

INTERVISTA A CARLO LEONARDI DOPO LA STAFFETTA 12XMEZZORA - 4 GIUGNO 2016



Una gara □ la Staffetta 12xmezzora □ all'interno di una manifestazione culturali Sport Against Violence. Raccontaci la tua esperienza personale. È la prima partecipazione ... direi istruttiva.

Cosa hai pensato durante la gara? Hai prestato attenzione al tuo corpo, al ritmo di corsa, all'ambiente o agli altri? Cercavo di concentrarmi sul ritmo e mi godevo nel possibile il contorno.

Correre in pista per mezz'ora in un anello di 400 m e in senso rigidamente antiorario. Ti risulta più difficoltoso che correre su strada o in un parco? Essendo la mia prima esperienza, non ho trovato particolari difficoltà rispetto alla strada o altro.

Staffetta 12xmezzora: la definizione è un po' impropria, in quanto non c'è scambio di un testimone come nelle staffette 4x100 m e 4x400 m, ma un avvicinarsi di atleti appartenenti a un team a una prova di corsa di resistenza. Hai percepito lo spirito di squadra? Sì, e comunque cercavo il numero della mia squadra nelle altre staffette.

Alla gara hanno partecipato anche atleti con alcune forme di disabilità. Hai apprezzato la loro presenza e il loro supporto? Sì, sono stati fortissimi.

Lungo il percorso c'erano ristori con acqua. Ma purtroppo anche nel mondo dell'atletica leggera c'è chi non si accontenta di ciò che offre la natura, ma assume sostanze dopanti, un fenomeno da debellare. Cosa ne pensi? Credo che un atleta che fa uso di sostanze dopanti non può definirsi tale, andrebbe squalificato... sempre!!!

Nel prossimo mese di agosto, Rio ospiterà una nuova edizione dei Giochi Olimpici moderni.: prima le Olimpiadi e poi le Paralimpiadi. Non ritieni che sarebbe opportuno un unico evento?

Si, sono d'accordo nell'unicità.

Da quando hai iniziato a praticare l'atletica leggera? Da circa 1 anno e mezzo.

Com'è il tuo allenamento? Il più compatibile con gli impegni di lavoro e familiari.

Parlaci della tua squadra. Anche se non conosco molti dei partecipanti, direi simpatici, o disponibili e bravi.

I tuoi obiettivi sportivi. Cercare di migliorare i tempi, per quanto possibile.

Oltre alla corsa pratici altre attività sportive? Calci sporadicamente.

Presti cura all'alimentazione, a tecniche di rigenerazione (massaggi, fisioterapia, ecc.) e al giusto riposo per recuperare le energie profuse in allenamento? No, debbo imparare molto.

***Perché amiamo i cani, mangiamo i maiali e indossiamo le mucche* è il titolo di un libro di un'autrice francese, Melanie Joy, un'analisi psicologica, che disegna il rapporto ambiguo uomo-animale. Parlaci del tuo rapporto con le nostre amiche "bestie".** Ogni animale ha una sua collocazione nella natura, ma ciò non toglie il fatto che bisogna anzitutto avere rispetto di qualsiasi forma vivente anche la più insignificante all'apparenza.

Non ritieni che la corsa possa essere considerata una disciplina, che consente di prendere consapevolezza delle proprie capacità fisiche, psichiche ed emotive? Per te qual è il principale beneficio? È una disciplina a tutto tondo e ti aiuta a gestire le tue capacità in generale.

STEFANO SEVERONI