Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport

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

Band: 12 (2010)

Heft: 4

Artikel: Epicureo e buon corridore

Autor: Keim, Véronique / Dessimoz, Philippe

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1001162

Nutzungsbedingungen

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

Conditions d'utilisation

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

Terms of use

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

Download PDF: 10.12.2025

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

Epicureo e buon corridore

Tutto è iniziato con una battuta tra colleghi. Una scommessa un po' pazza lanciata senza crederci troppo nella sala docenti. Sette anni più tardi, i polpacci si sono induriti, la falcata è diventata più leggera e le guance si sono affossate un po'... al ritmo delle corse settimanali.

Nel 2003 Philippe Dessimoz, professore d'educazione fisica alla Scuola di commercio e di cultura generale di Monthey, non pensava che una discussione tra colleghi sarebbe sfociata qualche anno più tardi in una bella passione, il podismo. Non aveva fatto i conti con il suo spirito competitivo.

Dopo 15 anni di calcio e i numerosi obblighi legati a uno sport di squadra, l'insegnante è stato sedotto dall'idea di lanciarsi in un'attività individuale, «da praticare dove e quando vuoi». Il virus che ha colpito questo quarantenne ha sicuramente trovato terreno fertile, visto l'ambiente famigliare. Quando nella famiglia della moglie si ritrovano dei cognomi di campioni come Carruzzo e Délèze è difficile sfuggire a questa passione... «A far scattare la molla è però stato soprattutto la voglia di misurarmi coi miei colleghi Alain e Pierre-François», precisa.

Obiettivo Morat-Friburgo

A spingere i tre sportivi – due docenti di educazione fisica e un ex buon giocatore di tennis – non è stato però il fatto di correre per il piacere. Ciò di cui avevano bisogno era un obiettivo, una sorta di rito di passaggio obbligatorio, una piccola dose d'adrenalina. Per provare le loro nuove cilindrate, cos'altro se non la mitica corsa friburghese? Questo accadeva sette anni fa. I tre compagni si equipaggiano di tutto quanto necessario, contano i giorni che mancano al via e mettono il turbo. Avendo già una buona condizione fisica non devono rispettare le tappe generalmente consigliate ai debuttanti. Macinando chilometri su chilometri – da soli o in gruppo – il ritmo aumenta, le sedute d'allenamento si intensificano, la tensione sale. Al lavoro, durante le pause la gara diventa presto l'unico soggetto di discussione.

La corsa corona i primi mesi d'allenamento e permette ai tre atleti di gustare il sapore particolare di queste grandi riunioni popolari. Appena superato il traguardo, parlano già dei prossimi appuntamenti. Si iscrivono al famoso Tour de Chablais, una corsa che si snoda in sei tappe, una a settimana, e che riunisce in media 800 persone. La classifica assume sempre più importanza. E visto che come recita il proverbio «la fame viene mangiando», i tre amici superano una tappa supplementare. Nel 2008, infatti, decidono di iscriversi alla maratona di Parigi. «Un'esperienza difficile», ricorda Philippe, che durante gran parte della gara ha sofferto di mal di stomaco. Malgrado questo passaggio a vuoto e un momento di sconforto nei giorni dopo la corsa, la motivazione ritorna velocemente.

Regolarità benvenuta

Da buon epicureo, Philippe Dessimoz confessa che fare sport in modo regolare gli permette di non avere la coscienza sporca quando commette i suoi peccatucci preferiti, ad esempio i gelati. «Prima di iniziare la corsa a piedi avevo qualche chilo di troppo. Anche se non corro per tenere sotto controllo il peso, questo aspetto riveste comunque un'importanza che avevo sottovalutato. Prima, quando finivo di lavorare ero molto più stanco, a volte evitavo di fare certi esercizi davanti agli allievi per mancanza di sicurezza o per paura di farmi male. Oggi fisicamente sto molto meglio e i miei corsi sono sicuramente migliorati».

L'insegnante vallesano si è inoltre reso conto del ruolo regolatore che lo sport può avere, ad esempio per quanto concerne l'alimentazione. Infortunatosi per

qualche settimana, ha iniziato a mangiare in modo molto meno equilibrato. «Quando gli allenamenti dettano il ritmo quotidiano, il corpo è più all'ascolto dei suoi bisogni fisiologici. In ogni caso ho l'impressione di mangiare meno e soprattutto meglio, sono molto più rilassato». L'ex calciatore e allenatore di pallavolo apprezza la corsa a piedi soprattutto per la grande libertà che offre. «Basta infilarsi un paio di scarpe da ginnastica e in un'ora hai già fatto un buon allenamento». Un dettaglio non trascurabile per l'equilibrio della famiglia, tanto più che Philippe ha un figlio in tenera età. Il fatto di poter accedere in un attimo alle stradine e ai sentieri che costeggiano i vigneti del Vallese centrale gli permette di ridurre il tempo passato lontano da casa. Questa estate ha anche previsto di svegliarsi all'alba per dar sfogo alla sua passione ed essere di ritorno quando il bimbo si sveglia. Sua moglie Stéphanie, un'ex atleta, sicuramente apprezzerà.

Nuove motivazioni

Dall'inizio dell'anno, Philippe Dessimoz può contare su un allenatore, Michel Délèze, ex podista talentuoso, fratello di Pierre e di Anita, sua suocera, anche lei atleta di spicco. E il suocero Jean-Pierre, che regolarmente si impone nella categoria «veterani», corre spesso al suo fianco. Ma perché astringersi a degli allenamenti programmati? Non basta correre per il piacere? «Dopo qualche anno avevo bisogno di nuovi stimoli. Essere consigliato da un esperto e seguire un piano d'allenamento è molto motivante. Evita di cadere nella routine». E i progressi sono visibili, ciò che aumenta il piacere e la voglia di proseguire l'avventura. Anche gli obiettivi sono cambiati. Ad esempio, vorrebbe riuscire a classificarsi nei primi dieci della classifica generale del Tour de Chablais nella sua categoria d'età. La maratona appartiene al passato? «Dopo la delusione alla maratona di Parigi, prova per la quale avevo investito molto, è chiaro che abbia voglia di ritentare l'esperienza. Oggi mi conosco molto meglio, il mio livello è migliorato e gestisco meglio lo sforzo. Devo però ancora risolvere i miei problemi ricorrenti di digestione quando faccio una lunga uscita». Visti gli sforzi che fa per riuscire a controllare tutto nel migliore dei modi, non c'è dubbio che presto troverà una soluzione. Ma se questa comporterebbe dover rinunciare al cioccolato e ai famosi gelati? «In questo caso avrei sicuramente un grosso problema. Non voglio neppure pensarci!». ■

Véronique Keim

Una forza trainante

Si definisce una sportiva «tardiva». Armanda Manzocchi ha integrato sport e movimento nella sua vita dopo i 40 anni. Da allora le sue settimane sono scandite da attività fisiche rigorosamente di gruppo.

«Ho imparato a nuotare a 45 anni». Il sorriso divertito che accompagna questa affermazione non nasconde una punta di orgoglio. Il cursus sportivo di Armanda Manzocchi, 57 anni, è molto simile a quello di numerose mamme che iniziano a occupare il loro tempo libero con attività ricreative regolari soltanto a figli cresciuti.

Il desiderio di fare sport e movimento nacque durante un corso di cinestetica frequentato per «conoscersi attraverso il movimento». «Dopo qualche lezione, l'insegnante mi disse che era l'acqua il mio elemento e, dopo la sorpresa iniziale – il solo pensiero di mettere la testa sott'acqua mi terrorizzava – optai per delle lezioni di acquagym.» Il ghiaccio era ormai rotto.

L'acqua come fattore scatenante

L'acqua non era più fonte di paura e di ansia, ma un luogo in cui sentirsi leggeri e liberi.

La relazione sensoriale e psichica con questo elemento è essenzialmente di natura percettiva. Il contatto con l'acqua evoca molteplici sensazioni e la possibilità di provare un'esperienza intimamente soddisfacente. Anche la riflessione e la concentrazione su se stessi e sulle proprie percezioni ne traggono beneficio, così come la condizione fisica che migliora con minor fatica. «La scoperta dell'ac-