

OGGI PARLIAMO DI CALZINI

Nell'ultimo articolo abbiamo parlato di zona. Chiamala se vuoi *bolla*, oppure *focus*, *centro*, *target* per i fichetti. Il fatto è sempre quello: lo sportivo deve stare sul pezzo!

Oggi, prima di analizzare tecniche e metodi per stare al centro della nostra zona, vorrei convincervi sulla opportunità di pensare esclusivamente alla nostra ora di corsa... quando corriamo.

Per chi viaggia a 3'30"/KM credo che leggere questo articolo sia tempo sprecato. Un buon agonista sa bene che ogni distrazione gli impedisce di raggiungere il risultato, sia nell'allenamento che in gara.

Ma gli altri? Noi poveri tapascioni? Noi che facciamo sport per divertimento? Davvero dobbiamo pensare ad essere concentrati esclusivamente sulla nostra corsa?

Voglio divertirmi quando faccio sport!

In ogni gruppo ho sempre trovato qualcuno che mi ha opposto questa obiezione: faccio una vitaccia, se mi metto le scarpe per correre o vengo a giocare a pallavolo voglio divertirmi!

L'obiezione ha un suo fondamento, ma è una contraddizione in termini quando per divertimento si intende passare l'ora di sport a fare qualcosa altro che non sia sport o, peggio ancora, pensare alle cose che abbiamo lasciato fuori dalla palestra. L'etimologia aiuta. *Divertirsi* deriva dal verbo latino *divertere* che significa "allontanarsi", da cui anche *divergenza*, *divaricazione*...

E allora quale migliore metodo per *allontanarsi* dalle preoccupazioni della vita che concentrarsi sull'ora che abbiamo ritagliato per coccolarci?

Chiedo schiaccia chiedo. Allontanarsi da tutto e pensare alla corsa è il vero divertimento.

Del resto anche il Marchese del Grillo è categorico: *quando se scherza bisogna esse seri!*

Velasco, il noto allenatore di pallavolo, rispondeva all'obiezione di coloro che vogliono divertirsi: osservate bambini che giocano a qualsiasi cosa, lo fanno con estrema serietà ed attenzione ai dettagli.

Provate a mettervi in mezzo ad un bambino che usa i lego, o anche, oggi va così, gioca con il telefonino! Sarete cacciati via senza complimenti. Pierino sta divertendosi e lo fa prendendo terribilmente sul serio quello che sta facendo.

Bene, credo che verso tutti i pensieri che si mettono in mezzo alla nostra ora di corsa dovremmo avere lo stesso atteggiamento di ogni bambino che gioca e che viene disturbato.

Ho sempre poco tempo per correre: se mi faccio in quattro per trovare un'ora da dedicare allo sport avrebbe senso che in quell'ora pensassi soltanto alla mia corsa.

Ognuno di noi ha un rituale sportivo. Credo che sia importante rafforzare la consapevolezza di questi rituali. La cura della preparazione e dei preliminari è un buon inizio.

Il grandissimo giocatore NBA, Kareem Abdul-Jabbar, oltre 38 000 punti in carriera, credo che sia ancora il record, è stato un grande talento già da giovane. Negli Stati Uniti se sei un grande talento nel basket puoi prenderti il lusso di sceglierti l'Università in cui studiare e praticare il tuo sport. Se vieni da una famiglia che non può pagarti gli studi la scelta su dove andare è fondamentale: non puoi permetterti di sprecare l'unica possibilità che la vita ti concede. Jabbar, il suo nome alla nascita è Lew Alcindoor, scelse UCLA, California. Racconta di averla scelta per un unico motivo: il coach di basket John Wooden. Una leggenda.



grande rapporto tra la futura leggenda e quello che era già la leggenda tra gli allenatori nasce da una delusione. Il primo allenamento, raccontato nel libro che lo stesso Jabbar ha scritto su coach Wooden, si concentrò su un unico insegnamento teorico e pratico: come tirarsi i calzini. Tutto il tempo a parlare dei calzini. È questo il famoso Coach John Wooden? si chiese la giovane matricola. Certamente queste attenzioni avevano un intento anche pratico: con i materiali di allora lasciarsi una piega sotto i piedi significava andare incontro a fastidiose vesciche che avrebbero costretto i ragazzi a saltare allenamenti e partite.

Ma non era tutto: quel gesto, ripetuto in modo maniacale prima di ogni allenamento o partita, significava chiudere la porta. Da quel momento si pensava seriamente al basket.

L'immagine di oggi è quella della controcopertina del libro: Jabbar, uno dei giocatori più forti della storia NBA, non dimentica di ringraziare il suo vecchio coach.

Nel mio piccolo ho sempre osservato un altro insegnamento di Wooden: *l'allenamento inizia in orario e termina in orario*. I ragazzi devono avere chiara una cosa: in quelle due ore si pensa alla pallavolo, al basket, alla corsa e poi si torna a vivere le nostre cose. C'è una porta che si chiude e una porta che poi si riapre, state tranquilli: la riaprì al momento giusto, non vi farò perdere un minuto in più di quanto abbiamo stabilito, ma in questa finestra esigo la massima attenzione.

Il patto è che in quelle due ore tutto il resto rimanga fuori. Per questo stesso motivo ho sempre detestato la presenza di genitori, fidanzati e pubblico durante gli allenamenti. Fosse per me non li farei entrare neanche durante le partite. I tifosi sì, ma i genitori no. La porta è chiusa per tutto e per tutti.

Oggi cerco sempre di evitare di correre o pedalare con chi si mette a parlare al telefonino durante l'attività sportiva.

La porta si chiude e mi allontano da tutto, inizio a divertirmi proprio quando inizio a concentrarmi sui miei rituali, mi tiro i calzini, mi allaccio bene le scarpe, indosso gli indumenti giusti... poi inizio con un po' di riscaldamento, la riattivazione, qualche allungamento. Passo dopo passo cadenzero il respiro, troverò il ritmo giusto, eseguirò le variazioni necessarie a migliorare la mia prestazione... tutto il resto è fuori dalla porta.

Durante l'attività aerobica molti ascoltano la musica e indossano delle cuffie: ne esistono di tutti i tipi e non danno fastidio. Ci sono persone che restano focalizzate più facilmente se ascoltano musica. Personalmente utilizzo la mia playlist soltanto quando devo recuperare la condizione, quando ho problemi fisici, quando limito il mio allenamento o quando faccio un lungo da solo e penso di non riuscire a stare per tre ore sul pezzo. Per il resto anche le cuffiette sono una cosa che tengo fuori quando voglio divertirmi sul serio con la corsa o con la bici.

Essere così concentrati per una o due ore, tre o quattro volte a settimana è un lusso che possiamo permetterci?

Va bene fare sport, ma non pensare a nulla mentre ho tanti problemi è la cosa giusta da fare?

La cosa strana è che le cose che sarebbero entrate a distrarmi da quell'ora di sport alla fine troveranno una risposta.

Le idee migliori della mia vita mi sono venute dopo una corsa in cui ho solo pensato a correre. Le soluzioni alle piccole difficoltà quotidiane di una famiglia numerosa mi sono venute naturali dopo un po' di sport. Dopo una partita di pallavolo, ho pensato che quelli che erano problemi che mi procuravano ansia e apprensione non erano neanche degni di attenzione. A volte ho avuto il piacere di correre insieme ad un amico che aveva problemi enormi, non posso andare oltre nella descrizione perché lo riconoscereste, la persona più divertita che abbia conosciuto durante una gara.

Al contrario di quello che sostengo sembra esserci la confessione di Albert Einstein, il quale dichiarò che la prima intuizione sulla relatività l'ha avuta proprio mentre andava in bicicletta. Ma allora si può pensare al proprio lavoro mentre si fa sport? Obietto due cose: Einstein non stava facendo sport, ma semplicemente si spostava da una parte all'altra di Zurigo...andare in bicicletta l'ha senz'altro aiutato a distrarsi da calcoli e teorie... il risultato è stata una grandiosa intuizione dovuta proprio allo svuotamento della sua mente, alla *distrazione* dell'andare in bici, tutto questo l'ha portato a constatare come il tempo percepito dalla sua bicicletta fosse diverso da quello di un sarto chiuso nel suo negozio. Un po' come quando Archimede gridò Eureka durante un bagno alle terme! La seconda obiezione che rafforza la mia tesi è che ... Einstein era straordinariamente più intelligente di me e quindi non aveva problemi a fare due cose contemporaneamente.

Per anni mi sono battuto con genitori di ragazzi che vedevano la pallavolo come una parentesi negativa nella giornata di studi dei figli.

Oggi nessun ragazzo passa le giornate a studiare e il tempo che Caterina o Francesco avrebbero sottratto alla palestra in gran parte sarebbe trascorso tra un divano e il letto, con gli occhi su un telefonino. A parte questo ho sempre dimostrato che, dati alla mano, chi aveva un buon rendimento sportivo in genere andava bene anche a scuola.

Non è questione di essere migliori, il fatto è che se butti tutto te stesso nello sport avrai scaricato tutte le tue tossine e la tua mente sarà più libera dopo un bel CTRL+ALT+CANC.