

QUELLO CHE PENSANO GLI ATLETI

“Mission impossible”

Racconto Zen due

“lettera aperta”, a chi ha voglia di sognare...



Ciao..., già due anni sono passati dal nostro ultimo incontro, già due anni...

Quando di anni ne hai venti due sono lunghi una “vita”, un decimo della tua vita trascorsa. Ma quando di anni cominci ad averne cinquanta quei due stessi anni diventano solo anni, un venticinquesimo della tua vita ed il loro trascorrere è due volte e mezza più veloce.

Non capisci? Ti faccio un esempio. Oggi prova a correre i diecimila in sessanta minuti, un’andatura alla portata se non di tutti di molti, tranquilla quel tanto che basta per guardarti attorno, per pensare, per sognare forse... (permettimi questa licenza romanzesca).

Domani prova ad andare più veloce, due volte e mezza più veloce, correndo i tuoi diecimila in ventiquattro minuti, velocino eh? A quell’andatura ti garantisco che non avrai nemmeno il tempo per respirare e con in mente un unico pensiero, l’arrivo, l’obiettivo.

Il percorso è lo stesso, i diecimila metri, ma mentre nel primo esercizio lo spazio-tempo è molto più dilatato, quel tanto da permetterti di “divagare”, nel secondo esercizio lo spazio-tempo si farà molto (troppo!) più ristretto, tanto da non permetterti nulla oltre il puro raggiungimento dell’obiettivo dato.

Io, tu, tutti abbiamo un obiettivo nella nostra vita, qualcuno direbbe una missione ma a me francamente questo termine non piace e se questo obiettivo a venti anni non l’hai ancora inquadrato non preoccuparti ed approfittane per guardarti attorno, per scoprire ciò che ti circonda, per farti delle domande e cercare le risposte, per crescere ancora insomma. Ed è così che con il trascorrere del tempo comincerai ad inquadrare quello che dovrebbe essere il tuo obiettivo, all’inizio da lontano, piccolo piccolo, confuso tra mille e più possibilità e se avrai

usato in maniera adeguata tutto il tempo di cui disponevi sicuramente lo saprai riconoscere e sarai quindi preparato a centrarlo.

Ma sappi che quell’obiettivo non dovrà essere per la tua vita l’unico scopo per cui merito di essere vissuta, il vero senso della vita è l’arrivarci, il trascorrere, il crescere dentro e fuori. In tutto questo non c’è in me la presunzione di farti una morale e fin troppi pretenderanno di darti buoni consigli (diffidane sempre), questo è solo un pensiero, un mio pensiero vagante e del quale ti ho voluto raccontare.

Un pensiero nato correndo i miei molti diecimila con un occhio all’obiettivo e l’altro a tutto ciò che mi circonda e con ancora dentro la forza di proseguire e tanta voglia di sognare...

Ciao tuo Flaviano

Flaviano Ioppi,
responsabile settore master.



QUELLO CHE PENSANO GLI ATLETI

Viva l'atletica, per sempre

La linea del traguardo mi passa sotto i piedi

La gara. La tensione della partenza. Ai vostri posti. Un brivido mi percorre. Lentamente mi sistemo sui blocchi. Una serie di immagini indecifrabili mi passano davanti agli occhi, mentre mi viene in mente la verifica di fisica di qualche giorno fa.

Non è andata molto bene, non mi ricordavo la formula per calcolare la velocità. Distanza fratto tempo, come può una velocista non ricordarlo. Ma non è ora di ripensamenti, è l'ora della gara. Il tempo passa inesorabilmente piano. Pronti. Lo stomaco si stringe all'improvviso e ho un'irrefrenabile voglia di partire in anticipo. Mi alzo e rimango in posizione di partenza.

Pum. Lo sparo echeggia nell'aria fresca e pungente.

La spinta dei piedi. Lo sguardo fisso sulla pista. Il fiato delle avversarie. sento i loro passi, mentre il vento mi rimbalza in faccia

dandomi fastidio. Guardo avanti, sono ancora a metà gara, cerco la velocità e tento di reprimere la tentazione di guardarmi accanto, di vedere dove sono le avversarie. Resisto seppur con fatica. Devo coordinare le braccia, stanno andando per conto loro da un bel po'. Mi viene in mente che mi devo rilassare, correre decontratta, leggera, lasciandomi trasportare dai piedi. La linea del traguardo mi passa sotto i piedi. Con la coda dell'occhio cerco di guardare il tabellone del cronometro, mi sfugge. Mi rendo conto che sono l'unica che non si è ancora fermata. È già finita. Ecco come l'atletica leggera insegna a conoscere il proprio corpo e la propria anima, a capire cosa è la fatica, a rispettare se stessi, a gareggiare prima di tutto contro se stessi.

Ma è un'enorme soddisfazione, dal mio punto di vista di atleta, ottenere il cento per cento da se stessi. Devo ammettere però che a

volte mi deprimi, a vedere i campioni della TV, con quei busti carrenati, quella tecnica sbalorditiva di valicare l'asticella, di saltare lontano, la capacità di resistere, di correre sciolti, rilassati.

Ma anche loro sono arrivati fin lassù, oltre che per la dote naturale e un po' di sostanze dopanti (non tutti, solo alcuni), per l'impegno che hanno dato in allenamento. È lì che si costruisce il vero atleta, la vera capacità di resistere anche nei momenti più difficili. Certo la tentazione di deviare verso strade più pianeggianti è forte. Qui si vede il vero atleta che mette passione in questo fantastico sport chiamato atletica leggera. Perciò mi ripeterò sempre nella mia mente: impegno, impegno, impegno.

Concludo il mio articolo, che spero vi sia piaciuto con una citazione di Carl Lewis dopo aver vinto i 100m e aver mancato di un soffio l'oro nel salto in lungo (con 8.87m contro Mike Powell) nell'indimenticabile Tokio '91: "Dicevano che ero troppo lento all'uscita dei blocchi. Ero un metro o due indietro, ma sono partito veloce come dovevo. Mi sono concentrato sulla mia corsa. Gli altri sono partiti come schegge ma io sapevo di essere partito bene per me. E questo fu sufficiente."

Un grazie a tutte le persone che mi hanno accompagnato (e lo stanno facendo tuttora) in questo fantastico sport che è l'atletica.

Evviva l'atletica. Per sempre.

Giulia Ischia



QUELLO CHE PENSANO GLI ATLETI

La tenacia per superare i periodi negativi

Un anno difficile e... la mia dannata testa

3^a agli italiani! Non ci potevo credere dopo tanti sforzi ero riuscita a raggiungere un buon risultato.

Appena arrivata al traguardo, anche se ero “stracotta”, avevo un sorriso a 330 denti e corsi subito da Elio per festeggiare insieme il risultato. Ero troppo contenta.

Dopo quel giorno il mio pensiero si proiettò ai campionati italiani su pista a Fano, dove volevo fare una gara ancora più bella.

Ogni giorno ero al campo ad allenarmi per migliorare la mia preparazione, a volte dopo l'allenamento ero talmente stanca che facevo fatica a tornare a casa. Purtroppo a Marzo mi sono beccata una influenza che non mi ha permesso per 2 settimane (un'eternità) di allenarmi. Nonostante questo imprevisto sono riuscita a riprendermi e a fare buoni risultati. Gli allenamenti sono continuati anche in vacanza al mare, era molto dura allenarmi, non per il caldo, ma perché alla sera rimanevo sveglia fino alle 2-3 di mattina e poi svegliarmi alle 7 era un po' “duretta”. Una settimana dopo il ritorno, mentre mi trovavo a Pisa con la mia famiglia per un week-end, arrivò una telefonata da super Elio che mi comunicava di essere stata convocata per un raduno nazionale che iniziava il giorno successivo.

Allora siamo tornati a casa subito e appena arrivati mia mamma si mise a fare lavatrici a raffica mentre mio papà continuava ad andare su e giù per le scale per stendere le cose (secondo me era dimagri-

to 2-3 kg :p) fino a tarda notte. Io intanto preparavo i miei 2 enormi borsoni da portare con me. Nonostante tutto questo casino riuscii a partire per il raduno.

Lì mi sono allenata molto, facevamo 2 allenamenti al giorno e riuscivo a tenere bene il ritmo. Peccato che il 4° giorno mi sono infortunata e da lì è cominciata una sequenza di malattie, ma soprattutto infortuni che mi hanno portato via un anno che sarebbe potuto essere pieno di soddisfazioni.

A marzo 2007, quindi un anno dopo quel meraviglioso 3^a posto, ho ricominciato gli allenamenti dopo quasi tre mesi di stop dovuto a una infiammazione del tendine peroneo che non voleva passare (ho provato anche a farmi delle fasciature con la foglia di verza per farmi passare il dolore). La ripresa è stata molto dura soprattutto di “testa”, per fortuna c'era Elio, che poverino si doveva sorbire sia le mie continue lamentele, sia i miei continui pianti. Le prime gare andarono veramente male, ma meno male c'era sempre lui: il mio mister a sostenermi. Poi finalmente a giugno cambiò qualcosa, forse perché stava finendo la scuola. Vabbè... sta di fatto che riuscii a fare prima il minimo sugli 800, e poi in extremis il minimo sui 1500. Giunto il giorno della gara dei 1500, il 17 giugno, mi sentivo concentrata e molto carica perché volevo dimostrare a me stessa che potevo fare una bella gara anche se ero stata ferma 3 mesi. Per fortuna quel giorno non ero agitata, al contrario di mia mamma che aveva



il compito di “filmare” la mia gara, ma da quanto era ansiosa non riusciva a tenere ferma la telecamera, continuava a zummare sugli alberi, invece che riprendere la mia gara e cosa peggiore non filmò i miei ultimi emozionanti 300 metri di gara dove feci un recupero molto bello sulle mie avversarie.

Arrivai 6^a, ma se fossi “partita” un po' prima sarei riuscita a fare anche meglio. Era un risultato soddisfacente e questo poteva darmi la carica per continuare la stagione in modo ottimale. Peccato che al mare ho perso tutta la concentrazione per fare le gare. Gli allenamenti erano sempre buoni, ma i risultati non venivano a causa della mia dannata testa, addirittura ad una gara sentivo dolore a una gamba, ma era frutto della mia immaginazione. Dopo, grazie alla mia pallina antistress, ma soprattutto al mitico Elio, che riesce sempre a sopportarmi (fumando sigarette a manetta), e grazie anche ai miei compagni di allenamento e al mio fisioterapista, sono riuscita a finire la stagione in bellezza facendo il mio personale sui 1500 con 4'49 (anche se il tempo non mi soddisfa affatto). Adesso mi sto allenando per le campestri, ma soprattutto per gli italiani di giugno.

La voglia e l'impegno ci sono e ho anche capito come a volte la testa è peggiore di un dolore fisico.

Silvia >