

Il piacere innanzitutto

Autor(en): **Perrot, Blaise**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Mobile : la rivista di educazione fisica e sport**

Band (Jahr): **12 (2010)**

Heft 4

PDF erstellt am: **21.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-1001165>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Il piacere innanzitutto

La mia storia è simile a molte altre. Riassume una vita basata sulla corsa a partire dall'adolescenza. All'inizio degli anni '60, le marce popolari erano molto gettonate. All'epoca non esistevano gli sport «nuovi o praticati per semplice fun», come vengono definiti oggi, e che attirano tanti aficionados. A quei tempi si camminava molto, a volte si correva. Ed è proprio durante una di queste marce che ho scoperto che esisteva un altro modo di camminare, di muoversi più rapidamente, senza ricorrere a un elemento di locomozione qualunque.

Lo sport di punta mi ha sempre fatto sognare. E confesso di nutrire una certa stima per quei campioni dell'asfalto o di strade acciottolate, che in ogni competizione cercano la prestazione assoluta. Non ho mai preteso di voler uguagliare questi «extraterrestri», ma sono loro che inconsciamente mi hanno fatto e mi fanno tutt'ora progredire. Il desiderio è di migliorare le mie prestazioni, senza paragonarmi con chicchessia. Assiduità, piacere e serietà nell'approccio di questo sport rappresentano il filo conduttore della riuscita. La corsa, praticata senza alcun dovere, senza alcuna pressione ma con un obiettivo personale ben definito – uno sforzo che a volte può essere duro da sostenere – mi procura benessere e soddisfazione. È proprio questo il messaggio che voglio trasmettere alle persone che corrono con me.

Da molti anni sono monitore al «Jogging Biel Bienne». Apprezzo molto i ruoli di formatore, motivatore, consigliere e, a volte, confidente. Allenarsi insieme, in maniera strutturata e progressiva, conduce inevitabilmente a migliorare le prestazioni personali. Questo obiettivo, perseguito da tutti, è il risultato concreto di una buona preparazione fisica, dello spirito e dell'anima. Imparare a dedicare tempo al recupero, alla «manutenzione» di questo corpo a volte ferito è pure un parametro che bisogna padroneggiare. È a questo punto che la corsa può cominciare...

Qualche anno fa, un'amica sulla cinquantina, mi disse di voler partecipare alla 100 km di Bienne, ma di non volerlo fare da sola. Ho accettato subito l'invito. E posso assicurarvi che non lo rimpiango affatto: abbiamo vissuto quella notte con grande intensità. Durante tutta la prova mi sono prodigato in consigli e incoraggiamenti. Non ne aveva sicuramente bisogno, mi dicevo, tanto la sua motivazione era palpabile. Abbiamo macinato chilometri su chilometri alla velocità di un trattore: lentamente e razionalmente per garantire il successo alla nostra impresa. E quando la fatica si faceva sentire e il freddo della notte prendeva il sopravvento bastavano un colpetto sulla spalla, uno sguardo o una parola di conforto per farci continuare. Eravamo una vera squadra.

Per facilitare il compito e motivare meglio la mia partner avevo suddiviso il percorso in diverse tappe. «Guarda, siamo già qui», le dicevo spesso. E come risposta ricevevo immancabilmente un sorriso radioso. «Ancora un piccolo sforzo fino al limitare del bosco da-

vanti a noi.» «Dopo, andremo a destra e incontreremo nuovamente la squadra di approvvigionamento.» Ecc. Sono delle parole pronunciate qua e là casualmente durante il duro cammino ma importantissime per la psiche. Quando il traguardo fu ormai vicino non ci fu più bisogno né di motivazione, né di conforto. Filammo dritti verso la meta per raccogliere il frutto del nostro lavoro e ci lasciammo invadere da una sana soddisfazione e da una gioia intensa. Una volta superata la linea del traguardo incontrammo gente stanca, segnata dallo sforzo, scalfita nella carne, ma comunque contenta. Scendevano lacrime, ma sicuramente erano di gioia. La chiave del nostro successo collettivo fu la regolarità. Lo dimostra il fatto che la seconda metà della gara l'avevamo percorsa più rapidamente della prima. Velocità «trattore» oblige...

Due anni più tardi, partecipai alla stessa gara con un'altra candidata allo sforzo e ottenemmo lo stesso risultato grazie agli stessi schemi. Infatti, l'approccio è sempre uguale indipendentemente dalla competizione: priorità al piacere di correre. Solo la pratica del nostro sport prediletto può generare così tanta positività. In fondo, si dice che l'importante è partecipare... e vincere, a volte! Su noi stessi, ovviamente! ■

Blaise Perrot, 65 anni, è monitore al Jogging Biel Bienne, un gruppo che fa parte del movimento «Sport à la carte» creato dalla città che porta lo stesso nome. Ha partecipato a oltre 20 edizioni della 100 km di Bienne, nonché a numerose maratone e corse di montagna.

Contatto: bperrot@bluewin.ch

Foto: Ueli Känzig

