

Una dura lezione

di Matteo Sebastiano Piombo, 7 luglio 2010

È luglio, fa davvero caldo (34° oggi) ed è dura pensare di fare allenamento, anche se stasera avrei tempo e possibilità. Probabilmente rinuncerò, non correrò, ma poi penso che una volta questi problemi non li avevo e anche in un giorno afoso e caldo di luglio riuscivo ad allenarmi con impegno. Con molto impegno.

Così mi viene in mente il luglio del 1986, che era caldo e afoso come questo e contrassegnato per me da un'ambizione. Volevo correre il miglio in 4'40" ma non ci sono riuscito. Anche per colpa mia. Questo racconto parla di errori di allenamento, di impegno sbagliato, di scarico mancato e di una dura lezione, che per fortuna ho imparato. Così oggi quando vedo atleti commettere i miei errori di quelle cinque settimane un po' mi viene da ridere. Perché anche io avrei dovuto sapere allora a cosa andavo incontro. Ma a volte la verità non si vede e ci si butta da una rupe sapendo benissimo la fine che si farà.



Quella stagione era stata fino a maggio positiva, poi un leggero infortunio mi aveva messo in crisi. Una fidanzata soffocante e uno stiramento inguinale avevano mandato in crisi la mia forma. Ma avevo risolto tutto, grazie a un

saggio consiglio (piantare la ragazza) e a un esperto fisioterapista ero a posto ed ero tornato ad allenarmi con impegno. Così a giugno ero riuscito ad essere in forma, abbastanza per correre i 1500 in 4'26"7 a Milano, al campo XXV Aprile in notturna. Ma in quella gara alcuni errori tattici e un po' di nervosismo mi avevano fatto capire che potevo far meglio.

Giugno portò altri 1500, con discreti tempi e un'idea, fare il miglio a Novi Ligure il 4 agosto in 4'40". Avevo su quella distanza un personale di 4'57"0 fatto nel 1976 e sentivo di valere meno. Così il 27 giugno, dopo avere vinto la 4x1500 ai provinciali nella stessa sera in cui avevo corso anche gli 800 individuali decisi che non avrei più gareggiato fino al 4 di agosto. Avrei dedicato quelle cinque settimane all'allenamento, intenso e di qualità, per fare 4'40" sul miglio.

Decidendo ciò pensavo a rinunciare alle notturne su strada del venerdì in programma a Gavi Ligure, Pontecurone e Arquata Scrivia. Tre belle gare che avrebbero potuto darmi gratificanti soddisfazioni. Ma non volevo perdere condizione con gare.

Quindi luglio cominció con questo mio massiccio programma, 5 allenamenti alla settimana, con due sedute di ritmi e una terza di velocità. Il resto era fondo lento.

E rispettavi il programma, anche se faceva molto caldo, la pista in tennisolite era sottosopra per lavori alle pedane e non era facile allenarsi. Ma il mio obiettivo mi dava stimoli. Alle 18 di ogni giorno feriale io partivo, col mio Garelli 50 cc. e salivo al castello, per l'allenamento. Credo che gli amici capissero che non c'era modo di evitarmi quell'errore. Me lo dicevano che sbagliavo, ma io non sentivo ragione e perduravo nei miei errori. Così svolgevo i miei lavori col massimo impegno, senza sconti.

Otto volte i 300 metri da 54"0 a 52"0 recuperando 1'30". Con 34° gradi all'ombra non è un lavoro facile. Poi due giorni dopo 15x200 da 35"0 a 32"8 recuperando anche lì 1'30".

La settimana dopo 7 volte i 500 metri da 1'32" a 1'28" con 3' di recupero e poi due giorni dopo 20 volte i 100 metri da 15"0 a 14"6.

La forma c'era, ma io ero convinto di poter andare ancora più in forma e ci davo dentro. Non avevo riscontri, non facevo test o gare, ma solo allenamenti. Il mese di luglio continuava, col tempo sereno e afoso, i suoi giorni costanti sopra i 32°-33° e l'umidità dal 60 % in su. Anche alle 18,30 di sera quando io, su quella polverosa tennisolite vivevo il mio sogno di quattro giri di pista in 1'10".

L'ultima settimana feci un allenamento diverso ma significativo della mia condizione. Sei volte gli 800 metri da 2'33" a 2'35" con 2'30" di recupero. Nei primi tre c'era un amico che correva con me, e nel finale mi sorpassava. Lo lasciai fare, ma al quarto io arrivai al traguardo nel solito tempo e lui invece prese la via degli spogliatoi. Avevo stroncato anche lui. Ero pronto per la mia sfida che mi aspettava la settimana seguente, lunedì 4 agosto sulla pista di Novi Ligure.

L'ultimo allenamento fatto avevo ricevuto gli auguri di tanti amici, che mi avevano visto sudare e faticare per cinque settimane, senza tregua. Mi guardavano e forse in cuor loro sentivano che avevo esagerato ma speravano che ce la facessi davvero. Non parlavo di tempi o obiettivi, per scaramanzia. Ma nella mia mente avevo chiara quella cifra che siglava il mio sogno, un miglio in 4'40".

E venne il giorno fatidico, caldo e afoso come tutti quelli di quella estate 1986. Era un lunedì per tante ragioni banale, la mia corsa era in programma alla sera, sarei partito alle 21,30 col fresco. Ma per evitare problemi di digestione anche col mangiare esagerai e pranzai alle 10,30 del mattino, riso in bianco e carote bollite. Poi cercai di distrarmi ma non ci riuscivo, la corsa era nella mia mente e tutto mi ricordava quei 1609,34 metri.

Ero nervoso, agitato, teso. Avevo dedicato cinque settimane a quella serata e doveva venirmi un risultato buono. Arrivammo a Novi Ligure in largo anticipo. Guardammo le altre gare, ci cambiammo, facemmo riscaldamento. La mia serie era di nove partenti, la serata era fresca, gli spalti dello stadio pieni di gente che aspettava i fuochi artificiali.

Io ero teso e già al riscaldamento sentii sensazioni poco positive. All'avvio ebbi la percezione di gambe poco reattive e difatti ai 400 ero terzo in 1'11". Tempo decisamente lento che non migliorò nel secondo giro, tanto che agli 800 passai in 2'21", sempre terzo. Ma ancora sulla strada del mio sogno. Al km. ero ancora coi primi, vicino, ma sentivo di non poter aumentare. Il 2.58 che fu il mio passaggio ai mille segnò anche l'inizio della mia crisi. Ai 1200 ero già lontano dei primi due e non andavo per nulla sciolto. Il 3'36" che segnava il mio cronometro voleva dire un giro in 1'15" e sentivo chiaramente di non aver più energie. In quel giro finale la crisi fu totale. Quell'ultimo 400 in 1'20" fu l'epilogo del mio grande progetto sul miglio, naufragato in un insulso 4'57"7 che non migliorava neppure il mio personale.

Arrivai quarto, mi aveva sorpassato un altro atleta nell'ultimo faticoso giro. Ma quasi non me n'ero accorto. Andai a cambiarmi e mi venne da vomitare, mi appoggiai a un termosifone e diedi di stomaco il pranzo fatto quasi 9 ore prima.

Ero lì solo, sconfitto prima di tutto da me stesso che non da un severo cronometro. Fuori partivano le altre serie, andai a fare la doccia, e mi cambiai. Uscii nella notte d'agosto cercando di capire come poteva essere andata così. Guardai le stelle di quella notte serena cercando risposte, dove ho sbagliato, cosa ho sbagliato. Ho lavorato duro per questa corsa e sono naufragato, perché?

Nelle successive tre settimane non mi allenai. Andai due volte a correre per 30' lentamente, ma avevo anche male ai tendini. Avevo bisogno di disintossicarmi, anche nello spirito. Avevo bisogno di capire. A fine mese c'erano gli europei a Stoccarda e vidi la grande affermazione in maratona di Bordin e Pizzolato che mi fece comprendere che la crisi era passata. Il giorno dopo andai a fare una corsa a cronometro di 5,5 km. su strada.



Arrivai dietro a diversi atleti ma ebbi buone sensazioni, finii in 19'44" e quinto di categoria. Vinsi 10 kg. di patate e capii quel mattino che la crisi era passata. Era stata una dura lezione, ma era servita. Non si può andare più in forma quando si è già in forma. L'anno dopo nella stessa condizione imparai e nel mese di luglio gareggiai in diverse notturne facendo sempre ottimi piazzamenti. Non facevo più ritmi, ma solo corsette di 30'-40' per mantenere la mia forma. Forse

valeva la pena di vivere quella brutta gara sul miglio per conoscere fino in fondo il significato del termine "superallenamento".

I miei errori iniziali principali erano stati tre: troppo tempo senza gareggiare; troppa attesa da un solo evento (che finisce per essere carico di eccessive responsabilità); e poi non si può andare più in forma che in forma, quando si è in forma si può solo andare fuori forma ... o in saturazione, ma io quel fine giugno 1986 non lo sapevo.

Anche se stavo per ricevere la più sonora lezione della mia carriera sportiva.