

Così si allenavano i pionieri

Forse in qualche baule semicoperto di ragnatele di qualche soffitta di casa abitate un tempo da protagonisti della nostra atletica pionieristica, oppure in qualche scantinato della sede di una Istituzione o di un club sportivo, giace ancora sepolto qualche interessante e sconosciuto documento. Uno di questi è per fortuna già alla luce del sole, arrivato fino a noi per... meriti calcistici. Si tratta infatti delle «*Mie memorie*», testo scritto a mano nel 1899 su una vecchia agenda da Luigi Oscar Bigiarelli, atleta a cavallo tra XIX e XX secolo ma noto agli sportivi soprattutto come principale fondatore di quella che allora era una società podistica, ma che divenne in seguito uno squadrone di calcio: la Lazio. I laziali sono assai orgogliosi del loro 'primato' di anzianità, lo rivendicano nei confronti della Roma, ed ancora oggi è possibile vedere, sugli spalti dell'Olimpico durante le partite dei biancazzurri, uno striscione che sottolinea: «La storia siamo noi».

Spiegato il motivo di importanza storica per cui quel diario è arrivato fino ai nostri giorni, affrontiamone il contenuto, che riguarda in buona parte l'allenamento svolto dal 'laziale' in vista della sua gara di esordio, i 120 metri piani che si disputarono il 21 maggio 1899 a Villa Pamphili, e poi per altre distanze. L'allora 24enne Bigiarelli, ex bersagliere e nuotatore, iniziò la preparazione a fine aprile. Ecco le sue annotazioni.

- 27 aprile. Fatto primo allenamento corsa veloce metri 150. Buon risultato.
- 1 maggio. Fatto allenamento corsa veloce metri 150.
- 4 maggio. Fatto allenamento corsa veloce metri 120.
- 5 maggio. Fatto allenamento corsa veloce metri 120 impiegando 15.0.
- 7 maggio. Fatto allenamento corsa veloce metri 120.
- 8 maggio. Fatto allenamento corsa veloce metri 120.
- 9 maggio. Fatto allenamento corsa ve-

loce metri 120 ottenendo buon risultato. Ripetuto dopo un poco di riposo il medesimo percorso con ugual esito della prima corsa. (L'11 maggio si disputarono le prove eliminatorie; Bigiarelli vinse la sua in 15.0).

- 12 maggio. Fatto l'allenamento di corsa veloce metri 120 in Piazza d'Armi impiegando 14.4/5.
- 15 maggio. Fatto un allenamento in Piazza d'Armi, di corsa veloce metri 120, con (Vittorio) Dentis, arrivando primo all'arrivo.
- 21 maggio. Domenica, festa sportiva a Villa Pamphili. Nella gara di corsa veloce arrivai primo guadagnando la medaglia d'oro e il titolo di campione del Lazio. Percorso di erba metri 120. Tempo impiegato 14.4/5.

Dopo altre due sedute con corse veloci il 7 e 15 giugno, Luigi decise di iniziare a prepararsi "per la corsa del chilometro, sperando di impiegare i tempi dei corridori milanesi e torinesi (nda: i migliori d'Italia)".

- 17 giugno. Fatto l'allenamento di corsa di resistenza chilometri uno, impiegando come prima volta minuti 3:14.0.
- 18 giugno. Fatto di nuovo il chilometro di corsa di resistenza ma, stante l'indolitura (nda: vocabolo con cui si intendeva probabilmente indolenzimento) alle gambe, vi impiegai 9 secondi di più rispetto alla prima volta.
- 20 giugno. Fatto l'allenamento per la corsa di resistenza facendo metri 300 cinque volte con il rispettivo riposo.
- 22 giugno. Fatto l'allenamento di 100 metri di corsa di resistenza sulla pista del velodromo (nda: il velodromo 'Roma', mentre le altre sedute le teneva alla Piazza d'Armi) impiegando minuti 4:11.0. Prima della corsa ero molto indisposto, tanto che riuscii a malapena a terminare il percorso.

27 giugno. Fatto allenamento corsa resistenza chilometri uno impiegando 3:12.0, arrivando in ottimo stato ed ottenendo un tempo migliore di quello del primo allenamento.

30 giugno. Fatto l'allenamento di corsa di resistenza chilometri uno impiegando 3:09.0, ma arrivando con un gran peso alla testa. Risultato migliore delle altre sere (nda: evidentemente l'orario delle sedute era serale) grazie all'allenamento.

Ad inizio luglio Luigi si infortunò e sospese gli allenamenti, riprendendoli poi in settembre ma per i 400 metri, alternando prove sui 400 o distanze simili (300 e 500 metri) con la stessa frequenza di prima.

Queste annotazioni di Bigiarelli, come pure quelle dei successivi mesi autunnali, evidenziano il principio base della metodologia adottata: la singola seduta di allenamento non era che un test sulla distanza da correre poi in gara. All'epoca la preparazione si affidava agli scambi di esperienze con altri atleti ed a qualche consiglio dei campioni letto su qualche periodico sportivo. Non esistevano manuali in lingua italiana, e il testo di Paolo Salvi "*Corse di resistenza: norme e consigli pratici per eseguirle*" stampato a Roma nel 1894 e recentemente indicato sulla rivista '*Universo atletica*' (numero 25, pagina 27) come primo manuale italiano di podismo è una segnalazione errata. Quel testo si riferisce alle corse di resistenza dei cavalli, allora in voga soprattutto in campo militare (Salvi era un fantino esperto in quel genere di prove). Da quel poco che si riesce a capire scorrendo la stampa sportiva italiana dell'epoca, tutti si preparavano come Bigiarelli. In altre parole: allenarsi significava abituarsi all'identico sforzo che si doveva poi sostenere in gara. Quanto alle 'ripetute' da lui effettuate unicamente nella seduta del 20 giugno, sembra che non fossero frutto di nozioni acquisite, ma semplicemente di un ragionamento conseguente all'indolenzimento muscolare da lui avvertito nella seduta precedente.

Marco Martini