Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport

Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola

Band: 12 (2010)

Heft: 4

Artikel: Il piacere innanzitutto

Autor: Perrot, Blaise

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1001165

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 17.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

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 davanti 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
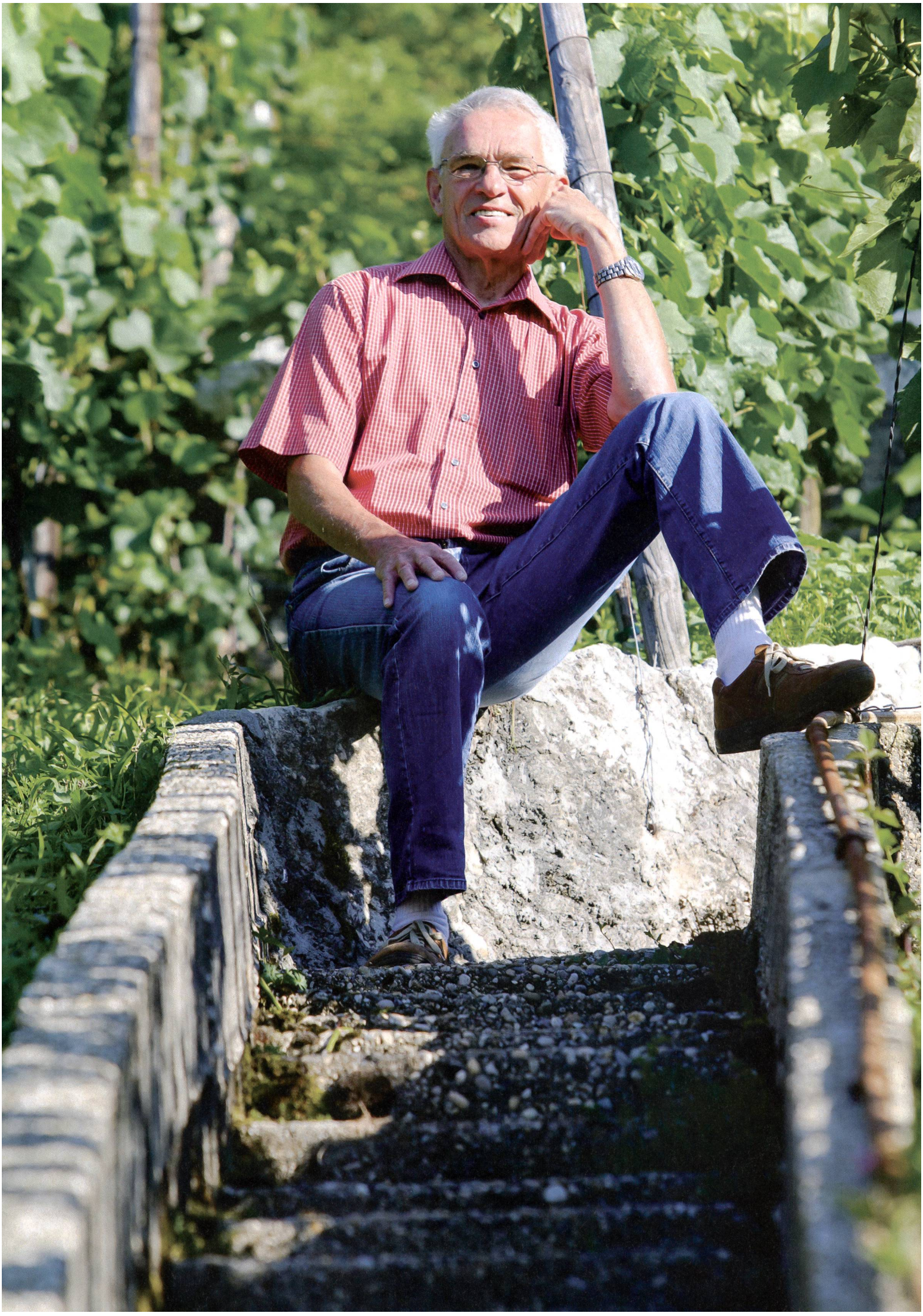
Foto: Ueli Känzig