

PERSONAGGI

ROBERTO D'ANGELO & CARLO BRIZZOLARA

Una accoppiata di autori affermati ritorna al pubblico con "Manuale pratico di canoa sportiva". L'intervista all'allenatore della nazionale e un racconto di un veterano dello sport classe 1911

ROBERTO D'ANGELO

Bene o male Roberto D'Angelo è il personaggio chiave del canoismo fluviale italiano. Dominatore della scena agonistica nazionale negli anni Sessanta e Settanta, ha avuto la possibilità di partecipare alle uniche Olimpiadi per la canoa fluviale a Monaco nel 1972 ma, soprattutto, ha girato mezza Italia per organizzare raduni giovanili, scuole, aggiornamenti tecnici, formando così l'attuale generazione agonistica italiana. Da queste esperienze, in collaborazione con Carlo Brizzolara, scrisse quel bel libro "La canoa d'acqua viva" che è stato per anni l'unico testo di tecnica per i vecchi e per i sempre più numerosi nuovi canoisti italiani. Ora è il commissario tecnico della squadra nazionale di slalom, i cui successi sono sotto gli occhi di tutti; e non c'è nazionale d'Europa che non ci invidi il nostro coach. Tra un viaggio e un raduno ha avuto il tempo di scrivere, sul campo come mi ha tenuto a sottolineare, un secondo libro di tecnica "Manuale pratico di canoa sportiva", che a dieci anni dal primo rappresenta il punto di arrivo della sua esperienza e del suo lavoro di maestro e di allenatore fluviale. Da notare che tutti questi impegni, D'Angelo li affronta nelle ore libere che il suo normale lavoro all'Olivetti gli permette.

Roberto, hai mai lavorato a tempo pieno per lo sport della canoa?

No, il mio primo lavoro è sempre stato all'Olivetti, prima come aggiustatore, poi al gruppo sportivo, che però niente ha a che vedere con la canoa. Pensa che solo per l'anno precedente alle Olimpiadi riuscii ad ottenere otto ore retribuite alla settimana che utilizzavo nella pausa di mezzogiorno per poter fare il terzo allenamento giornaliero dopo quello mattutino delle sei e quello serale».

E adesso trovi il tempo per coltivare qualche hobby?

Infatti non ne ho, piuttosto ho sempre avuto delle attività parallele, ma sempre in funzione della canoa: corsa, nuoto poi, visto che mi aiutava moltissimo per la discesa, sci da fondo. Gente come Previde, Perli o i Ferrazzi è stata messa sugli sci da me, e anche adesso, quando posso, vado a fare dei lunghi giri. Mi piacerebbe moltissimo, per esempio, fare della danza, che non ho mai osato fare perché ho sempre avuto paura di cadere nel ridicolo, ma che è un ottimo veicolo per scoprire e controllare il



proprio corpo. Scoperta che, invece in canoa, ho fatto molto tardi; ho sempre fatto agonismo: ho sofferto ho faticato, ho sempre lavorato molto duro per poi, insegnando agli altri e osservandoli, capire che non ero così rilassato, a posto con me stesso come credevo. Mi sono trovato malfatto, chiuso, introverso. Più tardi, da grande, e con molta fatica, ho iniziato, a poco a poco, ad ascoltarmi di più, a usare meglio e in maggior misura il mio corpo e questo mi ha aiutato moltissimo. Mi ha permesso di vedere delle cose altrimenti nascoste, ho imparato a ricevere le sensa-

zioni piacevolissime che tutto il corpo trasmette e, quindi, a sentire l'acqua e indirizzare prima e meglio la canoa, per esempio, senza aspettare necessariamente vista e udito. Molti fattori tecnici, infatti, li ho scoperti dopo, quando ormai avevo smesso di galleggiare.

Canoa e tutto in sua funzione; ma qual è la molla che spinge ora Roberto D'Angelo in canoa?

Più che il lavoro di Commissario Tecnico, che comunque mi dà grandi soddisfazioni e mi permette di stare nell'ambiente, trovo che è un ottimo modo di stare con la gente e con me stesso: più ci sono problemi da affrontare e più è una gioia lavorare per risolverli e uscirne bene. La canoa è un campo che ti costringe continuamente a metterti in discussione, in costante evoluzione, non puoi mai star fermo; ed è, forse, un motivo interessante per continuare a vivere. Lo slalom, soprattutto, è alla continua ricerca di novità tecniche, di metodologie, di idee, e mi conforta il comportamento della squadra che pare abbia capito questa filosofia e, anche se adesso mancano alcuni risultati immediati ed eclatanti, i ragazzi continuano a lavorare sodo lo stesso e il miglioramento generale è evidente. E guarda che c'è ancora molto da fare, basta avere solo il coraggio di provare.

Le avversità della vita sono paragonabili a quelle del fiume?

Secondo me è l'individuo che ricerca i momenti in cui misurarsi, migliorare e, quindi, presentarsi verso gli altri in un certo modo. Lo dimostra facendo cose più o meno difficili e i risultati sono due: primo è fare una cosa bene, un difficile passaggio in maniera elegante, e questo è per gli altri; il secondo, personale, è il lottare, il resistere fino alla fine contro i salti, i buchi, le masse d'acqua infuriate, ar-

rivare fino alla fine in piedi e provare, quindi, gioia, soddisfazione. In gara, tutto questo, forse, è falsato dalla lotta contro l'avversario, dalle aspettative degli altri che ti si caricano sulle spalle e si perde un po' la felicità di fare certe cose e magari le si vedono e le si giudicano come non si dovrebbe. Bisognerebbe, forse, estraniarsi un attimo dall'ambiente e cercare di capire da soli quello che veramente vorremmo fare, ma è difficile, da persone mature.

Hai scritto un libro che è stato fondamentale per varie generazioni di canoisti e adesso ne esce un secondo; quali i motivi?

Il primo era un'esigenza, visto che allora, negli anni Settanta, non esisteva nulla del genere, e mi ero stancato di girare per l'Italia a far scuole e raduni senza un minimo supporto tecnico. Nacque con la collaborazione dello scrittore Brizzolara, semplicemente, rispondendo a delle domande che lui mi poneva. Il secondo, dieci anni dopo, l'ho scritto perchè mi sono chiarito molte cose nel frattempo, grazie all'esperienza di una scuola avanzata come quella di Ivrea, e alla mole di appunti che ho preso, e che continuo a prendere, da allenato-

re, sui campi di gara di tutta Europa, sforzandomi di evitare preconcetti inutili, cercando di assimilare qualsiasi fatto, qualsiasi soluzione tecnica, qualsiasi gesto nuovo, senza esclusioni o giudizi a priori, cercando di capire, poi a casa, il perchè.»

Cosa è cambiato nel secondo testo?

E' un aggiornamento più chiaro e più differenziato della tecnica, più selezionato per ogni movimento. Il mio obiettivo è stato quello di dare a tutti la possibilità di capire che la canoa è molto facile; una canoa in generale, niente slalom o discesa, argomenti che tratterò, forse, in seguito.

C'è chi sostiene che non sono tanto i libri di canoa a far migliorare e aumentare il gruppo canoistico ma video spettacolari o scuole e meeting di canoa acrobatica, e che tanto, con le nuove barche in polietilene i nuovi canoisti non sono più interessati al fine gesto tecnico. Cosa ne pensi?

Non sono molto d'accordo, al di là di evidenti semplificazioni che i nuovi materiali permettono, il miglior modo di scoprire e imparare ad andare in canoa è ancora l'amico, quello che ti fa provare e ti trasmette la passione. Da cui più gente è preparata e meglio

si insegnerà perchè, in effetti, è normale cercare di migliorare. E guarda che, adesso, i cosiddetti turisti, che vengono alla nostra scuola già sanno cos'è un aggancio, un traghetto. Non succedeva tre o quattro anni fa: ora la gente sa andare di più in canoa.

Per finire cosa ti ha dato, qual è la vera vittoria di venticinque anni di canoa?

Non sono tanto le vittorie delle gare che, ad essere sinceri, a lungo andare mi deprimevano più che esaltarmi. Ma grazie alla canoa in se', soprattutto insegnandola, a poco a poco da introverso, da musone che ero ho cominciato a comunicare con il resto del mondo, ho imparato ad ascoltare quello che gli altri avevano da dirmi e scoprire attraverso i loro problemi la soluzione dei miei. Penso che la vittoria più bella sia stata proprio quella di capirmi di più, di conoscere, usare e controllare meglio il mio corpo e, quindi, riuscire ad avere dei rapporti più positivi con gli altri. Devo dire, dunque, grazie alla canoa di avermi fatto maturare di più, di avermi fatto vedere molte cose mie e, soprattutto, di avermele fatte capire e questo, in effetti, non capita a molti.

Bruno Rosini

VETERANI SI NASCE

Non sono uno sportivo professionista, atleta o allenatore e non sono nemmeno giovane, anzi sono un veterano di categoria superiore. Eppure da una quindicina d'anni faccio dello sport non solo a ritmo blando ma anche in forma agonistica come non ho mai potuto fare in gioventù. Appartengo a una classe (1911) dai trascorsi avventurosi per i suoi componenti. Infatti a ventiquattro anni ero già veterano della guerra d'Africa, fronte somalo, a trentacinque della guerra guerra, fronte Africa settentrionale, a trentacinque veterano dello sport della montagna che disturbi alla colonna vertebrale mi hanno costretto ad abbandonare; finalmente a quarantanove ho detto basta alla raccolta di titoli di veterano e sono diventato allievo canoista.

Cioè ho ricominciato da capo. Però nel frattempo non ho potuto impedire di fregiarmi di un altro titolo di veterano, quello del lavoro quando sono andato in pensione. Qui però c'è un compenso, quello che si perde con l'età lo si riguadagna in libertà, e se la salute è discreta e se c'è il desiderio di ripartire ancora una volta, le cose cambiano, e di molto, in meglio. Non sono mai stato purtroppo di quelli che una natura generosa ha fornito

di un fisico di ferro. Ne so qualche cosa dello sforzo per difenderlo questo fisico e permettergli di superare certe prove in Africa orientale e settentrionale e nei quasi quattro anni di prigionia, insomma nei nove anni e mezzo di vita di guerra o anche in prove assai meno impegnative ma abbastanza dure come le navigazioni a vela sui navicelli da carico viareggini sui quali passavo le mie vacanze come marinaio dilettante o come le doppie partite di calcio nelle squadre dei 'liberi' sul campo del Parma quando finita una partita se ne cominciava un'altra perchè le squadre mancava-



no di titolari. Non sono medico. Un medico potrà dire se era opportuno fare tutto questo quando si hanno due punti deboli di questo tipo: colite cronica a partire da sedici anni, emotività ad alto livello fin dalla nascita. La partenza per una gara, un contrasto con altre persone, un rumore improvviso, l'incontro per strada con la ragazza che ti piace e alla quale non l'hai mai detto, l'attesa del salto con il paracadute, mandavano il cuore a tale frequenza e intensità di pulsazioni da rasentare ogni volta l'esplosione. All'emotività spesso si associano altri fenomeni come la paura del buio, sentimenti di colpa e timori panici apparentemente senza fondamento ma che mantengono in un turbamento quasi costante.

Al tempo in cui sono diventato allievo canoista queste ultime turbe erano scomparse ma colite ed emotività erano rimaste intatte con l'aggiunta di un principio di artrosi sacro-lombare. La prima esperienza è stata quella di un bagno gelato nella Dora Baltea in aprile a Ivrea quando dopo un'ora di pagaiate mi sembrava di aver risolto il problema dell'equilibrio. In quell'acqua a 12 gradi un po' fangosa il mio corpo si è ristretto come un vestito di qualità scadente. Mentre emergevo a rivedere il cielo, il sapore del fango in

bocca mi suggeriva l'idea della sepoltura imminente. Ero sicurissimo di morire per infarto prima di raggiungere la riva. Invece a riva sono arrivato, mi sono spogliato per dedicarmi a una ginnastica frenetica di riscaldamento mentre gli amici vuotavano la canoa perchè non c'era altro modo per raggiungere la sede del Club più a monte. Intanto pensavo: se l'infarto non arriva la polmonite doppia non me la toglie nessuno. Non è arrivata nè semplice nè doppia, anzi mi è passato un principio di raffreddore che avevo dal giorno prima. La colite è stata zitta e così i dolori alla schiena. Cos'era successo. Mistero. Per la colite potrei dire che forse si è comportata bene per i riguardi che le avevo usati fino a quel momento con l'abolizione del fumo, la cancellazione dal menù di cibi irritanti come i salumi insaccati e la cioccolata con mandorle e di bevande tipo grappa e la riduzione di altri generi come carni grasse e vino, questo bel vino piemontese che dà forza e gioia. Le cure? Niente lassativi ma cure lunghe con frutta cotta, finocchietti al burro, olio di vaselina e yoga dedicato ai movimenti peristaltici del tenue.

E allora avanti con la canoa in fiumi sempre più difficili e spumosi e freddi in escursioni che duravano anche tre o quattro giorni per centinaia di chilometri con tenda e pentolini al seguito finchè non si è insediato il virus dell'agonismo, contagiato da altri individui negatori convinti del senso comune non esitavano a misurarsi con avversari più giovani di loro di trenta e anche di quarant'anni.

Intanto la canoa fluviale si è evoluta, è stata risucchiata dalla burocrazia sportiva, ha avuto i suoi Regolamenti che hanno dato vita alla Categoria Veterani (perdio, ancora veterano dopo solo due anni di attività, cioè ancora principiante). Ma ormai l'aggressività era nata e qui peggiorata: le gare erano e sono gare alla morte. Mentre una volta i 'vecchi' si accontentavano di un ventesimo posto adesso in categoria si lotta per il primo.

Ma c'è di più, dopo un certo numero di gare condotte con tutte le regole della lealtà, quelle che formano la santità dello sport, uno di noi, il più anziano, ha cominciato ad applicare la slealtà dichiarata come, per esempio, tagliare la strada all'avversario che vuole superarti, mandandolo in secca o speronarlo per liquidarlo definitivamente con un bagno. Ebbene la sfida è stata accettata dagli altri veterani con spiegabile sdegno degli addetti buro-sportivi custodi delle sudette lealtà e santità dello sport.

Questo apostolo della slealtà sportiva che fra l'altro ha passato le sue vite

precedenti a educare fisicamente generazioni di ragazzini ha emanato improvvisamente un'altra regola secondo lui d'oro che sarebbe quella di sostituire il *jogging* con il *putting* in quanto sostiene che alla vigilia di una gara è necessario scaricare le tensioni emotive con incontri placanti finora esclusi dai programmi di preparazione delle discipline sportive. Attenzione, i medici endocrinologi ci illuminino, ma non ostante la notevole dose di millanteria del nostro amico siamo disposti a credere che vuoi per l'atmosfera di vigilia della battaglia, vuoi per l'aria frizzante dei luoghi di montagna, vuoi per la *condition* atletica,



qualche funzione ormonale venga stimolata in misura giusta per garantire un risveglio di certe facoltà in via di assopimento.

Queste storie possono far ridere chi non è perseguitato da continue pazienti di veterano non volute e non cercate che ti inseguono e ti raggiungono ovunque tu sia e fanno parte dei nostri casi quotidiani. Noi veterani siamo continuamente in cerca di verifiche se continuare o troncane una qualsiasi attività a carattere giovanile. Forse i dubbi potrebbero essere dissipati con l'aiuto di un medico particolarmente versato in dubbi per veterano. Ebbene, non è possibile per il semplice fatto che fra noi vi sono anche dei medici che fanno le stesse nostre cose come se non fossero medici e come noi assumono quell'aria un po' sonniona un po' beffarda da fuorilegge di periferia. Sicchè siamo portati a risolvere ognuno per proprio conto le nostre faccende in modo sperimentale come verrà detto più oltre a proposito di certi disturbi cardiaci.

Ogni volta che a casa mia qualcuno avvertiva dei 'salti di cuore' o degli improvvisi mancamenti di fiato, qualcun altro della famiglia li definiva immediatamente 'effetto nervoso'. Il più delle volte era vero. Quando è capita-

to a me e dopo qualche mese il cuore era ancor lì che saltava ho deciso che bisognava metterlo alla prova se si trattava di effetto nervoso o di qualcosa d'altro.

Uno che si trovi all'isola del Giglio in estate può fare tutti i collaudi che vuole, c'è il mare e la montagna. In canoa lungo la costa e a piedi per i sentieri piano piano è cominciato il dialogo fra me e lui. Questo puzzone di cuore stava bravo durante le prove e saltava dopo, alla sera e alla notte.

Fare dello sport con l'orecchio teso non è più sport. Infatti lo sforzo fisico e la visione del mondo li godi per l'organismo fa il suo dovere senza rompere. Ci voleva una cosa nuova. A forza di attraversare il canale fra Giglio e Argentario e viceversa col traghetto avevo maturato la voglia di farlo a pagaia e questa voglia che mi rodeva la potevo soddisfare trasformando in collaudo la traversata.

Una delle regole fisse dell'escursionismo canoistico è quella di non viaggiare mai soli per aiutarsi in caso di bisogno. Italo, il farmacista del Giglio, mi avrebbe scortato con il suo cabinatino vela-motore. Al momento di partire da Giglio Porto a Italo, che fra l'altro non sapeva che scortava un probabile cardiaco, l'ancora gli si è incocciata sul fondo. «Va avanti» - mi ha detto - «ti raggiungo subito».

Sono andato avanti per più di un'ora e nessuno è arrivato. Ero in mezzo al Canale seduto sul mare. A quasi dieci miglia da terra le montagne sono montagne e basta, le case non si vedono e ti sembra di essere l'unico abitante della terra. Il cuore stava zitto. Andare avanti o tornare? Il pericolo di capovolgimento per crisi cardiaca era identico, ma tornare che malinconia, che delusione, quindi la prova non essendo più solo fisica poteva lasciare dei dubbi. E allora avanti con un ritmo regolare, con sudore regolare, con un respiro regolare. Dopo tre ore dalla partenza ero a Porto Santo Stefano, circa 15 miglia marittime a causa della deriva che mi aveva incurvato la rotta prolungandola, scortato dal cabinatino che mi aveva raggiunto all'arrivo.

Ho bevuto tantissima acqua minerale e poi siamo tornati a vela con la canoa a rimorchio. E' stato un bel ritorno. Mi sentivo placato, il cuore anche. Aveva avuto, si vede, quello che gli spettava e dopo tre anni non si è ancora fatto sentire. «Se una cosa è sicura» - ha detto l'Italo - «è che con questa traversata hai provato che non soffri di agorafobia». Agorafobia? Sì, insomma, che non sentivo repulsione per gli spazi aperti.

Carlo Brizzolara