



Infortunio muscolare

di Matteo Sebastiano Piombo, 26 febbraio 2012

Non parlerò di corse o allenamenti ma di un'altra componente dell'attività, che a tutti fa paura forse, ma che comunque fa parte a pieno titolo della carriera di un corridore. L'infortunio.

Il temuto stop. Quella cosa che ti impedisce di allenarti e correre, che ti fa stare fermo una settimana (se sei fortunato), dieci giorni, due settimane, un mese e anche di più. Quando gli amici ti cercano per andare a gareggiare e devi rispondere "non posso venire". Quando ti senti un non atleta. Quando la domanda che ti fai ogni mattina è "quando passerà? quando tornerò a poter correre?". Tempo fa in un simile periodo dissi una frase "l'infortunio fa parte della carriera di un atleta quanto le gare e gli allenamenti".



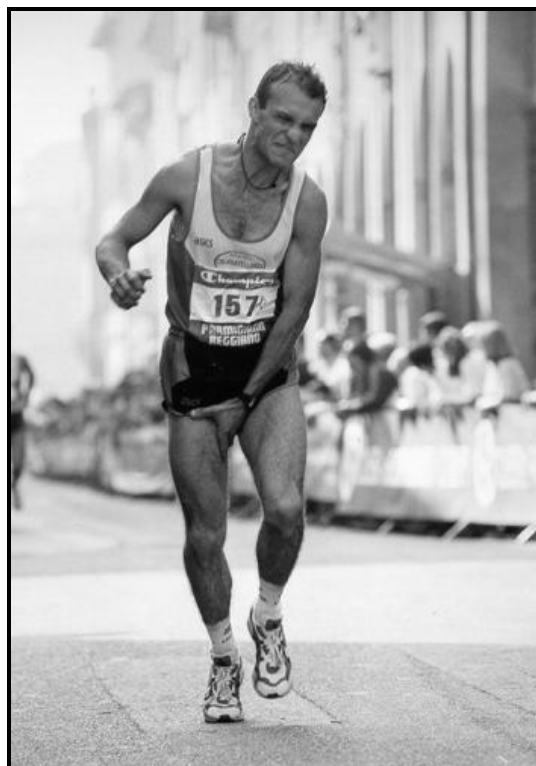
Ne sono convinto perché nessuno di noi sarebbe quello che è se non fosse passato attraverso tutto, infortuni compresi. La nostra passione sportiva, la molla che ci spinge al prossimo allenamento, la motivazione per la prossima corsa è caricata anche grazie agli stop forzati. Ai giorni in cui avremmo voluto tanto poter correre o gareggiare e non

abbiamo potuto. Non ci sono atleti che non si infortunano, alcuni più spesso altri meno, ma tutti hanno i loro momenti di forzato stop. E allora è come rimetabolizzare la nostra passione. Rimasticare l'incontro col nostro sport. Le iniziali esperienze, le cose che ci hanno colpito subito e quelle che invece non sembravano belle come in realtà poi sono diventate. La prima volta che avete corso un 1500 magari ne avete tratto sensazioni sgradevoli. La seconda vi è parsa un po' meno dura. Poi avete iniziato a capirne la dinamica, ciò che realmente è questa magnifica distanza. E alla fine, al quarto o quinto 1500 avete scoperto quanto è bella la gara di mezzofondo. Quando si è fermi e si sente la mancanza del poter correre si riescono ad analizzare meglio le nostre dinamiche verso lo sport che amiamo. Quindi quando lo stop finisce siamo atleti diversi, più consapevoli, più concretamente convinti della nostra attività.

L'infortunio è una mazzata, ti arriva addosso come un fulmine. Ci sono a volte avvisaglie, dolorini, piccole sensazioni di fastidio. Ma ti dici "magari passa"... Invece no, poi arriva la mazzata e un attimo dopo la domanda è "quanto ci vorrà a farlo passare?" L'unica vera realtà è che sei fermo per forza, una pesante mano è calata su di te e ti ha fermato. Subito magari hai pensato "perché proprio a me? perché ho meritato questo?" Forse hai analizzato gli ultimi allenamenti, hai cercato la causa nelle cose che hai fatto. A volte si trova una ragione reale, uno sbaglio nostro evidente. Qualcosa che avremmo dovuto evitare. Ma a volte sembra non esserci ragione, a volte semplicemente sembra sia toccato a caso a un corridore.

Comunque sia l'attimo dopo che la cosa è successa non ti resta che pensare a quanto ci vorrà per tornare a correre. A quanto tempo ti toccherà stare fermo. E quello è il primo conto da pagare, l'aver davanti giorni e giorni senza poter fare attività. Avere gare che non potrai fare, chiederti cosa avresti ottenuto in quelle corse se non ti fossi infortunato. Dover chiamare gli amici con cui magari eri già d'accordo per domenica e dire "no vengo, sono infortunato". Poi i giorni passano, il problema diventa meno contingente, comincia a passare, magari lentamente, comincia a sperare si risolva in pochi giorni. Non esistono infortuni da tre giorni purtroppo, e dopo una settimana cominci a scalpitare. È dura stare fermi e magari trovare un vecchio amico, che correva con te e ha smesso e ti chiede "corri ancora?" cosa risponderesti? Passano altri giorni, il problema va verso la soluzione ed è il momento peggiore. Puoi ricominciare o è troppo presto? Hai paura perché sai benissimo che se vai a correre un giorno prima del dovuto potrebbe ricominciare tutto ed essere anche peggio della prima volta. Allora hai prudenza, aspetti, ma quanto? un altro giorno o due?

Tanto la forma, faticosamente conquistata in due mesi di duri allenamenti, è svanita. Ed è uscita da te, dai tuoi muscoli senza che tu te ne accorgessi. Forse di notte mentre dormivi, forse di giorno quando cercavi di capire il tuo problema. Sei fermo da un po' e un bel giorno dentro senti impellente la voglia di provare a correre di nuovo. Qualcosa ti dice che puoi. Il primo allenamento è sempre ridicolo, lento, breve e insignificante. Se lo facevi quando eri in forma ti saresti vergognato tanto da non scriverlo nel tuo diario sportivo. Invece nell'ottica di una ripresa post infortunio è un vero allenamento, a volte comincia con frasi entusiaste questa cronaca del primo allenamento. Persino un km. in 5'30" diventa un gran traguardo. Ci vuole ancora un po' per tornare vicino alla condizione di chi si allena davvero, di chi cerca di migliorare. Ma quando ci riesci e capisci che quest'infortunio è passato senti anche di essere un altro atleta, di aver passato una porta stretta e di essere dall'altra parte. Diverso perché più convinto delle tue capacità. Non tanto capacità fisiche ma caratteriali. Sei più atleta, hai una forza in più, hai battuto l'infortunio.



E così se guardi al passato l'infortunio capisci che in effetti anche lui, come gli allenamenti, ha dato qualcosa al tuo essere atleta. Qualcosa senza il quale saresti un atleta più modesto, più fragile, meno convinto. L'infortunio superato è come una gara

vinta... sei più forte come atleta perché non ti sei fatto abbattere, l'hai battuto tu l'infortunio.