

INTERVISTA A DOMENICO DE VITO DOPO LA STAFFETTA 12XMEZZORA



Una gara □ la Staffetta 12xmezzora □ all'interno di una manifestazione culturali Sport Against Violence. Raccontaci la tua esperienza personale. Forse in un altro impianto non la farei, sia un'ora che mezza io mi estraneo da tutto e mi infilo in un anello e faccio la mia gara per terminarla con un rito che ripeto da anni....sdraiato sul prato a godermi l'attimo.

Cosa hai pensato durante la gara? Hai prestato attenzione al tuo corpo, al ritmo di corsa, all'ambiente o agli altri? Dal primo all'ultimo metro, solo a me stesso e la postura come esercizio per migliorarmi.

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? La pista serve per lavori tecnici e di pura velocità. Solo Caracalla e in un occasione del genere trasforma la noia in gioia.

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 molto. Si è consapevoli di poter rovinare un risultato che in molti prima di te hanno costruito...ma è questo che ci rende attenti alla prestazione finale e come nella mia prestazione che mi ha deluso per non aver sfruttato la regola finale della campana, ma ti motiva per la prossima staffetta a non ripetere l'errore.

Alla gara hanno partecipato anche atleti con alcune forme di disabilità. Hai apprezzato la loro presenza e il loro supporto? Sono più forti di noi. In pista noi ci lamentiamo per uno che va lento...o un bicchiere a terra...

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? Mi sogno sempre di arrivare sotto l'arco di una gara e trovare i controlli...ma rimane un sogno!

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? È difficile tecnicamente e poi mi auguro sempre che non vengano strumentalizzate solo per un successo mediatico.

Da quando hai iniziato a praticare l'atletica leggera? Credo una quindicina di anni.

Com'è il tuo allenamento? I miei allenamenti, praticando la triplice attività del *triathlon*, sono tantissime le sedute di allenamento. Circa tre sedute sono in doppia. La bici □ tempo permettendo □ due allenamenti. *Indoor* e uno lungo su strada o *mountain bike*.

Parlaci della tua squadra. La mia squadra: Passione....Amatori DOC.....Mi sono avvicinato a loro per due motivi: conoscendo sul campo gara persone con il sorriso il giusto cazzeggio e stimandoli per la loro qualità e costanza negli anni e perché adorano le campestri. Per il resto deve passare un po' di tempo e poco che appartengo a questo gruppetto.

I tuoi obiettivi sportivi. 2 *triathlon* olimpici 2 *sprint* 2 *duathlon* già disputati per arrivare ad agosto dove ho la bella abitudine di gareggiare più possibile in gare notturne di paese.

Oltre alla corsa pratici altre attività sportive? Sala pesi una volta a settimana. La corsa ho dovuto ottimizzarla in due sedute di qualità. Il nuoto tre sedute settimanali con una di lavoro intenso e mirato alla distanza che mi interessa. Oltre al *triathlon*, quando riesco ad avere un po' di tempo canoa e pattini in linea...

Presti cura all'alimentazione, a tecniche di rigenerazione (massaggi, fisioterapia, ecc.) e al giusto riposo per recuperare le energie profuse in allenamento? La cura è ormai il mio stile di vita. Da molti anni e oltre alla fortuna credo sia questo a tenermi lontano dagli infortuni. Sono molto curioso e sono sempre in cerca di servizi o dispense scientifiche su nutrizione e cura del corpo.

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". Adoro gli animali, ma non sono un fanatico e non ho tempo da potergli dedicare, ho una famiglia che mi impegna molto e

dovrei trascurare l'eventuale bestiolina...Da vecchietto adotterò un bravo cagnetto che sarà utile a me e a lui come compagnia.

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? La corsa è controllo a 360°: serve una determinazione caratteriale, dove entra in gioco la motivazione, concentrazione, determinazione, programmazione. Dopo molti anni il beneficio non riesco a percepirlo, perché fortunatamente non sono mai stato costretto a interrompere la corsa; credo e temo questo giorno, spero di essere forte da non percepire l'impotenza di poter governare il mio corpo, la fortuna è che una nuotata o una pedalata come alternativa potrò farla, ma credo che anche in questo bisogna essere fortunati ad avere amici che mi distrarranno.