

Incontriamo **Andrea Boccardo**, grande amico di tutti i Maratoneti del Tigullio ed allenatore di alcuni di noi.

Nato e vissuto a Genova, fino a quando l'amore non l'ha portato a Chiavari (è sposato con la nostra forte atleta Daniela De Marc), è rimasto fedele alla sua società, la "Podistica Valpolcevera" e al suo presidente Marco Gualdi.

A causa di un incidente domestico, che gli è costato i tendini della mano sinistra, è costretto ad un periodo di stop sul lavoro, ma anche sui campi di atletica. Ciò nonostante, ci delizia con le sue pillole di saggezza e la sua serenità, che apprezziamo ancor di più, conoscendo il suo momento di difficoltà.

D: Qual è secondo te, il motivo profondo per cui si passa dal jogging al running agonistico?

R: Ognuno secondo me ha la sua natura: alcuni restano al jogging e non passano al running agonistico, ma secondo me questo passaggio ha natura "fisiologica", è il corpo che ti porta, per una questione chimica, a voler sempre trovare qualcosa di più in se stesso. E' quasi un passaggio richiesto dal fisico, che poi influisce sulla mente.

D: Quali i principi base e le regole da seguire nell'allenamento di un amatore?

R: Ci sono alcuni parametri da seguire, un amatore deve farsi alcune domande: "quanto riesco a correre durante la settimana?" "A che cosa voglio arrivare, in base a quella che è la mia vita quotidiana, nel senso del tipo di lavoro, della famiglia?" Ma quello che io suggerisco è sicuramente di avere costanza, pazienza e di dosare bene i recuperi. Soprattutto i recuperi, sono più importanti i recuperi che il correre forte.

D:A proposito di questo, come trovare un equilibrio tra quelle che sono le necessità, i doveri della vita quotidiana e le esigenze di un allenamento?

R: Una cosa difficilissima, tutto dipende dall'intelligenza del singolo. Occorre che ciascuno capisca, dalle proprie sensazioni, quando fa troppo da una parte e sta allontanandosi dal filo di equilibrio della vita. Una cosa "mangia" l'altra: il lavoro mangia la famiglia ed anche il running mangia la famiglia.

Una regola non la saprei, ognuno deve trovare la propria, ma bisogna cercare di essere razionali in quello che si fa. Occorre fare autocritica quotidiana su quello che si è fatto durante la giornata per capire se davvero questa corsa è troppo.

D: Qual è la tua filosofia di corsa:

R: Innanzitutto corro perché è una sorta di libertà per me, è come essere bambini. E' quello spazio che avevo da bambino e che mi è rimasto da grande e quindi, per me la corsa rappresenta una sorta di rivoluzione, una rivoluzione alla vita quotidiana. La nostra vita è dominata da orari e da doveri invece la corsa è l'unica parte della nostra vita umana in cui siamo liberi.

D: Come vivere la rivalità, ovvero come gestire l'agonismo inteso come rivalità verso gli altri?

R: L'agonismo secondo me è vissuto in modo sano se quando si perde si ammette di aver perso.

La prima cosa è saper perdere e saper perdere significa che quando ti battono devi ammettere che sei stato battuto, senza se né ma. Al contempo, quando si è fatta una buona prestazione non si deve essere troppo remissivo: se ti chiedono : "Sei andato bene oggi!", occorre rispondere: "Sì, sono andato bene", senza aggiungere tanti fronzoli.

D: Come affrontare un infortunio?

R: La domanda casca a fagiolo, visto il periodo che sto vivendo....(ride)

La mente, già il giorno successivo all'infortunio, deve programmare la riscossa. Occorre pensare già ad un obiettivo successivo all'infortunio.

D: Quando prepari una tabella per altri, quali sono i principi cui ti ispiri, principi tecnici fondamentalmente.

R: La tabella è sempre individuale, personalizzata per ciascuno. Per ogni persona che mi chiede di preparargli la tabella, cerco di pensare al suo lato umano, quotidiano. In base al suo modo di vivere, tento di dare dei consigli in modo che lui possa trovare un equilibrio (e si torna all'argomento di prima) nel suo fare quotidiano. E' inutile che io ad esempio, ad una persona che lavora 12 ore al giorno prescriva due allenamenti giornalieri o molti lavori di qualità perché certamente non li reggerebbe.

Quindi, il principio base è quello della personalizzazione in base allo stile di vita, poi seguo ciò che mi dice chi vuole la tabella: "cosa voglio fare, dove voglio arrivare" ed in base a quello, posso dargli dei piccoli consigli.

D: cosa significa correre per un gruppo?

R: Correre per un gruppo per me significa sancire un senso di appartenenza, è un po' come essere legato ad una bandiera. Spesso il gruppo è fatto di individui che hanno peculiarità umane, quindi, le senti vicine e tendi a dare loro qualcosa di tuo. E' una sorta di amicizia, secondo me, un'amicizia vera e genuina, soprattutto in questo sport. Secondo me, dove si soffre di più, si è più amici. E' così nella natura dell'uomo. L'uomo se non soffre, non capisce nemmeno qual è il senso della sua vita. Spesso in questo nostro sport nascono forti legami di amicizia. Correre per un gruppo è sancire un'amicizia.

D: Qual è stata la soddisfazione più grande della tua carriera?

R: Podistica?! Non saprei ricordare precisamente, ma sicuramente, amando la montagna, ho ricordo di alcune gare veramente belle in montagna. ...una gara alle Tre Cime di Lavaredo e al Sasso Lungo. Quelle le ricordo più volentieri di una maratona. E poi ricordo ancora il mio tempo migliore sulla mezza e poi alcune gare che mi sono rimaste nel cuore: il Vivicittà, alcune vittorie. Insomma, frangenti che ti rimangono nel cuore.

D: Passiamo alle domande demenziali: che cosa regali a Daniela se scende sotto l'ora e quarantacinque alla Mezza delle Due Perle?

R: Ora come ora non penso sia un risultato che può raggiungere...quindi, le regalo un solitario!

(La Dani ride: "hai capito che fiducia....")

Questo sport è matematica e se è matematica, lei non ha oggi i chilometri sulle gambe per scendere sotto l'ora e quarantacinque. Però, mi potrà smentire...

D: Chi è più forte tra Raggio e Perrella?

R: Ah, ah, ah...E' più forte Andrea Raggio perché è più disciplinato nel suo allenamento. Daniele Perrella è un cavallo pazzo, non ce la fa ad allenarsi per battere Andrea Raggio a parte quando trova quei momenti di forma dovuti.... al caso... perché Perrella ha un ottimo fisico e potrebbe da quel fisico tirare fuori ottimi tempi, ma non ha proprio la cognizione della metodica di allenamento. Perrella fa un minestrone continuo..quindi, Raggio può dormire sonni tranquilli!!!

D: I maligni dicono che dovrete allenarti di meno e fare più gare: che cosa rispondi?

R: Rispondo che la gara non è quello che mi preme di più perché io ho tratto grandi soddisfazioni soprattutto negli allenamenti. La gara per me è come appendere un quadro: il quadro deve essere fatto, poi basta appenderlo.

D: Ultima domanda: quanti soldi vuoi per venire nei Maratoneti del Tigullio?

R: ,,...Meglio che non lo dica se no poi ci intercettano...(ride). No, ormai sono vecchio per i Maratoneti del Tigullio!

Ringraziamo tantissimo il nostro "Maestro Zen" per l'esempio che porta a tutti noi e per averci permesso di conoscerlo un po' di più, non solo come podista.

Grazie anche a Daniela, per averci ospitato per questa intervista...la prossima la faccio a lei per avere la ricetta della sua deliziosa torta al cioccolato!