirittura tre partite al giorno (il mio budget iniziava a sentirne).

Prendendo questo ritmo iniziai a suddividere le partite per categoria d'impegno: il lunedì era fisso e quindi si sapeva che si sarebbe sempre giocato; il martedì trovai delle persone che organizzavano partite soprattutto per divertirsi (dal ventenne al sessantenne) quindi molto tranquille dove gli errori si potevano trasformare in sorrisi; il mercoledì un gruppo di amici coetanei fissano la solita partita molto agguerrita (come se fosse sempre la finale di Champions League); il giovedì

e venerdì erano dedicati alle partite trovate nei siti internet oppure il più delle volte erano attribuiti alle partite di tornei stagionali (invernali/estivi).

Dopo tutto questo tempo trascorso a giocare partite su partite solo per piacere personale forse era arrivato il momento di dedicarmi a qualcosa di più, qualcosa che assomigliasse ad una squadra di calcio vera e propria.

Così dopo più di vent'anni a praticar sport a destra e manca m'iscrissi ad una squadra di calcio amatoriale del campionato U.S. Acli Roma insieme ad un amico. Posso solo esclamare "che emozione"! Far parte di un gruppo che crea un'intesa di gioco applicando una strategia tattica ed allenarsi costantemente per fortificare, rafforzare e imparare a conoscere i movimenti dei propri compagni è qualcosa di fantastico! Non manca proprio nulla: il presidente insieme al mister che continuamente ci urlano, ci fomentano, ci applaudono, ci invogliano e ci motivano costantemente al gioco di squadra, gli occhi dello sponsor su di noi, gli occhi del pubblico che riempiono l'atmosfera e le squadre avversarie pronte a scalare la nostra classifica.

Il campo ad undici è veramente grande, eppure quando stai giocando sembra sempre che ti stia muovendo in un fazzoletto, i tuoi spazi sono sempre quelli, i tuoi movimenti cambiano di poco, le distanze si allungano un po'. Cercare di capire come stare nella posizione designata è stato il primo passo, ma fortunatamente avevo un giorno dedicato agli allenamenti dove potevi/dovevi confrontarti con i tuoi compagni per affinare la tecnica e la resistenza.

Arrivato a trentadue anni, sono di nuovo ad imparare cose nuove per migliorarmi sempre e comunque, ma questa volta non solamente per me stesso ma anche per il bene della squadra.

Tirando le conclusioni a riguardo della mia vita sportiva fino ad oggi, posso solo dire che forse rifarei tutto come ho fatto. Pensare di tornare indietro nel tempo per cambiare qualcosa forse non servirebbe a nulla: tutto ciò che sono oggi lo devo alle scelte che mi hanno portato fino a qui, ma che soprattutto mi hanno fatto sempre apprezzare tutti gli sport che ho praticato e che sto praticando.