

Il Massaggio Cinese

di Matteo Sebastiano Piombo, 23 maggio 2010

Qualche tempo fa stavo per partire per una gara di corsa su strada. Era una mattinata uggiosa di marzo, tempo incerto, minaccia di pioggia. Non ero molto sereno, scarsa forma, un recente infortunio, timori per il percorso. Insomma avevo diverse preoccupazioni su come sarei andato in quella gara, più del solito. E un amico che aspettava di partire anche lui, mi vide fare uno strano rito. Schiacciare l'unghia di ogni singolo dito della mano con una pressione dell'altro pollice sulla base. Mi guarda e mi chiede cosa faccio, senza esitare rispondo "il massaggio cinese". Lui ride e crede che stia scherzando ma allora gli racconto la storia di questa pratica, legata a un record personale sui metri 800.

Era il 1976, fine giugno, ed eravamo andati a Imperia per un meeting che inaugurava la nuova pista di atletica di quella città. Nuova pista ma con una caratteristica strana, non era di 400 metri ma di soli 340. Il viaggio era stato divertente, eravamo una ventina di ragazzi dai 16 ai 20 anni. Siamo giunti alla meta la mattina, per le gare di alcuni ma noi avevamo le nostre corse a metà pomeriggio.

Il tempo era sereno, era il giorno di San Pietro e Paolo, 29 giugno, che quell'anno, per l'ultima volta, era festivo. Dopo le gare del mattino e il pranzo frugale al sacco ci siamo cambiati verso le tre e preparati per le nostre gare. Io facevo gli 800 e avevo un personale di 2'07"9 fatto circa un mese e mezzo prima. Pensavo di valere di meno anche perché avevo fatto un test sui 600 metri in 1'32", avevo anche corso in gara i 500 metri in 1'12"5. Non ero allenatissimo perché proprio quel mese di giugno avevo fatto degli esami e lo studio mi aveva fatto saltare diversi allenamenti. Però avevo come la convinzione di essere in grado di fare una buona gara. Non ci sono termini per descrivere questo stato, è una sensazione interiore, ti senti di essere a posto. Lo capisci da tante cose.

Il riscaldamento inizia con le prime nuvole e in brevissimo tempo il cielo diventa tutto grigio e si scatena un temporale. Piove forte e dobbiamo cercare riparo sotto una tettoia. Le gare sono sospese proprio quando mancano 10' all'inizio dei miei 800m. Ero pronto a partire quando tutto si è fermato per il temporale. Il mio allenatore diceva pochi minuti prima che potevo fare il personale, e

anche io ero convinto di valere meno del tempo fatto a maggio. Ma sugli 800 sono tanti i fattori, posso finire in una serie dove nessuno tira e magari parto troppo forte. Poi c'è la storia della misura sballata, dove sono i 400 e i 600, i due passaggi fondamentali per sapere che ritmo sto tenendo? Insomma quella sospensione accentua tutte le mie paure e la mia fiducia di qualche ora prima scompare.



Finalmente smette di piovere e la pista rapidamente viene liberata dall'acqua. Sono passati solo 15' in quel breve tempo ho perso ogni coraggio, ogni spirito agonistico. Quell'interruzione mi ha un po' stordito, non ho più molta fiducia nelle mie possibilità. Partono così le prime due serie degli 800 ma io sono

preoccupato. Non ho fatto un riscaldamento adeguato perché sono rimasto fermo sotto la pensilina aspettando che smettesse di piovere. In quel momento tutti i miei allenamenti e la forma che avevo sembrano scomparsi, mi sento stanco, fiacco, demotivato. E soprattutto solo, in quella pista sconosciuta tra gente che guardo e sembra che non mi veda.

A quel punto spunta fuori Giovanni, il signore che aveva guidato il pullman ed era anche il massaggiatore. Lo conoscevo da anni e sapevo che aveva grande esperienza con tanti sport. Mi disse "cosa c'è che non va?" Gli spiegai che non sentivo più le sensazioni positive di prima del temporale, mi sentivo vuoto, fragile, senza grinta. Allora disse "qui ci vuole il massaggio cinese" e mi prese le mani e con la base del pollice cominciò a schiacciarmi un poco ogni unghia. Lo faceva con calma, meticolosità, e molta, molta concentrazione. Sembrava convinto di ciò che faceva, ma quel che più conta convinse me che era una pratica per ritrovare la concentrazione. Durò forse un minuto l'intera cosa e alla fine disse "vai e vedrai che fai il personale".

Non ero uno sprovveduto a 21 anni, correvo da quattro stagioni e qualcosa di atletica sapevo ma quel tardo pomeriggio mi avviai alla partenza con uno spirito ben diverso da 10' prima. Ero tornato fiducioso nelle mie possibilità. Sentivo sensazioni diverse, avevo ripreso la carica che ci vuole quando si va alla partenza, ero nervoso ed elettrico come si deve essere al via di una gara per cui ti sei allenato. La pista come detto era inferiore ai 400 metri e si partiva a metà curva, dove di solito partono i 150 metri. Lo starter cominciava a chiamare e io ero pronto, pronto davvero e lo capii da come risposi con numero quando disse il mio nome. Deciso e determinato, con la giusta convinzione. La gara fu perfetta, partii senza timori, al ritmo giusto credo anche se non ebbi nessun passaggio, non sapevo dove erano i 400 né i 600. Quando iniziai l'ultimo giro rimontai due avversari e mi assestai in seconda posizione dove rimasi per tutto il resto della corsa. Finii in piena spinta senza cali e con il passo fluido di quando si è fatto il ritmo giusto. Dopo pochi minuti mi andai a cambiare ma sapevo di aver fatto una buona gara. E difatti avevo ottenuto il tempo di 2'04"9 che era all'epoca il mio personale. Mi ero migliorato di tre secondi. Ringraziai Giovanni che rispose dicendo che avevo fatto una buona gara. Il viaggio di ritorno fu lungo e silenzioso, tutti eravamo stanchi. Ma io ero molto soddisfatto della mia gara. Ancor oggi conservo una profonda lezione di quel giorno. A volte un atleta preparato e allenato diventa fragile e incapace di tutto poco prima di concretizzare in gara le sue potenzialità. E in queste fasi è importante avere una persona che capisce e sia lì, presente.

L'ho poi fatta io quella parte alla fine degli anni ottanta quando allenavo mezzofondisti e in quel caso ciò che mi aveva insegnato Giovanni col suo massaggio cinese mi è servito. Una sera un mio allievo (Alessandro) che aveva 4'22" sui 1500 vinse il titolo provinciale, battendo in un serrato sprint nei 150 metri finali della gara due atleti con tempi migliori (uno aveva 3'59" e l'altro 4'07"). Quella sera il mio allievo ben allenato e pronto mi era parso insicuro poco prima di partire. Gli si era rotta la borsa sportiva, gli abiti si erano sparsi sull'erba ed aveva la faccia spaurita e disorientata. Aveva 19 anni e sembrava in piena crisi. Lo aiutai a raccogliere la sua roba ed a rimetterla nella borsa. Poi gli raccontai la storia del massaggio cinese. Non so se ebbe la stessa mia fiducia di quel giorno di giugno a Imperia, non so se fui credibile come Giovanni. Ma so che Alessandro vinse i 1500, facendo il suo personale (4'19"0) con un finale davvero impressionante. Batté i due avversari più forti negli ultimi 150 metri della corsa. Era un testa a testa incerto al massimo e lui arrivò primo per un solo decimo. E quella sera Alessandro vinse anche grazie a Giovanni e alla sua lezione di Imperia in un San Pietro e Paolo di diversi anni prima.