

Come ho imparato a nuotare da grande



ritrovando salute e forma fisica

di

Antonio Loglisci

Come ho imparato a nuotare da grande



ritrovando salute e forma fisica

di
Antonio Loglisci

Come ho imparato a nuotare da grande

di Antonio Loglisci

**dedicato a tutti quelli che:
“non è mai troppo tardi”**

*A mia mamma, che nuota solo col
salvagente...*

*A mio papà, che nuota solo dove
tocca...*

A mio fratello, che nuota da sempre.

COPYRIGHT

www.swim-fit.com

**titolo: COME HO IMPARATO A
NUOTARE DA GRANDE**

autore: Antonio Loglisci

**© 2013 Antonio Loglisci tutti i diritti
riservati**

Versione Ebook di settembre 2013

ISBN 978-8-8909-1640-3

RINGRAZIAMENTI

Questo libro esiste perché ho avuto la fortuna di ricevere gli strumenti giusti per trascrivere in maniera utile e interessante alcuni accadimenti della mia vita. Questi strumenti, consegnati rigorosamente nella loro cassetta degli attrezzi, mi sono stati dati da una persona eccezionale, il cui incontro ha cambiato la mia vita migliorandola. Questa persona, che per professione risveglia le anime con la forza della consapevolezza, è il mio caro amico Claudio, meglio conosciuto come il Professor Claudio Sante Cavalieri d'Oro. Il primo ringraziamento è per lui, che addestrandomi mi ha trasmesso

l'Evolution, lo straordinario evento formativo dedicato all'*Evoluzione e alla Valorizzazione del Potenziale personale e di team*.

Questo libro esiste anche perché ho avuto al mio fianco una persona che mi ha sempre sostenuto, incoraggiato e spronato a scrivere, giocando con la frase che è diventato il mio tormentone: “A che pagina sei?”. Questa persona è Claudia Fazzi, la mia meravigliosa compagna di vita che oltre ad avermi dato le motivazioni giuste per vincere le mie sfide professionali e sportive, ha anche realizzato tutti i disegni di questo libro, quelli che a mio avviso sono i più simpatici del mondo.

Infine un ringraziamento speciale a Marco e Ivano, i due allenatori che mi hanno aiutato a diventare bravo a nuotare.

INTRODUZIONE



In questa notte d'agosto, disteso nel letto di un hotel e immerso nel buio, ho una sola speranza: quella di riuscire a

dormire. A quanto pare si tratta di un desiderio irrealizzabile, perché sono ore che ci provo invano. Mi trovo in uno stato di sospensione tra veglia e sonno, quasi fossi un'auto sul ciglio di un burrone. Ogni volta che sto per entrare nel mondo dei sogni, una contrazione muscolare involontaria mi rimette in moto facendomi perdere lo stato di rilassamento.

Tutta colpa dell'agitazione, non c'è dubbio. Non faccio altro che pensare a quello che mi accadrà domani mattina. E non appena il mio cervello immagina le scene emozionanti che mi attendono, il mio cuore comincia a galoppare, facendomi sentire sveglio e pimpante. Io ci provo a pensare ad altro, a richiamare

alla mente immagini rilassanti di laghi alpini, paesaggi montani e cieli stellati, ma dopo qualche minuto che sembra funzionare, d'un tratto tutto torna come prima. Come se tutto ciò non bastasse, il letto è molle, il cuscino è alto e le porte delle altre camere non la smettono di sbattere. In questo stato di ansia e attesa tutto quel che accade intorno mi dà fastidio. Sono certo che domani sera, quando tutto sarà finito, penserò a questi momenti con divertimento. Ora no.

Biii-bip, biii-bip, biii-bip, biii-bip! No, non può essere! Sicuramente ho regolato male la sveglia. Guardo l'orologio e verifico. Purtroppo non c'è nessun errore di impostazione: sono le 7 ed è ora di alzarsi. Con la chiara

consapevolezza di non aver dormito per niente, mi metto in piedi e mi gusto la strana sensazione di vertigine che assale la mia testa. Mi ricorda vagamente le volte in cui mi è capitato di bere un bicchiere di troppo. Forse è il caso di sedersi un momento... va decisamente meglio. Con un bacio risveglio Claudia, e con un po' di sforzo mi rimetto in piedi e tiro su le tapparelle lentamente, quasi volessi spiare il tempo atmosferico, scimmiettando un giocatore di poker che sbircia le sue carte: sono giorni che piove senza sosta e sarebbe bello poter vedere un po' di sole. Vengo abbagliato dalla luce di una splendida giornata, il che mi conferma che finalmente farà caldo.

Arrivato al ristorante dell'hotel mi guardo intorno e mi sorprendo di vedere tanta gente in tuta da ginnastica intenta a fare colazione. Anche queste persone sono qui per la mia stessa ragione, però i loro volti sono più rilassati, sorridenti, quasi divertiti. Sono pochi quelli che si preoccupano di non esagerare con dolci e merendine. A guardarli bene sembrano più studenti in gita scolastica, che atleti in procinto di fare una gara di nuoto. Li osservo con curiosità, cerco di stabilire quanto quel modo di fare sia figlio di una tecnica per allentare la tensione, piuttosto che di una reale tranquillità interiore. Poi mi guardo dentro e non posso fare a meno di notare che, nonostante io sia arrivato

qui solo per divertirmi, dentro di me c'è un'autentica tempesta di emozioni. Claudia, dolce e sensibile compagna che percepisce il mio stato d'animo, cerca di distrarmi commentando la qualità del cibo, la simpatia dei presenti e lo stomaco senza fine degli sportivi. Io sembro essere immune ai suoi tentativi.

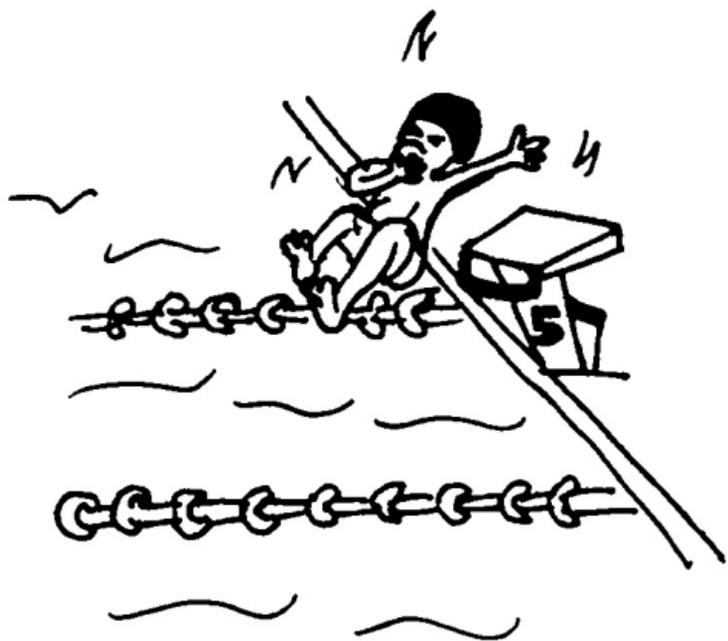
Ci mettiamo in auto dopo aver caricato i borsoni. Guido per circa un'ora e arriviamo a destinazione. L'impianto che ospita la manifestazione è grande, ma il parcheggio basta a malapena a contenere la metà dei veicoli pervenuti. Con un po' di fortuna trovo un posticino in mezzo alle altre macchine, e recuperata la borsa mi avvio verso l'ingresso. Le transenne sono alte, fitte e

coprono alla vista quanto accade all'interno dello stadio del nuoto. Soltanto le bandiere che sventolano alte e colorate riescono a suggerire che lì dentro si sta tenendo una manifestazione di carattere internazionale. Per il resto c'è solo un forte brusio, che ricorda quello di uno stadio durante una partita di calcio. A un certo punto si ode un boato. Le mie gambe si bloccano dall'emozione, e leggermente si mettono a tremare. Si sente il fischio di un giudice di gara, quindi l'inconfondibile voce metallica che pronuncia la frase: "Take your marks..." beep! Dal punto in cui mi trovo non si vede nulla, eppure il cuore sembra aver capito tutto, tanto si mette a sbattere dentro il mio petto.

Sono curioso di scoprire visivamente quel che sta succedendo là dentro, ma allo stesso tempo intimorito. Quasi mi volesse prendere alle spalle, una voce dentro di me mi dice una cosa strana e inattesa: “Ma tu, qui ai Campionati Europei Master, che ci sei venuto a fare?”.

PREFAZIONE

“Se ce l’ho fatta io, chiunque può riuscirci” – A. Loglisci



Quello che hai tra le mani è un libro molto particolare. Innanzitutto perché, pur essendo un libro sul nuoto, **non è un**

manuale. Un manuale di nuoto ha come scopo quello di istruire il lettore mediante accurate spiegazioni sui principi della tecnica, dell'allenamento, dei processi biomeccanici e di quelli fisiologici, includendo cenni su riposo e dieta. L'autore è spesso un allenatore, un istruttore, un ex nuotatore o chiunque abbia approfondite conoscenze nel campo. Io non sono un massimo esperto di questo sport, quindi non avrei potuto scrivere un manuale. Ho imparato a nuotare da grande, spesso ricorrendo all'arte di arrangiarsi. Mi sono misurato dapprima con i limiti imposti dall'apprendimento in età adulta, in seguito con la didattica di corsi non sempre in linea con le aspettative dei

frequentanti. Quello che trovi qui è quindi l'originale punto di vista di chi ha imparato a nuotare frequentando i corsi di nuoto del dopo lavoro. Per questa ragione i miei racconti ti piaceranno, perché se sei un nuotatore li troverai affini a ciò che fai, mentre se ancora non sei un nuotatore avrai modo di conoscere qualcosa che va al di là dello sport e che ha a che fare con il modo comune di reagire e di pensare degli esseri umani.

Si tratta forse di un libro di psicologia? Per quanto l'argomento sia toccato a più riprese, **questo non è un libro di psicologia.** Personalmente ho letto parecchi libri di questa disciplina e ho potuto riscontrare quanto alcuni di

essi siano realmente utili a migliorare la vita degli individui nel giro di poco tempo, ragione per cui, pur non trattando alcuna teoria, in queste pagine avrai modo di conoscere principi ed effetti di alcuni strumenti tipici della Programmazione Neurolinguistica e dell'Analisi Transazionale, quelli che a me sono serviti per produrre risultati interessanti in tempi rapidi.

Altra cosa molto importante, nella tua lettura avrai modo di divertirti, tuttavia **questo non è un libro umoristico**. Per convinzione ritengo che il modo migliore di ricambiare il tuo interesse sia quello di farti provare gusto nella lettura facendoti sorridere, senza dimenticare il fatto importante che

le cose divertenti si leggono più volentieri mentre quelle noiose hanno il solo merito di produrre sonnolenza. Ecco il motivo per cui ciò che ti racconto ha un taglio ironico, simpatico e a tratti umoristico, ma ricorda una cosa: dietro il trucco di un pagliaccio si nasconde una faccia che sa essere tremendamente seria. Così dietro i sorrisi suscitati dalle mie disavventure, tutte rigorosamente autentiche, avrai modo di apprendere alcune strategie mentali che possono tornarti utili.

Insomma, se proprio devo classificare questo libro in una categoria, allora posso dire che si tratta di **un libro d'amore**, un libro che racconta l'ardente passione che un

essere umano ha nei confronti dello sport più bello e più antico del mondo: il nuoto.

Buona lettura,
Antonio Loglisci

ISTRUZIONI PER L'USO

QUATTRO IN UNO

Questo libro è diviso in dieci capitoli. Ciascun capitolo è formato da quattro parti, ognuna delle quali parla di nuoto da un punto di vista differente. In un certo senso ti sembrerà quasi di leggere quattro libri in uno!

L'esperienza – La prima parte presenta la storia del mio apprendimento.

L'analisi – Nella seconda parte, invece, trovi l'analisi dell'esperienza e l'elaborazione delle strategie mentali

che mi hanno consentito di raggiungere i risultati.

L'emozione – Proprio perché il libro è anche una storia d'amore, in questa parte trovi un brano che parla direttamente al tuo cuore.

L'esercizio – La pratica vale più della grammatica, così alla fine di ogni capitolo ti propongo un semplice esercizio con il quale, se vuoi, puoi passare all'azione.

UNO STILE FLUIDO COME L'ACQUA

Con l'intento di farti provare sensazioni simili a quelle avvertibili in acqua, ho

cercato di scrivere in modo che le righe possano scorrerti fluidamente sotto gli occhi; dandoti del "tu", il contatto con i contenuti possa risultarti fresco e diretto; i concetti ti appaiano trasparenti e subito comprensibili.

1.

PERCHÈ HO INIZIATO IO



L'ESPERIENZA

Per quanto io abbia sempre amato

l'attività fisica, fino a trent'anni non sono mai stato un vero atleta. Da ragazzino ho provato a realizzarmi nello sport inseguendo i sogni di gloria custoditi nel mio cuore, ma per un motivo o per l'altro non sono mai riuscito a specializzarmi o a diventare bravo in qualcosa, così non ho mai potuto sperimentare l'agonismo di una competizione ufficiale.

Tutto è cominciato nella maniera più comune possibile. Da piccolo, come quasi tutti i bambini italiani, ho sognato di diventare un famoso calciatore. Siamo agli inizi degli anni Ottanta e i fuoriclasse che ispirano le fantasie dei piccoli si chiamano Rummenigge, Paolo Rossi, Falcao, Antognoni e Platini. Gli

scudetti li vince soprattutto la Juve, ma la conquista del Mondiale di Spagna '82 fa sperimentare la gioia di un festeggiamento collettivo anche agli altri tifosi. In televisione c'è una prima ondata di cartoni animati giapponesi, che seppur ricchi di valori (amicizia, amore, pace e lealtà), quasi mai risultano educativi. Vuoi contrastare l'invasione degli alieni? Allora ti serve un enorme robot equipaggiato di lame rotanti, alabarde spaziali e missili centrali. Devi arrestare l'avanzata del male nel mondo? Ti servono poteri speciali, esoscheletri supertecnologici oppure un paio di pistole grandi come bazooka. Desideri diventare un famoso calciatore? Allora devi prendere a calci

tronchi d'albero e farti passare le enormi ruote di un trattore sulle tibie, perché altrimenti non riuscirai mai a colpire un pallone sufficientemente forte da farlo piroettare per aria, incurvare come un boomerang e farlo trasformare in una sfera di fuoco capace di ridurre in cenere i guanti del portiere avversario; nella serie animata calcistica "Arrivano i Superboys" ci vanno giù pesante. In confronto il cartone "Holly e Benji", che giunge in Italia qualche anno più tardi, è un documentario.

Il guaio è che nessun bambino italiano è impegnato a vincere il campionato giapponese o la Coppa del Mondo, così nulla in TV ti insegna qualcosa di veramente utile per vincere

le tue sfide quotidiane, come quella del riuscire a “farsi prendere” in una di squadra di calcio. Già, perché per giocare in una società dilettantistica non basta presentarsi in calzoncini e scarpette sul campo e molto educatamente chiedere: “Scusate, posso giocare con voi?”, perché di bambini che aspirano a diventare calciatori ce ne sono fin troppi, mentre di posti a disposizione ce ne sono fin troppo pochi.

E così intorno ai sette anni sostengo il mio primo provino senza avere la benché minima idea di cosa questo possa significare. Qualche giorno più tardi, dopo aver fatto un paio di allenamenti e qualche partitella nella

società del mio quartiere, comincio a comprenderlo allorché mio padre mi dice: “Oggi non andiamo agli allenamenti”. “Come sarebbe a dire? Mi stanno aspettando!” rispondo io. E lui, pescando dal sacchetto delle bugie dolci, aggiunge: “L’allenatore mi ha spiegato che nel ruolo in cui vuoi giocare tu ci sono troppi bambini, così per poter essere titolare è meglio che andiamo a provare da un’altra parte”. Sostengo un nuovo provino in un’altra squadra, poi un altro e un altro ancora, ottenendo sempre il medesimo responso: scartato! È vera una cosa: calcisticamente parlando sono un’autentica schiappa. In campo vado a occupare zone lontanissime dal pallone,

dove privo di marcatura posso liberamente correre avanti e indietro, dimostrando a tutti che almeno impegno e fiato non mi mancano. Di tanto in tanto, non senza esitazione, alzo la mano per chiedere la palla, sperando in cuor mio di non essere mai preso in seria considerazione: l'idea di trovarmi col pallone tra i piedi e di doverci fare qualcosa mi terrorizza. Quando neanche nella squadra dell'oratorio riesco a farmi schierare come titolare, giungo alla triste conclusione che, forse, il gioco del calcio non è lo sport che fa per me.

All'età di 11 anni l'istituzione scolastica mi costringe a frequentare un anno di scuola nuoto. La cosa non mi

entusiasma per niente perché non amo stare in acqua, a meno che non si tratti di fare il bagnetto nella vasca di casa mia. Sono molto magro e sento subito freddo. Al mare sono quello che per primo esce dall'acqua e rimane a guardare gli altri chiedendosi come cavolo si possa stare a mollo tanto a lungo senza gelare. L'umiliazione più ricorrente cui vengo sottoposto da bambino consiste nella reiterata proiezione dei filmini della mia infanzia a favore di parenti, amici e conoscenti. La scena più devastante, che puntualmente mi espone al pubblico ludibrio, è quella che mi mostra in braccio a mio padre nel mare: lui è lì che ride, e piano piano mi puccia come un biscottino nell'acqua salata,

speranzoso di vedermi ridere e gioire; io, per tutta risposta, piango, urlo e mi aggrappo disperatamente al suo collo, cercando di raggiungere il luogo più alto e sicuro, lontano da quell'elemento freddo, bagnato e cedevole, che detesto con tutto me stesso. La notizia del corso di nuoto con la scuola, dunque, non mi alletta per niente. L'unica cosa che riesco ad apprezzare è la mezz'ora di ginnastica di riscaldamento che precede la vasca: tutti in costume, scarpette di gomma, maglietta e calzini bianchi (come da regolamento scritto), posso guardare le mie compagne come mai le ho viste prima. Il momento dell'acqua, invece, lo vivo con profonda angoscia.

Nonostante i braccioli, il salvagente, le tavolette e l'istruttrice che mi tiene per un braccio, non riesco proprio a rilassarmi e ad allontanare da me la malevola paura di affogare. Quando mi trovo nell'acqua alta ho la costante sensazione di dover cadere sul fondo, così reagisco irrigidendomi e agitandomi con tutte le mie forze, con il risultato che bevo, bevo, bevo come se dovessi prosciugare l'intera vasca. In un anno di corso, per fortuna l'unico previsto, imparo poco e mi spavento parecchio, sviluppando un considerevole odio nei confronti della piscina.

Solo qualche anno più tardi al mare, sgonfiando il salvagente e

provando a indossare maschera e boccaglio, anch'io sperimento la sensazione del galleggiamento, al punto che comincio a raccontare in giro di aver imparato a nuotare. In realtà, tutto quello che so fare all'età di 13 anni è tuffarmi a bomba, nuotare a cagnolino e fare qualche bracciata a stile libero con la testa fuori dall'acqua. In fondo è anche quanto basta per condurre una normale vita adolescenziale nella città di Milano, dove per potersi definire nuotatore tra quelli della mia età è sufficiente fare queste tre cose, nonché saper arrivare a nuoto sull'isolotto del Lido. Meta estiva di molti oratori milanesi, il Lido è un centro balneare di gestione comunale, al cui interno si

trovano due enormi vasche riempite d'acqua proveniente dal polo nord. Al centro della vasca ovale, proprio dove non si tocca, c'è una piattaforma di cemento conosciuta come l'isolotto, per raggiungere il quale è necessario nuotare per qualche metro in acqua alta. Un'autentica prova di coraggio per i ragazzini della mia età.

Piuttosto abile a evitare di esibirmi in cose che non so fare, a lungo riesco a sottrarmi alla prova dell'isolotto, adducendo a scuse di tutti i tipi: “Sono cose da bambini”, “mi fa male una gamba”, “non ho voglia” e via dicendo. Poi un giorno, durante l'oratorio feriale, sento che il momento dell'isolotto è finalmente giunto anche

per me. Non senza timore di non farcela e tenendo ben stretto un pallone Tango tra le mie braccia (“Il pallone sull’isolotto lo porto io, così ci facciamo due tiri”), mi immergo in acqua e comincio a pinneggiare, tentando di mantenere la calma anche quando l’acqua comincia a farsi alta. A pochi metri dall’arrivo la mia mente ci casca e comincia a pensare a cosa potrebbe accadermi se mi scivolasse via il pallone dalle mani. Mi assale il panico, il mio stomaco si accartoccia. Stringo con ancora più forza il pallone e sbatto le gambe a più non posso, fino a quando nel giro di qualche secondo non approdo sull’isolotto anch’io come gli altri. Per un attimo sono felice, poi

ricosidero l'aiuto datomi dal pallone e non posso fare a meno di sentirmi poco fiero di me stesso per non essere riuscito ad arrivarci con le mie sole forze.

Gli anni passano e le esperienze sportive possono facilmente essere riassunte in: calcio con la classe, calcio in classe durante l'intervallo e calcio contro le altre classi (che spesso degenera in calci e pugni). Tra i 15 e i 16 anni riesco finalmente a far parte di una squadra. Di calcio? No, di pallacanestro. In Italia è uno sport secondario rispetto al pallone, al punto che "essere presi" in una squadra non è una questione di provini; basta pagare la quota di iscrizione, presentarsi sul

campo e fare gli allenamenti insieme agli altri. A me, chiaramente, viene posta una condizione: “Antonio, tu non hai ancora appreso bene i fondamentali, così per un anno devi militare nella squadra dei ragazzi più giovani; ti va bene?”. Certo che mi va bene, anche perché se da una parte ho modo di giocare in squadra con mio cugino, dall'altra, nonostante io sia alto solo un metro e settanta, rispetto ai miei compagni più giovani di due anni, ancora alle prese con le prime fasi dell'adolescenza, sono alto, nerboruto e velocissimo. Tutto perfetto? Nemmeno per sogno, poiché per il fatto di trovarmi in una categoria diversa dalla mia, inevitabilmente non posso giocare le

partite di campionato, limitando la mia partecipazione ad allenamenti e amichevoli. Eppure tecnicamente non me la cavo malissimo: palleggio senza perdere il pallone per strada, eseguo passaggi abbastanza precisi e tiro con una discreta percentuale realizzativa. C'è solo una cosa che rende le mie prestazioni un po' scialbe, ed è quel correre avanti e indietro a vuoto che mi porto dietro dai tempi del calcio. Inutile dire che si tratta del modo migliore per garantirsi la sostituzione dopo pochi minuti per mancanza di fiato, e infatti è quel che mi accade sistematicamente.

L'anno seguente vengo spostato nella squadra dei miei pari età, e l'amore per il basket comincia ad

affievolirsi. I miei compagni sono tutti altissimi e tecnicamente molto bravi. Io no. I miei compagni conoscono tutti gli schemi a memoria. Io no. L'unica cosa in cui mi distinguo sono gli scatti di velocità. Sono rapidissimo quando si tratta di correre senza palla; e sono altrettanto rapidissimo quando si tratta di prendere la decisione di smettere col basket allorché un'appendicectomia mi tiene lontano dal campo per un intero mese.

Tra i 16 e i 20 anni lo sport diventa fitness, quindi comincio a sollevare pesi per tenermi in forma. Grazie a questa attività riesco a garantirmi un fisico tonico e in buona salute. Ma proprio quando mi ritengo

soddisfatto per aver trovato un buon modo per fare del movimento, ecco che i tendini del gomito sinistro si infiammano all'inverosimile, procurandomi una fastidiosissima epicondilite, chiamata anche "il gomito del tennista". La curo, ma per anni mi tormenta e m'impedisce di fare sforzi. Ad essa si sommano un paio di punte d'ernia inguinali e un'altra infiammazione ai tendini del ginocchio sinistro. Il pacchetto completo di malanni mi garantisce un alibi perfetto per smettere di fare qualsiasi attività fisica per almeno sette anni.

Quando ero bambino immaginare cosa avrei fatto nell'anno 2000 rappresentava per me un piacevole passatempo. Mi sembrava una data

lontanissima, inafferrabile, quasi fosse dovuta arrivare solo dopo aver atteso un'eternità. E invece eccomi qua, giunto nel nuovo Millennio all'età di 27 anni. Da due anni lavoro per una casa editrice, conduco una vita piacevolmente sedentaria e da un punto di vista alimentare mi concedo pranzi più che elaborati. L'ovvia conseguenza di tutto ciò è che nel tempo sono ingrassato senza rendermene conto. Rispetto al "famoso calciatore" che avrei voluto diventare sono lontano anni luce. Ma le cose stanno per cambiare...

Da quando lavoro in quest'azienda, è la prima volta che mi capita di

sottopormi a una visita medica di controllo. Tutto è frutto delle leggi per la sicurezza e la salute del lavoratore, che da quando sono entrate in vigore, anche un semplice videoterminalista come me deve sottoporsi ad accertamenti periodici. Al termine della mia visita il dottore assume una curiosa espressione cupa, quasi preoccupata. Fa un lungo sospiro, quindi ad alta voce legge i dati relativi alla mia costituzione, quasi fossero quelli tipici di un futuro cardiopatico: “Un metro e settanta... 72 chili... taglia 48... mangi come capita...”. Poi, senza battere ciglio, quasi volesse sferrarmi il colpo di grazia, mi fa la

domanda più temuta: “Senta Loglisci: ma lei fa un po’ di attività fisica?”. La mia risposta: “Mah, guardi... ho smesso. Sa, tra una cosa e l’altra il tempo non c’è mai... poi ho anche una punta d’ernia inguinale bilaterale, quindi non posso nemmeno fare palestra...”. Ormai la piega è presa, la mia vita sta per cambiare. “Loglisci, ma perché non fa un po’ di nuoto? Così scarica un po’...”. Non ho idea di cosa possa significare il concetto di scaricare un po’, ma la parola nuoto, nelle mie orecchie, si trasforma immediatamente in un’istruzione operativa da eseguire alla lettera. Senza indugiare oltre mi attivo per

**cercare un corso in cui iscrivermi,
dimenticandomi di saper a malapena
galleggiare e, soprattutto, di odiare
con tutto me stesso la piscina!**

L'ANALISI - Perché potresti iniziare tu



In una recente rilevazione, l'ISTAT ha

misurato la diffusione della pratica sportiva nel nostro paese. Dall'indagine emerge che i praticanti del nuoto sono circa tre milioni e mezzo, contro i quattro di calcio/calciotto, da sempre lo sport più amato dagli italiani. Ad un'analisi più attenta si scopre che l'esercito di nuotatori non ha un'età definita, perché se è vero che la fetta più numerosa ha un'età compresa tra i 3 e i 10 anni, è altrettanto vero che le fasce 11-19, 20-34 e 35-59 presentano percentuali molto simili tra loro. Cosa significa tutto ciò? Che anche dal punto di vista statistico, l'attività in acqua, oltre che diffusissima, risulta essere amata da persone di qualsiasi ordine di età. Le ragioni probabilmente le conosci

anche tu: la tecnica conta più della forza fisica, la pratica avviene in assenza di gravità e da un punto di vista traumatico non ci sono grosse sollecitazioni per il fisico. Così, a meno che tu non presenti gravi problemi di salute, non c'è niente che t'impedisca di essere un nuotatore per l'intero arco della tua vita. Ma questa è una cosa che bene o male fanno tutti. Ciò che invece non tutti fanno è che sempre più amatori si dilettano a praticare il nuoto a livello agonistico nella categoria Master...

Campionati Europei Master in Slovenia. Mancano un paio d'ore alla mia gara a stile libero, così inganno l'attesa standomene seduto sugli spalti

a guardare le performance degli altri. Il divertimento è sempre assicurato dall'omogeneità delle batterie, poiché vengono formate sia in base all'età dei partecipanti, che al loro tempo d'iscrizione. In questo modo i nuotatori si danno battaglia fino all'ultimo metro, senza che si verifichino mai episodi del tipo: il primo termina la gara, quando l'ultimo è ancora a metà vasca.

Quando è il turno dei 50 metri farfalla donne, in tutta l'arena parte un applauso spontaneo. Purtroppo ho lasciato gli occhiali da vista negli spogliatoi, così per riuscire a scorgere le nuotatrici pronte a partire devo

strizzare gli occhi. Metto a fuoco una decina di donne che salutano gioiosamente la folla. Sono tutte attempate, ma la distanza tra me e loro non mi permette di fare una stima precisa dell'età. Due di loro faticano un po' a salire sul blocco, ma con un po' d'impegno anche loro riescono a raggiungere la posizione di partenza. Con voce metallica lo starter annuncia il via: "Take your marks..." beep! Tutte e dieci le nuotatrici si tuffano e cominciano a nuotare a delfino. Seguo con ammirazione la loro performance, che più che una competizione mi sembra un esperimento scientifico condotto per dimostrare che il nuoto

agonistico può essere praticato a qualsiasi età. Non c'è cedimento nella loro azione, solo tanta grinta e qualche accorgimento tecnico per riuscire a compiere movimenti faticosi per l'intera lunghezza di cinquanta metri. Dopo circa un minuto le vedo toccare il muretto e guizzare sull'acqua per scorgere il cronometro; un gesto di esultanza e, una alla volta, escono dall'acqua per fare ritorno ai blocchi di partenza e recuperare ciabatte e accappatoio. Le osservo attentamente cercando di capire quanti anni possano avere. Quando transitano sotto il mio naso non indossano più la cuffia, così ho modo di

scrutare i loro visi, andando oltre le folte capigliature bianche. Le guardo con attenzione e per un attimo ho la netta sensazione che la mia mente fatichi a elaborare la realtà. Ho un brivido di emozione quando capisco che tutte queste signore hanno circa ottant'anni. Sono gioiose, sorridenti, hanno gli occhi che brillano di felicità. Sembrano tante bambine appena scese dalle giostre. Nella mia mente scatta l'associazione con il film Cocoon, in cui un gruppo di vecchietti recupera giovinezza ed energie immergendosi nelle acque di una piscina miracolosa. Tendo l'orecchio: qualcuna parla l'inglese, qualcuna il tedesco,

qualcun'altra lo svedese. Rimango senza parole e penso a quanto mi piacerebbe poter arrivare in condizioni fisiche simili a quell'età...

A differenza degli altri sport, il nuoto si svolge in condizioni del tutto particolari, perché prevede che il tuo corpo sia completamente immerso in un fluido. In acqua l'organismo è sottoposto a una forza di gravità inferiore di circa sei volte a quella che sperimenti sulla terra. Dettaglio non da poco, l'essere umano in acqua galleggia. Per il principio di Archimede, "un corpo immerso in un fluido riceve una spinta dal basso verso l'alto pari al peso del volume di liquido spostato". Considerato che il peso

specifico dell'acqua è superiore a quello del corpo, perché questo presenta aria nelle diverse cavità, l'essere umano, che prima di nascere vive per ben nove mesi immerso in un liquido, è naturalmente predisposto al galleggiamento. Per sperimentarlo ti basta prendere fiato, trattenerlo e immergerti in acqua (se non sai nuotare, effettua questa prova solo sotto la supervisione di un istruttore). Viceversa, per andare a fondo le azioni da compiere sono diverse e innaturali, perché devi svuotare completamente i tuoi polmoni, devi resistere alla fame d'aria che ne consegue e infine devi lasciarti cadere lentamente sul fondo. In alternativa devi equipaggiarti di zavorre

o pesi come fanno i sub per andare a vedere i fondali del mare.

È vera anche un'altra cosa: stare a galla richiede un autentico atto di fede. Quando non lo compi e ti ritrovi in acque alte, la parte istintiva del tuo cervello, bombardato da mille informazioni di pericolo, prende il sopravvento e attua una manovra d'emergenza, ordinando a tutti i tuoi muscoli di contrarsi rapidamente e convulsamente affinché tu riesca ad afferrare un punto d'appoggio stabile. Si tratta di un comando traditore, perché in questo modo l'unica cosa che riesci a fare è annaspate, aumentando la rapidità con cui stomaco e polmoni si riempiono d'acqua. Quando invece hai fede nel tuo

galleggiamento, ecco che ti viene naturale arrestare l'intervento impulsivo del cervello e fare esattamente il contrario di quel che ti dice, iniziando a respirare lentamente, a rilassare il sistema nervoso e a decontrarre i muscoli, che in questo modo diminuiscono la loro densità.

Altra cosa importante, devi azzerare l'angoscia di avere l'acqua in bocca. Quando ti trovi immerso è normale che un sorsetto ti finisca nella bocca, ma anche se lo mandi giù (ovviamente in minime quantità) non significa che stai cominciando ad affogare o che starai male per quel che ti è finito nello stomaco.

Il nuoto vero e proprio, oltre allo

stare a galla, richiede la capacità di spostarti da un punto all'altro dell'acqua senza mettere i piedi sul fondale qualora fosse possibile. Quando nuoti, la spinta principale te la dai con braccia e gambe, tuttavia anche testa e tronco forniscono il loro contributo, poiché non essendoci il contatto con una superficie solida, ogni tuo movimento attiva a cascata innumerevoli muscoli e parti anatomiche. In altre parole il nuoto ti fa muovere tutto il corpo: è questa la ragione per cui è considerato lo sport più completo e meno traumatico che ci sia, consigliabile a tutte le età e indicato per riabilitare il fisico che ha subito un trauma o per perdere peso senza stressare troppo schiena e articolazioni.

In aggiunta, il nuoto rinforza il sistema osteomuscolare e migliora sia l'apparato respiratorio, sia quello cardiocircolatorio (il sangue circola meglio fino alle estremità e il cuore diventa più forte).

Come tutti gli sport di resistenza rappresenta un buon modo per bruciare calorie, per quanto questo effetto si verifichi solo in certe condizioni. Innanzitutto devi nuotare per almeno un'ora; in secondo luogo devi farlo con continuità. Questo significa che nei sessanta minuti di vasca non devi passare la maggior parte del tempo appollaiato sul bordo a guardare gli altri andare avanti e indietro. Non funziona nemmeno se fai cinque vasche a

cagnolino o trenta con grandi pause di riflessione. Per avere un certo beneficio devi nuotare per sessanta minuti a media intensità, anche concedendoti le giuste pause tra un blocco di lavoro e l'altro.

Quando sei allenato puoi arrivare a consumare dalle 200 alle 600 kilocalorie, a seconda del tipo di stile e degli esercizi eseguiti. Un piccolo contributo alla tonificazione ti è poi dato dal fenomeno fisico dello "scambio termico". La temperatura dell'acqua di una piscina, normalmente compresa tra i 26 e i 28°C, è inferiore a quella dell'essere umano, così per mantenersi in equilibrio il tuo corpo deve intensificare la produzione di calore, bruciando di volta in volta quel che ha a

disposizione (carboidrati e grassi). Rispetto allo scambio termico nell'aria, quello in immersione è più rapido (l'acqua è un conduttore 25 volte più efficiente dell'aria) e intensificato dal continuo ricambio d'acqua fresca a contatto con la pelle (fenomeno della convezione termica). Il nuoto è dunque un buon modo per regolare il peso corporeo, per quanto corsa e palestra producano risultati visibili in meno tempo. Altra importante particolarità di questo sport è che quando lo pratici non alleni solo il fisico, ma anche la tua mente. Quando nuoti lo fai in un ambiente per certi versi primordiale, isolato dal resto del mondo sia visivamente che acusticamente. In queste

condizioni la tua attenzione viene catalizzata dagli stimoli inviati dal tuo corpo e dalla tua testa, così ti viene talmente naturale ascoltarti e parlarti, che finisci con l'instaurare una comunicazione unica con il tuo profondo.

Ai primi stadi della tua esperienza acquatica, quando sei ancora alle prese con problemi di galleggiamento o di apprendimento degli stili, oltre a vedersela coi movimenti del tuo corpo, la tua mente deve affrontare gli attacchi che subdolamente gli vengono sferrati da antichi ricordi auditivi, frasi spaventose che ti sono state dette quando eri bambino, che avevano come unico scopo quello di

metterti in guardia sulle insidie dell'acqua (“attento che affoghi”, “se sei stanco non riesci più a tornare indietro”, “attento alle meduse”, “ti viene una congestione”). Quel gesto innocente e premuroso, che nelle intenzioni dell'adulto mirava solo a fare il tuo bene, ora che sei grande può essersi trasformato in un senso di forte disagio o di paura. Solo con un coraggioso lavoro mentale puoi cominciare a superarlo. Solo con un costante allenamento in compagnia di te stesso puoi lasciartelo alle spalle una volta per tutte.

Se nuotare significa per te macinare vasche su vasche allo scopo di sviluppare potenza e resistenza, allora la tua mente è fondamentale per garantirti il

raggiungimento dei tuoi obiettivi di performance. Il nuoto è uno sport faticoso, che mette costantemente sotto stress il tuo fisico. A mano a mano che procedi nel tuo allenamento, lui comincia ad affaticarsi e a farsi lamentoso: ti chiede di rallentare, di fermarti, presto o tardi ti implora di mettere da parte tutto quello sbattimento. Solo con la tua mente puoi farlo tacere. Solo con la tua mente puoi cocciutamente tornare in vasca e trovare piacevole quel soffrire per la fatica. Perché tu lo sai bene: i muscoli che bruciano, il fiato che manca e il cuore che sobbalza in petto, altro non sono che i segnali del buon lavoro che stai svolgendo in vasca. Così anche quando

sei a pezzi, invece di sentirti a terra, tu sei felice, perché sai di aver spostato l'asticella delle tue capacità ancora un po' più in là.

Nuotare è l'arte della ripetizione di gesti e di sensazioni. L'effetto dei tuoi movimenti è un lento e costante avanzamento in acqua. È quasi una formula matematica, il cui risultato, certo e prevedibile, ti dà sicurezza. L'unica cosa che può mettere in crisi questa tua area di comfort è la correzione richiesta dall'istruttore. È in queste occasioni che puoi sentire il tuo equilibrio vacillare. Solo con uno sforzo mentale puoi riuscire a ricomporre la nuotata accogliendo il nuovo elemento e sfruttandolo a tuo vantaggio. Solo

mettendoci la testa puoi riuscire a cambiare la via di contrazione dei tuoi muscoli, passando dal vecchio modo di nuotare al nuovo desiderato. Una cosa è certa: quando riesci nel tuo intento hai dato prova a te stesso che tutto si può fare.

Il nuoto è poi un modo efficace per purificare il proprio spirito. L'acqua che scorre sulla pelle è come una carezza che sciacqua via stress e ansie. L'assenza di gravità che ti tiene in sospensione dona alla tua fisicità una leggerezza liberatoria. La trasparenza sotto i tuoi occhi riflette chiarezza dentro di te, facendoti superare ogni dubbio.

Quando al termine della tua

nuotata esci dalla vasca ciò che avverti nel fisico e nella mente è un profondo senso di pace. Certo, sei stanco, ma il senso di appagamento generato dalle endorfine ti rende beato e pronto al meritato riposo. È facile fare l'abitudine a tutto questo. È talmente facile che una volta che è entrato a far parte della tua vita, tu non ne puoi più fare a meno.

L'EMOZIONE - Noi, nuotatori della pausa pranzo

"Hanno registrato tutti i Mondiali di Melbourne e se li sono guardati la sera tardi: al mattino lavorano, come te (spesso accanto a te). Hanno esultato per le imprese di Magnini e il bronzo di Marin, cercando di non svegliare il resto della famiglia.

Hanno studiato le apnee di Phelps, riprovandole a occhi chiusi, mentalmente, un attimo prima di addormentarsi. Tu non sai chi sono, però

se guardi bene li riconosci dagli occhi da panda. Anche in ufficio, di nuovo in giacca e cravatta, hanno ancora i capelli un po' bagnati e quei due segni circolari attorno agli occhi.

Sono i nuotatori della pausa pranzo. Hanno seguito i corsi quand'erano bambini, si sono fermati prima di imparare le virate e la gambata a delfino. Adesso hanno ricominciato, di solito per colpa di un amico (e del giro vita). Al contrario degli appassionati di jogging, parlano poco del loro sport. Non fosse per quel ridicolo segno sul viso, probabilmente non verresti mai a saperlo.

Gli occhialini, sempre gli occhialini. Passeranno mesi, forse anni,

prima che imparino a metterseli. Alcuni si sono rifugiati addirittura nelle mascherine da apnea, col risultato di allargare ancora la circonferenza dell'alone sulla faccia. Da un po' sono diventato anch'io uno di loro, occhiaie comprese. Prima mi sembravano dei disperati, gente che inforca lo scooter e va a chiudersi in una piscina nell'ora in cui potrebbe tirare il fiato, fare due chiacchiere all'aria aperta, mangiarsi un piatto di tortelli. Poi col tempo ho capito. Un'ora di vasche, al di là del benessere fisico, ti procura uno stato semi-oppiaceo di sberdimento. La piscina ti solleva dal peso del corpo, ti sottrae alla gravità con cui la torre che ha in cima il tuo cervello ti schiaccia a

ogni passo sulla superficie terrestre. L'effetto insonorizzante dell'acqua e la sua consistenza gelatinosa quasi amniotica, favoriscono una specie di regressione alla vita prenatale, ti fanno essere te stesso e nello stesso tempo anche colui che ti guarda disincarnato fuori da quella enorme pancia celeste. È uno sdoppiamento che agevola l'introspezione. Io ad esempio, era da un po' che non mi parlavo con altrettanta schiettezza e lucidità, ho dovuto immergermi per farlo, mulinare bracciate, inseguire le bollicine dei piedi del tizio davanti, come il fanalino rosso nelle notti di nebbia in autostrada. Venendo dalla corsa, dal rumore del fiato e delle scarpe sui ghiaino di Villa

Ada, mi pareva impossibile che si potesse pensare senza l'aria dolce dei pini e le loro macchie scure sul cielo. Invece si può eccome. Nell'isolamento subacqueo i pensieri trovano da soli il loro posto, anche le visioni più ardite, forse proprio grazie al potenziale di astrazione delle piastrelline 2x2 e delle strisce blu sul fondo. Adesso capisco il silenzio dei nuotatori nello spogliatoio, un silenzio da scacchisti, da cosmonauti. Quando ritornano in un ufficio dopo cento vasche a stile libero sembrano riposati. Si porteranno sulla pelle l'odore del cloro per tutta la giornata, ma non ci faranno caso. Verranno presi in giro dai colleghi per quelle macchie da panda, ma non ci faranno caso. Potrai

provocarli in qualsiasi modo, loro ti risponderanno sempre con il sorriso serafico di chi ha appena fatto il pieno di endorfine. Ti aiuteranno anche, se per caso non riesci a sbrigare il lavoro in tempo. Evita solo di chiedergli di venire a giocare a calcetto il sabato pomeriggio, quella è l'unica cosa che li fa imbestialire".

(Dalla prima pagina della Gazzetta dello Sport, 3 aprile 2007)

ESERCIZIO

Elenca i cinque motivi per cui potresti iniziare a nuotare oppure (se nuoti) i cinque motivi per cui nuoti.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Elenca i cinque ostacoli per cui ancora non hai iniziato oppure (se nuoti) che devi affrontare pur di nuotare.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

5.

Ora impegnati a trovare cinque soluzioni ragionevoli e attuabili ai cinque ostacoli che hai elencato qui sopra.

1.

2.

3.

4.

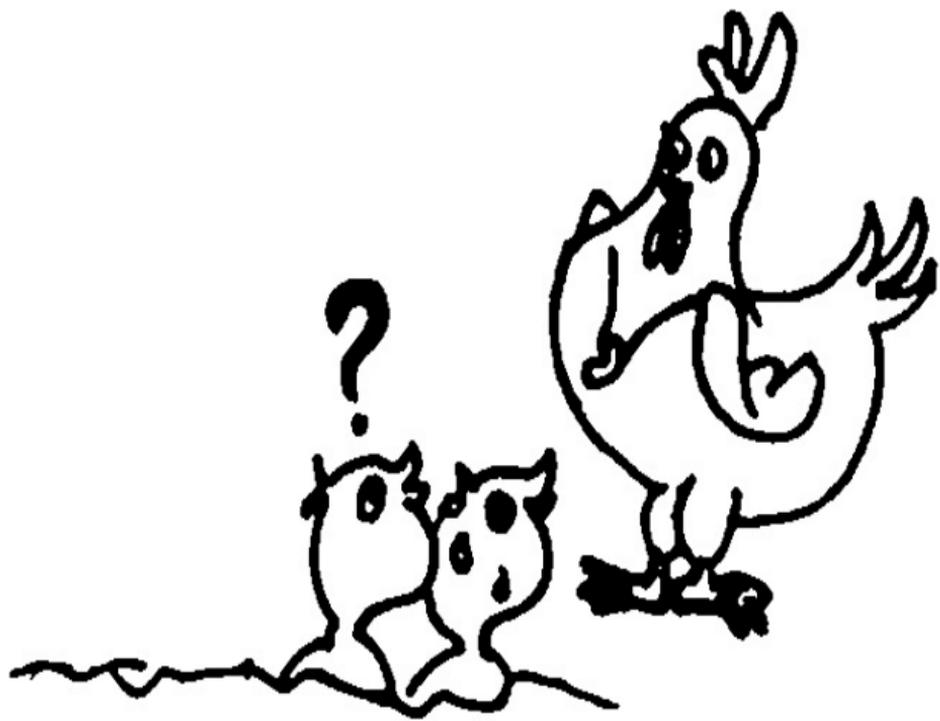
5.

Si tratta di un esercizio per razionalizzare i problemi e risolverli, spingendo sulla leva delle motivazioni personali.

Prova a dedicare almeno 10 minuti a questo esercizio.

2.

LA PRIMA LEZIONE



L'ESPERIENZA

“Devo muovermi, devo fare attività

fisica, devo iscrivermi a un corso di nuoto... e devo farlo subito!”. Dopo il famoso discorso del medico, mentalmente non faccio altro che ripetermi frasi di sostegno e di urgenza sulla necessità di cominciare quanto prima la pratica di un’attività sportiva. Ricercò con affanno e determinazione una piscina in cui iscrivermi, riflettendo sui particolari che possano ostacolarmi verso la riconquista della salute. La selezione dell’impianto diventa la cosa più complicata del mondo, perché deve essere un posto comodo da raggiungere e con orari “a prova di scuse”. Sono così convinto che sia una cosa importante, che curo ogni aspetto in anticipo, proprio per non lasciare spazi

ad alibi mentali di sorta.

Chiedo ad amici, parlo con parenti e interpello conoscenti. Scopro che a Milano esistono tantissime piscine, molte di gestione comunale, quindi a tariffe modiche e in regola con tutte le norme igienico sanitarie. Uno dei miei timori è proprio quello di beccarmi qualche malattia strana, tipo i funghi, come mi è capitato una decina di anni prima in palestra. Alla fine trovo proprio quello che fa per me: è una piscina esattamente a metà strada tra casa e lavoro, raggiungibile nel giro di un quarto d'ora in entrambi i sensi di marcia, e con un corso principianti che inizia alle diciannove e termina alle venti. Ne apprezzo in particolar modo la

durata di due soli mesi (giugno e luglio), che psicologicamente mi aiuta a superare il muro dell'inizio e la strana idea che potrei improvvisamente ricordarmi di non amare il nuoto.

Il primo giorno di lezione scopro che l'estivo, oltre a essere il corso più breve, è anche quello meno frequentato. Forse sono già tutti al mare, forse sono già tutti in forma smagliante, fatto sta che nella palestra a fare ginnastica pre-natatoria non siamo più di una dozzina di persone. Ci viene spiegato che fare gli esercizi "a secco" prima di entrare in acqua è molto importante, perché in questo modo si preparano i muscoli a svolgere al meglio il loro lavoro, mettendoli al contempo al riparo da

facili infortuni. Sarà, ma in quei quindici minuti mi sembra di esaurire tutte le energie a mia disposizione. Dopo una corsetta a piedi scalzi, mi tocca fare tre serie di addominali, piegamenti sulle gambe, flessioni, stretching, ciondolamento delle braccia, rotazione del collo e chi più ne ha, più ne metta. Ho caldo, sudo e sono già stanchissimo. Con fare simpatico, faccio notare all'istruttore di essere soddisfatto così e di poter andare a casa senza chiedere altro. Lui, ridendo, mi risponde: "Vai pure a fare la doccia... poi in acqua a far vasche!". Deglutisco e mi tolgo il sorriso dalla faccia. È il primo giorno di lezione di nuoto, e qualcosa mi dice che non me lo dimenticherò tanto facilmente.

Dopo aver risposto ad alcune semplici domande rivoltemi dagli istruttori (“quante vasche fai?”, “quali stili conosci?”, “da quanto nuoti?”), mi viene spiegato che la corsia del mio “principianti zero” è quella attaccata al bordo vasca, da dove non avrei alcun problema a uscire fuori nel caso fosse necessario. Mi vengono presentate le mie compagne: una neomamma poco più grande di me e una signora anziana particolarmente allegra. L’istruttrice che ci segue è una ragazza alta, magra, bionda, con una lunga coda di cavallo e uno sguardo severo e impaziente. È dunque giunta la mia ora, il momento della verità, la prova del nove. Ora non posso più tornare indietro. Mi armo di

coraggio e scendendo piano piano dalla scaletta, mi immergo in acqua per cominciare la mia prima lezione di nuoto per adulti...

Che strana sensazione. Mi sento un pulcino che guarda la sua mamma. Io e le due signore siamo in acqua, con il naso all'insù a guardare negli occhi l'istruttrice, che nella sua posizione di altezza sul piano vasca sembra avere uno strano potere su di noi. In effetti non tarda a esercitarlo, chiedendoci di fare "immediatamente un paio di vasche" per mostrarle quello che sappiamo fare. Ricorrendo ancora una volta al mio modo di fare giocherellone, le chiedo se bastano

pochi metri, ma curiosamente lei non sorride. Giusto per prendere un po' di tempo, mi accordo con le due signore per essere io l'ultimo a partire. Inevitabilmente, dopo il loro, arriva il mio turno. Prendo fiato e coraggio, mi spingo dal bordo vasca per guadagnare metri, poi pian piano, sforzandomi di ricordare proprio tutto quello che so fare (cioè poco e niente), comincio a nuotare. Faccio qualche bracciata a stile libero tenendo la testa sotto l'acqua, poi la alzo frontalmente per respirare una volta, due volte, quindi la mantengo fuori, perché il debito di ossigeno diventa insopportabile. Ancora qualche

bracciata in questo modo, quindi decido di passare alla nuotata che mi riesce un po' meglio delle altre, cioè quella a cagnolino. Mi accorgo di essere solo a metà della prima vasca e di aver dato fondo a tutte le mie riserve: fiato, energie e stili di nuoto conosciuti. Ma quando credo di non avere altro da mostrare, mi ricordo del dorso, così mi metto pancia all'aria, cominciando a respirare acqua dal naso, con conseguenti attacchi di panico. Mi rigiro, mi aggrappo alla corsia e in qualche modo finisco la prima vasca. Le mie compagne sono già sulla via del ritorno. A questo punto l'istruttrice,

esibendo un tono tra lo spazientito e il severo, tipico di certe persone che vogliono farti sentire ancora più in colpa per le tue incapacità (per la serie “umiliamo fino in fondo”), mi urla: “Facciamo notteee!”. Aspetto ancora qualche istante, quindi riparto. Stavolta non c'è più strategia né ragionamento nella scelta dello stile da utilizzare. Sono braccia e gambe che vanno a caso, come viene viene. Mi fermo almeno due o tre volte, trascinandomi con l'aiuto della corsia ed esibendo il classico stile “tiro alla fune”. Quando giungo in fondo alla seconda vasca, proprio sotto lo sguardo della lunga e oscura figura

dell'istruttrice, sono completamente stremato, col fiatone, gli occhi di fuori e avverto un'angosciante sensazione di malessere. Dopo un attimo di silenzio, con un sorrisetto tra il sadico e il divertito, ci dice: "A galla, bene o male...", e guardando me: "Molto male a dire il vero... riuscite a starci tutti, però dobbiamo ripartire da zero con la tecnica. Prendete una tavoletta e cominciamo col primo esercizio". Cominciamo? Come cominciamo!?! Per oggi non credo di essere in grado di fare altro! Ma come faccio a dirglielo? Come faccio a farglielo capire, senza sembrare irrispettoso o maleducato? Ad esempio, non

dicendoglielo affatto...

Senza nemmeno accorgersi delle mie espressioni facciali, da cui chiunque avrebbe colto un panico indicibile, lei riprende imperterrita e ci spiega quel che si aspetta da noi: “Tenete la tavoletta con le mani e nuotate con le sole gambe: alzate la testa per prendere aria, poi mettete la testa sott’acqua e soffiate facendo le bolle. Due vasche così, forza!”. Nella mia mente si fa strada una certezza: non riuscirò mai a finire questo esercizio. E infatti non mi sbaglio.

Dopo una prima estenuante vasca, terminata in un tempo che mi sembra un’eternità, dopo essermi

concesso una pausa di alcuni minuti adducendo a scuse fantasiose (“mi si è slacciato il costume, ho l’acqua negli occhialini, ho prurito in mezzo alle scapole”), mi avventuro nel ritorno. Percorro solo pochi metri, quando a un certo punto quel mio presentimento si trasforma in una triste realtà. La testa mi gira vorticosamente, il corpo si fa molle e ho la netta sensazione di trovarmi sul punto di perdere i sensi. Con le ultime forze mi tiro fuori dall’acqua sul bordo laterale della vasca e mi adagio sul fianco, ricordando agli occhi degli astanti le immagini strazianti dello spiaggiamento delle balene. È solo a

questo punto che riesco a destare l'attenzione dell'istruttrice, che decide di smetterla di ridere con il bagnino e di venirmi a soccorrere. Grazie al loro aiuto stacco la mia faccia dal pavimento; grazie al loro sostegno riesco a raggiungere l'infermeria. Mi sdraiano sul lettino, mi alzano le gambe e mi stendono addosso una coperta. Mi dicono di vedermi pallido, ma di non preoccuparmi, perché cose del genere possono capitare.

Nella mia mente affiora un'idea quanto mai bizzarra: sono forse questi i 15 minuti più ridicoli della mia vita? Il ragionamento viene

interrotto dalla visione di una buona tazza di tè caldo, abbondantemente zuccherato. Comincio a riprendermi e a straparlare, inventando scuse mescolate a balle: “Eh, il fiato... mannaggia... ma il fisico c’è!”. E l’istruttrice: “Già... e che fisico! Ma alla tua età dovresti avere due polmoni così!” mi risponde prontamente, mimando con le mani due pettorali larghi più delle sue stesse spalle.

Come prima lezione davvero niente male! Ma il momento più tosto è arrivato dopo, quando solo, non troppo in forze e con il morale sotto le ciabatte di gomma, sono finito a fare

la doccia prima del dovuto.

Nelle lezioni successive il copione non cambia. Durante la mezz'ora di ginnastica vengo sfinite dagli esercizi di riscaldamento, dopodiché in vasca, invece di rilassarmi e galleggiare, mi scatenano in un'estenuante lotta con l'acqua, che con il passare dei minuti annienta le mie forze portandomi sempre più vicino a un nuovo quanto umiliante svenimento.

Ciò che più mi ferisce è constatare che il mio impegno, i miei sforzi e in generale la mia tenacia di lottare fino alla fine non vengono minimamente ricompensati, anzi vengono corrisposti da un sguardo

sempre più incredulo e sconfortato da parte dell'istruttrice. È chiaro come il sole che ai suoi occhi non faccio altro che accumulare una serie infinita di punti da sfigato. Lei è convinta di trovarsi davanti a un fenomeno quasi unico: un giovane di ventisette anni, sfiancato e debole come un pensionato di ottanta, che non ha mai fatto sport in vita sua. Io, invece, sono convinto che riuscire a nuotare due vasche consecutive senza fermarsi un istante a rifiatare, sia fuori dalla portata di un comune essere umano. Per tale ragione guardo con sospetto i frequentanti del nuoto libero, che almeno a giudicare dalle apparenze, sembrano non aver mai bisogno di pause durante quel loro

incessante andare avanti e indietro.

Quando mi desto da questa sorta di autoipnosi provo profondo sconforto e comincio a pensare che forse sia io a essere sbagliato, ad avere un fisico con qualche difetto di fabbrica o che le mie gambe siano troppo pesanti per consentirmi di stare a galla. La mia conclusione, che nel giro di pochi passaggi mentali diventa una falsa credenza, è che io non sia nato per fare questo sport. Come se tutto ciò non bastasse, provo profonda angoscia nel mettere la testa sotto l'acqua e sbuffare fuori l'aria. Lo trovo ridicolo, innaturale e da giramento di testa. Se solo avessi saputo che anche i più grandi nuotatori ai loro esordi hanno vissuto momenti

difficili come i miei, forse mi sarei creato meno problemi...

Ian e Michael hanno tre anni di differenza. Ian, il più grande, è australiano, mentre Michael è statunitense. Il loro primo contatto con l'acqua avviene quando sono ancora bambini, e per entrambi la cosa più complicata da fare è tenere la testa sotto l'acqua.

Ian soffre di un'allergia al cloro, problema che lo costringe ad alternare due settimane di allenamento a una settimana di malattia, durante la quale viene curato con tanti di quegli antibiotici che per lui, prenderli, finisce presto col

diventare un gioco. Con il tappanaso l'allergia si attenua, ma alla sua prima gara di nuoto, per non apparire diverso da tutti gli altri bambini, Ian se lo toglie e lo butta via. L'allergia lo tormenta per gran parte della sua infanzia, nonostante ciò i suoi genitori continuano a sostenerlo nella pratica di quello sport che, a detta di tutti gli insegnanti che lo vedono nuotare, gli riesce naturale come camminare.

Per Michael la faccenda è diversa. La sua difficoltà di mettere la testa sotto l'acqua è dovuta al semplice fatto che non ne vuole sapere di fare una cosa del genere, così nei primi anni della

sua esperienza natatoria accetta di stare in acqua solo se può farlo con la pancia in su. Per buona parte del suo primo corso, che inizia all'età di sette anni, a differenza degli altri bambini che riescono a mettere la faccia nell'acqua e a svolgere il lavoro previsto dall'insegnante, Michael nuota sempre a dorso. Michael piange di continuo, si lamenta e fa i capricci. Lo fa per attirare attenzione, anche perché in quel periodo suo padre se ne va di casa e gradualmente esce dalla sua vita. Due anni più tardi gli viene diagnosticata la sindrome di deficit d'attenzione e iperattività: ha tanta di quella energia in corpo che il nuoto,

più degli altri sport, diventa il mezzo con il quale scaricarsi e acquisire controllo di se stesso.

Il resto appartiene alla storia del nuoto. Ian Thorpe e Michael Phelps, dopo aver fatto il tifo per le rispettive sorelle maggiori, che seppur molto talentuose, si sono fermate prima di arrivare alle Olimpiadi (la sorella di Ian per una profonda difficoltà nel gestire i momenti di stress, mentre quelle di Michael per problemi di natura fisica), hanno scritto pagine memorabili del nuoto Mondiale, riuscendo a portarsi a casa un numero impressionante di vittorie e di medaglie.

L'ANALISI - L'ancora di salvezza



Quasi fossi caduto vittima di una maledizione, le ore successive al mio

esordio le ho passate ripensando a quei momenti. Ogni scena mi produceva dolore e sconforto, ma nonostante questo non riuscivo a fare a meno di riguardare quel film. Un bisogno che al tempo stesso mi appariva assurdo e masochistico, ma che oggi, dopo alcune ricerche, ho compreso nei suoi meccanismi.

Quando fai un'esperienza importante ed emozionante nella tua vita, bella o brutta che sia, nelle ore successive può capitarti di riviverla nella mente. È una cosa che accade in maniera automatica, che ti permette di riprovare le emozioni di quei momenti. Quando le emozioni sono positive è il piacere di riviverle a innescare la

proiezione mentale, quando invece sono negative può essere il desiderio di cancellarle o di attutirle a far succedere il tutto. Per farti capire meglio il meccanismo, pensa a un'esperienza un po' come fosse una fotografia. Quando riesci a farne una bella, la guardi e la riguardi perché provi piacere. Quando invece è brutta, la guardi e la riguardi per capire cosa c'è di sbagliato. Nella tua mente la proiezione di una fotografia brutta può inconsciamente spingerti a ritoccarla rimpicciolendo o cancellando i dettagli sbagliati, al fine di rendere quel ricordo più sopportabile. Questo significa che ciò che hai vissuto spesso è diverso da ciò che ricordi di aver vissuto.

Rivivere la prima lezione di nuoto, momento perdente della mia vita, mi causava sofferenza. Il mio cervello me la riproponeva perché, prima di archivarla, doveva ingrandirne un particolare positivo affinché la potessi ritenere “accettabile” rispetto all’obiettivo di ritorno alla salute che mi ero posto: doveva renderla un passo in avanti, seppur piccolissimo, invece di un fallimento. È questo il motivo per cui quell’esperienza per me è diventata “la prima lezione di nuoto” (cioè l’inizio della risalita) e non “la prima e ultima lezione di nuoto” (la conferma che ormai la mia salute era perduta per sempre). Ma come ha fatto il mio cervello a dare un’etichetta positiva a un’esperienza

negativa? Semplicemente facendo leva sull'episodio mentalmente più doloroso di quel periodo, un episodio che, costi che quel costi, dovevo assolutamente non ripetere più nella mia vita...

È sabato pomeriggio, un sabato pomeriggio come tanti altri. Sono entrato in questo negozio di abbigliamento perché ho bisogno di un nuovo paio di pantaloni. Ultimamente è una cosa che faccio spesso, perché i pantaloni continuano a diventare sempre più stretti e scomodi da portare. La vita sedentaria da lavoratore dipendente di questi ultimi tre anni mi ha regalato uno stipendio fisso e un accumulo di strato adiposo

sul girovita che mi costringe a rinnovare di continuo il guardaroba. Poco male, può succedere di cambiare costituzione; come dice mia madre, sto diventando più uomo. Ad ogni modo ci tengo a sottolineare che io non ho la pancia, quella ce l'hanno Bud Spencer, mio papà e mio zio, anche se la scorsa estate mio cugino mi ha dato una risposta che mi ha fatto po' riflettere.

C'era un tizio sulla spiaggia che giocava a pallavolo con noi. Ricordo che era alto come me, aveva circa la mia stessa età e aveva un fisico magro con i muscoli appena accennati come ho sempre avuto

anch'io, al che mi è venuto naturale dire: “Be’, più o meno è come sono io, no?”. Con la stessa naturalezza, mio cugino mi ha risposto: “Stai scherzando, vero?”. No, non stavo scherzando, ma ancora non mi ero reso conto della mia lenta trasformazione.

Ah, ecco qui un bel pantalone! Questo devo proprio provarlo. La taglia è quella giusta, è una 48. Non ho mai capito perché, ma da quando porto questa misura mi ritrovo tra le mani pantaloni lunghissimi. Dev'essere cambiato qualcosa nel mondo della produzione tessile, perché una volta, lo ricordo bene, quando compravo i

pantaloni erano sempre giusti sia di girovita, sia di lunghezza. Faccio qualche risvolto per capire come cade in fondo, non prima di aver controllato la chiusura in vita. Alzo la maglietta e mi guardo allo specchio per capire meglio. Al pelo. “Quasi quasi mi tocca passare alla 50”, mi dico con un po’ di tristezza. Mi piego per fare un ulteriore risvolto al pantalone, quando all’improvviso mi manca l’aria. Mi raddrizzo di scatto, apro il bottone di chiusura dei pantaloni e rilasso finalmente l’addome.

Senza accorgermene ero andato in apnea pur di stare nel pantalone. Mi metto davanti allo

specchio e scruto attentamente ciò che viene riflesso di me: il neon è forte, freddo, bianco, e m'illumina facendomi apparire come un fantasma che indossa un pantalone sbottonato. Mi guardo di profilo e noto, per la prima volta in vita mia, di avere un ventre molle e sporgente ben oltre la linea dei pettorali. Non c'è dubbio, ho proprio una bella pancia! Ho una sensazione di mancamento, una stretta allo stomaco e un lieve annebbiamento della vista. È solo un attimo, fisicamente mi riprendo subito, ma mentalmente rimango davanti a quello specchio per settimane, continuando a rivedere

quell'immagine di me che, di profilo, cerca di allacciare un pantalone che non ne vuole sapere di contenermi.

Quando questo processo mentale finisce di torturarmi, avverto una strana sensazione. Succede una mattina, davanti allo specchio di casa mia. Mi osservo in viso attentamente, poi in modo naturale, mi guardo dritto negli occhi e con voce lenta e decisa mi dico: “Ora basta!”.

Avere un po' di pancia di per sé non è certo fonte di sofferenza. Se così fosse ci sarebbe un problema di ben altra natura. Nemmeno a me, entro certi limiti, avere la pancia provoca dolore. Il punto è un altro. In questo episodio della mia

vita ciò che mi ha procurato sensazioni negative è il fatto di aver trasgredito alle mie regole personali di salute fisica, e questo senza che me ne fossi minimamente reso conto. È un po' come se tu fossi contrario al fumo perché ritieni faccia male, poi ti fai tre sigarette al giorno perché pensi che la vera dipendenza sia un'altra, salvo capire come stanno le cose col sopraggiungere di una strana e insistente tosse mattutina.

Per me rispettare la regola “avere una pancia contenuta”, insieme a tante altre, come ad esempio “non avere il fiatone dopo cinque gradini” o ancora “non ammalarsi di influenza più di una volta a stagione”, significa soddisfare uno dei valori cardine per la mia

persona: la salute. Se mi sento in salute, allora sono felice, in caso contrario provo dolore. Ciò che mi dice se mi trovo più da una parte o più dall'altra sono proprio le mie regole, che quando vengono rispettate mi sento bene, altrimenti mi sento male. Il meccanismo dei valori e delle regole vale per me e vale anche per te, per quanto solo di rado ci rendiamo conto di quanto un meccanismo del genere possa determinare il nostro umore quotidiano.

Quando sono entrato nello stato d'animo di chi, accortosi di aver oltrepassato il limite di una propria regola, ha deciso di tornare indietro costi quel che costi, è un po' come se mi fossi dotato di un'armatura potentissima,

per resistere a qualsiasi altro tipo di dolore, come quello della fatica, del senso di incapacità o di inadeguatezza, del malessere fisico o della derisione dei bagnini. Nulla mi avrebbe impedito di tornare indietro e riconquistare la mia salute: davanti a ogni sfida natatoria, a ogni difficoltà, a ogni sofferenza, mi bastava richiamare alla mente l'immagine riflessa nello specchio di quel negozio per ricordare un malessere che mai più avrei voluto riprovare in vita mia.

Da un punto di vista scientifico, collegando uno stato d'animo (il malessere) a uno stimolo (l'immagine dello specchio) da me facilmente attivabile, mi ero creato un'ancora. Mi

bastava richiamare quel ricordo che subito in me scattava il programma “scappa via, allontanati il più possibile da quel riferimento massimo negativo”. La mia ancora, proprio come una barca, mi permetteva di non andare alla deriva.

Come puoi capire si tratta di un meccanismo molto potente, che a volte porta a ottenere grandi risultati, altre volte pesanti sconfitte. Con un po' di attenzione e di studio puoi sviluppare un grande controllo sul tuo stato mentale, tanto che puoi imparare a metterti quando vuoi nelle condizioni giuste per poter produrre il risultato da te desiderato.

Più avanti potrai leggere quel che sono riuscito a fare quando ho

imparato a usare tutto ciò in maniera consapevole, intanto voglio raccontarti come Mark, un ragazzo americano, sia riuscito a raggiungere risultati eccezionali attivando fin da bambino un programma simile al mio...

A differenza dei suoi coetanei americani, che si divertono a giocare a basket, a football o a baseball, Mark ama nuotare. A differenza di molti suoi amici, lontani anni luce dai propri genitori quando praticano sport, lui è seguito e incitato da suo papà. Arnold, il padre di Mark, da bambino ha sofferto molto per la perdita del suo genitore. Aveva solo sette anni quando accadde. Ciò che lo ferì

profondamente fu il fatto che il giorno in cui il padre fu portato in ospedale, lui aveva costruito un ponte su un canale che voleva mostrargli ad ogni costo. Poi la situazione di papà Morris si aggravò, e nonostante la promessa di andare a vedere il lavoro del figlio, morì. La sofferenza per non aver avuto accanto il padre segnò l'infanzia di Arnold, che promise a se stesso di stare costantemente accanto ai suoi figli.

Ora che è papà, Arnold segue costantemente il figlio Mark, con il quale non indugia a usare durezza e severità pur di indirizzarlo al raggiungimento degli obiettivi definiti.

Le frasi più ricorrenti con cui lo condiziona psicologicamente sono: “Nuotare non è tutto, vincere lo è!” oppure: “Quante delle otto corsie di gara sono quelle che vincono? Una e una sola, tienilo a mente!”. Col passare del tempo è inevitabile che Mark finisca col pretendere sempre il massimo da se stesso, il che lo porta da un lato a rendere per lui accettabile unicamente il risultato della vittoria, dall’altro ad avere un atteggiamento decisamente da sbruffone.

A soli nove anni Mark prende parte alla sua prima esibizione di nuoto in vasca. La sua preparazione consiste in una serie di sbracciate al

mare tra le onde dell'oceano e in qualche allenamento in vasca. Niente di più, a parte la spiegazione piuttosto sintetica su quanto è chiamato a fare: "Tuffati, nuota una vasca e tocca il muretto". Lui fa esattamente quanto richiesto, così si tuffa, nuota come un fulmine e arriva primo nella sua batteria. Come premio riceve una bella coccarda viola, di cui Mark va particolarmente fiero per alcuni minuti, convinto com'è di essere l'unico ad aver meritato tale riconoscimento. Quando al termine di tutte le batterie si accorge che a tre ragazzini vengono date rispettivamente una coccarda blu per

il primo posto, una rossa per il secondo e una bianca per il terzo, Mark chiede spiegazioni. Gli viene detto che quei tre bambini hanno fatto registrare i tempi migliori non solo della propria batteria, ma di tutte quelle che hanno gareggiato quel giorno. Non sentendosi più il migliore Mark afferra la sua coccarda, la getta per terra e con disgusto aggiunge: “Odio le coccarde viola... odio le coccarde bianche e pure quelle rosse! Io voglio vincere solo le coccarde blu!”.

Mark è di parola. Comincia a nuotare alla grande e sempre più velocemente, fino a quando, qualche anno dopo, giunto nella categoria

juniores conquista una serie impressionante di vittorie e di record. Ai Giochi Panamericani a 17 anni si aggiudica cinque medaglie d'oro, diventando a tutti gli effetti un campione di caratura internazionale.

Il 1968 per il diciottenne Mark Spitz è già l'anno della verità per la sua carriera sportiva, perché deve dimostrare tutto il suo valore all'appuntamento Olimpico di Città del Messico. Mark ostenta sicurezza, è certo di essere il migliore e di poter conquistare l'incredibile cifra di cinque medaglie d'oro. Alla fine dei Giochi però, per la sua più totale delusione, le medaglie d'oro vinte sono

solo due, per giunta in staffetta, mentre delle tre gare individuali (100 e 200 farfalla e 100 stile libero) si deve “accontentare” di un bronzo e un argento. Per Mark si tratta di una sconfitta cocente, che gli procura un dolore fortissimo, reso ancor più insopportabile dal continuo girare nella sua testa di quella frase: “Nuotare non è tutto, vincere lo è!”.

In ginocchio, sconfitto e completamente al di fuori da quel che ritiene accettabile, Mark non molla, anzi si ributta a capofitto negli allenamenti, con la convinzione di poter abbattere ogni suo singolo limite.

Quattro anni più tardi Mark ci riprova e si presenta in grande spolvero alle Olimpiadi di Monaco di Baviera. È più cauto, concentrato, maturo e determinato. Affronta ogni singola gara come fosse una finale. Le cronache di quei giorni lo descrivono come “un marziano”, non solo perché riesce ad aggiudicarsi quattro medaglie d’oro individuali e altre tre in staffetta, stabilendo il record di ori in una singola edizione dei Giochi, ma lo fa fissando sette primati del mondo.

Mark Spitz, a soli ventidue anni, subito dopo le Olimpiadi che lo hanno relegato ad un posto d’onore nella storia del nuoto Mondiale, si

congeda dall'agonismo con una spiegazione molto semplice: “Non potrei fare di più. Mi sento come colui che ha costruito la macchina perfetta”.

L'EMOZIONE - La forza dentro

Prova a pensarci per un attimo e vedrai che ti verrà in mente.

Prova a pensarci bene e anche tu ricorderai perfettamente la volta in cui ti sei sentito capace di tutto. Quella volta hai pensato che nulla ti avrebbe potuto fermare, che tutto quello che ti occorreva lo possedevi e ottenere quanto desiderato sarebbe stato questione di un attimo.

Prova a pensarci, perché tutti, almeno una volta nella vita, ci siamo sentiti

invincibili. Magari è stato per un periodo, forse solo per qualche minuto. Magari è stato quando hai ricevuto la prima paghetta, o quando a scuola al posto del solito 6 stiracchiato, sei riuscito a prendere un 7, o addirittura un 8. Forse è stato quando sei riuscito a dare il tuo primo bacio. O forse quando sei riuscito a conquistare l'agognato titolo di studio. Potrebbe essere stato quando hai ottenuto il primo posto di lavoro, oppure quella volta in cui hai segnato un gol, o hai vinto una gara di nuoto, o hai fatto il saggio di danza.

Prova a pensarci bene e rivivi quei momenti, per qualche istante. Chiudi gli occhi. Rilassati.

Pensa a quegli attimi. Richiama alla mente le immagini, le parole, le sensazioni. Ricrea l'atmosfera. Ricorda i particolari: metti a fuoco i visi e gli ambienti che ti circondano. Prova a sentire gli odori, ad ascoltare suoni e rumori. Ricrea quel momento come fosse ora, qui, adesso: ascolta il tuo cuore battere in maniera diversa, la tua respirazione cambiare; tutto il tuo corpo sta assumendo una posizione inattesa, di sicurezza.

Prova a farci caso: ora che la tua mente è tornata in quel momento così importante, così gratificante, così emozionante, ora che la tua anima rivive

quei momenti di vita in cui tutto ti è sembrato facile e possibile... fatti caso, anche il tuo fisico è tornato lì, proprio in quell'istante: hai assunto quella posizione della testa, delle spalle, della schiena e delle gambe. Tutto il tuo corpo ha assunto la postura di allora.

Ora che hai riprovato tutto questo, riapri gli occhi.

Ora che hai sentito tutto questo, sei pronto ad affrontare una nuova sfida con lo stesso spirito e la stessa carica vincente che già una volta ti ha portato alla gloria.

ESERCIZIO

Scrivi accanto a ogni pallino un elemento che costituisce la tua felicità o ciò che ti rende felice.

-
-
-

Ora, per ciascuno degli aspetti sopra elencati, individua e descrivi i limiti, quelle cose che, se accadessero, ti farebbero sentire infelice.

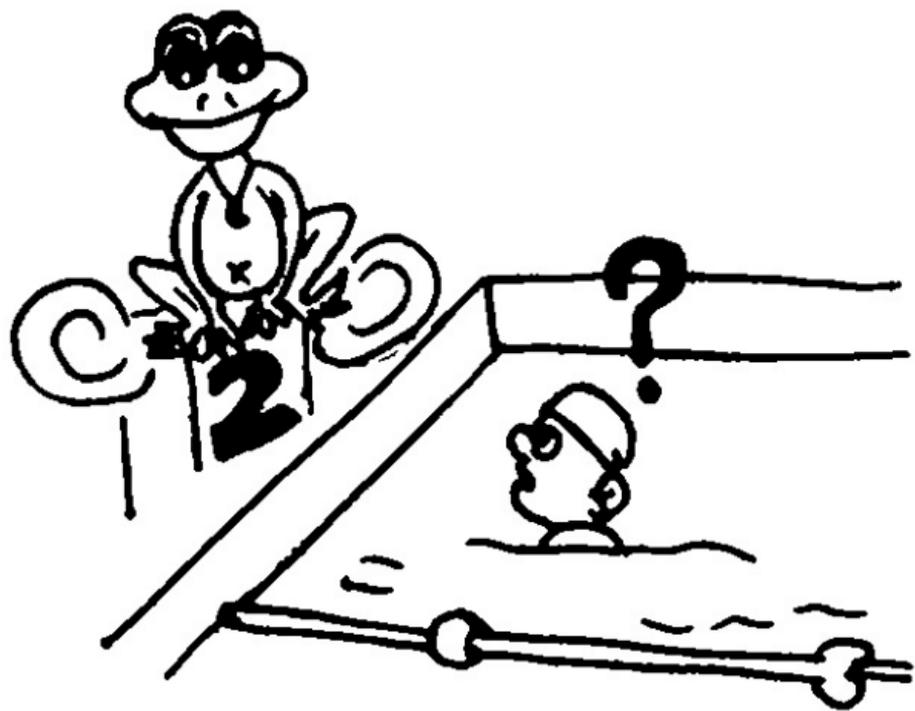
-

-
-

Ora prenditi un po' di tempo e rifletti su ogni singolo elemento, chiedendoti se in questa fase della tua vita ti trovi più sotto o più sopra i limiti individuati.

3.

DA DIECI A TRENTASEI VASCHE



L'ESPERIENZA

E così tra magre figure e tentativi maldestri, porto a termine il mio primo corso di nuoto per adulti. L'unica cosa che in due mesi riesco a migliorare è la capacità di digerire il cloro senza effetti collaterali, per il resto sono lezioni durissime sul fatto che per avanzare nell'arte del nuoto siano necessarie grandi dosi di pazienza e altrettante di costanza. La riprova di questo fatto mi viene offerta in agosto, durante una giornata caratterizzata da un'afa terrificante e da un incontenibile desiderio di gettarsi in acqua...

In compagnia di alcuni amici mi trovo a mollo nelle acque di una piscina coperta milanese, e fa niente se il

soffitto impedisca di prendere il sole e di vedere le nuvole che stanno in cielo, ciò che conta è avere un po' di tregua dalle sgradevoli sensazioni di appiccaticcio e dall'estenuante affanno respiratorio. Rinfrescati e rigenerati dal puccia puccia nell'acqua fresca, io e i miei amici riusciamo a ipotizzare che, rimanendo ben immersi nell'acqua, sia possibile fare attività fisica. Preso dall'entusiasmo, mi lascio andare in una dichiarazione tra le più compromettenti della mia vita: "Bene ragazzi, allora adesso vi mostro come si nuota! Sto facendo un corso, io!". L'incoscienza mi dà forza, così nuoto due vasche senza fermarmi. D'un

tratto mi accorgo di aver esaurito fiato e zuccheri, così comincio a sentirmi come un animale imbottito di sedativi. Al termine della quarta vasca, affrontata dopo qualche attimo di riposo, decido di esibirmi nel numero che qualche settimana prima mi ha regalato tanta celebrità: lo svenimento in pubblico.

Esperto come pochi in materia, percepisco con largo anticipo il sopraggiungere del disattivamento dei sensi, così senza esitazione alcuna schizzo come un gatto fuori dall'acqua e mi dirigo di gran carriera verso l'asciugamano. Mi adagio a terra ancora parzialmente vigile, poi con un

tonfo sordo capace di far scappare gli uccelli dai rami degli alberi, mi sdraio completamente. Con nonchalance alzo le gambe e poggio i talloni su uno zaino, raggiungendo la classica posizione di chi si sente male. Rimango così, senza proferire parola per circa una decina di minuti, suscitando ilarità e divertimento tra i miei amici. Dentro di me si fa largo uno strano pensiero: “Che si tratti della mia personale condanna per non aver fatto sport tanto a lungo?”.

Al ritorno dalle vacanze sono motivato e determinato, fortemente desideroso di andare avanti nella mia avventura acquatica. Vado in piscina e senza alcun

indugio procedo con l'iscrizione al corso di nuoto per adulti che si tiene nel periodo invernale. Prima, però, mi tocca fare i conti con una fila interminabile di mamme in attesa di inserire i propri pargoletti in uno dei corsi a loro riservati. Da questo dettaglio deduco un fatto: a differenza dell'estate, in cui l'impianto è semideserto, in inverno l'affluenza è elevata.

La conferma non si fa attendere. Il primo giorno di lezione a far ginnastica siamo talmente in tanti, che la corsettimana iniziale ci viene fatta fare rigorosamente in cerchio, in fila indiana e in un unico senso di marcia. Anche nella fase degli esercizi gli spazi sono ridotti e ad ogni movimento corriamo il

rischio di schiaffeggiare sonoramente il vicino.

L'età dei frequentanti è variabile. Ci sono signore sulla cinquantina che si lamentano del mal di schiena, giovani mamme che non vedono l'ora di buttar giù i chili presi in gravidanza e ragazzi sopra i sedici anni che parlano di compiti in classe e interrogazioni. A uno sguardo più attento noto che la fascia di età più rappresentata è quella tra i 30 e i 40 anni, tipicamente quella in cui donne e uomini acquisiscono la consapevolezza di non essere più dei ragazzini, e che a causa dei mutamenti metabolici sono riusciti ad accumulare pancette e cuscinetti di ogni spessore e consistenza.

Finita la ginnastica, similmente a quanto accade il primo giorno di scuola quando gli insegnanti formano le classi, gli istruttori fanno l'appello e ci assegnano ai vari livelli: così i meno acquatici finiscono nel Principianti 0, gli appena sufficienti nel Principianti 1, gli intermedi nell'Intermedio e i fenomeni nell'Avanzato. Ogni livello ha una corsia a disposizione e ogni corsia è seguita da un istruttore. Con mia sorpresa ricevo una promozione sul campo, passando dal livello 0 dell'estivo al Principianti 1. Mi domando dove sia lo scherzo, dal momento che tutto è basato sulle tue dichiarazioni iniziali (ti chiedono: "Quali stili sai fare? Quante vasche?"; tu

rispondi: “Un po’ di stile e un po’ di dorso, per pochi secondi”), e le mie sono le stesse della volta precedente. Poi, guardando in acqua i componenti del mio ex-livello scopro dove sta il trucco: nel corso invernale il Principianti 0 è riservato a coloro che devono conquistare l’acquaticità, vale a dire nuotano tenendosi saldamente ancorati al bordo della vasca oppure disperatamente aggrappati a un supporto galleggiante.

L’istruttore cui vengo destinato è un ragazzino dai modi seri e imperativi, che oltre ad avere una fretta incredibile (“veloci con ‘ste vasche, stasera mi aspettano a casa!”), è amante delle discipline del lancio, nel senso che non

esita a scaraventare braccioli o tavolette all'indirizzo dell'ardito che osa non rispettare le sue consegne. I bersagli umani che, con me, si spostano sul pelo dell'acqua, sono una coppia di adolescenti, un nonno e la sua nipotina, alcuni studenti universitari e qualche altro elemento dall'età indecifrabile. In totale siamo circa una decina di nuotatori: troppi per una singola corsia, una folla considerato che mediamente siamo dotati di scarse capacità natatorie, e che l'unica cosa che riusciamo a far bene è di agitarci come merluzzi creando onde altissime, per la gioia di chi, come me, non riesce a fare a meno di imbarcare acqua dalla bocca. Quando penso di aver bevuto abbastanza, un po'

ubriaco di cloro e un po' preoccupato per la mia salute, pongo la domanda all'istruttore: "Un'informazione: se bevo troppo qual è la cosa peggiore che mi possa capitare?". Molto simpaticamente mi risponde: "Che poi all'uscita te la fanno pagare!".

Un secondo inconveniente causato dall'affollamento sono i tamponamenti. A volte sono io che urto inavvertitamente chi mi precede, altre volte, specie quando si nuota sul dorso con le sole gambe, sono i miei compagni che salgono sopra di me, provocando il mio completo affondamento.

Dulcis in fundo, per ascoltare l'istruttore, strategicamente posizionato sul muretto della vasca dove l'acqua è

alta e si tocca solo se si è alti un metro e novanta, è battaglia per aggrapparsi a uno dei pochi punti di appoggio che consentono di riposare senza ricorrere a faticose manovre di galleggiamento. La domanda che tutti quanti ci facciamo è questa: ma se la piscina ha due bordi e solo uno di questi pesca nell'acqua alta, perché diamine gli istruttori debbono posizionarsi su quello scomodo per noi? È ovvio che, trovandoci in difficoltà, finiamo con l'attaccarci un po' dove capiti, come ad esempio alle corsie galleggianti, ed è altrettanto ovvio che l'istruttore ci riprenda con gentilezza facendoci notare che: "...si rompe! Ma quante volte ve lo devo dire che non siete dei polli sul trespolo?".

Come se tutto ciò non bastasse, io devo fare i conti con la mia sensazione di debolezza cronica, quel piccolo e crescente malore che al termine di ogni nuotata mi fa avvertire dei capogiri. Proprio perché sono un inguaribile ottimista, provo a indagare il problema rivolgendomi all'istruttore, che ancora una volta mi sorprende fornendomi una risposta ricca di implicazioni pratiche: "Si chiama iperventilazione: l'aria che ispiri devi soffiarla fuori tutta, altrimenti il tuo cervello comincia a galleggiare nell'ossigeno. Quindi, prima di prendere aria nuova, butta fuori tutta quella che hai nei polmoni. Capito Enzo Maiorca?". Faccio esattamente quello

che mi viene spiegato, soffiando bene l'aria sott'acqua e facendo tante tante bolle. Per un attimo mi sfiora l'idea che in questo modo potrei alimentare una vasca idromassaggio ricavandoci dei soldi, poi rimasto privo di fiato realizzo che al massimo potrei ottenere qualche pacca sulla spalla gonfiando uno o due palloncini a una festa per bambini. L'unico rimedio che sembra avere una qualche efficacia contro i miei mancamenti è il cucchiaino di miele che golosamente ingurgito prima di entrare in acqua. Giusto per non lasciare niente di intentato, chiedo agli altri corsisti se anche loro sperimentano un problema simile al mio, ma a quanto pare sono proprio l'unico a cui capiti. Qualcuno

timidamente mi suggerisce di ricontrollare la mia alimentazione, così ci rifletto un attimo, visualizzo il menù completo che ogni giorno divoro al bar sotto l'ufficio e concludo che non può certo essere questo il mio problema. Oddio, forse potrebbe trattarsi del salto della merenda! Proprio perché la mia digestione è lenta, i giorni in cui vado in piscina evito nella maniera più assoluta di toccare cibo nel pomeriggio. Questo significa costringere il mio stomaco a digiunare per le sette ore che precedono l'attività fisica. Che sia qui il mio problema?

Dal punto di vista tecnico l'obiettivo del Principianti 1 è quello del miglioramento delle nuotate a stile

libero e a dorso. Per questa ragione le lezioni si incentrano su esercizi faticosi e noiosi, che prevedono vasche su vasche fatte usando o un solo braccio o le sole gambe.

A metà anno ci viene presentato un secondo obiettivo, che consiste nell'impostazione dello stile rana. Ora, finché si tratta di mettere in pratica la correzione a uno stile che bene o male ho imparato a fare, si può dire che qualcosina riesco anche a combinarla, ma quando la questione è di eseguire movimenti nuovi, conosciuti solo attraverso le dimostrazioni di un istruttore sdraiato in modo ridicolo sul bordo della vasca che mostra come dovresti fare tu in acqua, la faccenda si

complica non poco. La difficoltà più grossa consiste nel dover far coincidere quegli strani movimenti di braccia e gambe a uno spostamento in acqua. Faccio esattamente quello che fa vedere l'istruttore, descrivendo un cerchio con le mani e un triangolo con i piedi, ed esattamente come lui ottengo un risultato di totale staticità! Certo, per lui la cosa è del tutto naturale visto che si trova fuori dall'acqua, ma questo dettaglio non mi convince per niente sul fatto che, facendo quei movimenti, sia possibile procedere in una qualche direzione.

Quantitativamente parlando, a metà anno mi rendo conto che in trenta minuti di nuoto riesco a fare, esagerando, sedici vasche. Non male se

ripenso agli esordi, deprimente se provo a parlarne con chi frequenta abitualmente la piscina. Una mia collega di circa sessant'anni, sentendomi raccontare tutto eccitato i miei progressi, un bel giorno candidamente mi confida: "Sì, è vero, è proprio bello nuotare. Anch'io le mie belle 20-30 vasche due volte la settimana me le faccio senza problemi. Ah sì, la salute prima di tutto". Quel pizzico di umiliazione che provo ascoltando simili dichiarazioni, non fanno altro che accendere in me motivazioni incredibili. Non la smetto di continuare a ripetermi che: "...se ce la fa lei, che ha un fisico tutt'altro che atletico e ha il doppio dei miei anni, allora ce la posso fare

anch'io!”.

Verso la fine dell'anno mi accorgo di aver perso peso e di sentirmi decisamente meglio. Certo, la mia forma fisica è ancora lontana da quel “asciutto e muscoloso” che mi caratterizzava da ragazzo, ma per la prima volta dopo anni mi rendo conto di essere riuscito ad arrestare quel processo di dilatazione fisica che sembrava ineluttabile, riuscendo addirittura a invertirne la tendenza. Se solo riuscissi ad abbandonare le mie pessime abitudini alimentari l'effetto benefico risulterebbe ancora più evidente, invece per il momento continuo a neutralizzare la fatica fatta in vasca mangiando troppo e male.

Con l'inizio del nuovo corso estivo entro ufficialmente nel mio secondo anno di nuoto. Come al solito, le iscrizioni in questo periodo crollano vertiginosamente, ma invece di dispiacermi della cosa, questa volta colgo un aspetto positivo: con meno affollamento, gli istruttori riescono a seguirci con più attenzione rispetto al corso invernale. Così, grazie al clima favorevole e ai lanci sempre più sporadici di galleggianti, nelle ultime lezioni mi accorgo di aver centrato tre importantissimi obiettivi: primo, riesco a fare trentasei vasche nel giro di mezz'ora; secondo, anche la rana, seppur sbilenca, finalmente si muove; terzo, ho ridotto a un paio di sorsetti le

mie bevute d'acqua a lezione. La prova decisiva che conferma i miei progressi mi arriva, tanto per cambiare, durante un'assolata giornata di luglio...

Quando per le vacanze estive scegli di andare in un albergo all'estero frequentato da italiani, quasi inevitabilmente finisci col conoscere tutti nel giro di un paio di giorni. Le relazioni, favorite dal relax e dalla consuetudine di salutarsi anche senza conoscersi, sono più facili e piacevoli. Senza rendertene conto ti ritrovi a parlare con gente che normalmente non avresti mai neppure notato, scoprendo che a volte le apparenze ingannano, ma quasi sempre ci

prendono benissimo. Una chiacchiera qui, una nuotatina lì, e presto o tardi la confidenza decolla. È pomeriggio, e come tutti i pomeriggi di questa vacanza, anche oggi sto per tuffarmi nella piscina dell'albergo per la mia nuotatina quotidiana. Mi sono imposto almeno una ventina di vasche al giorno: dieci per non dimenticare, dieci per non ingrassare. Vorrei tuffarmi senza troppe esitazioni, ma quasi ipnotizzato dall'acqua che complice la pelle resa calda dal sole mi appare freddissima, non posso fare a meno di pensare all'imminente shock termico. Continuo a riflettere sul da farsi, quando all'improvviso sento che

qualcuno, dietro di me, mi afferra e mi spinge. In una frazione di secondo realizzo che si tratta del solito scherzo del piffero, così, un po' per vendetta e un po' per gioco, in caduta libera verso l'acqua, con rapidità fulminea allungo la mano e afferro per un braccio il buontempone alle mie spalle, trascinandolo in vasca. Emergo, rido a denti stretti e attendo di identificare l'autore dello scherzo: ecco che viene a galla... è la mia vicina d'ombrellone! Giusto per continuare il gioco, con i piedi le afferro le ginocchia, e con un colpo di reni la mando nuovamente sotto, gustandomi l'effetto dell'azione

appena compiuta. Mi rendo conto che stavolta impiega un po' troppo a riemergere. Rimango perplesso, anche perché l'acqua è profonda solo un paio di metri. Quando finalmente riappare, quasi fossimo nella scena rallentata di un film, vedo che sulla sua faccia è dipinta la classica espressione di terrore di chi cerca disperatamente di urlare qualcosa del tipo: "Aiuto, sto affogando!". Rendendomi conto della situazione, mi lancio al suo salvataggio. Lei mi afferra per il collo e comincia a stringere, facendomi sentire una gallina nei suoi ultimi attimi di vita. Cerco di divincolarmi, ma è tutto inutile. Decido di nuotare il

più velocemente possibile verso il bordo della vasca. Muovo le gambe a più non posso, quindi con una, due, tre bracciate afferro la sporgenza della terraferma e metto in salvo la malcapitata, ormai prossima a terminare la mia di vita. Stremato, con gli occhi fuori dallo spavento e un po' interdetto provo a chiederle: “Ma tu... tu non sai nuotare?”. E lei, ridendo: “Eh eh... no! Però è stato troppo divertente!”.

Nonostante in acqua io sia un semplice principiante dotato di una tecnica molto scarsa e di un fiato a dir poco ridicolo, sono riuscito a effettuare un salvataggio degno di una puntata di Baywatch. Che

in futuro io sia destinato a girare la tredicesima stagione del telefilm?

L'ANALISI - Questione di metodo



Ti sarai reso conto anche tu che quando vuoi imparare un'attività fisica o ricreativa il metodo di apprendimento più utilizzato è quello per imitazione: l'insegnante esegue i movimenti, tu vedi quello che fa, lo memorizzi e provi a ripetere quanto più fedelmente possibile. Questo succede nel ballo, nelle arti marziali, nel nuoto,

nell'aerobica e in tante altre discipline sportive. Il vantaggio di questo sistema è che permette di gestire l'apprendimento di tanti allievi contemporaneamente; lo svantaggio è che, trasmettendo la tecnica solo attraverso stimoli visivi, chi impara si deve accontentare di un terzo delle informazioni necessarie al corretto apprendimento, non ricevendo nulla sotto il profilo tattile e auditivo, che invece concorrerebbero a sviluppare sensibilità e senso del ritmo.

I bravi insegnanti conoscono bene le trappole di un metodo basato unicamente sull'imitazione, così integrano le loro dimostrazioni con stimoli di altra natura, per esempio entrando in contatto con gli allievi per

correggerne posture e movimenti, oppure sottolineando tempi e ritmi con battiti di mani, di piedi o con la voce. È un po' quello che fa il maestro di karate quando, passando tra gli allievi schierati in posizione di difesa, prova a spingerli in tutte le direzioni per verificarne la stabilità, oppure li colpisce per metterne alla prova resistenza e riflessi. È ciò che fa il maestro Miyagi con l'allievo Daniel San nel film Karate Kid, quando, dopo averlo scosso un paio di volte, gli dice: "Troppo molle sei! Se io spingo, tu pietra; se io colpisco, tu duro e immobile!".

Nel ballo di coppia non competitivo i ballerini più bravi non sono quelli che sembrano straordinari

circensi, quanto coloro che, tenendo il ritmo, sanno comunicare alla partner i propri comandi senza proferir parola. Viceversa, le brave ballerine sono quelle che, sapendo tenere il ritmo, invece di opporsi alla guida dell'uomo o di cercare di anticiparlo quasi a volersi imporre su di lui, snaturando le regole del ballo, si adattano a lui e lo seguono interpretando le possibilità offerte.

Anche nel nuoto sensibilità e ritmo giocano un ruolo importante nell'apprendimento della tecnica. Lo dimostrano i moderni corsi per bambini, i quali sempre più spesso prevedono che l'insegnante stia in acqua con gli allievi, in modo da poter giocare con loro, nuotare con loro, afferrare i loro

corpicini e posizionarli nel modo corretto, quasi a plasmare quelli che saranno i bravi nuotatori di domani. Lo dimostrano anche i corsi per i ragazzi che procedono verso l'agonismo, per i quali oltre all'allenamento in acqua, sono previste specifiche sessioni di preparazione a secco, che non hanno niente a che vedere con la ginnastica o lo stretching. Si tratta di esercizi per favorire sensibilità e ritmo. Normalmente prevedono che l'allievo si sdrai su una panca e simuli le nuotate, mentre l'insegnante ne corregge posizioni di mani e piedi, andando a stimolare la memoria muscolare nei punti chiave della nuotata (presa, trazione, spinta e recupero). Per farti

capire cosa accade, in modo che anche tu possa avere la possibilità di fare un esercizio del genere, entro meglio nel dettaglio: immagina di vedere un allievo sdraiato su un panca a pancia in giù; ora vedilo mimare lo stile libero mentre infila la mano in acqua sopra la sua testa, quasi dovesse imbucare una busta nella cassetta delle lettere; a questo punto l'insegnante gli chiede di rimanere fermo in quella posizione in modo da potergli applicare pressione sul palmo della mano; l'insegnante fa poi pressione su avambracci, testa e altre parti del corpo, mentre l'allievo conserva immobile la posizione opponendo la giusta resistenza. Ripetuto più e più volte, l'esercizio aiuta a

memorizzare i punti del corpo su cui il nuotatore deve sentire pressione in acqua, perché sono quelli gli indicatori che gli possono segnalare il giusto assetto di nuotata.

Se i corsi di nuoto per i giovani sono strutturati in modo che individui agli albori del proprio sviluppo fisico possano facilmente imparare gli stili, c'è da chiedersi quale sia la struttura usata nei corsi per adulti, in cui la tarda età rende lento e difficoltoso il processo di apprendimento. Ebbene, proprio perché nessuno si aspetta di tirar fuori dei campioni da un corso per adulti, nella maggior parte dei casi il sistema utilizzato è unicamente quello per imitazione, sostenuto da spiegazioni

verbali la cui efficacia varia secondo le doti comunicative dell'istruttore.

Il quadro, dunque, è parecchio scoraggiante, perché un adulto che vuole imparare a nuotare viene a trovarsi nelle condizioni più sfavorevoli: non solo ha un fisico poco flessibile, ma le metodologie d'insegnamento a lui riservate sono perfino meno strutturate. Per farti capire quanto sia complicato imparare a nuotare da grande, ti faccio alcuni esempi concreti. Cominciamo da un fatto semplice ma decisivo: quando si deve apprendere un gesto imitando qualcuno, quel qualcuno è giusto che stia accanto a te, non altrove. Ovvio ma non banale. Il maestro di Karate che ti mostra come sferrare un colpo sta

accanto a te, non sta in un'altra stanza. Il maestro di ballo che t'insegna un passo di danza sta di fronte a te, non sta sospeso per aria, perché altrimenti non vedresti un accidente e capiresti male quel che devi fare.

L'istruttore di nuoto, invece, non sta in acqua vicino a te, sta fuori dalla vasca, e dall'alto della sua posizione comoda e asciutta ti mostra in piedi cioè in verticale, quel che tu devi fare in acqua in orizzontale. Il bello è che lui si agita nell'aria, compiendo movimenti totalmente orfani di effetti in termini di spostamento, mentre tu devi ripetere il tutto in acqua per giunta cercando di muoverti di qualche metro. Quel che ne consegue è sempre lo stesso copione.

L'istruttore mostra il movimento. Tu lo guardi con estrema attenzione e lo memorizzi. Sei sicuro, hai capito perfettamente come si fa. Ti metti in acqua e rifai esattamente la stessa cosa, ma noti di non riuscire a spostarti di un centimetro, nonostante la fatica, nonostante l'impegno. A questo punto l'istruttore ti dice: "Non è così, è così, guarda qua!". Lo guardi aggrottando le sopracciglia, ma proprio perché la mente umana ragiona per schemi e si sofferma sempre sugli stessi dettagli, tu vedi esattamente quello che avevi visto prima, così rifai esattamente quello che avevi fatto prima, reiterando i difetti. Poi, visto che nel corso non ci sei solo tu, ma anche tanti altri poveri sfigati

come te, esattamente nella tua stessa situazione, l'istruttore ti dà retta solo una volta ogni tre quattro vasche, guarda caso il tempo utile alla mente per azzerare la memoria e costringerti a ricominciare tutto daccapo. E così si va avanti all'infinito, perché il risultato degli stessi consigli, delle stesse parole e delle stesse dimostrazioni visive fatte sempre nello stesso modo, è sempre lo stesso.

È vera un'altra cosa: la maggior parte degli adulti che si iscrive a un corso di nuoto non ha aspettative elevate, perché si accontenta di vivere la lezione come un semplice passatempo del dopo lavoro. Ciò che imparano è più che sufficiente per saziare il loro

appetito di miglioramento, di conseguenza i corsi offerti mediamente corrispondono alle aspettative dei frequentanti. Considerato poi che i fondi delle piscine sono cronicamente in rosso, è inevitabile che un istruttore finisca col seguire più persone del dovuto, senza avere mai la possibilità di entrare in acqua, salvo casi sporadici. Discorso analogo vale per gli esercizi a secco. La mia esperienza dice che, dopo una giornata passata al lavoro o sui libri, quando arrivi in piscina desideri solo una cosa: buttarti in acqua e fare due belle bracciate. Altro che stendersi su una panca e fare strani esercizi!

A questo punto potresti chiedermi cosa può fare un principiante

motivato a migliorare la sua tecnica. Ebbene, non posso dire quello che è meglio in assoluto, posso però raccontarti quello che io ho fatto per soddisfare la mia voglia di miglioramento. Tutto parte da una frase che mi sono ripetuto nella testa un migliaio di volte: “Non accontentarti mai di quel che ti viene spiegato o mostrato. Usa tali spunti per partire nelle tue esplorazioni personali. Prova a fare i tuoi esperimenti”. Non mi sono mai accontentato di quel che mi hanno insegnato, ecco perché oltre alle due lezioni settimanali del livello principianti, ho sempre cercato di andare in piscina il sabato o la domenica per esercitarmi da solo. E in

una di queste occasioni ho preso consapevolezza di un mio difetto di nuotata terrificante...

È bello fare nuoto libero. Paghi un biglietto di ingresso, ti infili il costume, ti immergi dove capita (di solito è meglio optare per le corsie di donne e anziani, evitando quelle di bambini e nuotatori veloci) e cominci a fare quello che ti pare. Nuoti a stile, nuoti a dorso, nuoti a cagnolino, ti fermi a contemplare gli altri che si affannano ad andare avanti e indietro, e senza che nessuno ti dica quel che devi fare, arriva la fine dell'ora che ti sembra quasi di non aver fatto fatica. Quando tutto questo lo condividi con un amico

che la pensa come te, il godimento si moltiplica per due.

Oggi è proprio uno di quei momenti. È domenica mattina, io e un amico ingegnere siamo a mollo in piscina e dopo aver fatto qualche vasca a rana e a dorso, non prima di aver scherzato sull'infinita resistenza di alcuni che sembrano non stancarsi mai, decidiamo di fare un po' di stile libero. In maniera totalmente imprevedibile, a un certo punto ci ritroviamo fianco a fianco e cominciamo a sfidarci in velocità. Nel giro di quattro vasche, da grandi atleti quali siamo, siamo costretti a fermarci perché privi di fiato e di energie. Tra

una boccata d'aria e l'altra guardo il mio amico e gli dico: “Certo che è una fatica andar veloci! Dopo cinque metri già non ne abbiamo più!”. E lui mi risponde: “Be', è un mistero come tu riesca a farne tanti, visto che nuoti come un trattore che trascina un aratro!”. Lo guardo per capire fino a che punto la sua metafora sia scherzosa, poi incuriosito gli chiedo: “Cosa intendi dire?”. E lui: “Quando nuoti hai le gambe talmente in basso, che sembri nuotare quasi in piedi! Visto di profilo, non stai disteso sull'acqua, ma in diagonale, quasi in verticale! È ovvio che stando così ti tocca trascinare le gambe quasi

fossero un rimorchio. E sai cosa significa?”. Alla sua domanda rispondo col silenzio in attesa del seguito, così lui riprende a spiegarmi: “Immagina di trovarti sopra il tetto di un treno in corsa, come si vede in tanti film di azione. Una roba scema da non fare, ma serve giusto per farti capire. In una situazione del genere cosa ti converrebbe fare per evitare di finire giù: startene in piedi oppure sdraiarti?”. Protesto: “Scusa, ma che c’entra?!?”. “C’entra, c’entra. Vedi, quando ti sposti in acqua è po’ come se tu ti muovessi in piedi su un treno in corsa, affrontando un muro d’aria invece che di acqua. In entrambe le

situazioni per andare avanti e far meno fatica ti conviene stare quanto più sdraiato possibile”. Anche se alcuni aspetti del suo esempio mi rimangono oscuri, ascoltandolo riesco a provare una sensazione di vento su tutto il corpo, esperienza che in un certo modo mi fa capire quanto sia meglio tenere un assetto il più orizzontale possibile. Mi rimane un dubbio: “Senti, forse non nuoterò perfettamente sdraiato, ma la storia delle gambe in basso mi pare una tua esagerazione. Non credi che se così fosse me ne sarei accorto?”. Con uno strano sorriso sulle labbra mi dice: “Facciamo una prova: io mi siedo sul

fondo della vasca a gambe incrociate, tanto non è molto profondo; tu nuota e passami sopra. Tra la mia testa e il pelo dell'acqua c'è un metro. Se è come dici tu, passandomi sopra non dovresti nemmeno sfiorarmi. Una sola richiesta da parte mia: fai in fretta, perché riesco a trattenere il fiato al massimo venti secondi, ok?”. “Ok, tranquillo, sarò un siluro!”. Si siede sul fondo e io comincio a nuotare. Dopo qualche bracciata comincio a “sorvolarlo”. Lo supero con la mia testa, poi con il mio busto, quindi è la volta delle gambe: con mia sorpresa comincio a sferrargli una serie impressionante di calci sulla testa, che

lo costringono ad attuare una rapida manovra di emersione. Lo guardo e tristemente ammetto: “Nuoto veramente da schifo! Ho le gambe a strascico... quasi quasi sto in piedi!”.

Il mio desiderio di imparare velocemente mi ha portato a elaborare tutta una serie di piccole soluzioni, che in me sono diventate forti convinzioni. Per questa ragione mi sento di suggerirti che, se stai frequentando un corso di nuoto per principianti e hai il desiderio di migliorare rapidamente, oltre a seguire le lezioni con l'istruttore, di tanto in tanto può esserti utile fare una nuotata per i fatti tuoi, in modo da poterti trovare in una situazione priva di

elementi stressanti (istruttore, compagni, onde, etc.), che possa darti l'opportunità di provare gli esercizi che ritieni più utili per te, anche andando piano come una lumaca. Concediti tutto il tempo che ti serve. Se ti è possibile, condividi questi momenti con un altro nuotatore di pari livello, in modo che vi possiate scambiare informazioni sul rispettivo stile. In fondo l'istruttore ti vede sempre dall'alto, mai di profilo, così scoprirai quelle che sono le tue reali aree di miglioramento. Gioca a nuotare, divertiti, inventa gli esercizi più strampalati per sviluppare la tua consapevolezza e migliorerai in un baleno.

Un altro suggerimento. Il caso ha

voluto che cambiassi spesso istruttore di nuoto. A volte è successo perché sono avanzato nei livelli, altre volte perché ho cambiato piscina e altre ancora semplicemente perché l'istruttore ha cambiato lavoro. Ho notato che cambiare istruttore, specie da principiante, favorisce l'apprendimento, perché da una parte aumenta la varietà di correzioni e di esercizi, dall'altra è alta la probabilità di ricevere spiegazioni nel linguaggio più adatto al tuo canale comunicativo. Mi spiego meglio. Ogni istruttore usa termini, esempi e spiegazioni che derivano dalla sua personalità. Puoi averlo notato in generale parlando con le persone: ce ne sono alcune che le capisci al volo, altre

che ti sembrano venire da un altro pianeta. Ebbene, se stai sempre con lo stesso istruttore che si esprime con termini per te marziani, i tuoi miglioramenti potrebbero essere limitati da questo aspetto. Se cambi istruttore hai maggiori possibilità di trovare quello che usa il linguaggio più adatto a te.

Un ultimo consiglio: le impressioni visive sono quelle più forti, perciò quando sei sott'acqua prova a osservare con curiosità e attenzione gli altri. Da questa enciclopedia naturale potresti ricavare dettagli che nessun istruttore, per quanto bravo, potrà mai raccontarti.

L'EMOZIONE - La scoperta più importante

Ci sono persone che affrontano le attività sportive con estrema naturalezza, perché hanno cominciato a praticarle fin da bambini. Altre, invece, s'imbattono in quelle attività solo da adulti: ne subiscono il fascino, ci provano, s'impegnano, ma spesso si sentono poco portate. Per entrambe le categorie, presto o tardi queste attività diventano sfide. Per i primi la sfida è il raggiungimento dell'eccellenza. Per i secondi è quella della riuscita. Per i primi è importante superare gli avversari. Per i secondi è fondamentale

andare oltre i propri limiti, quei muri altissimi i cui mattoni sono paure, timori e convinzioni negative vecchie una vita.

I primi diventano splendidi, diventano bravi, diventano professionisti. I secondi diventano forti, diventano grandi, diventano uomini. Che s'imbocchi la prima strada, che s'imbocchi la seconda, l'importante è godersi il viaggio, quel viaggio pieno di soddisfazioni e di sofferenze, di scoperte e di crescita, che tutti conoscono con il nome "vita".

ESERCIZIO

Quando ti viene spiegato qualcosa ti può capitare di non capire subito. Questo non succede perché sei stupido o il tuo interlocutore non è in grado di spiegarsi bene, semplicemente perché il canale comunicativo che usa potrebbe essere differente da quello che tu preferisci. Forse tu preferisci **ascoltare** i dettagli mentre lui te li fa provare, oppure preferisci **vederli** e lui te li fa ascoltare, o ancora preferisci **provarli** e lui te li fa vedere. Per avere qualche notizia su quello che potrebbe essere il tuo canale preferenziale tra l'uditivo, il visivo e l'emozionale, prova a rispondere a queste domande:

- 1. Quando mi viene spiegato un nuovo movimento, per capirlo meglio ho bisogno di: (A) provarlo, (B) vederlo, (C) ascoltarne le spiegazioni su come eseguirlo.**
- 2. Quando qualcuno mi spiega come funziona un meccanismo (ad esempio un conto corrente online), ho bisogno di: (A) provarlo, (B) vederlo/vedere uno schema, (C) ascoltarne spiegazioni e dettagli.**
- 3. Quando parlo delle mie vacanze, mi piace raccontare: (A) quello che ho fatto, (B)**

quello che ho visto, (C) quello che ho conosciuto – storia, cultura, etc.

- 4. Nello studio ho sempre preferito:** (A) riassumere in appunti, (B) sottolineare i libri, (C) ascoltare l'insegnante.
- 5. Quando penso al nuoto:** (A) mi soffermo sulle sensazioni di contatto con l'acqua e di fatica, (B) mi soffermo sulle immagini dell'acqua, della vasca o di me stesso, (C) mi soffermo sui suoni del respiro e dell'acqua.

Se la maggior parte delle tue risposte sono state A, per capire meglio hai bisogno di provare sensazioni. Se la maggior parte delle

tue risposte sono state B, per capire meglio hai bisogno di vedere. Se invece hai risposto soprattutto C, hai bisogno di ascoltare spiegazioni.

4.

DALLA RANA AL DELFINO



L'ESPERIENZA

Settembre è un mese che mi ha sempre messo addosso una certa tristezza. Quando andavo a scuola significava

tornare in classe al chiuso, dopo aver passato quasi tre mesi all'aperto a fare di tutto e di più. Da quando lavoro, settembre è il mese del ritorno alla routine quotidiana, dopo aver trascorso due o tre settimane di relax a fare poco o niente. Ora che nuoto settembre è diventato un mese elettrizzante, non tanto perché ho smesso di lavorare (è un vizio difficile da togliersi), quanto perché ho voltato il mio sguardo verso un evento positivo che me lo rende particolarmente attraente: la ripresa delle attività sportive organizzate. Non c'è dubbio, la mia passione per il nuoto è ormai decollata. A furia di parlare e raccontare quanto sia bello stare in acqua a far vasche, senza rendermene

conto riesco a far accadere un mezzo miracolo. Mio cugino, la persona più pigra del mondo, folgorato dei miei racconti e dei benefici che ne ho tratto a livello fisico e mentale, riesce a scuotersi la muffa di dosso e a convincersi che potrebbe venire con me, a patto che il corso non si tenga in un posto scomodo da raggiungere. Abbiamo circa la stessa età, lui è più alto e più robusto di me, ma in acqua abbiamo la stessa velocità e resistenza. La differenza sta nel fatto che io sono più allenato, lui è tecnicamente messo meglio.

Per andare incontro alle esigenze di ognuno cerchiamo una piscina a metà strada tra casa mia e casa sua, e come

previsto finiamo per iscriverci in quella di fronte a casa sua. L'impianto è carino e le persone simpatiche, unico neo il corso si svolge il lunedì e il mercoledì, anziché lunedì-giovedì o martedì-venerdì. Ho come un senso di vuoto davanti al buco di inattività settimanale che si viene a creare, un vuoto in cui rimbalzano due domande: e negli altri giorni che faccio? E se nel frattempo dimentico quello che ho imparato?

Il primo giorno di corso io e mio cugino ci presentiamo con un certo anticipo. Si tratta di una mossa strategica elaborata con la mia esperienza, che suggerisce di arrivare sul posto ben prima degli altri, in modo da avere il tempo per guardarsi intorno,

conoscere gli istruttori, ottenere le informazioni utili, quindi rilassarsi e assistere al sopraggiungere della folla di frequentanti in preda al panico da primo giorno.

Arrivati alla reception fieramente mostriamo il nostro tesserino agli addetti, poi afferriamo un appendiabiti ed entriamo negli spogliatoi. Siamo leggermente eccitati, quasi fossimo al nostro primo giorno di scuola. Ci scambiamo qualche battuta ricordando i tempi dei boyscout, le estati passate al mare e la mia storica insofferenza nei confronti dell'acqua. Quando usciamo sul piano vasca sembriamo tutto fuorché degli atleti, rivestiti come siamo di costumi a

pantaloncini tirati su fino all'ombelico, accappatoi in spugna di due misure più grandi e ciabatte di gomma in stile fantozziano. Giunti nella zona adibita a palestra attendiamo con pazienza l'arrivo degli altri. Passano i minuti, ma la situazione non cambia. Ci sorge il dubbio di aver sbagliato giorno, orario, ma soprattutto luogo. Finalmente arriva un istruttore, poi alla spicciolata si aggregano a noi altri sei frequentanti. A questo punto, in un clima decisamente desolante, surreale se paragonato a quello del mio recente passato, cominciamo a far ginnastica. Oso indagare chiedendo: "Ma agli altri è stato detto che il corso cominciava oggi?". Lui mi risponde: "Non siete

tanti. Rispetto all'elenco, risultano solo due assenti". M'interrogo su quanto una cosa del genere possa essere positiva o negativa, ma prima di darmi una risposta decido di attendere la fine della lezione.

In vasca ci vengono assegnate due delle sei corsie disponibili, con un unico istruttore a tenerle a bada. L'acqua, bassa dappertutto, appare rassicurante, soprattutto perché consente di rimanere in piedi durante le fasi di spiegazione, invece di dover galleggiare faticosamente come paperelle. L'unica cosa che crea un po' di disturbo è il corso di aquagym che si svolge nelle corsie adiacenti. Al tempo dei classici brani tunz-tunz da discoteca, che grazie alla pessima acustica dell'impianto ci

arrivano alle orecchie come un bel paio di ceffoni, una dozzina di signore fuori forma, con la speranza di bruciare quante più calorie possibili, agita l'acqua con tanto di quel vigore da generare onde anomale contrarie a qualsiasi legge della fisica. Inutile dire che i bersagli più colpiti dalle masse d'acqua siano le bocche spalancate di noi poveri nuotatori che, tra una bracciata e l'altra, dobbiamo prendere aria. Nonostante le condizioni ambientali non del tutto favorevoli, nel giro di un mese riesco a progredire e a raggiungere lo storico traguardo delle quaranta vasche fatte in un'unica lezione. Ciò che rende affascinante il risultato è che in termini fisici significa

essere riusciti a percorrere un intero chilometro a nuoto!

Da un punto di vista didattico, accanto al perfezionamento dello stile libero, del dorso e della rana, il corso prevede l'introduzione della tecnica delfino: lo stile che tutti amano guardare, ma che in pochi vogliono fare, per via dello sforzo fisico che richiede. Come da manuale, il primo stadio dell'apprendimento prevede l'impostazione del colpo di gambe. Ci spiegano che il movimento degli arti inferiori è identico a quello dello stile libero, semplicemente invece di muovere le gambe in sforbiciata, bisogna agitarle unite, quasi fossero la pinna di una sirena. Mentre ascolto

l'istruttore, mi tornano in mente le visioni avute l'anno prima, quando ancora lottavo per far muovere la rana e approfittavo dei momenti di nuoto subacqueo per osservare i miei compagni più bravi muoversi come dei sirenetti. Ricordo di aver esclamato qualcosa del tipo: “Ehi, ma quello è [Patrick Duffy](#)... e lì ce n'è un altro... e lì un altro ancora!”, richiamando alla mia mente l'attore che negli anni Ottanta era il protagonista del telefilm “L'uomo di Atlantide”. Mi scuoto e torno a sintonizzarmi sulle parole dell'istruttore, che ormai è giunto al termine della spiegazione dell'esercizio. Prendo tempo, faccio partire gli altri e guardo quel che fanno per capire meglio cosa

significchi mettersi in posizione a siluro e fare qualche metro in apnea, muovendo le sole gambe come una pinna. Quando ritengo di avere le idee sufficientemente chiare, concludo che tener le braccia tese sopra la testa e muovere il sedere su e giù non sia poi una cosa tanto difficile. Passano pochi attimi e sono costretto a ricredermi, soprattutto quando mi ritrovo con la faccia spiaccicata sul fondo della vasca. Torno in superficie, prendo fiato e ci riprovo, ma il risultato è sempre lo stesso: invece di muovermi in orizzontale, finisco con l'andare verso il fondale. Mi viene spiegato che l'acqua bassa non c'entra niente, ma si tratta dell'inevitabile conseguenza del mio assetto,

decisamente troppo curvilineo per pretendere di avere un moto rettilineo. Con la schiena dritta e una traiettoria quanto più parallela al pelo dell'acqua possibile dovrei riuscire anch'io a fare una vasca come gli altri. Sarà, ma anche tenendo la postura corretta, mi bastano pochi colpi di gambe per avvertire una botta micidiale di fatica e il bisogno di fermarmi a riposare.

Quando cominciamo a lavorare sul movimento delle braccia le cose riescono perfino a peggiorare. Tutto ha inizio con l'utilizzo del pull-buoy. Il pull-buoy è un piccolo galleggiante a forma di otto, che tenuto in mezzo alle gambe (a livello interno cosce/ginocchia) permette di nuotare

usando solo gli arti superiori. Il mio amore per questo oggetto è indescrivibile, poiché quando lo utilizzo, riesco a eliminare quasi del tutto l'effetto aratro che mi perseguita. Ma diversamente dallo stile libero, che nuotato col pull-buoy diventa un'attività rilassante, il delfino "solo-braccia" rimane faticoso. Questo perché usando le mani simultaneamente, non si hanno momenti per riposarle tra una trazione e l'altra, come invece accade nello stile libero.

Dopo alcune lezioni spese a impostare separatamente i movimenti di braccia e di gambe, un bel giorno l'istruttore ci invita a mettere tutto insieme per vedere quello che succede.

Quando ci provo per la prima volta in vita mia, pur nuotando in avanti, ho come l'impressione di andare all'indietro! C'è qualcosa di profondamente sbagliato in quello che faccio, non solo perché non mi riesce di guadagnare metri, ma anche perché quello sbattimento fisico riesco a reggerlo solo per pochi secondi, anziché per un'intera vasca.

Comincio a chiedermi se questo non sia il mio limite massimo di apprendimento nello sport del nuoto, il mio personale capolinea. Il delfino mi appare così complicato e faticoso da nuotare, che mi sento profondamente negato e incapace. Quando il mio pensiero è sul punto di diventare una

convinzione limitante, ecco che una sera i frequentanti del corso successivo mi mostrano come si fa a vincere anche la sfida più impegnativa della vita...

La mia vista non è delle migliori: sono miope e anche un po' astigmatico. Il mio non è un difetto grave, tant'è che nuoto senza correzioni, ma quando sono in vasca, tutto ciò che dista oltre un metro dal naso mi appare sfocato, senza dettagli e dai contorni sfumati.

Questa sera, al termine dell'ennesima lezione di delfino, a causa della stanchezza la mia vista è più appannata del solito. In aggiunta sono privo di forze e proprio non me la sento di guizzare fuori dalla vasca

come al solito. Sento di avere bisogno della scaletta. Nuoto attraversando metà vasca per il largo. Arrivato in prossimità dei gradini in metallo, noto che dagli stessi stanno entrando in acqua i frequentanti del corso successivo. A ben vedere qualcuno sta già nuotando. Mi avvicino per guardare come se la cavano e strizzo un po' gli occhi. Non vedo molto bene, però scorgo che il loro modo di nuotare è vigoroso, pieno d'energia, estremamente vitale. Confronto a loro, io sembro avere la potenza di un neonato durante il bagnetto.

Afferro la scaletta e mi volto verso l'acqua per osservarli qualche

attimo. Li metto a fuoco e d'un tratto mi tornano in mente le carrozzelle e le protesi poggiate sugli armadietti degli spogliatoi, che per chissà quale ragione avevo pensato appartenessero ai frequentanti della palestra attigua la piscina, piuttosto che a dei nuotatori. Invece quei sostegni sono ciò che permettono a questi atleti di muoversi liberamente fuori dall'acqua, privi come sono di un arto o dell'intero uso delle gambe.

La mia vista non è delle migliori, eppure questa sera sono riuscito a vedere con estrema limpidezza come gli esseri umani, quando si dotano di volontà,

determinazione e voglia di vivere, siano capaci di vincere le loro sfide quotidiane, anche quando queste sono tra le più toste.

Dopo un mese di corso, per motivi personali l'istruttore è costretto a salutarci. Al suo posto arriva un suo collega altrettanto simpatico e preparato, ma un po' meno carismatico. Non so dire se le cose abbiano un nesso, ma dopo questo cambio della guardia le assenze degli altri corsisti cominciano a farsi sempre più frequenti e visibili. Non di rado capita che in vasca ci ritroviamo solo io e mio cugino, e per quanto avere un'intera corsia a disposizione possa essere piacevole, la

mancanza di competizione a tratti risulta demotivante. Al termine del quadrimestre decido di trasferirmi in un impianto vicino casa mia, che ho scoperto essere molto vivace. Mio cugino, pigro come non mai, preferisce non seguirmi, limitandosi a dire: “Tu prova a vedere com’è, nel caso ti raggiungo l’anno prossimo”. Fatto curioso, la piscina in questione è quella in cui, da bambino, ho consumato la mia prima, traumatica esperienza natatoria.

All’atto della nuova iscrizione, Luca, il simpatico e premuroso coordinatore dei corsi, mi propone il livello Master. È la prima volta che sento parlare di una cosa del genere nel nuoto, così rimango a metà tra il

perplesso e l'affascinato. Per frequentarlo si devono soddisfare due requisiti minimi: saper fare una vasca intera in ciascuno dei quattro stili; essere dotati di una resistenza pari a una decina di vasche nuotate consecutivamente. Al che mi tolgo il dubbio e mi iscrivo in un tranquillo corso progredito, rimandando l'eventuale esperienza all'anno successivo. Alla prima lezione vengo accolto dall'istruttrice più bella e simpatica che io abbia mai avuto, per giunta scopro che oltre a essere sempre allegra, sorridente e attenta a correggere ogni nostro piccolo errore, in acqua se la cava parecchio bene. Quest'ultimo aspetto ho modo di coglierlo grazie alla

sua metodologia didattica, che diversamente dal solito non è composta unicamente da interminabili fiumi di parole, ma è arricchita da alcune preziosissime performance in acqua. Ogni volta che lei si immerge insieme a noi cerco di registrare quante più informazioni possibili, alternando la veduta dall'alto a quella subacquea, quasi fossi un cineoperatore di un documentario acquatico. Mi stupisco nel vedere quanto il suo corpo sia in grado di scivolare attraverso l'acqua invece di farci la lotta come capita a noi. I suoi movimenti sono armonici, calmi, precisi. Nel giro di poche bracciate raggiunge una velocità impressionante, grazie alla quale copre l'intero spazio di

una vasca in pochissimi secondi. I suoi colpi di gambe sono lenti e al tempo stesso potenti, più simili ai movimenti di una pinna, che allo sbattere dei piedi. Ciò che mi appare inspiegabile è che nel fare tutto questo non solo sembri non avvertire la benché minima fatica, ma dà l'idea di essere alimentata da un carburante particolarmente propulsivo. Al termine delle esibizioni, con le mascelle semi spalancate e gli occhi sgranati, ci lasciamo sempre andare in un fragoroso quanto doveroso applauso.

Al di là del piacere provato nell'ammirare tanta bellezza sportiva, la mia mente è tempestata da un mix di pensieri, desideri, aspettative e timori. Vorrei tanto nuotare in quel modo, ma

non sono certo che potrò mai farlo. Mi piacerebbe essere fluido come lei, ma non credo sia una dote facilmente acquisibile. Sono sicuro che insistendo prima o poi nuoterò meglio, però sono altrettanto convinto che non raggiungerò mai livelli del genere. Insomma, quelle che avrebbero dovuto essere semplici lezioni dimostrative, nella mia testa finiscono con l'innestare una profonda riflessione sulle mie possibilità e sui miei limiti.

L'ANALISI – Limiti e dintorni



I limiti segnano il confine tra ciò che puoi fare e ciò che pensi di non poter

fare. Per capire come funzionano e quale effetto hanno su di te, prova a immaginare questa situazione...

È estate. Sei su una spiaggia al mare. È tardo pomeriggio e la temperatura è gradevole. L'ombrellone è chiuso: ti chiedo di sfilarlo dalla sabbia, di prendere il bastone di sostegno e, senza ulteriori indicazioni, ti invito a usarlo per segnare un cerchio sulla sabbia intorno a te. Senza esitazione alcuna, rimanendo sul posto e ruotando su te stesso, esegui quanto richiesto e tracci un cerchio più o meno del diametro del tuo braccio allungato dal bastone. Ti chiedo di guardare attentamente il cerchio e la tua posizione rispetto a esso: noti di trovarti

all'interno di una linea circolare che delimita ciò che è a portata della tua mano, e ciò che invece ne sta al di fuori, che potresti raggiungere solamente facendo alcuni passi. L'aspetto interessante è che io non ti ho mai detto di rimanere fermo su te stesso, ti ho solo chiesto, con parole molto precise, di “segnare un cerchio sulla sabbia intorno a te”. Avresti potuto tracciare un cerchio camminando per ore pur rimanendo al suo interno, invece hai eseguito il compito usando il minimo delle energie, per un risultato comodo e nella media. Verificalo facendo la prova con un tuo amico, ma sta attento a usare le mie stesse parole: “Con il bastone, traccia un cerchio sulla sabbia intorno a te”.

Raramente qualcuno si spinge a fare qualcosa di diverso da quello che ti ho appena descritto.

Torniamo a noi. Ti trovi in piedi al centro del cerchio che hai appena tracciato sulla sabbia. Immagina che questo cerchio rappresenti il perimetro dei tuoi limiti, il confine tra quello che sai fare, che sta dentro insieme a te, e quello che non sai fare, che sta invece fuori al di là della linea. Ora prova a immaginare di guardare te stesso in questa situazione dall'alto: appari come un puntino dentro un piccolo cerchio, con intorno un'immensa distesa di sabbia. Quel puntino sei tu. Il cerchio rappresenta i tuoi limiti. La spiaggia rappresenta l'infinito spazio delle

possibilità degli esseri umani.

Se ti convinchi che per te è impossibile andare oltre quel cerchio o allargarne i confini, allora sei destinato a rimanere rinchiuso nei tuoi limiti. Per carità, è una situazione comoda, perché non sei costretto a darti da fare, a impegnarti, a far fatica, a sudare e a vivere attivamente, però ricordati che questo non è frutto del tragico destino che si è scagliato contro di te, bensì di una tua personalissima decisione. Proprio così, sei tu che decidi di star fermo e di limitarti a fare sempre le stesse cose, sempre nello stesso modo, ingannando te stesso con una delle classiche frasi perdenti del tipo “non posso farlo” o “non sono capace”.

Perché se solo decidi di impegnarti, allora puoi allargare il tuo cerchio e aumentare le tue possibilità, esattamente come fanno tanti altri.

Il tuo unico vero destino è quello di crescere, anche se ciò richiede energia e fatica, perché crescere è nella natura di tutto ciò che è in vita sulla terra: piante, animali, esseri umani; e se non cresci, vuol dire che stai morendo. Ogni essere sulla terra ha bisogno di crescere continuamente, di maturare nel tempo, di allargare a poco a poco il suo cerchio, perché altrimenti significa che sta rinunciando alla vita.

Il tuo corpo ha bisogno di fare esercizio e ricevere stimoli per non deperire. I neuroni, le cellule del tuo

cervello, sono un po' come delle piccole persone che stanno nella tua testa: se non hanno nulla di nuovo da raccontarsi ogni giorno, cominciano a sperimentare la solitudine e a soffrire, e presto o tardi si lasciano morire. I tuoi muscoli hanno bisogno di esercizio, altrimenti finiscono con l'atrofizzarsi. Tu funzioni come una pianta: finché c'è luce, i tuoi rami tendono verso di essa, e sei disposto anche ad allungarti e a deformarti pur di vivere. Certo, non puoi scegliere dove nascere, se in una zona al sole o una in una zona in ombra, però puoi decidere se lottare per raggiungere la luce, oppure rimanere nell'oscurità che ti è capitata e lasciarti morire.

Tu, come me e come tutti gli

altri, hai bisogno di crescere, di superare progressivamente i tuoi limiti, rifiutando quelli attuali come definitivi e imparando a fare qualcosa di nuovo. Il problema è che l'essere umano ha la strana tendenza a chiudersi all'interno di un piccolo cerchio e a rimanere seduto al centro di esso, perché sembra preferire l'agio della pigrizia presente, piuttosto che impegnare energie per guadagnarsi una grande gioia futura. Questo è un meccanismo che può diventare la tua trappola mortale: se la tua mente si convince che ciò che vede è tutta la realtà, allora anche il tuo organismo si adatta e finisce per ridurre le sue capacità a quelle che sono le limitazioni imposte, convincendosi di

non saper fare molto di più. Se la tua decisione è quella di stare fermo all'interno di un perimetro, allora la tua mente lo ordina al tuo fisico, che si abitua a limitarsi a fare solo ciò che gli consente quella piccola fetta di realtà. Il tuo fisico fa la fine di un cane incatenato alla cuccia, che a furia di rimanere in un piccolo spazio, crede che il mondo sia quello che vede intorno a lui.

È vera un'altra cosa. Le decisioni che prendi per limitare il tuo mondo sono in parte, ma solo in parte, un processo normale per non impazzire. È ciò che ti permette di semplificare la realtà per vivere insieme agli altri, senza dover ogni giorno reinventare o rinegoziare tutto (relazioni, linguaggio,

modi di fare, etc.). È qualcosa di inevitabile ad esempio nei rapporti sociali, condizionati da routine e regole che li cristallizzano in qualcosa di prevedibile, che ti permette di agire dando molte cose per scontato. Dai per scontato che se saluti qualcuno lui ti risponda; che se gli chiedi “come va” lui ti dica bene o male invece di controbattere con una frase del tipo “come va cosa?”; che se sei in un’aula a seguire una lezione, i discenti stiano seduti in silenzio ad ascoltare il maestro, invece che in giro a parlare tra loro, chiedendosi perché mai dovrebbero dare retta al tizio dietro la cattedra. Questo processo di semplificazione lo attivi anche nelle

relazioni, così piuttosto di conoscere bene una persona, in maniera sbrigativa ti può capitare di limitarti ad appiccicargli addosso un'etichetta. Così Tizio diventa "il tuo migliore amico", Caio diventa "il rompiscatole", Sempronio "il ficcanaso" e così via. Le persone che ti circondano, nonostante la loro complessità e la loro ricchezza, nella tua mente diventano semplici personaggi di un film (quello della tua vita), a cui hai assegnato un ruolo (l'etichetta) basandoti unicamente sul lato caratteriale che hai deciso di vedere in lui (il difetto o il pregio). Questo processo di semplificazione funziona senza che tu te ne accorga, il che ti rende potenzialmente schiavo di un pilota

automatico, che se da una parte è funzionale alla tua esistenza, dall'altra rischia di ridurti enormemente le possibilità. Certo, le regole sono necessarie per stare con gli altri, però servirtene in modo sistematicamente acritico ti porta a credere in cose che non è detto che siano del tutto vere. Ad esempio ti può capitare di credere che certi luoghi comuni siano veri solo perché la maggioranza delle persone la pensano così...

Decine di anni fa, un tizio non troppo alto si rese conto che giocare a pallacanestro era per lui molto faticoso, molto impegnativo, gli richiedeva uno sforzo immane.

Quando si guardava intorno notava che quelli alti riuscivano a ottenere risultati migliori senza sforzarsi più di tanto, perché il canestro era più vicino alle loro mani che non alle sue. Fu così che per nascondere la sua mancanza di volontà ad aumentare i suoi sforzi e poter battere in ritirata senza che nessuno gli potesse dare del perdente, cominciò a raccontare in giro che: “Per giocare a pallacanestro si deve essere alti... è una regola!”. Questa frase cominciò a passare di bocca in bocca. Quelli alti la usavano per scoraggiare i piccoletti; i piccoletti la usavano per giustificare le loro sconfitte...

La frase “per giocare a pallacanestro devi essere alto” è diventata in questo modo una regola inconfutabile, tanto è vero che se sei basso e giochi a pallacanestro, ogni volta che hai una difficoltà a recuperare un pallone o a tirare, mentalmente puoi rifugiarti in una regola universalmente condivisa. Però attento: seguire una regola del genere è sì comodo, ma anche terribilmente devastante, perché così facendo finisci con l’acceptare un cerchio di possibilità striminzito. Ricordati una cosa: ogni volta che un giocatore di pallacanestro alto non riesce a recuperare un pallone o a tirare bene, non dice: “Ho un limite

fisico”, ma attribuisce l’insuccesso a un difetto di un’abilità che può essere migliorata con l’allenamento. E se questa modalità di risposta la usasse anche un giocatore basso, cosa accadrebbe?

Tyrone Curtis Bogues è nato a Baltimora, il 9 gennaio 1965. È cresciuto in una zona della città dove droga e pistole sono la normalità, e in cui molti se ne servono per assicurarsi la sopravvivenza. Tyrone trascorre molto del suo tempo libero giocando a basket, lo sport che ama e per il quale si sente particolarmente portato. Al termine del suo sviluppo fisico, Tyrone è alto un metro e sessanta, perciò a

differenza dei ragazzi più alti, non è in grado di schiacciare a canestro ma solo di tirare. Ciò nonostante è profondamente convinto di avere le doti giuste per diventare un grande campione. Nel suo cuore sa di essere dotato di un talento eccezionale per questo sport. Tyrone crede in se stesso, sempre e incessantemente, così all'età di 22 anni riesce a entrare nel professionismo, passando alla storia come il giocatore statunitense più basso della NBA. La cosa è possibile solo perché Muggsy, come viene soprannominato, non si è mai posto il problema dell'altezza, rifiutando la frase fatta che dice che

“il basket è uno sport per giganti”. Si è sempre fidato di se stesso, della sua passione, della sua voglia di arrivare e di esprimere il talento di cui non ha mai dubitato. Grazie a questa sua fede non solo ha militato nel campionato di basket più importante del mondo, ma è addirittura riuscito a bloccare la bellezza di trentanove tiri scoccati da avversari decisamente più alti di lui. Tra questi c'è anche la storica stoppata (questo è il termine tecnico per dire che il pallone di chi ha tirato a canestro, ancora a pochi centimetri dalla sua mano, viene colpito o fermato dall'intervento di un difensore) ai danni di Patrick Ewing,

un giocatore alto ben due metri e tredici centimetri, inserito nella lista dei cinquanta giocatori NBA più forti di tutti i tempi.

Tyrone Curtis Bogues non ha mai usato una frase: “Non è possibile o non sono capace”. Tyrone si è sempre detto unicamente una cosa: “Io credo in me stesso”.

“Ciò che accade spesso”, nella tua testa può diventare “ciò che accade sempre”, così invece di provare a sondare quali siano i tuoi veri limiti, può capitarti di credere alle cose che si dicono in giro, accettando le limitazioni diffuse dagli altri.

Chissà quante volte hai rinunciato a far qualcosa dopo qualche tentativo, solamente perché ti sei limitato a impiegare una piccola porzione del tuo potenziale, convinto com'eri che "tanto non ci saresti riuscito". Chissà quante volte hai evitato di mettere tutto il tuo cuore, tutta la tua mente, tutto te stesso in quello che dovevi fare, non riuscendo così a convincerti realmente che avresti potuto farcela. Tutte quelle volte, caro amico mio, ti sei fregato da solo, perché se fossi stato davvero convinto delle tue possibilità, allora niente e nessuno avrebbe potuto impedirti di raggiungere il risultato...

Natalie è una ragazza sudafricana. Fino all'età di sei anni pensa a tutto fuorché a stare in acqua. Anzi, il suo rapporto con essa è tra i peggiori che si possano immaginare. Poi, per quanto impensabile, Natalie finisce con l'appassionarsi al nuoto e nel giro di qualche anno ne fa un'autentica ragione di vita, al punto che a sedici anni per poco non si qualifica alle Olimpiadi di Sydney 2000. In cuor suo sa che si tratta di un appuntamento solo rimandato, perché è profondamente convinta di essere una campionessa nata. Il 26 febbraio 2001 per Natalie è un giorno come tanti

altri: si sveglia prestissimo, fa colazione e va in piscina per l'allenamento mattutino. Quando ci si allena ad alti livelli la giornata tipo è fatta di un'alzataccia all'alba, di una colazione leggera e di un allenamento tosto prima di andare a scuola, quindi nel pomeriggio si torna in vasca per nuotare una seconda volta. Questo è il professionismo, e Natalie è una professionista. Quel giorno, esattamente come tanti altri, Natalie esce dalla piscina e si avvia verso la scuola. All'improvviso un'auto si abbatte su di lei con una violenza inaudita, che solo per un miracolo non le falcia la vita, limitandosi a portarsi

via la sua gamba sinistra. Il trauma è fortissimo, sia a livello fisico, sia a livello psicologico, roba da spezzare in due la voglia sportiva di chiunque. Natalie non è una tipa che molla, neanche davanti a una prova di vita simile, così invece di rinunciare, una volta ristabilita torna in acqua, ricomincia ad allenarsi e giorno dopo giorno si ricostruisce una carriera partendo da zero. In vasca si misura con le sue nuove possibilità. La sua motivazione è tutta nel cuore, nella mente, nell'anima. Bracciata dopo bracciata, allenamento dopo allenamento, Natalie riconquista uno stato di forma eccezionale e si

presenta alle competizioni di nuoto in mezzo alle normodotate. L'unica cosa a essere cambiata è la specialità di gara: invece di competere sulle brevi distanze, si dedica alle gare degli 800 e dei 1500 metri stile libero, misure per le quali il contributo delle gambe nella nuotata risulta meno determinante.

Nel 2002, a un anno dall'incidente, Natalie partecipa ai giochi del Commonwealth. Riesce ad arrivare in finale negli 800 stile libero, e per poco manca il podio. L'impresa le riesce nel 2003 ai Campionati Africani, quando si aggiudica una storica medaglia d'oro negli 800 metri

stile libero. Nel 2008, all'età di 24 anni, Natalie Du Toit corona il sogno di una vita intera guadagnandosi l'accesso alle Olimpiadi di Pechino, nella gara di fondo dei 10 km in acque libere.

In vista di quest'appuntamento si prepara con dedizione e impegno, credendo sempre in se stessa e non nascondendosi mai dietro il fatto che le manchi una gamba. Per questa ragione il giorno della gara, non appena il giudice dà inizio alla competizione, non si tira indietro nemmeno un istante dalla bolgia che alla partenza, in piedi sulla spiaggia, si viene a creare tra gli atleti che, non

essendo divisi dalle corsie, sono fisicamente a contatto. La gara è una lotta gomito a gomito, e Natalie se la gioca alla pari con molte rivali rimanendo a lungo appesa al gruppo di testa. Stremata dalla fatica, Natalie taglia il traguardo sedicesima di venticinque, con un tempo netto di due ore. Il piazzamento più che onorevole, che agli occhi dei milioni di telespettatori di tutto il mondo appare semplicemente miracoloso, a un cuore grande come il suo non può che andare stretto. Poi, a mente fredda, durante una delle innumerevoli interviste, Natalie regala la sua storia con un monito: “Il giorno dell’incidente

ricordo che la gente gridava alla vista della mia gamba. Poi ricordo la gran fatica per ricreare la massa muscolare, anche perché la gamba si era fratturata in più punti a livello del femore. Sono convinta che tutto ciò non mi ha indebolito, mi ha reso più forte. Anzi è possibile che con due gambe sane non sarei mai arrivata alle Olimpiadi. Le persone sono troppo concentrate sul passato e sulle cose che hanno perduto. Io ho capito che quelle non tornano più e non puoi farci niente; però ce ne sono molte altre che arrivano e meritano di essere vissute pienamente”.

I tuoi limiti sono quelli che ti dai tu, spesso sulla base di informazioni consegnate da altri per chissà quali ragioni. Per superarli è fondamentale che impari a fidarti delle informazioni che ti giungono da dentro, smettendola di dare retta a frasi fatte o a consigli depotenzianti. Per una volta in vita tua, fai qualcosa di strano, di diverso: chiudi gli occhi e visualizza il cerchio dei tuoi limiti intorno a te. Prova a usare ciò che hai dentro per ridisegnarlo, questa volta come decidi tu. Ecco allora che lo vedrai apparire più grande e ricco di possibilità.

Avere fiducia in sé stessi è determinante per riuscire a realizzare i successi. Se questa è una cosa che ti

manca non disperare: puoi cominciare a costruirtela. Come? Intanto cambia atteggiamento mentale e cerca di cogliere gli aspetti positivi in quello che ti capita nella vita. Ma c'è dell'altro. E per scoprirlo non hai che da leggere il prossimo capitolo.

L'EMOZIONE – Lupo o uomo?

Un bambino, in India, venne abbandonato ancora in fasce nella foresta. Un lupo, invece di sbranarlo, lo prese con sé e lo accudì. Il bambino crebbe, divenne grande, ma continuò a fare la vita del lupo, camminando a quattro zampe. Era veloce, usava bene il senso dell'olfatto e gli erano venuti anche i denti aguzzi tipici dei lupi. Poi un giorno gli capitò di incontrare un essere strano. Lo guardò storto, intimorito, e si tenne pronto a saltargli addosso qualora si fosse reso pericoloso. Ma quell'essere se ne andò senza nemmeno accorgersi della sua

presenza. Il bambino lupo chiese alla madre che cos'era quell'essere così alto, forte, bianco, che poteva camminare su due sole zampe. La madre gli disse che si trattava dell'uomo, la specie più pericolosa e potente che esistesse sulla faccia della Terra. Per un attimo il bambino pensò che gli sarebbe piaciuto essere un uomo, poi rendendosi conto dell'assurdità della sua fantasia, la cancellò rassegnandosi a vivere da lupo per il resto della sua vita.

ESERCIZIO

Questo è un ottimo esercizio per allenarti a fare a meno dei limiti derivanti dalle frasi dette dagli altri.

1. Prenditi un giorno per ascoltare attentamente le parole delle persone che ti circondano, le frasi da loro usate.
2. Presta attenzione a tutte le volte che dicono cose del tipo: “non posso farlo”, “non riesco”, “non è possibile”, “non ce la faccio” e così via.

3. Davanti a ogni dichiarazione di questo tipo, poniti la domanda: “Che cosa realmente glielo impedisce?”. Se pensi di poterlo fare, in base al rapporto che hai con loro, prova a chiederglielo.
4. Ora mettiti nei loro panni e immagina di avere quel limite. Tu che cosa faresti per superarlo?
5. Prova a ripetere questo esercizio per alcune volte, in modo da capire quanto spesso gli esseri umani si limitano da soli.

5.

IL MASTER



L'ESPERIENZA

Quando mi sono iscritto al primo corso di nuoto per adulti non avevo idea di come avrebbe potuto evolversi la mia avventura, anche perché la mia sola preoccupazione era quella di iniziare a

fare qualcosa, passando dallo stato di inattività a quello di movimento. Una volta in moto ho cominciato ad andare avanti alla giornata cercando di sopravvivere a ogni lezione. Non avrei mai pensato di poter giungere al terzo anno di nuoto consecutivo, men che meno di poter migliorare superando mille e più difficoltà, eppure ci sono riuscito, ho dimostrato a me stesso non solo di avere costanza, ma anche una forte dose di determinazione. Forte di questo stato mentale positivo, mi convinco di essere davanti a una stagione cruciale e di dover alzare l'asticella provando a fare qualcosa di diverso. Ed è così che davanti al secondo invito a provare il livello

Master decido di accettare, non senza aver esibito l'inconfondibile sorriso di plastica che compare sulla faccia di chi, privo della benché minima idea di quel che lo aspetta, fa una scelta sperando poi di non doversene pentire.

Alla prima lezione scopro che la noiosissima ginnastica di riscaldamento non è più prevista e che i sessanta minuti di corso sono tutti dedicati all'allenamento in acqua. La cosa mi piace parecchio, anche perché ho sempre creduto che la parte a secco servisse solo a perdere un terzo delle energie.

La seconda cosa che noto riguarda l'età media dei frequentanti, che comparata agli altri corsi qui è più bassa. A parte

un signore sulla cinquantina e qualche ragazzino sui trenta, il gruppo è principalmente composto di giovani con età compresa tra i diciotto e i ventiquattro anni, e di un paio di ragazze poco più che adolescenti. Il clima è frizzante, tutti si conoscono, ridono e sono piacevolmente rilassati. L'istruttore, unico per tutti, sprizza grinta e simpatia da tutti i pori, apparendo come il più consumato degli animatori turistici e ricordando, almeno ai miei occhi, il mitico agente Poncharello della fortunata serie televisiva "I Chips".

Si chiacchiera tanto a bordo vasca, al punto che qualcuno riesce a perdersi nelle parole dimenticandosi di

entrare in acqua al momento dovuto. Io, invece, studio fino all'ultimo la situazione per capire quali siano gli equilibri delle quattro corsie per identificare il posto più consono alle mie capacità, che a sensazione non sembrano facilmente collocabili. Quando mi accorgo di essere rimasto l'unico fuori dall'acqua, rompo gli indugi e m'immergo nella corsia accanto a quella delle ragazze: la numero due.

La prima cosa che l'istruttore ci chiede di fare è un riscaldamento di venti vasche consecutive. Per quanto strano possa sembrare, da quando frequento la piscina non ho mai nuotato tanto a lungo senza fermarmi, tuttavia evito di spaventarmi più del dovuto e

focalizzo la mia attenzione sul fatto che siamo solo all'inizio e le mie forze sono ancora intatte. Poche vasche più tardi realizzo che in un corso del genere le fregature possano essere diverse e inaspettate, come ad esempio il doppiaggio continuo subito da compagni che sembrano appartenere a una razza aliena.

Al termine di questa prima concitata fase di riscaldamento, non ho nemmeno il tempo di rifiutare che siamo invitati a ripartire per una nuova dozzina di vasche finalizzate al miglioramento tecnico. Gli esercizi proposti sono standard (una vasca con un braccio, una vasca con l'altro), ciò che mi colpisce è che tutti, ma proprio tutti hanno una gran

fretta di finire il lavoro assegnato. Concluse anche queste vasche, fisicamente e mentalmente mi sento pronto per la doccia, ragione per cui mi avvio verso la scaletta. Proprio sul più bello l'istruttore mi gela il sangue nelle vene: "Bene, ora che vi siete scaldati, cominciamo a fare sul serio. Il blocco è composto così: una vasca a dorso, una a rana e una a stile. Ripetete il tutto dieci volte, con una pausa di 15 secondi tra un blocco e l'altro". Per un attimo fatico a comprendere quanto appena ascoltato, poi con rassegnazione mescolata a paura riprendo a seguire il gruppo. Anche in questo caso i ritmi sono forsennati, le pause brevissime e il numero di vasche eccessivo per un essere umano dotato di

un cuore solo. Vengo doppiato una, due, tre volte, nonostante stia dando il massimo e il mio fiato sia ormai rumoroso quanto un aspirapolvere rotto. Quando penso che il mio cuore sia sul punto di tirarmi un cazzotto in testa, decido di fermarmi per concedergli un po' di tregua, con buona pace dell'istruttore che, comprendendo il mio stato, mi fa cenno di andarci piano. Come se ciò non bastasse a farmi sentire il tonno della situazione, guardando i miei compagni per un attimo ho l'impressione che sulla loro schiena sia spuntata una strana e curiosa pinna grigia.

Alla fine della lezione fatico a tirarmi fuori dall'acqua, perciò ricorro

all'autoipnosi ripetendomi: "Barcollo ma non mollo, barcollo ma non mollo". La tecnica funziona e mi consente di arrivare fin dentro gli spogliatoi, poi d'improvviso le ginocchia cominciano a piegarsi, facendomi intendere che il cedimento strutturale è ormai prossimo a realizzarsi. Con un guizzo felino riesco a buttarmi sulla prima panca disponibile, quindi alzo le gambe poggiandole contro il muro e comincio a fare lunghi e profondi respiri. Qualcuno mi chiede se sto bene, io rispondo che è solo un attimo e che mi riprendo subito, ben consapevole di mentire spudoratamente. Nella mia testa c'è posto per un solo pensiero, ed è quello che più o meno suona così: "Antonio, ma in che cavolo

di corso ti sei andato a iscrivere?!?”. Le lezioni successive non fanno altro che rafforzare la mia convinzione di essere la persona sbagliata nel posto sbagliato, e di ciò se ne rende conto anche l'istruttore, che con molto tatto mi consiglia di spostarmi nella corsia delle ragazze in modo che io le possa tirare. Nella realtà dei fatti cambiano gli orchestrali, ma la musica rimane la stessa, perché se è vero che la velocità media delle mie compagne è inferiore a quella degli altri, è altrettanto vero che io rimango l'ultimo a partire e il primo a scoppiare. C'è solo un momento in cui riesco a far valere la mia virilità, ed è quando si tratta di eseguire brevi scatti di velocità. L'esercizio più gettonato

prevede sprint di mezza vasca intervallati da un riposo di circa venti secondi. La cosa incredibile è che in quel breve tratto, per quanto misero possa essere, io sono in grado di nuotare a una velocità prossima a quella degli altri. Non so come possa accadere o da dove mi giunga tanta energia, so che avviene e la cosa mi rende molto felice. Se solo al termine di ogni sessione non mi sentissi così sfiancato...

Con l'andare del tempo mi accorgo di una crescente difficoltà ad addormentarmi. È sempre la stessa storia: nuoto, mangio, vado a letto e rimango per ore con gli occhi spalancati a guardare il soffitto, in ascolto del frenetico tamburellare del mio cuore e

con una sensazione di caldo soffocante che prescinde dalla stagione. Qualcuno mi dice che è l'effetto allenante, qualcun altro che è l'effetto su chi non si è mai allenato. Mi tranquillizzo quando scopro che anche ad altri capita la stessa cosa, così decido di classificare il disturbo come un segnale del buon allenamento e non ci faccio più caso.

Passano i mesi, supero momenti di debolezza e accetto il ruolo temporaneo di fanalino di coda dell'intero corso Master. L'unica cosa che mi sostiene è il desiderio di vedere come andrà a finire, anche perché a meno che non mi dicano di frequentare un corso più consono alle mie capacità, io da qui non mi muovo. E così resisto,

frequento sia il corso invernale sia quello estivo, sia gli allenamenti di resistenza sia quelli di velocità, sia quelli stravaganti sia quelli più inattesi...

Quando l'istruttore ci ha chiesto di portare una maglietta mi è venuto naturale pensare a un gesto premuroso nei nostri confronti. Io, ben attento alla mia salute, ho voluto seguire il suo consiglio alla lettera, arrivando in vasca con indosso una T-shirt misura XL. Con piacere noto che anche gli altri ne sono provvisti: qualcuno ce l'ha rossa, qualcuno ce l'ha bianca, qualcuno ce l'ha larga e qualcun altro ce l'ha stretta. Per un

attimo ho una fantasia: “E se ci chiedesse di nuotare con la maglietta?”. Rido per la stranezza dei pensieri che di tanto in tanto fanno capolino nella mia testa, poi per ingannare l’attesa decido di dedicarmi al riscaldamento dei muscoli facciali chiacchierando con chi capita.

Quando l’istruttore giunge tra noi è a torso nudo come al solito: gli piace tanto mostrare gli addominali scolpiti come marmo. Ma stavolta ha qualcosa di nuovo. Ci metto un po’ a capire che si tratta di una particolare espressione facciale, e ci metto un altro po’ per capire che è la stessa di chi sta per divertirsi procurando

sofferenza agli altri. Ci guarda dicendo: “Ben fatto ragazzi, l’avete portata tutti! Stasera nuoterete con la maglietta!”. Prontamente un mio compagno porge la domanda: “In che senso?”. E lui: “Nel senso che entrate in acqua tenendo addosso la maglietta”. Il silenzio cala sul gruppo. Io, per evitare la solita figura da pollo, faccio finta di niente cercando di apparire come chi, nella sua lunga esperienza natatoria, di cose del genere ne ha fatte almeno un milione. L’istruttore riprende la parola: “... nuotare con la T-shirt migliora la percezione dell’acqua. Funziona in questo modo. Si nuota per circa

mezz'ora con la maglietta. È naturale che ci si senta rallentati, appesantiti e impacciati. Poi la si toglie per sperimentare sensazioni di leggerezza, velocità e scorrimento". Non c'è che dire, questo istruttore è proprio bravo: non solo ci dice cosa dobbiamo fare e come, ma anche perché.

Mi calo in acqua e comincio a nuotare con la maglietta indosso. La prima impressione che ho è quella di essere tirato da dietro, il che mi fa ricordare quei disgustosi incubi in cui, nonostante i disperati tentativi, non riesco a muovermi o a scappare come vorrei. Lentamente e con grande

sforzo nuoto per mezz'ora, eseguendo esercizi a bassa intensità. In alcuni momenti mi sento sbarellato, in altri rimpiango il delfino. Il peso del tessuto si fa sentire con il passare delle vasche. È come se mi trascinassi un fardello pesante e in costante disequilibrio. Quando l'istruttore ci invita a sfilare la maglietta, io sono tra quelli che non se lo fanno ripetere due volte. Mi tolgo l'indumento zuppo, lo appallottolo gocciolante e lo poggio sul bordo, quindi mi lascio andare in un profondo sospiro per rilassare i muscoli prima di rimettermi a nuotare. Ricomincio. Di colpo ho l'impressione di essere leggero come una piuma,

tanto mi risulta facile spostarmi sul pelo dell'acqua. Con più attenzione faccio caso a un'altra cosa: sulla pelle sento fresco, anzi per la prima volta in vita mia avverto l'acqua scorrere su schiena e petto, percependola come amica invece che estranea e minacciosa. Niente da dire, l'esercizio ha centrato l'obiettivo consegnandomi il dono della consapevolezza.

Quello con la maglietta è solo uno dei tanti allenamenti orientati a far prendere coscienza degli aspetti che influiscono sul galleggiamento e sull'economia di nuotata. In un'altra occasione ci viene chiesto di nuotare stringendo bottigliette di plastica piene d'acqua. L'esercizio,

oltre a farmi venire muscoli gonfi come quelli dell'Incredibile Hulk, mi fa comprendere che:

1. la mano non è l'unica parte dell'arto superiore che spinge durante la bracciata;
2. anche l'avambraccio gioca un ruolo rilevante, pur senza dare sensazioni di presa;
3. la gambata non serve solo ad andare avanti, ma anche a mantenere l'assetto orizzontale (i calcetti aiutano a tenere alte le gambe, che altrimenti cadrebbero verso il basso);
4. il recupero del braccio piegato, con le dita vicine al corpo, è meno dispendioso di quello a

braccio largo e teso.

Un'altra esperienza interessante prevede l'alternanza di esercizi in acqua con altri a terra. Tutto ricorda vagamente un percorso di addestramento militare: oltre la vetrata scorrevole della piscina, presso il giardino che funge da solarium, ci tocca saltare ostacoli, strisciare per terra, fare addominali e piegamenti sulle braccia; poi di corsa in acqua per fare quattro vasche a stile libero. Il tutto per una serie infinita di volte, che mi fa tornare in mente lo storico videoclip musicale di Wild Boys dei Duran Duran, in cui il cantante Simon Le Bon, legato a un'enorme ruota delle torture, alternatamente viene pucciato nell'acqua

e nel fuoco.

Con questi esercizi estivi giunge al termine il corso di nuoto che mi sento di definire come il più bello e divertente che io abbia mai frequentato. Poi, purtroppo, al ritorno dalle vacanze, il primo giorno del mio quarto anno di corso scopro che le cose sono molto cambiate: coordinatore, istruttore e perfino i frequentanti che conoscevo si sono dissolti nel nulla, ma ciò che è peggio è che nessuno sembra volermi dare la benché minima spiegazione della cosa (“Chi? Cosa? Mai sentito... ma sei sicuro?”). Mi ritrovo in un corso Master che di quello precedente ha solo il nome. Tutto si svolge in una sola corsia, con la partecipazione di sei frequentanti

e un istruttore che cambia regolarmente ogni due mesi. L'anno scorre via nella piattezza più totale, al punto che per la prima volta da quando seguo corsi mi sembra di non migliorare per niente. L'unica esperienza interessante che vivo è la gara di nuoto di fine anno, la prima della mia vita. Si tratta di un evento organizzato dalle piscine comunali milanesi per festeggiare il termine dei corsi. Ogni nuotatore può scegliere di disputare una o due gare tra le quattro previste, che altro non sono che una vasca a delfino, una a dorso, una a rana oppure una a stile libero. Io scelgo lo stile libero e il delfino...

Mi trovo nell'atrio della piscina Cozzi.

Il soffitto è altissimo. Per un attimo penso che giganti e trampolieri non avrebbero problemi a stare ritti in piedi. Mi guardo intorno e ho uno strano tuffo nel cuore. È la prima volta che metto piede in questo impianto, eppure c'è qualcosa di familiare. Mi sforzo di ricordare, poi d'un tratto ho un flashback...

Ho circa 6 anni. Sono in questa piscina con mio papà, dietro la vetrata che si affaccia sulla vasca di 33 metri. Sto guardando mio fratello durante il suo corso di nuoto. Contemplo inorridito quel divertimento legato all'acqua, provando un pizzico di

soddisfazione nel notare che, come da me previsto, alcuni tra i più piccoli piangono per il freddo. Mio fratello invece nuota e si diverte: pare proprio che gli piaccia stare in acqua. Poi il ricordo fa un salto e mi ritrovo davanti a un grande oblò nel piano interrato. Sono sempre lì a guardare il corso, ma da una visuale diversa: sono sotto la superficie dell'acqua, davanti a quello che potrebbe sembrare un grande acquario umano. Mio papà mi spiega che uno spettacolo del genere è possibile perché l'impianto ospita gare di tuffi...

La parola “gare”, quasi fosse il tocco

di risveglio di un ipnotizzatore, mi fa uscire dallo stato di trance. Mi scuoto e mi dirigo verso gli spogliatoi. Giunto a destinazione mi siedo su una panchina e mi infilo costume, ciabatte e accappatoio. Ripasso mentalmente gli aspetti critici delle gare. Il mio pensiero è fisso sulla vasca a delfino, che non è detto che io riesca a portare a termine.

Assorto e dubbioso, approdo sul piano vasca. Gli spalti sono affollati in ogni ordine di posto. Scruto tra il pubblico cercando di individuare i miei compagni, ma indugiando un po' troppo in una posizione non gradita agli organizzatori, vengo sollecitato a

raggiungere le gradinate. Con mia sorpresa, uno di questi premurosi addetti ai lavori è il simpatico coordinatore svanito nel nulla l'anno prima. Lo saluto con stupore, lui mi risponde con la sua tipica ironia: "E tu che ci fai qui? Guarda che non c'è lezione". Gli sorrido e gli chiedo perché se ne siano andati via. Mi accenna ad alcuni problemi organizzativi per quel che lo riguarda, ma del gruppo di ragazzi nemmeno lui sa nulla. Poi mi spiega come funziona la manifestazione: a ogni batteria corrisponde una gara e i primi tre di ciascuna si portano a casa una medaglia. Mi esalta, comincio a

credere che una medaglietta a stile potrei anche vincerla. L'importante è uscire indenni dalla prova a delfino.

Dopo un'ora di attesa arriva il mio turno. Quando sento chiamare il mio nome, con il fare tipico di chi deve allentare la tensione, rispondo all'appello con una battuta. Vengo raggruppato con due nuotatori per formare l'ultima batteria della gara delfino, ed essendo solo in tre, capisco al volo che ci beccheremo sicuramente una medaglia a testa. Forte di questa certezza decido di non correre rischi e programmo la mia mente a condurre una gara prudente, al solo scopo di giungere in fondo alla vasca. Mi

avvicino al blocco e mi sistemo gli occhialini. Li calco bene sul viso perché non vorrei mai che li perdessi nel tuffo: sarebbe una disgrazia tremenda. Sono molto agitato, ma al tempo stesso divertito. Al segnale “a posto” mi chino sul blocco e lo afferro con la punta delle dita, poi al fischio di partenza mi butto in acqua planando sulla pancia. Il passaggio fuori/dentro l’acqua è rapido e sconvolgente, al punto che mi sembra di vedere appannato. Mi ci vogliono alcuni istanti per capire che gli occhialini si sono ribaltati sulla testa. Non vedo niente, è acqua dappertutto e bruciore agli occhi. Sono quasi nel panico, ma

ciò nonostante comincio a delfinare. Pochi metri dopo il tuffo, il mio nuotare cieco e scoordinato mi porta ad avvertire una botta di stanchezza micidiale: non riuscendo più a far uscire le braccia dall'acqua nella fase di recupero, comincio a bere. Tento di aprire gli occhi per capirci qualcosa, ma il fastidio del cloro mi fa resistere solo qualche istante, appena il tempo per scorgere la posizione degli altri due nuotatori, che a meno di un'allucinazione sono prossimi all'arrivo. Io, ancora a metà vasca, realizzo che ad assistere alla mia agonia natatoria ci saranno più o meno duecento persone. Punto nell'orgoglio,

reagisco e intensifico l'azione, ma i risultati sono deludenti. Quando capisco che le braccia proprio non si muovono più, dopo un'altra bevuta e in piena crisi di nervi, prendo l'amara decisione di rinunciare alla gara e di chiudere la vasca a stile libero. Esco affranto, certo di essere stato squalificato. Passo davanti al podio: sui primi due gradini si sono già piazzati i miei avversari. Li guardo con tristezza, al che uno degli organizzatori mi invita a salire sul terzo gradino. Poi aggiunge: "Guarda che non era una gara di misti! Ecco la tua medaglia". Confuso e felice per il premio inaspettato, ma insoddisfatto

per la performance, resetto la mente e mi proietto sull'impegno successivo.

Al mio turno di gara a stile libero vengo inserito in una batteria completa, quindi stavolta la medaglia è tutta da conquistare. E mi sta bene così, perché in caso di successo mi sentirei sollevato dalla figuraccia rimediata poco fa. Mi avvicino al blocco di partenza, certo di avere stretto gli occhialini all'inverosimile. Provo a concentrarmi ripetendomi la frase: "Respirare il meno possibile e agitarsi come un frullino". Salgo sul blocco e mi preparo al tuffo. Quando il giudice dà il via mi lancio in acqua e comincio a dimenarmi all'impazzata.

Stavolta gli occhialini non si muovono di un millimetro. Con la coda dell'occhio mi rendo conto di essere in linea con gli altri concorrenti, situazione che rimane invariata per almeno metà vasca. Solo negli ultimi metri le cose cambiano, perché rispetto ai primi finisco mezza lunghezza dietro. Arriviamo in volata e tocchiamo il muretto in rapida successione. L'ufficializzazione dei tempi mi relega ben oltre la terza posizione, il che mi fa provare un pizzico di delusione. È solo un attimo, perché la gioia di aver fatto una gara come si deve prevale sul resto. Tiro un sospiro e raddrizzo la schiena. Provo

**un profondo senso di soddisfazione.
Poi mi dico una cosa a dir poco
singolare, del tipo: “Ah, come sarebbe
bello fare tante gare”.**

L'ANALISI - La reazione adulta



Quando provi a far qualcosa e non

ottieni il risultato, probabilmente pensi di avere perso. E se hai perso, la logica conseguenza è che sei un perdente. A questo punto cominci a sentirti tale, a comportarti come tale e a portarti a casa altre sconfitte.

I ricercatori Neurolinguisti hanno studiato le connessioni tra l'attività linguistica e l'attività mentale, appurando che una determina l'altra e viceversa. Gli effetti prodotti da tali collegamenti sono sorprendenti: l'uso delle parole positive mette la mente nelle condizioni di trovare le soluzioni ai problemi, di allargare le prospettive e in generale predispone l'individuo alla crescita; viceversa, l'uso delle parole negative chiude la mente in angoli bui

privi di soluzioni, produce disastri a catena e blocca la crescita dell'essere umano. Per conoscere i dettagli di questi studi non c'è che l'imbarazzo della scelta: le librerie sono piene di ottimi volumi. Qui di seguito, invece, ti presento l'elaborazione di alcune idee di base in modo che, attraverso l'uso di esempi immediati, tu possa capire come funziona il meccanismo e attuare da subito strategie vincenti per superare i momenti tosti della tua vita natatoria e non.

Partiamo da un presupposto: il cervello è l'organo che ha il compito di elaborare le informazioni allo scopo di trarre conclusioni. Si comporta quasi come una calcolatrice. Se su una digiti 1

+ 1 seguito dal tasto “uguale”, come risultato ottieni il numero positivo +2. Se invece digiti $-1 - 1$ ottieni il numero negativo $- 2$. Ora il cervello non è che sia proprio una calcolatrice, tuttavia si comporta pressappoco allo stesso modo: se i tuoi pensieri, i tuoi dialoghi interni (le cose che ti dici) e le domande che ti poni sono positive, allora anche le tue conclusioni sono positive; viceversa, se pensi in negativo, anche le tue conclusioni sono negative. Ma non è tutto.

Ci sono persone che per esperienza ed educazione sono predisposte ad avere reazioni negative davanti ai fatti che accadono nella loro vita, anche quando questi sono

potenzialmente positivi. Sono le persone che tendono a vedere il bicchiere mezzo vuoto, così se qualcuno regala loro un libro pensano “sì-ma-però non è quello che volevo io”, o se fanno cinque al superenalotto pensano “sì-ma-però potevo fare sei”. Queste persone, oltre a non essere mai contente, hanno la tendenza a raccontare solo in negativo ciò che gli è capitato. Come ho detto poc'anzi, il cervello è come una calcolatrice, così se ti racconti cose negative, giungi a conclusioni negative, con il risultato che il tuo stato mentale e il tuo stato d'animo marciscono. Ti faccio un esempio.

Se ripeti a te stesso che il tuo capo non ti considera, il tuo cervello

può concludere che: “È ovvio che non ti considera, lui è un idiota!”. Tale conclusione ti induce a trattarlo da idiota, facendoti assumere comportamenti ostili nei suoi confronti. Ma sottoposto a tali attacchi, è ovvio che il tuo capo si risenta e ti riserva scarsa attenzione, andando ad alimentare un circolo vizioso dagli esiti potenzialmente esplosivi.

Se davanti alla stessa situazione, invece di reagire automaticamente, ti fermi ad analizzare quanto accade in modo positivo, magari dicendoti che il tuo capo ti tratterebbe meglio se solo sapesse quanto vali, ecco che il tuo cervello potrebbe fornirti la seguente conclusione: “Bene, allora mostra

quello che sai fare”, oppure: “Soddisfa le sue aspettative, dopo che hai capito quali sono”.

Se vuoi cambiare i risultati della tua vita e far sì che le emozioni dolorose ti stiano alla larga, devi impegnarti a reimpostare il linguaggio interiore in modo da renderlo analitico e positivo, anziché automatico e negativo. Ci vuole allenamento per mutare le reazioni, questo è certo, ma si può fare, anche perché pigiare i tasti positivi piuttosto che quelli negativi è una cosa che dipende unicamente da te. Per riuscirci devi evitare di usare le scuse del pigro che dice: “Questo è il mio carattere, sono fatto così e non posso farci niente!”, perché se è vero che sei fatto

così, non è altrettanto vero che tu non possa farci niente: tutto è frutto di una decisione che tu puoi cambiare quando vuoi. Vado più a fondo per farti capire meglio.

Quando provi a fare qualcosa e non ottieni il risultato hai sempre due possibilità: puoi reagire negativamente o puoi reagire positivamente. Se reagisci negativamente è come se tu stessi pigiando numeri negativi, quindi cominci a pensare in negativo e a usare parole negative, sia parlando con gli altri, sia parlando con te stesso. Probabilmente dici cose che cominciano con la negazione “non”: non ci riesco, non sono capace, non mi viene, non posso diventare bravo come gli altri,

non sono portato. Il suono di queste frasi ricorda il pianto del bambino che invoca l'aiuto o il sostegno di un genitore per il superamento delle sue difficoltà, perché da solo non può farcela. La parola "non", così come il no, nega le tue possibilità, e quando la usi per parlare o formulare i tuoi pensieri è un po' come se nella tua mente ti circondassi di mura altissime oltre le quali da solo non sarai mai in grado di andare.

Fai caso a un'altra cosa: quando pronunci la parola "no", i tuoi muscoli si irrigidiscono predisponendoti alla difesa, quindi alla non accettazione fisica e mentale; quando pronunci la parola "sì", al contrario, ti rilassi e ti predisponi all'accettazione, abbassando

tutte le barriere e aprendo la tua mente a nuove possibili soluzioni.

In alternativa a quelle con il “non”, potresti ricorrere a frasi che si presentano come insulti rivolti a te stesso: sono un incapace, sono una frana, sono un mollaccione, sono un impedito, sono pigro o sono un fallito. Queste espressioni suonano un po’ come i lamenti di un bambino, che piccolo e inadeguato cerca di attirare l’attenzione dei grandi per ottenere consolazione. Per la serie “sono fatto così, sono incapace, non posso farci niente, però potete consolarmi”. Se ora che sei adulto ricorri a espressioni simili, è come se cercassi di ricreare quelle condizioni in modo da poter ricevere

consolazione, tuttavia ciò che era scontato allora, potrebbe non esserlo più adesso, con il risultato che potresti rimanere doppiamente deluso non ricevendo le attenzioni sperate.

Altre frasi negative sono quelle dell'autoinganno, cioè quelle che subdolamente tolgono importanza all'obiettivo mancato. Sono quelle del tipo: le cose importanti sono altre, non vivo per questo, sono per altre cose, preferisco usare il cervello, sono per la vita comoda, non sono un fissato e via dicendo. Probabilmente queste scuse sono quelle che usavi da bambino per manipolare la realtà che ti disturbava, come ad esempio quando i tuoi amichetti ti mostravano giocattoli che non potevi

avere, e tu per non sentirti male reagivi dicendo che facevano schifo. Se ora che sei adulto sei solito togliere o dare importanza agli obiettivi a seconda che tu sia riuscito a raggiungerli o meno (se ci riesco è importante; se non ci riesco allora quella cosa non conta nulla), significa che sei preda di una profonda insicurezza, che non ti consente di affrontare i risultati negativi e volgerli al positivo. Difatti neghi i problemi e impedisce a te stesso di crescere come individuo, rimanendo impantanato nelle paludi del tuo stesso gioco psicologico.

Ultime frasi, ma gli esempi potrebbero proseguire, sono quelle con l'alibi incorporato: mi è tornato il dolore, non posso sforzarmi, potrei

aggravare la situazione e via dicendo.

Quando provi a far qualcosa e non ottieni il risultato, se reagisci negativamente e ricorri al linguaggio negativo, inevitabilmente programmi il tuo cervello a fornire risposte negative, perdenti, chiuse alle possibilità di miglioramento o di ottenimento della soluzione. In queste condizioni ti lasci aperta un'unica porta: quella della rinuncia.

Per uscire da una prospettiva del genere potrebbe esserti utile capire come mai certe frasi e certi modi di dire ricorrono così spesso nel modo di parlare o di pensare...

Fino all'età di 9 anni Teo è un bambino

gracile. In parte per costituzione, in parte perché per tutta la sua infanzia non si dedica ad alcuna attività fisica. Ogni volta che Teo prova a correre o far la lotta, sua mamma lo riprende dicendogli di non fare certe cose, di non sudare, di non correre, di non far la gara con gli altri perché fragile com'è potrebbe farsi male. Sua madre vuole bene a Teo, ma non sa che questo suo slancio iperprotettivo non fa altro che limitarlo. Teo, dal canto suo, sentendosi ripetere continuamente: “Non farlo, perché non sei forte abbastanza”, non può fare altro che convincersi profondamente che le cose stanno

proprio così.

Durante una visita medica scolastica, il Dottore nota che Teo non gode di buona salute, così persuade sua madre a iscriverlo in piscina. Teo comincia a nuotare. Corso dopo corso si appassiona, ci mette l'anima, al punto che entrare nella squadra agonistica non è affatto un problema. Lo sono invece i risultati, poiché le sue prestazioni non sono mai all'altezza delle aspettative. Tutto perché ogni volta che si avvicina al blocco di partenza, una strana agitazione si impossessa di lui, bloccandogli mente e muscoli. Un attimo prima di tuffarsi è forte, in salute e pieno di energia; un

attimo dopo tutto cambia e si trasforma in un ragazzo debole, fragile, incapace. Nonostante la passione, nel constatare la sua profonda difficoltà di centrare gli obiettivi prefissati, all'età di 15 anni Teo prende l'amara decisione di ritirarsi dall'agonismo e dal nuoto. Sua madre, sempre pronta ad accoglierlo sotto la sua ala protettrice, lo consola ricordandogli che: "Non è colpa tua, te l'ho sempre detto che non sei forte abbastanza".

Qualche anno più tardi Teo torna in acqua. Lo fa perché dopo una lunga giornata passata sui libri a preparare esami universitari ha

bisogno di rilassarsi, e niente più di una nuotata è in grado di farlo sentire bene. La frequentazione della piscina gli fa scoprire il lavoro del bagnino part-time, che in cambio di qualche ora, gli permette di guadagnare quel tanto che gli basta per pagare libri e svaghi personali.

Un giorno un suo collega lo vede nuotare. Impressionato dallo scivolamento in acqua di Teo, lo invita a entrare nella squadra Master della società. Gli spiega il tipo di impegno: tre allenamenti alla settimana, tre gare l'anno, tutto all'insegna dello sport e dell'amicizia. Inizialmente Teo accampa scuse, poi davanti alle

insistenze accetta. L'ambiente che trova è sano, piacevole e rilassato, anche se al momento dell'allenamento tutti ci danno dentro come professionisti. Per Teo fare gli esercizi dei Master non è faticoso. La pulizia della sua tecnica gli permette di impiegare poche energie per tenere testa anche al più forte del gruppo, motivo per cui trova accettabile rimanere in squadra senza rimpiangere troppo le nuotate in solitario. Se solo non ci fossero le gare...

Il giorno della sua prima competizione Master i suoi compagni sono eccitati e non fanno altro che

scommettere sul tempo che Teo impiegherà per concludere i cinquanta metri delfino. Lui, invece, vive uno stato di profondo turbamento, in cui timori e vecchie paure non fanno altro che farlo sentire debole e inadeguato. Nella sua testa, come un disco rotto, continua a suonare lo stesso motivo: “Non sei forte abbastanza”. Teo si tuffa. Nuota picchiando l’acqua invece di catturarla dolcemente. È scoordinato, inefficace e incredibilmente lento. I suoi amici rimangono stupefatti, non riuscendo a credere ai loro occhi. Al termine della gara il tempo registrato non solo è il peggiore della batteria, ma anche più

alto di quello di alcuni suoi compagni. Eppure Teo ce l'ha fatta, perché è riuscito a centrare proprio il risultato che desiderava. Quel risultato che ancora una volta è in linea con quanto sua madre gli ha sempre detto. Ovvero che lui, in fondo, non è forte abbastanza.

Quando davanti a un fatto che ti accade ricorri a parole e pensieri negativi per affrontarlo o raccontarlo a te stesso o agli altri, i risvolti non possono che essere disastrosi. Se invece usi un linguaggio positivo, ecco che il risultato cambia radicalmente. Ti racconto cosa è successo a me...

Qualche tempo fa ho dedicato molti allenamenti al miglioramento della tecnica dorso, concentrandomi soprattutto sulla virata. Il momento per me più complicato da gestire è quello che viene dopo la “capriola”, quando mi trovo per alcuni istanti a pancia in su sotto il pelo dell’acqua. In questa posizione non riesco a fare a meno di bere dal naso! Questo fastidioso risultato l’ho colto per oltre metà dei miei tentativi, malgrado non lo avessi mai desiderato. Ebbene, se davanti a questo fatto la mia reazione fosse stata negativa, probabilmente mi sarei detto cose del tipo: “Non è possibile”, “Sono troppo scarso”, “Il

dorso non fa per me”, “Questo è uno stile stupido” oppure “Nessuno mi ha spiegato come si fa e finché non vengo aiutato non ce la farò mai”. In alternativa avrei potuto farmi la domanda: “Ma perché cavolo non ci riesco?”. Come ti ho detto prima, il cervello è una calcolatrice che restituisce risultati in base ai dati inseriti e alle esperienze di vita fatte. Davanti a una domanda del genere, il mio cervello avrebbe risposto: “Se non ci riesci è perché sei scarso” a conferma a del fatto che “È meglio lasciar perdere”. Forse all’inizio avrei insistito, non tanto per cercare una soluzione ai miei problemi, quanto per

rinforzare la mia convinzione che è meglio rinunciare. Avrei fatto le stesse cose, producendo esattamente gli stessi risultati. Ma il saggio dice: “Follia è fare sempre le stesse cose, desiderando di ottenere un risultato diverso”. In effetti avrei fallito ripetutamente, fino a quando non avrei preso la triste decisione di mollare la sfida.

Come sono andate le cose in realtà? Ho reagito in maniera positiva, ponendomi una domanda semplicissima: “Cosa faccio di sbagliato? Come posso rendermi conto dei miei errori, in modo da porvi rimedio?”. In questo caso ho fornito

alla mia mente un problema da risolvere, sul quale ho riversato tutte le mie energie, consapevole che: “Questo modo di nuotare a dorso è utile a bere e a stancarsi, evidentemente il modo giusto è un altro e per trovarlo devo raccogliere informazioni”. Per prima cosa ho ripetuto l’esercizio di sdraiarmi a pancia in su una ventina di volte, non tanto per tendenze masochistiche, quanto per capire a fondo il meccanismo del mio errore. Poi per una decina di minuti mi sono fermato a bordo vasca e ho osservato gli altri nuotare per scoprire i loro segreti e le loro tecniche, cogliendo ben due

strategie vincenti: una consiste nel soffiare vigorosamente dal naso una quantità spropositata d'aria; l'altra prevede l'utilizzo del labbro superiore come tappo per le narici, semplicemente sollevandolo un po' a mo' di smorfia. Dopo averle provate entrambe ho capito che la seconda era quella più adatta a me. Ora stare a pancia in su sotto l'acqua per me non è più un problema!

Reagire positivamente o negativamente è qualche cosa che non dipende da un aspetto imm modificabile della persona, il cosiddetto carattere, ma da una decisione personale. È vero, quando ti abitui a reagire negativamente ti sembra

talmente naturale farlo, che per te diventa un'abitudine, per quanto deleteria. È un po' come chi vuole smettere di fumare: sa che gli fa male, ma rinunciare al gesto gli sembra una cosa impossibile da fare. Eppure tanti, tanti prima di lui sono riusciti a liberarsi del vizio.

Chi decide di non poter cambiare, decide di vivere nel suo piccolo giardino: un posto ben conosciuto, ma estremamente limitato. Chi decide di poter cambiare, esce di casa e va in giro a scoprire cosa c'è da imparare. Davanti a un problema tu puoi scegliere: continuare a reagire come hai sempre fatto e utilizzare gli attrezzi del tuo giardino anche per scalare una

montagna, oppure provare a controllare la tua reazione di chiusura al mondo, uscire di casa e andare a scoprire gli infiniti strumenti vincenti che altri, prima di te, hanno utilizzato con successo.

Quando riesci a reagire positivamente davanti a quello che ti accade, allora e solo allora stai usando l'Adulto che c'è in te, quella parte razionale della tua personalità, che invece di piangere o attivare stratagemmi per consolarti dalle sconfitte, ti spinge a impegnarti per trovare soluzioni utili a farti arrivare, anche dopo numerosi errori, là dove tu non sei mai stato nella tua vita.

L'EMOZIONE – Vincenti e perdenti

Ci sono persone che davanti a un problema reagiscono per risolverlo e superarlo, perché lo interpretano come una prova di vita. Altre invece si fermano e imprecano, ritenendo che il destino si sia nuovamente scagliato su di loro.

Ci sono persone che quando sbagliano reagiscono in modo da capire cosa gli sia accaduto, perché in futuro vogliono evitare di ripetere lo stesso errore; così facendo crescono e di giorno in giorno migliorano. Altre invece cercano un responsabile su cui

scaricare le colpe di quanto successo, in modo da non dover cambiare nulla della propria persona, che va sempre e comunque bene così com'è.

Ci sono persone che davanti a una sconfitta si rialzano. Altre, invece, non ne hanno la forza e rimangono al tappeto, sperando prima o poi che qualcuno le aiuti a rialzarsi. I primi hanno reazioni vincenti. I secondi hanno reazioni perdenti.

A volte ti sarà capitato di far parte della prima categoria. Altre volte ti sarai sentito appartenere alla seconda. Sentirsi un po' di qua e un po' di là è una cosa assolutamente normale, però attento: chi riesce ad avere più di frequente reazioni vincenti, vive meglio,

è più felice e diventa egli stesso un vincente; chi non ci riesce e si lascia tentare maggiormente dalla negatività, allora diventa un perdente.

La bella notizia è che niente è immutabile, tutto si può cambiare. La brutta notizia è che prima di poter cominciare a capovolgere ogni cosa devi svegliarti dal pesante sonno del perdente e cominciare a darti da fare impegnandoti in tutto quel che fai.

Ma come fai a capire se stai dormendo oppure no? Di seguito ti propongo un breve esercizio, una piccola scintilla, che nella sua semplicità può innescare quella catena di pensieri che prende il nome di riflessione.

ESERCIZIO

Quale reazione avresti in questa situazione? Rispondi velocemente scegliendo una risposta tra le cinque proposte.

Stai camminando nel centro di un paese che non conosci. Sei diretto in un locale per un appuntamento molto importante. Sei in ritardo. Sta piovendo. Non hai l'ombrello. Non riesci a trovare la strada giusta. Cosa ti viene da dire?

1. La solita sfiga mi perseguita.
2. Ma proprio oggi doveva piovere?
3. Ma proprio qui doveva

- venire a incontrarmi?
4. Che scusa trovo per il ritardo?
 5. È meglio chiedere la strada a qualcuno, così evito di aggravare il ritardo.
- Comunque sono cose che possono capitare. La prossima volta guarderò il meteo e la strada su internet prima di uscire di casa.

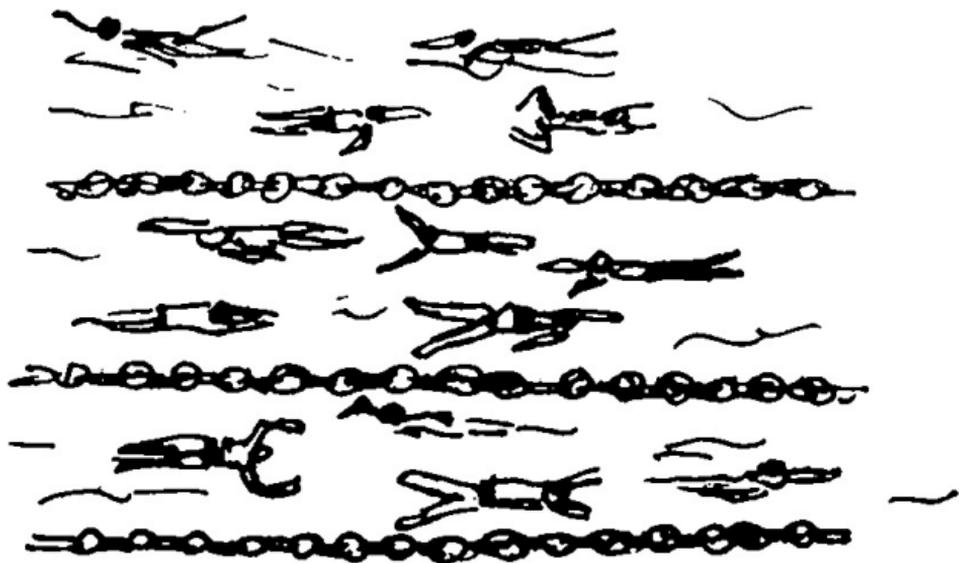
Soluzione

Qualunque risposta tu abbia dato, considera una cosa: la situazione è quella che è, non ci sono alternative e non puoi riavvolgere il nastro per tornare indietro e cambiare le tue azioni. Le

cose in quel momento sono quelle. Se tu ti lamenti, sbatti i piedi per terra o ti arrabbi, non fai altro che stressarti e peggiorare le cose, correndo il rischio di rendere terribile non solo il tuo stato, ma anche quello delle persone intorno a te. Prova a fare diversamente. Prova a chiederti cosa puoi fare la prossima volta per evitare di finire nella stessa situazione.

6.

LE GARE DI NUOTO



L'ESPERIENZA

“Nel 1934 a Milano venne inaugurata la piscina Cozzi, la più grande in

Europa e la prima in Italia a essere dotata di copertura. In linea con gli standard di allora, la vasca fu costruita lunga 33,33 metri. A distanza di tanti anni, e nonostante la misura olimpica sia passata a 50 metri, la Cozzi è ancora oggi il punto di riferimento del nuoto milanese. Certo, nel corso degli anni sono state realizzate diverse piscine da 25 metri e qualcuna da 50 (Mecenate e Saini), ma ciò che non è stato più fatto dal lontano '34 è dotare Milano di uno Stadio del Nuoto all'altezza della sua fama mondiale..."

Quando usi internet per organizzarti qualcosa, la maggior parte delle volte

finisci col leggere informazioni inattese. A volte ti arricchiscono, allargano le tue vedute e ti portano a fare qualcosa di migliore rispetto a quello che ti eri proposto. Nella maggior parte dei casi, però, si tratta di notizie distraenti e capaci solo di farti perdere del tempo. Da alcuni giorni sono alle prese con la rete per trovare una nuova piscina in cui iscrivermi, ma inevitabilmente finisco in siti poco utili. Sono sul punto di gettare la spugna, rassegnato a frequentare l'unico impianto che mi pare comodo, nonostante non sia del tutto all'altezza delle mie attese. Ma ecco che la provvidenza ci mette lo zampino. È sabato pomeriggio, mi trovo a zonzo per il quartiere. Lungo la strada mi capita di

incrociare un paio di ragazzi che mi sembra di conoscere. Ci guardiamo negli occhi e ci sorridiamo. Felicamente sorpreso, li riconosco come appartenenti al gruppo di nuotatori sparito l'anno prima. Chiedo dove siano finiti, loro mi raccontano di essersi mossi in un centro sportivo privato delle vicinanze, in cui il corso master prevede la componente agonistica. Sono felice di averli ritrovati e sono certo che mi unirò a loro, tuttavia l'esperienza m'insegna che prima di procedere con l'iscrizione è meglio raccogliere dati aggiuntivi. Non voglio ripetere l'errore fatto due anni fa, quando per una scelta un po' leggera sono finito in un corso troppo avanzato per le mie capacità. Racconto le mie

perplexità ai ragazzi, loro mi suggeriscono di partecipare alla riunione di inizio stagione, poiché in quell'occasione la società si presenta agli atleti in termini organizzativi e di obiettivi annuali.

All'incontro siamo circa una dozzina. Con mia somma felicità ritrovo persone conosciute che mi salutano con affetto e non perdono l'occasione di ricordarmi le volte in cui, dopo un allenamento con "Poncharello", mi hanno visto sdraiato su una panchina con le gambe in su. All'arrivo del dirigente sportivo l'aria rimane distesa, per quanto il silenzio conferisca alla situazione una certa importanza. Dopo i saluti di rito viene ribadita la finalità

agonistica della Squadra Master, che prevede che tutti i nuotatori, tesserati presso la Federazione Italiana Nuoto (FIN) nella categoria Master, partecipino obbligatoriamente alle gare indicate dalla società. Gli allenamenti settimanali sono tre: uno di un'ora e due di un'ora e mezza. Il coach, unico per tutti, prepara le schede di allenamento secondo un programma preciso, che culmina in tre momenti di massima forma, coincidenti con le gare scelte. Le altre manifestazioni (una a settimana circa), restano facoltative. Durante l'anno sono previsti test per verificare lo stato di forma degli atleti, mentre per i più volenterosi la piscina è a disposizione la domenica mattina per un

quarto allenamento individuale.

Ascolto con attenzione, cercando di cogliere eventuali fregature. Un paio di persone, memori dell'anno prima, si lamentano per l'eccessiva pesantezza degli allenamenti, specie perché due di questi cadono in giorni consecutivi. Sono voci isolate, che per il mio bene sovrascrivo con l'entusiasmo e lo spirito palesato dagli altri. Certo, io non ho mai nuotato per un'ora e mezza di fila, né ho mai fatto tre allenamenti nel giro di sette giorni, per giunta l'unica gara cui ho partecipato era più una festa che un vero evento agonistico, ciò nonostante mi sento stuzzicato da quella che ormai sta diventando una nuova e avvincente sfida. L'unica

preoccupazione che ho riguarda la mia attuale condizione fisica. Da un mese e mezzo soffro per una contrattura ai muscoli del collo che non ne vuole sapere di guarire, nonostante le cure farmacologiche e i massaggi fisioterapici. Il giorno in cui mi capitò questa tegola tra capo e collo non lo dimenticherò mai...

Manca un giorno ad agosto e alle mie vacanze estive. Non vedo l'ora di partire, anche perché qui a Milano il caldo è diventato insopportabile. Fortuna vuole che in ufficio siamo dotati di un efficiente sistema d'aria condizionata. Sfortuna vuole che il mio collega, in sovrappeso e con

l'abitudine degli ammazza caffè anche in piena estate, faccia il bello e il cattivo tempo con le impostazioni della temperatura. Il risultato è: fuori l'Africa, dentro l'Alaska. Gli sbalzi termici cui vengo sottoposto durante la pausa pranzo sono riportati in tutte le guide mediche alla voce "cose da non fare". E infatti, durante l'ennesimo passaggio caldo-freddo, i muscoli che risiedono in mezzo alle mie scapole me lo fanno notare con un leggero tremore che ricorda vagamente una scossa elettrica. È solo un fastidio momentaneo, quasi un solletico.

Qualche ora più tardi esco

dall'ufficio e raggiungo la metropolitana: di nuovo avverto quella contrazione, stavolta con più violenza. Mi rendo conto che dopo questa seconda botta, il mio collo si è leggermente inchiodato. Provo a far ciondolare la testa per scioglierla un po', ma avvertendo un diffuso irrigidimento muscolare, mi viene in mente un'unica soluzione: "Una bella nuotatina metterà ogni cosa a suo posto". E così vado in piscina, faccio le mie ottanta vasche, poi il mattino dopo il castigo è servito...

"Sveglio. Sì, sono sveglio. Ho gli occhi aperti, quindi devo essere sveglio per forza. Però perché non mi

muovo? Un'altra volta quello stupido incubo in cui credo di essere sveglio, ma non riesco a muovermi! Eppure sono certo che non si tratta di un sogno. Ma perché non riesco a tirarmi su? Forza, muscoletti miei, contraetevi... al tre: uno, due e... treeee!". Dolore. Tanto dolore. Un dolore da urlo. E infatti sto urlando dal dolore. Seduto ancora nel letto mi accorgo di non riuscire a girare la testa se non facendola seguire da tutto il tronco. È proprio bello cominciare le vacanze in questo modo!

Dopo un'estate passata a fare iniezioni di miorilassanti e stretching, a settembre non sono ancora del tutto a posto. Il

collo è sbloccato, ma i trapezi mi fanno ancora male. L'iscrizione al nuovo corso non è in dubbio, ma i primi allenamenti non so se saltarli o farli a marcia ridotta. Decido di iniziare subito, accompagnando le sessioni con alcuni massaggi sportivi, nella speranza che possano aiutarmi ad accelerare la guarigione.

La prima lezione del corso master la faccio rilassato come un bradipo, quasi per conto mio. Non sono nelle condizioni né di svolgere tutto il lavoro, né di coglierne la reale pesantezza. Certo, gli altri vanno avanti e indietro come schegge, ma nella corsia in cui mi trovo io i ritmi sembrano più o meno alla mia portata. Gli esercizi che

svolgiamo ricordano quelli del mitico “Poncharello”.

Dopo qualche settimana di rodaggio e grazie a una muscolatura che comincia finalmente a sciogliersi, prendo coraggio e comincio a spingere sull’acceleratore. È a questo punto che mi rendo conto di aver fatto un grave errore di valutazione: non solo i ritmi sono elevati, ma io non sono in grado di reggerli nemmeno per la metà del tempo! Tutto avviene in modo frenetico e senza pause: venti vasche di riscaldamento, fine riscaldamento; ora dieci volte i 50 metri, otto volte i 100, quattro i 200, una volta i 400 metri. Poi tutto da capo. Pausa quindici secondi, venti e venticinque. Oddio, non ci capisco più

niente!!! Ma che diavolo dice l'istruttore? Parla come se avesse ingoiato un libro di matematica! Per non sbagliarmi, guardo gli altri e faccio quello che fanno loro, o almeno ci provo, visto che le condizioni ambientali sono veramente caotiche: l'acqua è in costante ribollimento e la confusione regna sovrana. C'è chi va piano, c'è chi va forte e chi forte forte. I compagni della corsia di fianco sfrecciano come razzi e mi fanno sentire una lumaca. I compagni che condividono la corsia con me o sono impegnati a superarmi o stanno cercando in tutti i modi di non farsi superare.

Come se non bastasse, con precisione quasi svizzera alterno grattate

di braccia contro la corsia, a bevute al cloro e svarioni vari (“Chi sono? Dove sono? Cosa sto facendo?”). In alcuni momenti il livello di delirio è talmente elevato, che a tratti il mio disagio sembra arrivare sul punto di tramutarsi in panico. L'indicatore della mia fatica non fa altro che urlarmi in testa che è ora di fermarsi. Alla fine di ogni allenamento mi sento un sopravvissuto. L'unica magra consolazione è quella di non essere il solo a sentirmi così. Ci sono un paio di ragazze che se la passano male almeno quanto me.

Dopo alcune settimane di tortura, giunge inatteso il primo test stagionale. Mi viene spiegato che tutto ciò che devo fare è nuotare ottanta vasche (2 km)

senza mai fermarmi. Io faccio finta di non capire. Mi è bastato il test di Cooper dell'anno scorso per capire che queste cose non fanno per me. Poi c'è anche il fatto che in generale sono convinto che fare ottanta vasche di seguito non sia per niente una buona idea. Purtroppo per me è impossibile tirarsi indietro. Mi chiedo se questa sarà o meno l'ultima cosa che farò in questo corso. Non mi resta che caricarmi sulle spalle il peso della mia anima e trascinarlo dentro la vasca per scoprirlo...

“Sono pronto. Ce la posso fare. In fondo che ci vuole? Senza fretta, piano piano, una vasca dopo l'altra.

L'importante è farlo. È la prima volta, suvvia, anche se lo faccio male chi se ne frega!”. Il dialogo con me stesso è vitale in un momento di stress come questo. Mi serve per assicurare il bambino che è in me, per dirgli di non essere timoroso o spaventato, perché non c'è niente da temere. Lo tranquillizzo anche sulla presenza dei due compagni in corsia. “Vanno per i fatti loro. Il tuo ritmo è l'unico riferimento”.

È giunta l'ora. Arriva il fischio del Coach. Mi tuffo e parto. Mi viene subito un dubbio: “E se perdo il conto delle vasche? Impossibile, basta ripetersi il numero della vasca

affrontata. Uno, uno, uno, uno, uno, uno... due, due, due... tre, tre, tre, tre... quattro o cinque? Quattro per forza, quelle di ritorno sono sempre pari. Cinque o sette?!?”. Dopo neanche dieci vasche perdo il conto. Decido di arrotondare per difetto, tanto al massimo mi ferma il coach.

Ventesima vasca. Faccio il punto. Il caldo è il fastidio più grosso. A seguire c'è il fiatone, ma fino a quando non si abbina al mal di milza posso sopportarlo. La mente al momento è lucida: distinguo la linea nera del fondo dal resto della piscina. Di sirene al momento non se ne vedono.

Trentesima vasca. Sul fondo della vasca comincio a leggere una frase scritta: “Non ce la farai mai!”. I muscoli sono pesanti e doloranti. Ho come l'impressione che qualcuno mi si sia sdraiato addosso. E pesa tantissimo!

Quarantesima vasca. Sono in trance. Non riesco nemmeno a spaventarmi del fatto di essere solo a metà.

Cinquantesima vasca. La frequenza con cui vengo doppiato dagli altri due è triplicata rispetto all'inizio. A ogni virata alzo lo sguardo per ottenere una qualche forma di incoraggiamento dall'allenatore, ma

lui è troppo concentrato a segnare tempi e vasche per accorgersi del mio bisogno di affetto. Una sirena mi invita a seguirla. E io la seguo.

Vasca numero sessanta. Gli altri due (avanti venti vasche rispetto a me), uno dopo l'altro terminano il test, lasciandomi solo al mio triste destino. La bella notizia è che i muscoli hanno smesso di bruciare; la cattiva notizia è che hanno smesso anche di contrarsi. Le braccia sono diventate due remi che di piatto schiaffeggiano l'acqua.

Vasca numero sessantacinque. Nella mia testa si fa strada un raggio di positività e comincio a credere di potercela fare. Il numero di vasche è

talmente grande che mi sento un energumeno. Il problema è che sono quasi fermo. Mi sembra di impiegare ore per completare una vasca.

Settanta. Guardo l'allenatore con occhi tristi. Al suo fianco ci sono due compagni che ridono. Mi sembra quasi che qualcuno dica: "Vi prego, abbattetelo... non lo si può più guardare!"

Settantanove. È incredibile, è quasi fatta. Non mi rimane che attendere, fermo, immobile, che la corrente mi porti a cozzare contro il bordo.

Ottanta! Contro ogni mia previsione, contro ogni pronostico del

coach e dei miei compagni, contro corrente e perfino contro qualsiasi legge della natura, riesco a concludere per la prima volta in vita mia una nuotata di ottanta vasche senza pause! Vengo tirato fuori a braccia come il più sfinito dei naufraghi. Qualcuno ride, qualcuno dice: “A un certo punto abbiamo creduto che avresti mollato... eri fermo!”. Già, fermo. Anch’io ho avuto l’impressione che a un certo punto a muoversi non fossi io, ma la vasca sotto di me. Verdetto finale: 2 km in 43 minuti. Non ho riferimenti per capire, ma una cosa è certa: mi sento bravissimo e sono fiero di me!

Oltre a verificare lo stato della nostra forma (tra qualche mese dovremo rifarlo), il test serve anche per desumere il parametro con il quale vengono calcolati i cosiddetti “tempi soglia”. Ciò che capisco è questo: durante gli allenamenti in cui mi tocca ripetere più volte le stesse distanze (50, 100, 200 ma anche 400 metri) devo rispettare i miei tempi soglia definiti per ogni distanza, perché così facendo la mia resistenza aerobica migliora di conseguenza. Questo in teoria, perché nella pratica ciò si traduce in una faticaccia tremenda, durante la quale neanche alla prima ripetizione mi riesce di nuotare nei tempi richiesti.

Sul fronte fisico noto un

sostanziale cambiamento. Le sindromi da svenimento sono quasi del tutto scomparse, in compenso ho cominciato a soffrire di crampi. È quasi sistematico: dopo un'ora di nuoto i muscoli delle gambe entrano in crisi. La sensazione più ricorrente è quella di sentire un coltello infilarsi nel polpaccio. Quando mi accade riesco sempre a cavarmela da solo: accendo le quattro frecce, posteggio nella corsia d'emergenza e aspetto che mi passi. Una volta, un'unica volta, i crampi aggrediscono contemporaneamente entrambi i gemelli. Entro nel panico, mi sento incapace di raggiungere il bordo. Con uno sforzo immenso riesco ad appendermi al muretto e a rotolare fuori dalla vasca. Il

Coach e un bagnino mi afferrano i piedi per stirarmi i muscoli. La scena ricorda quelle di una finale di calcio, quando prima dei tempi supplementari i calciatori si sdraiano a terra per farsi massaggiare le gambe. Il problema è che non appena i miei soccorritori allentano la presa sui miei piedi, i polpacci tornano a contrarsi con violenza. Ci vogliono cinque interminabili minuti per superare la crisi, poi claudicante raggiungo gli spogliatoi. L'allenatore mi fa presente che, senza che me renda conto, in acqua perdo liquidi e sali minerali, perciò sarebbe meglio portarsi un po' d'acqua, in modo da bere tra una vasca e l'altra. Detto fatto. Da quel giorno, ogni volta che nuoto, quasi fosse

una boa che segnala la mia presenza, sul bordo vasca c'è sempre una borraccia.

A dicembre giunge il momento di disputare la prima gara di squadra dell'anno: il Memorial Gneccchi di Bergamo. L'allenatore mi chiede di scegliere due specialità tra quelle in programma. Guardo la lista cercando le distanze più brevi. Trovo i 50 stile, ma li devo abbinare ai 100 metri rana...

Piscina comunale di Bergamo, domenica mattina. L'atrio è pieno di persone di ogni età. Alcune sono in tuta, altre già in accappatoio e gironzolano qua e là tra i banchetti dei costumi esposti per la vendita. In un angolo lontano, una fila di persone è in

attesa davanti al tavolo dell'organizzazione. Un mio compagno, cogliendo la mia espressione interrogativa, mi spiega che quello è il banco della segreteria, i cui addetti sono preposti alla distribuzione dei pacchi gara e del programma della giornata. Giunto negli spogliatoi noto che gli altri si cambiano un po' come capita. Le cabine non sono molte, così l'alternativa all'attesa è quella di fare tutto in piedi, in un equilibrio tra il precario e il ridicolo, che a giudicare dall'indifferenza generale sembrerebbe una cosa neanche tanto insolita.

Il clima sereno è reso tale dai tanti scambi di battute. Solo a tratti si percepisce tensione, ma l'exasperazione è tutt'altra cosa rispetto a ciò che si respira qui. Mi guardo intorno divertito, perché non avendo alcun tipo di aspettativa al mio esordio, mi sento libero di esplorare incuriosito l'ambiente, quasi fossi un bambino in un posto nuovo.

In costume, accappatoio e ciabatte, non prima di essermi caricato in spalla una borsa appesantita da vestiti e giubbotto, raggiungo il resto della squadra in tribuna, prestando attenzione a non scivolare sul pavimento umido e particolarmente

insidioso. Giungo tra i miei compagni e noto che, nonostante l'espressione più diffusa sia quella del sonno, qualcuno ha il viso leggermente tirato dall'ansia. Il coach, sempre sul pezzo, ci consiglia di fare qualche vasca di riscaldamento prima che le gare inizino. Io guardo l'acqua con una certa riluttanza, perché l'idea di immergermi alle otto di una fredda mattina di dicembre mi attira quanto un appuntamento dal dentista. Come al solito il mio senso del dovere ha la meglio sui miei desideri, così mi tuffo in quella che potrebbe tranquillamente essere scambiata per una tonnara.

Il gusto del cloro in bocca mi

procura disgusto. Reagisco, cancello la sensazione e comincio a nuotare. Il tizio che mi precede è lentissimo, quello che mi sta dietro non la smette di grattarmi i piedi. Giunto al muretto mi accodo a una fila di persone e attendo il mio turno per virare. In una simile situazione di densità di corpi, per la legge dei grandi numeri se non ti prendi un calcione significa che sei tu a sferrarne uno. Riparto. Faccio un paio di vasche senza pausa, poi mi fermo di nuovo ad aspettare che il gruppo lentamente si riavvii. Prendo l'importante decisione di interrompere il riscaldamento, certo che il risultato finale tanto non cambierà per niente.

Mi asciugo e comincio allegramente a chiacchierare con tutti coloro che, in una situazione potenzialmente stressante, sono disposti a farlo.

Dopo un'ora passata a guardare le performance degli altri, con grande trepidazione arriva per me il momento di disputare i 100 metri rana. Se penso che solo qualche anno fa non ero nemmeno in grado di muovermi in questo stile, mi viene da sorridere. M'incammino verso la zona della piscina in cui gli organizzatori, armati di megafoni, chiamano a uno a uno i partecipanti per comporre le batterie. Il mio cognome viene pronunciato male come al solito, ma

come al solito rispondo con un sorriso, sorvolando sull'ennesima variazione. Raggiungo i miei compagni di batteria: tre sono uomini sulla sessantina, due sono signore sui quaranta e altri due hanno circa la mia età. Uno dei miei coetanei è una ragazza alla sua prima gara, che mi confida di essere letteralmente terrorizzata da quel che sta per fare. Incuriosito le chiedo: "Esattamente che cosa ti spaventa?". Lei mi guarda interdetta, poi si mette a ridere.

Nel giro di pochi minuti, tra una battuta e l'altra, ci ritroviamo davanti ai blocchi pronti per la partenza. Rispetto all'esibizione della Cozzi

dell'anno prima, qui è tutto molto più ufficiale, rigoroso. C'è un giudice appostato accanto a ciascun blocco. C'è un enorme tabellone elettronico che mostra i tempi di ogni atleta. Ci sono le sedie su cui poggiare gli indumenti. C'è addirittura lo speaker che annuncia al palazzetto il nome dei nuotatori che stanno per gareggiare.

Anche la procedura di partenza è terribilmente seria. Il coach mi ha spiegato che non appena sento le parole “a posto”, devo congelarmi sul blocco fino a quando il beep non mi libera da quello stato. Ogni movimento mi varrebbe una squalifica per falsa partenza. Non c'è problema, gli ho

risposto, io non mi muovo fino a quando non vedo gli altri tuffarsi! Controllo ancora una volta gli occhialini, rendendomi conto che più di così non posso stringerli, a meno che non voglia andare a far visita all'ospedale che si trova proprio accanto alla piscina. Ormai ci siamo, la sequenza di partenza ha inizio con il primo fischio lungo del giudice di gara. Ripenso velocemente a cosa devo fare: quattro vasche a rana, facile. Salgo sul blocco. Il giudice pronuncia le parole "a posto", io mi piego sul blocco e mi irrigidisco. Al beep elettronico mi proietto in acqua con un tuffo leggermente scomposto, quindi

comincio a nuotare nella mia prima competizione FIN. La prima vasca scivola via tranquilla. La seconda la sento un po' più faticosa. La terza è decisamente pesante. La quarta non finisce più. Eppure, senza essere stremato, tocco e finisco la gara. Mi appendo al bordo nel tentativo di scorgere il mio tempo sul tabellone elettronico, ma gli atleti della batteria successiva mi ostruiscono la visuale. Fortunatamente ci pensa l'altoparlante a informarmi che: "L'atleta Antonio Loglisci è stato squalificato per virata irregolare". Molto bene. Direi che meglio di così la mia avventura nei master non poteva

proprio cominciare!

Vado dal coach per farmi spiegare quello che è successo, perché a me sembra di aver fatto tutto secondo regolamento. Lui, che oltre ad aver ascoltato, ha anche osservato la mia gara, mi spiega che quando ho virato, invece di toccare il muretto con due mani, mi sono limitato a farlo con una. Una mano? Virate? Già, mi sono totalmente dimenticato di prestare attenzione a tutto ciò. Me la rido, perché in fondo mi sono tremendamente divertito. Il tempo rilevato prima della squalifica, mi dice il Coach, era intorno al minuto e quarantasei secondi.

Un'ora più tardi è già tempo dei 50 metri stile libero. Sono sempre pronto per questa gara, l'unico dubbio che mi assilla riguarda il tipo di virata da utilizzare: rischio la capriola, rapida ed efficiente, oppure tocco e mi giro? In allenamento non faccio mai la virata corretta, perché l'apnea temporanea che richiede mi crea non pochi problemi di fiato. Concludo i miei pensieri con la decisione di affidarmi all'istinto: per la serie "quando mi troverò in quell'attimo, farò quel che mi viene di fare".

A batteria formata mi accorgo che a gareggiare con me c'è un mio compagno di squadra. La cosa mi

sorprende, perché durante gli allenamenti lui è decisamente più forte e più resistente di me. Pochi attimi dopo mi ritrovo sul blocco di partenza, pronto più che mai ad attaccare l'acqua con la forza delle mie braccia. Al segnale di via parto a razzo, ma vedo che il mio compagno di squadra, che nuota nella corsia di fianco alla mia, è un metro avanti a me. Alla virata, non so come, riesco a fare la capriola più rapida della mia vita, mi spingo con forza e ricomincio a nuotare. A questo punto il mio compagno non lo vedo più! Nuoto all'impazzata e smetto di respirare. Arrivo e tocco il muretto prima di lui.

Stavolta il tabellone è ben visibile e nessuna voce annuncia la mia squalifica. Anzi, tutti rimangono piuttosto colpiti per quel 32"88 stampato alla mia primissima gara a stile libero. Io non so che dire, perché privo di riferimenti non riesco a dare un giudizio al risultato ottenuto. Una cosa è certa: mi è sembrato di volare!

Qualche settimana dopo il bell'esordio di Bergamo, l'effetto esaltazione è svanito, sovrascritto dalle fatiche sempre più grosse degli allenamenti cui il coach ci sottopone. A poco serve frequentare la piscina tre volte la settimana, perché ogni volta che sto per entrare in acqua uno strano senso

d'ansia si prende cura di me, coricandomi in un mare di domande limitanti del tipo: riuscirò a non avere crampi? Sarò in grado di fare almeno una buona parte degli esercizi? Riuscirò a non stare male? Prima di ogni sessione il mio stato d'animo è quello di chi è stato affidato allo scaricamento di un camion di frigoriferi, mentre al termine ricevo dal mio fisico segnali di profondo disaccordo sul modo in cui lo uso. Non di rado mi domando perché mai io mi debba sottoporre a simili torture: in fondo nessuno mi obbliga a star qui, anzi potrei benissimo frequentare un corso meno massacrante. La risposta che mi do è sempre la stessa: c'è qualcosa che in tutto questo

sbattimento mi dà gusto.

Passano i mesi, passano gli allenamenti e partecipo ad altre gare. Di volta in volta vengo a trovarmi in batterie sempre diverse, ma in nessun'altra occasione mi capita di gareggiare con un compagno di squadra. Mi rendo conto che è difficile dare il massimo quando non hai a disposizione un riferimento conosciuto, così finisco per gareggiare tanto per farlo, senza un obiettivo e senza una motivazione. Le graduatorie della mia categoria, che mi vedono sempre lontanissimo dal podio, non fanno che aumentare la mia sensazione di disagio al contesto competitivo. Mi sembra tutto piuttosto inutile. Continuo a ripetermi che tanto

non vincerò mai nulla, che non arriverò mai da nessuna parte e che non capisco cosa lo faccio a fare. In queste condizioni mentali riesco a collezionare altre due squalifiche per falsa partenza e una serie di risultati privi di significato. Nei 50 rana, nei Campionati Regionali Master della Lombardia, fermo il cronometro sui 45", mentre a Brescia, in vasca da 50 metri, capisco quanto sia meglio nuotare in quella corta. Per provare un'altra intensa emozione devo attendere il Trofeo di Varedo in vasca lunga verso la fine della stagione...

Grazie a una situazione meteorologica favorevole, io e i miei compagni di squadra attendiamo il nostro turno di

gara nel giardino della piscina spaparanzati al sole. Diversamente dagli altri master, che si preparano al chiuso dell'impianto, noi ci rilassiamo fregandocene altamente di come ci andranno le cose. Giusto per un fatto di coscienza, a turno ci affacciamo all'interno per vedere a che punto stanno. Quando tocca a me fare la vedetta, vedo che sta per partire l'ultima batteria della gara 200 metri misti. Manca ancora molto, potrei tornare al sole, ma qualcosa mi dice di non muovermi, di guardare quella gara che prevede 50 metri nuotati a delfino, 50 a dorso, 50 a rana e 50 a stile libero. Una faticaccia solo a pensarci!

Guardo estasiato quegli atleti affrontare la loro prova. Sono molto potenti, fortissimi, nonostante l'acqua sembri frenarli e stancarli parecchio. Le bracciate sono sempre poderose, grintose e mai fiacche. Nella frazione rana, ogni volta che la testa dei nuotatori emerge dall'acqua, sembra quasi di udire un ruggito. Sono convinto di assistere a un'esibizione di alieni, non certo di esseri umani. Come cavolo si fa ad avere tanta energia nuotando a quella velocità?!? Poi penso a quanto mi farebbe piacere poter essere capace di una cosa simile. Se solo avessi iniziato a nuotare da bambino...

Passa un'altra mezzoretta e giunge il mio turno per i 50 rana: una sola vasca lunga da nuotare alla massima velocità. In batteria finisco con il solito gruppo ben assortito: qualche signore di una certa età, un giovanotto della mia età e molte ragazze. Una di queste mi sembra familiare. La guardo meglio, anche lei mi guarda. Comincio a sorriderle, lei invece si mette proprio a ridere. Difficile dire chi dei due sia più sorpreso di vedere l'altro a una gara di nuoto. Fatto sta che lei è la mia "vecchia" istruttrice, colei che mi vide svenire alla mia prima lezione, che essendosi persa tutte le puntate

seguenti, proprio non riesce a mettere insieme il mio viso e una gara di nuoto. Carinamente si complimenta con me. Io la ringrazio, ma dentro di me penso che sia giunto il momento di verificare a che punto io sia arrivato. In fondo se siamo nella stessa batteria significa che facciamo più o meno lo stesso tempo, quindi dovrei avere qualche possibilità di vittoria. Lo so, non è cavalleresco parlare e contemporaneamente pensare una cosa simile, ma intimamente si tratta di un'opportunità ghiotta per dimostrare a me stesso quanto la famosa prima lezione sia lontana.

Ecco, ci siamo. L'arbitro

fischia e noi saliamo sui blocchi. Al segnale di partenza mi spingo in acqua con tutta la forza che ho, in modo da accumulare vantaggio da subito. Non appena emergo dal tratto subacqueo, che cerco di prolungare il più possibile, avvio la mia azione spingendo al massimo. Non mi giro, non cerco di vedere dove si trova l'istruttrice, ma con la coda dell'occhio capisco che siamo uno affianco all'altra. Ai trenta metri la vasca lunga comincia a farsi sentire. I bicipiti e i muscoli delle mani mi bruciano da morire, ma stringo i denti e continuo a remare senza sosta. Gli ultimi metri li percorro un po' scomposto, poi a pochissimi centimetri

dal muretto decido di allungarmi e scivolare per guadagnare attimi preziosi. Mi giro e mi rendo conto che si tratta di una mossa superflua: rispetto all'istruttrice sono arrivato nettamente prima io. Con un bel sorriso lei mi guarda e mi dice: "Complimenti, sei stato proprio bravo!"

Mi sembra di aver chiuso un ciclo, di aver ottenuto la prova definitiva del mio passaggio a un livello superiore, perché se è vero che da quando faccio i master mi sembra di essere l'ultimo della compagnia, è altrettanto vero che ai miei esordi non ero in grado di nuotare nemmeno due

vasche di fila. Questa consapevolezza deve diventare la mia forza. Mai devo dimenticare da dove sono partito e quanto sia riuscito a costruire grazie alla leva della mia volontà.

L'ANALISI - Le basi della motivazione



Quando la sfida si fa più dura, come riesci a trovare la forza per andare

avanti? Quando l'unica sensazione che provi è quella della sofferenza, su cosa puoi far leva per reagire? Quando la stanchezza si è presa anche l'ultima goccia delle tue energie, come fai a stringere i denti e a sferrare l'attacco finale?

San Alfonso del Mar è una località cilena famosa in tutto il mondo per via della sua piscina naturale da Guinness dei Primati. La vasca è lunga oltre un chilometro, a tratti è profonda anche 35 metri ed è riempita con 250 milioni di litri d'acqua di mare. Non a caso è possibile praticare vari sport acquatici, quali Windsurf, Vela e Kayak. Intorno al suo perimetro si

ergono strutture alberghiere d'ogni tipo, che rendono questo posto un autentico paradiso del turista.

Il 19 dicembre 2008 Mauro Giaconia arriva in questo luogo non certo per farsi una vacanza, quella semmai verrà dopo, bensì per tentare di entrare nella leggenda percorrendo a nuoto il numero di chilometri più alto della storia nel giro di ventiquattro ore. Mauro non è uno sprovveduto, non si sta improvvisando nuotatore estremo solo per entrare nel Guinness dei Primati, perché da anni si dedica ad allenamenti specifici e ha al suo attivo svariate nuotate straordinarie. Tra le tante spiccano la traversata in

solitaria Ustica-Mondello (70 km in mare aperto), la decupla traversata dello Stretto di Messina (di cui detiene il record Mondiale di attraversamento), quella dello Stretto di Gibilterra e innumerevoli maratone in vasca di sei, otto, dodici e perfino ventiquattro ore. Mauro è allenato e preparato, ma ovviamente non può essere certo del risultato.

Per rendere guidata la sua traiettoria, Mauro ha fatto disporre alcune boe in modo da creare un circuito di 1200 metri che tocca i punti più caratteristici della laguna artificiale. Alle 22.04 Mauro entra in acqua e comincia a nuotare indossando

muta tecnica, cuffia e occhialini. Le condizioni ambientali non sono per niente favorevoli: la temperatura dell'acqua oscilla tra i 20 e i 22°C e la piscina è continuamente spazzata dal vento gelido dell'oceano, ma è il sale dell'acqua di mare a essere il problema più grosso, perché con il passare delle ore, labbra e bocca finiscono con lo squartarsi come terra arida. Eppure Mauro va. Sotto gli sguardi increduli delle numerose persone che si alternano a osservarlo, nuota senza fermarsi per un giorno intero. Qualcuno, di tanto in tanto, si affaccia dalla sua camera di albergo per verificare che non si sia ritirato.

Lui, invece, alle 22.04 del giorno dopo, con la bocca arsa ma in buone condizioni fisiche, esce dalla vasca trionfante, perché è riuscito a stabilire il nuovo record del mondo percorrendo una distanza complessiva di centouno chilometri.

Un giornalista gli chiede come sia possibile una cosa del genere, Mauro risponde che: “Quando pensi che con le braccia non ce la fai più, è la testa che ti fa andare avanti”.

MOTIVAZIONE

=

VALORI x RINFORZI x

OBIETTIVI

Quando dentro di te c'è una solida motivazione niente può impedirti di compiere le imprese più incredibili. Ma cosa esattamente rende “solida” una motivazione?

Gli elementi fondamentali sono tre:

- innanzitutto servono **valori** per generarla;
- poi ci vogliono **obiettivi** per stimolarla;
- infine sono necessari **rinforzi** per sostenerla.

Per farti capire meglio cosa intendo userò come esempi gli episodi che hai letto nelle pagine precedenti.

La mia motivazione a nuotare ha avuto origine da un valore che io ritengo fondamentale: la salute. Quando mi sento in salute, allora la mia predisposizione a essere felice aumenta considerevolmente. Viceversa, quando non sono in salute, la mia felicità diminuisce. Durante la visita medica aziendale che ti ho raccontato nel primo capitolo, ho avvertito il valore della salute fortemente a rischio, insieme a una bella parte della mia felicità. A quel punto ho avuto un motivo per passare all'azione e si è generata la mia motivazione (ritrovare la salute). Prima

di compiere l'azione di "andare in piscina" ho dovuto attendere una scintilla, cioè l'emozione negativa provata davanti allo specchio del negozio di abbigliamento, dove ho raccolto la prova visibile che la mia salute cominciava lentamente a decadere. La consapevolezza mi ha fatto avvertire l'urgenza di far qualcosa, così sono passato finalmente all'azione e nel giro di pochi giorni mi sono iscritto al mio primo corso di nuoto, addirittura sovvertendo la mia naturale avversione all'acqua.

La mia motivazione ha cominciato a lavorare dentro di me, permettendomi di non curarmi delle figuracce fantozziane e di stringere i

denti nei momenti di debolezza fisica. Ho superato gli ostacoli iniziali e ho anche cominciato a ricevere il sostegno dei primi rinforzi positivi, accorgendomi di piccoli ma significativi miglioramenti.

Gradualmente sono riuscito ad aumentare il numero di vasche e lentamente ho cominciato anche a perdere peso: due segnali lampanti del mio recupero di salute, che mi hanno confermato il ritorno sulla strada della mia felicità. A mano a mano che facevo più vasche trovavo l'energia per resistere alle sofferenze causate da uno sport di fatica. Con l'aumentare dell'energia, aumentava la mia capacità di reggere un numero crescente di

vasche. Un circolo virtuoso che mi ha permesso di arrivare alla fine del primo anno con una motivazione ancora più grande, perché rinforzata dai primi risultati ottenuti. Ma se tutto funziona così bene, perché tu potresti non aver mai avuto una motivazione tanto efficace quanto duratura? Ci sono due condizioni affinché una motivazione possa diventare solida.

Innanzitutto è necessario che tu conosca i tuoi valori, quelli in base ai quali effettui le scelte determinanti della tua vita. Questo lavoro di individuazione non è semplice, è molto analitico e prevede un'attenta riflessione delle tue esperienze passate. Io non posso dirti quali siano i tuoi valori, ma posso

aiutarti a capire a cosa mi riferisco spiegandoti come hanno inciso i miei nelle mie scelte. Tra i miei valori principali ci sono la salute, la libertà, la crescita e la passione. Come ho detto poc'anzi, la salute mi ha spinto a iniziare una pratica sportiva. Il nuoto mi è andato a genio perché potendolo fare liberamente, potevo soddisfare un altro mio valore. *Dulcis in fundo*, la mia passione per l'acqua è diventata sempre più accesa, anche perché nel nuoto ho potuto riscontrare la crescita continua sia delle mie capacità tecniche, sia della fiducia in me stesso.

La seconda condizione che rende una motivazione solida è la tua capacità di produrre rinforzi tramite l'uso di

reazioni adulte e positive davanti ai fatti che ti accadono. Sempre per farti capire, dopo la mia tragica prima lezione di nuoto, io sono riuscito a dirti “bravo” per il semplice fatto di aver trovato il coraggio di ripresentarmi alla seconda lezione. Poi mi sono detto “bravo” per non essere svenuto una seconda volta. Poi mi sono detto “bravo” per essere passato al livello successivo. Poi per aver impostato i movimenti della rana. Poi per aver fatto le prime trentasei vasche e così via.

Se hai una reazione positiva davanti a quello che ti accade e ne riesci sempre a vedere l’aspetto di crescita, compiere passi in avanti è per te automatico; se non riesci a fare una cosa del genere,

allora sei predisposto a mollare le tue sfide, perché se non accumuli positività significa che ti stai portando a casa negatività, e quando ti senti abbastanza carico di insuccessi, ecco che decidi di rinunciare.

Come ti ho già detto, la capacità di cogliere ciò che c'è di buono in quello che ti capita dipende dalle tue reazioni, e queste le puoi cambiare ricorrendo a un linguaggio positivo per parlare con gli altri, ma soprattutto con te stesso. Non dimenticare mai che il fatto di sentirsi dire "bravo" dipende interamente da te. Se ad esempio in un corso di nuoto nessuno ti dice bravo, vuoi perché c'è troppo caos, vuoi perché l'istruttore da questo punto di

vista è un filino “stitico”, tocca a te constatare i tuoi stessi risultati. Solo in questo modo puoi riuscire a rifornirti di benzina utile a rinforzare e sostenere la tua motivazione.

Gli obiettivi, accanto ai valori e ai rinforzi, costituiscono un altro elemento fondamentale per la motivazione, perché indirizzano l'azione. Agire senza un obiettivo è un po' come guidare un'auto senza sapere dove andare. Può essere divertente all'inizio, ma alla lunga diventa dispersivo. Nella mia definizione degli obiettivi ho trovato comodo disporli su tre livelli: quelli quotidiani, quelli di medio periodo e quelli di lungo periodo. Ti faccio degli esempi...

- Nei miei primi corsi di nuoto il mio obiettivo quotidiano era quello di resistere fino alla fine della lezione, senza svenire o senza star male; l'obiettivo di medio periodo era quello di fare più vasche e nuotare un po' meglio; quello di lungo periodo era di perdere peso e imparare a nuotare bene.
- Nei corsi di nuoto master il mio obiettivo quotidiano era di resistere e tralasciare il minor numero di esercizi possibile; l'obiettivo di medio termine era di

migliorare nei test;
l'obiettivo di lungo termine
era sentirmi sempre più in
forma e migliorare i risultati
delle mie gare preferite (50
stile libero e 50 rana).

- Oggi, dopo diversi anni di
master, il mio obiettivo
quotidiano è perfezionare il
gesto tecnico rispettando i
tempi delle ripetizioni;
l'obiettivo di medio termine
è quello di migliorare sia i
tempi di gara sia le
sensazioni provate;
l'obiettivo di lungo termine è
battere i miei record
personali, provare qualcosa

di nuovo e avere uno stato di salute pieno.

Quando stabilisci i tuoi obiettivi è di vitale importanza metterli per iscritto, perché solo in questo modo diventano un impegno preciso con te stesso. Ti suggerisco inoltre di annotare tutti i tuoi risultati, perché a distanza di anni potrai ammirare l'andamento della crescita che sei riuscito a realizzare. Io mi sono segnato molte cose: il numero di vasche fatte al termine del primo corso, l'anno in cui ho fatto il mio primo chilometro a nuoto, ed anche i tempi registrati nei test e nelle singole gare. Per averli più ordinati, mi sono creato alcune tabelle usando un semplice foglio elettronico.

Oggi queste tabelle sono diventate un interessante database contenente record assoluti di specialità (vasca lunga e vasca corta), gare disputate, tempi realizzati, passaggi significativi, risultati di test e, ovviamente, obiettivi di medio e lungo periodo. Ho provato ad annotarmi le schede dei singoli allenamenti proposti dal coach, poi ho deciso di limitare questo lavoro di registrazione a una semplice stima dei chilometri percorsi nell'arco di un'intera stagione.

Scrivere gli obiettivi e registrare i dati è la metodologia che rende un lavoro di “qualità”, perché senza una traccia scritta di quel che desideri e di quel che ottieni, non sei nelle condizioni

di capire oggettivamente come ti sia andata e, di conseguenza, su cosa basare le tue azioni di miglioramento. Questo è anche il modo per evitare di mettere in atto un gioco psicologico diffuso tra i perdenti, che consiste nel dichiarare un obiettivo solo dopo averlo centrato, per paura che gli altri possano capire che non sono in grado di accettare una sconfitta. Ricorda: se non t'impegni in modo onesto e sincero, a lungo andare perderai interesse in quello che fai. Lo stesso vale se non definisci obiettivi precisi. Ma come deve essere un obiettivo preciso? Semplicemente SMART. Esistono diverse definizioni di obiettivo S.M.A.R.T.; di seguito trovi quella che a me è piaciuta di più....

S come specifico: un obiettivo deve essere identificabile e non confondibile. Un esempio di obiettivo specifico è: passare da 20 a 18 bracciate per fare una vasca. Un esempio di obiettivo non specifico è: migliorare nello stile libero (questo suona più come un desiderio).

M come misurabile: per dire se l'obiettivo è stato raggiunto o meno, devi stabilire un metodo per misurarlo. Un esempio corretto è: il miglioramento tecnico della rana si concretizza quando ogni singola vasca riesci a farla con soli 8 cicli di bracciate. Un esempio non corretto è: il miglioramento tecnico è quando ti sembra di andare più veloce.

A come ambizioso: l'obiettivo deve richiedere impegno, altrimenti è un gol segnato a porta vuota da un metro di distanza in una partitella di allenamento. Se come obiettivo stabilisci qualcosa che sai di poter raggiungere con facilità, non stai definendo un traguardo, ma un punto di passaggio. Un esempio di obiettivo ambizioso è: fare 8 vasche a delfino partendo da una capacità di 4. Un esempio poco ambizioso è: fare 100 vasche di fila partendo da una capacità di 96.

R come raggiungibile: l'obiettivo deve essere realistico e farti puntare a qualcosa nelle tue possibilità. Se ti fissi

come obiettivo quello di realizzare un primato mondiale non essendo nemmeno capace di fare due vasche senza avere il fiatone, è logico che andrai incontro a forti frustrazioni. Un esempio di obiettivo realistico: realizzare tre record personali nel corso della stagione. Un esempio poco realistico: dopo i master riuscire a fare anche le Olimpiadi.

T come definito nel tempo: l'obiettivo deve essere "a scadenza", altrimenti è come se non lo avessi. Un esempio corretto: fare i 100 delfino entro due anni. Un esempio non SMART: partecipare prima o poi ai 1500 metri stile libero.

Un consiglio: datti un obiettivo a ogni

singolo allenamento, perché la motivazione è qualcosa che si tiene in vita alimentandola giorno per giorno. Trattala come una pianta e ti darà fiori bellissimi. Un approccio di questo tipo elimina la possibilità del “stasera non ho voglia di andare in piscina”. Può capitare di attraversare un periodo di stanchezza, ma ti sarai accorto anche tu che alcune persone sembrano essere malate di svogliatezza cronica e si sorprendono quando qualcuno mostra sempre energia e voglia di fare, anche dopo anni che si allena quattro volte la settimana. Io ho il mio metodo...

Ogni mattina apro gli occhi e visualizzo la giornata che mi aspetta

proiettandomi tutto il film in modalità “avanti veloce”. Effettuo un fermo immagine solo dei momenti più belli, quindi me li gusto avanzando in slow-motion. Terminata questa operazione, arrivo al momento finale della giornata in cui andrò a fare la mia nuotata in piscina. A questo punto mi programmo l’obiettivo dell’allenamento: a volte consiste nel fare tutte le virate regolamentari, altre volte nel concentrarmi sul corretto recupero a gomito alto nella bracciata a stile libero, altre volte ancora è di rimanere attaccato al compagno di corsia che mi precede, senza farlo scappare neanche di un

metro. Questi piccoli obiettivi quotidiani danno un senso ben definito a tutte le mie nuotate che, diventando uniche e diverse, mi consentono di provare divertimento sempre e comunque.

Il primo anno di master non ne sapevo ancora niente di tutte queste cose. Il risultato è che nel giro di pochi mesi mi sono completamente perso negli eventi, finendo squalificato diverse volte e raccogliendo risultati del tutto casuali. Gli unici momenti in cui sono riuscito a focalizzare le mie energie realizzando prestazioni soddisfacenti sono stati quelli in cui inconsapevolmente ho definito un obiettivo preciso, come ad

esempio quello di battere una persona conosciuta in batteria con me. È accaduto a Bergamo con il mio compagno di squadra e a Varedo con la mia ex istruttrice. Questo perché un obiettivo del genere è visibile, è facile da inquadrare e permette di prendere bene la mira. In tutti gli altri casi, anche quando volevo raggiungere risultati interessanti, mi limitavo a desiderarlo e a sperare che ciò accadesse, senza fare niente di concreto; ma quando ti affidi al caso, solo per caso ti succede qualcosa di buono.

L'obiettivo deve essere preciso, inquadrabile, quindi visualizzabile. Questo è un altro motivo per cui deve essere scritto, perché se lo vedi, allora

puoi valutarlo, puoi analizzarlo e capire fino a che punto è SMART, ma cosa più importante di tutte, quando lo vedi puoi registrarlo nella tua mente. Michael Phelps, prima di vincere otto medaglie d'oro alle Olimpiadi di Pechino ed entrare prepotentemente nella storia del nuoto, era solito attaccare allo specchio fogliettini su cui erano annotati i tempi che aveva intenzione di realizzare, in modo da poterli vedere continuamente.

Una volta visualizzato nella tua mente, un obiettivo riesce a farti focalizzare tutte le tue energie, mettendoti nelle condizioni di raggiungere risultati straordinari.

L'EMOZIONE - Non fa male!

Per chi, come me, usa la porta di servizio per entrare nel mondo del nuoto, un luogo di festa dove tutti sanno già ballare e si divertono alla grande, buttarsi nella mischia e dimostrare di essere del gruppo è proprio dura. Quando entri in acqua e credi di doverti solo allenare, scopri che in quell'ora succede il finimondo, fuori e dentro di te. “Riscaldarsi. 500 metri a piacere. Ora due serie così: 8 x 50, 4 x 100 e 2 da 200. Velocità 80%”. Ed è già una gran fatica. “Attento al braccio, piega il gomito, allungati”. Oddio quante cose. Uno mi tocca i piedi. Ma che vuole da

me?!? Mi sorpassa. Sto andando piano... allora accelero. Non ce la faccio più, il fisico mi abbandona. Il cuore mi scoppia e ho il fiatone. Il mio corpo è una chiavica: non fa quello che gli dico e in più si stanca in fretta. Non migliorerò mai. Non sono nato per fare sport. Ma soprattutto... chi me lo fa fare?

Quando entri in acqua, sei convinto di poterci riuscire. Quando esci e non ce l'hai fatta, pensi che non migliorerai mai. A questo punto la tua mente ti offre due pillole: quella blu, mandi giù, dimentichi tutto e torni a essere quel che sei sempre stato; quella rossa, ingoi a fatica, senti tutta la stanchezza, ma piano piano, anche strisciando sui gomiti, come quando nel

deserto ti manca l'acqua e non ce la fai più, cominci la lenta risalita. Ogni volta che esci da un allenamento, quasi fosse offerta dal serpente maligno, ti si presenta sempre la stessa scelta, fino a quando prendi la decisione finale e ti inietti una dose massiccia di vaccino rosso. Da quel momento in avanti tutto quel che subisci diventa anche divertente, e finalmente capisci il significato della celeberrima frase di Rocky detta a Ivan Drago: "Mia madre me le dava più forte!". Sì, perché in fondo, non fa così male.

ESERCIZIO

Definisci 3 obiettivi rispondendo per iscritto alle seguenti domande:

- 1. Qual è il tuo obiettivo?**
- 2. Cosa vuoi realizzare esattamente?**
- 3. Entro quando vuoi realizzarlo?**

Ora impegnati a raggiungere l'obiettivo. Dopodiché **verifica come sono andate le cose rispondendo a queste due semplici domande:**

- 4. Hai centrato l'obiettivo?**
- 5. Se no, perchè?**

Ti faccio un esempio, presentandoti quello che ho scritto io, tempo fa, su un fogliettino di carta...

1. Qual è l'obiettivo? *Aumentare il numero di vasche nuotate consecutivamente.*
2. Cosa vuoi realizzare esattamente? *Fare 100 vasche in un'ora.*
3. Entro quando? *Maggio.*
4. Hai centrato l'obiettivo? *No.*
5. Se no, perchè? *Non sono riuscito a eseguire completamente il programma di allenamento preparato. Centrerò l'obiettivo a settembre, poichè durante l'estate ho più tempo per allenarmi!*

NON DIMENTICARE MAI CHE...

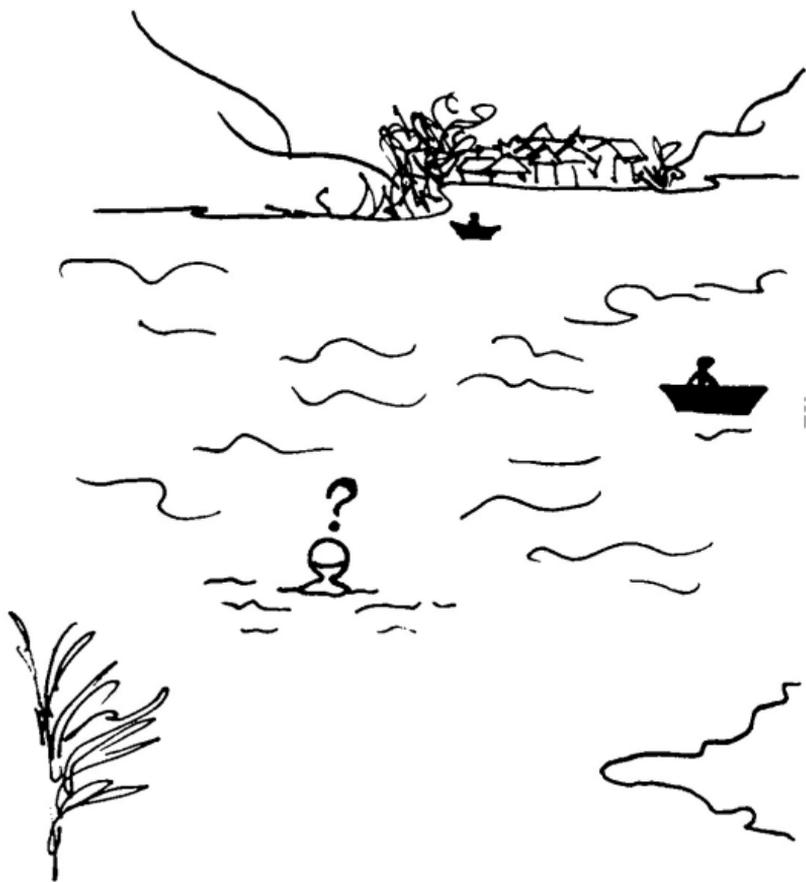
Se scrivi quello che vuoi realizzare, fai una precisa dichiarazione d'impegno nei confronti di te stesso. La tua mente avrà un bersaglio figurato da mirare.

Se non metti per iscritto il tuo impegno, la tua mente non sarà altrettanto

focalizzata ed efficace.

7.

LE ACQUE LIBERE



L'ESPERIENZA

Dopo un anno di master mi accorgo di essere diventato un'altra persona. Tre intensi allenamenti alla settimana mi hanno definitivamente rimesso in forma, facendomi raggiungere, all'età di 32 anni, un peso di 64 chili e una taglia 44/46. Considerato anche l'importante tono muscolare sviluppato, posso dire che dal punto di vista fisico sono diventato un atleta. Anche dal punto di vista sportivo le cose vanno meglio. Nonostante la tecnica sia tutta da sistemare, mi sento più sicuro, più resistente, più capace di affrontare sforzi prolungati. Nell'ultimo test dei 2 km sono riuscito a migliorare la mia performance di ben quattro minuti,

passando dai quarantatré di ottobre ai trentanove di maggio. Ma c'è qualcosa che in acqua mi fa sentire decisamente a mio agio, qualcosa che va ben oltre la prestanza o la forma fisica; è quel qualcosa che si chiama consapevolezza dei propri mezzi. Mi sento più in contatto con il mio corpo, mi sembra di controllarlo meglio e di leggere con più tranquillità i suoi messaggi. Anzi, mi sembra di aver raggiunto una relazione interno-esterno mai provata prima.

Agli esordi il solo stare in acqua mi causava il totale sconvolgimento dei sensi. Le troppe informazioni ricevute dal mio cervello (“affondi”, “sei stanco”, “bevi”, “manca l’aria”, “il braccio va a vuoto”) mi mandavano in

tilt, così ignoravo le sensazioni riguardanti l'assetto e finivo col dimenare freneticamente gambe e braccia un po' come capitava. Ora ho imparato a rilassarmi e a elaborare con calma i dati ricevuti dalle varie parti del mio corpo, che lungi dal dire "guarda che stai affogando, brutto imbecille che non sei altro", mi avvertono con precisione sullo stato del mio galleggiamento, che progressivamente diminuisce col passare del tempo e l'accumularsi della fatica. Tali informazioni sono fondamentali per dosare le energie, affinché io possa avere un'autonomia di nuoto continuo di almeno un'ora.

A un'analisi più attenta posso

dire che il cambiamento più grosso si è verificato nel mio cuore: tanto prima era riluttante a lanciarsi in questo sport, tanto adesso è ricolmo di immensa passione. Certi ricordi, certe emozioni negative provate quando detestavo la piscina, mi sembrano talmente estranee, che ho quasi l'impressione che non mi siano mai appartenute. Il mio amore per il nuoto mi porta alla continua ricerca di modi diversi per godermelo, così un bel giorno vengo a conoscenza dell'esistenza di alcune manifestazioni che invece di svolgersi in vasca, prendono luogo in acque libere. Per la precisione durante un trofeo nel mese di maggio, mi capita tra le mani il volantino di una traversata, vale a dire

una nuotata aperta ad amatori, agonisti e master, che richiede l'attraversamento di un lago da sponda a sponda.

Leggo avidamente quelle righe, poi chiedo informazioni a chi ha già fatto esperienze del genere. Raccolgo dati su difficoltà, insidie e strategie vincenti. Man mano che la mia testa si riempie di notizie mi convinco sempre più che fare una bella traversata scriverrebbe pagine importantissime nel libro della mia sicurezza personale. Perché se è vero che aumentare il chilometraggio o la resistenza in vasca ti fa sentire un buon nuotatore, è altrettanto vero che riuscire a compiere un'impresa subito visibile, che non necessita di essere misurata per essere apprezzata, ti

fa sentire quasi un eroe. Ricercò tra le tante manifestazioni la più adatta alle mie capacità, eliminando quella più lunga (la Traversata dell'Eremo di 3,3 km) e interessandomi a quelle organizzate dalle proloco di Orta San Giulio (Lago d'Orta) e di Mandello del Lario (Lago Lario), rispettivamente di 1,4 e 1,5 km. Colto da un attimo di esitazione, decido di iscrivermi a tutte e due.

Col passare dei giorni e l'avvicinarsi della prima traversata, nella mia mente cominciano a farsi strada strane fantasie, sogni ad occhi aperti. Più o meno visualizzo sempre la stessa cosa: mi trovo al centro di un lago, solo soletto, senza avere la benché

minima idea di quale direzione prendere; tutte mi sembrano sbagliate. Ci vuole un po' di tempo e qualche ripetizione per comprendere il significato di questo strano messaggio dal futuro alla Donnie Darko, che sinteticamente si può riassumere in tre parole: “Sei completamente impreparato!”.

Già, è vero, ero talmente concentrato a cercare una manifestazione capace di placare la mia sete di traversata, che ho trascurato il fatto di essere privo della benché minima esperienza in acque libere. Certo, al mare in Romagna mi è capitato di andare qualche metro oltre gli scogli, confine roccioso che segnala la fine dell'acqua

bassa e l'inizio di quella alta, ma la nuotata non è mai durata più di un minuto/un minuto e mezzo, dopodiché, con gran paura di rimanere a corto di energie, filavo verso riva o verso il materassino gonfiabile del bagnante più vicino ("Mi permette di riposare un secondo? Sa, ho un crampo"). La mia unica certezza è che, sostenendo tre allenamenti alla settimana di circa tre chilometri l'uno, dovrei essere in possesso del doppio delle energie necessarie per fare una traversata di 1,5 km...

È domenica mattina di una bella giornata di luglio. Il sole splende alto nel cielo e scalda con vigore la nostra

pelle esposta. La sensazione è piacevole. Ci troviamo sul bordo del Lago d'Orta, in località Pella. Siamo circa trecento persone, tutte in costume da bagno, compresse su una piccola battigia. A più riprese chiediamo agli organizzatori dove esattamente dobbiamo approdare sul lato opposto del lago. La risposta è sempre la stessa: lì. Davanti alla nostra espressione interrogativa ci rassicurano dicendoci che alcune barche saranno disposte in modo da segnalarci la via da prendere. Sorrido immaginando di fermarmi nel bel mezzo del lago a chiedere: "Scusi, sa dirmi dov'è l'arrivo?". Proprio perché

avevo ipotizzato una situazione del genere, diversamente dal solito quest'oggi ho messo le lenti a contatto.

Altra cosa cui avevo pensato è come affrontare la bassa temperatura dell'acqua. Dalle ricerche fatte su internet ho capito che il freddo può rappresentare un serio problema. Per mantenere stabile la temperatura corporea in molti consigliano l'uso della lanolina, un grasso animale che pare avere strani poteri isolanti. Non ho impiegato molto a trovarla, nonostante il farmacista che me l'ha venduta sorrideva in modo sinistro al momento della consegna.

Mancano venti minuti alla partenza. Proprio come letto su internet, apro il recipiente di lanolina per spalmarmene un po' addosso. Quasi d'istinto ne annuso il contenuto. La mia mente torna indietro nel tempo...

“Ho circa 8 anni. È estate. Mi trovo in Puglia, nel paesino dell'entroterra barese in cui sono nati i miei genitori. Sono in compagnia di mia zia, che mi tiene per mano. Mi sorride. Io sono contento. Mi sta portando a vedere gli animali che alleva. Non sto più nella pelle, perché tra poco potrò toccare conigli e galline. Arriviamo davanti a

una piccola costruzione in legno. Prima di aprire la porta, mia zia mi guarda ancora una volta ridendo, poi afferra la maniglia e tira la porta a sé. Ai miei sensi si presenta una situazione ingarbugliata: buio totale, caldo soffocante e un odore acre tutt'altro che piacevole. Ci avviciniamo alle gabbie camminando su un pavimento morbido ricoperto di paglia. Intorno a noi c'è un assordante strillare di animali agitati. Arrivati di fronte alla gabbia dei conigli, il cervello mi fornisce la risposta che stavo attendendo: "...si tratta dell'odore di cacca più forte che hai mai annusato in vita tua!". Mi

sento svenire!

Di scatto riapro gli occhi e con un gesto fulmineo richiudo il barattolo, pensando che in fondo il freddo si possa sopportare benissimo. Poi ci ripenso e per il mio bene decido di turarmi il naso e di ungere i punti più sensibili del corpo: pancia, stomaco, ascelle e collo. Noto con piacere che intorno a me si crea il vuoto; gli unici che osano starmi vicini sono i miei due amici, anch'essi parzialmente cosparsi di lanolina. Dopo alcuni istanti, quando ormai il danno è fatto, gli organizzatori annunciano che la temperatura dell'acqua, anche nelle

**zone distanti dalla riva, tocca i 25°C.
Che gioia.**

A cinque minuti dalla partenza, la mia mente ripercorre il testo della liberatoria che l'organizzazione mi ha fatto firmare alla consegna del pacco gara. Nulla di che, a parte quella strana frase: "...in caso di morte dell'atleta, l'organizzazione non ne risponde". Perplexità numero uno: non ne risponde a chi? Perplexità numero due: perché, c'è un rischio del genere? Provo un po' d'ansia, mi sembra quasi di aver consegnato un assegno in bianco a un delinquente. A rendermi ancora più preoccupato c'è il diverso trattamento riservato a

Master e ad Amatori. Ai secondi è stata consegnata una boa di sicurezza da legare in vita, per cui in caso di stanchezza possono afferrarla e riposare. A noi Master è stata data una semplice pacca sulla spalla, come per dire: “Ma va là che non ti serve”.

Prendo tutti i pensieri negativi che mi girano nel cervello e li sposto nel cestino, concentrandomi sul mio ingresso in acqua. Lo scambio termico non è scioccante, anzi mi rendo conto che in quella giornata di caldo stare in acqua è proprio piacevole. Faccio qualche bracciata e mi ritrovo immediatamente in acque alte. Nuoto per circa trenta metri raggiungendo la

zona di partenza prevista per gli Agonisti. Me la rido sotto i baffi al pensiero di essermi messo alle spalle già trenta dei 1400 metri di gara. Dopo qualche istante dalla riva si sente lo sparo di partenza. A quel punto accade una cosa curiosa: tutti partono come dei razzi, frullando braccia e gambe come se dovessero fare solo 100 metri. “È una cosa folle”, continuo a ripetermi, “la distanza è elevata, perché vanno così forte? Cosa credono di fare? Dove credono di andare?”. Nel giro di pochi secondi mi ritrovo solo in compagnia dei miei pensieri e della mia andatura da lumachina. Neanche il tempo di

abituarmi a nuotare in solitudine, che i primi della categoria Amatori mi raggiungono e, con un sorrisetto compiaciuto visibile anche sott'acqua, mi sorpassano agitando bene il loro pallone di sicurezza. Manca solo che mi facciano le boccacce e lo sbeffeggio sarebbe completo. Non me ne curo, anche perché nel torbido dell'acqua la visuale è scarsa e in pochi istanti spariscono nel nulla. Ecco un problema che non ho preso in considerazione: non si vede un accidente! Un metro, forse due di visibilità, dopodiché solo un muro giallo-verdognolo rischiarato dai raggi solari rifratti dalla superficie. In queste condizioni mi riesce difficile

capire a che velocità sto andando. Impossibile poi stabilire se la direzione sia quella giusta. Continuo a chiedermi: “Mi fermo un attimo? Ma se poi perdo il ritmo?”.

Dopo circa dieci minuti di interrogativi, rompo gli indugi e tiro fuori la testa nuotando lentamente a rana. Ho l’acqua alla gola: intorno a me, per centinaia e centinaia di metri, non c’è nient’altro che acqua. Sono nel bel mezzo del lago, privo di qualsiasi possibilità di appoggio in caso di fatica. L’unica piccola assicurazione è la presenza di una barca a circa cento metri, anche se in caso di difficoltà risulterebbe irraggiungibile.

Abbandono il pensiero, sospiro e mi lascio trasportare da un moto di auto-ammirazione. Sembrano passati secoli da quel famoso giorno in cui, dopo qualche metro nuotato maldestramente, mi sono ritrovato sdraiato su un lettino.

Il sopraggiungere dell'ennesimo gruppo di amatori mi distoglie dai miei pensieri. Mi rimetto a nuotare con il sorriso sulle labbra, consapevole di ciò che sono riuscito a fare nella mia vita sportiva.

Mezz'ora dopo aver lasciato la sponda di Pella, la densità dei nuotatori torna a farsi elevata proprio come a inizio gara. È il segnale, il

traguardo è ormai vicino. Come tante meteore, gli altri concorrenti mi passano davanti procedendo un po' in tutte le direzioni, quasi come se l'arrivo fosse in più punti. Per non sbagliarmi ed evitare di aggiungere altri metri alla mia faticosissima traversata guardo fuori dall'acqua, poi di nuovo immergo la testa per le ultime bracciate. Sotto i miei occhi, che fino a quel momento avevano visto solo il giallognolo dell'acqua, d'un tratto compare un fondale. Nel giro di pochi istanti me lo ritrovo a un palmo dal naso, al che capisco che la mia impresa è finalmente giunta al termine. Mi alzo in piedi e passo

davanti al tavolo dei giudici, i quali annotano il numero della mia cuffia e annunciano il tempo realizzato: “Trentasei minuti”. Bado poco a questo dettaglio, perché sono troppo in balia delle mie emozioni per riuscire ad attivare la parte analitica del mio cervello. Faccio ancora un paio di passi, poi mi fermo, mi tolgo gli occhialini e mi giro in direzione del lago per ammirarlo incantato. Provo un brivido. Nella mia testa comincia a girare un nastro con incisa una frase: “Bravo Antonio, ce l’hai fatta!”.

Ammirare concretamente il frutto del proprio impegno amplifica a dismisura il livello di soddisfazione. Vedere

srotolato l'intero spazio d'acqua nuotato mi ha fatto sentire molto fiero di me stesso. Mai in piscina avevo provato una sensazione simile, nemmeno dopo le mie prime cento vasche o dopo i miei primi 50 metri delfino senza pause. E dopo solo una settimana ho già la possibilità di fare il bis...

Per rendere ancora più scanzonata e goliardica la nostra traversata di domani, io e i miei amici decidiamo di arrivare sul luogo il giorno prima, in modo da poter fare un po' di campeggio. In fondo, ci siamo detti, il mese di luglio è l'ideale per dormire all'aperto, così dopo una pizza, una birra e alcuni giri di ballo liscio nella

piazza di Mandello del Lario, per l'incredulità dei signori di mezza età cui l'intrattenimento era destinato, intorno all'una ci corichiamo in tenda per riposare. Peccato che un'ora dopo esserci distesi, continuiamo a ridere e scherzare per la gioia degli altri campeggiatori che ad ascoltare i nostri schiamazzi non si divertono affatto. Quando la voce tuonante della guardia notturna giunge a minacciarci di sfratto, improvvisamente non si sente volare nemmeno una mosca. È il segnale, il sonno ha cominciato a regnare su di noi. O meglio, su tutti tranne che su di me, perché tra un materassino gonfiabile scomodo in

ogni posizione, uno spazio ridotto dalla presenza di altre quattro persone e un fastidioso rumore di russamento diffuso, proprio non mi riesce di addormentarmi. Verso le quattro comincio ad avere l'impressione di essere sulla strada giusta, ma un tremendo temporale mi riporta alla veglia quasi fossi in pieno giorno. Come se tutto ciò non bastasse, comincio ad avere freddo. Passano le ore, il temporale esaurisce la sua carica e i primi raggi del mattino raccolgono il compito di tenermi sveglio ancora per un po'. Il mio timore di poter saltare un'intera notte di sonno diventa una certezza quando

le sveglie del gruppo cominciano a suonare. Lentamente usciamo dalle tende. Alcuni fanno colazione, altri rimandano l'appuntamento al bar per un cappuccino e una brioche. Io, che purtroppo conosco fin troppo bene i tempi digestivi del mio stomaco, opto per il digiuno totale, ripetendo che: "Ci manca solo che poi mi senta male in mezzo al lago!"

Al nostro arrivo in piazza troviamo già una piccola fila davanti ai tavoli dell'organizzazione. Ci accodiamo e ritiriamo le nostre sacche-gara, dopodiché veniamo invitati a salire su una delle tante imbarcazioni preposte al trasbordo

degli atleti sull'altra parte del lago, ove la traversata avrà inizio. Quasi fossimo dei marines, veniamo sbarcati su una piccola battigia in località Onno. Rapidamente ci liberiamo degli indumenti e li infiliamo nelle sacche numerate che consegniamo ai barcaioli. Concluse le operazioni di svestizione, ci rendiamo conto che la temperatura atmosferica è frizzante. Fatto inevitabile, perché l'acquazzone delle ore antecedenti non poteva che incidere in maniera negativa sulla temperatura ambientale. Senza il minimo indugio apro il barattolone di lanolina che profuma di "buono" e con generosità mi ricopro completamente

di grasso, offrendo il prodotto a tutti coloro che vogliono puzzare come me. Mi guardo intorno e noto che il numero di partecipanti è decisamente elevato, per giunta qui tutti sembrano temere la temperatura del lago, rivestiti di mute e mezze mute in neoprene come sono. Che strano... a guardarsi in giro, sembriamo gli unici a usare un semplice costumino slip!

A pochi minuti dal segnale di partenza, uno dei nostri decide di scaldarsi facendo qualche bracciata. Fa specie vedere un ragazzotto pieno di energie e di muscoli, che normalmente entra in acqua con un tuffo a capriola, indugiare come un

damerino. “Ragazzi, è gelata!!!” ci dice simpaticamente Daniele. E io penso che se ha freddo lui... noi siamo rovinati. Mi armo di coraggio e infilo i piedi nei primi centimetri d’acqua. Per un attimo ho la sensazione di sentirli sbriciolare da un fenomeno inspiegabile. Senza dare nell’occhio, torno sui miei passi, apro di nuovo il barattolo di lanolina e ci infilo dentro i piedi. Il tempo scorre velocemente, il segnale di partenza è ormai imminente. Sento la tensione salire, ho come l’impressione di dover fare qualcosa, ma di essere rimasto a corto di tempo per farlo. Quando il segnale viene dato, vengo colto un po’ di

sorpresa. Intorno a me vedo la massa di quattrocento individui prendere la rincorsa e gettarsi nelle acque del lago. Mi gusto la scena, esitando ancora un po'. Quando mi rendo conto di essere rimasto uno dei pochi a non aver ancora lasciato la spiaggia, mi armo di coraggio e mi immergo a mia volta. L'impatto con l'acqua è violento. Mi sembra di essere caduto in un congelatore. Faccio qualche bracciata a un ritmo sostenuto sperando di alzare la temperatura del mio corpo, ma quel gelo acquatico di 17°C sembra avere la meglio su di me. Nel giro di un paio di minuti realizzo che la situazione va progressivamente

peggiorando. Non è tanto il nero degli abissi di quei 400 metri di profondità a sconvolgermi, anche se nuotare al buio non è che sia proprio il massimo della vita, quanto il freddo che avverto sempre più doloroso e paralizzante. Piedi e mani cominciano a formicolare, ciò che è peggio è che ogni volta che metto la testa sotto l'acqua per soffiare l'aria, il riflesso polmonare mi si blocca facendomi singhiozzare. Esco dalla posizione a stile libero e nuoto per qualche metro a rana con la testa fuori. Le cose sembrano andar meglio. Rimetto la testa sott'acqua ed ecco di nuovo che i polmoni si bloccano. Per un attimo ho le convulsioni. Giungo

alla conclusione che sia il momento di passare alla modalità “panico!”, così alzo la mano per richiedere soccorso alle barche di sicurezza. Vengo aiutato a issarmi a bordo, dopodiché mi viene offerta una coperta per riprendere temperatura. Ho la testa che gira e i denti che battono; per svariati minuti ho un tremore che non riesco proprio a controllare. Poi penso: “Ma cosa cavolo mi è successo!?!”.

Tecnicamente si chiama “shock termico da freddo”. I sintomi sono l’ipotermia, la difficoltà respiratoria, la perdita di coscienza e l’arresto cardiaco. Se un tale malore ti capita quando sei in

acqua, il rischio di annegamento è dietro l'angolo. A esserne maggiormente esposti sono i soggetti magri che, mancando di una quantità di grasso sottocutaneo utile a svolgere il ruolo d'isolante termico, hanno una scarsa resistenza alle situazioni di bassa temperatura.

Man mano che approfondisco gli aspetti scientifici di quel che mi è capitato, cresce in me la consapevolezza di aver commesso numerosi errori di valutazione che avrebbero potuto costarmi molto più di un semplice ritiro. Nonostante ciò, l'emozione più intensa che mi agita non è legata allo scampato pericolo, bensì al dolore causato dall'obiettivo mancato. Per il momento

decido di mettermi l'animo in pace, ma in cuor mio so bene che prima o poi quel lago lo attraverserò...

Sono passati quattro anni dal mio ritiro e dentro di me è intatta la sensazione di aver lasciato un lavoro a metà. Con la motivazione di dover rimettere ogni cosa al suo posto, ho deciso di riprovarci, iscrivendomi una seconda volta alla Traversata del Lario. A dire il vero ci avevo provato anche l'anno scorso, ma a causa del maltempo imperversato nei giorni antecedenti, la manifestazione era stata annullata causa presenza di tronchi nel lago. Stavolta, però, nulla sembra impedirne il normale

svolgimento.

Come quattro anni fa anche in quest'occasione non sono solo a tentare l'impresa, bensì in compagnia di un gruppo di amici, composto da otto nuotatori, due supporter e una fidanzata (la mia). Come da consuetudine, decidiamo di trascorrere la sera prima non proprio come farebbero dei veri atleti, ingurgitando cibi poco leggeri, bevendo birra, ma soprattutto ballando lisci in un modo decisamente vergognoso nella piazza del paese adibita a balera. Ma il copione non è proprio lo stesso, perché qualcosa l'ho voluto cambiare. Tanto per

cominciare, memore della notte insonne passata in campeggio, stavolta opto per un incantevole Bed & Breakfast sul fronte Lago. In secondo luogo, al posto dell'insano digiuno mattutino, mi alzo presto e faccio una ricca colazione a base di fette biscottate e miele. Dulcis in fundo, invece di cospargermi di quel nauseabondo grasso di pecora, mi procuro una ben più efficace mezza muta in neoprene. Il risultato è profondamente diverso, perché la mattina della gara sono fresco, riposato e ben equipaggiato!

Ore 8.30. Arrivo nei pressi del porticciolo di Mandello del Lario. Per

un attimo rimango tramortito dalla frenesia con cui gli organizzatori vanno avanti e indietro per preparare la manifestazione. Con un po' di riluttanza faccio le code previste per il ritiro della sacca-gara e del buono pasto, poi ancora attesa per potermi imbarcare sui natanti adibiti a traghetto. Mi guardo intorno e mi sembra di assistere a un film già visto. Con questa sensazione di déjà-vu vivo i momenti del trasbordo, della svestizione e della consegna delle sacche numerate con dentro gli abiti. Diversa è l'attesa sulla spiaggia prima della partenza, poiché stavolta ho la consapevolezza di essermi preparato

al meglio. In questo stato di calma interiore non ho necessità di concentrarmi su me stesso, così posso fare una cosa che considero molto utile: osservare quello che fanno gli altri. I primi che guardo sono quelli che si dedicano alla preparazione dell'attrezzatura mettendoci una cura quasi maniacale. Noto che i loro volti sono concentrati, seri, leggermente tirati. Pochi di loro parlano. A ben guardarli, sembrerebbero assorti nell'esecuzione di un preciso rituale, piuttosto che dal semplice approntamento dell'equipaggiamento. Giro lo sguardo e la mia attenzione è attratta da un gruppetto più vivace,

intento a ridere e a scherzare. A prima vista sembrerebbero persone molto rilassate, poi facendo caso alla velocità con cui parlano e al tono leggermente isterico delle loro risate, si capisce che lo stato d'animo predominante è quello del nervosismo. Incuriosito, provo ad ascoltare i loro discorsi. Il più timoroso del gruppo continua a porre domande del tipo: "E se poi mi perdo? Se mi viene l'affanno? Cosa si vede sotto?". È ovvio che la sua intenzione non è quella di raccogliere informazioni, bensì quella di fare il pieno di rassicurazioni, coinvolgendo nel suo gioco psicologico l'amico più propenso

ad assumere il ruolo di genitore. A pensarci bene, forse è proprio questo il minimo comun denominatore dei comportamenti visibili in questi minuti, il fatto che siano tutti più simili a quelli dei bambini, che non a quelli degli adulti. E chissà, forse è questo il segreto delle gare di nuoto master: in una vita fatta di ruoli importanti, di giornate lavorative spossanti e di responsabilità ineludibili, avere l'occasione di far uscire il proprio bambino, senza correre il rischio di perdere credibilità al cospetto delle persone rilevanti della vita, ci permette di liberare le nostre emozioni così come sono, senza alcun

filtro.

Guardo l'orologio. Non manca molto al tuffo di partenza. Dopo il passaggio del traghetto delle 10.30, lo starter darà il via ufficiale alla traversata. Di nuovo penso a quattro anni fa e avverto una sensazione di incompletezza nello stomaco, quasi ci fosse qualcosa di rotto da riparare. Mi rendo conto che sto assumendo uno stato d'animo negativo, così raddrizzo la schiena, inalo quanta più aria possibile e, trattenendo per un attimo il respiro, comincio a sentirmi decisamente più tranquillo e positivo. Mi dico che l'unica cosa certa di oggi è che arriverò dall'altra parte con la

forza delle mie braccia e delle mie gambe.

I minuti passano rapidamente. Mi cospargo della crema riscaldante distribuita dagli organizzatori, poi chiudo la mutina ed entro in acqua fino al ginocchio. Mi lavo la faccia per cominciare ad abituarmi al freddo, poi cerco una posizione favorevole per la partenza, nel tentativo di mettermi alle spalle una buona parte dei 600 partecipanti. Il mio cuore comincia a palpitare, ma i miei nervi sono saldi. Qualche mio compagno si posiziona davanti a me. Lascio fare. Lo starter con il megafono comincia a scandire il conto alla rovescia, e qui succede una

cosa strana. Due secondi prima che si possa udire lo sparo di partenza, tutti i concorrenti si sono già lanciati in acqua, dando luogo alla falsa partenza (teorica) più clamorosa della storia. Ma tant'è. In pochi secondi mi ritrovo a mulinare braccia e gambe come se dovessi percorrere solo poche centinaia di metri. Vengo sommerso non solo dall'acqua che frigge intorno a me, ma anche da decine di sensazioni che fatico a gestire. Il pensiero del freddo vorrebbe farsi strada nella mia mente insieme a certe vecchie paure, ma questa volta, per quanto le senta insistentemente bussare, decido di non aprire,

occupandomi della lotta gomito a gomito con gli altri nuotatori che cercano in tutti i modi di superarmi. Vivo attimi molti intensi, fatti di corpo a corpo molto rudi. Non avevo previsto questa situazione. Due nuotatori mi stringono ai lati, uno mi solletica i piedi, mentre quello che mi precede, seppur decisamente più lento, non è per niente disposto a lasciarsi superare. A un certo punto la situazione diventa insostenibile: i due nuotatori ai miei lati cominciano a convergere verso un punto imprecisato davanti a me, con il risultato che io finisco schiacciato nella loro morsa. Provo a resistere,

intensificando la mia azione, poi una mano poco sportiva si poggia sulla mia spalla sinistra e mi spinge indietro con forza. Stupito e anche un po' spaventato, rallento per un attimo, faccio sfilare questo "simpatico" nuotatore, dopodiché riprendo il mio ritmo. Una decina di minuti dopo la partenza la densità di nuotatori cala notevolmente. Ormai siamo sparpagliati per il lago, tutti convinti di aver imboccato la traiettoria più dritta per giungere dall'altra parte. Per quanto incredibile possa essere, Alberto, il mio caro compagno di squadra che giudico inarrivabile nelle gare di fondo, me lo trovo di fianco. È

uno dei pochi a nuotare con un semplice slip e ad avere la bracciata “all’Alberto”, per questo lo riconosco senza esitazioni. Per diversi minuti rimaniamo fianco a fianco. Lui è un martello, ma io non ho la minima intenzione di mollare, anzi, appena posso accelero e lo distanzio gradualmente, forte della consapevolezza che lui, il giorno prima, ha gareggiato in un’altra traversata di oltre 6 km. Cose del genere le può fare solo lui! Venti minuti dopo la partenza, le braccia si fanno pesanti e il fiato si accorcia. Mi rincuora il pensiero che ormai non manchi molto alla fine. Ho una piccola

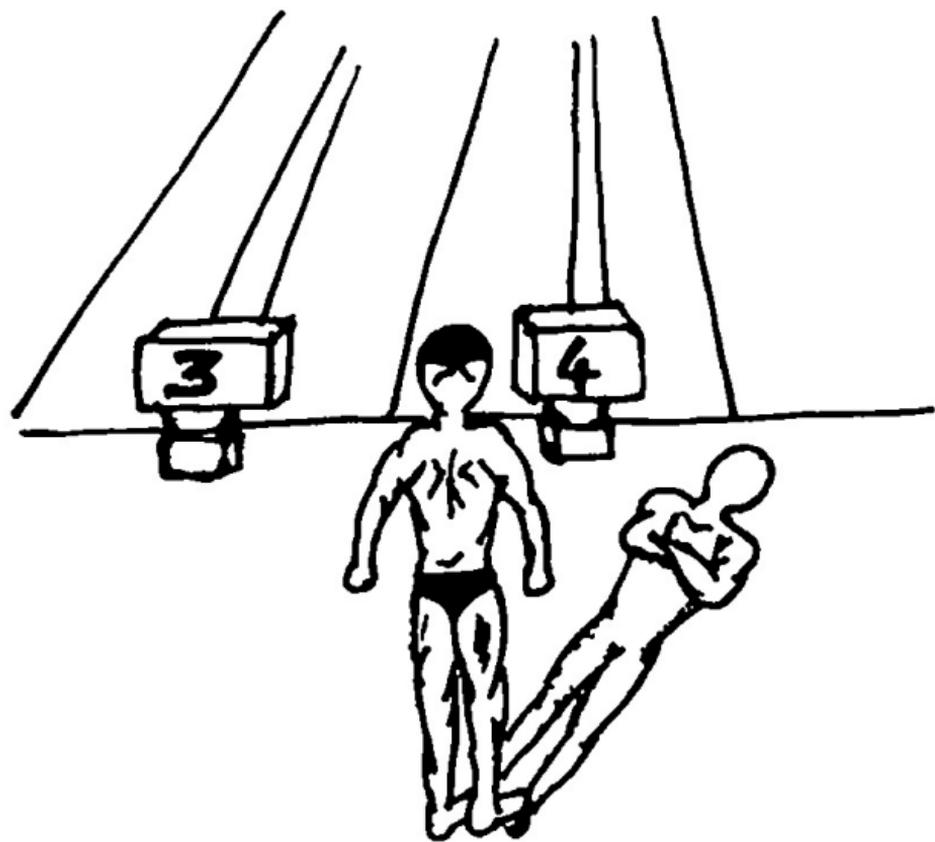
fantasia, quasi una visione: ci sono io che esco dall'acqua sotto lo striscione del traguardo; sono felice di avercela fatta, sono molto fiero di me stesso e sorrido. Al termine di questa immagine provo una scarica di brividi, che invece di sfiancarmi, quasi fosse un'iniezione di adrenalina, mi fa diminuire la fatica e mi induce a produrmi in una nuova accelerazione.

Qualche minuto dopo, una forte puzza di benzina aggredisce il mio naso, facendomi capire di essere entrato nel cerchio di barche poste vicino alla riva. Quando sotto di me intravvedo un fondale al posto del buio pesto, capisco che finalmente è finita.

Mi fermo, mi alzo in piedi e passo davanti al tavolo della giuria, che con l'ausilio di un sistema elettronico (ho un chip legato alla caviglia), registra il mio tempo di 26 minuti netti. Intorno a me è una bolgia, ci saranno circa cento persone, tra atleti giunti prima di me e spettatori. Cerco con lo sguardo la mia compagna. Proprio nel momento in cui rilevo la sua posizione, lei mi fa una foto. Più tardi, guardando lo scatto sulla macchina digitale, mi sorprendo nel constatarne la somiglianza con l'immagine che, negli attimi finali della traversata, mi ero prodotto nella mente. Solo a questo punto mi viene da dirmi: "Grande Antonio, ce l'hai

fatta un'altra volta!”.

L'ANALISI - Sono convinto



“Ogni cosa che vive su questo pianeta

cresce e insegue il suo obiettivo. Quando lo ha raggiunto ed è cresciuto, muore. Se tu non stai crescendo allora stai morendo, l'opposto della vita è la morte".

Da "Breathe the Dream" di Alberto Lavenuta.

La convinzione che sia sempre possibile crescere e migliorare, è l'essenza dell'essere umano. Quando smetti di credere di poter crescere e migliorare, allora ti sei arreso e lentamente stai morendo. È un principio che vale in qualsiasi ambito di vita, oltre che per la vita stessa, e a determinare una visione piuttosto che l'altra è la tua mente. Se ti convinci che in un ambito di vita tu non

potrai più migliorare, allora non migliorerai mai più e comincerai a “morire”. Se ti convinchi che puoi ancora migliorare, che hai tanto da fare, che hai tanto da provare e da esplorare, allora non ti mancheranno gli obiettivi da conquistare e continuerai a maturare. Non c'è età che impedisca all'essere umano di crescere, né tanto meno un grado di perfezione che non possa essere superato. I grandi esseri umani sono quelli che non hanno mai arrestato la propria crescita, continuando a credere di avere ancora una strada da provare...

Il 27 novembre 1940, nell'ora e nell'anno del drago, al Jackson Street

Hospital nella Chinatown di San Francisco, nasce colui che inizialmente è stato chiamato Li Yuen Kam, successivamente cambiato in Jun Fan, da tutti comunemente conosciuto come Bruce Lee, l'uomo, l'attore, l'atleta famoso in tutto il mondo per aver fatto conoscere le arti marziali cinesi agli occidentali. Bruce Lee era profondamente convinto che: "Ogni giorno ti offre una possibilità unica per superarti e diventare migliore di quel che eri ieri". Per questo fino alla sua morte, avvenuta prematuramente all'età di 32 anni in circostanze non del tutto chiare ma verosimilmente a causa di una reazione a un farmaco

antidolorifico, Bruce si allenava ogni giorno, considerandolo il momento di riposo rispetto alle attività della vita. Il programma quotidiano consisteva in importanti sessioni di addominali, di flessibilità e di corsa, che integrava con bicicletta, salto con la corda e altri esercizi specifici per la velocità di contrazione muscolare e di resistenza della pelle agli impatti. Continuava a ripetere che: “Se ti abitui a mettere limiti in quello che fai, nello sport, nella vita e nelle relazioni, le tue azioni ne risentiranno, gli ambiti della tua vita ne risentiranno, tu ne risentirai, rimanendo limitato e confinato nella staticità. I limiti non

esistono, la crescita è fatta da livelli, da fasi. Quando ne raggiungi una rimani su quella per quanto ti è possibile, dopodiché superala”.

Il nuoto è lo sport in cui principalmente sfidi te stesso. Per questo non ti serve una gara ufficiale per sapere a che punto sei arrivato nella tua crescita, perché in ogni istante, durante ogni singolo allenamento sei nelle condizioni di poterlo capire. Ti basta prestare attenzione alle tue sensazioni per verificare il grado di scivolamento, l'efficacia della bracciata o la resistenza alla fatica acquisita. Se poi vuoi basarti su dati oggettivi, ti basta contare il numero delle vasche fatte in un lasso di

tempo o il tempo tenuto in un determinato numero di ripetizioni. Certo, solo disputando una gara hai la possibilità di confrontarti con i tuoi avversari, quelli che magari ti contendono una medaglia o semplicemente un record di squadra, ma quando sei in acqua e sei un master, fondamentalmente stai sfidando ciò che sta dentro di te. Lo “spirito master” è proprio questo: ti poni degli obiettivi, quindi impegni il tempo e le energie che ti rimangono dopo il lavoro e gli impegni familiari per allenarti, esercitarti e tentare di raggiungerli. Quando riesci a superare le tue prove avverti una soddisfazione unica, indescrivibile, che se da una parte

rafforza la tua autostima, dall'altra ti spinge a definire traguardi sempre più lontani e ambiziosi. E se eviti di dare retta alla vocina che nella tua testa continua a dirti di lasciare stare perché è pericoloso, perché non c'è nessuna ragione per farlo, perché tanto non vinci niente, perché in fondo chi te lo fa fare (una vocina che a volte esce dalla bocca di una persona di tua conoscenza), allora ti ritrovi immerso in un mare di sfide grazie alle quali puoi conquistare tante piccole gioie. Gioie fondamentali per avere l'energia necessaria ad affrontare i casini, i guai e i problemi di questa vita terrena...

Lo avevo notato durante il

riscaldamento, perché era in corsia con me. Quel nuotatore master aveva qualcosa di diverso, qualcosa in più rispetto a tutti gli altri. Alla gara dei 50 stile lo noto subito, perché sale sul blocco concentrato e rilassato come pochi, con la sicurezza di chi, comunque andrà, sarà pienamente soddisfatto di se stesso. Lo vedo tuffarsi insieme agli altri della sua batteria e partire come un razzo, spinto da una poderosa gambata e la forza di un solo braccio. L'altro, privo della mano, probabilmente gli fornisce solo l'appoggio. Vira velocissimo, tocca la piastra, facendo registrare un tempo di trentuno secondi! I presenti

applaudono calorosamente, e si ripetono poco dopo quando un altro ragazzo, sempre nei 50 stile libero, gareggia come solo pochi sono in grado di fare. Non è molto alto, le sue gambe e la schiena sono curve e gli impediscono di avere una postura completamente eretta. Lo vedo salire sul blocco, raccogliersi e partire con gli altri. In fondo alla vasca il suo allenatore lo aspetta per la virata: con una bacchetta gli tocca la testa giusto quando si trova a mezzo metro dal muro. Ricevuto il segnale, vira con la capriola e riparte dimenando mani e gambe con gioia ed energia. In quel preciso istante, giusto quando riesco a

comprendere la situazione, la mia schiena è percorsa da brividi per via di un'emozione che mi stringe il cuore. Ho gli occhi che a stento trattengono le lacrime, perché ho capito che quel ragazzo con evidenti problemi fisici, non vede. Eppure nuota, nuota con vigore, nuota con entusiasmo, nuota con tanta di quella vita in corpo, che solo pochi al mondo possono contenere. E quando arriva in fondo alla sua gara toccando la piastra, tutti noi non possiamo che stringerlo nel nostro caloroso applauso.

Per il resto della giornata la mia mente rimane ferma a quelle immagini, a quelle emozioni. Penso a

quanto io sia stato fortunato ad assistere alle gare di quei due ragazzi. Troppo spesso mi sono concentrato sui miei limiti, ritenendo a torto che fossero invalicabili, ora ho capito che niente può fermarmi se lo faccio con passione e voglia di vivere, ma soprattutto nessun risultato negativo può scoraggiarmi se affronto la prova pensando solo a godermi il momento!

Il nuoto è uno sport di sensazioni. Il nuotatore master è una persona che, passando tanto tempo in vasca, è abituato a essere bombardato da stimoli elementari di natura fisica, emotiva e mentale. Quando sta fuori dall'acqua, il master è una persona che prova una fame

crescente, un desiderio sempre più grande di immergersi, che deve necessariamente soddisfare andando in piscina. Nuotare è un'esperienza unica: il corpo immerso in un liquido viene abbracciato completamente; la pelle è toccata, solleticata, massaggiata tutta nello stesso preciso istante. L'esperienza acquatica non è solo basata sul sentire freddo e bagnato, ma anche sull'avvertire una leggera pressione e uno stato unico di sospensione antigravitazionale. Questo particolare ambiente si riflette con estrema intensità nel mondo interno del nuotatore, che deve interpretarlo, analizzarlo e affrontarlo costantemente durante le sue bracciate, che col passare del tempo si

fanno sempre più faticose e tecnicamente imperfette. La ricerca dell'ideale comunione con l'acqua, che possa coincidere con una sensazione di velocità di spostamento sempre più elevata, è il desiderio più grande di ciascun nuotatore, che in cuor suo sogna un giorno di potersi muovere con l'eleganza e la rapidità di un delfino.

Se nuoti anche solo una volta alla settimana, capisci perfettamente di cosa parlo. Se non sai nuotare o ancora non hai raggiunto un tale stato di consapevolezza, sappi che è solo questione di tempo e di impegno. Io ho cominciato quasi da zero e all'inizio ascoltavo con interesse e scetticismo i racconti estasiati delle persone che,

intorno a me, frequentavano la vasca. Piano piano ho scoperto anch'io quel mondo di emozioni di cui avevo tanto sentito parlare. Giorno dopo giorno ho cominciato a conoscerlo, ad apprezzarlo e a concedergli uno spazio sempre più grande e importante all'interno della mia vita. Ho capito che la sua componente fondamentale, la fatica, non è per niente un difetto. Anzi, quel senso di pesantezza muscolare, accompagnato dal fiato corto e dalla stanchezza mentale per essere andati fin troppe volte avanti e indietro, è la parte centrale del piacere. Quando esci dall'acqua e senti di aver dato fondo a tutte le tue energie, per quanto ti senti debole e barcollante, provi un senso di benessere

indescrivibile. Quando sei un nuotatore master, per te diventa naturale ricercare tutto questo anche in una competizione. Perché solo una gara può strizzarti completamente facendoti sentire tremendamente vivo!

La gara dei 100 metri dorso non è andata come volevo. Sono sotto la doccia calda. Cerco di rilassarmi e di pensare a cosa sia potuto andare storto. Nella mia testa rimando in onda le immagini della gara, sforzandomi di mettere a fuoco gli errori. Un'impresa non da poco, perché riscaldato dal tepore della doccia, con i muscoli che tendono a rilassarsi sempre più, mi riesce

difficile concentrarmi su qualcosa. Mi chiedo come farò a trovare le forze mentali per affrontare la seconda prova, quei 100 misti che da più di un anno non riesco a migliorare. Mentre cerco la risposta, altri due nuotatori sui cinquant'anni giungono nelle vicinanze. Le docce senza paratie non sono il massimo della privacy, così per rompere l'imbarazzo si è portati ad attaccare bottone anche con perfetti sconosciuti. Uno dei due, con tono scanzonato, si mette a dire: "Adesso un bel pranzo di quelli come si deve non me lo toglie nessuno!". Gli rispondo: "Beato te, io sono ancora a digiuno! Non vedo l'ora di andare a

mangiare, ma prima devo far bene almeno nella seconda gara”. E lui: “Ma dai, ma che ti frega, mica ti pagano per far meglio”.

Per un attimo penso alle sue parole, anche perché recano un bel fondo di verità. È così: non sono pagato per impegnarmi. Non sono pagato per faticare. Non sono pagato per mettermi in macchina, fare chilometri, raggiungere una piscina lontano da casa mia e tuffarmi in una gara che, comunque vada, non mi frutterà denaro. No, non sono pagato per niente. Ma che importa? Con altrettanta semplicità decido di rispondergli: “Già, non mi paga

nessuno per fare una bella gara o per raggiungere un record personale... ma tu non hai idea di quanto, invece, tutto ciò sia in grado di ri-pagarmi!”. Mi sorride e annuisce. È uscito allo scoperto. Anche lui ci mette l’anima nelle gare, solo che voleva dire una cosa così, tanto per dire, tanto per sdrammatizzare. Anche lui prova un grande piacere nell’impegnarsi e nel gareggiare. Lo vedo dal suo sguardo. Lo capisco da quel suo sorriso. Perché anche lui, come me e come tutti quelli che sono giunti oggi qui a gareggiare in questa sperduta manifestazione ligure, è un nuotatore master.

L'EMOZIONE – Il mio avversario dentro di me

È strano pensare che l'avversario più temibile si trovi nel posto a me più caro. Quando lo cerco nella mia mente, si rifugia nel cuore. Quando lo cerco nel cuore, si rifugia nella mia mente. È un avversario temibile e abile, furbo e quasi imbattibile. Non cerca lo scontro diretto, perché non è il suo modo di affrontarmi. Lui preferisce aggredirmi quando sono distratto, quando non penso a lui, quando sono impegnato a fare qualcosa di decisamente importante. È in quel momento che si presenta alle mie spalle e si fa sentire con forza, urlandomi nelle orecchie che non posso

parcela, che devo mollare, che se continuo può succedermi qualcosa di male. Ogni volta che non gli resisto, lui vince e si mangia una parte della mia volontà. Perché lui si ciba del mio coraggio. Perché lui è in grado di sputarmi addosso paure, timori e sconfitte. È temibile, abile e ha una memoria eterna l'avversario che mi sta dentro, perché si ricorda tutto quello che di brutto mi è successo nella vita. È perfido il mio avversario, perché mi ripropone tutti quegli avvenimenti facendomeli rivedere, facendomi riprovare quelle brutte sensazioni di inadeguatezza e di infinito disagio vissute in passato. È forte, fortissimo quest'avversario, ma io sono diventato

più forte di lui, perché ho capito che se non mi abbatto davanti alle sconfitte lui non può festeggiare; se non mi demoralizzo davanti alle salite lui non può godere; se non mi tiro indietro davanti a una prova lui non ha potere su di me. Quando io lo metto a tacere, lo ignoro, lo irrido e mi fido di me stesso, ecco che lui perde, esce di scena e scompare. Quando io vinco la mia sfida, qualsiasi essa sia, ecco che l'avversario che sta dentro di me non esiste più, perché ha capito che non c'è più posto per lui e per i suoi giochi. Io non ho più paura di lui!

ESERCIZIO

Scrivi qui le 3 sfide che ti piacerebbe vincere. Di fianco, scrivi con due o tre parole le ragioni per cui non sei ancora riuscito a vincerle o ad affrontarle.

SFIDA - MOTIVO

.....	-
.....	-
.....	-
.....	-
.....	-
.....	-

(esempio di sfida: imparare a nuotare -
motivo: poco tempo, non riesco a organizzarmi per andare in piscina)

Ora scrivi i numeri da 1 a 3 accanto a ciascuna sfida: al numero 1 quella più fattibile, al 3 quella più ardua.

Ora scrivi qui sotto cosa ti serve per vincere la sfida numero 1 in termini di azioni e tempo.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

(esempio: cercare una piscina, andare a iscrivermi, organizzare le attività...)

Ora ti propongo io una sfida. Leggi

attentamente queste ultime righe. Parti dall'ultima azione e comincia a realizzarla. Poi passa alla successiva. Poi a quella dopo e così via. Ti sorprenderai di scoprire quanto sia potente l'atto di scrivere una sfida sotto forma di tanti piccoli pezzettini, perché fare un passettino è più semplice di spiccare un grande balzo. Ma ricorda che anche il cammino più lungo comincia da un semplice passo.

8.

DAI CAMPIONATI ITALIANI AGLI EUROPEI



L'ESPERIENZA

Il nuovo anno è caratterizzato dalla fusione della mia squadra con un'altra, così gli allenatori diventano due, i nuotatori raddoppiano in numero e la vasca finisce inevitabilmente col sembrare una friggitrice con dentro tante patatine. Il cambiamento più profondo riguarda il modo di vivere il master: quanto prima era all'acqua di rose, tanto adesso è pieno di agonismo e competizione. Più che nuotare, i nuovi sembrano sguazzare in acqua come tanti squali. Gli allenamenti aumentano d'intensità, di volume e di varietà. Cominciamo a lavorare sui misti, a usare pull-buoy, tavolette e palette, nonché a macinare un numero di vasche

che sempre più spesso tocca quota centoquaranta (3,5 km in un'ora e mezza). I ritmi sono forsennati: non appena i nuotatori della corsia più veloce terminano l'esercizio, che mediamente richiede un lavoro continuo tra i 500-1200 metri, gli altri vengono stoppati a prescindere da quanto fatto. Chiaramente io sono uno tra quelli che beneficiano degli sconti, riuscendo a risparmiare in media un paio di vasche a blocco.

Tutti questi cambiamenti, che ad alcuni sembrano insostenibili e inopportuni, io li vivo con entusiasmo. Scelgo di adattarmi e cambiare. La prima cosa che decido di sintonizzare sulla nuova frequenza è la mentalità,

così in acqua comincio anch'io a comportarmi come se fossi uno squalo. Sono convinto che sia una fortuna avere sotto gli occhi esperienze natatorie diverse, perché così è più facile trovare il riferimento giusto da seguire e superare. In altre parole, tanti compagni significa tanti modelli da emulare e tante strategie vincenti da copiare.

L'allenamento si trasforma in un'autentica lotta collettiva alla sopravvivenza, la cui unica regola è quella di dare il massimo, cercando al contempo di arrivare integri alla fine dell'ora e mezza. Mi rendo conto di essere costantemente a contatto coi miei limiti, perché ogni volta mi tocca soffrire, affrontare momenti di crisi,

stringere i denti e reagire a un senso di fatica immane. Tutto ciò mette a dura prova fisico e mente, soprattutto quando quest'ultima viene attaccata dalla solita vecchia frase perdente che dice: “Ma chi te lo fa fare?”.

Con l'idea fissa di avere anch'io una piccola pinna sulla schiena, decido di fare come i nuovi e di lottare col coltello tra i denti per superare ogni sorta di ostacolo. L'approccio che ho adottato è comunemente conosciuto come “spirito master”, un modo di vivere la piscina basato sulla voglia costante di migliorarsi e sorprendersi. In questa fase della mia vita da nuotatore faccio una cosa fondamentale per conservare intatta la mia voglia di

mettermi alla prova, una cosa che alcuni fanno inconsapevolmente, ma che troppi non fanno affatto, finendo con l'arrendersi ancor prima di diventare veri master. Questa operazione psicologica consiste nell'accettare serenamente il livello di abilità attuale, nutrendo la ferma convinzione di poterlo cambiare con la forza della volontà, dell'impegno e del sacrificio. Io decido di accettare il fatto di essere "temporaneamente scarso", perché nel mio cuore ho la certezza che con la passione, la costanza e l'apertura mentale riuscirò a fare sempre meglio, vedendo i miei sforzi ripagati con tante piccole gioie. Ed è così che finisco con l'iscrivermi a gare lontane dai soliti 50

e 100 metri stile libero...

Sono passati solo due mesi dall'inizio della nuova "era", eppure eccomi qua a provare i 1500 metri stile libero. Quando mi è stata presentata l'idea dai nuovi compagni, mi sono detto: "Perché no, in fondo è una distanza che ho già fatto attraversando il Lago d'Orta, quindi non può essere molto peggio di ciò che ho già fatto in acque libere". Un tale lavoro di autoconvinzione deve averlo fatto anche il mio amico Totò, all'esordio insieme a me in questa distanza.

Gli organizzatori mi spiegano che per non fare notte (i partecipanti ai 1500 metri sono oltre duecento) ci

saranno due nuotatori nella stessa corsia anziché uno. Io e Totò staremo nella stessa, indossando uno la cuffia rossa, l'altro quella nera, curiosamente tenendo uno la sinistra, l'altro la destra. Questo è l'unico modo per riuscire a far gareggiare noi master nelle distanze lunghe, dal momento che le prime batterie possono durare anche più di un'ora (i master in età più matura – 60/70 anni - quando non ce la fanno più, essendo una gara di “stile libero”, passano con disinvoltura al dorso doppio e alla rana). Le corsie sono piuttosto larghe, quindi non dovrebbero esserci problemi di scontri frontali di alcun

tipo.

Finalmente inizia la gara. Il primo problema con cui mi devo misurare è, tanto per cambiare, quello del conteggio delle trenta vasche olimpioniche, poiché non essendo previsti cartelli segnalatori, in mezz'ora di nuoto potrei anche avere degli improvvisi blocchi di sistema con conseguente perdita dei dati. Non è un problema da poco, anzi, tenere a mente il numero di vasche in piena trance agonistica è una cosa che preoccupa molti master. Ciò che in parte mi tranquillizza è sapere che quando mi mancheranno due vasche, il giudice me lo farà notare con un

poderoso colpo di fischietto in faccia al momento della virata.

A inizio gara, per evitare di rimanere a secco di energie sul più bello, decido di fare le prime vasche a velocità moderata. La strategia conservatrice si rivela subito esagerata, poiché le altre cuffiette rosse velocemente spariscono davanti a me. Mi dico che non m'interessa, che la strategia è quella e ora devo limitarmi a seguirla: "Braccio braccio respiro... braccio braccio respiro".

Arrivato a metà gara cambio marcia e aumento il ritmo, anche perché mi sembra di trovarmi in acqua da ore. Quando mancano esattamente

quattro vasche, sentendo di avere ancora buone scorte di carburante, abbozzo quello che amo definire uno sprint. Le ultime due vasche, puntualmente segnalate dal fischio del giudice, le faccio dando fondo alle energie residue, agitando a più non posso gambe e braccia. Ed è proprio alla penultima vasca che io e Totò compiamo il capolavoro della gara, scontrandoci frontalmente con una capocciata memorabile. Ci fermiamo, ci guardiamo in faccia un po' sorpresi, dopodiché infiliamo la testa in acqua e andiamo a concludere la prova, fermando i rispettivi cronometri poco sotto i 30 minuti. Usciti dalla vasca, io

e Totò non la finiamo più di ridere.

Il mio spirito master è in costante espansione. Nei mesi seguenti mi cimento nei 200 metri stile libero, nei 200 rana e nei 100 misti, gare durante le quali provo forti emozioni e tanto divertimento. Mi complimento con me stesso, mi dico che sono bravo anche solo per averci provato. Sono sempre fiero di quel che realizzo, nonostante le classifiche non facciano altro che relegarmi agli ultimi posti. Poco male, poiché non ho ancora deciso di considerare questo aspetto rilevante per la mia soddisfazione. Ciò che invece ritengo fondamentale è aggiornare la scheda dei miei risultati, che con l'aiuto

del computer sono riuscito a rendere spettacolare. Si tratta di una gigantesca tabella in Excel, che raccoglie i tempi di tutte le mie gare, evidenziando in rosso i record assoluti di specialità e in nero grassetto quelli di vasca (25 metri e 50). Un giorno, guardando la scheda con attenzione, per chissà quale strano gioco di associazioni mentali, mi viene da accostarla al calendario dell'Avvento. Ricordo che alle elementari, ogni Natale, ne avevamo uno in classe. La maestra permetteva al bambino in quel giorno più meritevole di aprire la casellina e di mangiarsi il cioccolatino. Io, per inciso, non ho mai mangiato quei cioccolatini. Preso dal desiderio di riempire quante più caselle possibili, e

forse anche un po' per placare una voglia mai soddisfatta di cioccolatini, mi iscrivo ai 50 farfalla. Errore gravissimo! La farfalla, o meglio il delfino, è uno stile che, non avendone mai assimilato la tecnica, non sono in grado di eseguire correttamente. In fondo, mi dico, 50 metri non saranno poi così faticosi!

Sono sul blocco di partenza dei miei primi 50 metri a farfalla e sono molto nervoso. Tutta la squadra è a bordo vasca con gli occhi puntati su di me. Tra i nuovi compagni c'è qualcuno che, non conoscendomi bene e confidando nei miei muscoletti, pensa che io sia in grado di stupire. In un certo senso non

gli si può certo dare torto. Il via alla gara mi giunge improvviso e doloroso, quasi fosse una frustata sulla schiena. Mi tuffo. Plano sull'acqua con la pancia, tenendo le gambe aperte e le ginocchia vistosamente piegate. A guardarmi da fuori avranno pensato che mi sia fatto male, ma io sono abituato a gettarmi così, a mo' di macigno rotolante. Sfrutto la fase subacquea per mettere in pratica la strategia studiata da giorni, che consiste nel rimanere sott'acqua il più possibile in modo da percorrere quanti più metri senza nuotare. Quando emergo, tristemente mi rendo conto di aver fatto solo qualche metro invece

degli otto-dieci sperati. Comincio a dimenarmi nel modo in cui credo si debba fare il delfino, agitando le braccia e schizzando acqua dappertutto. Arrivato in fondo alla vasca ho la sensazione che il ritorno mi riserverà delle sorprese. Tocco il muretto, mi giro di 180°, prendo fiato e m'inabisso per un nuovo scorcio di apnea. Spingo, spingo, spingo! Quei secondi mi sembrano anni, quei metri chilometri. Per un attimo ho l'impressione di poter rivedere tutta la mia vita. In questa sorte di trance agonistica, finisco col dimenticarmi della prima fondamentale lezione di nuoto: respirare solo quando la testa è

fuori. E così bevo una bella sorsata d'acqua. Non mi perdo d'animo, in fondo sono un esperto: deglutisco, tossisco un po', quindi reagisco e intensifico l'azione. Quando mancano dieci metri al termine della gara, e nonostante l'enormità dello sforzo, per alcuni secondi mi sembra di rimanere nello stesso punto. Mi sento come Rocky messo al tappeto da una scarica di cazzotti di Ivan Drago. Ho la vista annebbiata e le braccia pesanti: fatico a portare avanti le mani nella fase di recupero. Eppure in qualche modo riesco a giungere a destinazione. Tocco la piastra e fermo il cronometro sul tempo di 47 secondi.

Con il cuore a mille, penso: “Sono ancora vivo!”. Con “simpatia” un mio compagno grida: “Antò: ma quanto sei scarso!?!”.

Allenarsi con regolarità, oltre a favorire il raggiungimento di una buona forma fisica, è determinante per migliorare la memoria muscolare dei gesti tecnici. Certo, questi devono essere impostati correttamente, perché altrimenti ciò che finisci per fissare è una nuotata piena di difetti, poco efficace e alla lunga anche difficilmente correggibile. Per questa ragione il mio allenatore continua a ripetermi: “Devi stare attento alla tecnica”. Io rinforzo la cosa dicendomi: “Devo migliorare tecnicamente,

soprattutto gli stili delfino e dorso”. Ma imporsi qualcosa non significa riuscire a farla, ecco il motivo per cui, nonostante l’impegno, gli errori che continuo a ripetere sono sempre gli stessi. Ciò che sbaglio è l’approccio con me stesso: dovrei smetterla di dirmi: “Tranquillo, a furia di far vasche finirai con l’imparare”, perché non funziona. Piuttosto dovrei pormi la domanda giusta, tipo: “Come faccio a migliorare la tecnica? Quali esercizi devo fare?”. Sfortunatamente i tempi per rendermi conto di queste cose non sono ancora maturi, così per il momento decido di mettere da parte le gare a delfino.

A metà stagione si comincia a parlare di un collegiale invernale. Mi

viene presentato in questo modo: “Tu prepari la valigia, vieni a Riccione, fai cinque allenamenti di due ore in cinque giorni, poi torni a casa felice e contento”. Va bene, dico io, filtrando volutamente solo gli aspetti ludici e di compagnia dell’intera faccenda.

L’esperienza si conferma all’altezza delle aspettative. In compagnia di tante belle persone, alcune delle quali con coniugi e figli al seguito, passo momenti piacevoli fatti di lunghe chiacchierate, pranzi conviviali, passeggiate in riva al mare e, naturalmente, allenamenti di circa 5 km. Dopo aver nuotato come mai in vita mia, patendo crampi, dolori alle spalle e infiammazioni che pensavo

definitivamente smaltite, torno a Milano sentendomi più che un delfino, un tonno in scatola. L'unica parte del mio corpo che mi sembra migliorata è il cuore, reso forte da tutte le belle emozioni provate. Giunto alla veneranda età dei 32, non capita spesso di poter vivere una settimana da vero atleta, fatta di sveglia alle sette, colazione leggera e allenamento mattutino.

Di ritorno da un'esperienza simile, con uno spirito master che ha ormai raggiunto livelli incredibili, mi metto in testa di poter fare gli 800 metri stile libero. Per carità, niente di impossibile, soprattutto dopo essermi misurato in distanze più elevate, il problema è che la gara mi appare una

via di mezzo di difficile interpretazione, in cui non so se è meglio andare forte e rischiare di rimanere anzitempo senza energie, oppure andare piano e sperare di non arrivare troppo fresco all'arrivo.

A pochi giorni dall'evento uno sfortunato infortunio mi risolve definitivamente il dubbio. Nel bel mezzo di una vasca a delfino, un muscolo della schiena si contrae con violenza, facendomi vedere le stelle. Il male è bruciante, profondo; nella mia fantasia mi sembra di essere stato agganciato sotto le scapole da due grossi uncini. Rimango in acqua a faccia in giù paralizzato dal dolore di questa nuova contrattura. Esco dalla vasca muovendomi come Robocop: qualcuno

ride, qualcuno si preoccupa. Il coach mi spedisce a fare una doccia calda. Ho il morale a pezzi, perché so già che ci vorrà tempo e pazienza per recuperare. Di certo passeranno giorni prima di rivedere l'acqua, pur tuttavia non demordo. Mi rivolgo a Roberto, un osteopata alto e grosso, che in un paio di sedute mi tratta la schiena, facendomi vedere le stelle e un paio di esercizi. È semplicemente miracoloso; nel giro di una settimana non solo torno in acqua, ma riesco anche a disputare gli agognati 800 stile. Certo, la paura di sentire dolore mi frena e mi fa affrontare la gara con cautela, ma alla fine sono felice, perché se da una parte ho avuto modo di riempire una casellina vuota della mia

tabella, dall'altra ho fatto un tempo facilmente battibile.

Verso il termine della stagione, come ciliegina sulla torta, viene programmata la nostra partecipazione ai Campionati Italiani Master. Alla notizia ho un attimo di esitazione, non mi sento all'altezza della situazione, poi mi dico una cosa che mi da coraggio: "In fondo non può essere molto diverso dalle altre manifestazioni! Certo, ci sarà qualche partecipante in più, un po' più di attesa, ma considerato che nemmeno in questa occasione mi gioco una medaglia, che mi preoccupa a fare?". Accetto di buon grado, ponendomi come obiettivo quello di realizzare i miei primati personali nelle specialità dei 50 stile, 200 stile e

100 rana.

In vista dell'evento ci prepariamo con un secondo collegiale, grazie al quale riesco a raggiungere uno stato di forma ottimale. Agli inizi di luglio sono carico e tonico, pronto a disputare le mie gare agguerrito più che mai, poi quando metto piede a Riccione, sede dei Campionati, l'ambiente estivo e scanzonato produce su di me un effetto di rilassamento totale, al punto che mente e corpo si convincono vicendevolmente di trovarsi in vacanza. Mi scuoto per convogliare energie e concentrazione, ma è solo quando vedo il mio nome sul tabellone elettronico prima della partenza che sento tornare in me lo stato d'animo giusto.

Nonostante la piccola crisi e la gran fatica per uscirne, riesco a centrare tutti e tre i miei obiettivi. Con questa grande soddisfazione nel cuore, dopo un lungo anno fatto di allenamenti, infortuni, sfide e vittorie, mi concedo un meritato riposo estivo.

L'inizio della nuova stagione è segnata da un mio nuovo cambiamento. La consapevolezza di poter fare sempre meglio continuando sulla strada dell'impegno mi mette nelle condizioni di poter superare sistematicamente tutti i miei limiti. Ed è proprio quello che accade. Ogni volta che mi tuffo in una gara, convinto come sono di poter superare le mie performance passate, mi porto a casa un record personale.

Il segreto alla base del salto di qualità si chiama Claudia, da qualche mese la mia compagna di vita. Con lei accanto mi sento cresciuto, equilibrato, sicuro. Claudia vuole essere presente a ogni mia gara, perché vuole sostenermi e accogliermi con un sorriso e un abbraccio dopo ogni mia performance, che io abbia fatto bene o che io abbia fatto male. Tutto questo mi dà forza e tranquillità, mettendomi in una condizione di completezza mai provata. Mi sento maturato e pronto ad affrontare qualsiasi cosa. Per questa ragione, quando alla fine della stagione vengono aperte le iscrizioni ai Campionati Europei Master di Nuoto in Slovenia, non ho la minima esitazione ad accettare

la sfida. Peccato che, per via di alcuni cambiamenti organizzativi occorsi nella società, lo spirito master della squadra sia calato. Molti elementi del gruppo, che a lungo mi hanno trasmesso entusiasmo e voglia di mettermi alla prova, perdono slancio e decidono di non partecipare. Solo io e altri tre impavidi partiamo per l'impegno internazionale...

L'impianto che ospita la manifestazione è grande, ma il parcheggio basta a malapena a contenere la metà dei veicoli pervenuti. Con un po' di fortuna trovo un posticino in mezzo alle altre macchine, e recuperata la borsa mi

avvio verso l'ingresso. Le transenne sono alte, fitte e coprono alla vista quanto accade all'interno dello stadio del nuoto. Soltanto le bandiere che sventolano alte e colorate riescono a suggerire che lì dentro si stia tenendo una manifestazione internazionale. Per il resto c'è solo un forte brusìo, che ricorda vagamente quello di uno stadio durante una partita di calcio. A un certo punto si ode un boato. Le mie gambe si bloccano dall'emozione, e leggermente si mettono a tremare. Si sente il fischio di un giudice di gara, quindi l'inconfondibile voce metallica che pronuncia la frase: "Take your marks..." beep! Dal punto in cui mi

trovo non si vede nulla, eppure il cuore sembra aver capito tutto, tanto si mette a sbattere dentro il mio petto.

Sono curioso e intimorito di scoprire visivamente quel che sta succedendo là dentro. Quasi mi volesse prendere alle spalle, una voce dentro di me mi dice una cosa strana e inattesa: “Ma tu, qui ai Campionati Europei Master, che ci sei venuto a fare?”.

Perdo tutta la mia sicurezza. La manifestazione è imponente, importantissima. Ho l'impressione di aver fatto il passo più lungo della gamba e di essermi lanciato in una manifestazione ben al di sopra delle mie

possibilità. Tutto ciò mi lascia presagire che non sarà facile riuscire ad apparire in classifica con il mio nome e il mio tempo. A dirla così può sembrare ridicolo, ma a differenza dei meeting nazionali, in cui tutti gli atleti che disputano una gara valida appaiono sistematicamente nelle graduatorie, in quelli internazionali solo chi ottiene un tempo inferiore a quello base gode di questo “privilegio”; per gli altri c’è solo l’onta di finire in fondo all’elenco, accanto a un anonimo quanto mortificante NT, che significa No Time, senza tempo, o per meglio dire: “Ehi, sfigato, ma cosa sei venuto a fare?!?”.

Proprio per risparmiarmi questa esperienza, invece di iscrivermi a

cinque prove individuali come concesso a ciascun partecipante, punto tutto su due gare, le mie migliori, i 50 e i 100 stile libero, nelle quali confido di riuscire a entrare in classifica, per quanto finora non sia mai stato in grado di nuotare tanto veloce quanto i tempi base richiedano. La domanda che sorge spontanea è: cosa ti fa pensare di poterci riuscire questa volta? In parte l'incoscienza, in parte la fiducia nella mia voglia di fare, anche alla luce dell'ottimo lavoro svolto durante il mese di agosto, elogiato dal mio allenatore durante le ultime verifiche.

Tra i quattro della squadra sembro il più in forma e il più concentrato, ma invece di trarre vantaggio da una situazione

simile, mi sobbarco un carico di stress immane, la cui gestione mi risulta problematica. Come se non bastasse, il lungo viaggio in macchina mi prova fisicamente, così al momento di scendere in acqua mi sento nervoso e insicuro...

In questo momento mi sembra di essere in un film, in una di quelle scene in cui tutto si muove al rallentatore. Sono in acqua, fermo al bordo vasca, ansimante e con il cuore scoppiettante. Ho appena concluso la mia seconda e ultima prova in questi Europei. Prima di uscire dall'acqua ho ancora un compito importante: devo controllare se almeno in questi 50

metri stile libero sono riuscito a centrare l'obiettivo di entrare in classifica. Ieri purtroppo non è andata bene. Nei 100 stile ho nuotato con tutta la forza che avevo, tuttavia non sono riuscito ad andare oltre un risicato personale, comunque insufficiente per evitare un "No Time". Allungo il collo per vedere il tabellone elettronico. Mi tolgo gli occhialini per guardare meglio, ma è solo strizzando gli occhi che riesco a mettere a fuoco i numeri luminosi. Leggo trentuno secondi e qualche cosa. Rilasso i muscoli facciali per la delusione e m'immergo in acqua, con la fantasiosa speranza di poter

annegare la sconfitta. Non solo ho fatto una prestazione un secondo sopra il tempo base, ma ho anche peggiorato il mio record personale. Una disfatta.

Mi aggrappo alla scaletta, mi tiro fuori dalla vasca e mi dirigo verso il cesto degli indumenti con le orecchie talmente basse da poter essere scambiato per un cocker. Mi viene naturale chiedermi se questo non sia il mio limite massimo di prestazione. Un mio compagno si avvicina e mi distoglie dai miei pensieri, definendo la mia prestazione strampalata e senza senso. Rimango in silenzio. Non riesco a dire nulla. Non mi va di muovermi da

questo stato d'animo da sconfitto, anche perché il fatto di potermi compatire un po' mi risulta quasi piacevole. Poi, non so come, mi viene da alzare gli occhi al cielo. È un attimo: il sole mi abbaglia e il mio corpo si scuote. Provo un intenso senso di calore e di pace. Quando riapro gli occhi mi viene naturale dire a me stesso: "Mai più così abbattuto dopo una sconfitta! Ogni volta che non vinci, ricordati di com'eri all'inizio". In un attimo metto a fuoco il mio errore più grosso: essermi dimenticato del mio passato. Esattamente sette anni fa uscivo da una vasca sostenuto da un'istruttrice, in preda a capogiri e

svenimenti. Se allora qualcuno mi avesse detto: “Dai, tranquillo, tanto tra 7 anni farai gli Europei”, probabilmente gli avrei consigliato di andare dallo psichiatra. Invece eccomi qua, a nuotare con atleti che in acqua ci stanno da una vita o che al nuoto dedicano la loro vita. Io sono come loro, io sono uno di loro. Questo mi rende fiero e questo è ciò che per me, oggi, conta davvero.

La delusione per il mancato raggiungimento dei miei obiettivi è stata molto forte. In alcuni momenti mi ha addirittura sfiorato l'idea di ritirarmi dall'agonismo del nuoto per dedicarmi unicamente al lato fitness. Non mi era

mai capitato di sbattere così violentemente il naso contro i miei limiti, perciò il dolore provato era qualcosa di sconosciuto e intenso. Eppure non ho mollato. Ma cosa mi ha permesso di cancellare ogni traccia della sconfitta subita e superare di slancio quel momentaccio?

Ho una brutta notizia per te: cancellare un ricordo dalla mente è una cosa che non puoi fare. Certo, puoi non pensarci, puoi far finta che non sia mai accaduto, puoi sotterrarlo nel subconscio, nei casi estremi puoi perfino cominciare a bere o a fumare per dimenticare, ma stai tranquillo che prima o poi quella cosa tornerà a farti visita, perché ormai è dentro di te e ti

appartiene. La ragione è semplice: le sconfitte, insieme alle vittorie, costituiscono la tua esperienza. E l'esperienza è ciò che ti permette di sapere ciò che funziona e ciò che non funziona. Al momento opportuno te ne ricordi ed eviti di ripetere gli stessi errori. Fin qui niente di nuovo, anche perché la domanda rimane in piedi: se non puoi cancellare una sconfitta, come fai a superarla in fretta? Semplicemente puntando la tua attenzione su qualcos'altro, su un'immagine diversa a cui è collegato uno stato d'animo positivo. Quando ho visto 31 secondi sul tabellone, per un attimo mi sembrava che quel numero si fosse impresso sulla mia retina. Ovunque mi girassi vedevo

31. E più lo vedevo, più stavo male. Non riuscivo proprio a togliermelo dalla mente. Poi, quasi il sole avesse voluto risvegliarmi da quello stato, di colpo ho rivisto l'immagine di me stesso sdraiato sul lettino dell'infermeria della piscina il giorno della prima lezione di nuoto. Ho avuto un tuffo al cuore, poi mi è venuto naturale dirmi: "Cavolo, fino a qualche anno fa non ero neanche capace di fare una vasca a stile, ora guarda dove sono arrivato!". Questo mi ha fatto entrare in uno stato d'animo positivo e mi ha fatto riclassificare la sconfitta come qualcosa di poco importante. A quel punto non mi sono più sentito a terra, anzi.

Questa tecnica può essere usata

in qualsiasi istante della tua vita, per qualsiasi cosa. Quando ti capita di essere in spiaggia e ti lamenti per il caldo, prova a spostare la tua attenzione su qualcosa di diverso: ad esempio pensa a quando quel caldo ti tocca sopportarlo in città. In un attimo ti renderai conto della fortuna che hai a startene lì, bello spaparanzato a due passi dal mare, mentre i tuoi amici sono ancora in città a lavorare in un caldo insopportabile. Questo è solo un esempio, ma sono certo tu abbia capito come usare la tecnica di cambiare immagine nella mente per sganciarti da un'emozione negativa e raggiungerne una positiva. Alla base c'è sempre una tua scelta.

Quando le cose non vanno come vuoi, puoi avere la sensazione di affondare nelle sabbie mobili. Tu puoi decidere se lamentarti della sfiga e lasciarti andare giù rinunciando a tutto quello che hai, oppure reagire, lottare, cercare di individuare un appiglio cui aggrapparti e cominciare a tirarti fuori dalla melma per tornare a vivere e a crescere. Ogni prova reca in sé un aspetto positivo e uno negativo. Se impari a guardare dalla parte giusta, comincerai a vivere meglio.

L'ANALISI – Il mondo dei master



Il nuoto Master italiano è tra i più importanti al mondo. I tesserati sono circa 12.000, mentre i trofei organizzati lungo tutta la penisola non si contano tra gare in vasca e gare in acque libere. L'età media del nuotatore master è compresa tra i 30 e i 45 anni, sebbene anche le categorie M50 e M55 siano ben rappresentate. Il nuotatore master si allena in media tre volte la settimana, supervisionato da uno o più allenatori. Se ama le competizioni è talmente ligio al suo dovere, che se per motivi di lavoro non può essere presente agli allenamenti, ovunque egli sia, si arma di cuffia, occhialini, attrezzatura ed effettua la sua seduta.

Molti master hanno scoperto il

nuoto da grandi e dopo aver imparato a fare un buon numero di vasche, forti di una crescente passione per l'acqua, hanno cominciato a gareggiare, scoprendo quanto possa essere bello migliorare le proprie performance. Questi master sono i più ammirevoli e tenaci.

Altri master hanno imparato a nuotare da piccoli, sono riusciti ad arrivare all'agonismo in età giovanile, ma poi per un motivo o per l'altro hanno smesso. A distanza di anni sono tornati in vasca o perché non hanno saputo resistere al richiamo dell'acqua, o perché si sono accorti che i rotolini sulla pancia cominciavano a essere fin troppo evidenti. Questi master sono i più

bravi e i più prestanti...

Avevo notato la sua presenza in altri trofei. Era inevitabile, perché dopo una sua performance lo speaker puntualmente annunciava: “...ha stabilito il nuovo record italiano di categoria”. Gara dopo gara ho imparato a riconoscerlo in acqua, tra gli atleti dell’ultima batteria. In un meeting lombardo, me lo ricordo ancora, l’avevo soprannominato “Golden Man” per via di quel suo costumone d’oro modello calzamaglia, che a quei tempi non era stato ancora proibito dai regolamenti internazionali. Quella volta avevo scambiato con lui due parole e mi era

sembrato un master di quarant'anni come ce ne sono tanti altri, pieno di voglia di nuotare e determinato a far bene.

Poi ci fu quell'incontro ravvicinato ai Campionati Italiani nella gara dei 200 metri misti: lui nell'ultima batteria degli M40, io nella prima degli M35. Quella volta lo avevo studiato nella fase di riscaldamento a secco per memorizzare i suoi esercizi. La cosa che più di tutte mi aveva colpito era quel suo tenere tra i denti l'elastico degli occhialini, quasi si preparasse a mordere l'acqua e non solo a nuotarci dentro. Al momento del suo tuffo io

ero seduto su una sedia dietro il suo stesso blocco ad attendere il mio turno. Al suo arrivo tanto per cambiare nel palazzetto era stato annunciato il suo ennesimo record Mondiale nella categoria M40. Poi un giorno ho voluto scoprire quale fosse il passato di Alberto Montini...

A cavallo tra gli anni Ottanta e Novanta Alberto è stato una giovane promessa del nuoto italiano. Ha nuotato accanto a talenti del calibro di Sacchi, Lamberti, Gleria e Michelotti, e nella sua lunga carriera è stato anche seguito del grande Castagnetti, allenatore della nazionale e di Federica Pellegrini, scomparso da

qualche tempo.

Dopo il ritiro Alberto è rimasto a lungo lontano dall'acqua, perdendo forma fisica e diventando anche un fumatore. Poi un giorno si è guardato allo specchio e, notandosi diverso dai suoi desideri, gli è venuto spontaneo dirsi: "Non mi piace quello che sto diventando. Ora basta". Smette di fumare, ricomincia ad allenarsi e torna alle gare nella categoria dei master, collezionando vittorie a ripetizione, nonché innumerevoli primati mondiali e italiani di categoria. Il suo segreto? Come rivela lui stesso, tutto è reso possibile da uno stile di vita normale, fatto di famiglia, interessi personali e

sport. È per questo che si allena principalmente durante la pausa pranzo, in modo che la sera possa essere sempre presente a casa e cenare con i suoi cari.

Quando è in acqua Alberto si allena con dedizione, impegno e costanza, animato da un profondo piacere personale e dalla voglia di centrare i suoi obiettivi. Questo è il suo spirito; questo è lo spirito di tutti i master che, come me, pur non avendo avuto la bravura sufficiente di arrivare all'agonismo da ragazzo, oggi vivono con la stessa intensità di Alberto la bella esperienza delle competizioni master.

Rispetto a un nuotatore master con un passato da agonista, chi è arrivato alle competizioni da adulto mediamente ha una tecnica meno pulita, una minore facilità di nuotata e prestazioni cronometriche inferiori. A parte questo, distinguere “un master” dall’altro è impossibile, perché per lo più hanno caratteristiche comuni.

Innanzitutto il master ha una forte passione per il nuoto. Adulto per definizione, è un nuotatore che va in piscina spinto dalla sua personale voglia di fare sport e di mantenersi in forma. A volte è il consiglio di un medico a farlo tornare in vasca, altre volte è un amico o la sua coscienza a dirgli che la sua

condizione fisica potrebbe solo migliorare con l'attività fisica. Altre volte ancora, invece, il nuotatore master nuota da sempre e non ha mai smesso di farlo. Una seconda caratteristica che contraddistingue il master è la sua voglia di impegnarsi, quasi dovesse prepararsi a disputare le Olimpiadi. Dopo una giornata di lavoro e gestendo mille e più impegni familiari e personali, si cala in acqua per restarci da una a due ore, durante le quali macina chilometri e sostiene prove di tecnica, di resistenza e di velocità. Il suo cuore scandisce mediamente tra i 130 e i 180 battiti al minuto, a seconda dell'esercizio e dell'età. Quando si fanno cose del genere a 12 o a 18 anni, i

tempi di recupero sono rapidi: bastano pochi secondi per ripetere l'esercizio quasi con la stessa energia. Quando di anni ne hai 35 o 50, i tempi di recupero sono lunghissimi, tanto che quando devi ripartire dopo una pausa, non sei mai sicuro di riuscire a concludere quanto richiesto.

Poi ci sono le gare. La maggior parte dei master ama la competizione, perché sa che la vera sfida non è contro un avversario o per una medaglia, nonostante questi aspetti possano dare motivazioni aggiuntive, bensì contro se stessi e le proprie prestazioni passate. È vero anche che il tempo è un fattore che gioca a sfavore del master, perché l'avanzamento dell'età rende più

difficile il miglioramento, ma il poter azzerare la propria tabella di risultati al passaggio di categoria (una volta ogni 5 anni) e ricominciare da capo, è una soluzione niente male per potersi creare stimoli nuovi. Non è da sottovalutare nemmeno l'ampia scelta di specialità (50-100-200-400-800-1500 stile libero; 50-100-200 farfalla, rana e dorso; 100-200-400 misti), che di fatto permette a chiunque di trovare un obiettivo nuovo anche a distanza di anni.

Altra variabile che aggiunge elementi di sfida per tutte le età è il sistema dei punteggi. Quando un master gareggia, la sua prestazione viene registrata nel database Nazionale non solo sotto forma di tempo, ma anche di

punteggio. I punti vengono ricavati attraverso il confronto matematico tra il tempo che hai ottenuto e quello base (normalmente vicino al record Mondiale master di categoria). Ciò significa che se un signore di 70 anni (categoria M70) impiega 34 secondi a fare 50 metri a stile, con un tempo base di 27"70 ottiene circa 800 punti. Se un ragazzo di 31 anni (categoria M30) impiega lo stesso tempo, lui di punti ne ottiene solo 660, perché il suo tempo base di riferimento è di circa 22". Tutto questo ha un risvolto importantissimo: gli atleti master, seppur appartenenti a categorie diverse, possono sempre competere tra di loro. Non a caso, con l'eccezione dei Campionati Italiani o Internazionali, in

tutti i trofei le batterie di gara sono organizzate per omogeneità di tempo e non di età...

Claudio è a un paio di metri da me. Indossa il suo costume da competizione, l'accappatoio, i calzettoni e un paio di simpatici zoccoli di gomma gialli. In questi 100 metri rana dei Campionati Regionali Lombardi siamo finiti nella stessa batteria, nelle due corsie centrali, uno accanto all'altro. Sono un po' emozionato. Ho scambiato due chiacchiere con lui un po' di volte, perché è sempre gentile e disponibile. Tre anni fa, a Varedo, lo avevo ammirato stabilire il record del Mondo

di categoria nei 200 rana. Quel giorno, me lo ricordo ancora, i 200 rana non erano in programma, ma a un certo punto la manifestazione si era concessa una pausa per far scendere in acqua Claudio in compagnia di due ragazzotti piuttosto giovani e muscolosi. L'altoparlante aveva presentato l'evento come il "tentativo di stabilire il nuovo record Mondiale"; quei due giovani nuotatori lo avrebbero affiancato per dargli il ritmo giusto. Quando al termine della sua prova ha fermato il cronometro 7 secondi sotto il record precedente, tutti i presenti, emozionati ed entusiasti, hanno cominciato ad

applaudire e a gridare il suo nome. Quel giorno Claudio mi era sembrato un gigante!

Tra poco gareggeremo insieme. Mi sorride, si sveste e si arma di cuffia e occhialini. Faccio lo stesso. Saliamo sui blocchi e partiamo. Per tutta la gara lo avverto come un'ombra. Io faccio esplodere tutta la mia potenza muscolare, le mie energie, lui sembra un siluro, tanto è silenzioso e compatto. Alla fine tocco precedendolo di poco. Ho il cuore in gola per lo sforzo, mentre lui mi sembra appena affaticato. Lo osservo mentre guarda incuriosito il cronometro, poi esce dall'acqua e

sfoggia la sua consueta serenità. Certo, a volte l'ho sentito borbottare per un tempo sotto le sue aspettative, ma Claudio Negri è sempre straordinario. Non a caso per alcuni è un amico, per altri è come un padre, per pochi è come un nonno; per tutti è il Master classe 1936, che detiene diversi record Italiani e Mondiali.

Da ottobre a maggio, ogni fine settimana il calendario dei trofei master prevede diversi appuntamenti, tanto al nord quanto al centro-sud. In media vi partecipano tra i 600 e i 1000 nuotatori, con picchi di 1500 presenze nei trofei di Desenzano e di Riccione. A ogni gara l'atmosfera è sempre la stessa: tensione,

attenzione per le batterie più forti, felicità per un record personale ed esaltazione per una prestazione eccezionale; poi c'è il divertimento, l'amicizia e la condivisione di esperienze simili. È un classico sentire un master parlare nel dopogara del suo tempo, della sue sensazioni e delle cose ancora da migliorare prima di raggiungere l'obiettivo prefissato. Ed è un classico sentirlo concludere sempre con la stessa medesima frase: “Bene ragazzi, è giunto il momento che tutti aspettavamo con ansia: andiamo a farci una bella mangiata!”.

I master che incontri ai trofei hanno tutti la stessa luce negli occhi, una luce che svela la grandezza del loro

amore per lo sport del nuoto. Li puoi facilmente distinguere da quei pochi che, quasi fossero stati costretti a gareggiare sotto minaccia, li vedi eccessivamente preoccupati, stressati, o disgustati per quello che devono fare. Sono i nuotatori che non hanno ancora colto l'essenza dello Spirito Master. Quando anche loro avranno capito che una gara è un momento di verifica e di crescita personale e non di pubblica umiliazione, allora cominceranno a cambiare, a maturare e a migliorare. Quando anche loro avranno compreso che una gara master è il momento in cui si raccoglie ciò che si è pazientemente seminato in allenamento, allora cominceranno a impegnarsi di più durante tutto il tempo

che trascorrono in acqua insieme ai loro compagni più tenaci. Quando anche loro avranno compreso davvero che cos'è lo Spirito Master, allora cambieranno espressione prima di una gara, prima di un allenamento, prima di una qualsiasi prova della loro vita. Saranno sempre sorridenti, rilassati e pronti a godersi tutti quei momenti in cui hanno la possibilità di sentirsi vivi.

L'EMOZIONE – Chiedilo a loro che cos'è

Se vuoi sapere che cos'è lo spirito master, chiedilo a uno di loro. Gli vedrai brillare gli occhi. Ti sorriderà. E dopo un attimo di esitazione ti dirà:

“Vedi, caro amico, lo Spirito Master è ciò che ti fa vivere con pienezza lo sport che fai. Per me è il nuoto. Se non vado in piscina almeno tre volte la settimana, comincio ad avvertire la mancanza di qualcosa di importante, di qualcosa che mi dà equilibrio. Nuotare per me è un bisogno fisico, un bisogno

di sentire l'acqua, ma anche un bisogno di entrare in contatto con la mia parte interiore. Ho bisogno di nuotare per stancarmi e dare il massimo negli allenamenti. Ho bisogno di stare con i miei compagni respirando il cloro della piscina. Ho bisogno di condividere la passione per il nuoto con altri nuotatori. Ho bisogno di gareggiare per verificare se l'impegno messo in allenamento ha dato i suoi frutti. Ho bisogno di gareggiare perché le competizioni mi fanno provare emozioni indescrivibili. Queste sono le ragioni per cui riesco a svegliarmi presto anche la domenica mattina. Quando apro gli occhi penso

subito alla scarica di soddisfazione che farà fremere il mio corpo una volta terminata la gara. Quando guardo il tempo sul tabellone, sento il mio spirito rilassarsi. In quel momento, dopo tanti sacrifici e tanto impegno, ho una sensazione di benessere, l'appagamento totale dei sensi. Sono in pace con me stesso, con gli altri, con il mondo intero. Quando tocco il muretto al termine della gara, è un po' come se il mio cuore sorridesse.

Ecco, questo è lo spirito master. Ma segui il mio consiglio: non accontentarti delle mie parole e dei miei racconti. Per capire davvero cos'è, prova a sperimentarlo da te”.

ESERCIZIO

**Usa questi esempi per creare il tuo
tabellino personale**

**MASTER - TABELLA DEI RECORD
PERSONALI**

Categoria	Data	Gara	Punti	Record vasca 25m	Specialità	Record vasca 50m	Punti	Gara	Data	Categoria
					50SL					
					100SL					
					200SL					
					400SL					
					800SL					
					1500SL					
					50DO					
					100DO					
					200DO					
					50RA					
					100RA					
					200RA					
					50DE					
					100DE					
					200DE					
					100MX					
					200MX					
					400MX	-				

MASTER - TABELLA DEI RISULTATI

50 SL		100 SL		200 SL		400 SL		800 SL		1500 SL	
stagione 1		stagione 1		stagione 1		stagione 1		stagione 1		stagione 1	
tempo vasca 25m											
	tempo vasca 50m										
stagione 2		stagione 2		stagione 2		stagione 2		stagione 2		stagione 2	
xxx											
	xxx										
xxx											

50 FA		100 FA		200 FA	
stagione 1		stagione 1		stagione 1	
stagione 2		stagione 2		stagione 2	

100 MIX		200 MIX		400 MIX	
stagione 1		stagione 1		stagione 1	
stagione 2		stagione 2		stagione 2	

50 RA		100 RA		200 RA	
stagione 1		stagione 1		stagione 1	
stagione 2		stagione 2		stagione 2	

50 DO		100 DO		200 DO	
stagione 1		stagione 1		stagione 1	
stagione 2		stagione 2		stagione 2	

AMATORE

TABELLA DEGLI OBIETTIVI E DEI RECORD

Tipo di test

Esito

Data

Esempio:

nuotare 40 vasche senza pause

Esempio:

Tempo registrato

9.

L'IRON MASTER



L'ESPERIENZA

Non sono nato per nuotare, eppure mi sono innamorato di questo sport. Non sono nato per fare gare di nuoto, tanto è vero che fino ai trent'anni l'idea non mi aveva minimamente sfiorato, eppure ogni volta che le affronto provo emozioni fortissime. A distanza di sette anni dalla mia prima lezione di nuoto, con una tecnica da migliorare, una resistenza da rifinire e dei tempi che si possono solo abbassare, mi sento un vincente: sono riuscito a battere quella vocina malefica che m'invitava a mollare tutto. Sono riuscito a diventare un Master e a far parte di una squadra. Sono riuscito a tramutare un'esigenza di salute in un'autentica passione. Con il

risultato che ora mi sento bene, non riesco a stare lontano dall'acqua e ho scoperto che in vasca, oltre a neomamme e pensionate, ci sono altre gradevoli presenze. Claudia, la mia compagna di vita, l'ho conosciuta in piscina. A quel tempo non era che una "frequentatrice estiva" della mia vasca di allenamento. Ora, amante dello sport com'è, vuole assistere a tutte le mie gare. Certo, prima di ricevere tanto sostegno e tanto amore ne ho dovuta fare di strada! In un certo senso mi è toccato affrontare una prova tosta quanto quelle delle Olimpiadi. Ma alla fine della mia maratona, durata giusto sette mesi di corteggiamento, sono riuscito ad aggiudicarmi la medaglia più preziosa

di tutte: quella del suo cuore...

Il giorno che la vidi sul bordo della vasca mi sembrò quasi di avere un miraggio: i suoi capelli, lunghi e chiari, sventolavano lentamente a tempo di musica; il suo sorriso, splendido e contagioso, emanava luce in ogni direzione; il suo portamento, elegante e suadente, ai miei occhi sembrava l'ondeggiare del mare. “È lei, poi te la presento”, mi disse un’amica che da settimane tentava disperatamente di farci incontrare, convinta com’era che fossimo fatti l’uno per l’altra. Poi tutto accade in maniera naturale. Una battuta, un sorriso, una serata tra amici. Pensavo che dopo tre mesi di

conoscenza fosse giunto il momento di avere il nostro primo appuntamento, così le inviai un SMS con una barzelletta abbinata alla proposta d'uscita. Lei simpaticamente mi rispose: "Carina la battuta, ma per l'aperitivo non mi pare il caso". Non mi scoraggiai.

Per alcuni mesi ci frequentammo o in compagnia di amici, o in incontri brevi, tipo pausa caffè. Pur di vederla, affrontai le prove più difficili, come il mettermi i pattini ai piedi o guidare sulla neve appena caduta. Ma niente. Quasi fosse la più sgucciante delle anguille, mi scappava sempre via. Solo a

Capodanno le cose parvero migliorare.

Quella notte riuscimmo a passarla insieme, seppur in compagnia di altre dieci persone. Quella volta mi dichiarai a lei, facendole il discorso più impegnativo della mia vita, nelle condizioni più complicate della mia vita, a causa di un brindisi di troppo. Apparve felice per le mie parole, malgrado le avessi pronunciate sdraiato sul letto, bianco come un lenzuolo e con una pezza fresca sulla testa. Pensavo di essere prossimo al suo cuore, poi invece... più niente.

Qualche settimana di distacco, un periodo di riflessione, poi un giorno di febbraio lo trascorremmo sul lago di

Como, finalmente soli! Un pranzo a Brunate, una passeggiata sul lago e una cioccolata calda sulla barca. Incredibilmente continuava a resistermi, a tenermi lontano, quasi fossimo magneti della stessa polarità. Ma quando l'accompagnai a casa, quella notte, dopo sette lunghi mesi di apnea, ricevetti il soffio d'aria che aspettavo: quello del suo primo bacio.

Forte del sostegno della mia meravigliosa Claudia, che dagli spalti non smette mai di incitarmi e darmi la carica, per la nuova stagione decido di pormi uno tra gli obiettivi Master più ambiziosi che ci siano: disputare tutte e diciotto le specialità e diventare un Iron

Master. Mi ripeto che si tratta della naturale evoluzione della mia esperienza natatoria, che è già passata per le traversate, gli impegni internazionali e le distanze lunghe. E poi voglio capire perché quelli che riescono nell'impresa si sentano tanto speciali. Sono consapevole che per le mie capacità attuali si tratti di una sfida doppiamente impegnativa: da una parte perché devo disputare gare in cui non ho nessuna esperienza, dall'altra perché alcune distanze non le ho mai affrontate nemmeno durante il nuoto libero. Tanto per capirci, a delfino o a dorso non solo non ho mai gareggiato oltre i 50 metri, ma a delfino non ho mai nemmeno nuotato più di due vasche consecutive.

Mi faccio coraggio ripetendomi che “per realizzare i sogni, basta desiderarlo con tutto te stesso”.

Inizio il cammino verso l’Iron affrontando le prove che conosco. Nel giro di tre mesi disputo i 50, i 100, i 200, i 400 e i 1500 metri stile libero, rimandando in primavera gli 800. Il fatto curioso è che miglioro tutti i miei tempi, riuscendo perfino a conquistare la mia prima medaglia d’oro nei 50 stile libero al Trofeo di Sondrio. È vero, nella mia categoria eravamo solo in sei, però è altrettanto vero che alla fine sono stato io a spuntarla e non qualcun altro. In mezzo a tanto stile riesco a metterci i 50 e i 200 rana (gara durante la quale dalla sesta vasca in poi provo uno strano

formicolio ai polsi), i 50 dorso e i 100 misti. Poi a gennaio affronto due gare per me impegnative...

Ho sempre odiato il dorso, perché non vedendo dove vado mi capita di sbattere la testa contro il muretto e le mani contro la corsia. Come se non bastasse, faccio fatica a mantenere la posizione orizzontale per colpa delle gambe che, quasi fossero attratte da una forza misteriosa, mi cadono verso il fondo. Per queste e altre ragioni, in vista dei 100 dorso mi convinco che elaborare una strategia sia fondamentale. Entro in acqua e come pianificato faccio 50 metri piano e 50 forte. Giungo al traguardo soddisfatto

per essere riuscito a chiudere la gara senza fatica, ma con disappunto per non aver dato fondo a tutte le mie energie. Per il momento va bene così. Un'ora più tardi torno in vasca per i 50 farfalla. In questo caso il problema è mentale. Ogni volta che penso a una gara in questo stile, rivedo la pessima figura fatta due anni prima a Bergamo. Ciò che mi tranquillizza è la certezza che stavolta le cose andranno diversamente, perché da allora non solo ho messo sulle braccia qualche centinaio di chilometri, ma ho anche imparato a respirare a ogni ciclo di bracciata, vincendo la fame di ossigeno che dopo pochi metri mi serra

i polmoni. L'idea di usare questa respirazione mi è venuta guardando Michael Phelps durante i Mondiali di nuoto. Mi son detto: "Se lo fa lui e riesce a battere i suoi avversari che respirano meno frequentemente, perché non posso farlo io?". Al via mi tuffo e nuoto composto, senza provare fatica. Quando arrivo in fondo alla seconda vasca, guardo il tempo e realizzo di essere migliorato di quattro secondi. Solo un dettaglio mi lascia insoddisfatto: ancora una volta ho avuto la sensazione di andare come una lumaca, quasi non riuscissi a ingranare la marcia superiore. Mi domando cosa possa fare per

aumentare la velocità, ma non ho tempo di trovare una risposta: devo preparare i 200 delfino!

La riuscita del mio Iron Master dipende tutta dalle gare a delfino, in assoluto la parte più dura del mio muro di limiti. Sarà che non l'ho mai capito fino in fondo, sarà che mi agito troppo quando lo nuoto, fatto sta che temo il delfino anche quando lo provo in allenamento. In vista della mia sfida tento di carpire i segreti di chi lo nuota in apparenza senza stancarsi. Osservo a lungo i delfinisti, ma rendendomi conto che guardare non basta, ricorro all'approccio diretto ponendo loro la più semplice delle domande: "Mi

spiegheresti come si fanno otto vasche a delfino di seguito?”. Ricevo risposte deludenti (“devi allenarti tanto”, “devi migliorare la tecnica”) quando non addirittura criptiche (“devi nuotarli lunghi”). Intanto il tempo passa ed io continuo a non capirci niente.

Mi rimetto a spiare sott’acqua, puntando con decisione a una mia compagna che il delfino lo nuota esattamente come una sirena. Provo a imitare quel suo armonioso ondulamento corporeo, ma a parte tanti schizzi e qualche strappo alla schiena, i miei progressi sono davvero poca cosa. Arrivo alla conclusione che il tempo rimasto non mi conceda la possibilità di imparare nulla di diverso da quel che so

fare, così opto per il rafforzamento della tenuta, provando e riprovando la lunghezza dei 200 metri nei miei allenamenti in solitario. La prima volta che li tento bevo un'infinità d'acqua. Le volte successive li termino sempre, seppure in tempi esagerati. Di ciò non mi curo. Mi preoccupa invece l'ultima delle otto vasche, poiché a prescindere dal passo tenuto, mi risulta devastante. Se in gara dovessi sbagliare anche solo un passaggio, sarei costretto a ritirarmi...

Per la prima volta da quando faccio gare, oggi sono tranquillo. Per certi versi è paradossale, considerato che tra qualche minuto disputerò i 200

delfino, ma avendo come unica aspettativa quella di arrivare in fondo, sento il mio cuore leggero come una piuma. In questo stato d'animo di semi tranquillità, mi godo l'attesa in compagnia di quelli che saranno i nuotatori della mia batteria, ovviamente la prima, naturalmente la più lenta. L'età media dei miei "avversari" è sui cinquant'anni, anche se uno di loro ha superato abbondantemente quota settanta. Ci guardiamo in silenzio e sorridiamo. Non ci sono parole da dire in questo momento, perché ci stiamo tutti chiedendo la stessa cosa: "Ma chi ce lo fa fare?". In fondo non siamo

professionisti, ma lavoratori, padri di famiglia o nonni. Poco importa, perché tra qualche minuto, in acqua, penseremo solo a vincere le nostre sfide personali.

Ci siamo. Siamo davanti ai blocchi di partenza. Mi tolgo la maglietta salva-temperatura, indosso cuffia e occhialini, quindi mi preparo psicologicamente. Salgo sul blocco. Al segnale di via mi lascio cadere dolcemente in acqua simulando un tuffo, quindi emergo dopo dieci metri di subacquea constatando di essere riuscito a farla come volevo. Lungo e rilassato comincio a nuotare a delfino. Mi sembra di andare un po' troppo

veloce, così rallento e mi distendo ulteriormente. I due nuotatori ai miei lati si allontanano, io li ignoro e mi gusto quello che sto facendo. Alla quarta vasca ho ancora tutta l'energia di questo mondo; mi chiedo se non stia andando un po' troppo piano e come risposta aumento leggermente l'andatura. Sesta vasca: se la matematica non è un'opinione, me ne mancano due! Sono impressionato da me stesso. Mantengo lo stesso ritmo, ma non sento sopraggiungere il solito blocco muscolare che mi prende ogni qual volta nuoto questo stile. Tra un pensiero e l'altro, arrivo in fondo alla gara e tocco la piastra. Il responso è

impietoso: penultimo della batteria e ultimo di categoria. Quando esco dalla piscina, però, il mio umore è alle stelle. Non riesco a smetterla di ripetermi: “Evviva! Sono riuscito a fare i 200 delfino!”.

Prendo gusto a fare i 200 metri, così dopo il delfino mi dedico alle otto vasche a dorso. Anche in questo caso mi alleno la domenica mattina facendo una serie infinita di esperimenti: nuoto sul fianco, nuoto solo con le gambe e solo con le braccia. Incredibile ma vero, miglioro a vista d’occhio. Mi rilasso, mi allungo e in acqua comincio a sembrare più alto di coloro che, seppur dotati di buona altezza, quando nuotano a dorso si

accartocciano come dei fogli di carta. Il mio interesse per questo stile, all'inizio nullo, cresce rapidamente.

Scendo in acqua ai Campionati Regionali Lombardi e disputo i 200 dorso sentendomi sciolto e pulito. Chiudo in un tempo che mi soddisfa e una volta tanto non mi relega al fondo della classifica. A questo punto voglio la controprova e rifaccio i 50 e i 100 dorso. Miglioro rispettivamente di cinque e di nove secondi. È ufficiale, tra me e il dorso è scoppiato l'amore!

Gli 800 stile libero e i 100 rana, gare già fatte in passato, le affronto senza alcun timore. Anche in questi casi riesco a stabilire primati personali che mi stupiscono e mi confermano di essere

sulla strada del miglioramento tecnico. I 100 farfalla e i 200 misti scivolano via senza intoppi, lasciandomi un dolce gusto di vittoria in bocca nel momento in cui vado a riportare i tempi nel mio tabellone Excel.

È aprile. Per concludere il mio Iron Master mi basta affrontare i 400 misti. Per l'occasione convoco: fidanzata con fotocamera (nel caso... avrebbe un mio ultimo ricordo), amici, amiche e l'aiuto fondamentale del Signore. La sofferenza è mescolata al divertimento, perché gareggio in una batteria combattutissima: nelle corsie centrali, io e una ragazza ci rincorriamo tutto il tempo. Cominciamo dietro tutti, finiamo ai primi due posti, in uno sprint

finale che la vede prevalere per soli due decimi. Una volta fuori dall'acqua, vestito, asciugato e rilassato, torno a guardare la vasca per godermi in silenzio e in intimità la più grande soddisfazione natatoria della mia vita: quella di essermi laureato Iron Master!

Giuseppe è un Master 55. Nel 2001, il giorno dopo aver disputato i 1500 metri stile libero a Città di Castello e salutato gli amici con la tristezza di chi sa di doversi assentare per un lungo periodo, si reca in ospedale per sottoporsi a un trapianto di midollo. Non è la prima volta che affronta una sfida così tosta, considerato che quindici anni prima ha dovuto lottare e

vincere il grande male. Tuttavia sa di prepararsi a una battaglia tra le più tremende che possano esserci per un essere umano. Accanto a se, a sostenerlo nei momenti più difficili, la foto di Madre Teresa di Calcutta regalatagli da un caro amico. Le terapie scandiscono gli anni che seguono, risultando devastanti e intervallate da ricadute. Giuseppe, nonostante tutto, quando può va ad allenarsi e a disputare qualche gara, disobbedendo ai medici che gli proibiscono ogni sforzo fisico dopo le sedute di chemioterapia. Da questo punto di vista Giuseppe diventa un caso scientifico. I ricoveri si

susseguono, il regime di isolamento è duro e nella sua mente il desiderio di rituffarsi in acqua diventa sempre più grande. Nel suo sogno ricorrente si rivede giovane alle prese con una lunga gara di fondo in mare. Parte e poco dopo vede gli avversari sparire dalla sua vista. Rimane solo a nuotare “in un’atmosfera di surreale tranquillità, avvolto in una sacca di luce e trasparenza, immersa nella nebbia dei sogni” e nuota senza fatica, lungo e rilassato. Pur senza affanno, cerca di raggiungere la boa che gli si para davanti, ma nonostante gli sforzi non riesce ad avvicinarla. Quando finalmente arriva non è più giovane,

ha l'età attuale, e tanti amici si stringono attorno a lui complimentandosi per la bellissima impresa.

In una condizione fisica in cui avverte la realtà un po' come se fosse ovattata, decide che una volta guarito gli piacerebbe partecipare alle gare in mare e, un po' per sfida e un po' per voto a Madre Teresa di Calcutta, portare a termine l'Iron Master. Ma quando potrà fare tutto questo? Se attende la fine delle terapie quel momento non arriverà mai. E così comincia a gareggiare in mare, nonostante il male, nonostante le terapie ancora da finire. Disputa

quattro gare di mezzo fondo e due di fondo, ottenendo dei risultati che lo lasciano molto soddisfatto. Poi si dedica all'Iron Master, seguendo un percorso fatto di allenamenti e terapie, gare e terapie. Le prove a delfino sono quelle più dure e problematiche, ma non si arrende certo davanti a esse: lotta, supera gli ostacoli e porta a termine tutte e diciotto le specialità diventando Iron Master. Il suo amore per il nuoto, insieme alle terapie e alla gioia di vivere, per ora gli hanno regalato, come ama dire lui stesso, venti anni di vita.

L'ANALISI – II

miglioramento continuo



Per quanto tu possa essere circondato da

altre persone, quando nuoti sei solo con te stesso, a contatto con le tue sensazioni e i tuoi pensieri. In questa condizione è inevitabile che le tue vittorie, seppur supportate dal lavoro importante dell'allenatore, tu le attribuisca principalmente alla forza delle tue braccia e della tua mente. Capita così che quando riesci a fare una nuotata di una certa distanza, o a ottenere un certo riscontro cronometrico o semplicemente a far bene un certo stile, avverti te stesso come l'indiscusso protagonista di tale successo. Per questa ragione ogni volta che ce la fai, ti senti cresciuto, più sicuro delle tue possibilità, pronto a scommettere di poter fare meglio. È un circolo virtuoso che ti fa maturare sia

come atleta, sia come essere umano.

I tuoi piccoli successi sportivi, facendoti comprendere l'effetto vincente dell'impegno, della costanza e della determinazione, nella vita di tutti i giorni possono darti una marcia in più. Prima che io iniziassi a fare sport, lo scorrere della mia vita era paragonabile a quello del traffico cittadino all'ora di punta. I miei progressi erano limitati e ottenuti al caro prezzo dello stress e di un'infinita lotta con gli altri. Poi ho iniziato a nuotare e la mia crescita mentale ha imboccato un'autostrada, sulla quale i progressi si sono fatti apprezzare per la loro lunghezza.

Quando ho compreso ciò che mi era capitato, ho voluto verificare se

anche ad altri

accadesse lo stesso. Mi sono reso conto che non tutti progrediscono in maniera sistematica, perché nella maggior parte dei casi chi realizza qualcosa di buono si convince di non poter fare di meglio, nonostante l'enorme potenziale a sua disposizione. Perché? I motivi in parte sono comprensibili con ciò che ti ho raccontato nelle pagine precedenti, in parte sono collegati alla mancanza di un metodo. Il metodo, in combinazione con l'approccio positivo e le reazioni adulte, è ciò che mi ha permesso di migliorare con continuità.

Quando ho deciso di trascrivere il mio approccio mi sono reso conto di

non aver inventato niente. Ho capito che da una parte la mia professione, dall'altra le mie letture sul nuoto mi avevano portato a interiorizzare un sistema già scritto da altri. Io ho dovuto solo assorbirne i principi e lasciare che il mio inconscio rielaborasse il tutto. Poi in maniera inconsapevole ho cominciato a utilizzare "l'amalgama", raggiungendo i successi che hai letto in queste pagine.

Quello che ti propongo potresti dunque già conoscerlo. Ad ogni modo troverai la mia elaborazione interessante poiché calata nel mondo del nuoto. Se sei un atleta master che usa l'arte di arrangiarsi, ciò che stai per leggere rappresenta il tuo imbocco per

l'autostrada del miglioramento...

1. DECISIONE DI MIGLIORAMENTO

Tutto ha inizio con la tua decisione a migliorare un determinato aspetto. La decisione è fondamentale perché è ciò che motiva la tua azione, fornendoti una motivazione. Quanto più forte è la decisione, tanto più lontano ti porta la motivazione. Ma come si fa a prendere una decisione motivante?

Alla base c'è sempre un'emozione intensa che puoi aver provato vivendo un'esperienza o in prima persona, o come semplice spettatore.

A volte è qualcosa che fai tu a generare

l'emozione che, piacevole o brutta che sia, ti smuove a cambiare le cose. Ad esempio, può esserti successo andando a vedere una casa da abitare, e gironzolando per i locali hai avuto la forte sensazione di essere a tuo agio, così nonostante il prezzo elevato di acquisto o di affitto hai deciso che avresti fatto dei sacrifici pur di vivere lì. Oppure puoi aver provato un'emozione motivante quando hai scoperto di essere ingrassato e a quel punto, per quanto faticoso, ti sei messo a dieta e hai perfino cominciato a correre pur di smaltire i chili in eccesso.

Altre volte ti basta conoscere le vicende di un tuo amico per provare un'emozione motivante e decidere di

seguire il suo esempio. Prova a ricordare in che modo hai scelto il tuo percorso di studi: hai scoperto tutto da solo, oppure hai ascoltato il racconto di un conoscente che, con la sua narrazione, ti ha emozionato al punto da farti vedere il film di te che conquisti quel titolo di studio? O ancora, prova a ricordare come hai scelto la tua auto. Un amico o un venditore possono averti descritto in modo accattivante le caratteristiche di quella macchina: quando hai provato a sederti al volante l'hai sentita tua e sei passato all'azione; una firma sull'elenco delle rate e via con il tuo nuovo bolide.

È vera anche un'altra cosa: l'emozione, per quanto intensa possa

essere, è solo la miccia, dopodiché per far ardere a lungo la tua motivazione è necessario che ci sia la legna, ossia una serie di rinforzi che alimentano la bontà della scelta intrapresa. Torniamo all'esempio della casa. Quando hai trovato quella che ti piaceva, sicuramente hai fatto una cosa: hai messo a fuoco gli aspetti positivi che rafforzavano la tua scelta, cancellando o rimpicciolendo quelli che, invece, avrebbero potuto farti desistere dal tuo intento. Ad esempio hai ripetutamente sottolineato con un "ah, quanto è grande questo soggiorno" (il rinforzo), liquidando il rumore del traffico come superabile con finestre a doppio vetro (riduzione dell'aspetto negativo).

Un'emozione, la stessa emozione, può produrre una decisione tanto verso il cambiamento positivo (miglioro qualcosa), quanto verso un cambiamento negativo (mollo tutto). La visione di una pancia pronunciata, che per alcuni è insopportabile al punto da spingerli a mettersi in riga, a te potrebbe farti dire: “Ma sì, chi se ne frega delle diete e della salute! Io continuo a mangiare di tutto, tanto ormai la situazione è irrecuperabile... e poi si vive una volta sola!”. Questo perché imboccare una strada piuttosto che l'altra è qualcosa che dipende dalla reazione che si attiva in te, come ho avuto modo di raccontarti nel corso del Capitolo 5. La reazione perdente ti

spinge a lasciar perdere, a rassegnarti e in certi casi a detestare gli altri che ce l'hanno fatta.

La reazione vincente, invece, ti spinge a prendere decisioni di cambiamento positivo, a impegnarti di più e a trovare una soluzione affinché tu possa modificare e migliorare la situazione in cui ti trovi...

Ho sempre desiderato scendere sotto i trenta secondi nella gara dei 50 stile libero. Dopo aver abbassato di oltre due secondi il tempo del mio esordio, per due anni mi sono fermato a pochi centesimi dai ventinove secondi. Non che mi sia risparmiato nel tentare qualcosa di diverso: ho provato a

bruciare lo starter rischiando la falsa partenza; ho provato a nuotare quasi senza respirare; ho perfino alzato il numero di bracciate pensando di planare meglio sull'acqua, ma niente da fare, quel limite sembrava insuperabile. Un bel giorno è successo che due miei compagni di squadra, anche loro desiderosi di compiere la medesima impresa, ce l'abbiano fatta. Ricordo di aver provato una forte emozione nell'apprendere la notizia, una morsa allo stomaco a metà strada tra la gioia per loro e la tristezza per me. Si è trattato di pochi istanti, tanto è bastato a farmi avvertire una scossa da capo a piedi, che mi ha portato a

dire: “Se ce l’hanno fatta loro, allora posso farcela anch’io”. Un ipnotizzatore non avrebbe saputo fare meglio. Senza troppe storie, il mio corpo ha cominciato a dare ancora più energia negli allenamenti. La mia mente, invece, ha cominciato a elaborare soluzioni inedite, facendomi notare nei video delle mie gare un particolare cui non avevo mai fatto caso: il basculante movimento della mia testa durante le fasi più concitate dello sprint. Inutile dire che un gesto del genere contribuì solo a farmi perdere il giusto assetto, con un inevitabile quanto deleterio effetto frenante. Rinvenuto dallo choc, mi

sono inventato alcuni esercizi che mi consentissero di concentrarmi sulla mia testa.

Qualche mese più tardi tutto è accaduto con estrema naturalezza. Al Trofeo Brescia Brixia, in una vasca da cinquanta metri, mi tuffo, nuoto ordinato e chiudo la gara in 29”26! La gioia è immensa. Poi, quasi avessi fatto la cosa più facile del mondo, mi è venuto spontaneo pensare che: “...i ventotto secondi non sono poi così lontani!”.

Accetta il mio consiglio. Per rendere più efficace un obiettivo, scrivilo su carta in formato SMART come ti ho spiegato nel Capitolo 6. Quando lo hai definito così,

lo puoi visualizzare; e se lo visualizzi la mente può focalizzare le energie e farti compiere performance di livello decisamente superiore.

2. L'OSSERVAZIONE

Se hai messo su carta la tua decisione al miglioramento, allora hai messo a fuoco un paio di elementi su cui concentrare la tua attenzione. Prima di passare all'azione, devi raccogliere informazioni utili a disegnare il percorso preciso che ti porterà dal punto in cui ti trovi all'obiettivo desiderato. In che modo puoi preparare questa mappa? Guarda gli altri!

Scegli due nuotatori da seguire: uno deve essere un professionista,

l'altro qualcuno intorno a te, leggermente più bravo. Il doppio riferimento ti serve per fissare sia la prima tappa, sia la meta ideale cui tendere. È un po' come se, trovandoti a Milano, prendessi la decisione di andare a Firenze (il tuo obiettivo di miglioramento). A quel punto dovresti segnare sulla cartina dove si trova Firenze, dove si trova Lodi (quel qualcuno leggermente più bravo di te) e anche dove si trova Roma (la performance del professionista, che sta ben oltre il tuo obiettivo e che ti indica la traiettoria ideale). Ricordati che più lontano è il tuo primo riferimento, più alto è il rischio di perderti; di contro, più è vicino, più rettilineo e spedito sarà

il tuo cammino.

Ma cosa significa esattamente guardare gli altri? Innanzitutto osserva quello che fanno in termini di movimenti, puntando a cogliere quei due particolari che t'interessa copiare. Quando sei in vasca non pensare solo a nuotare alla tua maniera, cerca di guardare quelli più bravi per capire come fanno certe cose. Fermati a bordo vasca, immergiti trattenendo il fiato e memorizza le posizioni del loro corpo nei momenti cruciali della nuotata, poi rifai esattamente la stessa cosa. Ti faccio un esempio. Se il tuo problema è quello di non piegare bene il gomito durante la parte subacquea della bracciata a stile libero (fase di

trazione), cogli l'attimo in cui lui comincia a flettere l'avambraccio. Succede quando la sua mano entra in acqua, oppure quando gli passa davanti agli occhi? E a che distanza tiene la mano dal viso? Il suo pollice è rivolto verso l'alto o da qualche altra parte? Cerca di cogliere quanti più dettagli ti è possibile affinché tu possa essere in grado di rifare quello che hai appena visto. Quando passi alla pratica, non accontentarti di pochi tentativi. Cerca di fare un buon numero di ripetizioni, poi quando pensi di essere arrivato a destinazione, sposta la tua attenzione sulle sensazioni che provi e memorizzale, perché quelle sono i tuoi personali riferimenti che ti permettono

di rifare il gesto corretto nel tempo. Le sensazioni sono un po' come gli spilli del sarto: fissano temporaneamente l'abito al tuo corpo, prima che la cucitura della pratica te lo renda calzante per sempre.

Per quanto riguarda il riferimento del professionista, le informazioni puoi ricavarle visionando materiale filmato su internet. Una volta che hai trovato la ripresa che ti piace, sfrutta il fermo immagine per studiare i dettagli legati al particolare che t'interessa, poi ricrea quella posizione non appena hai modo di allenarti. Se ci metti determinazione, costanza e pazienza, rimanendo sempre vigile su quello che fai anche quando ti senti

stanco o ti accorgi di perdere terreno rispetto agli altri, nel giro di poche settimane ti renderai conto di come la tua tecnica migliori significativamente, portandoti sempre più vicino alla tua “Firenze”. Ma non è tutto.

Copiare gli altri significa anche mettersi nelle loro condizioni mentali. E c'è un modo semplice per farlo: usare le loro parole. Tutto si basa sul principio dei collegamenti neurolinguistici di cui ti ho fatto cenno nel Capitolo 5. Ascolta i discorsi degli altri nuotatori. Fai caso alle parole e alle metafore da loro usate. A me è capitato di cogliere informazioni preziosissime sul loro approccio mentale. Ecco alcuni esempi: “Riesco a virare velocemente perché quando tocco

il muretto immagino che scotti come una brace”; “Quando mi raccolgo sul blocco di partenza, mi carico come una molla, così al segnale di partenza mi è facile tuffarmi saltando come un grillo”; “Ogni mia bracciata è come se fosse piena d’acqua”; “Quando mi tuffo visualizzo un buco nell’acqua, poi cerco di farci entrare le mani, la testa, il bacino e i piedi”. Lì per lì ho trovato certe espressioni un po’ buffe, poi ho provato a ripeterle in quelle stesse situazioni, e il risultato è stato che ho migliorato le mie performance fin dai primissimi tentativi!

Al fine di raccogliere informazioni utili al tracciamento della tua mappa, leggi libri, articoli, blog e

siti che parlano di nuoto. Oltre ad apprendere esperienze di tutti tipi, ti puoi imbattere in racconti emozionanti che possono rinnovare il tuo slancio motivazionale. È quello che è capitato a me leggendo la biografia di Mark Spitz. Sapevo che i campioni olimpici fossero costantemente alla ricerca di particolari tecnici da migliorare, ciò che non sapevo era che qualcuno avesse avuto modo di dimostrare scientificamente di avere una nuotata perfetta...

Nel 1990, diciotto anni dopo la sua storica conquista di sette medaglie d'oro alle Olimpiadi di Monaco, Mark Spitz è di nuovo sotto i riflettori. Nonostante i suoi 41 anni suonati,

annuncia il suo ritorno alle competizioni con l'intenzione di provare a qualificarsi alle Olimpiadi di Barcellona '92. Un documentarista giapponese fiuta lo scoop e organizza un test di efficienza natatoria a Mark presso il centro sportivo di Colorado Springs. Tutto ciò che l'atleta deve fare è immergersi in un canale artificiale e nuotare. L'acqua viene mossa da un motore che, similmente a un tapis roulant, può essere impostato nella velocità. Un sistema informatico scatta immagini 3D, attraverso le quali è in grado di definire il tasso di efficacia della nuotata.

Mark si cala nel tubo e nuota a

delfino. All'inizio fa un po' fatica a star dietro alla velocità impostata, anche perché è quella della miglior performance mondiale attuale, di gran lunga superiore a quella che, anni prima, permise a Mark di vincere alle Olimpiadi. Dopo alcuni momenti di affanno, Mark prende il ritmo giusto e lo mantiene per il tempo richiesto. Al termine del test il computer elabora le immagini catturate, producendo un grafico che si compone di due linee: una indicante la performance potenziale per il soggetto, l'altra il suo livello attuale. Con questo sistema sono state misurate le performance di svariati nuotatori di fama mondiale. I

tecnici prendono in mano i tracciati di Mark e hanno un sussulto: per la prima volta, le linee dell'ideale e del reale appaiono quasi del tutto sovrapposte! Il segreto di Mark Spitz è dunque svelato: a differenza di tanti altri, lui è in grado di esprimere completamente il suo potenziale.

3. AZIONE

A questo punto hai tra le mani una mappa recante le indicazioni della tua meta finale e della prima tappa da raggiungere. È il momento di passare all'azione e di sistemare con la pratica quei particolari che hai deciso di migliorare. In questa fase ti servono due strumenti: uno è il programma di lavoro,

l'altro è un elenco di sotto-obiettivi.

Il programma di lavoro è una scaletta di esercizi che ha come scopo ultimo quello di cucire gli elementi osservati nella tua nuotata. Più vari sono gli esercizi, più spilli metterai al tuo vestito e più precisa sarà la cucitura finale. Questo perché sperimentando il giusto movimento in situazioni differenti, sei in grado di rilevare un maggior numero di sensazioni circa la contrazione muscolare e lo scivolamento del corpo in acqua. Inventi i tuoi esercizi oppure prendili a prestito dai siti internet o dai manuali di nuoto.

I sotto obiettivi, invece, ti servono per dare un fine specifico al singolo allenamento. Ti spiego meglio.

Ogni volta che entri in acqua devi avere un goal da realizzare, per quanto semplice possa essere. Se stai cercando di migliorare la respirazione laterale a sinistra perché non ti riesce bene come quella a destra, oltre a compiere una serie di esercizi mirati, prova a definire un obiettivo incrementale. Ad esempio, in una prima sessione fissa il goal di respirare a sinistra per almeno venti vasche; la volta successiva per ventuno, poi per ventidue e così via. Questo ti consente di misurare il tuo miglioramento, assicurandoti al contempo un impegno progressivo verso il raggiungimento della tua meta.

Metodo e disciplina interna costituiscono il mix vincente per uscire

dallo schema delle cose fatte sempre nello stesso modo, permettendoti di percorrere la strada del miglioramento. Ovviamente non dimenticare mai di aggiungere una buona dose di curiosità...

La gioia e la soddisfazione per aver portato a termine il mio primo Iron Master erano immense. Mai in vita mia mi ero sentito tanto bravo e coraggioso nello sport, soprattutto mai avrei pensato di poter fare una cosa del genere. Avevo acquisito la consapevolezza che, in determinate circostanze, ogni singola goccia del mio impegno avrebbe potuto tornarmi indietro sotto forma di risultati.

Prendere la decisione di bissare l'Iron era dunque una questione già risolta in partenza. In fondo il percorso mi era familiare, perciò avrei dovuto "solo" rifare lo stesso cammino, stando attento a non ripetere gli errori passati, come il presentarmi alla gara dei 200 metri delfino con la stringente paura di non farcela. Presi così la decisione di cambiare la mia tecnica, affinché potessi nuotare fluidamente otto vasche senza dover ricorrere alla preghiera. Il passo successivo fu di osservare i video delle gare d'élite e la nuotata dei miei compagni più bravi. Non contento, chiesi a Claudia di riprendermi con la fotocamera per

ottenere dati oggettivi sulla mia tecnica. Non l'avessi mai fatto! Quando ebbi modo di rivedere le immagini, per un attimo mi sfiorò l'idea di chiudere con questo stile: invece di nuotare armonicamente, ciò che facevo era sbattere gambe e braccia in modo alternato, infilandoci dentro vistose quanto inutili pause. La prima cosa da fare era sistemare il sincronismo.

Sempre studiando le gare dei campioni avevo notato come la nuotata dovesse partire dalle gambe piuttosto che dalle braccia, quindi dovevo dedicare del tempo alla sensibilità degli arti inferiori. Mi

ricordai di aver letto da qualche parte che l'uso delle pinne potesse essere decisivo in termini di consapevolezza della gambata, così ne acquistai un paio. Stilai una serie di esercizi per raccogliere i miei punti da "spillare", facendo ricorso a tutta la mia fantasia per rendere i duemila metri solo gambe anche divertenti. I sotto obiettivi, ovviamente, riguardavano i metri consecutivi di nuotata fluida che dovevo tenere prima di scomporla sotto l'effetto della stanchezza.

Vuoi sapere a cosa mi ha portato tutto ciò? Nel giro di pochi mesi, sono riuscito a migliorare il tempo dei miei 50 metri delfino

portando il mio record personale da trentanove a trentacinque secondi! E non è tutto, visto che nei 200 delfino sono riuscito a scendere di ben trenta secondi!

4. ANALISI DEI RISULTATI

Dopo aver agito nella fase di azione, se hai formulato il tuo obiettivo in modo SMART (vedi Capitolo 6), alla scadenza del tempo definito arriva il momento di valutare se i risultati ottenuti sono in linea o meno con le tue aspettative: sei arrivato a Firenze come volevi, oppure sei finito a Bologna, a Genova o a Trieste? Stai attento a una cosa: in questa fase è di fondamentale importanza non usare mai il termine

“fallimento” per commentare un risultato diverso da quello atteso. Questo perché, come ho avuto modo dirti, alcune parole hanno come unico merito quello di metterti in uno stato d’animo talmente improduttivo, che presto o tardi finisci col credere che il modo migliore per vincere una sfida sia quello di lasciarla fare a qualcun altro. Perciò o che tu sia giunto a destinazione, o che tu sia finito altrove, analizza i risultati con curiosità e neutralità. Sei giunto a Firenze come desideravi? Segnati le strategie che hanno funzionato, in modo da poterle utilizzare in altre occasioni. Sei arrivato da qualche altra parte? Segnati le svolte che hai sbagliato, in modo che in futuro tu possa evitare di rifare gli stessi

errori.

Lo so, è dura trattenere la delusione quando ti sei impegnato a lungo e non sei riuscito a migliorare, ci sono passato tante volte anch'io. Per questa ragione ho elaborato una mia personale strategia che mi permette di superare ogni eventuale "risultato non atteso". Ed è questa: dieci minuti di sfogo lamentoso, poi sguardo al futuro e di nuovo al lavoro con più entusiasmo e gioia di prima. La reazione adulta può aiutare, ma ancor di più è importante per te tenere sempre a mente una cosa:

“la vera crescita non si realizza arrivando a destinazione, ma godendosi il viaggio”.

L'EMOZIONE - Ho capito perché si chiama Iron Master

Per molti può essere una competizione, un gioco o un modo come un altro per fare sport, ma per alcuni, e sono certo di quel che dico, portare a termine l'Iron Master vuol dire vincere una sfida contro se stessi. Per chi, come me, è entrato nel mondo del nuoto dalla porta di servizio, alla fine di questo bel viaggio ci arriva sentendosi cresciuto. Gara dopo gara, ha avuto modo di sgretolare il muro di limiti che a lungo gli ha fatto credere di non essere capace.

Tappa dopo tappa, è riuscito ad alzare lo sguardo, a scrutare l'orizzonte e a sorprendersi di quanto numerosi siano gli obiettivi raggiungibili. Alla fine delle diciotto gare si ritrova sotto gli occhi un mondo nuovo, che a guardarlo gli fa quasi sobbalzare il cuore, quel cuore che inevitabilmente è ora forte come il ferro e non teme più nulla: non l'ultimo posto in classifica, non le gare che non ha mai provato, né tanto meno le brutte figure. Paure del genere, così piccole e limitanti, le lascia al cuore di chi preferisce starsene a guardare e a criticare, piuttosto che osare e provare a fare.

Io ho deciso di mettermi in gioco mostrando a me stesso tutti i miei limiti,

senza nasconderne o giustificarne neanche uno.

Io ho deciso di crescere e di superarmi, aggrappandomi con tutta la mia forza a quel fortissimo appiglio che è la mia passione per il nuoto.

Io ho deciso di mostrare a me stesso, ma anche agli altri, che i limiti sono fatti per essere superati.

Oggi, con una soddisfazione unica e intensa, posso dire che... ho capito perché lo chiamano Iron Master: perché anch'io sono un Iron Master.

ESERCIZIO

Pensa a un aspetto da migliorare, qualsiasi esso sia. Prenditi del tempo per sceglierlo, perché la tua deve essere una...

DECISIONE DI MIGLIORAMENTO

OSSERVAZIONE

Ora scrivi in che modo raccoglierai le informazioni necessarie a ottenere il miglioramento.

AZIONE

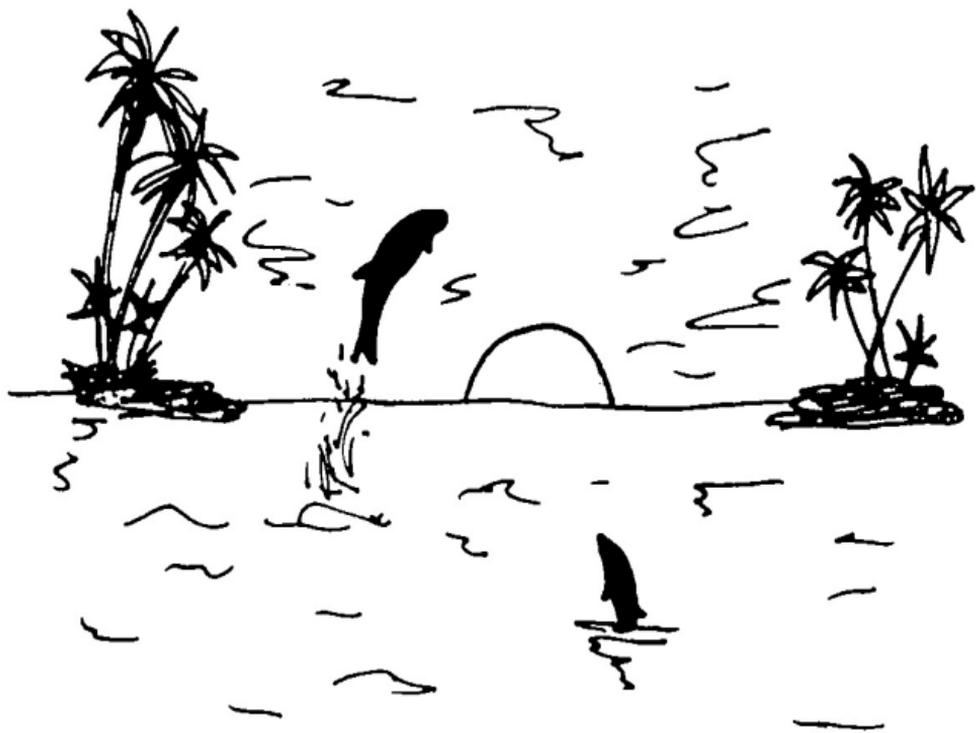
Torna su questa pagina una volta ottenute le informazioni e definisci nello spazio sotto le azioni che metterai in atto per produrre il risultato atteso (programma gli esercizi e i goal specifici).

ANALISI DEI RISULTATI

È giunto il momento di analizzare i risultati. Sei arrivato dove volevi, oppure hai scoperto un modo nuovo per non raggiungere la destinazione da te prescelta?

10.

L'AMORE PER LO SPORT



L'ESPERIENZA

Cuffia, occhialini e tesserino FIN. Sì,

ho proprio tutto, compresa l'immane emozione che mi prende ogni volta prima di una gara. Sono passati anni da quando sono salito per la prima volta su un blocco di partenza, eppure a distanza di tanto tempo dentro di me non è cambiato niente: un attimo prima di tuffarmi il cuore comincia a battermi all'impazzata, il respiro si fa rapido e superficiale, e per evitare di farmi sopraffare dall'emozione devo impormi una postura dritta e una ventilazione controllata. È tutto esattamente come trentaquattro anni fa, quando feci il mio esordio nelle gare Master disputando quegli

indimenticabili 100 rana con squalifica incorporata. Oggi, all'età di settantacinque anni, continuo a vivere il mondo del nuoto quasi come se lo esplorassi per la prima volta. Mi guardo intorno e per un attimo mi soffermo sui nuotatori miei coetanei, anche loro graziati dalla salute e raggrinziti nella pelle, benché pieni di passione e desiderosi di provare emozioni. Mi sento fortunato e al tempo stesso meritevole di quel che mi è successo, perché ogni volta che nella vita ho dovuto prendere una decisione importante, ho sempre soppesato le alternative pensando a dove ciascuna avrebbe potuto portarmi, in relazione

alla mia visione di realizzazione personale.

È veramente importante che tu sappia in anticipo quello che vuoi dalla vita, perché altrimenti rischi di arrivare alla fine dei tuoi giorni senza sapere né dove sei finito, né se sei riuscito a realizzare quel che desideravi. E per saperlo devi metterti lì, pensare, desiderare, decidere, quindi scrivere. Questo è proprio quello che ho fatto io tanti anni fa: presi carta e penna e con dovizia di particolari descrissi quello che sarebbe stato un giorno la mia vita. Ancora oggi conservo quei fogli ingialliti, su cui si possono leggere frasi del tipo:

“...e sereno e sorridente, sono seduto in una bella casa con giardino, accogliente e ben curata. Attorno a me ci sono i miei cari, anch’essi sorridenti e felici. Nella vetrina di cristallo al centro del salone si possono ammirare tutte le coppe e le medaglie che sono riuscito a vincere in questi anni. A colpo d’occhio sembrano appartenere ad almeno dieci persone diverse!”.

Nelle pagine seguenti si leggono chiaramente le tappe intermedie che progressivamente mi avrebbero consentito di arrivare fin qui. Ricordo che scrivere quei fogli era stato un esercizio lungo e faticoso,

perché avevo dovuto decidere cosa fosse importante per me, escludendo cose meno rilevanti, in modo da puntare dritto verso ciò che mi avrebbe messo l'anima in pace il giorno in cui fossi andato a fare il bilancio del mio passaggio nel mondo. La spinta a far ciò me l'aveva data un libro motivazionale, ed esattamente come avevo letto, avevo dapprima visualizzato ciò che desideravo realizzare, poi l'avevo toccato, annusato, assaporato e vissuto in una giornata tipo della mia vita futura. Una tecnica formidabile per fornire al cervello un'esperienza e un riferimento molto preciso verso cui

orientare le scelte. Ripensandoci ringrazio il cielo per essere riuscito a progettare tanto minuziosamente il mio futuro, perché adesso che lo ammiro mi sento un privilegiato. Intendiamoci, le cose non mi sono sempre andate bene. Anch'io ho avuto i miei momenti di sofferenza, di lotta e di cadute da cui rialzarmi. Non esiste la vita perfetta senza problemi, senza intoppi, senza difficoltà o prove da superare, ma se sei disposto ad accettare l'idea che sulla tua strada possano presentarsi sfide e imprevisti d'ogni tipo, allora sei disposto anche ad accettare la regola del: "C'è sempre un prezzo da pagare". E a

quel punto affronti tutto con coraggio e fai le tue scelte con serenità, senza mai pentirti di aver imboccato una strada piuttosto che l'altra. La mia passione per il nuoto mi ha portato a fare scelte e rinunce. Ho voluto dedicare tempo allo sport sottraendolo ad altro, ben consapevole dei motivi per cui lo facessi. Così ho resistito alle voci perdenti riprodotte nella mia testa e ignorato coloro che, non riuscendo a capirmi fino in fondo, disapprovavano usando frasi del tipo: *“Guarda che il tempo passato a fare avanti e indietro nella piscina non te lo ridà indietro nessuno! Comunque la vita è tua...”*. Già, la vita è mia,

l'unica cosa vera di quelle parole. Ho sempre tirato dritto per la mia strada, ascoltando con attenzione solo i miei cari, grazie ai quali sono riuscito a costruire un solido equilibrio tra tempo passato insieme e tempo dedicato allo sport.

Oggi non potrei essere più soddisfatto di così. Lo vorrei urlare ai quattro venti, e in un certo senso è proprio quello che sto silenziosamente facendo, qui seduto in mezzo ai nuotatori attempanti della mia età, in attesa di gareggiare negli 800 stile libero dei Campionati Italiani Master del 2048. Anche loro hanno una storia unica da raccontare, e ognuna

meriterebbe un libro come questo. Giovanni, ad esempio, che siede accanto a me, è al suo ventesimo Campionato. Claudio, due sedie più avanti perché in una batteria leggermente più lenta, a sessantacinque anni è al suo primo appuntamento nazionale. Il nuoto master lo ha scoperto solo di recente, nonostante da dieci anni si mantenga in forma macinando vasche. È fiero di quello che sta per fare, lo si capisce da come gli brillano gli occhi. Poi c'è Andrea, il più tranquillo di tutti, non certo perché ha settantanove anni ed è prossimo a passare ai Master 80. Semplicemente ama concentrarsi su

quel che deve fare, intenzionato com'è a fare bella figura davanti ai suoi cari accorsi a vederlo. Simpaticamente ci fa notare che invece di esserci lui sugli spalti, lì seduti a fare il tifo ci sono i suoi figlioli, i suoi nipoti e perfino un piccolo pronipote!

Ascolto tutti con estremo interesse, fantasticando ed emozionandomi al tempo stesso. Poi mi guardo intorno e mi accorgo che, nonostante gli anni, lo scenario è sempre lo stesso: persone in costume da bagno, generazioni e capacità natatorie diverse, ma la stessa immensa passione per tutti.

Ecco, mi hanno chiamato, tocca

a me. Tra qualche istante inizierò la mia gara e farò quello che ho sempre fatto: mi tufferò, comincerò a nuotare e ci metterò tutto il cuore, tutta la mente, tutta l'anima, fino a quando non ne avrò più, ben sapendo che dopo lo sforzo, la sofferenza, l'annebbiamento mentale e le crisi muscolari, una volta fuori dalla vasca sarò felice e pervaso da quella indescrivibile gioia che solo uno sportivo ha il privilegio di conoscere, quella che ogni volta ti fa dire: "Ecco: è per questo piccolo momento che faccio tanti sacrifici! E non vedo l'ora di fare la prossima!".

Forse il giorno che rileggerò queste

righe mi verrà da sorridere pensando a quanto fossi stato bravo a immaginarmi a settantacinque anni. Magari mi renderò ancora più conto della potenza dello strumento di cui mi sono dotato, che in termini pratici mi è costato solo l'impegno di qualche giorno per decidere cosa realizzare nella vita e poi scriverlo su alcuni fogli il più accuratamente possibile. Con un piccolissimo sforzo sono riuscito ad avere un navigatore mentale in grado sia di darmi la rotta da seguire, sia di ricalcolare la strada automaticamente qualora che, a causa degli inevitabili eventi della vita, mi capitasse di girare dalla parte sbagliata.

Oggi vivo così, affidandomi alla

mappa che ho scritto, certo di avvicinarmi il più possibile alla destinazione che ho scelto. Il vantaggio più grande è che posso rilassarmi e godermi ogni istante di questo meraviglioso viaggio, un viaggio che al suo termine costituirà quel che è stato della mia vita...

26 ottobre, ore 7:30. Sono al volante della mia auto, in viaggio verso il primo trofeo della stagione, che come da tradizione si tiene nella sperduta quanto graziosa località di Verolanuova. Guido districandomi tra i mille pensieri che mi frullano nella testa, tra aspettative di far risultato e strategie corrette per mettermi nelle

condizioni di produrli. Mi preparo mentalmente a far bene i 50 dorso, uno stile che sento di aver migliorato con il lavoro tecnico svolto durante l'estate; e mi preparo anche a migliorare i 50 stile, non tanto puntando al mio record assoluto, quanto a superare il tempo fatto qui un anno fa. Questo è uno dei miei tanti modi per darmi motivazioni a inizio di stagione, quando la condizione fisica appena accennata non consente ancora prestazioni eclatanti.

Poi penso a Claudia, qui seduta affianco a me. Non è una novità che mi accompagni alle gare. Da quando ci siamo messi insieme, circa un anno e

mezzo fa, non se ne è persa nemmeno una. Solo che questa volta... be' questa volta tocca a lei! Dopo aver frequentato un corso di nuoto e aver acquisito un po' di tecnica negli altri stili, ha deciso di provare l'esperienza dell'agonismo, riservandosi il diritto di lasciar perdere nel caso in cui la cosa non le piacesse.

Quando l'ho conosciuta, malgrado non avesse mai seguito corsi in vita sua, d'estate era solita nuotare cento vasche ogni santo giorno, tutte rigorosamente o a stile libero, o a gambe tavoletta. Ricordo di essere rimasto impressionato da tanto nuotare al solo scopo di tenersi in

forma. Presa confidenza le avevo chiesto: “Ma perché non fai i master con noi? Quando ho iniziato io, avevo un quarto della tua resistenza!”, e lei mi aveva risposto: “Che ci vengo a fare? So fare solo lo stile libero, prima dovrei imparare il resto”. Detto fatto. Un anno di principiante-avanzato, con gli istruttori increduli nel vederla doppiare gli altri frequentanti a stile libero, per poi affondare nella rana e nel dorso, ed eccola qui. Quando penso a quante volte le ho dovuto spiegare la gambata a rana, mi sembra impossibile di non essermi mangiato gli occhialini dalla disperazione, sentendole dire per l’ennesima volta: “...non mi vedo,

come faccio a capire cosa devo fare e come devo farlo? Non riesco non riesco...”. D’altro canto è la danza a fare certi danni: le ballerine imparano a compiere i movimenti stando tutto il tempo allo specchio, e questi sono i risultati! La cosa incredibile è che, una volta appreso il movimento corretto, è riuscita a perfezionarlo nel giro di pochissimo, arrivando ad avere una propulsione degli arti inferiori decisamente superiore alla mia.

“Siamo quasi arrivati a Verolanuova” le dico, risvegliandola dal suo immancabile sonnellino da viaggio in macchina. “Alle 8 in punto inizia il riscaldamento. Non

spaventarti se prima che inizino le gare, la vasca diventa una tonnara. Se ti va bene, riuscirai a fare qualche centinaio di metri in compagnia di mezzo migliaio di persone”. Lei, quasi come non mi avesse sentito, mi risponde: “Non vedo l'ora di prendermi un bel caffè al Ginseng”. Sorrido. Poi, col fare di chi ha un'esperienza infinta, le accarezzo i capelli sistemandoglieli dietro l'orecchio, e le dico: “Tesoro, ti sei guardata attorno? Siamo in aperta campagna, con odore di mucche o di cavallo o Dio solo sa chi sia lo splendido produttore di tali aromi naturali. È un miracolo che da queste

parti ci sia una piscina... ebbene, in queste condizioni tu pensi davvero di poterci trovare anche un bar? E che altro vorresti... le brioche? Eh, eh. Quanto sei dolce”.

Alle 7.55, arriviamo in piscina. Passiamo accanto alle vetrine dell’impianto sportivo per raggiungere l’ingresso. Claudia mi guarda e ridendo di gusto mi dice: "Toh, guarda, c'è il bar! E fanno anche il caffè al ginseng. Per non parlare poi della pila di brioche fumanti. Ne vuoi una?".

Non so se è stato l’amore che prova per me o l’amore che suscita il nuoto nelle persone che lo praticano, fatto sta che

Claudia ha cominciato ad avere gusto nel fare gare e nel constatare come già al secondo anno di master i tempi si possano abbassare. Ama il nuoto, ancor di più adora competere e inseguire un miglioramento dietro l'altro. Non è un caso se le nostre vacanze le programmiamo in posti dove il mare è cristallino. Non è un caso se ciò che più ci piace fare nell'acqua salata è prendere il largo e nuotare per ore in mezzo a tanti pesciolini. Né tanto meno è un caso se la nostra storia sia iniziata dopo una gita sul Lago di Como, che le abbia chiesto di sposarmi sul lago e sempre sul lago abbiamo festeggiato le nostre nozze.

In piscina ho trovato l'amore. In piscina ho trovato anche tante amicizie. Tra le splendide persone che mi è capitato di conoscere, ce n'è una che più di tutte ha colpito il mio cuore. È il mio caro amico Alberto. Alberto è una persona splendida. L'ho conosciuto un paio d'anni fa quando ha fatto parte della nostra squadra master. Con lui è stata simpatia a prima vista, di quelle che nascono senza un motivo ben preciso. Forse mi sono visto allo specchio oppure mi è sembrato bello immaginare di essere come lui, perché è sempre sorridente, gentile, carico di energia e positivo. Non conosco una sola persona che non sia entrata in sintonia con Alberto. Non si vanta mai di nulla, è

sempre tranquillo e in pace con tutti, quasi fosse un saggio votato alla contemplazione del mondo. Eppure, dentro di sé ha un uragano che lo spinge a realizzare le imprese più incredibili, imprese che con grande semplificazione ho cercato di tradurre nel brano che potrai leggere nella sezione “Emozione” di questo stesso capitolo.

In piscina ho trovato amici come Alberto, ma anche qualche rivale con cui condividere un po' di sana competizione. Quando ti capita di gareggiare in batteria con un tuo compagno-rivale, le emozioni che provi si amplificano. Gli attimi che precedono la partenza sono indescrivibili: puoi sentire scorrere l'adrenalina, pulsare il

tuo cuore e avvertire una carica quasi irripetibile. E tutto senza che ci sia in palio niente di concreto. L'unica soddisfazione che si cerca di ottenere è quella di arrivare davanti all'altro, ben consapevoli che, comunque vada, alla fine ci saranno complimenti reciproci e ringraziamenti per quanto condiviso...

Non potrò mai dimenticare il giorno in cui mi sono accorto di essere diventato bravo. Ci è voluta pazienza, costanza e tranquillità, poi è accaduto. Quel giorno ricordo che è stato molto speciale, il più straordinario della mia intera avventura sportiva. Lui, il più forte della squadra, lo vedevo sempre allenarsi nella corsia "Tsunami",

quella dei più forti della squadra. Io, nella corsia degli scarsoni, rimanevo ammirato per tanta forza, velocità e resistenza. A quei tempi lui lottava per scendere sotto il minuto nei 100 stile, allenandosi con serietà e determinazione, mentre io faticavo non poco per riuscire a scendere sotto il minuto e venti secondi. Nel nuoto una tale differenza è un abisso, è un po' come vedere passare Valentino Rossi a bordo di una moto da corsa, poi dopo venti secondi un tuo amico a bordo di un motorino. Non ho mai pensato di poter avvicinare uno dei suoi tempi, come avrei mai potuto sperare di batterlo? In un trofeo

master, giusto per dirne una, ci siamo trovati a disputare le stesse gare. Una di queste erano i 50 dorso, e appartenendo alla stessa categoria, ci siamo trovati nella stessa classifica: io sono arrivato ultimo con un tempo di quasi quarantanove secondi; lui si è piazzato bene con una prova conclusa in trentasette secondi. Il dorso: uno stile che ho sempre detestato e mai compreso. Poi le cose sono cambiate. E un giorno è successo.

Quella domenica, in quel trofeo, nonostante i nostri rispettivi record personali fossero distanti di almeno dieci secondi, siamo finiti nella stessa batteria dei 200 dorso, una gara

poco amata da entrambi. Io, alla mia terza volta in questa misura, sapevo che lui, combattivo come pochi, mai avrebbe concesso la vittoria a uno che, fisicamente la metà, non era stato nell'agonismo da ragazzo. Eppure, quel giorno, in quella gara, quello che nessuno si aspettava è successo. È successo che io, nuotando al massimo delle mie possibilità, concentrandomi esclusivamente sulla mia nuotata, sull'essere leggero come una piuma e veloce come un siluro, muovendo le mani in acqua in maniera decisa e al tempo stesso precisa, dopo otto interminabili vasche nuotate sopportando il bruciore dei muscoli

stressati al massimo e un fiatone impressionante, abbia toccato la piastra un secondo prima del mio compagno di squadra, chiudendo in 2 minuti e 57 e migliorando il mio record personale di ben dieci secondi.

Quel giorno, lo ricordo ancora con incredibile chiarezza, ho gustato il sapore più dolce che lo sport ti possa offrire: quello dell'immensa soddisfazione di un risultato prodotto con la forza mentale.

Quel giorno sono riuscito a superare tutte le false credenze che a lungo avevano circolato nella mia testa. È questo il motivo per cui qualche mese dopo sono riuscito a

batterlo nuovamente anche nella gara di punta di entrambi, quei 50 stile libero in vasca lunga in cui solo il più veloce può vincere. Tutto perché quel giorno, in quella gara a dorso, mi sono reso conto di essere diventato finalmente... *bravo a nuotare.*

L'ANALISI – Fiero di te stesso



Il nuoto è uno sport duro. Ore e ore in

piscina, con la testa sotto l'acqua a parlare con se stessi, solo per riuscire ad abbassare il proprio tempo di qualche decimo di secondo. Questo accade a tutti i livelli: tanto nell'agonismo, che vede impegnati coloro che sognano di disputare le Olimpiadi, quanto nei master, che vede nuotare chi è alla ricerca di soddisfazioni personali. Per tutti la formula è sempre la stessa: risultati = impegno x allenamenti. Se uno dei due fattori viene trascurato, le gioie non arrivano. Niente è gratis, se vuoi raggiungere i tuoi obiettivi devi impegnarti, darci dentro e fare del tuo meglio, e stai pur certo che così le vittorie non tardano a venire. Attento

però agli attacchi esterni. Se leggi le biografie dei grandi campioni o ascolti le dichiarazioni di chi è riuscito a compiere qualcosa di eclatante, ti renderai conto che intorno a te possono esserci sentimenti d'invidia. Molte volte sono le persone che ti hanno sempre visto come un imbranato a detestare ciò che riesci a fare: non accettano la tua crescita, ti impediscono di passare e se possono ti fanno anche lo sgambetto. Altre volte a provare invidia nei tuoi confronti sono quelli che non riescono a raggiungere i tuoi risultati, così cercano di farti scendere di livello attuando giochetti mentali d'ogni tipo...

Nei giorni antecedenti la finale dei 100

metri farfalla delle Olimpiadi di Pechino 2008, Milorad Cavic, nuotatore serbo, rilasciò ai giornali una serie di interviste sostenendo che sarebbe stato bello entrare nella storia come colui che fu in grado di togliere a Michael Phelps l'unico oro degli otto necessari per diventare il primo ad averne vinti tanti nella stessa Olimpiade. Come sai bene, alla fine Phelps di ori ne vinse proprio otto, superando l'impresa di Mark Spitz che nel 1972 era riuscito a vincerne sette. Prima, però, Michael dovette resistere anche a un secondo attacco da parte di Milorad. Proprio sul bordo vasca, un attimo prima del tuffo di partenza, il

nuotatore serbo, dopo aver incrociato lo sguardo del suo avversario, rimase lì a osservarlo con insistenza nel magro tentativo di intimidirlo.

L'anno dopo la scena si ripete. Durante i Mondiali di Roma 2009, nuovamente prima della finale dei 100 metri farfalla, Cavic si presentò in vasca con la bandiera della squadra di calcio della Roma, allo scopo di ottenere un'acclamazione del pubblico più assordante di quella dell'avversario. Poi di nuovo davanti ai blocchi, invece di guardare la vasca, in maniera ancora più plateale della precedente, Cavic si girò a fissare in cagnesco Michael, che invece lo

ignorò bellamente. Il risultato? Phelps vinse, confermando non solo di essere il più veloce, ma l'unico tra i due a essere dotato della forza mentale del vero campione.

Non dare mai retta a quelli che, vedendoti diventare bravo, cercano di mettere in dubbio i tuoi risultati. Non combatterli, limitati a fare con passione quello che ami. Con il tuo splendido esempio di impegno e tolleranza un giorno riuscirai a conquistare anche loro. Nei momenti più difficili sforzati di ricordare che non è nelle tue possibilità decidere il pensiero degli altri, perciò è inutile che te ne preoccupi. Ciò che invece puoi decidere

di fare è di gustarti quello che fai.

Il nuoto insegna il valore dell'impegno, perché senza di esso nessuno è in grado di raggiungere alcun risultato. Se non ti alleni non puoi sperare di essere sempre il più veloce o di migliorare o di crescere. L'acqua è un giudice severo, insindacabile, che coglie la tua impreparazione e senza mezzi termini ti trasmette la sensazione di esserle estraneo. Il cronometro è il suo inseparabile alleato: ti misura e freddamente ti mette davanti alla realtà.

Il nuoto è uno sport personale. Vivi un contatto continuo con te stesso: con il tuo corpo e con la tua mente. Se riesci a mettere le due parti in collegamento tra loro attraverso il tuo

spirito, allora sei nelle condizioni non solo di riuscire, ma addirittura di compiere imprese che hanno del miracoloso...

Eric è un campione di nuoto. È nato in Georgia, negli Stati Uniti d'America, e all'età di 25 anni ha tutto quello che può desiderare un nuotatore: risultati eccezionali, forma smagliante e la possibilità di guadagnarsi la partecipazione alle Olimpiadi. Eric è a un passo dal coronamento di un sogno. Gli manca solo l'ultima prova dei Trials per essere certo di un posto nella squadra del suo paese, accanto al grande Michael Phelps di cui tutti parlano. I Trials, che si svolgono a un

mese dai Giochi, sono le gare con cui in America si selezionano i nuotatori che partecipano alle Olimpiadi. I primi due classificati di ogni specialità disputano le gare individuali e le finali di staffetta; i migliori piazzati partecipano come staffettisti nelle fasi preliminari; gli altri rimangono a casa a fare il tifo davanti al televisore.

Quando Eric sale sul blocco dei Trials per la prova dei 200 rana, non è più lo stesso ragazzo spensierato di qualche settimana prima: è meno concentrato, meno sereno, più vulnerabile. Nella sua mente c'è un pensiero ingombrante, pesantissimo, che come una sanguisuga gli sottrae

energie e attenzione. Nella sue orecchie continuano ad echeggiare le parole che, udite una settimana prima, gli sono suonate come una condanna: “Hai un tumore ai testicoli”. Quando ti viene detta una cosa del genere, immediatamente ti si svuota la testa, ti senti perso, quasi ti trovassi in un’enorme stanza bianca priva di finestre, in cui vedi solo un contenitore grande quanto una scatola di fiammiferi, che ha dentro l’unico tuo pensiero: la malattia che hai. In queste condizioni Eric attende il suono d’inizio della gara, cui non ha voluto rinunciare. Si tuffa, nuota e si conquista un posto alle Olimpiadi di

Pechino. I medici gli danno il benessere e lui va ai Giochi, rimandando l'intervento a dopo l'evento. Eric custodisce nel suo cuore l'amaro segreto, fino a quando una sera, durante le Olimpiadi, si confida con i suoi compagni di camera. Dai Giochi torna a casa con una finale mancata per soli tredici centesimi e un primato personale di tutto rispetto.

A questo punto comincia la sfida più tosta: andare sotto i ferri nella speranza di vincere il grande male. Tre settimane dopo l'intervento i dottori lo dichiarano libero dalla malattia. Eric rinasce. Si dedica alla fondazione Lance Armstrong (il

famoso ciclista vincitore di più edizioni del Tour de France, anni prima afflitto dallo stesso male), racconta la sua storia e torna ad allenarsi per i Mondiali.

Ai Trials di Indianapolis diventa il secondo americano a nuotare i 100 rana sotto il minuto. Si qualifica anche per i 200 rana e i 200 misti. A premiare queste sue prestazioni, con grande sorpresa, c'è una persona molto speciale: il medico che lo ha aiutato a vincere la sua battaglia più importante. C'è anche suo papà, che alla sua stessa età ha dovuto combattere e sconfiggere un tumore a un polmone. Il resto è storia.

Eric partecipa ai Mondiali di Roma da protagonista, riuscendo a vincere una medaglia d'argento nei 200 rana (a un solo centesimo dall'oro), un bronzo nei 200 misti e un oro con record mondiale nella staffetta 4x100 misti, insieme ai compagni Phelps, Peirsol e Walters.

Come dice lui stesso: “Il successo non è determinato dalle vittorie che tu ottieni. Ma dalle montagne che riesci a superare”.

Se fai sport ponendoti obiettivi, conosci bene il piacere che si prova centrandone uno. Un senso di appagamento pervade la tua mente e il tuo corpo, e per quanto questo possa momentaneamente placare la tua voglia di azione, dopo poche ore

torni a sognare qualche cosa di nuovo da realizzare. E sognare è ciò che caratterizza l'essere umano irragionevole, che non si accontenta di adattarsi alla realtà, ma tenta in tutti i modi di adattare la realtà ai propri sogni.

Se quello che stai leggendo ti sembra strano o distante dal tuo modo di vivere, sappi che hai sempre la possibilità di imparare.

Ti basta chiamare fuori il bambino che c'è in te, quella parte della tua personalità che sa cosa significa sognare e desiderare, ma anche provare a realizzare. Perché i bambini lo fanno per loro naturale preposizione. Prova a chiedere a un bambino quello che vuole

fare da grande e ti racconterà i sogni più incredibili, usando il tono più naturale e convinto di questo mondo. È questo il segreto per rimanere sempre giovani e attivi: è quello di continuare ad avere obiettivi, progetti e sogni, proprio come i bambini...

Il 2009 è stato l'anno delle traversate dello Stretto di Messina. Nel giro di pochi giorni due bambini, una femminuccia di undici anni e un maschietto di otto, sono finiti agli onori della cronaca per essere riusciti a compiere l'impresa. La prima ha impiegato 41 minuti; il secondo, entrando nella storia come il più giovane ad aver fatto la traversata, ne

ha messi 58. Ai microfoni dei giornalisti accorsi numerosi, entrambi hanno gioito con la freschezza tipica della loro età. Dalla loro bocca sono uscite esclamazioni del tipo: “Mi sembrava impossibile e ce l’ho fatta”, oppure, proiettati già al futuro: “Il prossimo obiettivo è lo Stretto di Gibilterra!”.

Chi ha guardato gli occhi di questi bambini si è accorto che la luce che vi risplendeva dentro non era quella tipica degli adulti soddisfatti per aver fatto qualcosa di importante, bensì quella di chi semplicemente è riuscito a realizzare il sogno custodito nel suo cuore. Niente e nessuno può impedirti di sognare.

Niente e nessuno può impedirti di realizzare i tuoi sogni. E anche se il risultato che arriva non è esattamente quello sperato, niente e nessuno può toglierti il gusto di averci provato. Lo sport è questo: sognare di realizzare qualcosa, applicarsi con passione e impegno, quindi emozionarsi nel momento in cui ci si mette alla prova. Con un unico risultato che conta davvero: sentirsi sempre e comunque fieri di se stessi...

Non pensavo potesse accadere, invece è successo. Ho gareggiato credendo fortemente nel miglioramento, sono arrivato convinto di esserci riuscito e invece... invece la realtà è diversa. Il

cronometro dice che sono peggiorato, che sono tornato indietro di 2 anni e che per questa volta il premio di rimanere meravigliato di me stesso non mi è stato concesso. Sono perplesso. Per un attimo sono tentato dalla delusione, poi mi dico: “E dopo che mi sono sentito sconfitto? E dopo che ho sguazzato nell’autocompatimento? Cosa avrò risolto?”. Ho respirato, ho considerato le differenze e le analogie tra un’annata e l’altra. Ho ripensato ai cambiamenti e alle variabili che possono aver influenzato l’esito. Ho cercato di analizzare i dati, ho provato a capire. Alla fine ho trovato una

spiegazione oggettiva, che mi ha soddisfatto e mi ha fatto prendere un impegno con me stesso: ci riproveremo più in là. Rifarò la gara, la rifarò quando starò meglio, la rifarò quando non avrò altro per la testa all'infuori dell'obiettivo da raggiungere. Sono certo che la prossima volta, nelle condizioni che ho stabilito io, il primato non mi sfuggirà, perché non c'è niente che io non possa realizzare se credo in me stesso. Non c'è situazione non prevista che possa diventare una sconfitta, perché le sconfitte sono per i perdenti. E semmai dovesse capitarmi di non riuscire a cogliere quanto desiderato,

sono certo che saprò sempre mettermi nelle condizioni di poter dire: “Anche questa volta te la sei giocata alla grande. Anche stavolta ci hai messo tutto te stesso. Anche stavolta hai vissuto ogni attimo della tua vita come il più intenso e irripetibile. Per questo sono felice. Perché comunque vada, alla fine ciò che conta è che io sia sempre fiero di me stesso”.

L'EMOZIONE - Il mio amico Alberto

Alberto è nato il 27 marzo 1965, esattamente otto anni prima di me, né un giorno in più, né un giorno in meno. Per un ventennio conduce una vita normale, fatta di amici, studio e passatempi vari. I suoi genitori hanno una casetta sul Lago Maggiore, così spesso trascorre i fine settimana in contemplazione di quell'incantevole specchio d'acqua che gli brilla sotto gli occhi. È ancora un bambino quando gli giunge alle orecchie la notizia che gli cambierà la vita: quel lago, proprio quel tratto che di vista conosce così bene, è stato attraversato a

nuoto da un ragazzo di 15 anni più grande di lui! Alberto rimane folgorato, quel personaggio diventa il suo mito, il suo riferimento, il modello da imitare. La sua fantasia comincia a galoppare, alimentando desideri sempre più fantasiosi e scalpitanti.

Nell'estate del '84, a 19 anni, Alberto passa all'azione. A bordo del suo materassino gonfiabile, nel corso di un bagno pomeridiano nelle acque del lago davanti Stresa, gli torna in mente l'impresa compiuta da quel ragazzo anni prima. Per gioco comincia a remare verso il largo, e senza capire la rapidità con la quale gli è facile muoversi, si allontana di qualche centinaio di metri. Poco distante, a bordo di una barca, suo

fratello lo guarda incuriosito, poi intuendo cosa stia facendo Alberto, mette in moto e comincia a seguirlo. Nel giro di qualche minuto il materassino viaggia lontanissimo, con il suo passeggero che è sempre più convinto che si possa giungere dall'altra parte del lago. Dopo 4 km di remate e stupito di se stesso, Alberto arriva sull'altra sponda. Lui ancora non lo sa, ma il dado è tratto. Il suo appetito di emozioni è stato stuzzicato... ora il suo stomaco reclama cibo a volontà!

L'anno dopo s'iscrive a un corso di paracadutismo e il 14 aprile 1985 effettua il suo primo lancio. A bordo di un piccolo velivolo privo di portellone, dopo aver tenuto una spalla nel vuoto

per tutto il viaggio, Alberto dà un'ultima occhiata a quel campo da calcio diventato grande quanto un francobollo e si butta giù da 600 metri di altezza, nel frastuono più assordante. Qualche secondo dopo il paracadute si apre e il rumore lascia il posto al silenzio. Alberto ammira il paesaggio e quasi si commuove per la bellezza.

Se gli chiedi perché abbia voluto fare una cosa del genere, accigliato e dubbioso, non sa darti una risposta. Ti dice che forse è uno di quei sogni che ti nascono quando sei bambino, o forse è il fascino di fare un'esperienza leggermente fuori dal comune. Fatto sta che la cosa gli è piaciuta.

Passano i mesi, arriva l'estate e anche la fine dell'anno scolastico. I suoi amici decidono di andare in vacanza in Toscana, lui con loro. I suoi amici decidono di farsela in macchina, lui opta per una comoda bicicletta. Nulla di strano, in fondo ci sono un sacco di persone che fanno cose del genere decidendo di pedalare per mezza Europa. Il punto è che Alberto lo ha deciso così, all'improvviso, senza mai essersi allenato o aver percorso chissà quali distanze. Ma ormai la decisione è presa. La mattina della partenza si ritrova nel box insieme a suo padre: lui sale sulla bici, il papà entra in macchina per andare a lavorare. I loro sguardi

s'incrociano per un attimo, poi il genitore abbassa il finestrino e dice a suo figlio la frase più incoraggiante che si possa pronunciare: “Ma ti te se mat!”.

Alberto pedala felice, arriva a Voghera e chiama casa per tranquillizzare la mamma, che come tutte le madri non può che essere in ansia per una bravata del genere. La prima notte la passa sulla spiaggia di Genova, la seconda su quella di San Terenzo, la terza in campeggio a Follonica, poi la mattina del quarto giorno, quasi si trattasse di un viaggio biblico, giunge a destinazione, chiudendo la pedalata in tre giornate e mezzo. Finita la vacanza, torna alla vita normale.

Alberto è un informatico che crea programmi per computer. Lavora ogni giorno con la tecnologia per realizzare oggetti virtuali, che esistono solo fino a quando la macchina è accesa; quando è spenta, il frutto del suo lavoro svanisce. Forse è questa la ragione per cui cerca di continuo un contatto con la realtà attraverso lo sforzo fisico e la contemplazione della natura. O forse è il creare cose che poi usano gli altri, a fargli venir voglia di realizzare qualcosa che poi rimanga suo. Fatto sta che quando Alberto porta a termine un'impresa si sente vivo e in pace con il mondo.

Estate del 1987. Anche stavolta Alberto

parte in vacanza con i suoi amici. Anche stavolta decide di raggiungere gli altri usando un mezzo alternativo. Peccato che la destinazione sia Tropea in Calabria, mentre il mezzo scelto per andarci sono i pattini a rotelle! Il fatto straordinario è che Alberto, sui pattini, non c'è mai andato in vita sua. Li compra apposta per farsi il viaggio, poi per scrupolo li prova qualche giorno prima, ma dopo essere rovinato a terra una ventina di volte la pianta li dicendosi che: "1300 chilometri sono più che sufficienti per imparare". La mattina della partenza si carica sulle spalle uno zaino con dentro otto paia di ruotini di scorta. Percorre una stradina dietro casa, cadendo a ripetizione. Si

rende conto che così proprio non va. Il suo timore si chiama via Emilia, una strada statale su cui auto e camion sfrecciano a velocità sostenute, dove un capitolombolo sarebbe proprio una brutta cosa da fare. Prima di arrivare a San Donato Milanese, Alberto fa inversione di marcia, torna a casa, molla giù i pattini e riparte a piedi. Calcola che se riesce a camminare 80 km al giorno dovrebbe arrivare in Calabria giusto in tempo per farsi un po' di vacanza. Dopo cinque ore di marcia e una distanza percorsa di "soli" trenta chilometri, i suoi piedi sanguinano copiosamente. Entra a Lodi e senza indugi si dirige verso un negozio di ciclismo per acquistare una bici. Si guarda intorno

sognante, poi conta le banconote nel portafogli e si accontenta di una due ruote usata con il cambio rotto, la ruggine galoppante e i freni singhiozzanti. A parte ciò, il rottame sembra in grado di muoversi. Alberto poggia lo zaino sul manubrio, lo assicura con una corda che fa girare intorno al sellino, inforca il mezzo e comincia a pedalare. Giunge al Passo della Cisa. Le gambe si fanno pesanti e la bici non ne vuole sapere di ingranare le marce. Alberto scende e cammina su per una salita che gli sembra infinita. A quota 800 metri, annesso dalla fatica impiega qualche secondo per capire il significato del cartello “Berceto: il paese di montagna più vicino al mare”.

Finalmente torna sui pedali e si lancia giù per quella che gli sembra la discesa più lunga della sua vita, da Cisa ad Aulla. Rimane senza pedalare per tanto di quel tempo che quasi si convince di aver acquistato un motorino. Poi la festa finisce e ricomincia a spingere sui pedali. Attraversa la Lunigiana, la Maremma e la costa tirrenica. A Cecina, col sole a picco sulla testa, si ferma in una cabina per telefonare a casa, ma dopo poche parole è costretto a troncare la comunicazione per via di una doccia di sudore imprevista. Passa per strade vuote, posti bellissimi, situazioni accaldate e più temperate. Dopo quindici giorni di viaggio, due dei quali passati a riposare, giunge a Tropea dove

lo attende l'immane colpo di scena. Per fare una foto con la bici sotto il cartello d'ingresso del paese, urta inavvertitamente la ruota contro il marciapiede rompendo tre raggi. Fatta la foto, su una spalla si mette lo zaino, sull'altra la bici e percorre gli ultimi sette chilometri a piedi sentendosi Rambo.

Nonostante la fatica, nonostante il caldo e nonostante i dolori che possa patire a gambe e natiche, l'unica cosa che Alberto realmente sente durante i suoi viaggi è un profondo senso di pace interiore, da cui trae la forza necessaria per andare avanti malgrado non si sia preparato a

dovere. Forse è durante quest'ultima pedalata che scrive dentro di sé il suo motto, quello che io, ascoltando incantato i suoi racconti, ho voluto ribattezzare come “l'approccio della bistecca di Alberto”. Prova a immaginare di trovarti sotto il naso una bistecca grande quanto una pizza, alta tre centimetri, molto simile a quella divorata da Fred Flintstones nel cartone animato “Gli Antenati”. Davanti a un piatto del genere io e te probabilmente diremmo: “Una roba del genere non posso certo finirla”, quasi dovessimo ingoiarla per intero. Alberto invece direbbe: “Be’, piano piano, pezzettino dopo pezzettino,

boccone dopo boccone, la finisco senza problemi". Perché lui è così, davanti a qualcosa di enorme non si spaventa: ne ammira la bellezza, si fa salire l'acquolina in bocca, poi con pacatezza affronta la sfida sicuro di portarla a termine, anche se non ci ha mai provato prima.

Forte di questa mentalità, domenica 14 luglio 1991, all'età di 26 anni, dopo aver comprato una bicicletta nuova di zecca e averci caricato su borsa, tenda e sacco a pelo, Alberto parte in direzione Capo Nord, per portare a termine una pedalata lunga 4.000 chilometri. Il primo giorno riesce a farne 80, arrivando stanco morto a Bellinzona.

Una doccia, un po' di cibo e riposo. L'indomani, con l'idea che "non devi essere un campione per andare a 20 km all'ora", riprende il viaggio. Attraversa prima la Svizzera e poi la Germania, constatando come la pratica possa migliorare rapidamente forza e resistenza alla fatica.

Dieci giorni dopo essere partito da Milano, con una media di 160 km al giorno e un tragitto alle spalle di 1.600 km, arriva a Copenaghen, dove lo attende un imprevisto. Per la prima volta nei suoi viaggi, Alberto si sente preda dello sconforto. Dieci giorni senza parlare con nessuno e una fidanzata troppo lontana per ricevere il suo affetto, finiscono col mettere a dura

prova il suo cuore e la sua mente. Come capita in questi casi, la divina provvidenza interviene per sistemare le cose. Mentre è lì, seduto su una panchina di una piazza qualsiasi di Copenaghen, con lo sguardo perso nel vuoto e un panino troppo insipido tra le mani per essere gustato appieno, si accorge che accanto a lui, su un'altra panchina, c'è una coppia di coniugi sulla cinquantina che lo guarda. Indugiano, poi lo avvicinano e con un inglese alquanto incerto gli chiedono di scattare loro una foto. Non ci vuole molto a capire che sono italiani, per l'esattezza di Mariano Comense. Fatta la foto, Alberto, che finalmente parla con qualcuno, racconta quello che sta cercando di fare. I due

sgranano gli occhi e lo ricoprono di lodi, facendolo sentire un eroe. È quello che ci voleva! Si rimette in sella e riparte alla grande. Prende il traghetto e arriva in Svezia. I suoi pedali diventano leggerissimi, al punto che gli ultimi 2.400 km riesce a farli in soli dieci giorni. L'effetto allenante della prima parte di viaggio fa sentire tutto il suo effetto.

La giornata tipo di Alberto è fatta di una sveglia alle sette, partenza alle otto, sosta di un'ora per il pranzo, quindi un'altra sessione di pedalata. La sera, in albergo, passa buona parte del tempo a preparare la tappa del giorno dopo, compilando una serie infinita di fogliettini recanti le indicazioni più

assurde (nel 1991 i navigatori sono ancora fantascienza). In cuor suo cresce la sensazione di essere il protagonista di qualcosa di bello e importante, per giunta graziato da condizioni meteo uniche e irripetibili (in ventidue giorni di bici, la pioggia si fa vedere solo in due occasioni). I suoi occhi si riempiono di un paesaggio sempre più incantevole e suggestivo, immagini che nella sua mente si trasformano in energia motivazionale per il suo fisico, che riceve tutto ciò che gli serve per spingere sempre più forte su quei piccoli pedali. Quando si rende conto di aver messo alle spalle ben 2.000 chilometri di strada, Alberto si convince sempre più che la sua impresa sia

prossima alla conclusione. Percorre la Svezia ostacolato da una sola foratura.

Ogni volta che un benzinaio, un ciclista, un qualsiasi abitante della zona gli chiede da dove arriva e dove va, con la naturalezza di cui è dotato Alberto glielo dice, riscuotendo la solita risposta fatta di vocali prolungate, sopracciglia alzate e sorrisi enormi. Quando gli appare il cartello “Capo Nord, avanti 500 chilometri”, Alberto non sta più nella pelle. Ha quasi l'impressione che gli basti girare l'angolo per arrivare. A sessantasei gradi di latitudine, in pantaloncini e a torso nudo percorre 60 chilometri senza incrociare anima viva, cosa che tra l'altro gli fa fare strane riflessioni sul

significato della vita e l'ineluttabilità della morte. L'unico momento vivace lo vive grazie alla compagnia di una ventina di renne, che incrociandolo nel bel mezzo di una strada decidono di giocare con lui, facendosi rincorrere per un po'. Rispetto a due settimane fa Alberto è un'altra persona: da 85 chili ora ne pesa 74, nonostante la sua dieta sia raddoppiata in tutte le porzioni. È il 4 agosto quando percorre gli ultimi 33 chilometri lungo una strada sterrata. A ventidue giorni dalla sua partenza da Milano, dopo aver pedalato per 4.000 chilometri e affrontato momenti di fatica e di stanchezza mentale, di solitudine e di esaltazione, Alberto, con un sentimento di gioia infinta pari solo a

quella provata dal primo uomo sulla Luna, poggia i suoi piedi stanchi sulle terre di Capo Nord.

Ho provato a chiedere ad Alberto cosa ricordi dell'arrivo, forse il più spettacolare della sua vita. Lui, come al solito, prima si è zittito, poi mi ha sorriso, e dopo aver girato gli occhi in alto e in basso un paio di volte, quasi a selezionare le immagini e le emozioni da tradurre in parole, mi ha guardato e si è bloccato. Dopo una pausa interminabile, ha riso e ha cambiato discorso, raccontandomi di tre italiani, anch'essi giunti quello stesso giorno a Capo Nord: i due di Varese in auto, quello di Torino, che prima di

conoscere Alberto si sentiva un eroe, in moto. Lo stesso zio di Alberto, convinto motociclista, qualche tempo dopo gli dirà: “Anch’io volevo andare in moto a Capo Nord... ma adesso che ci vado a fare?!?”.

A settembre Alberto riceve il regalo più grande: una cena con Walter Bonatti, l’alpinista italiano di fama mondiale. Un amico in comune, galvanizzato dalla sua storia, non ha difficoltà a organizzare l’incontro in cui è Alberto a ricevere gli elogi di Walter. Per un attimo ha le vertigini: grande ammiratore di Bonatti com’è, ha la sensazione che il mondo si sia capovolto.

Il 1991 è un anno particolare per

Alberto, perché dopo una lunga pausa dal nuoto, riesce a tornare in piscina e a fare i suoi 3 km a sessione. Due anni più tardi, all'età di 28 anni, tenta di dare una svolta alla sua vita, puntando alla professione di pilota di elicottero. Conseguisce il brevetto privato, dopo aver accumulato le 40 ore di volo necessarie e investito un patrimonio. Siamo nel 1993 e spendere 500 mila lire a ora di volo non è certo cosa facile. Ventidue milioni di lire dopo essersi iscritto (la quota comprende le ore di volo, il materiale didattico e l'insegnante), prima di poter proseguire il suo percorso verso il brevetto di secondo livello, quello "commerciale" per il trasporto di persone, Alberto si

sottopone alla visita medica di rito presso l'Aeronautica Militare di Milano. Il verdetto è raggelante: leggero daltonismo, non idoneo. La delusione è forte, ma non devastante, forse perché da qualche tempo la presenza di Gabri al suo fianco lo rende ancora più forte e capace di rimanere in piedi dopo le batoste.

L'estate del '93 vive la vacanza più bella della sua vita proprio grazie a Gabri. Abbracciati l'uno all'altro, si lanciano da 103 metri appesi all'elastico di un bungee jumping in terra di Francia. Poi, in bici, percorrono la bellezza di 1.670 chilometri in due settimane, rimanendo incantati davanti ai paesaggi e ai castelli meravigliosi della

Loira.

Questa pedalata convince i due a provare, due anni più tardi, il giro dell'Islanda, cosa che non riusciranno a portare a termine per via di condizioni ambientali a dir poco apocalittiche: buio, vento, pioggia e freddo! Dopo una prima durissima tappa di 140 km e con una compagna in lacrime per le condizioni impossibili, Alberto decide di attaccare le bici a un pullman e girare così quello che lui definisce "il posto più allucinante della Terra".

Altro anno, altra vacanza, altra idea stravagante. Stavolta Alberto vuole fare il giro dell'Isola d'Elba a nuoto (i chilometri sono 120). Gabri è la persona che può rendere possibile tutto ciò,

dandogli il supporto necessario a bordo di una canoa. Il problema? Gabri non sa andare in canoa. La soluzione? Arrivare sull'isola una settimana prima, prendere lezioni di canoa, quindi partire. Giunti sull'isola si rendono conto che i venti e le correnti sono troppo imprevedibili per affrontarli in canoa; basterebbe un attimo di distrazione per finire pericolosamente alla deriva. Per non far correre rischi alla sua compagna, Alberto rinuncia all'impresa, concedendosi una settimana di mare nel relax più totale.

Anno 2003, a 38 anni la vita di Alberto riceve un nuovo scossone. Cambia zona di lavoro, torna in piscina e comincia a darci dentro con le vasche. Tutti i giorni

a mezzogiorno va avanti indietro come un pazzo, fino a quando Lorenzo, un nuotatore che lo osserva da giorni, lo ferma chiedendogli cosa diavolo cerchi di dimostrare spazzando la piscina in quel modo assurdo. Un attimo dopo Alberto segue l'allenamento di Lorenzo, cominciando così la rincorsa allo stato di forma natatorio più alto della sua vita.

A furia di fare ripetute sui 50, 100, 200 e 400 metri, allenandosi cinque volte la settimana mediamente per 4-5 km, nel giro di qualche mese Alberto passa dagli 88 chili iniziali ai 70, tirandosi in una forma fisica fatta di muscoli e magrezza. Con fierezza ricorda di essere giunto a girare i 100

metri stile libero in 1 minuto e otto secondi.

Poi, quel maledetto 22 marzo 2004, cinque giorni prima del suo trentanovesimo compleanno, alle sei di mattina, percorrendo la Strada Statale Paullese a bordo della sua motocicletta per andare a lavorare, nella sua corsia di marcia compare un'auto che procede dritto contro di lui, con al volante un automobilista in stato di ebbrezza. L'impatto è violentissimo. Ironia della sorte, Alberto viene trasportato in ospedale in elicottero. Ripresosi dal coma e guarito dalle fratture multiple, capisce che il suo corpo ha perso parte della motilità originaria: una caviglia è malconcia, un ginocchio è privo di

crociati e una mano non ha più mezzo mignolo.

Trascorre svariati mesi in ospedale, sottoponendosi anche a 7 ore di fisioterapia al giorno per rompere le aderenze che gli bloccano una gamba e per riprendere un set di movimenti minimamente compatibili con una vita attiva. In queste condizioni Alberto prende un'importante decisione: si sposa. Quel giorno esce dall'ospedale, va a nuotare, poi si reca in comune per il matrimonio e fa ritorno in ospedale.

Il nuoto è una bella medicina, per quanto fare 6 chilometri di allenamento alternando una vasca a stile libero e una a dorso non sia il massimo della vita, soprattutto quando hai una

gamba che in virata, non potendosi piegare, finisce con l'uscire dall'acqua dritta come un palo.

Grazie al suo approccio “dei piccoli bocconi”, Alberto riesce a buttar giù anche questo bisteccone amarissimo. Certo, alcune cose non le può più fare (dirà addio alle arrampicate), ma ce ne sono tante altre che ancora non ha fatto e aspettano solo di essere assaggiate...

Il nuoto è lo sport che per ovvie ragioni Alberto pratica di più. Nel 2006, parlando con alcuni frequentatori della piscina, scopre l'esistenza delle manifestazioni in acque libere, in

particolare modo viene a sapere che proprio sotto la sua casetta al lago si svolge una traversata. Per un attimo ricorda l'impresa di quel ragazzo di 15 anni più grande di lui e si convince del fatto che ormai sia giunto il momento di imitare quel modello mai dimenticato. S'iscrive, partecipa e conclude i 3,3 km in un tempo di 59 minuti e 49 secondi. La cosa gli piace talmente tanto che si prende l'impegno personale di non perdersi più nemmeno un'edizione. Manco a farlo apposta, alla vigilia della gara del 2008 casca dalla moto e si rompe una costola. Il dubbio di saltarla per un anno lo assale, ma quando il suo compagno gli dice: "Una costola rotta? Al massimo ti fa male, non si stacca

mica!” opta per farla, passando alla storia di quella traversata come “il nuotatore dalla costola rotta”.

Nel 2008 la piscina in cui si allena cambia gestione e perde di qualità. Alberto cambia impianto e si iscrive in una squadra master, guarda caso quella in cui ci sono anch’io. Al primo allenamento stagionale lo accolgo come si farebbe con un cliente da coltivare, e con grande entusiasmo gli racconto come ci alleniamo e come viviamo la parte agonistica del master, suggerendogli di visitare il mio sito per saperne di più. Nel mio blog, perché di questo si tratta, mi diletto a raccogliere le cronache semiserie delle mie imprese. Alberto si appassiona ai miei

racconti. Li legge tutti, compresi quelli vecchi che si trovano negli archivi, ed è così che s'imbatte nel dossier del mio primo Iron Master rimanendo folgorato. Si mette in testa di voler fare esattamente la stessa esperienza, nelle medesime disperate condizioni, incapace com'è di nuotare bene due stili su quattro (per lui i problemi più grossi si chiamano delfino e rana).

Da gennaio a giugno Alberto conclude ben due Iron Master: uno in vasca corta e uno in vasca lunga. Ciò che più stupisce è che in mezzo a tante manifestazioni riesce a infilarsi anche una maratona in acqua. È marzo del 2009 quando Alberto, senza un allenamento specifico, va a Zurigo a fare

una 12 ore di nuoto in solitario, che lui affronta in due mega-turni di sei ore circa, intervallati da quarantacinque minuti di pausa. Quando esce dalla vasca, conati di vomito a parte, festeggia per essere riuscito a mettere insieme una distanza di ben 28,9 km. Mauro Giaconia, recordman Mondiale che qualche mese prima ha nuotato in Cile 101 km in 24 ore, si congratula con lui.

Alberto diventa il nuotatore delle mille imprese. Col suo approccio della bistecca, tra luglio a settembre mette insieme undici traversate di laghi e una Coppa Sicilia in mare, quest'ultima particolarmente impegnativa perché oltre alla fatica dei 24 km di nuoto fatti in quattro giorni,

deve sopportare il dolore causato dal contatto di ben tredici meduse.

A ottobre torna alle maratone in vasca, stavolta sparandosi una 24 ore in Austria, ovviamente senza una preparazione specifica. Le condizioni ambientali sono al limite. La vasca all'aperto è battuta dalla pioggia insistente, la temperatura dell'acqua è di soli 24°C, mentre quella esterna è di 1°C. Senza muta, ma con il pensiero di doversi gustare piano piano anche questa bistecca, chiude la gara mettendo insieme 47,8 km.

Stavolta Alberto sente la fatica. Mi confida che a differenza della bici, che ti permette di pedalare e di guardare

la natura mantenendo alta l'energia mentale, tenere l'equilibrio in una vasca alle due di notte, in cui l'unica cosa che vedi è una striscia nera sul fondo, richiede uno sforzo spaventoso.

Nel 2010, a 45 anni di età, Alberto ripete la 12 ore di Zurigo, l'Iron Master e una buona quantità di traversate. Ma non sarebbe lui se non aggiungesse qualcosa di nuovo. Questa volta ha il nome di Triathlon, chiaramente la distanza è quella estrema chiamata Iron Man. La gara prevede che gli atleti percorrano prima 3.8 km a nuoto, poi 180 in bicicletta e infine 42 km di corsa. Il tutto nello stesso giorno, in un tempo limite di 16 ore. I più forti al mondo ci

mettono circa 8 ore, Alberto spera semplicemente di riuscire a finire tutto prima di essere fermato dagli organizzatori, cosa che teme seriamente per via della totale mancanza di preparazione della frazione di corsa.

Inizia la gara. Dopo le frazioni di nuoto e bici, quest'ultima chiusa solo per un pelo entro il tempo limite, Alberto affronta la parte di corsa camminando. La caviglia malconcia per via dell'incidente gli dà fastidio. Lui la ignora e di tanto in tanto riesce anche a correre. Dopo aver percorso poco più di 30 km, trascorse 16 ore dalla sua partenza, Alberto viene fermato dall'organizzazione per superamento del tempo limite. Lui, in tutta risposta, torna

a casa, apre il sito della manifestazione e si iscrive all'edizione 2011, con una promessa a tutti i suoi amici: “Stavolta giuro che mi alleno”.

ESERCIZIO

Prova a rispondere alle domande che seguono.

Quali sono i sogni sportivi che vorresti realizzare?

Che cosa significherebbe per te riuscire a realizzarli?

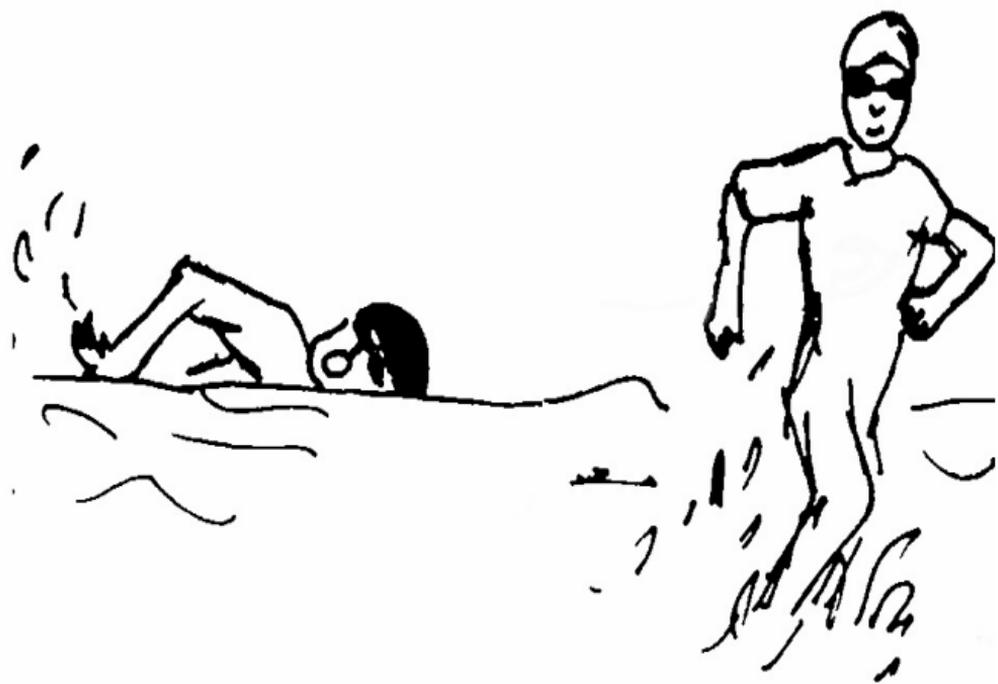
Quali sono gli ostacoli che al momento ti impediscono di realizzarli?

Che importanza hanno per te i sogni?

Se tu realizzassi i tuoi sogni sportivi, sentiresti realizzata anche una parte

importante della tua vita?

EPILOGO



Dieci anni di nuoto mi hanno trasformato in un vero atleta. Dopo aver frequentato i corsi di perfezionamento nei primi quattro anni, nei sei di master ho messo

insieme 168 gare individuali, tre Iron Master, tre staffette, sette traversate, due Campionati Italiani e un Campionato Europeo. Straordinari od ordinari che siano, questi sono i numeri che ad oggi caratterizzano la mia esperienza sportiva, un'esperienza che, oltre a rendermi particolarmente fiero di me stesso, ha avuto come effetto quello di cambiarmi nella mente, nel fisico e anche nello spirito, rendendomi più forte e più convinto di poter vincere le mie sfide. Qualsiasi esse siano...

Da quando faccio agonismo, nel mese di settembre non ho mai disputato gare. Da una parte perché il calendario master in vasca non ne

prevede, dall'altra perché il riposo accumulato in agosto mal si concilia con la carica adrenalinica necessaria per disputare una qualsivoglia competizione, ma quest'anno ho voluto fare qualcosa di diverso, così eccomi qui, seduto su una panchina del lungomare di Marina di Pisa, alle nove del mattino di domenica 5 settembre. Mi guardo intorno per incrociare sguardi persi come il mio, ma al momento non ne vedo altri. Annoiato e un po' rassegnato passo il tempo osservando le attività degli organizzatori, i quali senza troppa fretta (la gara inizia alle undici) sistemano tendoni e gazebo affinché

tutto sia predisposto per tempo. Per un attimo penso che potrei andare in spiaggia a prendere il sole accanto a Claudia, ma l'idea di potermi disidratare anzitempo mi induce ad allontanare la scena con un pizzico di terrore.

Passano i minuti e lentamente l'ambiente comincia ad animarsi. Come da programma, alle dieci in punto viene aperta la cosiddetta "zona cambio", un'area della piazza delimitata da transenne, all'interno della quale si trovano strutture tubolari ordinate in file parallele, la cui funzione è quella di offrire a ciascun atleta una postazione per

“attaccare i propri panni”... o almeno questo è quel che penso io. Per capire cosa fare lì dentro, lascio che un paio di persone entrino prima di me, poi con malcelata indifferenza li seguo e guardo quel che fanno. Quando mi sembra di aver compreso la finalità delle postazioni, raggiungo quella recante il mio numero di pettorale, tiro fuori cuffia e occhialini dalla borsa e li posiziono a terra con estrema cura. Non convinto del risultato ottenuto, riprendo in mano la cuffia e l'arrotolo affinché possa essere indossata in un batter di ciglia. A questo punto chiudo gli occhi e provo a visualizzare ciò che farò tra mezz'ora

circa: “Dopo una corsa di un chilometro e mezzo sul lungomare, entro nella zona cambio, afferro cuffia e occhialini e mi tolgo le scarpe. A questo punto mi dirigo di corsa verso il molo e da lì mi tuffo per nuotare 750 metri. Poi nuovamente fuori e via per un ultimo chilometro di corsa”. La proiezione mentale di questa gara di Aquathlon mi induce a pensare che non sarà certo massacrante quanto un 200 delfino, perlomeno non dovrebbe essere impegnativa quanto la specialità “standard” del Triathlon, che normalmente prevede una frazione di nuoto, una di bici e una di corsa.

Ripenso a ciò che devo fare e lo taro con la mia forma fisica attuale. D'un tratto la mia positività vacilla: che le nuotate fatte al mare e i sei allenamenti di running, messi insieme in vista dei 10 km della Stralugano di fine mese, non siano poi così tanti? Inutile cercare risposte... inutile cercarle ora! Quando ritengo di aver visualizzato abbastanza, riapro gli occhi e mi dedico al riscaldamento fisico, traendo spunto da ciò che fanno gli altri. Qualcuno slancia le gambe? Lo faccio anch'io. Qualcun altro fa una corsetta con brevi scatti? Io lo seguo. Compio ogni atto di imitazione con estrema discrezione, evitando che

gli “osservati” possano rendersi conto di quel che faccio.

Verso le ore 11 lo speaker richiama tutti i partecipanti sulla linea di partenza. Ormai ci siamo. Sento l’emozione salire dal mio stomaco, ma nonostante ciò, invece di caricarmi, stavolta mi sento tranquillo e divertito. In fondo sono poco più di un esordiente in mezzo a un gruppo di agguerritissimi triatleti, perciò il mio obiettivo è solo quello di arrivare in fondo alla gara facendo una buona frazione a nuoto. Onde evitare di disturbare la partenza degli altri, mi posiziono in coda ai quaranta partecipanti, sicuro come sono di non

avere il loro stesso passo gara. Allo sparo di partenza tutti scattano come se dovessero fare 100 metri anziché 1.500. Con la vaga sensazione di non poterli più riprendere, li lascio andare via. Al giro di boa il gruppo è decisamente allungato, tanto che al termine della prima frazione di corsa, nonostante il mio impegno e il fiatone alle stelle, occupo una delle ultimissime posizioni. Entro in zona cambio, mi tolgo le scarpe, raccolgo cuffia e occhialini e corro verso il mare cercando di infilarmi tutto al volo. Con una rincorsa attenta e decisa mi tuffo sfiorando un avversario. Al contatto con l'acqua ho

un brivido di freddo, ma è una sensazione che dura una frazione di secondo, immediatamente rimpiazzata dal disgustoso sapore di sale che arriva alla mia bocca. Comincio a nuotare, faticando a respirare e provando un'insolita pesantezza nelle braccia. Ricorro a tutta la lucidità che dispongo per impormi una nuotata lunga, lenta e rilassata. Riesco a fare esattamente quel che desidero, perché raggiungo e supero diversi avversari che nuotano sbattendo con disordine le loro braccia. Al giro di boa realizzo di essere solo alla metà della fatica e di aver dato fondo alla quasi totalità delle mie energie. Cerco mentalmente

un'immagine che possa darmi la carica, ma ecco che la realtà riesce dove la mia fantasia stenta: dinanzi a me compare un'altra serie di piedi appartenenti ad altri avversari da superare. Ritrovo energie e mordente, intensifico l'azione e supero con grinta una seconda manciata di nuotatori. Esco dal mare e mi alzo in piedi. Avverto un leggero giramento di testa: stringo i denti, smorzo i barcollamenti e raggiungo la zona cambio. Una volta davanti alla mia postazione mollo giù occhialini e cuffia, rimetto le scarpe e riparto per l'ultimo chilometro di corsa. I primi cento metri mi sembrano facili, i

secondi cento già più impegnativi, ma è ai trecento metri che tutto si complica con il sopraggiungere di una fastidiosissima fitta al fegato. Rallento. Due avversari superati nella frazione nuoto mi sopravanzano. Quando finalmente arrivo al traguardo, mi viene naturale alzare gli occhi al cielo, prendere una decisa boccata d'aria e ridere per la grande soddisfazione provata. Ho i brividi su tutte le braccia. Cerco lo sguardo di Claudia: quando lo incrocio, le mostro un sorriso immenso. Ricambia mettendosi una mano sulla fronte. Ha capito che la mia avventura nel mondo del triathlon è appena cominciata...

ma questa, caro amico, è un'altra storia.

RECORD PERSONALI

GARA TEMPO

50SL 0'28"94**

100SL 1'06"50

200SL 2'30"73

400SL 5'25"60

800SL 11'46"32

1500SL 23'14"60

50DO 0'38"29

100DO 1'22"13

200DO 2'56"13

50RA 0'39"90

100RA 1'30"87

200RA 3'26"18

50DE 0'35"08

100DE 1'30"92

200DE 3'49"36

100MIX 1'20"95

200MIX 2'59"11

400MIX 6'38"74

**vasca da 50mt