

I tre caballeros

di Matteo Sebastiano Piombo, 18 luglio 2011

Anni fa, nel 1944, venne prodotto dalla Disney un film a cartoni animati e documentari intitolato "i tre caballeros". Paperino, José Carioca e Panchito Pistoles erano i protagonisti di un viaggio nell'America del Sud. Mi è venuto in mente perché oggi mi ha telefonato un amico, che ha 57 anni e che si è trovato a parlare con una giovane donna che corre da poco tempo e gli chiedeva notizie sulla sua carriera. Questa ragazza si allena spesso con un altro podista, vicino ai 60 anni, che le parlava delle sfide sportive di circa 30 anni fa e della rivalità sportiva, molto sentita, con altri due podisti, tra cui quello che mi ha telefonato. Questi tre corridori potrebbero essere a buona ragione paragonati ai tre caballeros di quel film.



Non è facile stabilire chi fosse davvero il più forte e chi il meno, onestamente nessun giudice potrebbe dirimere tale controversia. Però è certo che una regola nei primi anni ottanta era in vigore nel nostro ambiente: non allenarsi mai in giri esterni con questo terzetto! Il risultato era scontato... una seduta tirata e condizionata da un clima agonistico più da gare che da allenamento. I tre atleti citati a inizio anni ottanta erano tutti provenienti dall'ambiente delle corse su strada e si affacciavano timidamente all'atletica su pista, ai cross country e alle

gare ortodosse federali. Partivano tutti e tre da una forte ignoranza della corsa di fondo, mitigata parzialmente dal frequentare atleti evoluti. E tra questi ultimi, se mi permettete, mi ci metto anche io con le nove stagioni agonistiche che allora mi ritrovavo come esperienza.

Tutti e tre cercavano di imparare da noi più esperti i mezzi per allenarsi meglio e raggiungere la migliore condizione. Altri lo avevano già fatto con profitto. E oltre a imparare avevano anche raggiunto una buona conoscenza sia dei meccanismi di allenamento sia di quel fondamentale fattore per andare forte che è conoscere se stessi e le proprie capacità fisiche.

Ma questi tre, "uomini di dura cervice", più che imparare imitavano e non sempre con equità e misura. Si spremevano spesso in stressanti allenamenti, convinti che "più si fatica e più si va forte", massima coniato da un altro pseudo atleta dell'epoca, mai assunto a livelli men che mediocri. Cercavano appunto di imitare i nostri allenamenti ma non capivano i contorni del lavoro. Era come vedere un bel quadro ma non coglierne la cornice, il contesto.

Divertente era assistere a un allenamento in cui si trovavano tutti e tre, magari per un giro collinare da fare, ipoteticamente, a passo blando. Chi commetteva l'errore di seguirli scopriva ben presto che le cose prendevano a loro la mano. Il più polemico dei tre, il più utilitaristico, era quello che di solito cominciava a provocare. Bastava alludere a una corsa in cui aveva battuto gli altri due e la discussione iniziava. A questo punto il passo mutava e dai 4'40"-4'30" al km. passava a un ritmo più impegnativo. Gli altri rispondevano anche per la loro stessa natura, pronta a ribattere ogni argomento. Il più ingenuo dei tre, e quello con la capoccia più dura (tanto da cadere negli stessi tranelli anche oggi) reagiva e cercava argomenti per far capire che era lui il più forte. Il più intelligente dei tre, quello che oggi ride beatamente per le diatribe ancora vivaci tra gli altri due caballeros, era abile a mettere quel tanto di polemica che dava nuova verve alla discussione. Se si era in collina iniziavano le variazioni, il passo era già impegnativo e si faticava a parlare. Ma restava fiato per qualche precisazione. Quando mi sono trovato coi tre, siccome a volte ero pure tirato in ballo o come giudice (raramente) o come testimone (più spesso) precisavo, ma a 4' al km. non era facile mantenere lucidità, memoria e chiarezza nell'argomentare. Di solito verso la fine della seduta le parole erano rare, il passo era molto vicino a quello di gara (e per qualcuno anche simile) e si finiva provati a chiedersi "ma non dovevamo fare un giro tranquillo di fondo lento?". Sono passati quasi trent'anni, 16.50 sui 5000 e 35.40 sui 10 mila non lo fa più nessuno di loro tre, e anzi tutti fanno i conti con i limiti dell'età, con periodi di

inattività forzata o attività limitata. Ma la voglia di polemizzare non è venuta meno, e questo li rende vicini al loro spirito agonistico, alla loro voglia di essere comunque competitivi e pronti a dimostrare chi è più forte.



Ora vorrete sapere da me chi era il più forte dei tre, come ha fatto il mio amico nella telefonata di oggi... ebbene tutti e tre, tutti e tre sono stati atleti, hanno dato impegno e passione per raggiungere i loro traguardi. Hanno sbagliato allenamenti e si sono stressati in sedute faticose, spesso errate. Si sono infortunati per non aver capito come allenarsi meglio. Hanno perseverato nei loro errori, non ascoltando chi ne sapeva più di loro e alla fine hanno imparato ben poco. Non hanno capito cos'è il recupero e come metabolizzare i lavori qualitativi, hanno discredito il fondo lento privilegiando lavori impegnativi. Ma tutti e tre sono stati atleti, indubbiamente, e lo sono ancora, anche nella polemica, e sono rimasti in fondo i tre caballeros del film Disney del 1944. Però una cosa la posso dire, in tutta serenità, non imitateli! Fate atletica in un'altra maniera. Vi divertirte di più, andrete più forte e forse apprezzerete meglio le qualità del nostro sport.