

# LOTTE IN CORSIA: VELOCISTI VS FONDISTI

Di [SOFIA](#)



Tra velocisti e fondisti corre buon sangue... fino a quando non arriva l'allenamento specifico. Pensavate che il nuoto fosse uno sport pacifico e che gli unici litigi nascessero perché il compagno di squadra che fa il compleanno non porta la torta? Allora non siete mai stati in una squadra che comprende, insieme, velocisti e fondisti! Il nuoto è bello perché è vario: quali sono i reali motivi delle dispute, oltre le sostanziali differenze dell'allenamento?

Il nuoto è ufficialmente sport olimpico dal 1896 ma, a dire il vero, esiste un lato di questa disciplina che sembra assumere **connotati medievali**: la divisione tra velocisti e fondisti ricorda quella delle casate dei secoli bui, sia per la netta separazione che per il "patriottismo" dei membri delle fazioni.

Tra velocisti e fondisti corre buon sangue... fino a quando non arriva l'allenatore che, dritto e fiero dietro al blocchetto di partenza, con il cronometro saldamente tenuto in mano, dice "oggi [allenamento](#) specializzato: **dividetevi in velocisti e fondisti.**"

Si sente lo scrosciare dell'acqua a causa dei repentini spostamenti di corsia; in questo trasloco, una pinna viene malamente abbandonata sul fondo della vasca e qualche goccia di integratore si mischia al cloro.

Il coach pronuncia quella frase, quell'incantesimo, e la vasca viene totalmente stravolta per assumere una nuova disposizione.

I velocisti sghignazzano perché non dovranno affrontare dure ripetute da 200 metri (ma non significa che il loro allenamento sarà meno pesante) e i fondisti che, sconsolati, lanciano occhiate fiammeggianti ai loro compagni e attendono inesorabilmente di ascoltare una serie che non finisce mai.

**Ogni nuotatore è diverso dall'altro.** Come due fiocchi di neve, non si trovano due nuotatori che abbiano la medesima struttura fisica, composizione muscolare e attivazione nervosa.

A seconda della naturale predisposizione verso gare più o meno lunghe, viene effettuata la divisione in velocisti (gare da 50 e da 100) e in fondisti (dagli 800 in su). Esiste un'altra **stirpe**, quella dei **mezzofondisti**, le cui specialità sono i 200 e i 400 metri.

I 400 si avvicinano più al fondo mentre i 200, la distanza tecnicamente più difficile da nuotare, con molte controversie vengono attribuiti alla velocità mentre diverse scuole di pensiero li vedono sfumare verso il fondo.

Ciò non cambia il sunto del discorso che verte sull'attitudine di nuotare diverse distanze, ed è un istinto innato che si specializza nel tempo.

Scopri di appartenere a una delle due categorie sulla falsariga del "*appello Parlante*" di Harry Potter, solo che al suo posto c'è il tuo allenatore che è comunque uno stregone, e infatti qualcosa di magico, in lui, è presente.

Non solo perché è in grado di pronunciare quell'anatema che stravolge una piscina, ma anche perché compie piccole magie ai suoi atleti riuscendo a farli migliorare di volta in volta con costanza.

Anche se uscire vivo da un 400 misti, più che un incantesimo, è un **miracolo**.

Esistono però moltissimi fattori che, sia durante sia alla fine dell'allenamento, scatenano controversie più o meno accese; tre delle quali sono un *must* di ogni squadra:

---

## 1. Uscire dalla vasca

I nuotatori non sono persone superficiali. Sono dediti al sacrificio ed esistono varie motivazioni che li spingono a nuotare, ogni giorno, avanti e indietro su una striscia nera. Ma per tutti, uno dei momenti più belli, attesi e simbolici, è uscire dalla vasca.

Sebbene la piscina sia ormai un habitat naturale per il nuotatore e quest'ultimo sia pazzamente innamorato del proprio sport, uscire dalla vasca è il **vero obiettivo quotidiano**.

Uscire dalla vasca non soltanto decreta la fine del massacrante allenamento, ma simboleggia anche la doccia calda subito dopo, tornare a casa e, perché no?, riposare - insomma, uscire dalla vasca è un momento sacro e agognato da tutti i nuotatori, che trascende dalle inclinazioni di quest'ultimi.

Proprio perché è così importante, il fatto che i tuoi compagni di squadra velocisti abbiano ultimato il loro *lavoretto* - perché poche ripetute da 25 e 50 metri non sono degne di essere classificate come lavoro centrale - e stiano uscendo dalla vasca mentre tu, povero e desolato fondista, hai ancora da ultimare un chilometro e mezzo di soglia... È distruttivo.

“È tutta invidia” diranno i velocisti.

“Avete ragione” ribatteranno i fondisti. Seguono poi insulti e imprecazioni che i velocisti non sono in grado di sentire, poiché sono *già* in spogliatoio ad asciugare i capelli.

---

## **2. I turni in palestra**

Conseguentemente al lavoro svolto in acqua, anche in palestra vi sono lavori diversificati.

Questa volta la bandiera della vittoria è agitata dai fondisti che, in quanto mettere troppa massa muscolare è ostacolante per le prestazioni, non devono passare intere ore rinchiusi in quattro anguste mura in compagnia di attrezzi per il *weightlifting*.

Non è soddisfacente quanto uscire dalla vasca, ma anche uscire dalla palestra lasciandoti alle spalle chi dovrà ammazzarsi ancora di *leg press* e altri mille attrezzi ha un suo perché.

Fuori è buio ed è tardi. Due membri della stessa squadra dormono beatamente. Il fondista lo fa nel suo morbido e tiepido letto, il velocista... lo fa sulla panca piana, dura e stretta che, dopo l'ennesima ripetuta di forza-veloce, sembra il più adatto giaciglio per conciliare il sonno.

---

### **3. I pomeriggi di gare**

Che siano *Criteria* nazionali giovanili o il [Meeting](#) provinciale, una corretta organizzazione vuole che le gare siano spalmate abbastanza uniformemente durante i due o più giorni di gare.

Anche se, qualsiasi combinazione probabilistica si provi, ci saranno sempre due gare attaccate - è la legge di (Ryan) Murphy dei nuotatori - che consentiranno il riposo massimo di un quarto d'ora tra una e l'altra.

I velocisti e i fondisti piangono entrambi *con un occhio solo*. I 50 e i 100 si svolgono quasi esclusivamente al mattino ed è una tragedia tuffarsi in acqua, spesso congelata, alle sette del mattino per riscaldarsi.

D'altro canto, gli 800 e i 1500 sono sempre durante l'ultima sessione di gare, ed è frustrante gareggiare quando tutti i tuoi compagni di squadra hanno già finito, in specialità che *non sono proprio una passeggiata*.

Insomma, si è tutti sulla stessa barca, ma le provocazioni e i battibecchi tra i due schieramenti non mancheranno di certo.

Che siano 50 metri stile libero o 25 chilometri in mare, al nuoto non importa: questo sport è in grado di andare oltre. Esistono cose più importanti come l'amicizia, il rispetto tra compagni di squadra e la sana rivalità, ed è meglio focalizzarsi su problemi più concreti. Ad esempio: *chi mi presta lo shampoo?*