

# No allo schiavismo dell'orologio

## *nella pratica sportiva*

**Ch**e piccolo oggetto è l'orologio. Sembra così innocuo e insignificante. Spesso pensiamo che sia utile, e in effetti è fondamentale per la nostra routine: per rispettarla. La routine però è ciò che distrugge la nostra mente e la nostra vita, che mina costantemente la nostra felicità.

Lo strumento della routine è al nostro polso; metaforicamente, perché ormai è il cellulare ad essere diventato il nostro orologio, che è ancor peggio. Siamo talmente dipendenti dall'ora che non possiamo più fare a meno di conoscerla, di chiederla costantemente... Una vita frenetica, incatenata al tempo.

Tanti anni fa una persona che "vedeva lontano", una professoressa della mia università, a lezione ci raccontava che lo sport è deleterio e distruttivo se viene collegato all'agonismo: troppo legato ai tempi da rispettare, a programmi allenanti imbrigliati alla routine, incasellati nel secondo, nel minuto, nel giorno, nell'ora... Una complicazione che conduce la psiche allo stress. L'agonismo, con i suoi tempi di gara, l'atleta che arriva primo con un certo cronometraggio, quello che arriva poco dopo, l'ultimo... la classifica forgiata in base a tempi rigidi, che crea quella scaletta inflessibile misurando la "bravura" delle persone, che avvalorava i primi e scredita gli ultimi.

Ma se poi chi è stato primo, con un tempo davvero ottimo, in un'altra gara magari si piazza al decimo posto, ecco che ci si affaccia a un baratro che fin troppo spesso conduce alla rinuncia di

**Articolazioni che vengono spremute oltre il limite per guadagnare qualche secondo in meno. Metabolismo in forzatura per mesi e anni, a causa di allenamenti scanditi sempre e solo dalla misura del tempo, per poi trovarsi più vecchi e più stanchi del normale dopo un decennio di vita sportivamente frenetica. Ma ne vale la pena?**

una passione vera e genuina. Che futile motivo per abbandonare una cosa che ci piace...

Conseguenze, conseguenze, conseguenze. Tutte scandite da un minuscolo orologio. Non solo. In realtà l'orologio è una metafora: il discorso non cambia se si usano altre misure, come i chili sollevati, o dei differenti parametri di gradimento adottati una giuria. Tutte cose che imprigionano gli atleti in una classifica. La valutazione distrugge e l'incasellamento di una graduatoria scritta rende i risultati noti a tutti.

Ho scritto tanto, soprattutto nei miei lavori dedicati al monoallenamento, su quanto possa essere stressante un allenamento che segue l'orologio. Ti toglie la visione del paesaggio mentre sei nel pieno di un percorso. Elimina la costruzione di pensieri. Se non superi il traguardo temporale che ti eri imposto al via, cadi nella tipica depressione sportiva, quella da prestazione. Se poi la situazione peggiora nella sessione successiva, allora si entra in un





vortice di assoluta negatività. Se chiudi un giro oltre un certo orario ti senti un perdente...

Ma questo modo di vedere lo sport serve? Rende il praticante più sereno o invece lo annienta e aggiunge stress allo stress?

La soluzione è semplice però... Provate a fare un percorso a piedi senza indossare l'orologio o, se proprio non potete farne a meno, nascondetelo nel vostro zainetto, in maniera che non possiate guardarlo tanto spesso, per controllare ossessivamente velocità / tempo / chilometri sul display (ai ciclisti, che hanno costantemente lo sguardo rivolto al contachilometri spiazzato sul manubrio, capita spesso di cadere rovinosamente sull'asfalto perché si dimenticano di guardare la strada).

Coprire un tracciato di lunga percorrenza senza avere l'ansia da tempo / prestazione vi porterà una grande serenità: un giro chilometricamente imponente sarà vissuto da voi in maniera appagante. E se volete vuole essere certi di completare una performance senza fare tardi, sarà sufficiente che vi alziate dal letto prima e partiate in anticipo, in modo da colmare l'eventuale ritardo causato dalla mancanza dell'orologio. Nulla di insormontabile.

Immagino già che chi lavora nel campo di orologi / timer / cronometri...

mi rivolgerà un pensiero poco benevolo. Si tranquillizzi: non ho nessuna intenzione di screditare un mercato che per altro è fondamentale, vista l'impossibilità di uscire da una routine quotidiana, e che crea a suo modo ordine nelle cose grazie allo scandire del tempo. Il tempo è senza dubbio il primo fondamento della nostra civiltà. L'orologio è, e resta una grande invenzione ma, come tutte le cose, occorre farne un uso oculato.

Quello vorrei però far capire al lettore è che, se il sabato si esce per praticare una lunga attività sportiva, magari solo per quel giorno bisognerebbe "dare tregua al tempo" e non guardare esattamente a che ora si rientra a casa.

Magari la domenica, se non si è al lavoro, si può volutamente rinunciare a indossare l'orologio o a portare con sé il cellulare, e vivere la giornata come viene. Di sicuro se ne trarrà un gio-

Si dovrebbe praticare sport per scrollarsi di dosso l'ansia, lo stress della vita ordinaria, e invece ci facciamo schiavizzare da ritmi ancor più stressanti nell'attività fisica...

vamento. Torneremo alla vita ordinaria con l'orologio al polso dal lunedì al venerdì.

Negli anni in cui ho avuto modo di seguire la preparazione fisica di diversi atleti, ho potuto constatare che molti degli infortuni in cui essi incorrevano erano causati da forzature legate ai "tempi da rispettare" e alle "barriere da infrangere". Articolazioni che vengono spremute oltre il limite per guadagnare un secondo in meno. Metabolismo in forzatura per mesi e anni, a causa di allenamenti sempre legati al minuto, per poi trovarsi più vecchi e più stanchi del normale dopo un decennio di vita sportivamente frenetica. Alla fine, il conto arriva sempre e ci sarà un prezzo da pagare.

La conclusione? Si dovrebbe praticare lo sport per scrollarsi di dosso l'ansia, lo stress della vita ordinaria, e invece ci facciamo schiavizzare da ritmi ancor più stressanti nell'attività fisica... Ma ha senso? La maggior parte delle persone non se ne rende conto nell'immediato, e magari lo capisce quando è tardi... Lo sport fa bene, e questo è un dogma incrollabile. Come si dice in ambiente osteopatico, il movimento è vita. Ma per far sì che questo sia vero, dedichiamoci allo sport con calma.

Un allenamento che segue l'orologio ti toglie la visione del paesaggio mentre sei nel bel mezzo di un percorso. Elimina la costruzione di pensieri. Se non superi il traguardo temporale che ti eri imposto al via, cadi nella tipica depressione sportiva, quella da prestazione