



agenziax

Aimini, Pedrini, Pennetta

cuore classe e fegato

manualistica e immaginari nella boxe popolare
con una nuova avventura del "Callo"



2021, Agenzia X

Progetto grafico

Antonio Boni

Contatti

Agenzia X, via Giuseppe Ripamonti 13, 20136 Milano
tel. 02/89401966

www.agenziax.it – info@agenziax.it

facebook.com/agenziax – twitter.com/agenziax

Stampa

Digital Team, Fano (PU)

ISBN 978-88-31268-40-0

XBook è un marchio congiunto di Agenzia X e Mim Edizioni srl,
distribuito da Mim Edizioni tramite Messaggerie Libri

Hanno lavorato a questo libro...

Marco Philopat – direzione editoriale

Paoletta "Nevrosi" Mezza – coordinamento editoriale

Massimiliano "Bunny" Berni – lettura

cuore classe e fegato

La banda dell'acido	5
Il ritorno di Stefano Calligari <i>Fabio Pennetta</i>	
Prologo	11
Martedì pomeriggio	12
Martedì sera	21
Mercoledì mattina	30
Mercoledì pomeriggio	35
Mercoledì tardo pomeriggio	49
Giovedì mattina	60
Giovedì pomeriggio	67
Venerdì mattina	78
Venerdì pomeriggio	84
Venerdì tardo pomeriggio	92
Dal basso come un gancio al mento	95
<i>Lorenzo Pedrini</i>	
Introduzione	97
Il corpo, la strada, il ring	100
<i>Le affinità elettive</i>	105
Né padri né padroni	109
<i>Abbatere l'autorità pedagogica</i>	114
Odio la guerra. Detesto gli eserciti. Amo combattere	117
<i>Compagne e compagni</i>	122
Grrlz just wanna have boxe	125
<i>Boxe popolare femminista</i>	129
Una macchina dei sogni	138
<i>Futuro adesso</i>	141
Manifesto della palestra popolare Torricelli	145
Manuale	151
<i>a cura di Gabriele Aimini</i>	
Introduzione	153
La geometria dell'atleta	157
<i>Palestra popolare Torricelli</i>	

La forma della boxe	174
<i>Palestra popolare Torricelli</i>	
L'esposizione graduale	181
<i>Palestra popolare Torricelli</i>	
Allenamenti nel genere	189
<i>Marta Canidio</i>	
Tutto quello che fai tu, io lo posso fare sanguinando	202
<i>Elisa Virgili</i>	
Valorizzare le differenze fisiche di ogni atleta	210
<i>Giordano Sivieri</i>	
La boxe cubana	217
<i>Giuni Ligabue</i>	
Pugno esplosivo	225
<i>Antonello Chessa</i>	
Lezione sparring CONsenso	232
<i>Gabriele Aimini</i>	
Esempio di dialogo atleta/allenatore	238
<i>Gabriele Aimini</i>	
La palestra	242
<i>Palestra popolare Torricelli</i>	
Bibliografia, riferimenti e suggerimenti	257

La banda dell'acido

Il ritorno di Stefano Calligari

*Fabio Pennetta**

* Fabio Pennetta è un lento e appassionato cicloturista, un pessimo runner, un calciatore mediocre e un discreto pugile delle palestre popolari autogestite. Da diversi anni promuove eventi per lo sviluppo di un movimento di consapevolezza politica e sportiva.

Irene, questa sera la faccia te la strapperei via
Così faresti paura al mondo ma resteresti sempre mia
Irene, Pinguini Tattici Nucleari

Shakespeare? Che peso è?
Harry Greb

Y la culpa no era mía, ni dónde estaba ni cómo vestía
Collettivo femminista Lastesis

If you are getting your media for free, this usually means that
you are the product.
If the information is not being sold to you then it is you who
are being sold.

Mckenzie Wark,
Capital Is Dead, Is That Something Worse?

Prologo

Ogni riferimento a persone reali o a fatti realmente accaduti è puramente casuale. Il giornalista Stefano Calligari è un personaggio completamente inventato e casi di omonimia sono solamente dovuti a una curiosa coincidenza. Frutto della mia più fervida immaginazione è l'operato di azienda inventate come Alea e Pervert mentre è vera, vista e vissuta la violenza fisica e verbale che subisce ogni giorno ogni militante che vuole portare avanti un discorso politico che abbia al centro a il diritto della persona come, a titolo di esempio, il diritto allo studio, il diritto ad abitare, il benessere psicofisico, l'identità di genere o la mobilità sostenibile.

Non è acqua. Gli basta un istante per capirlo. Uno strano rumore, uno sfrigolio, la sua faccia sta bruciando. Si butta a terra, il dolore è devastante. Rotola sui binari deserti di via Nino Bixio, le sue urla lacerano la tranquillità dell'isolato. La camicia sintetica si scioglie insieme alla pelle del collo. Tutta la testa è un vulcano che erutta lava.

«Perché? Perché? Cosa t'ho fatto? Perché?!»

La figura incappucciata non risponde. Lo sovrasta e fissa soddisfatto l'opera d'arte che ha appena creato. Richiude con calma la bottiglietta monodose, l'avvolge nel sacchetto di plastica e lo mette nella borsa, prima di puntare spedita verso piazza Risorgimento.

Fa in tempo a vedere qualche luce accendersi dalle finestre dei primi piani dei palazzi prima di svoltare in via Goldoni. Secondo i suoi calcoli l'ambulanza arriverà in dieci minuti. La polizia qualche minuto dopo.

Martedì pomeriggio

E se qualcosa di mio ti rimarrà tra i denti
non piangere perché poi lo digerirai.
Tre Allegri Ragazzi Morti, *La ballata delle ossa*

1.

L'Intercity 612 delle 16.23 ferma a Bologna. Le porte si aprono e i passeggeri si disperdono nel sottopasso della stazione. Gli aloni blu scuro sotto le ascelle della polo azzurra di Stefano Calligari sono la prova evidente dell'arsura di metà agosto. Il treno riparte e si perde nella vegetazione della periferia. Matera e Aurélie sono sempre più lontane. Un chilometro alla volta, certo, ma più lontane.

Deve parlare con qualcuno, giusto per fare qualcosa. Sceglie dalla rubrica l'unico contatto amico che risponderà. Dopo quasi trenta secondi di squillo, una voce familiare dall'altro capo della linea emette un suono gutturale.

«Eh.»

«Luca, ciao, come stai? È da un po' che non ci si sente, no? Tutto bene a Malaga?»

«Ma mi pigli per il culo? Cazzo mi chiami se sai che sono a Malaga?»

«Sì, anche io tutto bene...»

«Ste' ma io con te 'sto una iena» taglia corto Luchino.

«Ah, ma come?! Sentiamo, cosa avrei fatto questa volta?»

«Cosa non hai fatto. Ste', toglimi una curiosità, tu sai cosa è l'Irpef?»

«Per chi mi hai preso? Certo.»

«E magari sai anche cos'è l'Irap.»

«Un'altra tassa, no?» chiede divertito il Callo.

«Ma sei bravissimo! Allora mi dici per quale motivo non hai pagato un cazzo, manco le tasse! Ti avevo anche lasciato il numero del Caf prima di partire. Ma sei scemo?»

Ci sono cose che il giornalista Stefano Calligari non apprenderà mai. Le tempistiche per i pagamenti delle imposte, per esempio, oppure il modo in cui alcuni capi di redazione riescano a ottenere reverenza dai loro sottoposti.

«Massì dai. Le avrei pagate un giorno di questi.»

«Mamma tiene ragione, tiene. *Chi nu cal' nun cura nu cal' nun val'*. Comunque, rispondendo alla tua domanda, sì, di solito me ne occupo io ma ho un capo che è disperso da giugno tra le montagne della Basilicata e che, in un improbabile momento di lucidità, mi ha mandato in ferie. Fortuna che sono qui a Milano da un paio di giorni e ho già pensato al ravvedimento operoso.»

«Ma sei un genio! Quindi sei a Milano?! E Malaga?»

«Non voglio parlarne. Dove sei?»

«Sto tornando proprio ora. Ho appena superato Bologna.»

«Ecco va, vieni qui che a Milano sta succedendo un casino e dobbiamo stare sul pezzo.»

«Che casino?» chiede il Callo del tutto ignaro di quello che è successo in Italia e nel mondo negli ultimi due mesi.

«Li hai letti i giornali in questi giorni?»

«Ero da Aurélie.»

«E che cazzo c'entra? Non leggi tra una chiavata e l'altra?»

«Ci siamo lasciati.»

«Un'altra volta?! Vabbè ha fatto bene. È troppo bella per stare con te. Comunque c'è qualche genio che tira dell'acido addosso alla gente. L'ultima vittima è stata colpita ieri sera e qui è il caos.»

«Italiana? Anni?»

«Uomo, ventiquattro anni in prognosi riservata, so solo che ha perso un occhio. Il nome vero non lo dicono ma era conosciuto nei comitati di quartiere come Bise.»

«Perché hai detto ultima vittima?» chiede il Callo.

«Ah, è vero. Non leggi i giornali... Ci sono stati altri due attacchi nelle settimane passate e le vittime non stanno bene di certo...»

«Ospedale?»

«È ricoverato al Niguarda che è specializzato nelle ustioni gravi, dicono.»

«Ho capito. Due ore massimo e sono lì.»

«Dai che c'ho da fare mo'. Le chiavi ce le hai, no? A dopo.»
Click.

«Come le chiavi ce le hai? È casa mia quella!!!» urla al telefono il giornalista ma Luchino ha già riattaccato.

2.

L'ultimo sole della giornata rende l'aria nel vagone più fresca ma Stefano, dentro di sé, ribolle per l'agitazione: non vede l'ora di rimettersi al lavoro e dimenticare definitivamente la sua amata francese.

Ha da poco superato Piacenza quando, al sentire l'altoparlante annunciare che la prossima fermata è la stazione di Lodi, scatta in piedi e va alla ricerca di un quotidiano che sicuramente qualche passeggero avrà lasciato in giro. Trova un "Resto del Carlino" stropicciato che alla pagina di cronaca

nazionale riporta il fatto. Scopre che il primo caso riguardava una ragazza di ventuno anni che ha subito danni permanenti al volto. Dalla foto presa sicuramente da Facebook si sa solo che era una musicista. La seconda vittima invece è un avvocato sulla quarantina di un piccolo studio legale in centro città. Il giornale non parla dell'aggressione di ieri sera.

Il *modus operandi* sembrerebbe simile: sempre di sera ma in zone diverse della città. Acido solforico in volto, assenza di bottiglie vuote o altre tracce di liquido vicino ai luoghi dei delitti. Secondo la ricostruzione dell'Arma, tutto farebbe pensare a un'unica persona.

Alla stazione Centrale compra la "Repubblica" e un biglietto Atm. Proprio Spadafora, un giornalista che il Callo conosce bene, riporta in un articolo nella cronaca locale più o meno le stesse cose lette sul "Resto del Carlino" e chiosa sostenendo quello che per tutti è scontato: nessun apparente nesso tra le due vittime, nessun movente. Solo un pazzoide che si aggira per la città.

Esce dalla stazione e l'abbraccio umido e bollente della sua città gli rende ogni passo insopportabile. Non si meraviglia di quanto gli mancasse Milano, sporca, pericolosa, piena di vagabondi e immigrati che in estate governano piazza Duca D'Aosta. Respira nuovamente l'odore di casa che emana la linea gialla e si rilassa con il rumore della metropolitana. Poi però si ricorda di essere sempre più incuriosito e anche incazzato, ma così incazzato che fino alla fermata Lodi TBB non pensa a niente altro che alla notizia e a quella avvocata quarantenne, forse per la vicinanza anagrafica.

Supera via Sannio senza fermarsi a salutare Marione e la sua cameriera top model che dietro al bancone dispensa ottimi caffè e favolosi sorrisi. Tira fuori le chiavi dal trolley mentre

sta ancora camminando verso il civico della Callonews ma poi decide di citofonare, così da rompere un po' le palle a Luchino e vendicarsi delle ultime due ore di merda di un viaggio di merda in una giornata di merda.

«Sono io, apri!»

«Ma guarda che coincidenza! Anche io sono io! È una bell'affinità quella che abbiamo ma non per questo apro al primo sconosciuto.»

Callo sorride ma fortunatamente non hanno ancora messo il videocitofono nel condominio e, quindi, può far finta di essere ancora arrabbiato.

«Dai *muves*, non c'ho voglia di scherzare» sentenzia il Callo.

«Sì capo! Agli ordini capo!» risponde sarcastico il suo amico.

L'ascensore è bloccato al quarto piano e quindi, maledicendo ogni gradino, si vede costretto a salire le scale alzando di peso il trolley.

3.

Trova sulla sua scrivania cinque testate giornalistiche di qualche giorno fa. Messaggi in codice di Luchino neanche troppo velati. Si chiede se abbia dovuto sborsare dei soldi per ottenere tutto quel materiale ma intuisce subito che ciò è alquanto improbabile visto che Luca non ha mai un euro in tasca. Le avrà fregate a quel bar di cinesi in via Brembo, ipotizza.

Legge i giornali più datati e in una ventina di minuti passa in rassegna tutto quello che è successo nel mondo nella sua prolungata assenza dai casini quotidiani.

Si sa, in estate non succede mai molto e i quotidiani non si vendono: le *non notizie* diventano vere inchieste, il gossip viene istituzionalizzato e basta una parola di troppo di un attore per creare uno scandalo e collettive stigmatizzazioni. Le solite sparate estive di qualche parlamentare fascista e

razzista a pagina due e tre tanto per tenere vivo l'interesse su omosessuali e migranti.

A pagina sei, sette e otto ci sono foto di qualche attentato terroristico in posti sperduti del Medio Oriente accanto a strette di mano di politici stranieri. Il focus sulle tasse da pagare è sicuramente la pagina più interessante fino a qui, ma Stefano sceglie bene di non leggere neanche una riga. Un centinaio di naufraghi morti assiderati nel Mediterraneo senza un nome né una storia, l'Unione Europea che vuole affossare il nostro welfare con una direttiva comunitaria alla volta e poi c'è l'Inter ormai dei cinesi *che quest'anno si vince la Champions grazie agli acquisti mirati e oculati*.

Terminate le notizie di cronaca nazionale si passa alla pagina dei necrologi che comunque riesce a risultare ancora una volta più interessante degli speciali di cultura e filosofia.

Quando inizia la cronaca locale, smette di cazzeggiare e si fa serio. Le amministrative a Milano si avvicinano e al candidato sindaco della Lega, Matteo Ruspini, sembra essere stato perdonato tutto.¹ La fase istruttoria del processo per omicidio preterintenzionale che vede indagati il fratello Andrea e i suoi scagnozzi di Alea è stata finalmente avviata ma dal tenore degli articoli, sembra che a nessuno fregghi più molto del giovane pugile militante ammazzato ormai due anni fa. Molto più importante riportare che Matteo si dichiara estraneo ai fatti e certo che la giustizia vincerà sempre. Se suo fratello ha sbagliato, è giusto che paghi e bla bla bla.

In seconda e terza pagina si vedono foto da diverse inquadrature della stessa ambulanza vicina a una bici blu a terra in via Bronzetti. Qualcuno, addirittura, ha semplicemente pubblicato la stessa foto ma alla rovescia. Sceglie la notizia di domenica scorsa di “La Stampa”.

¹ Vedi *Boxe populaire. Pugni rosso sangue*, la prima indagine di Stefano Calligari (Agenzia X, 2017).

Come ogni giorno, anche ieri mattina l'avvocato Margherita C. ha preso la sua bici per andare a lavorare nel suo studio professionale davanti al Tribunale di Milano. Probabilmente una fiacca giornata di agosto passata a preparare le carte per i processi di settembre, una delle ultime giornate di lavoro prima di partire per le tanto attese vacanze con i suoi due bambini di tre e cinque anni. Come avrebbe potuto pensare che una tranquilla giornata in una Milano quasi del tutto vuota potesse avere un epilogo tanto tragico che segnerà per sempre la sua vita? L'avvocato ha quaranta anni e le dinamiche dell'aggressione sono analoghe a quelle di mercoledì scorso ai danni della giovane studentessa J.C. In entrambi i casi il crimine è avvenuto a sera inoltrata, quando il sole scompare e i lampioni lavorano poco e male, soprattutto in estate. Nessun passante sembra aver visto niente e i familiari, al momento, non hanno rilasciato dichiarazioni.

Domenica le vittime erano ancora due. Il Callo si immagina colleghi in brodo di giugiole scrivendo di *serialità* nei loro articoli. La concorrenza sarà spietata anche se siamo ad agosto, pensa.

Va su internet per sondare il clamore mediatico della notizia e si meraviglia del fatto che l'accadimento non occupi le schermate iniziali dei vari portali.

«Oh, ciao Ste' io esco.»

Lo saluta come se non mancasse da più di un mese dall'agenzia. Callo ci rimane male ma non lo dà a vedere.

«Ah, e dove vai di bello?»

«Di bello da nessuna parte. Vado dalla Fumagalli per il cane.»

Il Callo vorrebbe che lui rimanesse lì per non sentirsi troppo solo ma di fatto non ha alcun motivo sensato per chiedergli di non uscire. Decide, quindi, di fargli un terzo grado giusto per stuzzicarlo un po'.

«E chi sarebbe la Fumagalli?»

«Miii, e chi è? Quella del quarto piano, Ste' dai. La conosci

pure. Quella che rompe il cazzo per la differenziata e che porta il cane in ascensore.»

«Ah, la milfona!»

«Mi pare un po' riduttivo ed estremamente machista etichettare una donna come oggetto sessuale solo per la scelta di un look. Però vedila un po' come ti pare.»

«Uhhh, qualcuno qui si è offeso» commenta il Callo sfottendolo.

«Se non mandassi sempre il sottoscritto alle riunioni condominiali, magari daresti un volto e un nome alle persone che vivono da dieci anni accanto a te oltre questo muro» e dicendo tutto questo Luchino batte con le nocche del pugno la parete dietro di lui per indicare al giornalista dove risiederebbero le altre forme di vita suoi condomini. «Invece spari epiteti dispregiativi pensando di essere simpatico solo per evitare ogni qualsiasi approccio emotivo e umano.»

Il Callo recita la parte dell'uomo ferito e portandosi una mano al petto esclama: «Mi hai toccato qualcosa nel profondo, Luca. Grazie, ti sono grato di questa correzione fraterna. Ah senti, a proposito, come vanno gli esami di psicologia? E come è andata a Malaga?».

«Vai a cagare.»

Per qualche secondo nessuno parla e Luchino se ne sta per andare ma Stefano, non soddisfatto, riprende: «Ma veramente te la fai con la milfona? E dimmi, sei innamorato?».

«Ma cosa stai a dire? Devo *cuverna* un poco il cane e lo porto pure ai giardini. Dai lasciami andare che poi se *nun* me paga ti devo chiedere l'aumento.»

«Il connubio pratica giornalistica e studente fuoricorso ti stavano stretti? Ora anche dogsitter?»

«Con quello che mi paghi! Sì! E solo perché ad agosto non posso dare lezioni private a decerebrati del liceo.»

Callo torna alla lettura degli articoli del giornale dando le spalle a Luchino ancora sulla porta.

«Vabbè, senti, giusto per sapere, per tutto agosto rimani qui quindi? Torni giù o vai da qualche parte?» chiede il Callo.

«Milano d'agosto è perfetta. Pochi rompicoglioni in giro. Cioè... qualcuno c'è sempre... altri poi... tornano pure prima del tempo solo per scartavetrare un po' le palle dei bravi cristiani.»

Il Callo fa finta di non capire: «Niguarda hai detto, vero?».

«Sarà ancora in terapia intensiva, magari in coma farmacologico se va di culo. Però se non hai un cazzo da fare..., sì, Niguarda.»

«E chi ti ha detto che non ho nient...» il Callo alza la testa dal giornale ma Luchino è sparito magicamente. Dopo qualche secondo sente sbattere la porta d'ingresso con troppa veemenza. Pensa che forse è stato un tantino perfido con il suo amico.

Martedì sera

Volà sopra il traffico vola sullo stress
Volà sull'asfalto su sterrato o su pavé.
Radici nel cemento, *La bicicletta*

1.

Erano mesi che non metteva il sedere sulla sua Vigorelli ma dopo il viaggio della speranza che lo aveva separato definitivamente dalla sua Aurélie, non poteva certo rimanere seduto in casa a guardarsi un film. È bastata qualche pompata alle ruote per ritrovare la sua bicicletta perfetta, proprio come l'aveva lasciata. Paolo della cascina Cuccagna ha fatto ancora una volta un ottimo lavoro applicandogli anche i freni posteriori, in barba ai puristi dello scatto fisso.

Dopo aver salutato la statua dei Marinai d'Italia dei due innamorati che si abbracciano supera via Bronzetti, poi via Eustachi. All'angolo con via Plinio, viene sfiorato dall'idea di dirigersi verso piazza Piola ma poi la fame e la calura hanno il sopravvento e decide di cenare con una granita da tre euro pesca e limone da Sartori. Supera il palazzo di Ligresti dove c'era la

prima occupazione di Macao e arrivato in piazzale Lagosta, si dirige verso la Maggiolina girovagando senza apparente meta tra le vie di quello che qualcuno chiama ancora Villaggio dei giornalisti. Tutto questo pedalare autoconvincendosi che no, il Niguarda può aspettare e che no, stava solo facendo un giretto per sgranchirsi le gambe, figurarsi se proprio stasera riprende a lavorare a pieno regime...

Dalla mappa all'ingresso generale scopre che gli ustionati gravi sono ricoverati al quinto piano in un'ala distaccata dall'altra parte del comprensorio. Fortunatamente in bicicletta raggiunge l'altro polo in qualche minuto districandosi tra i vicoli di quel piccolo paesello costituito da anonimi padiglioni del Niguarda. Nella desolazione notturna di un ospedale inabitato si fa inghiottire dalle porte in alluminio di un vecchio ascensore dai rumori sinistri. A ogni piano sale anche la sua inquietudine. Una volta liberatosi da quella gabbia, si promette che scenderà usando le scale.

2.

L'accesso al reparto delle ustioni gravi è sbarrato da una enorme porta gialla. Spinge con il corpo il maniglione antipanico e, solo dopo essere rimbalzato indietro, nota un esaustivo cartello sopra l'interfono che richiede di suonare fuori dall'orario delle visite. Una trentina di secondi dopo aver pigiato il bottone verde, una voce femminile dall'altra parte del citofono gli risponde: «Dica».

«Ho lasciato il cellulare in stanza.»

«Che stanza?»

«Non ricordo il numero, mi apre? Faccio in fretta.»

L'operatrice dovrebbe aver ritenuto la risposta del Callo molto esaustiva dato che, senza convenevoli, il ronzio dell'interfono si interrompe e la porta si apre davanti al giornalista.

Spalanca la porta con fare sicuro anche se sa che non potrebbe stare lì. Come gli mancava tutto questo brivido!

Le prime due forme di vita che incontra lungo il corridoio hanno camici bianchi e occhiali spessi. Due donne di mezza età si dirigono verso di lui senza prestargli la minima attenzione e se non lo avessero schivato all'ultimo, avrebbe pensato fossero due ologrammi di qualche strano gioco di realtà virtuale. Una delle due dottoresse sembra proprio arrabbiata e si sfoga con la sua collega. Il Callo riesce a origliare parte della conversazione tra le due: «...e poi quando chiedo chi vuole il caffè, lo faccio per gentilezza. Cosa rispondi "IO"? Mica sono un'organizzazione umanitaria, cazzo, Liburti è proprio un idiota».

Poco più avanti incontra alcune infermiere, sedute nello stanzino riservato al personale, intente a sorseggiare annoiate del tè da grosse tazze bollenti. La più bruttina lo osserva lungamente. Dallo sguardo severo pensa lo stia controllando ma dopo qualche secondo di studio il Callo comprende che si tratta di uno sguardo sornione di un'operatrice sanitaria che ora addirittura gli sorride in modo poco fraintendibile. Callo continua la ricerca della stanza del ragazzo ferito dall'acido proseguendo con lunghe falcate tutto impettito, ancora una volta sicuro del suo charme.

Non ha calcolato che potesse essere difficile riconoscere la vittima in un reparto in cui tutti sono bendati come mummie ferme a letto ma gli basta poco per capire che la stanza poco più avanti è senza dubbio quella con più movimento di giovani.

Non entra, continua a camminare lungo il corridoio e con la coda dell'occhio guarda da finto disinteressato l'interno della stanza 536. Una ragazza tiene la mano di un paziente bendato dal collo in su mentre un anziano signore dà loro le spalle piggiando nervosamente il telecomando del televisore alla parete. Poco distante un ragazzo ventenne è seduto su una sedia degli ospiti ma dà l'impressione che a breve uscirà per fumare. Callo lo anticipa e si siede sul primo gradino delle scale di servizio.

Dai bermuda tira fuori un fazzoletto di carta che infila sotto la porta antipanico per tenerla aperta.

Mentre attende, prende il cellulare sperando in qualche notifica da Aurélie ma WhatsApp è silente e le notifiche di Facebook sono solo di pagine di eventi e di satira politica alle quali non ricorda di aver mai messo like.

Purtroppo il ragazzo di prima apre e richiude la porta alle sue spalle. Il fazzoletto è andato perso. Il tipo si avvicina a una finestra con la sigaretta in bocca già accesa. È visibilmente agitato e ogni suo movimento è rapido e a scatti.

«Non ti dà fastidio, vero?» chiede al Callo aprendo la finestra.

«Affatto. Ci sono cinquanta gradi qua dentro. Qualcuno ti darebbe una medaglia se non fosse che siamo nella pianura meno ventilata d'Europa.»

«Dicevo per la siga» risponde laconico senza alcuna espressione.

Il Callo sorride divertito: «Ma va! Fumo anche io, solo che oggi sono a corto».

«Be', fammi compagnia allora.»

Il ragazzo apre il pacchetto di sigarette comprato da poco e il Callo estrae una sigaretta facendo attenzione a non toccare altri filtri. Un gesto che non faceva da almeno sei anni.

«Sai che quando ero piccolo io si poteva fumare negli ospedali?»

«E nessuno diceva niente?»

«No, i dottori erano i primi a girare tra i pazienti con la sigaretta in bocca. Altri tempi. Ora siamo tutti salutisti.»

«Be', forse un tempo non era così chiaro che questa merda ti ammazza.»

«Sicuro.»

«E ci sta pure che non si possa fumare, eh, però almeno qui dovrebbero istituire una cazzo di sala fumatori come negli aeroporti.»

«Almeno qui dici al Niguarda? Perché?»

«No, intendo in 'sto cazzo di reparto.»

Ha la lingua sciolta, si vede che vuole parlare. Il Callo non incalza. Appoggia i gomiti sul davanzale e rimane in attesa del flusso di coscienza del ragazzo. Non ricordava quanto potesse essere forte e rilassante inalare nicotina.

«Tu perché sei qui?»

«Devo prendere le chiavi di casa da un mio amico però mi ha scritto prima che ha avuto un'emergenza e mi ha chiesto di aspettarlo qui. Tu?»

«Un mio amico è stato ferito.»

«Come è successo?»

«Gli hanno tirato dell'acido addosso. Ora è cosciente e porca puttana era meglio prima quando dormiva. È uno strazio. Ci hanno appena detto che forse non ci vedrà più dall'occhio destro. Per non parlare dei segni permanenti in faccia.»

«Mi dispiace, ma chi è stato?»

«E che cazzo ne so? Sembra che ci sia un bastardo pezzo di merda che va in giro a tirare acido sulle persone.»

«Ma è possibile che lo faccia così, senza motivo? I carabinieri cosa hanno detto?»

Il ragazzo tira due grosse boccate di nicotina, poi a pieni polmoni risponde rilasciando il fumo fuori dalla finestra.

«Gli sbirri dicono che non è il primo caso. Sembra che ci sia qualcuno che si sta divertendo a sfigurare cristiani in giro.»

«Quindi pensi anche tu che sia stata la stessa persona.»

Il ragazzo lo scruta diffidente: «Ma cosa minchia ne so? Gli sbirri dicono che sono sulle sue tracce ma secondo me brancolano nel buio.»

«Non c'è stato alcun episodio strano che possa aver scatenato tutto questo? Chissà, una parola di troppo detta alla persona sbagliata, una vecchia storia irrisolta con una persona molto vendicativa?»

Ora il ragazzo è indispettito e scocciato: «No! Ti ripeto, è uno stronzo di merda, magari molto pazzo, che va in giro a

tirare acido» tira un'ultima lunga boccata che brucia un terzo della sigaretta e poi lancia il rimanente dalla finestra con due dita. «Non c'è molto da dire quando ti becchi queste sfighe.

Ora scusa ma devo rientrare.»

«Magari non volevi parlarne.»

«Tranquillo, ciao.»

«Guarda che devi citofonare se vuoi entrare.»

«Naaa... Mi stanno sul cazzo quelle infermiere di merda.»

Il ragazzo prende in mano il cellulare e chiama un contatto in rubrica. Lascia squillare il telefono tenendolo lontano dall'orecchio. Dopo qualche istante appare la stessa ragazza che poco prima teneva la mano del Bisegli e rivolge uno sguardo stanco ma deciso all'amico.

«Hai finito di fumare, vero. Ho bisogno di te di là.»

La ragazza si sofferma per qualche momento sul volto del Callo e poi richiude la porta tra sé e il giornalista congedandosi con una strana smorfia che avrebbe dovuto essere un sorriso.

Il Callo si trova da solo con una sigaretta accesa che non vuole più fumare sulle scale di cemento bollente di un ospedale in cui non vuole più stare. Decide di incamminarsi lentamente verso l'ingresso scendendo dalle rampe. Non sa dove andare e quindi cazzeggia per una decina di minuti provando a tradurre in italiano moderno un volantino di un'unione sindacale che in marxismo antico vorrebbe stimolare il personale ospedaliero alla consapevolezza di genere, alla lotta di classe e forse alla lotta armata. Tutto questo in un foglietto in bianco e nero A5.

Arrivato lentamente al piano terra incontra la stessa ragazza di prima, quella che teneva la mano al ferito e che ha incontrato qualche minuto fa sulle scale. È davanti alla macchinetta del caffè e il Callo ha subito lo strano presentimento che lo stesse aspettando.

«Trovato il tuo amico?»

«Eh? No! Ero qui a far visita a un parente malato...»

«Almeno raccontale bene le palle, Calligari.»

«Ci conosciamo?»

«Io ti conosco. Sei l'unico giornalista *piddino* che può girare in Boccaccio. Lì sei una mezza leggenda.»

«Mi sono allenato con loro qualche volta. Niente di più. E quindi ormai sarei un *piddino*?»

«Mah, vedi tu. Sono anche venuta a quella presentazione in Conchetta di un libro di *Ni una menos* in cui c'eri tu che hai fatto persino una domanda dal pubblico.»

«Non ricordo quella serata. Sono stato bravo?»

La ragazza distoglie lo sguardo dal giornalista e si affretta a scegliere la tipologia di caffè migliore.

«Assolutamente no. Si vedeva che eri stato obbligato e che non avevi letto manco la quarta di copertina. Vuoi qualcosa?»

«Un caffè macchiato. Senza zucchero. Aspetta che cerco qualche moneta.»

Sorseggiano insieme il caffè bollente senza proferire parola.

«Allora sei nel giro del Conchetta?» chiede il Callo.

«No, per niente. Sono di Gorla e gioco nella squadra di Bike Polo del Leonka con il Bise. Ci stiamo... be', ci stavamo allenando per il torneo in Germania di settimana prossima. Tu pensa che sfiga di merda. Da quando lo conosco gira solo in bici e ieri per forze di cose stava tornando a casa a piedi quando è successo.»

«Perché eravate a piedi?»

«Abbiamo lasciato le bici alla ciclofficina del Leoncavallo. Le facciamo sempre controllare prima di un torneo. Figurati in occasione della nostra prima trasferta all'estero.»

«Quindi siete tornati insieme?»

«Sì, mi ha accompagnato a casa e poi ha proseguito verso via Goldoni. L'attacco con l'acido è avvenuto poco dopo mentre era a piedi in una strada parallela.»

«Sai se il Bise conosceva le altre due vittime?»

«No, non li conosceva. Non c'è un filo conduttore tra i delitti se è questo che volevi sapere.»

«Questo fallo dire a me» sorride sornione il Callo.

La ragazza non sembra per niente colpita dalla sicurezza dello stagionato giornalista. Il Callo però ha ancora qualche domanda da farle.

«Da quanto giocate?»

«Io da tre anni, Bise da due e mezzo.»

«E da quanto state insieme?»

«Due anni giovedì prossimo. Il torneo a Tubinga doveva essere il nostro viaggio dell'anniversario» dice guardando a terra per non piangere.

«E non ha mai avuto problemi con qualcuno? Chissà una frase detta male, uno scazzo...»

«Ma chi il Bise? Ma va. L'ho visto scazzare solo in bici con gli automobilisti e con i fasci ai cortei. Ma solo insulti, mai altro.»

«Cosa ricorda dell'accaduto?»

«Tutto purtroppo. Ricorda che si sentiva bruciare dentro, l'ha detto anche alle guardie. Era notte, il tipo era incappucciato e la cosa è stata fulminea. Gli ha rovesciato una bottiglietta in faccia ed è scappato. Fortuna che c'era una fontanella...»

«La vedovella di Bixio.»

«Sì, chiamala come vuoi. L'ambulanza l'ha trovato lì, svenuto dal dolore, ma almeno è riuscito a togliersi l'acido dalla faccia, altrimenti sarebbe stato peggio.»

«Come era vestito l'aggressore?»

«Non lo sa. Ero buio ed era incappucciato.»

«Chi pensi sia stato?»

«Sicuramente un uomo, solo voi potete essere tanto perfidi e spietati.»

Callo non aveva preso neanche in considerazione il fatto che potesse essere stata una donna. La ragazza riprende concitata: «È stato uno stronzo sadico e maniaco di merda che ha rovinato il volto al mio compagno e forse la sua vita se perde l'occhio.»

«Capisco» chiude il Callo intuendo che non è più il caso di insistere.

«No, mi dispiace Calligari ma non puoi capire» e nel dirlo

non riesce a trattenere delle lacrime disperate. Callo non trova niente di più intelligente da fare che prenderla tra le braccia.

Dopo qualche minuto di pianto disperato e soffocato a tratti dal costato del Callo, la ragazza lentamente riprende il controllo di sé. Si separa dal corpo del giornalista ed estrae dalla sua borsetta di cuoio un fazzoletto che si passa vicino alle pesanti occhiaie di chi non dorme da giorni.

«Io sono Alessandra, comunque.»

Dopo aver scambiato i numeri di telefono, si salutano.

3.

Callo torna a casa scegliendo la strada più lunga. Passa dalla circoscrizione esterna, San Siro, quindi Romolo, Navigli e poi finalmente a casa. Una ventina di chilometri che percorre senza fretta maledicendosi per aver scelto di indagare su una storia senza senso che non ha né capo né coda e che sta spargendo tanta disperazione. Arrivato a casa sente il bisogno che questa giornata del cazzo finisca il prima possibile ma il post-it che trova sul frigorifero gli anticipa che anche domattina le cose non saranno proprio così tranquille.

Mercoledì mattina

“Sei qui per conoscere i nostri grandi campioni
come Mazzola e Rivera?”
“Non so chi siano, io sono qui per leggere Gramsci
in lingua originale.”
Socrates

1.

«Ohi buongiorno dolcezza. Mi sorprende sentirti già sveglio a quest'ora. Comunque... grazie per avermi richiamato. Dimmi un po', come vanno le cose con la Callonews?»

«Bene, cioè bene fino a ieri sera, poi ho saputo che l'illustre Vincenzo Spadafora di "Repubblica" voleva essere ricontattato addirittura sul suo cellulare privatissimo. Cosa c'è di così importante?» risponde Stefano ancora sonnolento steso sul letto.

«Ma no, niente, figurati, mi preoccupavo perché non ti si vede in giro da un bel po' e magari hai messo le mani su qualcosa di grosso.»

«Sì, Rai Fiction vuole fare una serie su di me. Hanno contattato Scamarcio per il mio personaggio ma io non sono d'accordo. Sai, io sono più bello.»

«Ma non mi dire.»

«Taglia corto dai. Ci stiamo sul cazzo dal '97 e va bene a tutti e due. Cosa vuoi davvero?» chiede il Callo con fare sbrigativo.

«Ma niente, niente davvero. Volevo sapere cosa dicono i tuoi amici anarchici su questo fattaccio del vitriolage.»

Callo crede di non aver capito bene: «Del *vitriche*? Cazzo è?».

«Del vitriolage, Calligari, dell'assalto con l'acido.»

«Ah, certo, del vitriolage...» il Callo ha appena imparato una nuova parola. «Aspetta solo un secondo...» Si arma del notebook che era in standby sul comodino accanto al letto e ricerca subito su Google: «Fammi pensare... uhm... sappiamo che è una pratica molto diffusa in Pakistan e in generale nei paesi islamici. Ma... mmm... anche in Africa se ne fa uso. Costa poco e l'uomo lo usa per punire o asservire la donna privandola del proprio volto e quindi della propria immagine. Ho passato l'esame?».

«Ma una volta nella vita puoi non essere così cazzone?» gli chiede seriamente Vincenzo Spadafora.

«Ok, però io ti ho detto tutto quello che so ma forse la tua domanda era posta un po' male. Puoi riformularla se vuoi, per esempio potresti cominciare dicendomi cosa c'entrerebbero i centri sociali con l'attacco dell'acido.»

Callo è soddisfatto perché il respiro del collega si sta facendo più concitato, sintomo che sta perdendo la pazienza.

«Ok, l'avvocato era giuslavorista e guarda caso ha collaborato con i Cobas del centro sociale Vittoria. Il ragazzo dell'altro ieri praticava una specie di sport da ebeti al Leoncavallo con le cazzo di bici *senza li frena*. Hai presente *hai*?» Spadafora formula la domanda con la sua cadenza sanguigna siciliana che nasconde quando prova a fare il milanese e che riprende subito appena si altera.

«Boh, so che al Leoncavallo fanno bike polo, ma mi sembra molto forzato» il Callo non è convinto. «E comunque un avvocato che aiuta un sindacato, non è che possiamo definirla una colonna del centro sociale, no?»

«Ah, dimenticavo, la ventenne andava ai concerti punk con altri amici ed era anche al corteo contro l'Expo del primo maggio di qualche anno fa. Quello dei casini, ricordi?»

Certo che il Callo ricordava. C'era mancato poco che a Pagano un tedesco strafatto con la maschera antigas non lo colpisse con una mazza da baseball in testa.

«Sì, ricordo. Ma che c'entra?»

«C'entra che ci sono troppe coincidenze. Tutte e tre vittime provengono dallo stesso ambiente della sinistra militante, magari è una faida tra centri sociali.»

Il Callo si alza da letto conquistando una posizione eretta: «Spada, sono sbalordito, hai già risolto il caso... e solamente andando su Facebook. Complimenti collega.»

«Ma quale Facebook? Ragiona cristo, se te lo dico è perché le indagini di Albirati e la sua squadra stanno andando in quella direzione.»

Callo sbianca in volto: «La questura pensa che sia stato qualcuno dei centri sociali?!».

«Corretto» risponde telegrafico Spadafora. «Puoi fare qualcosa per me?»

«Boh, secondo me è una cazzata ma provo a vedere se qualcuno dei miei amici anarchici ne sa qualcosa. Poi magari, e dico magari, ti faccio sapere.»

«Ecco bravo, dai che c'è da mangiare per tutti e due con questa storia dell'acido. Facciamo network... almeno in onore dei vecchi tempi.»

«Di quali vecchi tempi stai parlando? Stammi bene Spada.»

Click.

2.

Gli sbirri di Albirati non sono certo famosi per andarci giù leggeri, pensa Calligari, e se la loro pista è corretta, non ci

metteranno troppo tempo a rompere le palle nel giro dei centri sociali e fare qualche sgombero.

Pensa subito di avvertire Aurélie ma capisce che sarebbe solo uno stupido pretesto per sentirla visto che lei è a un migliaio di chilometri di distanza. Compone il numero del suo amico pugile Berna ma come al solito nessuno risponde. Pensa a qualche altra persona fidata da poter avvertire ma a parte sporadici allenamenti di boxe in giro per le palestre popolari insieme al Berna, gli altri compagni e compagne dell'indagine dell'Alea non li sente da due anni: al momento il suo unico vero contatto nei centri sociali milanesi rimane l'allenatore di pugilato Federico Bernasconi, il quale tra l'altro si rifiuta di installare Facebook o WhatsApp. Il Callo gli scrive un sms criptico giusto per evitare guai nel caso il cellulare del Berna o il suo fossero già intercettati: *Ciao, urgente. Chiamami.*

Qualche istante dopo arriva la chiamata.

«Oi Berna, grazie per aver chiamato.»

«Ciao Callo, ora non posso stare al telefono che sono in tangenziale però mi capiti a fagiolo. Ci vediamo alle tre in via Bellezza angolo Vittadini così mi racconti. Ok?»

«In realtà dovrei...»

Click.

Non avendo niente di meglio da fare, decide di perdere il resto della mattinata all'interno dei grandi magazzini dove c'è l'aria condizionata a palla. All'Oviessa, in imbarazzo per lo sguardo scrutatore del vigilante senegalese di quasi due metri, decide di sfruttare i saldi estivi per comprarsi due camicie a maniche corte da impiegato di banca che non metterà mai. Alla Coop acquista l'ultimo libro giallo di Petros Markaris con il quindici per cento di sconto con la speranza di riuscire ad abbandonare il prima possibile il Kindle regalatogli da Aurélie qualche mese fa.

Al bar del centro commerciale dà una rapida sfogliata alla cronaca di Milano del "Corriere" e in prima pagina c'è la foto

del marito dell'avvocatesa insieme a due bambini. Nell'articolo c'è l'intervista strappalacrime con il giornalista che non perde occasione di sottolineare come il tipo intervistato continui a chiedersi come potrà spiegare ai suoi figli che la mamma per un bel po' non starà bene, che non potrà dar loro i baci della buonanotte. Spera che la ferita a labbra e mento cicatrizzerà bene, così nel giro di sei mesi si potrà eseguire un primo trapianto di pelle. Una tragedia greca sotto forma di articolo di cronaca locale che gli fa capire che non è solo Spadafora a brancolare nel buio.

Il resto della mattina lo passa al fresco dell'aria condizionata gratuita dell'Ipercoop leggendo seduto ai tavolini i primi capitoli del romanzo appena acquistato che subito lo conquistano.

Dopo una scatola di spaghetti cinesi mangiati difficoltosamente con le bacchette, è pronto per raggiungere il Berna ma già nei primi metri si accorge di aver perso in un attimo tutto il refrigerio acquisito.

Mercoledì pomeriggio

È complicato far capire a chi è fuori dall'ambiente come simili bisogni apparentemente volgari siano assoluti. Li si sente nel sistema solare. Quando uno immagina di restare intrappolato a New York sabato dopo sabato, a giugno o ad agosto, condannato a far parte di quelle orde tremendamente sciatte che vagano dalle parti di Bonwit e Tiffany sulla sabbiolina cotta dal sole di mezzogiorno, a 92 gradi, paparini che sbarcano da Long Island con i loro bei bermuda dal culo sformato comprati in un negozio di Times Square in Oceanside e mamme grasse con i loro pantaloni bianchi a campana strizzati sulle pance cadute e arricciati sul cavallo tipo labia in dacron-poliestere... Be', a quel punto uno sente il bisogno di obbedire quantomeno alle regole minime della società newyorkese. Sul serio.

Tom Wolfe, *Radical Chic*

1.

Berna sembra non fare caso al sudore del Callo o al fatto che non si vedano da un'eternità. Come se niente fosse incalza subito il giornalista senza neanche salutare.

«Callo, poche manfrine e convenevoli! Questo me lo devi!»

«Aiuto. Mi devo preoccupare? Non ci vediamo da sei mesi e queste sono le tue prime parole... devo cosa? Perché proprio qui? Io ti devo dire una cosa importante.»

Il Berna non risponde. Si prende uno dei suoi soliti momenti di silenzio e rolla una sigaretta con un piede appoggiato al muro dell'Archi Bellezza.

«Me ne parli dopo. Il fatto è che siamo troppi alla Popolare in Torricelli. Dobbiamo ampliarci e qui sotto c'è una palestra che non usano da decenni.»

«Qui, intendi all'Archi?» chiede il Callo.

«Sì, qui sotto c'è la palestra Visconti. C'hanno girato pure delle scene di *Rocco e i suoi fratelli*. Non ci sei mai stato? Vieni, ti faccio vedere.»

Scendono dalla rampa d'ingresso ma invece di entrare nel cortiletto interno, girano a destra scendendo le scale che portano allo scantinato. Callo ricorda di esserci già stato nei sotterranei dell'Archi ma non ricorda quando. Il Berna gli fa strada e apre il portone della palestra Visconti come se fosse casa sua.

«Guarda, qui togliamo la batteria e 'sto piano del cazzo. Via anche il bar e giù 40 metri quadri di tatami» il Berna finge di parlare con il giornalista ma in realtà sta solo ragionando ad alta voce assorto nei suoi pensieri. Poi con una energica spallata sposta una vecchia porta in fondo alla palestra. «E qui dietro facciamo lo spogliatoio misto e ci scappa anche un bagno con doccia.»

«Una sola doccia per tutte e tutti? Non è un po' poco?» obietta il Callo.

«Ste', mica siamo la Virgin. Il pugilato deve puzzare di sudore altrimenti è solo fitness per le foto sui social. Ma hai visto che po' po' di spazio?»

«Bellissimo! Ci sono ancora i sacchi degli anni cinquanta. Li vuoi usare?»

«Ma no, quelli sono solo di bellezza. I sacchi nuovi li facciamo noi, i guantoni li compriamo dall'autoproduzione di quelli di Antifa. Poi ci sarà da prendere qualche copertone d'auto per la pesistica. Conosci un meccanico?»

«Mah, per esempio potrei chied...» il Callo non riesce a finire di rispondere perché il Berna è un fiume in piena. Continua a parlare eccitatissimo.

«Ah e poi... e poi qui in mezzo ci mettiamo un ring. Ho dato

già le misure a un compagno del Rimaflow. Con 250 euro di materiale e 150 di manodopera abbiamo un ring 6x6. Ci sta, benissimo.»

Il Callo non può fare altro che dargli ragione. È un bellissimo progetto. Una domanda però gli sorge spontanea: «Ok Berna, mi sembra un'ottima idea. Ma io in tutto questo cosa dovrei fare?».

«Boh, sei l'unico di noi che non è finito al gabbio per esempio o che non ha precedenti, e poi sei Stefano rompoilculoaRuspiniCalligari. Una mezza celebrità anche tra i radical chic.»

«Ho capito, vuoi che ti dia manforte. Ma sanno già tutto del tuo progetto? Sono d'accordo?»

«Ma sì, sì, siamo ai dettagli. Ho parlato con un tipo un mese fa e anche loro vogliono fare una palestra popolare.»

«Ma un tipo chi?»

«Boh, il nome non me lo ricordo però che botta di culo che sei tornato proprio ora!» taglia corto il Berna. «Avevamo appuntamento con il direttivo dieci minuti fa e non volevo fare ritardo.»

Callo vorrebbe obiettare che è stato proprio il Berna a volerlo portare giù nella palestra Visconti ma lascia perdere. Entrano nel cortile dove alcuni vecchietti stanno giocando a scopa o briscola.

Salgono velocemente le scale che portano al bar ed evitano di incrociare lo sguardo della ragazza che con aria da navigata doganiera, controlla le tessere Archi come fossero passaporti.

Nell'ufficio del direttivo ci sono tre persone, una ragazza fresca di studi, un coetaneo del Callo in tuta da ginnastica e una signora impegnati a compilare un foglio Excel al computer.

«Eccoli i famosi anarchici delle palestre popolari. Allora, diteci tutto» chiede il quarantenne in tuta.

Il Berna lancia uno sguardo al Callo intimandogli di parlare.

«Sì, ok, be' innanzitutto ciao, non ci conosciamo credo. Sono Stefano Calligari, un giornalista più che un anarchico.»

«Ma infatti mi sembrava di averti già visto!» esclama la più

giovane del gruppo. «Tu sei quello che dà filo da torcere a Ruspini. Grande.»

«Sì, be', faccio il mio lavoro. Certo che rompere le palle ai leghisti è sempre piacevole» il Callo sente di avere il vento in poppa. «Siamo qui per definire i dettagli per la palestra popolare. La facciamo lì dove ora c'è tutta quella vecchia strumentazione da buttare.»

Qualcosa è andato subito storto e nell'ufficio è calato di colpo il silenzio. I tre del direttivo si guardano negli occhi.

«In realtà quella vecchia strumentazione viene usata ogni venerdì sera dai jazzisti...» risponde la signora più anziana che ha tutta l'aria di essere la presidente.

«Ah ok. Pensavo ne aveste già parlato di questo...» il Callo cerca di incrociare lo sguardo del Berna che è volutamente altrove. Quindi riprende: «Pensavo dovessimo solo capire come fare praticamente».

«Ma fare praticamente cosa?» chiede la ragazza che cerca di dare una chance provando a interessarsi per tutti e tre.

Il Callo parte per la tangente e cerca di esporre per punti, improvvisati al momento, tutti i motivi per i quali dovrebbero usare quello spazio come palestra popolare. Preso ormai dal ruolo datogli dal Berna spiega come se fosse un manager la possibilità di fare incontri di boxe persino nel cortile dell'Archi Bellezza tirando su belle cifre dal benefit. Espone brevemente tutti i limiti del sistema capitalistico quando si parla di benessere psicofisico e di come a Milano possa permettersi di seguire una disciplina di arte marziale solo chi può spendere dai seicento euro in su all'anno. Parla di sport dal basso per il basso e di come uno spazio così in centro e così visibile possa essere un inizio per riappropriarsi del pugilato e degli altri sport da combattimento che sono in mano a federazioni spesso piene di fascisti. E poi conclude: «Con l'impegno di tutte e tutti penso proprio che lo spazio sia possibile aprirlo ai tesserati già da questo novembre».

«A novembre?!» dice il quarantenne in tuta. «Impossibile. Abbiamo la rassegna Bassifondi che dura tre settimane.»

«E cosa sarebbe?!» chiede il Berna.

«Consiste in una battle di tre giorni in cui diversi musicisti da tutta Italia si sfidano» risponde la presidente cercando di mantenere la calma. «Ci avete chiesto un appuntamento per parlare ma vi avevamo già detto che abbiamo altri progetti su quello scantinato.»

«Ma quella è già una palestra!» il Berna comincia a innervosirsi.

Ora il Callo comprende finalmente perché l'amico allenatore aveva bisogno del suo aiuto e prova a ripianare in qualche modo: «Quello che Berna vorrebbe dire è che non ci sono poi tutti questi lavori da fare. È già una palestra e con qualche aggiustamento, daremo uno spazio a tantissimi studenti universitari della zona per fare pugilato. Lo spazio ringiovanirebbe. Male non può fargli, no?».

«Noi vogliamo che qui, dove una volta si tiravano pugni ora si faccia arte. Vorremmo che gli studenti della scuola di musica trovino un luogo per esercitarsi e che i migranti possano imparare l'italiano liberamente. Educare al bello, capisci? Trasformare un luogo di violenza in uno spazio dedicato all'arte, capisci?»

Callo vorrebbe risponderle a tono concentrandosi anche sul termine inappropriato di violenza ma vede con la coda dell'occhio che il Berna è pronto a dare una prova pratica di cosa voglia dire. Quindi pensa sia il caso di evitare una rissa e prendendolo di peso, lo spinge fuori dall'ufficio. Sull'uscio della porta però si congeda: «Bene, penso proprio che abbiamo esaurito le argomentazioni. Ci siamo detti tutto, grazie per il vostro tempo ma ora dobbiamo scappare! Buona giornata e buona vita».

2.

«Che merda 'sta gente finta perbenista e radicalchic. Ti fanno grandi discorsi di integrazione, di accoglienza, di apertura e poi appena gratti con l'unghia del mignolino scopri solo che sono sordi.

«Ma dai, è meglio così» risponde conciliante il Callo. «Con questi propositi mica potevamo fare una palestra popolare lì dentro. Sai quanti scazzi? Bisogna essere tranquilli per tirare su una palestra e il Bellezza non è il posto adatto al momento, magari più avanti ci si riprova!»

«Ahaha, sei sempre il solito» e dicendolo il Berna gli dà un'amichevole pacca sulla spalla che però risulta troppo violenta.

«Ahio! Vedo che ti alleni ancora molto in palestra, eh?»

«Di brutto. Venerdì sera c'è Pugni e Libertà a Macao.»

«Ah figo, ci vengo. Ma scusa, lo fate in agosto? Combatti anche tu?»

«Lo facciamo la sera nel cortile. Sì, a questo giro combatte anche il Berna. Sono pronto» sorride soddisfatto.

«Se vuoi in questi giorni passo al Trotter e ti aiuto con qualche passata.»

«Ottimo! Ho bisogno anche di scambiare con qualcuno bravo del mio peso» dice entusiasta il pugile.

«Ora come ora mi ammazzi» commenta il Callo.

Un salvifico venticello si dirada tra i tavolini di plastica del chiosco del parco Ravizza. Le due birre ordinate poco prima sono quasi finite e Callo sta già pensando di alzarsi dalla sedia per ritirarne altre due dal bancone proprio sopra la sua testa.

«Come vanno le cose?» chiede all'amico mentre getta il portafoglio sul tavolo per controllare di avere soldi a sufficienza.

«Bene dai, con Angela bene, si lavora anche ad agosto ma a fine settembre abbiamo prenotato un viaggio nel sudest asiatico. Ma cosa sarebbe questa cosa urgente per la quale mi volevi tanto vedere?»

«Stai seguendo questa storia degli attacchi dell'acido?» il Callo si fa subito serio.

«Ho sentito, una storia del cazzo. L'avvocato, la prima vittima, era venuta pure a parlarci del Daspo urbano. Bella persona. Che sfiga.»

«Non può essere solo sfiga. Anche lei nel giro delle popolari?»

«Che io sappia no. Ma ci stai scrivendo qualcosa?»

«Mah, in realtà sono tornato da Matera e un giornalista, una mia vecchia conoscenza, mi sta addosso e mi ha detto di cercare tra i militanti perché forse c'è un *fil rouge* tra le tre vittime.»

«Forse non ho capito bene. Pensano che un compagno vada in giro a buttare acido in faccia alla gente? Ma voi siete malati, cazzo!»

«No, non iniziare con i tuoi vittimismi da militante in gabbia. I compagni sono le vittime. Uno era della nazionale del bike polo del Leoncavallo e l'avvocato che hai conosciuto era dei Cobas. Ora mi dici pure che vi seguiva legalmente... quindi il nesso è lì.»

Berna lo fissa con lo sguardo spento, si riempie i polmoni e rilascia dalle narici una sola lunghissima espirazione in un misto tra l'incredulo e il preoccupato.

Il Callo incalza: «Comunque il fatto non è che ci creda io, il problema è che gli sbirri di Albirati stanno seguendo questa pista. Vi staranno addosso e dovete stare attenti. Potrebbe essere il pretesto per nuovi sgomberi.»

Berna si fa cupo in volto e per un buon minuto non proferisce parola. Callo pensa bene di non mettere altra carne sul fuoco e aspetta una reazione del suo interlocutore.

«Ok, farò qualche giro di chiamate e magari esce fuori qualcosa anche per il tuo scoop.»

«Grazie mille, Berna.»

«Dammi i soldi che prendo io altre due birre» dice il pugile alzandosi. «Così vado anche a pisciare.»

Qualche minuto dopo il ragazzo è di ritorno con le birre.

«Non c'era anche una terza vittima?»

«Sì ma non te l'ho detto apposta. Secondo il mio contatto sarebbe affiliata alla militanza perché andava ai concerti punk.»

«Affiliata alla militanza. Ma come minchia parli?»

«Deformazione professionale. Niente di personale.»

«Vabbè, come sta Aurélie?»

«Spero bene. Mi ha lasciato.»

«Finalmente, lei è troppo bella per un tipo come te!» dice secco il Berna.

«Vaffanculo.»

«Ma vaffanculo tu, Callo! Quella ragazza morirebbe per te. È innamorata pazza. Hai fatto sicuramente qualche cazzata per farla incazzare.»

Il Callo lo fissa per qualche istante. Capisce che il Berna gli sta nascondendo qualcosa.

«L'hai sentita, vero?»

«Boh... forse...» risponde ammiccando il pugile. «Sai... faccio tante cose...»

«Cosa dice? Avete parlato di me?» chiede speranzoso il Callo che vorrebbe saperne di più.

«Chiamala in questi giorni, magari domani e forse sei ancora in tempo per salvare qualcosa. Non perdere questa occasione.»

«Berna, io sono quello che perde l'autobus anche quando sta seduto alla fermata. Figurati le occasioni.»

«Che acume, questo Stefano Calligari, uno scrittore di meme su Instagram.»

«Ma Instagram non è quello dove posti solo le foto?»

«Appunto.»

3.

Salutato il Berna, si siede su una panchina del parco e riprende il libro di Markaris da dove l'aveva lasciato ma non riesce a

seguire la storia. Non perché i noir spesso facciano fatica a partire e neanche perché senta di dover mettere maggior impegno nell'indagare su questa storia del vitriolage.

Le parole del suo allenatore di boxe, come sempre, hanno colpito più forte dei suoi pugni e ora sta ripensando ad Aurélie e alle sere lucane quando andavano in giro mano nella mano nei vicoli di Matera o a sudare tre volte a settimana agli allenamenti di pugilato nel claustrofobico seminterrato del circolo anarchico Malatesta.

Dopo lo scandalo Alea e gli articoli di denuncia che avevano sollevato un vero polverone sulle amministrative milanesi, il giornalista Stefano Calligari era di fatto entrato a far parte di diritto nel circuito dello sport popolare prima milanese e poi italiano. Ora ama mettersi le fasce, indossare i guanti e combattere. A quarantatré anni suonati ha scoperto di essere ancora giovane grazie allo sport.

Quelle giornate lucane sembravano poter continuare per sempre, invece si è trovato nel baratro in appena cinque minuti, il tempo in cui, alterato per il troppo Aglianico, si è sentito in dovere di affrontare nuovamente lo stesso argomento. La frittata era stata fatta: Stefano si era definitivamente innamorato di una donna tutto pepe e voleva sapere cosa fossero: due amanti? Due fidanzati? Due trombamici, forse? Magari solamente due persone che si stavano conoscendo meglio. Anche il più squallido dei neologismi libertini sarebbe andato bene ma voleva un termine unico e qualificabile.

Aurélie, però, figlia legittima dell'autodeterminazione femminile nonché punto di riferimento dell'allenamento di autodifesa femminista del Malatesta aperto alle sole compagne, sembrava non volesse sentirne proprio parlare. Non ci volevano i quaranta e fischia anni del Callo per capire che gli amici non scopano così bene e sì, si poteva dire tutto della loro relazione tranne che Stefano fosse capitato a Matera per una fortuita coincidenza. No! Lui aveva abbandonato momentaneamente il suo lavoro,

il suo status di giornalista quasi famoso fresco di apertura della propria agenzia per stare con lei e quindi, lunedì sera, rinvigorito dal vino, ha voluto ribadire con veemenza il diritto di essere definito *fidanzato*.

Ora, sudando abbondantemente su una panchina verde del Ravizza, ricorda gli ultimi passaggi che l'hanno portato dove è ora.

«È la ventesima volta che te lo dico! Non mi devi stare addosso! Ma perché non te ne vai un po' via?»

«E dove dovrei andare? A Milano?» chiede Stefano ingenuamente.

«Ma vai dove cazzo vuoi!» urla chiudendosi in bagno a chiave. «Non voglio vedere la tua faccia di merda.»

Il Callo può solo parlarle dalla porta: «Aury, non fare così. Parlami! Non fare la bambina.»

Dall'altra parte assoluto silenzio.

Stefano si incazza e parte per la tangente, sclerando: «Mi senti?! Aprimi cazzo! Voi anarcoidi della minchia, fate quelli che non ve ne frega di condanne e cariche della pula ma poi vi nascondete in un bagno quando c'è da parlare seriamente...».

La serratura finalmente scatta ma Aurélie non lo fa entrare e anzi, tirando una spallata a Stefano per farsi strada, si arma di cartine e tabacco ed esce dalla porta di casa.

Il giornalista non trova altra soluzione che rendere il tutto ancora più drammatico. La insegue sul ballatoio e la investe di domande, ma lei non lo degna di uno sguardo e continua a fumare.

Lui allora tace, la fissa per qualche istante pensando di averla persa e questa è una delle ultime volte che potrà guardarla. Ha indosso solo una maglietta dei Punkreas comprata da Stefano a un epico concerto in cascina Monlué... Poi torna in casa sconsolato non prima di averle comunicato che domani mattina prenderà il primo treno per Milano.

Il voto del silenzio tra i due viene mantenuto sia durante la

frugale colazione sia mentre l'accompagna in macchina alla stazione. Solo quando la voce all'altoparlante annuncia l'arrivo del treno per Bari, il Callo finalmente le parla: «Bene Aury, allora ciao eh!».

Lei lo guarda severa e risponde: «Stefy, hier mi hai offesa».

Abbastanza stupefatto dall'improvvisa guarigione da mutismo Stefano incalza subito senza ragionare: «E quando sarebbe stato?».

«Lascia stare. È il tuo modo de fair. Sei insolente ma non è quello le probleme. In questi mesi sono stata bene e non ho mai provato una così pour un homme.»

«Questo è bellissimo, no? Allora perché sto partendo?»

«Mi dispiace che tu parti ma ci farà anche bene. Il fatto est que tu hai venti anni plus di moi e non hai mai avuto una storia deciente in quaranta anni! Sei abituato a vivere da sòl e hai sposato ton travail! Perché dovrei darti i meilleures années de ma vie e lascier Matera pour uno come tu?»

Un gancio destro di uno scomposto Deontay Wilder gli avrebbe fatto meno male. Tuttavia il nostro giornalista cerca di non perdere quel barlume di ragionevolezza e di scorza dura da vecchio navigato quale è.

«Touché, mon amour. Adieu!»

«Ma quale adieu? Con, tu es un con. Devo comprendre se fai sul serio o per te est tout solment un gioco come tutta la tua vita. Mi serve tempo per pensare.»

«E quando ti rivedrò?»

«Domani, tra un anno, forse mai. Quando saremo pronti. Fai il bravo a Milano.»

4.

Ha troppe cose per la testa per poter continuare il libro di Markaris. Armato di smartphone si dedica a scrolling intensivi e compulsivi cibandosi passivamente di ogni notizia che trova

sulle app giornalistiche. Pur di non dover fare i conti con la realtà, commenta anche qualche notizia con un'ironia che può capire solo lui.

Il cellulare intanto vibra diverse volte e gli segnala una notifica di un nuovo messaggio su WhatsApp. Curioso per la quantità di vibrazioni apre la conversazione di un gruppo di cui non ricordava neanche l'esistenza e creato per una vecchia rimpatriata con i compagni del liceo.

329854027 ► *Oi Cumpas, ma indovinate chi ho visto ieri?*

Igor ► *Sicuramente quello stronzo del prof Zaccagni.*

329854027 ► *Abaha Igor, non ricordi? Zaccagni è morto da anni.*

Igor ► *Menomale, c'ho ancora gli incubi.*

329854027 ► *Abaha ;) ;). No no, ragazzi, ieri in corsia ho rivisto il Callo ma non mi ha cagata di striscio. Che merda! Ma è in questo gruppo?*

Igor ► *Il Callo, abahah. Sì mi sa di sì, è nel gruppo.*

Stefano non ci pensa due volte, clicca sul numero sconosciuto e chiama con WhatsApp per fare presto. Gli risponde una voce di donna.

«Chi è?»

«Sono il Callo.»

«Ahahah Callo perché mi chiami dopo tutti questi anni? Per scusarti? Ma va, dai! Ci sta che non mi hai riconosciuta dopo tutto questo tempo.»

«No ma infatti mi spiace... È che ieri al Niguarda ero andato a trovare un ragazzo sfregiato con l'acido. È messo molto male e non ho fatto caso a niente. Dove mi hai visto?»

«Ti ho fissato per due ore, tu mi hai guardata ma poi sei andato avanti.»

L'infermiera di ieri in guardiola che lo scrutava non ci stava provando quindi, era forse una sua ex compagna del liceo? Il

Callo ricorda vagamente le faccia di quella donna, il tempo non era stato clemente con la ragazza che fu e non riesce proprio ad associarle un volto da sedicenne.

«Ah, e come mi hai trovato? Sono invecchiato, vero?» chiede il Callo pur di dire qualcosa.

«Ma va, stavi benissimo. Ti ricordi? Dai... Ho avuto anche una cotta per te?»

«Quando?»

«In quarta... Ma tu non te ne eri neanche accorto. Sono passati secoli.»

«Ah! Sì, adesso mi ricordo...»

Il Callo non ha la minima idea di chi sia la donna con la quale sta parlando. Per fortuna lei arresta le sue cazzo di menate del tempo dei brufoli e si butta sul presente.

«Toglimi una curiosità, Conosci bene quel ragazzo?»

«In realtà no, sto cercando di scoprire qualcosa di più sull'aggressione. C'è qualcuno che va in giro a sfregiare le persone e dobbiamo fermarlo!»

«Sei un poliziotto?» chiede la donna in un misto di ribrezzo e ammirazione.

«No, giornalista» confessa Stefano.

«Ah! Fiko!»

Il Callo cerca subito di tenere alta la tensione della telefonata: «Magari una di questi giorni torno a trovarlo e ci beviamo un caffè insieme. Ti va?»

«Certo!» risponde la donna con troppa enfasi, segno che ieri in corsia ci stava davvero provando. La cotta di una volta può essere d'aiuto al Callo.

«Allora tu intanto tieni gli occhi aperti, eh? Così poi mi aiuti nell'inchiesta. Ok? Se c'è qualcosa, qualunque cosa, che senti o vedi me lo dici, ok?»

«Sarà fatto.»

Il Callo riesce a chiudere egregiamente la conversazione senza salutarla così da non dover chiamarla per nome.

Scrivi subito a Igor con WhatsApp per scoprirlo.

«Oh Igor, ciao. Aiutami un po'. Chi è che mi ha visto ieri?
Non voglio fare figure.»

Igor ► «È la Ginobili, perché?»

«Niente così, per sapere. Ah! Adesso ho capito... Ma per un periodo siete stati in insieme, mi sembra. Mi ricordi il nome?»

Igor ► «Lucrezia. Sì, abbiamo scoperto qualche volta dopo la rimpatriata, si stava mollando con il marito. Poi però appena ha divorziato, è sparita. Comunque quella è mezza fusa, non le daresti due lire, ma a letto ci sa fare eccome! Io e il Rozzo l'abbiamo battezzata l'aspirapolvere, ahahah. Dai, chiavatela anche te!»

Il Callo del liceo avrebbe voluto sapere se il Rozzo, Igor e la Ginobili hanno fatto un *threesome*. Lo Stefano Calligari di venti anni dopo però sa che non può dare troppo spago a quello stronzo di Igor... Al Callo dà fastidio se si trattano così male le donne anche solo per scherzare.

Ripone il telefono in tasca senza rispondere.

Il suo interesse per Lucrezia è puramente professionale, ma certo che se lei ha ancora una cotta per lui è una buona occasione per sfruttarla al meglio.

Mercoledì tardo pomeriggio

1) L'ordine di allontanamento è rivolto per iscritto dall'organo accertatore (polizia e carabinieri), [...] ne cessa l'efficacia trascorse quarantotto ore dall'accertamento del fatto e che la sua violazione è soggetta alla sanzione amministrativa pecuniaria [...] 2) Nei casi di reiterazione delle condotte, il questore, qualora dalla condotta tenuta possa derivare pericolo per la sicurezza, può disporre, con provvedimento motivato, per un periodo non superiore a sei mesi, il divieto di accesso ad una o più delle aree, espressamente specificate nel provvedimento, individuando, altresì, modalità applicative del divieto compatibili con le esigenze di mobilità, salute e lavoro del destinatario dell'atto. 3) La durata del divieto non può comunque essere inferiore a sei mesi, né superiore a due anni, qualora le condotte di cui all'articolo 9, commi 1 e 2, risultino commesse da soggetto condannato, con sentenza definitiva o confermata in grado di appello, nel corso degli ultimi cinque anni per reati contro la persona o il patrimonio.

Art.10 decreto legge 20 febbraio 2017, n. 14 (Daspo urbano)

1.

Entra in un internet point di via Don Bosco gestito da un indiano silenzioso che senza parlare gli indica la sedia dove accomodarsi. Non ci mette troppo tempo per recuperare il cognome della prima vittima tra le righe di un noto quotidiano online poco incline alla privacy. Scopre che lo studio legale in cui lavora l'avvocata Margherita Canossi ha assistito negli ultimi anni alcuni compagni per i fatti del G8 del 2001 a Genova. Sul sito dello studio associato trova alcuni contributi molto interessanti

firmati proprio dell'avvocata che spiegano l'inserimento nel codice penale di nuovi istituti giuridici come quello della devastazione e saccheggio e del Daspo.

Prende in mano il cellulare e chiama Luchino.

«Due su tre sono nel giro dei centri sociali. Mi serve che mi cerchi qualcosa sulla musicista, qualsiasi cosa. Io sto qui in un internet point. Scriviamoci su Facebook» click.

Ammazza il tempo cazzeggiando su Facebook e non trovando notifiche decenti. Va sul profilo di Aurélie. Ultimo aggiornamento è di due anni fa ma nota che, dall'ultima volta, ha una nuova immagine di profilo: l'opera di Roy Lichtenstein in cui un uomo tira un ceffone a una ragazza bionda. Prova a vedere in qualche modo se è possibile recuperare la cronologia in cui è stata cambiata l'immagine ma il sito non rilascia informazioni in merito.

Il messaggio perentorio di Luchino che si è appena connesso lo fa desistere da un masochista giro tra le foto della sua ragazza, forse ex ragazza.

Jennifer Callistri. Primo anno di Lettere moderne in Statale. Vive a Vimercate ed è bassista in una band hardcore brianzola, gli Ottanta punti di sutura. Ecco il link.

Dalla pagina della band non capisce molto. Non c'è un merchandising della band né una lista di date dei concerti. Tutto è molto amatoriale. Dai tre commenti presenti sotto l'ultimo post della band "Ready 4 2night, assholes?" scopre che hanno suonato al Baraonda di Segrate. Sul sito del centro sociale trova il loro nome scritto in piccolo nella locandina della serata "Oi Oi a Noi" con headliner i Sempre Peggio.

Risponde al messaggio del cellulare: *Quando è stata aggredita e dove?*

Va su YouTube e cerca qualche video della band. Attacca gli auricolari e fa partire i video girati con un cellulare in sala prove. L'audio è da denuncia, i testi pure nonostante non capisca

tutte le parole. Jennifer è l'unica ragazza che sembra fuori luogo circondata da altri ragazzi freschi di maturità. Nonostante tutto non può fare a meno di notare che si stanno divertendo genuinamente. Spera che la ragazza stia bene, potrebbe essere sua figlia.

Tra il 31 e l'1. Aggressione a un semaforo della Cassanese mentre guidava la macchina. Era da sola. Le hanno gettato l'acido da un motorino. Devo uscire mo, ti serve altro?

Si sa come sta?

Dicono sia già tornata a casa. Cicatrici sul collo ma nient'altro.

Ok, grazie, a dopo.

Riapre la pagina web ridotta a icona del Baraonda. L'"Oi Oi a Noi" è avvenuto il 31 luglio. Bingo. Jennifer stava tornando dal Baraonda quando è successo.

Ritrova il numero di Alessandra, la ragazza di Bise, e le dice che ha urgente bisogno di parlarle. Con stupore è Alessandra a dargli appuntamento tra un'ora esatta in piazzale Loreto. Mentre si prepara per uscire, riceve una nuova notifica da Luchino.

Ancora lì?

Già, sto andando.

Comunque il motorino era rubato. L'hanno ritrovato in zona Baggio.

Si può sapere come fai a sapere tutte queste cose?

Lascia stare, non ci crederesti e poi mi sputtaneresti la fonte come l'altra volta. Però c'è una cosa importante. Sul motorino erano in due. Telecamere di piazzale Lugano.

2.

Ieri sera non ci aveva fatto caso: Alessandra è davvero bella. Non una bellezza disarmante e lampante come quella di una

diva del cinema, quello no, ma ora che è più riposata e truccata, il Callo ne apprezza le fattezze e la capacità a valorizzare il suo fisico con piccoli *escamotage*. La ragazza esce dal portone di casa con un cappellino da baseball che le incornicia il viso dai lineamenti delicati, una canotta bianca che definisce curve generose e immancabili short che confezionano gambe e glutei scolpiti da anni di bike polo. Il giornalista non è l'unico ad averlo notato: la camminata disinvolta e sicura della ragazza lungo via Padova è seguita con sguardo attento da macellai sull'uscio dei negozi e dai numerosi gruppetti di ragazzi di origine maghrebina o sudamericana.

«Ora questa zona la chiamano Nolo, North of Loreto. Vero?» commenta il Callo.

«Guarda, con questa storia di Nolo qui ci sono universitari che spendono ottocento euro al mese per avere un monolocale al piano terra.»

«Quanto?!» chiede sbalordito il giornalista.

«Ma di cosa ti meravigli? È tutto figlio di questa ondata neoliberista finta di sinistra che invade Milano, se ci pensi. La riforma del lavoro la chiamano Jobs Act, la riforma fiscale Flat Tax. Quindi un posto di merda come via Padova lo chiamano North of Loreto, mettono due panchine e colorano la pavimentazione delle piazzette, puliscono qualche scorcio della Martesana e rinchiudono il degrado e la disperazione nei cortili interni di questi stabili senza mai fare qualcosa di concreto per migliorare lo stato sociale. Ma tutti sperano lo stesso di arrivare a *gentrificare* almeno fino a Gorla.»

«Come sta il Bise?» Callo vuole venire al punto.

«Sai che forse gli salvano l'occhio?» sorride a trentadue denti fermando per un istante il mondo.

«Finalmente una buona notizia. Bene» risponde felice non tanto per la salute della vittima quanto per averla vista finalmente sorridere.

«Per un periodo dovrà tenere quasi tutto il giorno una sorta

di passamontagna per impedire le infezioni e dovrà sottoporsi a un po' di interventi chirurgici però gli salvano l'occhio.»

«Così può rivedere bene quanto sei bella» si lascia scappare il giornalista.

Appena si accorge dell'imbarazzo sul volto di Alessandra prova a ripiegare: «Be', cosa mi volevi dire?».

«Mi hai chiamato tu» dice seriamente. «E comunque grazie per il complimento ma evita pure, non sono mica un oggetto bello da mettere in vetrina.»

«Era solo un complimento. Non era mia intenzione mancarti di rispetto. Comunque volevo dirti che c'è un nesso: tutte le tre vittime sono legate in qualche modo ai centri sociali. I primi due attacchi però sembrano stati premeditati mentre quello del Bise è un po' più strano. C'è qualche buco ma scoprirò di più te lo giuro.»

La ragazza lo fissa preoccupata e tremando si morde la pellicina del pollice destro.

«Perché tremi?» chiede il Callo.

«Ora che mi dici questo ho davvero paura. Il Bise non ha detto una cosa agli sbirri. Pensava fosse una cavolata ma ora non lo è più...»

«Che cosa?»

«Due giovedì fa, durante una Critical Mass, io e altri della squadra abbiamo avuto una discussione accesa con quattro zarrri in macchina. Sai come vanno 'ste cose. Un'incazzatura di uno che non sa stare cinque minuti in folle ad aspettare che le bici passino, un clacson di troppo e dieci bici accerchiano la macchina. Le solite cose da Critical Mass.»

«Sì, le solite cose. E...?»

«Nella macchina c'erano quattro tamarri molto su di giri e la cosa è degenerata velocemente. Uno è uscito dall'abitacolo con una bottiglietta di plastica in mano che usava come fosse un'arma. Mi ha guardato negli occhi e mi ha detto che mi avrebbe fatta sparire. Adesso a pensarci mi vengono i brividi...

«E poi?»

«Niente... Gli altri tre amici sono usciti dall'auto e hanno bloccato il tipo in *fattanza* dicendogli che non era il luogo adatto...»

«Anni?»

«Venti, al massimo venticinque. La classica gente che va in discoteca per fare rissa. Occhiali, gel e pantaloni bianchi firmati.»

«E quindi sono tornati in macchina e se ne sono andati?» chiede il Callo visibilmente su di giri.

«Sì, la macchina ha fatto una veloce inversione a U rischiando di investire diversi ciclisti e poi se ne sono andati sgommando.»

«Ma perché non lo avete detto alla polizia? Come puoi pensare che non fosse importante?!»

«All'inizio non ci ho fatto tanto caso, alla Critical se ne vedono spesso di questi episodi. Adesso, tu mi dici che c'è un legame tra le vittime e ora mi è tornato alla mente questo fatto. Ho paura...»

Alessandra è in panico e Callo l'accoglie nuovamente tra le sue braccia in un *déjà vu* di ieri sera. Dopo qualche frase di circostanza occhi negli occhi, la coppia si lascia andare in un banale e sbagliatissimo bacio.

Poi Alessandra si stacca di colpo dal Callo.

«Cosa ho fatto? Cosa ho fatto?!» si chiede la ragazza tirandosi un sonoro schiaffo sulla fronte.

Il giornalista legge smarrimento sul volto di Alessandra e non sa cosa pensare.

«È stata una cazzata, ho sbagliato io» dice il Callo scusandosi. «Ho approfittato di un tuo momento di smarrimento. Ti chiedo scusa. Facciamo che non è successo niente?» e dicendolo le tende la mano come per fare pace.

I lineamenti della ragazza si distendono poco alla volta mentre riflette per qualche secondo a testa bassa. Poi stringendogli la mano divertita gli risponde: «Ok, Calligari, sai che sei un po' coglione però?».

«Torniamo a noi, ti ricordi che macchina era?»

«Era blu scuro, un'auto piccola. La marca e il modello non lo so.»

«Grazie. Ti tengo aggiornata.»

Anche il Callo vuole togliersi il prima possibile da questa imbarazzante situazione.

«Callo, ti sembrerò un po' stronza ma non posso permettermi distrazioni. Ora devo pensare solo ad Andrea e alla sua guarigione. Chiamami solo se è indispensabile.»

3.

Decide di fare due passi fino a Loreto spingendo la bici a mano. Si perde nei colori e odori esotici del quartiere. L'unico italiano che cammina in via Padova in agosto. Prende una birra al primo minimarket per farsi un po' male e durante il pagamento alla cassa non perde mai di vista la bici appoggiata al muro senza lucchetto. Consuma la birra su un gradino di una video lottery travestita da tabaccheria e si rende conto che gli ultimi suoi connazionali rimasti in zona sono tutti dentro il locale.

Rimontando in sella per tornare a casa, nei primi trecento metri rilascia da ogni poro, sotto forma di sudore, metà della bottiglia appena ingurgitata. Ad altezza di corso XXII Marzo la musicchetta negli auricolari che notifica una chiamata in arrivo interrompe bruscamente l'ascolto di *Zombie* di Fela Kuti. Prende in mano il microfono dal filo delle cuffie, pigia il tasto e sente la linea libera.

«Ste', cos'è sto casino?» chiede Luchino.

«Sono in bici in circonvalla. Stai lavorando a qualcosa?»

«Il Pacci ci ha chiesto oggi un articolo sul parchetto di Rogoredo. Non te l'ho neanche detto perché gli attacchi con l'acido devono avere la priorità.»

«Pensavo di essere io il capo» commenta scocciato il Callo.

«Allora se vuoi te lo mando così lo revisioni.»

«Non ho tempo.»

«Appunto. Senti, visto che sei già fuori, passa un attimo in Cairolì, sembra che ci sia stato un nuovo attacco.»

«Ma è dall'altra parte della città!»

Luchino non risponde.

«Luca, dai, non fare il pirla. Mi puoi dire almeno cosa sai?»
ma dall'altra parte del telefono persiste il silenzio.

Il Callo sbotta.

«Ok, ok. Mi hai convinto! Ci vado, ci vado! Ma si può sapere chi te l'ha detto?»

«Dirette Facebook di conoscenti che sono lì a un corteo sfigato. Vai in Cairolì. C'è un gran casino. So solo questo. Ciao.»

Il Callo sbuffa ma poi riallaccia il caschetto e riparte a testa bassa tagliando per corso Venezia e corso Vittorio Emanuele gremite di turisti. Arrivato davanti al Decathlon di Cairolì vede due macchine della polizia locale, tre camionette degli agenti antisommossa e un'ambulanza che bloccano l'intero isolato. A terra, in mezzo alla strada, qualche striscione calpestato pro ambiente con il faccione di Greta Thunberg vicino a due biciclette e una macchina tamponata. Un ragazzo è steso sulla barella con una enorme garza in testa. Non sembra in pericolo di vita sebbene la macchia rossa sulla fronte si stia espandendo a vista d'occhio. Mentre scatta qualche foto di sicuro impatto con il cellulare, pensa che avrebbero fatto meglio a mettergli subito qualche punto di sutura. Altri ragazzi con piccole escoriazioni su braccia e gambe gravitano intorno al luogo dell'incidente e rispondono alle domande di un agente. Un fattorino di Deliveroo controlla che la borsa frigo sia intatta mentre una ragazza di massimo vent'anni sta parlando concitata al telefonino. Il giornalista le va vicino senza dare nell'occhio per carpire qualcosa.

«...Ma', te l'ho detto, Ma', ci hanno investiti apposta! No, non abbiamo fatto niente questa volta... Boh, una macchina piccola, come la tua... ma non lo so se erano italiani o no! Che c'entra?»

...Ancora 'sta storia della patente? No, che non la prendo! Sono loro che devono smettere con le macchine.»

Al Callo qualcosa non torna. Sente vibrare il cellulare. È Luchino su WhatsApp.

Luchino ► *Oh, Ste', allora? Sei lì? Che è successo?*

Forse ancora loro. Hanno investito un po' di persone a un corteo in bici per l'ambiente. C'è poca gente però. Qualcuno è partito all'inseguimento.

Il Callo vede che il biker di Deliveroo si sta rimettendo in sella e quindi gli va vicino con il fare più conciliante possibile. Ora che è a pochi centimetri da lui, capisce con un certo imbarazzo che è italiano e potrebbe avere la sua età.

«Ciao, come va?»

«Male, molto male. Ho rotto la borsa frigo. Me la trattengono dalle corse di oggi quegli stronzi.»

«Ma va, mica è colpa tua. Basta che gli spieghi cosa è successo.»

«Oh, dove vivi? Si vede che non sai chi sono quelli. Comunque grazie per il conforto ma ora devo scappare.»

«No, aspetta un attimo. I tuoi colleghi sono andati a cercare quel bastardo? Voglio dargliene un po' anche io. Dove sono tutti?»

Il biker digita qualcosa sul cellulare legato all'avambraccio e dopo qualche secondo lo sente vibrare.

«Si sono fermati proprio ora. Sono in piazzale Baracca. Lo hanno accerchiato. Grandi!»

«No, grande te! In bocca al lupo per la borsa. Ciao.»

Il Callo si precipita a razzo verso corso Magenta, brucia qualche semaforo e le centocinquanta calorie rimanenti della birra di nove gradi che ha ancora in testa. In via Meravigli rischia più volte l'incidente e, sfruttando il traffico congestionato per un tram in avaria, imbocca corso Magenta in un nano secondo.

Manda a quel paese tutte le macchine che gli strombazzano e che lo sfiorano. Arrivato in piazzale Baracca vede le macchine rallentare per evitare una Smart bianca lasciata in mezzo alla strada con la portiera aperta e il parabrezza frantumato in più punti.

Ma non c'è più nessuno. Sente da lontano delle sirene che si fanno sempre più vicine, poi vede arrivare da viale Papiniano una volante della polizia seguita da una camionetta militare. I due veicoli passano davanti al giornalista e si dirigono spediti verso Conciliazione. Si getta all'inseguimento disperato sulla due ruote anche se sono già lontani. Si guarda intorno a ogni incrocio ma non vede niente. Pensa di mollare ma poi, poco più avanti, si accorge di un movimento sospetto di bici e uomini in divisa. Bingo, li raggiunge in fretta.

Poliziotti e militari si sono schierati a scudo davanti a un ragazzo di poco più di venti anni con i vestiti strappati e senza una scarpa. Ha ancora le lacrime agli occhi.

Una trentina di ciclisti chiedono giustizia affrontando i poliziotti.

«Ma che cazzo fate? Non ci dovete toccare!» sbraita un manifestante con altoparlante a muso duro verso le guardie.

«Via via, non c'è più niente da vedere. Sgomberare o vi portiamo in questura tutti» risponde un agente che ha già messo il casco antisommossa.

«Oh giù le mani, ho detto!»

«Minacciate pure?! 'Sto deficiente ci voleva investire e volete arrestare noi? Ma tornatevene in Afghanistan va, stiamo solo chiarendo con questo demente» interviene un altro ciclista.

L'investitore contuso, ora protetto da un intero esercito, trova il coraggio di dire la sua: «Avete rotto con tutte 'ste manifestazioni. La gente è stanca. Altro che macchina, la prossima volta uso l'acido anche io, ve lo giuro!».

Il Callo vede i militari imbracciare i mitra di ordinanza mentre la polizia cerca di sedare a parole gli animi dei presenti fuori di testa per le minacce appena ricevute. Solo ora nota la scritta a

caratteri cubitali OPERAZIONE STRADE SICURE sulla portiera della camionetta verde militare. Scatta qualche foto con lo smartphone e poi chiede ai ciclisti più defilati se vogliono rilasciare qualche dichiarazione. Lo mandano tutti a cagare.

Pensa che se la banda dell'acido non viene fermata il prima possibile, emulatore e altri episodi di raid punitivi verso compagni e manifestanti saranno all'ordine del giorno.

Giovedì mattina

Le rose della resistenza nascono dall'asfalto, siamo quelle che ricevono rose, ma siamo anche quelle che con il pugno chiuso parlano dei nostri luoghi di vita e resistenza contro gli ordini e soprusi che subiamo.

Marielle Franco

1.

La notte non è riuscito a prendere sonno. È rimasto sveglio fino a tardi cercando una nuova serie su Netflix ma nessuna anteprima era abbastanza accattivante. Continuare la serie demenziale che stava vedendo con Aurélie gli pareva uno sgarro troppo grande per la loro storia d'amore, molto più grande dell'innocente bacio con Alessandra di qualche ora prima.

Quindi si è lanciato nella correzione dell'inutile articolo di Luchino sul boschetto di Rogoredo addormentandosi davanti al pc e risvegliandosi sudato qualche ora più tardi nella stessa posizione.

Dopo una lunga doccia va a prendere il caffè al solito bar di piazzale Lodi e trova il "Corriere della Sera" ancora intonso, fresco di consegna. Valuta la presenza di articoli degni di una lettura attenta e quindi chiede un altro croissant alla crema. Si concentra sulla cronaca di Milano dove l'investimento di ieri

ai danni dei ciclisti occupa un piccolo trafiletto e il movimento di Greta Thunberg l'intera pagina.

Sente qualcuno sedersi al tavolino a fianco al suo ma è assorto nella lettura tanto da non alzare nemmeno lo sguardo.

«Così mi offendi. Dovresti leggere quotidiani più seri.»

La voce profonda e conosciuta lo fa sobbalzare poi, ricomponendosi e senza perdere il suo aplomb, risponde: «Quelli di sinistra sono finiti anche grazie a gente come te. Che cazzo ci fai qui a quest'ora, Spadafora?».

«Il tuo assistente mi ha detto che ti avrei trovato qui. Hai novità?»

«L'avevo detto che Lukaku è un gran giocatore» risponde strafottente girando la pagina sportiva.

«Buon per voi. E dell'acido? Hai sentito i tuoi contatti?»

«Sì, ma non è venuto fuori molto. Sembra che c'entrino in qualche modo i centri sociali ma ormai lo pensano tutti, anche possibili emulatori come 'sto coglione qui» Callo indica il trafiletto di poco prima. «Voleva fare una strage di ciclisti ieri.»

«Ho sentito. Dici che è un emulatore?»

«Boh, sto leggendo la notizia solo ora ma faccio due più due» dice il Callo evasivo.

«Esprimiti, cosa pensi sulla vicenda?»

Callo distoglie nuovamente gli occhi dal giornale e fissa Spadafora con uno sguardo molto severo.

«Spada, che ti devo dire? La maggior parte là fuori è gente normale che parla di calciomercato e del caldo che fa. Anche la gente normale non ha mai sopportato i pensieri sofisticati dell'élite perbenista su ambiente, immigrazione e apologia di fascismo. Ora che Ruspini e i suoi seguaci hanno sdoganato l'odio, non ci è voluto molto a trovare quattro emarginati che mettono in pratica i loro insegnamenti.»

«Aspetta un attimo, Perché dici proprio quattro emarginati?»

Il Callo assume la sua classica faccia da poker: «Ma così per dire. Noi del nord parliamo così, Spada. Quello che voglio dire

è che se qualcuno butta dell'acido in faccia a un'altra persona è perché non lo considera altro che un oggetto, un'idea da cancellare. Non lo uccide, lo cancella.»

«Forse hai ragione tu. Quindi secondo te non c'entra la misoginia?»

«Una delle vittime, Andrea Bisentin mi pare, è un ragazzo.»

«Lo so. Anche lui stava tornando a casa da un centro sociale. So tutto. Ma le altre due vittime sono donne.»

«Sì, dobbiamo accettare questo fatto che le donne nel mondo sono più degli uomini. E vivono pure di più perché sono meno coglione di noi.»

«Vabbè, vaffanculo sto perdendo tempo qui con te. Vado in redazione. Cerchiamo di fare rete su 'sta cosa, però» dice Spadafora alzandosi e uscendo dal bar senza salutare.

Il Callo ordina un altro caffè ma anche questo non riesce a goderselo. Spadafora gli ha già rovinato la giornata e l'idea che le vittime siano donne lo tormenta per tutta la mattina. Solo il messaggio su WhatsApp del Berna che lo invita all'allenamento della mattina lo distoglie da brutti pensieri.

2.

Dopo un quarto d'ora di corda veloce e altrettanto di allenamento aerobico, il Berna fa un po' di vuoto allo specchio e il Callo si prende due minuti di riposo. Esce dalla palestra per strizzare la sua maglietta sul cemento colorando le mattonelle di sudore. Nel cortile dello stabile occupato non c'è anima viva, solo il silenzio di una casa popolare che si sta svegliando. Quindi torna dentro la palestra.

«Oh Callo, complimenti. Hai retto il mio ritmo anche ora che sono tirato per il match. Dovresti salire anche te sul ring la prossima volta!»

«Non parlare che disperdi fiato e poi sono vecchio ormai.

Ti faccio tre round di passate così poi sei cotto e ti posso fare da sparring partner.»

«Non potevo chiedere di meglio. Avevo paura di essere da solo in palestra anche oggi. È bello allenarsi con qualcuno ma soprattutto è bello allenarsi con te. Mi sei mancato, fratello.»

I ganci portati dal Berna sui colpitori sono precisi e secchi. Callo prova a mettere il suo amico in difficoltà dapprima con veloci cambi di direzione, allontanandosi e avvicinandosi senza soluzione di continuità e poi togliendo la mano prima che il pugno arrivi al centro del colpitore. Berna registra i nuovi movimenti da fare e le passate diventano una gioia per entrambi, come una danza.

«Caschetto?» chiede il Callo prima di mettere il paradenti.

«Tra trenta ore ho il match, fai te...»

Callo mette fasce, casco e guantoni. Non chiede all'amico di andare piano, non avrebbe senso per il Berna, certo, ma neanche per lui: oggi il Callo vuole dare il massimo, dare e ricevere pugni pesanti e pensare solo alla boxe.

Non c'è niente come un pugno in faccia a ricordarti che non vuoi morire.

Non sa se è stato il rilascio delle endorfine o se sono stati i montanti del Berna, ma dopo cinque round da tre minuti e una doccia, la testa del Callo, seppur indolenzita, è più leggera.

Anche se è un po' presto hanno fame e decidono di andare al kebabbaro di fiducia dove il Berna ordina del riso e due falafel accompagnati da acqua naturale mentre il Callo opta per un menù falafel con birra.

«Il mio avversario è settantadue chili, *porcamerda*. Devo almeno scendere a settantaquattro.»

«Ora quanto sei?»

«Settantasei. Ma non mi peso da due giorni.»

«E le birre di ieri al Ravizza?!» lo riprende il Callo.

Berna fa una smorfia da persona risentita, poi cerca di cambiare argomento. «Come vanno le indagini? Si è scoperto qualcosa?»

«Non molto a dire il vero. Sembra che ci sia questo fantomatico gruppo di fascistelli che vanno in giro a fare attentati con l'acido ma al momento sono solo supposizioni. C'è chi dice che c'entri un po' la misoginia ma non ho prove al riguardo.»

«Boh, prova a cercare qualcosa su *Ni una menos*» esplode il Berna mentre si china verso il vassoio di riso bianco. Un'esplosione nella testa del Callo che per poco non cade dallo sgabello.

«Cosa?!»

«Dovresti cercare lì. So che l'avvocata, Margherita, era anche del collettivo Non una di meno mentre la bassista degli Ottanta punti di sutura, Jennifer – giusto? – è venuta qui a fare il corso di autodifesa femminista qualche volta. Non un'assidua frequentatrice, certo, ma comunque è passata anche di qua. Del tipo di Bike polo invece non so nulla.»

Al Callo tutto questo suona come una bomba: «Ma perché non me l'hai detto prima, scusa? E insieme sono mai venute?».

«No, probabilmente non si conoscevano nemmeno. Il corso di autodifesa femminista è molto partecipato ma non ha una base fissa. Qualche volta si è tenuto qui ma non ne so molto perché i compagni non possono partecipare.»

Callo abbandona il panino sul tavolo e tira fuori il suo portatile sul tavolo macchiandolo di unto.

Berna intuisce subito il gesto e si disinteressa completamente delle vicissitudini del suo amico, ripiegando invece sul kebabbaro dietro il bancone che, seppure curdo, simpatizza per Erdoğan.

«Nassim checcazzo, ma quel maiale sta sterminando la tua gente!»

«Questa dite voi, Erdoğan molti nemici perché uomo forte.»

Il Berna va su tutte le furie e cerca animatamente di farsi spiegare cosa intenda con il termine “uomo forte”. Nassim, sorride divertito, sembra a suo agio anche davanti a un pugile arrabbiato. Intanto, un ragazzo seduto poco distante, sorseggia una bibita e segue incuriosito il dibattito. Di tanto in tanto approva le parole del kebabbaro.

Il Callo, una volta collegatosi al web dal cellulare, naviga in rete e cerca di concentrarsi nonostante i toni accesi dell'ennesimo comizio del Berna. Non trovando niente sul corso di autodifesa femminista, ripercorre gli ultimi fatti salienti che hanno portato a cortei dei movimenti femministi.

Si sofferma su un video girato in Cile dopo l'ennesimo stupro della polizia a una manifestante.

Una donna trovata impiccata il giorno dopo il sequestro dei militari. Il “Corriere” sostiene che si tratti di suicidio.

Un altro video in cui Marielle Franco al municipio di Rio de Janeiro mette a tacere un consigliere comunale dopo aver denunciato l'ennesima esecuzione della polizia ai danni di un ragazzo di ventiquattro anni nella favela di Maré.

La foto della macchina trivellata di proiettili con dentro i corpi di Marielle e di due assistenti.

Il tribunale di Barcellona che ridimensiona il reato di cinque stupratori perché la quattordicenne si era drogata e quindi non aveva la capacità di decidere se accettare od opporsi ai rapporti sessuali.

Il giornalista richiude il portatile, prende le sue cose e porta il Berna via di peso dal locale lasciando venti euro sul bancone. Hanno tutti bisogno di un po' d'aria.

3.

Al Berna servono quasi due chilometri a piedi per stemperare l'arrabbiatura. Il Callo, al suo fianco, cerca in tutti i modi di parlare di altro nonostante vorrebbe solamente sapere di più sul corso di autodifesa femminista e tornarsene a casa per quagliare qualcosa.

Inaspettatamente è il pugile a interessarsi della sua ricerca.

«Allora, hai trovato qualcosa?»

«Su internet un botto di roba interessante sulla lotta di genere ma non c'è niente sulle vittime» risponde atono il Callo.

Berna gli dà il numero di Miryam che tiene il corso di autodifesa femminista. Callo prova subito a chiamare ma il cellulare è spento.

«Prova a scriverle su WhatsApp magari ti risponde. Anche io proverò a mettermi in contatto con lei.»

I due si salutano e nel farlo il Berna chiede al Callo di stare al suo angolo domani all'incontro di Pagni e Libertà. Callo ne è onorato e accetta senza esitazione.

Il telefono vibra. Su WhatsApp la Ginobili, la sua ex compagna di liceo infermiera del Niguarda, gli dà appuntamento nel primo pomeriggio per un caffè. Gli dice che forse ha una notizia importante su ragazzo sfregiato e che sarebbe meglio parlarne di persona.

Giovedì pomeriggio

El estado opresor es un macho violador
Collectivo femminista Lastesis

1.

Trova lungo la strada una stazione del Bikemi e si fionda sull'unica bici a pedalata assistita. Bramava l'aria condizionata a palla steso sul divano ma oramai si è rassegnato all'idea di non poter tornare a casa nelle prossime ore. Parte nuovamente verso il Niguarda dove è ricoverato Andrea Bisentin. La bici rossa si scarica quasi subito e a ogni affondo di pedale il Callo rimpiange di non aver preso i mezzi o un taxi.

Arriva all'ospedale sudato da fare schifo e lega la bici a un palo senza preoccuparsi minimamente di collezionare la terza penalità nell'anno. Tanto la tessera è di Luchino ed è collegata alla carta di credito dell'amico.

Torna nel padiglione delle ustioni gravi ma ritiene di non potersi presentare dalla Ginobili così sudato. Fortunatamente nella borsa con il ricambio della palestra ha anche una maglietta

di riserva e si dirige in bagno per darsi una lavata alle ascelle e cambiarsi. Quindi, fresco come una rosa, con il ciuffo bagnato e la maglietta nera con le scritte rosse e bianche del centro sociale Askatasuna di Torino si dirige al bar principale del padiglione. La donna, vedendolo, si alza dalla sedia eccitata e impacciata. Finalmente il Callo dal taglio degli occhi riesce a intravedere dentro quel corpo la compagna di classe sedicenne che era, una ragazza timida e silenziosa con venti chili in meno di adesso e sempre seduta composta tre banchi dietro di lui. Non una gran secchiona ma almeno lo faceva copiare e spesso gli ha salvato il culo nelle interrogazioni.

Sorride alla donna che ha davanti per provare quantomeno a ricambiare l'entusiasmo.

«Allora, come stai? Cosa prendi?» chiede l'infermiera.

«Un caffè dai, tu?»

«Io niente, sono a dieta.... da una vita, ah ah ah!»

«Ma se stai da dio! Allora il caffè lo prendo più tardi» risponde il Callo.

«Trovi? Grazie! Ma raccontami di te, hai figli? Vedo che non sei sposato» dice la donna indicando la mano sinistra del giornalista.

«No fortunatamente. E niente figli! Frequento una ragazza ma è una relazione complicata. Comunque anche io voglio sapere tutto di te ma prima dimmi perché hai chiamato con tutta questa fretta?»

«Ah sì sì certo, penso di aver scoperto qualcosa, forse è una cavolata ma tu mi hai detto di dirti tutto, no?»

«Sì certo. Sputa il rospo.»

L'infermiera gli racconta che qualche ora fa, in tarda mattinata era andata a fare pipì nel bagno pubblico dei maschi perché i servizi riservati alle donne erano momentaneamente fuori uso. Se la stava facendo letteralmente addosso – “sai, forse è per questi infusi dimagranti che uso, sono molto diuretici” – non poteva più tenerla. Il Callo intanto cerca di seguirla e di

non spazientirsi per tutte le divagazioni della donna e rimane impassibile. La Ginobili gli dice che mentre stava scorrendo le ultime notizie su Facebook ed era lì lì per contattare un centro di allevamento cinofilo per prendere un carlino – “ma quanto sono carini quei cagnolini?!” – erano entrati nel bagno due agenti che aveva incrociato poco prima in corsia. “È da tre giorni che la polizia entra ed esce dalla stanza del ragazzo come fosse casa loro. Forse dovevano fargli delle domande sull'aggressione, ma non capivo perché venivano così spesso”. È sicura che fossero i due agenti perché dalla fessura in basso della toilette poteva vedere le scarpe lucide e i pantaloni di ordinanza. Probabilmente pensavano non ci fosse nessuno e si sono confidati alcuni segreti davanti agli urinatoi.

Quello con la voce più giovane era dispiaciuto di come avessero ridotto il ragazzo e diceva che gli avevano rovinato la vita. Il secondo, con una voce molto più matura da agente navigato, gli aveva subito risposto che il Bisentin se l'era proprio anche andata a cercare e che non era necessario avere compassione sempre per tutti, soprattutto per una di quelle zecche spocchiose e senza palle sempre pronte a giudicarti e che vogliono salvare il mondo con la bicicletta.

«Ricordo esattamente le parole che ha usato dopo» dice concentrata la Ginobili. «È pieno di balordi là fuori ma se un fascistello minaccia di stuprarti la fidanzata, o lo pesti per ammazzarlo o lo denunci. Di certo non gli vai davanti con i tuoi quattro amichetti con la bicicletta per tirare qualche schiaffetto da Milano bene.” Ha detto proprio così.»

«Quindi secondo loro è stata una spedizione punitiva?! Ma come ne possono essere sicuri?»

«Dicevano che ieri un certo Albirati ha giocato al poliziotto cattivo con l'amico del ragazzo, quello tutto grosso e incazzoso che ogni tanto viene a trovarlo. Lo hanno interrogato ed è crollato. Aveva già un Daspo urbano e non voleva rischiare altri guai. Tu sai cosa è?»

«Cosa?» chiede il Callo che sta pensando a tutt'altro.

«Un Daspo urbano, sai cosa è?»

«Un Daspo, sì, dopo te lo spiego. Sei bravissima, cavolo ricordi proprio tutto come al liceo! Complimenti. Hanno parlato di cosa ha scoperto Albirati dall'amico?»

«Sembra che un ragazzo stesse *stalkerando da giorni* la ragazza e che quindi gli amici di Andrea Bisentin, compreso quello grosso, lo avessero beccato e menato. Però poi gli agenti hanno detto che anche se fosse andata così, non c'era stata alcuna denuncia e l'aggressione al Bisentin era stata veloce e nessuna telecamera aveva registrato nulla. Quindi non possono sapere se i fatti sono in qualche modo legati.»

«È tutto?» chiede il Callo serio.

«Oddio. Direi di sì. Ma ora parliamo di te. Cosa hai fatto in questi anni?»

«Scusa Ginobili ma devo proprio scappare! Sei una grande, ti giuro che ti chiamo per un caffè quando tutto questo sarà finito. Promesso.»

Il Callo raccoglie in fretta la borsa ed esce a passo spedito dall'ospedale lasciando la donna senza parole. Decide di tornare a casa con i mezzi per riflettere su quello che ha appena sentito.

Stare sulla 90 gli permette di pensare. Perché Alessandra non gli ha detto nulla del ragazzo che la stalkerava? Sarebbe necessario sapere se in qualche modo il ragazzo pestato dalla squadra del bike polo sia legato al gruppo di zarrì che vanno in giro a tirare acido in faccia alle militanti. Tuttavia pensa che non sia una buona idea chiamarla, e non per il bacio di ieri... Alessandra gli ha raccontato un mare di cazzate e la posizione della ragazza, al momento, è tutt'altro che chiara.

Quando l'autobus supera piazzale Lugano, riceve una chiamata da un numero con tantissime cifre e un prefisso estero che non conosce. La voce metallica chiede se vuole accettare una chiamata dall'estero a suo carico e, anche se pensa che sia l'ennesima truffa delle chiamate dall'Egitto, chisseneffrega, risponde.

«**efano Ca***gari?» la voce di una ragazza dall'altra parte del telefono è lontana e molto disturbata.

«Sì, chi è?»

«So*o Mi**am, mi hai chi***ato stanotte. Federico mi ha ***o che *** *rgente. Dimmi.»

«Miryam? Ciao, ti sento malissimo. Io però ti ho chiamato tre ore fa.»

«Ah io ti **nto bene, invece. Sono in Me**ico. Ti sto chiamando da un ***ello di San Crist****.»

«Attendi solo un attimo che provo a trovare campo.»

Appena le porte si aprono per lasciare i passeggeri alla fermata, il Callo si precipita fuori e si siede sulla panchina di attesa. La linea si fa subito meno disturbata.

«Ok fatto, ci sei ancora? Mi senti meglio ora?»

«Decisamente! Dicevo che sono in Messico a San Cristóbal e tra poco ho il *collectivo* per andare a Oventik. Poi non sono più reperibile, il telefono lo lascio qui in ostello. Cosa vuoi?»

«Sai cosa è successo in queste settimane a Margherita Canossi e a Jennifer Callistri?»

«A Margherita sì, non ho parole, ho sentito anche suo marito. Una tragedia. Ma chi è Jennifer?»

«Jennifer Callistri, una bassista di un gruppo oi punk brianzolo. Mi han detto che qualche volta era venuta al tuo corso di autodifesa.»

«Non è il mio corso, è di tutte, e sono venute tantissime donne. Non ricordo nessuno con questo nome. Le è successo qualcosa?»

«È stata attaccata anche lei ma in modo lieve fortunatamente.»

«Ma chi sono questi pervertiti di merda?! Hai scoperto qualcosa?» chiede Miryam arrabbiata.

«È quello che sto cercando di capire. Conosci anche Alessandra?»

«Conosco tante Alessandre... sii più specifico e veloce che tra poco parte il *collectivo* e il prossimo è tra due giorni!»

«Fa bike polo ed è di Gorla.»

«Ah quell'Alessandra, la Sbrinci. Sì, la conosco, anche lei è una Sberla.»

«Una sberla?» «Sì, sono un gruppo sportivo militante e femminista con base al Ri-Make di Bruzzano.»

«Alessandra e Margherita Conforti sono Sberle?! E cosa fanno?»

«Calligari, tu sei un giornalista e io una militante. Ti ho chiamato solo perché il Berna garantisce per te ma mica vado a dire a uno che fa il tuo mestiere cosa fanno le Sberle!»

«Immagino niente di troppo legale allora.»

«Viviamo in un patriarcato dove i fasci dichiarati vanno in parlamento e aprono palestre e librerie. Cosa cazzo vuol dire legale? Ora devo proprio andare.»

«Grazie mille.»

«Trova chi è stato, facciamogli passare le pene dell'inferno. Magari quando torno ci becchiamo.»

«Anche se sono un giornalista?» chiede il Callo provocatorio.

«Mi taperò il naso.»

Click.

Dopo pochi secondi il cellulare vibra diverse volte, due sms e un messaggio WhatsApp.

Da Vodafone Clienti ► *Vodafone, messaggio gratuito: la informiamo che il suo credito è negativo. Ultimo addebito 24,45 euro.*

Da Aurélie Cell ► *Vodafone chiamate: ho provato a chiamarti alle 17:43 del 3/08*

Luchino WhatsApp ► *Adesso mi dai 200 euro subito! Hai perso davvero la bici rossa del bikemi. Stronzo!!?*

Richiama subito Aurélie ma la solita ragazza di Vodafone le dice che il traffico è insufficiente per accedere al servizio. Fa una

ricarica veloce al primo tabaccaio cinese di viale Jenner, prova a richiamarla ma il telefono è spento. Le manda un messaggio chiedendole di chiamarlo quando può e che gli manca da pazzi.

2.

Quando inserisce le chiavi nella toppa del portone di casa, non sa cosa fare. Davanti al bivio della rampa della scala condominiale può scegliere se salire in appartamento da un Luchino incazzato nero o scendere in cantina dalla sua Cinelli, e sparire nuovamente tra le vie della sua città. La seconda opzione non suona tanto male.

Senza tergiversare decide di pedalare verso il Ri-Make passando per la stazione Garibaldi, davanti l'Alcatraz di via Valtellina e schivando furgoni parcheggiati sulla ciclabile di via Pellegrino Rossi.

Il centro sociale è chiuso e dentro non c'è anima viva, le luci sono spente. Del resto è agosto e anche le scuole occupate sono chiuse.

È stato troppo precipitoso, come sempre, avrebbe fatto meglio a controllare gli orari sulla pagina della palestra. Accede dal cellulare a Facebook e scopre che i corsi e le attività riapriranno a settembre. Scorre i post pubblicati precedentemente in cui vengono condivise le lettere aperte di denuncia per violenze ai danni di compagne, donne e lgbt in una chiesa del Sudamerica, sul luogo del lavoro, in qualche centro sociale da porci che hanno anche il coraggio di definirsi compagni.

Un post di luglio annuncia che un po' di materiale divulgativo che ha contrassegnato la storia recente del Ri-Make è stato fieramente consegnato all'archivio Primo Moroni di Conchetta. C'è una petizione contro il patriarcato di Netflix che raccoglie alcune serie tv sotto il genere *serie tv con protagonista una donna forte*. Un video tutorial di un'atleta che si prepara all'incontro

spiegando come ruote, sedie e accessori reperiti dagli sgomberi possono essere usati per creare una palestra popolare. Ha un sussulto quando vede l'evento del concerto delle The Feminists al Boccaccio con in apertura gli Ottanta punti di sutura. Apre ma non c'è nessuna notizia che possa ricondurre a Jennifer Callistri. Un nuovo tutorial più datato dell'atleta di prima che spiega come allenarsi in campeggio in Val di Susa al presidio No Tav.

Con una frustata del polpastrello sullo schermo dello smartphone torna in alto al mese di luglio sul post del materiale conservato in Conchetta. Legge dall'inizio le poche righe dell'annuncio. Pensa che sia un'assurdità perdere altro tempo ed energia per andare al Cox ma poi decide di girare verso sud e in pochi minuti si ritrova in Darsena. E da lì lì arrivare all'archivio Primo Moroni è un attimo.

3.

Il materiale è suddiviso per decenni ma non per tematiche. Gli anni 2010/2020 sono quelli con più repertorio nonostante siano anche quelli con meno contenuti. Le lotte sono quelle armate di cellulari, i benefit per le spese legali dei compagni sembrano eventi da discoteca e quasi ogni iniziativa è un memorial del passato. Fausto e Iaio, Pinelli, Valpreda, la Pantera... solo le lotte dei No sono le lotte del presente: No Tap, No Tav, No Ruspini, No Jobs Act. La comunicazione è certamente cambiata da quando militava lui, pensa.

Un uomo alto e magro gli viene incontro. Al Callo il suo volto dice qualcosa.

«L'ultima persona che pensavo di incontrare oggi qui in Cox. Pensa un po'! Stefano Calligari! Che piacere.»

«Scusa, so di averti già visto ma non ricordo il tuo nome» confida il Callo.

«Sono Marco. Ci siamo sentiti per una presentazione di un

libro. Fa niente, mi fa piacere rivederti. Stai cercando qualcosa in particolare per un nuovo articolo?»

«Qualcosa del genere però gli articoli arrivano quando hai una storia da raccontare. Almeno dovrebbe essere così. Sai se c'è qualcosa delle Sberle?» chiede il Callo senza perdere tempo in altri convenevoli.

«Be', ovvio che lo so. Tutto il materiale che vedi lo abbiamo archiviato e catalogato. Prova a guardare lì dietro – indica uno scatolone sotto un tavolo – dovrebbero essere qui le cose che ci arrivano da Ri-Make. Per ogni cosa chiamami, sono qui sotto in libreria per una ricerca.»

Nello scatolone trova tantissimi volantini e poster in A3 probabilmente attaccinati in un passato recente in giro per Milano. Comincia a sfogliare controvoglia ma quando legge il contenuto di un volantino rosa, la sua mano inizia a tremare dall'emozione:

Milano è antifascista e antisessista. Non possiamo accettare che nella nostra stessa città venga permessa la vendita alla luce del sole di abbigliamento da merdosi squadristi. Per questo oggi noi Sberle mettiamo in pratica le nostre idee e rivendichiamo questo atto politico.

Firmato: La Lory, Sbrinci, Vane, Betty, Jenny, Marghe, & Mary

«Marco! Marco!» il Callo scende le scale due alla volta con il volantino rosa in mano. «Cos'è questo!?»

«Ah ah ah, bellissima iniziativa. Pensa, ero anche presente all'assemblea quando si è deciso 'sta genialata. Queste pazze sono andate davanti al negozio di abbigliamento della Pervert con dei sacchetti della loro merda e li hanno lanciati ai fasci durante l'inaugurazione di apertura del negozio.»

«Questo quando succedeva?» chiede il Callo senza cogliere l'ironia dell'atto.

«Un annetto fa più o meno. Sono state tre ore in assemblea a

decidere quale tipo di sacchetto si sarebbe sfaldato solo dopo il lancio... io intanto pensavo che saremmo andati tutti in galera.»

«Molto peggio della galera. Qualcuno per “’sta genialata” si è voluto vendicare e non ha ancora finito» commenta il Callo ad alta voce.

Ringrazia Marco e manda una foto al Berna chiedendogli se conosce qualcuna delle altre ragazze che hanno firmato il volantino. Il Berna però non è connesso.

Mentre sta uscendo dal Conchetta riceve la chiamata di Aurélie: «Aury!».

«Ciao Stefàno. Volevo dirti che domani sono a Milano. Combatte una delle nostre e io sono all’angolo.»

«A Macao? Ci vengo anche io, faccio l’angolo del Berna.»

«Sì, me lo ha detto.»

«...»

«...»

Quante cose vorrebbero dirsi, quante cose non possono dirsi. Il Callo rompe il silenzio imbarazzante.

«Ma dimmi! Ti serve un posto dove dormire, dove stare? Sai che non me lo devi manco chiedere. Anche per tutti i compagni del Malatesta, in casa mia c’è posto.»

«Grazie ma abbiamo già trovato» risponde laconica la ragazza.

«Ma sei a Milano, ci possiamo vedere?»

«Sì, dobbiamo *parler*.»

Il cuore del Callo accelera all’impazzata come un quindicenne.

«Io posso stare anche zitto. Mi basta solo vederti.»

«*A demain alors*, ci vediamo dopo gli incontri.»

Click.

Nonostante la freddezza della ragazza, il Callo è più leggero e sta facendo i salti di gioia. Non è mai bello se una ragazza dice che vuole parlare, lo sa, ma per l’ostinato Stefano Calligari la telefonata di poco fa vuol dire che ha ancora una chance.

Vorrebbe richiamarla e chiederle se possono vedersi oggi stesso, ora, in questo istante, ovunque voglia lei. Farebbe anche cento chilometri in bicicletta per lei e mentre divaga con la testa sul suo amore che, almeno logisticamente, è tornato da lui, il messaggio che riceve dal Berna gli gela il cuore.

Betty delle Sberle è una pugile incredibile. Lavora qui da anni ma è di giù. Domani combatte a Macao. L’ho preparata io però tranky non la porto all’angolo. Ci va con i suoi di Matera.

Ora il Callo sa dove chi e quando i fasci della Pervert attaccheranno ancora ma questo non lo rassicura, anzi. Tornato a casa, ringrazia dio di non aver incontrato Luchino. Decide di mettersi subito a letto per riposare ma con scarsi, scarsissimi risultati: mille pensieri affollano la sua testa.

Venerdì mattina

1.

I primi raggi di sole filtrano dalle tapparelle e lo svegliano. Il Callo rimane a letto catatonico con gli occhi chiusi sperando di poter prendere sonno. Il blitz mattutino in stanza di Luchino dà il colpo di grazia al suo sonno.

«Ma guarda un po' chi si vede a casa! Che piacere trovarla qui dott. Calligari.»

Il Callo si mette seduto sul materasso e maledice Luchino insultandogli la madre.

«Ti chiederei dove sei stato in questi giorni ma magari dopo. Prima mi devi ridare i soldi della multa.»

«Ma pensi solo ai soldi tu?» gli chiede il giornalista strofinandosi gli occhi per il poco sonno. «L'hai già consegnato l'articolo di Rogoredo al Pacci?»

«Sì, pubblicato oggi. Ci arrivano 130 euro.»

«Comincia a prenderti quei soldi allora. Per gli altri

aspettiamo i prossimi incassi con gli articoli sulla banda dell'acido.»

Il volto di Luchino riacquista subito un'espressione distesa: «Ma vuoi dire che hai capito qualcosa? Wow! Racconta, racconta!».

Davanti a una moka fumante, il Callo spiega per filo e per segno tutto quello che ha scoperto. Luchino di tanto in tanto fa qualche commento di circostanza ma per la maggior parte del racconto ascolta con attenzione tutto quello che Stefano ha da dirgli. Dopo che il giornalista ha terminato, Luchino si arma di "Settimana enigmistica" e si mette di impegno a risolvere un cruciverba a schema libero.

«Non hai niente da dire?»

Luchino non risponde e succhia rumorosamente la mina della matita.

«Vabbè dai, io ho da fare» il Callo si alza per andare in bagno spazientito.

Senza distogliere gli occhi dal cruciverba Luchino risponde: «Be', ci sarai già arrivato anche tu, credo.»

«A cosa?»

«Quell'Alessandra ti ha nascosto qualcosa di importante. Ti ha mentito, Ste'.»

Sì, c'era già arrivato ma serviva che qualcuno glielo dicesse.

2.

Lega la Cinelli davanti al portone di casa di Alessandra e a malincuore deve stoppare gli Antibalas che su Spotify l'hanno accompagnato fino a Gorla. Dice al portinaio di essere un parente e chiede a che piano abita la ragazza. Alessandra gli apre la porta sorridendo come se stesse aspettando qualcuno e, appena vede il Callo, rimane inizialmente turbata salvo poi riacquistare subito compostezza.

«Stefano, cosa ci fai qui?» chiede evitando lo sguardo del giornalista.

«Niente, volevo sapere come te la passavi. Tutto bene? Novità?»

«Il mio ragazzo è in ospedale con la faccia deturpata per sempre. Bene bene proprio no. Anzi in realtà sarei molto occupata al momento. Grazie per essere passato ma...»

«Non è colpa tua» la interrompe il Callo.

Alessandra assume uno sguardo interrogativo ma riesce a replicare: «Certo che non è colpa mia. Perché mai dovrebbe esserlo?».

«Alessandra, non è colpa tua. Non sei responsabile di nulla» insiste il Callo.

«Smettila!» la ragazza sembra che da un momento all'altra debba scoppiare in un pianto infinito. «Smettila subito, non ti permettere. Non sai come mi sento. Non sai niente!»

Callo entra in casa anche se non invitato e le esplose addosso la verità: «So che la storiella dei quattro tamarretti con la macchina blu è una stronzata che ti sei inventata per depistarmi e so che inizialmente eri tu uno degli obiettivi dei fasci della Pervert. So che se Bise non si fosse messo in mezzo e non avesse menato quel tipo che ti pedinava, l'acido sarebbe finito sul tuo volto. Ma questo non vuol dire che sia colpa tua».

Il castello di carte della ragazza cade in mille pezzi e il rumore del crollo nella sua testa è assordante.

«Smettila! Taci!»

«Non è colpa tua. Non puoi darti colpe che non hai.»

«Quell'atto politico nel negozio della Pervert è stata una mia idea. È colpa mia ed è colpa di tutte noi. Dovevamo immaginare che quei bastardi cocainomani di merda avrebbero reagito in qualche modo e noi, invece, siamo andate in giro come se niente fosse e siamo state da subito un bersaglio facile» ammette Alessandra dando l'idea di aver già maturato una certa consapevolezza su tutta la vicenda.

«Sì, forse hai ragione ma nessuna poteva prevedere che avrebbero reagito ai lanci di merda umana, gettando dell'acido addosso a voi Sberle! Non è razionale, non è neanche vendetta. Cazzo, stiamo parlando in alcuni casi forse anche di tentato omicidio. Devono finire in carcere e buttare via la chiave.»

Alessandra si rabbuia per qualche istante e poi si tuffa in un pianto disperato e inconsolabile. Nel frattempo suonano alla porta di casa e il Callo va ad aprire. Dallo spioncino vede una ragazza fisicata con due sacchetti della spesa. Non è sicuro al cento per cento di chi possa essere ma tira a indovinare.

«Tu devi essere Betty, vero? Oggi grande giorno, eh?»

«E tu chi cazzo sei? Dove è la Sbrinci?» replica la ragazza preoccupata con un accento sicuramente del sud ma poco individuabile.

«Io sono un amico. Alessandra è in sala che sta piangendo. Vieni dentro forza.»

Betty è pronta a sferrare un micidiale destro al Callo ma quando vede Alessandra disperata sul divano, lascia cadere la spesa sul pavimento e si fionda a consolare l'amica.

Un flacone di plastica esce dal sacchetto e rotola ai piedi del Callo che può leggere l'etichetta senza sforzo: acido solforico.

Il Callo esplose: «Ma che cosa cazzo state combinando?! Ma porca merda siete tutti impazziti?!»

Alessandra alza la testa e gli urla con gli occhi iniettati di sangue: «MA NON CAPISCI CHE DOBBIAMO DIFENDERCI?! SIAMO NOI LE PROSSIME VITTIME DI QUESTI FASCISTI DI MERDA!»

Betty incalza: «Ci hanno attaccate, hanno rovinato la vita a due delle nostre e domani è possibile che tocchi a me. Ma io non mi faccio inculare, bello. Rispondiamo allo stesso modo, li cancelliamo dalla faccia della terra, quei bastardi.»

«Sì e poi finite in galera per almeno una decina d'anni con le guardie carcerarie che godranno doppiamente a scoparvi a sangue. Ma non vi rendete conto che siete giovani e avete una vita davanti? Non posso credere che in anni di lotta, l'unica

soluzione che avete trovato per il contrattacco sia fare qualcosa che vi mandi tutte al *gabbio*. Pensate che il carcere per qualche anno possa valere il gioco, ma io ho visto troppi amici rovinati così. Non posso nemmeno pensare che possa succedere ad Alessandra o a te, Betty. Non ti conosco ma il Berna è mio fratello e a te ci tiene parecchio, credimi.»

Le due Sberle si guardano pensierose senza proferire parola. Il Callo sfrutta il momento per incalzare.

«Adesso mi date il materiale che avete comprato per difendervi e mi raccontate tutto quello che sapete. Magari riusciamo a trovare una soluzione per farla pagare a questi stronzi senza andare tutti in carcere, ok?»

3.

Si congeda da Alessandra e Betty quando ormai è ora di pranzo. Chiama Aurélie per chiederle come stia e se abbia voglia pranzare con lui ma la ragazza non gli risponde.

Tornato in via Sannio la fame è sparita e, dopo aver racimolato in giro qualcosa di simile a una tenuta sportiva, chiede a Luchino di accompagnarlo a correre.

«Ma sei serio? A correre ad agosto e a quest'ora? Ma vuoi restarci secco? Io non vengo di certo.»

Raggiunge il parco Alessandrini in piazzale Cuoco con al seguito Luchino che arranca sudato su una bici scassata con le ruote a terra.

Mentre corre, gli racconta dei nuovi sviluppi e del blitz al negozio della Pervert.

Dopo il secondo giro del parco il suo amico si ferma alla fontanella e getta la testa rasata sotto il modesto getto d'acqua.

«L'unica maratona che fai è quella su Netflix. Questi sono i risultati, Luca eh?» lo canzona il Callo.

«Vaffanculo, prego dio e tutti i santi di non avere mai le tue

crisi di mezza età io.» E dopo aver ingurgitato quasi un litro d'acqua riprende: «Puoi correre quanto vuoi e farti venire gli addominali scolpiti ma tanto Aurélie non ti ripiglia più!».

Il Callo ride ma poi subito riaffiorano le preoccupazioni che voleva scacciare con questa sciagurata corsa. «Aury è a Milano, oggi ci vediamo agli incontri di boxe» confida a Luchino.

«Cosa?! Bene, non sei felice?»

«No, sono sicuro che stasera quei fasci attaccheranno una pugile che combatte a Macao.»

Luchino cade dal pero: «Come fai a saperlo?».

«È abbastanza scontato. È il loro *modus operandi*. Forse sono riuscito a convincere quelle scalmanate delle Sberle a non farsi giustizia da sole ma comunque qualcosa dobbiamo fare per evitare il peggio.»

Luchino convince il Callo a tornare a casa camminando di modo che possa seguirlo senza fatica sulla bici. Per tutto il tragitto ognuno è assorto nei propri pensieri ma poi, mentre passano tra l'erba bruciata del parco Marcello Candia, Luca rompe il silenzio.

«Ste', perché ti metti in mezzo a questa cosa? Non è meglio chiamare la polizia?»

«La pula non ha certo bisogno delle mie supposizioni. Anzi credo addirittura che sperino che succeda qualcosa durante l'evento delle palestre popolari così hanno un pretesto per arrestare qualcuno.»

«Potrebbe essere. E tu cosa vorresti fare?»

«Mi hai parlato di un video dei due in motorino dopo l'attacco a Jennifer Callistri. Mi servono quei filmati!»

«Forse riesco a procurarteli in tempo record» risponde perentorio Luca. «Ma ci costerà qualcosa.»

Venerdì pomeriggio

Mi incuriosiva molto l'idea che ci fosse un uomo che possiede le parole, ma non le ha per sé, per definire sé e il suo rapporto con l'amore, e con il potere. Non le ha perché la società non le ha, il sistema che ha ereditato non ha mai raccontato così la violenza, non l'ha nominata. L'ha chiamata raptus, follia, rabbia, malattia, natura.

Caterina Serra

1.

Dopo una doccia tiepida e un sandwich farcito con del tonno in scatola, il Callo si siede in mutande davanti al pc e accede all'home banking della sua banca.

Al momento in cui conferma l'esecuzione del bonifico, rimpiange i trecento euro prelevati direttamente dal suo fondo pensione e girocontati sull'Iban che gli ha dato Luchino. Poi però, pochi minuti dopo, quando riceve la mail e clicca sul contenuto, pensa di aver fatto un ottimo acquisto. Il video proviene da una registrazione di una telecamera esterna di un bar che dà sulla strada e per la prima volta due componenti della banda dell'acido hanno un corpo e un volto anche se parzialmente coperto dai caschi: questo gli dà qualche speranza di braccarli prima che succeda un nuovo casino.

Riguarda a velocità ridotta le immagini nel momento in cui passa il motorino rubato e, insieme all'esperto Luchino, estrae

il fotogramma in cui si intravedono i volti di due giovani ragazzi. Per rendere l'immagine più nitida caricano il file su un programma online che ne migliora la qualità, ma niente da fare, i due in motorino sono irriconoscibili. Fa una foto allo schermo con il cellulare, poi si veste e prepara un borsone che riempie alla rinfusa con un secchio e due bottiglie d'acqua trovate nella dispensa.

«E questi?» chiede Luchino senza capire.

«Tra le altre cose faccio pure da angolo al Berna» risponde tristemente. «Vabbè vado dai.»

«Così presto?» chiede Luca.

«Devo passare al Troller a prendere vasellina e colpitori. Prendo il tuo motorino così dopo vado a Macao.»

«Ok, prendilo pure, ma stai attento che ci tengo» risponde conciliante Luchino.

«Come mai tutta questa gentilezza? Che hai?»

«Senti..., stavo pensando a quello che ci siamo detti poco fa..» dice Luchino senza concludere la frase.

«Bene, mi vuoi anche dire a cosa pensavi?» il giornalista non ha tempo da perdere.

«Ma no, niente, è solo che questi fasci hanno la pula alle calcagna, i comunisti alle calcagna, i giornalisti alle calcagna...»

«Quindi?! Dai che ho i secondi contati» lo sprona il Callo.

«Be', a parte che è una cazzata parlare di *modus operandi* come hai fatto tu prima ma io, se volessi comunque colpire, farei esattamente il contrario.»

«Cioè?»

«Attaccherei prima di Pagni e Libertà così rovino anche la festa sportiva a tutti i comunisti. Due piccioni con una fava.»

Callo non risponde, è pensieroso ed esce senza salutare Luchino.

«Stai attento» lo ammonisce il suo fidato amico visibilmente preoccupato.

3.

La ricerca della vasellina al Troller risulta più difficile del previsto. Rovistando in giro negli armadietti, il Callo tira fuori un plico con alcune bollette, quietanzate e manifesti di eventi sportivi. Proprio accanto al vasetto nascosto da un paratibia e alle forbici per le fasce che mette nel borsone, il Callo trova anche lo statuto della palestra, un manuale su arbitraggio e visite mediche necessarie e un report di un'assemblea di due anni fa. Leggendo sbadatamente le firme a fondo pagina, nota che hanno partecipato diverse palestre popolari italiane, tra le quali il Troller e la Malatesta di Matera. Callo viene colto dalla curiosità di sapere se ha partecipato anche Aurélie e inizia a leggere:

Primo punto dell'ordine del giorno si presentano le palestre e raccontano la loro storia, il loro impegno sul territorio e le loro sfide future.

Secondo punto all'ordine del giorno sul tema della destrutturazione del maestro, prende parola Berna della palestra Troller di Milano che spiega come la loro realtà stia cercando di conferire a ognun* la capacità di poter tenere un allenamento senza dover sempre passare dall'istruttore proprio per poter indirizzare l'allenamento tra amiche e amici in un sistema non verticistico. Prende parola Aurélie della Malatesta di Matera che rimprovera Berna di usare impropriamente il termine istruttore perché nelle palestre popolari nessun* deve istruire nessun* ma bisogna portare il/la compagn* a una corretta interiorizzazione della pratica dell'autodisciplina.

Prende parola Luni di Bologna, il quale commenta che in federazione l'istruttore e il maestro sono figure fondamentali per la palestra e non vede perché debbano essere azzerate nel contesto popolare. Non tutto quello che fa la federazione è merda, dice.

Risponde Betty sempre del Malatesta che...

Non può essere una coincidenza, pensa il Callo. Aveva inteso fin dall'inizio che Betty veniva dal sud ma da coglione quale è non le ha fatto il terzo grado a casa di Alessandra. Chiama il Berna.

«Dove sei?»

«Betty è del Malatesta? Conosce Aurélie?»

«Era del Malatesta. Da due anni lavora a Como ma stasera, sì, la porta all'angolo proprio Aury. Non te l'ho detto perché volevo fosse una sorpresa. Aurélie è a Milano, contento?»

«Brutta testa di cazzo! Vaffanculo! Lo sapevi già! Me lo dovevi dire ieri!»

«Vaffanculo a te. Te lo dico ora. E non mi devi urlare addosso prima di un match che sono teso» Berna respira affannosamente nel ripetitore per cercare di trovare la calma. Quindi riprende: «Senti sono già a Macao, vieni qui così mi alleni un po'?»

«Non fare il pirla, sono le tre e gli incontri iniziano alle otto. Anzi stai lì che vengo a prenderti!»

«E dove mi vuoi portare? Devo concentrarmi per il match.»

«Aurélie è con Betty in giro da qualche parte e sono in pericolo, cazzo! I fasci le attaccheranno prima dell'inizio delle gare e devo sapere dove cazzo sono! Stai lì!»

4.

Brucia tre semafori rossi consecutivamente girando al massimo l'acceleratore del motorino di Luchino. Anche la periferia sud di Milano è deserta. Alla discesa di viale Puglie riesce a raggiungere i 90 km/h. È preoccupato per Aurélie, è in trance agonistica e quando si ferma davanti ai gradini di Macao non ricorda neanche di essere passato da piazzale Cuoco. Berna è lì ad aspettarlo.

«Hai scoperto dove stanno? Ti hanno risposto?» chiede al Berna senza spegnere il motore.

«Ma va! Le avrò chiamate trenta volte. Però so che stanotte

hanno dormito insieme da un compagno in Giambellino. So dove abita ma non ho il suo numero.»

«Ho visto Betty qualche ora fa ed era senza la borsa per l'incontro» spiega il Callo. «Sarà passata da casa di questo tipo per riprenderla. Andiamo!»

Se non fosse per un gruppo di balordi che va in giro a sfigurare le compagne, sarebbe quasi felice di farsi un giretto con il Berna in onore dei vecchi tempi sui Navigli, ma non c'è tempo per le romanticherie. Il Callo sfreccia all'impazzata su viale Tibaldi evitando le poche macchine in movimento come birilli. In piazza Napoli, davanti al cinema Ducale, taglia a sinistra per via Giambellino senza rispettare le precedenze e, soprattutto, senza considerare le urla del Berna, il quale, rigorosamente senza casco, lo avvisa dell'arrivo combinato della 90 da una parte e della 91 dall'altra. Callo chiude gli occhi e quando li riapre sono ancora seduti sul motorino in via Giambellino.

«Ecco, ferma. Abitano qui» esclama il Berna. «Ora fammi scendere, sei pazzo!»

Berna citofona e una voce maschile gli dice che Betty e Aurélie sono uscite da una decina di minuti per andare verso Macao. Il pugile si sofferma qualche istante davanti all'interfono per avvisare del pericolo che le ragazze stavano rischiando. Il Callo riparte subito senza aspettare l'amico, dirigendosi verso la fermata della 90 più vicina, distante qualche centinaio di metri.

Betty e Aurélie sono lì appoggiate di schiena alle sbarre nere della fermata sulla corsia preferenziale. Nell'esatto istante in cui pensa di essere riuscito a salvare la sua amata, una Seat bianca si ferma sulla carreggiata proprio dietro le ragazze che le danno la schiena. È un attimo.

«Aury, attenta!» urla come un pazzo il Callo.

Betty si gira all'istante e, accorgendosi subito del pericolo, spinge lontano l'amica senza però riuscire a evitare che un getto di liquido proveniente dall'abitacolo della macchina le finisca sul collo e sui vestiti. Le urla di dolore della ragazza sono strazianti.

Callo accelera all'impazzata in direzione della Seat e si getta a terra prima che il motorino di Luchino lanciato a 70 all'ora si sfasci addosso alla portiera del passeggero della macchina.

I due bastardi, spaventati per l'urto improvviso, ripartono verso piazza Napoli sgommando e Callo, raccogliendo il suo borsone caduto a terra nell'impatto, si precipita verso la ragazza che, in preda al panico, si dimena a terra sulla banchina ai piedi di Aurélie sotto shock.

«Toglile la maglietta, cazzo, cazzo, muoviti cazzo!!» ordina alla ragazza francese mentre scavalca con un salto la ringhiera e apre il borsone.

«Non ce la faccio!» urla Aurélie. «È troppo forte!»

«Tienila ferma, allora, cazzo!»

Callo prende rapidamente dal borsone le forbici per le fasce da pugile e taglia la maglietta della ragazza lasciandola in reggiseno. Individua il punto dove l'acido solforico sta reagendo con la pelle e rovescia una bottiglia d'acqua che aveva nella borsa sul collo di Betty. Berna, intanto, li ha quasi raggiunti di corsa e, accorgendosi subito della situazione, si fionda nel minimarket pakistano lì accanto e, davanti allo sguardo attonito del titolare del locale, requisisce velocemente due bottiglie d'acqua dal frigorifero all'entrata.

Altri tre litri d'acqua gelata vengono rovesciate su Betty che geme a terra ancora terrorizzata ma apparentemente fuori pericolo di gravi ustioni e lacerazioni.

«Callo, sei un grande. Qui abbiamo finito, Aury chiama l'ambulanza. Noi andiamo a beccarli.»

«Sì, andiamo a prendere quegli stronzi.»

Berna raccoglie da terra il motorino ancora acceso. La ruota anteriore è bloccata dal parafango piegato dall'urto ma facendo leva con l'altra mano, riesce a rimettere in sesto il ciclomotore.

«Sali, guido io» urla Berna al giornalista.

Il Callo è stanco di tutto questo, vorrebbe rimanere lì con Aurélie e attendere con lei l'arrivo dell'ambulanza. Deve essere

sicuro che si sia ripresa dallo shock di poco prima e lo sguardo deciso e convinto della ragazza vale più di mille parole.

«Chiamami dall'ospedale. Fammi sapere come sta. A dopo»
la saluta montando sul motorino senza casco.

«D'acord ma tu stai attento. Non fatevi male!»

5.

Berna sgasa due o tre volte prima di partire. Il motorino di Luchino sembra reggere alla grande. Vedono la macchina bianca ferma al semaforo rosso dopo la discesa di viale Cassala. Il Callo ordina al Berna di non accelerare e di seguire i due fasci a distanza.

All'altezza di via Torricelli la macchina mette la freccia per svoltare a destra in via Ascanio Sforza lungo il Naviglio Pavese e il Callo in corsa allunga il braccio e strappa dalle mani di un rom una bottiglia di acqua putrida che stava usando per lavare i vetri alle macchine ferme all'incrocio.

«Scusa fratello, poi te la restituisco!»

Dopo qualche metro la Seat si ferma nuovamente a uno stop.
È l'ora di agire.

«Ok ora accostati alla loro destra» urla il Callo con il vento caldo di agosto negli occhi.

«Mi dici che vuoi fare?» replica Berna contrariato.

«Non c'è tempo. Vagli vicino.»

Berna fa come richiesto e il Callo si ritrova a tu per tu con i due ragazzi ignari di tutto che con i finestrini abbassati stanno sghignazzando eccitati per quello che per loro è stata solo l'ennesima bravata. Dalla radio proviene musica techno.

Appena ha l'attenzione dei due fasci il Callo urla: «Ehi merde, eccovi serviti!» e getta l'intero contenuto della bottiglia del lavavetri addosso al passeggero e al conducente dell'auto.

I due ragazzi urlano terrorizzati pensando sia acido, escono

velocemente dalla macchina e si buttano nel Naviglio tuffandosi a bomba...

«Chiama la polizia, Berna.»

«Io non telefono gli sbirri. Anzi, fai qualche foto a 'sti topi di fogna per il tuo articolo, va'!»

Il Callo accoglie l'invito e inizia a scattare con il cellulare da diverse angolazioni i due ragazzi che a malapena riescono a stare a galla. Poi fotografa l'auto e la sua targa. Infine è il Callo stesso a telefonare alla polizia dandogli l'indirizzo esatto. Subito dopo chiama anche Spadafora dandogli le medesime indicazioni.

«Aspetto io la pula» dice il Callo «tu vai a Macao che altrimenti Albirati ti interroga fino a domani e non fai l'incontro.»

«Cazzo l'incontro! Vado! Sicuro, non hai paura che questi due scappino?» gli chiede Berna rilassato.

«Ma va, gli sbirri sono qui dietro e comunque ho le foto e la targa della loro macchina. Prometto di sbrigarmela rapidamente, poi vado in ospedale da Betty e Aury e provo a venire a Macao per gli incontri.»

Venerdì tardo pomeriggio

Epilogo

1.

Nonostante il motorino scassato e la marmitta a terra, il Callo riesce a raggiungere l'ospedale San Paolo senza particolari problemi.

Sembra che tutta la Milano scomparsa questa sera dalle strade della città sia nel pronto soccorso in attesa del proprio turno. Appena il Callo individua Aurélie seduta su una sedia, le va incontro senza parlare. È rilassata, bellissima. Lui le toglie un ciuffo di capelli dal viso accarezzandola. Lei chiude gli occhi e lo lascia fare.

«Come sta Betty?» le chiede come prima cosa.

«*Tres bien*, sta facendo le visite ma ha solo un'ustione *au primo degré* che andrà via in una decina di *jours*. Vogliono però tenerla in osservazione *ce soir*.»

«Quindi stai qui stasera? Rimango con te.»

«No Stefy, Betty sta bene ma è incazzata nera di non poter

fare l'incontro. Mi ha obbligato ad andare a Macao. Mi daresti un passaggio?»

Il sole caldo di questa afosa giornata è sparito e una luminosa mezzaluna colora il cielo di una luce soffusa. Intanto un venticello fresco sfiora i capelli dei due sul motorino mentre si dirigono verso Macao in viale Molise.

«E quindi hai conosciuto la Sbrinci, eh, che te ne pare?» gli chiede la ragazza con una certa malizia.

«L'altro ieri ci siamo baciati ma è stato uno sbaglio. Io amo te...»

Aurélie non risponde. All'inizio lascia andare la presa dai fianchi del Callo, ma poi, dopo un tombino troppo profondo, la presa della ragazza ritorna a essere vigorosa. Subito dopo lo abbraccia forte. Callo vorrebbe piangere.

«Al telefono hai detto che volevi parlare» riprende il Callo tirando su con il naso. «Cosa volevi dirmi?»

«Vuoi saperlo proprio adesso?»

«Sì, dai, poi a Macao sarà il delirio. Dimmi quello che hai da dire così poi ci divertiamo e non ci pensiamo più.»

Il Callo è pronto, sa che Aurélie ormai lo lascerà definitivamente. È ovvio e non ha motivo per convincerla di non farlo. Anzi, la deve ringraziare per essere venuta fino a Milano a dirglielo in faccia.

Dopo aver punito la banda dell'acido e aver evitato per un soffio l'interrogatorio di Albirati o quello di Spadafora, non sarà così difficile dire addio al suo amore più grande. Dopo aver rischiato investimenti e aver macinato in quattro giorni qualche centinaio di chilometri a 40 gradi all'ombra in giro per la sua città, non sarà così micidiale sostenere le parole dell'amore della sua vita che gli dicono di non vedersi più.

«Allora? Dai dimmelo, sono pronto.»

«Sono incinta, Stefy.»

La marmitta cede di qualche altro centimetro per lo sbandamento iniziale ma il motorino rimane in piedi. Gli ultimi

chilometri verso Macao sono macinati in silenzio, scanditi dal rumore metallico del telaio sull'asfalto e dal rumore del due tempi che probabilmente ha qualche ingranaggio rotto.

Stefano Calligari dovrà portare il motorino di Luchino dal meccanico, partiranno almeno 200 euro, ci pensa per qualche istante ma poi ricaccia ogni pensiero venale nel dimenticatoio. Sente le braccia della ragazza stringergli forte il petto. Al momento niente potrebbe togliergli quel sorriso ebete dalla faccia.

Dal basso come un gancio al mento

*Lorenzo Pedrini**

* Lorenzo Pedrini è un etnografo, studioso di movimenti collettivi, pratiche e rappresentazioni culturali. Incrocia regolarmente i guantoni a bordo della ciurma pirata in Torricelli e da qualche tempo anche con le Sberlezze del Volga.

Mentre tu ridi
esporti un po' della tua crisi che vivi
Ma il resto solo trucchi e falsi esplosivi.
Colle der Fomento, *Ghetto chic*

Introduzione

C'è chi la definisce lo sport popolare per eccellenza. Chi vede la boxe un'allegoria dell'esistenza. Il pugilato, tra le discipline fisiche più antiche, ha ispirato e continua a ispirare artisti, poeti, filosofi, benefattori e malfattori di ogni tipo. A ben vedere, poche altre attività che siamo abituati a chiamare "sport" hanno sedimentato tanto nel nostro immaginario. Anche se forse, per chi lo pratica, il pugilato non è mai soltanto uno sport, un mestiere per qualcuno o un passatempo per qualcun altro. Secondo Joyce Carol Oates, tra le più lucide interpreti della nobile arte dei pugni, avere a che fare con la boxe "costringe ad avere davanti agli occhi non solo la boxe, ma anche le demarcazioni della civiltà: cosa significa, o dovrebbe significare, essere *umani*".¹

Questa considerazione assume un significato particolare

¹ Joyce Carol Oates, *Sulla boxe*, 66thand2nd, Roma 2015, p. 7.

quando prendersi a cazzotti si intreccia con i movimenti giovanili, alimentando la capacità di proporre conflitto e alternativa all'esistente dentro una società civile largamente pacificata come quella in cui viviamo. Per quanto frutto di fantasia, le vicende di Stefano Calligari detto Callo si snodano infatti nella Milano di oggi, sullo sfondo dei luoghi della boxe popolare sbocciati nelle periferie della metropoli. Così come non c'è dubbio che alcuni dei protagonisti dei racconti di Pennetta trasfigurano su un piano letterario persone che l'autore ha incontrato dentro una palestra puzzolente, magari incrociando i guantoni in una ruvida sessione di sparring, chiacchierando dopo un allenamento, o discutendo in assemblea sui progetti da intraprendere con altri corsi autogestiti.

Nell'autunno del 2015 mi sono affacciato alla boxe popolare con l'intento di farne il tema di un'indagine sociologica. A partire da allora ho attraversato la maggior parte delle palestre popolari sparse sul territorio cittadino, ho raccolto le testimonianze di chi anima le iniziative e le storie di vita dei e delle boxer locali. Rapito dal fascino per la disciplina, in tutto questo tempo non ho rinunciato a sottoporre fisico e morale a un allenamento regolare, soprattutto nella palestra Torricelli insieme ai compagni che mi hanno coinvolto in questo progetto editoriale. Dopo anni di apprendistato e la noia che ho causato a un sacco di gente, mi hanno fatto notare che è giunto il momento di rendere pubblico il mio punto di vista con un linguaggio capace di restituire l'esperienza vissuta.²

Attingendo quindi alla personale partecipazione e ricerca,

² A livello internazionale, di recente si è assistito a un boom di ricerche e teorizzazioni sulle arti marziali e gli sport da combattimento nell'ambito delle scienze sociali, proprio a partire dall'esperienza corporea come strumento e oggetto di indagine. Oltre al noto libro di Loïc Wacquant, *Anima e corpo. La fabbrica dei pugili nel ghetto nero americano*, DeriveApprodi, Roma 2002 (che ha ispirato questi studi gettando i fondamenti di metodo) il testo di riferimento è Raúl Sánchez García e Dale C. Spencer, *Fighting Scholars. Habitus and Ethnographies of Martial Arts and Combat Sports*, Anthem, London 2013.

questo capitolo ha l'obiettivo di mettere in luce come le realtà della boxe popolare abbiano cambiato alcune regole del gioco, sia rispetto all'attività sportiva sia rispetto alle lotte politiche: se, da un lato, il pugilato autogestito ha saputo promuovere una boxe diversa, sottraendola alle logiche classiste, razziste, sessiste e meritocratiche che regolano il business dell'esercizio fisico e del benessere; dall'altro, i collettivi di boxe popolare hanno avuto la forza di aprire scenari inediti sul fronte dell'impegno dal basso, nonostante il restringimento delle libertà di autorganizzazione e il conformismo dilagante.

Le pagine che seguono penetrano nei corsi di boxe popolare. Il racconto in prima persona è scandito dalle canzoni che ascoltiamo nelle palestre e negli appuntamenti pubblici, ma soprattutto dalla voce dei protagonisti e delle protagoniste della scena. A voler esemplificare quella che definirei "l'etica della boxe popolare" (ossia, il particolare e indissolubile connubio tra critica e proposta, tra teoria e pratica) ogni sezione tematica dedica un focus su alcuni singoli o collettivi. Gli approfondimenti sono costruiti a partire dalle interviste condotte e sulla base delle osservazioni realizzate, così da fornire qualche spunto di riflessione nella prospettiva di rilanciare la boxe popolare.

A causa della crisi sanitaria e sociale che ha sconvolto le nostre vite, per dare nuovo impulso ai progetti e tornare a fare rete sarà indispensabile un'elaborazione collettiva delle politiche emergenziali attuate durante la pandemia. In tutta Italia lo sport popolare ha subito dei duri colpi che ancora necessitano di essere assorbiti e compresi fino in fondo. Ecco perché oggi più che mai sembra importante ricordare il senso delle parole che appaiono sullo striscione del Cappa Milano (la rete attorno cui gravitano i corsi di boxe popolare): "quello che ci serve lo prenderemo insieme, a partire dallo sport".

Il corpo, la strada, il ring

Just remember...
out there somewhere you've got a friend
and you'll never walk alone again.
Cock Sparrer, *We're coming back*

Il mio primo approccio con la boxe popolare non ha nulla di speciale. Un po' come chiunque, inizio ad allenarmi per tenermi in forma e bilanciare le abitudini di una vita sedentaria. Entro in una palestra popolare perché un'amica ucraina mi chiede di provare insieme un corso di boxe. Le attività di pugilato si svolgono nello stesso stabile in cui lei partecipa alla scuola di italiano. Il corso inizia una volta terminate le lezioni di lingua. Una perfetta congiunzione.

La palestra popolare mi sembra fin da subito un'ottima opportunità di allenamento, anche perché servono tra i settanta e gli ottanta euro mensili per frequentare una palestra qualsiasi. Se e quando mi alleno vorrei sentirmi libero con il mio corpo, senza l'ansia di dover fare quadrare i conti visto il magro stipendio che guadagno, ma neppure di dover rincorrere gli orari delle lezioni (con quello che tocca spendere!). E poi non mi va di fare tessere, fornire dati personali e contatti ai gym club. Inoltre tocca fare visite su visite, mettere in moto la macchina burocratica che ruota attorno allo sport. Insomma, non mi accontento delle fittizie promesse di libertà proposte dall'industria dell'attività fisica.

Comunque non mi dispiace affatto iniziare a praticare pugilato. Non ne so niente di arti marziali e sport da combattimento. Fra tutte le discipline immagino che la boxe sia la più semplice per imparare a tirare qualche pugno. Il fatto è che, guardando le offerte delle palestre presenti in città, c'è qualcosa che mi confonde. A un livello amatoriale non posso praticare davvero pugilato, ma devo rivolgermi ai corsi di boxe in action, fight

boxe, light boxe, functional boxe: tutta una serie di discipline nate negli ultimi anni (delle varianti edulcorate del pugilato) con lo scopo di rimpinguare le casse dei club. Che la boxe sia uno sport in decadenza lo dimostra l'assenza di un interesse diffuso. I match non hanno grossa copertura mediatica. Anche localmente il seguito dei combattimenti è risibile. In una piazza come Milano, in passato tra le principali scene del pugilato nazionale, le palestre dedicate esclusivamente alla boxe sono pressoché scomparse.

Fin da un preliminare check su internet, mi rendo subito conto che in una palestra popolare troverò una realtà di un certo tipo: antifascista, antirazzista e antisessista. Per allenarsi è necessario varcare i confini di un centro sociale o di uno spazio occupato sottratto alla speculazione del capitale. L'organizzazione e l'iconografia dei luoghi non lascia alcun dubbio sul contesto in cui ci si trova. Anche se è soprattutto l'accoglienza di nuove e nuovi aspiranti boxeur a mettere in chiaro la differenza dell'ambiente popolare rispetto a una qualunque altra palestra in città.

Malatesta ► Per prima cosa noi spieghiamo sempre a chi arriva i nostri valori: antifascismo, antirazzismo, antisessismo. E poi com'è strutturata la palestra, la richiesta di 10 euro mensili se serve fare colletta per comprare del materiale. Altrimenti i soldi non servono. E poi si inizia a concentrarsi sull'aspetto tecnico.

Il Coordinamento antifascista delle palestre popolari autogestite (Cappa) è un network nazionale che si è creato per raggruppare realtà diverse, ognuna con la propria specificità rispetto al contesto sociale in cui è radicata, ma accomunate da alcuni valori di fondo. A Milano, sotto il vessillo del Cappa vengono organizzati parecchi eventi, come le riunioni di boxe, alcuni appuntamenti del Mediterraneo antirazzista e allenamenti



Striscione del Cappa, manifestazione del febbraio 2018 (foto di Lorenzo Pedrini)

collettivi puntualmente seguiti da occasioni di dibattito politico, approfondimento culturale e socialità. Senza dimenticare che, in diverse occasioni, lo striscione del coordinamento ha dato modo alle palestre di sfilare compatte in corteo attraverso le strade simbolo della città vetrina.

Niente di rivoluzionario, chiaro. Ma in un panorama di generale disillusione e individualismo, la politica dell'accessibilità adottata dalle palestre ha fatto sì che ragazze e ragazzi con background molto diversi potessero dare vita a delle piccole comunità nel momento stesso in cui si intraprende un'attività fisica orientata alla soddisfazione individuale. Forse è un po' questo il segreto del successo ottenuto dalla boxe popolare a livello di partecipazione. Con l'accresciuta repressione delle strutture di movimento post Genova 2001 (l'episodio chiave che ha dato inizio alla stagione in cui ci troviamo di progressiva securizzazione dello spazio pubblico e criminalizzazione della conflittualità sociale) lo sport popolare ha infatti avuto il merito di riscattare l'autorganizzazione e fare presa sul desiderio di benessere di larghi strati di popolazione, pressoché abbandonati a se stessi nella cornice di un regime di governo



Allenamento collettivo tra palestre popolari @ Cox 18, 2019

liberal-paternalista sempre meno interessato ad attuare delle politiche di welfare di stampo solidale.³

Nonostante l'ostilità delle amministrazioni, i processi di

³ Nei anni a seguire il G8, si legge nel dossier di controinformazione realizzato per fare luce sulla morte di Dax, "si assisterà spesso al prevalere di paura, scelte al ribasso e isolamento". Di fatto, l'Antifa boxe, prima palestra dedicata alla boxe popolare, nasce a Torino all'interno del centro sociale Askatasuna dopo Genova 2001. Nel decennale del 16 marzo 2003 lo sport popolare è emerso come una delle più significative azioni portate avanti in tutta Italia dentro i circuiti di movimento, in contrasto alle nuove disuguaglianze nel quadro della società neoliberale. Associazione Dax 16 marzo 2003 (a cura di), *Resisto. Dieci anni senza te dieci anni con te*, Red Star Press, Roma 2014, p. 345.



Volantino di chiamata all'allenamento in strada per lo sgombero della palestra popolare Ardita, zona Giambellino, 2016

gentrificazione dei quartieri e gli sgomberi, le palestre sono continuamente rinate durante questi anni. Visto l'immobilismo della sinistra istituzionale, si tratta di un passo indispensabile anche nell'ottica di presidiare i territori e contrastare il preoccupante ritorno delle destre sulla scena della vita pubblica. Lo ha sintetizzato bene da Davide Rosci nel 2016 (in quel periodo ancora in carcere per gli scontri avvenuti a Roma in piazza San Giovanni il 15 ottobre 2011) in una lettera scritta al Cappa per invitare a devolvere il ricavato di un evento benefit ai progetti comuni alle palestre, e ricordare di non abbassare la guardia:

Se io non avessi avuto la possibilità di andare in palestra forse ora sarei un'altra persona, magari uno spacciatore o uno di questi ragazzi rincoglioniti che pensano solo a facebook o

ad apparire. E so anche che la boxe ti insegna a vivere e a comportarsi in modo leale, quindi investiamo su tale progetto e diamo a qualche giovane promessa quelle opportunità che io non ho avuto. Sarebbe per me un regalo bellissimo. E poi, aspetto non secondario, insegniamo ai ragazzi a stare in mezzo alla strada. Così quando i fasci alzano la testa troveranno nocche per i loro denti.

Le affinità elettive

The blacksmith ► A Milano la prima palestra popolare nasce con attività rivolte esclusivamente ai militanti che non avevano canali di diffusione sulla città. Come all'interno del Leoncavallo tempo fa. Negli anni invece, con l'evoluzione dei centri sociali diventa una cosa che offri anche al quartiere più in generale. Oggi la palestra popolare è una palestra popolare, punto. È uno spazio destinato a quello. Non è un centro sociale. Non c'è la gestione di uno spazio politico. È un collettivo che gestisce lo spazio sportivo. E fa iniziative, anche politiche, però legate all'attività sportiva e ludica. In qualunque realtà sociale adesso si cerca di aprire una palestra per avere uno spazio aggregativo e vivere lo sport in maniera popolare. Infatti l'utenza è eterogenea. Può arrivare di tutto. C'è chi già fa parte di un collettivo e allora magari integra le attività politiche con quelle sportive. C'è chi invece già fa sport e allora ha voglia di qualche lezione in più. Poi c'è chi ha sentito parlare della palestra da un amico o un conoscente e allora arriva. Chiaramente siamo compagni. Magari non militanti, ma i principi e i valori sono punti fermi per chi frequenta. È la differenza sostanziale di una palestra popolare radicata in un contesto determinato. Collettivi come il nostro non hanno creato un corso all'interno del comune tramite l'associazione. Cioè, si è creata la palestra popolare perché esiste un feeling con determinate soggettività. Per esempio io ho sempre fatto arti marziali, ma non mi interessa insegnare pugilato. Altrimenti andavo in federazione. Ho voluto costruire

una palestra con i compagni, per dare valore politico allo sport. Sia chiaro: non esiste un modo di sinistra o di destra di tirare un jab. C'è un approccio diverso, quello sì.

Il Vecchio ► Diciamo che con il discorso della palestra popolare si è andato un po' al di là, sfatando alcuni dogmi. Nel senso che oggi io ho quarant'anni, ma quando ero giovane le teorie sulla disciplina venivano associate al fascismo. Cosa che in altri movimenti (io conosco bene la scena tedesca) non capita. Poi se guardiamo ai paesi socialisti lo sport è concepito come qualcosa che fa bene. Punto. È una forma di espressione dell'individuo che dà la possibilità di nobilitarsi imparando qualcosa. Basta pensare alla boxe a Cuba, a tutti i campioni olimpici, fiore all'occhiello delle conquiste della rivoluzione socialista che inizia a educare allo sport fin dall'infanzia. Se parliamo di sport di base, mettendo da parte gli scandali legati al doping, in Russia l'educazione fisica viene insegnata seriamente dentro le scuole. Per cui dire che la boxe è di destra è un'esagerazione. Muhammad Ali è stato preso a emblema dai movimenti per i diritti civili. Durante le rivolte studentesche del Sessantotto in Giappone i ragazzi scendevano in strada brandendo Rocky Joe. Mentre in Italia c'è stato il fascismo che ha poi sedimentato. Ed è stato un errore da parte dei compagni pensare che gli sport da combattimento, il culto del corpo tra virgolette, sia fascista. Che non è mai scomparso come pensiero.

Gilgul ► Per alcuni compagni sembra che sudare sia una roba controrivoluzionaria. Oppure sembra che sotto ci sia soltanto il culto del corpo. Ma no: la questione è che stai meglio se fai sport. E poi la maggior parte degli sport insegna a rispettarsi e a sentirsi parte della stessa squadra. Non la roba ingenua: vogliamoci bene perché giochiamo secondo le regole del gioco. Nello sport di contatto combatti contro il tuo avversario, per la tua squadra. Lo sport è fondamentale perché ci permetterebbe di capire meglio come fare politica, lo sport è un modo di fare politica. Perché all'interno delle relazioni che si creano con lo sport si vivono gli anni migliori.

Si parla di palestre popolari soltanto quando si tratta di prepararsi allo scontro fisico con sbirri e fasci, ed è una cosa insopportabile perché non può essere solo quello, non si può fare boxe solo per imparare a menarsi. Fare sport può essere faticoso, ma ci insegna a stare insieme e starci bene perché ci si diverte, si impara. Senza che la politica sia per forza gli sbattimenti delle assemblee, delle serate che vanno fatte, delle relazioni che non ci piacciono ma dobbiamo mantenerle perché sono strategiche.

Panetta ► Negli ultimi anni è diventato molto normale, quasi automatico, che all'interno di uno spazio sociale, in un quartiere dove magari sono già attivi dei comitati, se si decide di investire sullo sport popolare si fa pugilato: non servono grandi impianti o strutture costose e non servono attrezzature difficili da recuperare. Bastano un paio di fasce, dei guantoni, un paradenti, due sacchi e hai costruito la palestra popolare dove fai sport, dai una risposta a bisogni di partecipazione. In città ci sono quartieri dove le palestre popolari funzionano molto bene in termini di accessibilità, sono un polo importante per l'aggregazione. Insomma, la palestra è una delle tante cose che sono un diretto prodotto dell'autorganizzazione, né più né meno. Per cui si pratica pugilato... con questi presupposti non è che potremmo fare golf!

Patrick ► Il ragionamento di fondo rispetto al pugilato è che noi compagni dobbiamo renderci conto che bisogna offrire qualcosa di diverso alle persone. Cioè mi piace anche l'idea originaria dell'Askatasuna. Al G8 ci hanno massacrato. Non è possibile che si ripeta. Con la boxe inserita nel nostro ambiente può esserci un'idea di aggregazione differente, più al passo con i tempi. Il cambiamento delle funzioni del centro sociale lo si può notare anche in questo. C'è chi offre la musica, chi il bar, la presentazione di un libro e tante altre cose... e se vuoi offrire lo sport con un messaggio politico e sociale puoi fare crescere nuovi compagni. Considerando quanto è alto il coefficiente di difficoltà tecnica e l'impegno fisico e mentale che ti richiede,

il pugilato in particolare ti offre l'autodisciplina: nessuno ti dice quanto ti devi allenare, devi essere tu a decidere. E in un mondo come il nostro, molto eterogeneo come modo di pensare, l'autodisciplina è un qualcosa di profondamente importante. Perché se io sono un treno in corsa non me ne fotte un cazzo. Riesco a preparare un incontro. Riesco anche a fare altre iniziative. Allora è una bomba, da quel contesto lì puoi estrapolare mille attività. Senza esagerare, senza dire: noi siamo dei grandi, siamo i migliori. C'è sempre da imparare e mettersi in discussione.

Lo Slavo ► Io rispetto profondamente quello che viene fatto dalle varie realtà dentro i quartieri, a prescindere dalle aree politiche di riferimento. Noi diamo a chiunque la possibilità di allenarsi. Nessuno chiede documenti. Non chiediamo un centesimo. Magari in altri posti paghi qualcosa. Ma non è un cazzo se lo paragoni a quanto tocca spendere per fare sport in città. Non dico fare i campionati... ma solo affittare il campo per la partitella, il corso in palestra. E la gente viene qui: ovvio che viene se gli dai lo spazio. Un sacco di ragazzi migranti vengono qui. E allora dico a me stesso: stai facendo qualcosa di buono, hai messo delle piccole puntine in un disegno più grande. Non è che hai salvato il mondo, anzi, forse non conta un cazzo, ma sono cose che ti danno soddisfazione perché le persone partecipano, e non stiamo parlando del classico anti-fascista militante.

Il Pirata ► Il livello di intervento che ci interessa è sul sottoinsieme città, non a lungo termine, rivoluzioni impensabili. Di quello non ce ne frega un cazzo. Il ring per confrontarsi tra noi ok, ma non dobbiamo dimenticare che nella vita di tutti i giorni, là fuori, il confronto è con gente super preparata. Cioè io penso che ogni persona che riesce ad arrivare alla condivisione partecipando, delle centinaia che sono passate qua dentro, quelle che incontrerò dall'altra parte della barricata le conto veramente con le dita di una mano.

L'avvocato dei poveri ► Va detto che le realtà federate creano differenze più nette nel pugilato piuttosto che in un altro sport. Per esempio si dice che in una palestra di Milano si accaniscono di più sui pugili di colore. Potrebbe essere. O forse no. Però sai, magari hai a che fare con quelle persone che dicono: "negro di qua, negro di là, io non sono razzista, però..." poi se il nero è quello che viene a fare le pulizie da me allora va bene. Questi sono i discorsi che si sentono... Ci sono palestre piene di fascisti e sbirri. Fa schifo. Lo so perché ne ho girate parecchie e certe situazioni le ho vissute, tipo alle cene quando si fanno i selfie con le bottiglie di vino con l'etichetta del Duce. Non tutte le palestre federate sono così, chiaramente. Se però noi vogliamo riappropriarci della boxe, lo dobbiamo fare diversamente tentando di ribaltarne i valori.

Né padri né padroni

Qui non ci sono altri traguardi
non si fanno classifiche, qui non si vincono premi
se uno va fuori, uno resta ed è il nuovo sensei sul tatami.

Melma & merda, *La trilogia del tatami*

Al pari di molte arti marziali e sport da combattimento, il pugilato sembra fondarsi su un doppio paradosso: il primo è che si tratta di una pratica individuale, ma il cui apprendimento avviene necessariamente in gruppo; il secondo è che pur essendo una disciplina che implica lo scontro fisico, è a partire dal conflitto tra i corpi che si producono legami e senso di appartenenza a una collettività. In effetti, non è difficile constatare il forte senso di attaccamento che sviluppano i e le boxeur abituati a scontrarsi tra loro. Ma l'altro aspetto importante di questo processo è che l'apprendimento della pratica non si limita a delle tecniche di movimento, finendo inevitabilmente per abbracciare il sistema di valori del contesto in cui pratica e la sua storia.

Torricelli è la prima esperienza di palestra autogestita messa in piedi a Milano. Era il 2003 quando un gruppo di appassionati di arti marziali ha aperto un collettivo dedicato all'attività fisica. E poi, non va dimenticato che la palestra è inserita nel contesto del Ticinese, fin dalla fine degli anni sessanta uno dei principali laboratori politici della città, polo di gravitazione degli organismi disseminati nella zona sud della città: un "triangolo di molti destini", come ha scritto Primo Moroni, caratterizzato dall'inesauribile capacità di "fare rete" e "costruire spazi da sottrarre alla speculazione e al dominio istituzionale".⁴

In questi ultimi anni diversi collettivi sono stati fondati da chi ha frequentato la Torricelli, o prendendo come esempio questa esperienza originaria. La palestra è tra i principali nodi del Cappa, con il quale, grazie alle riflessioni emerse dentro al network, si cerca di aprire una "via antifascista" nella pratica del pugilato, opponendo al rispetto della gerarchia la cooperazione, al merito l'inclusione, all'adesione fideistica verso proposte formative date la costruzione di percorsi di apprendimento votati al benessere e all'autoconsapevolezza.

Patrick ► È importante partire da un dato storico: la boxe è entrata nei centri sociali grazie al lavoro pionieristico di allenatori che comunque rappresentavano logiche sportive classiche: gerarchiche, autoritarie e meritocratiche. A noi, come palestre popolari, serviva fare quell'esperienza per poi scardinare determinate regole contestuali. Una volta che si è potuto rimodellare il nostro ambiente autogestito grazie a una nuova generazione di praticanti, nati e cresciuti tra i compagni, quindi portati a concepire il proprio impegno sportivo nei termini di un'attività politica, a quel punto si sono elaborate una serie di criticità nei confronti di varie questioni: l'accessibilità, il benessere, l'emancipazione grazie alla condivisione dei saperi. Per usare

⁴ Primo Moroni, *Un certo uso sociale dello spazio urbano*, in John N. Martin, Primo Moroni, *La luna sotto casa. Milano tra rivolta esistenziale e movimenti politici*, ShaKe Edizioni, Milano 2007, p. 181.

un'immagine un po' forte potremmo dire che ci servivano dei padri da cui apprendere, da criticare e poi uccidere!

L'autogestione dei corsi, svincolando la pratica da compromessi economici, rende possibile abbattere diverse divisioni che sussistono all'interno dello sport, per esempio quelle tra proprietari e clienti, atleti e allenatori ("odia i padroni" campeggia sopra uno degli specchi in Torricelli). Non essendo in alcun modo imposta o legata a finalità decise a priori, la partecipazione di ogni singola componente della collettività diventa così il modo grazie al quale ogni boxeur può riappropriarsi del proprio potere decisionale.

Il fatto che questo sia possibile con il pugilato assume un valore particolare, considerando che la boxe ha sempre rappresentato una disciplina nota per irreggimentare i propri adepti. In fondo, la relazione di dipendenza, asservimento, o anche solo cieca ammirazione, che tendono a sviluppare i/le boxeur nei confronti dei propri allenatori è un grande classico che ci è stato raccontato dalla letteratura e dal cinema; per non parlare delle biografie dei pugili di successo, per i quali gli allenatori sono definiti indistintamente alla stregua di maestri di vita o sostituti paterni legittimati a esercitare il proprio arbitrio dietro la maschera della benevolenza. Qualcosa di simile si riscontra in molte altre arti marziali, dove le figure dei sensei si avvalgono delle loro qualità personali per creare lignaggi e aprire scuole, con lo scopo di produrre un arricchimento personale, fidelizzare i praticanti, o anche solo raggiungere un certo status.

Sarebbe artificioso affermare che l'ideale del maestro-padre venga del tutto scalfito nelle palestre popolari. Proprio perché influenzati dall'immaginario, non mancano ragazzi che approcciano i corsi cercando quel tipo di impostazione, la stessa proposta in diversi club dove una certa concezione di benessere viene offerta all'utente già impacchettata; senza che il/la boxeur abbia modo di agire creativamente sul contesto



Quadro per il decennale della palestra Torricelli (by VolksWriterz crew)

di cui è parte. Come se esistesse un solo modello formativo, che avviene sì in gruppo, ma con una leadership che sta al vertice del collettivo e sceglie cosa è lecito e cosa non lo è in nome di tutti e tutte.

Al contrario, nel momento in cui i corsi di boxe popolare cercano di rimettere in discussione le relazioni di potere a cui siamo stati abituati nello sport, l'insegnamento e l'apprendimento della boxe popolare produce una crescita culturale che rimane ricca di sfumature, aperta e continua. Una crescita priva di padri e di padroni. E rispetto alla quale neppure i veterani dei corsi, in quanto ugualmente parte del gruppo che contribuiscono a costituire, si sottraggono.

Marino ► In una qualsiasi palestra di boxe hai il coach di riferimento. Nelle nostre realtà puoi crescere lo stesso anche se il ruolo del coach è itinerante. Cresci con un pezzo di ognuna delle persone con cui hai condiviso gli esercizi. E quel particolare che hai imparato è grazie a un compagno o una compagna. Così arrivi alla tua completezza. Che poi, nell'allenamento successivo, ci sarà un altro limite da superare e tu sai già che sarà affrontato collettivamente.



Le prime fasi di un allenamento alla Torricelli, 2019 (foto di Massimo Lupo Pasinetti)



Allenamento ai sacchi in Torricelli, 2019 (foto di Massimo Lupo Pasinetti)

Abbatere l'autorità pedagogica

In Torricelli il corso di boxe prende avvio nel 2007, quando la palestra offre ospitalità a un gruppo da poco sgomberato dalla Stecca degli Artigiani a causa della gentrificazione del quartiere Isola. Per un primo periodo si tiene un solo allenamento alla settimana. Grazie al passaparola, nel giro di poco il collettivo si ingrandisce e le serate di boxe diventano due. Il 2010 è l'anno di esordio della palestra Torricelli nel circuito nazionale, quando per la prima volta il corso partecipa alla riunione di pugilato organizzata all'interno del centro sociale Askatasuna. Sulla spinta di questo appuntamento, per dare risposta a una domanda di partecipazione crescente, le classi vengono spalmate su più sere in settimana. Lo storico maestro abbandona la guida tecnica nel 2014; un vuoto prontamente colmato dall'autogestione grazie all'entusiasmo di chi approda in palestra.

Anni di pratica e ragionamenti collettivi su come smarcarsi dall'organizzazione capitalistica dello sport danno finalmente i loro frutti. La critica ai rapporti verticistici che si instaurano in ambito educativo tra istruttori e atleti, così come il rifiuto del paradigma della competizione e del merito, si traducono in un modello di coaching di tipo policefalo. In altri termini, la formazione quotidiana di ogni singola/singolo praticante viene realizzata di continuo all'interno di rapporti di sapere-potere distillati in diversi momenti dell'allenamento e lungo tutti i livelli della struttura del team. In assenza di un insegnamento sorretto da un'autorità specializzata, la circolazione del sapere si basa dunque sull'applicazione dei principi dell'orizzontalità e della cooperazione.

Primo, per evitare la fissazione dei ruoli e scongiurare il dominio dei singoli sulla collettività, diversi praticanti si accollano l'onere di aprire la palestra durante la settimana e più presenti si alternano nell'orchestrare le fasi di ogni allenamento composto da una sequenza piuttosto standard: ginnastica di riscaldamento,

addominali, esercizi di potenziamento, tecnica con i guantoni, sparring (per chi se la sente), defaticamento.

Secondo, a dimostrare l'assenza di una netta divisione di grado tra i praticanti, chi propone le attività suda e fatica a sua volta, limitandosi a renderle comprensibili e replicabili. Così facendo, tutti gli esercizi (e il gergo adottato per identificarli) nel momento stesso in cui vengono proposti diventano patrimonio delle routine comuni rimodulabili da ogni boxeur in un allenamento successivo. In tal modo, la formazione individuale e del collettivo possono procedere all'unisono e sostenersi a vicenda.

L'emancipazione da un'autorità pedagogica che esercita il suo potere sul gruppo avvalendosi di qualità carismatiche personali è sancita da altri due aspetti caratteristici di questo modello di coaching: la gestione del tempo e la comunicazione verbale.

Per quanto riguarda la gestione del tempo (e in particolare del ritmo), anzitutto strumento e simbolo dell'approccio inclusivo del gruppo è il timer Lonsdale. Chiunque nel corso dell'allenamento può premere i pulsanti che regolano le tranches dello sforzo corporeo da compiere. Il congegno emette dei sonori "beep" a segnalare l'inizio e il termine delle attività comuni. Durante gli esercizi il timer comunica quando modificare l'intensità dei movimenti. La sincronizzazione dei gesti ha il compito di abbassare le inibizioni e spronare all'azione. In egual modo anche il timing della ginnastica di riscaldamento sancisce i legami di uguaglianza e mutua influenza che vigono tra i/le boxeur. La ginnastica si svolge sempre in cerchio. Chi la orchestra seleziona e mostra i gesti da compiere. A turno e in senso antiorario ognuno conta fino a dieci; al grido "cambio" si pratica un differente gesto atletico e il conteggio ricomincia da capo. La coordinazione del ritmo e la disposizione ordinata dei corpi rendono immediatamente percepibile di essere parte di qualcosa che va oltre l'individuo, ma di cui ogni singolo è parte attiva e costitutiva.

Per quanto riguarda la comunicazione verbale, invece,

nessuno impartisce delle vere e proprie istruzioni. Anche la correzione delle gestualità, così come della postura mentale ed emotiva inadeguata per la pratica del pugilato, avviene mediante un linguaggio orientativo e interrogativo, facendo leva sull'attenzione e la volontà del(la) boxeur a modificare il proprio schema motorio e la propria attitudine psichica. Con questo approccio, nelle interazioni a tu per tu (ai sacchi, in coppia, nello sparring, ma perfino nelle fasi di riposo e di fine allenamento) ogni boxeur con un minimo di esperienza dentro al contesto può offrire una miriade di osservazioni ai compagni e alle compagne di corso. Proprio nell'ottica di rendere la formazione del singolo un'impresa comunitaria, i partner vengono modificati nei round degli esercizi a coppie, così che ognuno possa entrare in relazione con persone sempre diverse.

Oltre a invitare ad ascoltare meglio il proprio corpo, un linguaggio correttivo che fa largo uso di domande si pone in netto contrasto a uno stile imperativo, i cui effetti consistono nel creare forme di subordinazione nei confronti di chi fornisce soluzioni definitive, piegando le richieste e le prospettive sul benessere (per loro natura plurali) alla visione univoca di un maestro, depositario ultimo della verità a cui ogni boxeur dovrebbe tendere.

Patrick ► Avere una domanda da fare e maturata dentro l'allenamento significa poter sviluppare l'autoriflessività, la piena consapevolezza di te in quanto persona. Altrimenti si creano dei seguaci di un maestro di boxe che viene visto come un dio di verità. Innescare delle domande è anche un modo per dare qualcosa a chi pratica, significa avere del materiale su cui riflettere anche fuori dalla palestra.

Abbatte l'autorità pedagogica attiva un processo di autodeterminazione nel senso più completo del termine, poiché, partendo dall'ascolto del proprio corpo, arriva a toccare gli

stati d'animo e i pensieri, aiutando a mettere meglio a fuoco le peculiarità della collettività e fino a che punto volerne fare parte.

Quindi, grazie al modello di trasmissione del sapere realizzato con l'autogestione degli allenamenti, in palestra non si impara solo a boxare. Attraverso certe forme di interazione ognuno può rigenerare il senso che ha di sé, e apprendere così la possibilità, da curare e coltivare collettivamente, di farsi padrone del proprio destino.

Patrick ► È chiaro che passando tanto tempo insieme finiamo per contaminarci a vicenda e assorbire un certo modo di porci. Questo accade soprattutto se dobbiamo prepararci a combattere. Perché sono le persone che si allenano a combattere a essere più coinvolte, per cui si trovano ad avere un minimo di responsabilità in più rispetto al gruppo. Ma semplicemente perché più ti alleni e partecipi a un contesto, più tendi a valorizzare le peculiarità di quello che vivi.

Odio la guerra. Detesto gli eserciti. Amo combattere⁵

Mentre correvate indietro
noi tutti quanti con le mani verso il cielo
cercavamo solamente verità.
Linea 77, Avevate ragione voi

Le esibizioni di boxe, nelle quali combattono sul ring i/le pugili delle palestre popolari di tutta Italia (in alcune occasioni persino di altre palestre presenti in Europa) sono tra gli appuntamenti più attesi dell'anno. Certamente sono quelli che richiedono una maggiore preparazione in termini organizzativi, non solo per quel che riguarda l'allenamento di chi sale sul ring.

⁵ Motto della palestra popolare Pacì Paciana di Bergamo.

Per molti anni l'unica riunione nazionale si è svolta a Torino. Con l'esplosione del movimento, diverse città hanno proposto la propria serata: Bergamo, Bologna, Genova, Firenze, Napoli. Dal 2015 anche Milano, con l'evento Pugni e Libertà calendarizzato verso la fine dell'anno. Fin dalla prima edizione svolta nel centro sociale Macao, Pugni e Libertà ha avuto un notevole richiamo di pubblico, suscitando l'attenzione come anche l'ostilità della federazione pugilistica, la quale, dal 2017, puntualmente spedisce delle diffide alle palestre organizzatrici, ribadendo che il pugilato è lecito solamente all'interno delle palestre affiliate al Coni. Insomma: fino a che la boxe popolare non si prende il proscenio non desta particolari preoccupazioni, ma diventa un problema nel momento in cui gli eventi chiamano a raccolta diverse centinaia di spettatori, soprattutto considerando che ai gala ufficiali partecipano quattro gatti.

Panetta ► Gli incontri della federazione tecnicamente sono superiori, anche perché magari ci sono in palio delle cinture. Però a livello di partecipazione non c'è paragone. In federazione ti rompi il cazzo. Paghi un po' per entrare, già non è il massimo. Ma l'ambiente soprattutto fa schifo: la metà sono strapompanti, in senso fisico ma anche mentale. Tricolori ovunque. Se devo farmi una serata vado a vedere la boxe popolare, almeno sono lì con i miei amici, non con la gente con cui mi alleno in palestra. Poi qualche bel movimento tecnico si può anche vedere. E ci si diverte.

Il fatto che gli appuntamenti della boxe popolare siano autogestiti senza il benestare della federazione non significa che ci si sfida sul ring senza regole, come se si trattasse di un feroce fight club in cui si combatte all'ultimo sangue per imparare ad attentare all'ordine sociale (anche se un po' non ci dispiace immaginarci una piccola avanguardia guerriera che dimostra la propria attitudine al conflitto nell'attesa delle più significative opportunità di rivoluzione).

Il Cappa si è sviluppato proprio per delineare alcune linee guida nell'ottica di tutelare la sicurezza di chi combatte, ma anche per mettere in mostra un approccio all'agonismo svincolato dalla logica del risultato. Per questo, i/le *fighter* devono essere in possesso dei certificati medici per le competizioni agonistiche. Le protezioni indossate sono le migliori in circolazione. Inoltre, i duelli (combattuti su round da due o tre minuti, sulla falsariga del pugilato olimpico) sono supervisionate da arbitri a cui spetta il compito di prevenire qualunque possibile ko (un ruolo ricoperto dagli/dalle stessi/stesse habitués dei corsi) e a bordo ring una terna di giudici (anch'essa scelta tra chi pratica nelle palestre popolari) si diletta nel fornire un giudizio sulle performance. Non che il loro verdetto abbia uno scopo sportivo di rilievo visto che non ci sono premi in palio, né tantomeno viene tenuta traccia dei risultati. Serve più che altro a dare una parvenza di serietà al match e scimmiettare quanto fatto a livello ufficiale dal momento che vittoria e sconfitta sono due categorie che non hanno alcun significato nell'ambito della boxe popolare.

Perché combattere verrebbe allora da domandarsi? Forse per dare modo a chi si allena di mettere alla prova le proprie abilità raggiunte nella tecnica e nella gestione delle emozioni, per portare visibilità alla palestra di appartenenza e rimpolpare la scaletta di un evento che non ha solo nel pugilato la sua ragion d'essere.

Infatti, tra un match e l'altro, al posto del classico spettacolo offerto dalle card girl che scoscano con cartelloni alla mano per segnalare il numero del round piuttosto che pubblicizzare questo o quel prodotto, il ring è il quadrato sul quale si esibiscono i corsi delle altre discipline svolte nelle palestre popolari, ma soprattutto il palcoscenico dal quale lanciare una serie di messaggi politici. A dimostrazione di come la boxe popolare sia legata a doppio filo alle istanze dei movimenti contemporanei, nel 2016 viene letta la lettera dal carcere scritta da Davide

Rosci al Cappa; nel 2017 si snocciola criticamente la Legge Minniti (che, in nome del dogma sicurezza&decoro, sancisce un preoccupante salto di qualità nella criminalizzazione della miseria e del dissenso) mentre nel 2019 si torna a parlare di Genova 2001 in coincidenza della richiesta di estradizione in Italia per Vincenzo Vecchi.

Infine, le serate di boxe popolare rappresentano dei grandi momenti di festa. Conclusi i match, il ring si trasforma ancora, diventando il set dei dj o il dancefloor sul quale scatenarsi. Musica e alcol non possono mancare: aiutano ad alimentare il senso di evasione che cerca la gran parte dei presenti, tanto nella veste di organizzatori quanto in quella di spettatori. Il divertimento è essenziale per combattere la monotonia e consentire ai nostri corpi di fare comunità in un modo che non sia solo quello vissuto in palestra, con la disciplina dell'allenamento. Come conseguenza, le settimane seguenti a Pugni e Libertà sono tra quelle che, nell'arco dell'anno, registrano il picco di affluenze ai corsi.

Care compagne e cari compagni,

Ancora una volta vi invitiamo a una serata di sport popolare per condividere con voi pugni, schivate e resistenze di altro tipo. Le palestre popolari Baraonda, Torricelli, Antifa Bull's Boxe, Le Sberle-Ri-Make e Mari Kom, in rappresentanza del Coordinamento antifascista delle palestre popolari autogestite Cappa, sono liete di invitarvi all'evento annuale di boxe popolare Pugni e Libertà 5.0 che si terrà sabato 14 dicembre a Macao.

Non smetteremo mai di ribadire che la nostra boxe, popolare e autogestita, è per tutte e tutti; è antisessista, antirazzista e necessariamente antifascista. Non è previsto, né tollerato il KO. Non ci sono premi in palio, la tutela della salute e della sicurezza di chi sale sul ring sta sempre al primo posto. Quello che portiamo nel quadrato è l'impegno, il rispetto e il confronto tra due atlet* che sono prima di tutto compagn*; è il lavoro quotidiano delle palestre nei quartieri, organizzate dal basso,



Manifesto del primo round Pugni e Libertà, 2015

che poco ha a che fare con le dinamiche di prevaricazione e annientamento dell'altro* che spesso si vedono sia sui ring federali sia nella nostra società.

La boxe si fa sulle punte, sembra una danza, e noi balliamo anche dopo gli incontri.

Il prezzo di ingresso è popolare (5 euro) e serve a sostenere Vincenzo Vecchi, un compagno che ancora sta scontando le assurdità di Genova 2001, perché “vale più una vetrina rotta che una vita spezzata”.⁶

Compagne e compagni

Fabio Pennetta ► In questo periodo di pandemia ripenso con nostalgia ai momenti in cui il mio corpo si è trovato catapultato per la prima volta dentro una palestra occupata, un po' per caso, un po' per assurdo, ma alla fine resta il fatto che il mio essere politico ha trovato una nuova genesi grazie alle attività dentro e fuori le palestre popolari. Come me, molti altri: i nostri corpi sono diventati sedi, strumenti e bersagli.

Le atlete e gli atleti che ho incontrato, con i quali ho sudato, dato e preso pugni, sono le stesse persone con le quali ho passato le serate più folli della mia vita in qualche centro sociale e con le quali ho avanzato tra i fumogeni e le cariche della polizia a uno dei cortei più forti che Milano ricordi, quello del primo maggio 2015.

Sono felice di sentire che è ancora vivo il percorso che ha portato compagne e compagni del coordinamento a intraprendere un'esperienza collettiva in cui corpo, anima e mente sono continuamente in movimento uniti in direzione ostinata e contraria. Contraria a chi, a suon di comunicati, sancisce che il pugilato è roba sua e nessun altro può praticarlo se non affiliato; contraria a chi stabilisce che uno spazio di pubblica utilità attivo e vivo può essere sgomberato e lasciato vuoto a marcire.

⁶ Il lancio dell'evento: www.sosteniamovincenzo.org/iniziativa/pugni-e-liberta-vol-5.

Siamo consapevoli del fatto che un'esperienza così totalizzante non ci sarebbe stata permessa in molti altri posti: non avremmo potuto farlo con altrettanta dedizione in una palestra commerciale di fitness, dove il corpo non deve essere efficace, ma deve essere messo in mostra come bersaglio a cui tendere anche grazie all'utilizzo di sostanze che sono contrarie al più alto concetto di benessere psicofisico.

Non ci sarebbe stato permesso in una delle tante associazioni sportive dilettantistiche federate dalla dubbia utenza, dove trainer professionisti eccellono nel formare il corpo dell'atleta come strumento per battere l'avversario e primeggiare nel ranking della categoria di riferimento.

Non ci sarebbe stato permesso neanche in un centro sociale tradizionale, dove il corpo è pensato come la sede del piacere edonico e le sue altre dimensioni devono rimanere all'esterno dello spazio sociale: si ritiene infatti che il dialogo e il confronto tra pari, perché siano tali, debbano essere mantenuti al livello intellettuale in quanto il corpo può essere fattore divisivo e discriminatorio.

Ultimamente, impossibilitato a confrontarmi negli allenamenti con le compagne e i compagni, mi sono trovato a riflettere sul fatto che in una struttura non apicale come quella di una palestra popolare il tempo occupa un ruolo centrale: il timer è il nostro totem e scandisce il tempo dell'allenamento e delle interazioni tra pari. È lui il nostro leader, il *deus ex machina*.

Trovo che questo possa essere valido ovunque in qualsiasi contesto sociale, in quanto esseri biologici con una data di scadenza che non conosciamo. Il corpo umano, per quanto allenato, non può mantenere quattro ore consecutive di allenamento aerobico a 180bpm. Il cervello, per quanto dotato, non imparerà nulla se per un'ora consecutiva verrà eseguito il medesimo movimento routinario senza dare il tempo di registrare il movimento e capire un possibile errore.

Ma abbiamo capito anche qualcos'altro in questi anni: entrare in una palestra popolare e pensare di muovere il senso comune e la volontà collettiva parlando di proletariato, di sindacato e di classe operaia è anacronistico e poco puntuale. È sempre una

questione di tempo. Il tempo ci comanda e il tempo è la cosa più preziosa che abbiamo, perché nessuno ce lo restituisce. Da oltre un anno, il mondo è travolto da una pandemia che ha reso evidenti tutti i limiti e i controsensi di un capitalismo paternalista, sorretto da un sistema politico autoritario, in cui si vende tempo per denaro. Con l'effetto di acuire le disegualianze esistenti e crearne di nuove. È solo questione di tempo perché la solitudine a cui ognuno di noi è relegato ci sovrasti e ci schiacci. L'isolamento ha limitato la possibilità di confronto rendendo ancora più complessa la comprensione della realtà e, nel nostro piccolo, da mesi non possiamo allenarci per paura di un contagio, di una sanzione amministrativa o, peggio, di un arresto. Impariamo a incassare pugni pensanti, ma ora ci sentiamo più vulnerabili.

Volendo trovare qualcosa di curioso in tutto questo, posso notare con una certa meraviglia che almeno per una volta hanno dato il nome corretto e in italiano a quello che si vuole dal popolo, "distanziamento sociale" perché i decreti ministeriali e le ordinanze locali ci fanno capire che non si tratta di un obbligo al distanziamento fisico.

Ci vogliono distanti, impedendoci di indossare i guantoni e prenderci a pugni con l'unica assicurazione che la persona davanti non infierisca se ti vede in difficoltà, ma neanche che porti avanti uno sparring blando e poco utile per il migliorarsi vicendevolmente. È da questo che dipende la nostra capacità di fare gruppo e intraprendere delle progettualità, quello che spaventa i governanti che coltivano il sogno di una società completamente sottomessa alle logiche del consumo.

Nonostante tutto, mi fa strappare più di un sorriso ripensare a quanto abbiamo costruito finora. Alle volte in cui abbiamo rischiato qualcosa più di una multa o una gamba rotta per portare il ring su un furgone aperto dall'altra parte di Milano, o abbiamo fatto le cinque di mattina per pulire uno spazio lasciato sottosopra dai cinquecento spettatori su di giri che hanno preso parte a Pugni e Libertà.

Tutto vero. Io c'ero.

Grrlz just wanna have boxe

Lei non appartiene alla cultura
non la trovi sotto una bandiera
lei non ha bisogno affatto di protettori
lei non può restare dentro, il suo posto è fuori!
Mercanti di liquori, *La musica è dei poveri*

Le discriminazioni di genere nello sport sono una delle grandi tematiche che occupa l'agenda delle palestre popolari. Di fatto, lo sport è uno degli ambiti in cui ancora oggi permangono strutture sessiste di esclusione legittimate istituzionalmente, come se fosse "naturale" che maschi e femmine debbano praticare sport in contesti separati e che certe discipline siano più idonee per un genere rispetto all'altro. Sicuramente, a diversi livelli della piramide sportiva, negli ultimi anni sono stati fatti degli importanti passi avanti in materia di inclusione. Per esempio, nel 2012 per la prima volta il pugilato femminile è diventato disciplina olimpica. Anche se non c'è dubbio che la boxe rimanga ancora una roccaforte della virilità.

I corsi di boxe popolare non fanno molta eccezione in questo senso. La componente femminile non manca affatto, benché decisamente meno nutrita. Come fa notare una compagna, essere una ragazza e farsi largo in un contesto creato da ragazzi costringe inevitabilmente a fare proprie virtù valorizzate in seno a uno sport che non sembra smarcarsi troppo dalla prospettiva dominante.

Aurélie ► Non è concepibile che quando c'è qualcosa che abbia a che fare con il potere lo devono fare i maschi: il ring lo devono montare i maschi; a combattere sono quasi sempre i maschi. In un contesto di militanza politica la verità è che per farti valere devi avere una personalità forte, mostrare caratteristiche che ci è stato insegnato a riconoscere come dominanti. Le ragazze



Il logo delle
Sberle

che emergono in pubblico sembra che devono essere per forza così, anche nel nostro circuito.

I momenti di confronto e critica non sono affatto mancati finora, anche coinvolgendo altri collettivi cittadini. Si è discusso del differente trattamento storicamente riservato alla componente femminile nello sport, anche a livello di base, e di come lo sport popolare stia cercando di rimettere in discussione le norme che riproducono certe disuguaglianze.

Nella pratica gli allenamenti vengono condivisi in tutto e per tutto. Per provare a rompere il *partagé* maschile/femminile in alcune esibizione pubbliche vengono organizzati “incontri misti” accoppiando boxeur dal peso e dall’esperienza simile. Resta comunque un tema aperto. I match misti sono sempre al centro del dibattito e non mettono mai tutti i collettivi d’accordo. Ma dopotutto, perché non sperimentare anche sul ring? Perché non cercare di definire dei parametri in base ai quali trovare un piano di confronto, anche duro come richiede il pugilato, che non tiene conto del sesso dei corpi?



Flash mob in piazza Duomo, 2021

In fondo è qualcosa che già facciamo. In palestra viviamo gli stessi spazi. Ci esercitiamo a colpirci a prescindere dal fatto che i partner siano ragazze o ragazzi: l’unico intento è misurare le nostre capacità e consigliarci su cosa e come migliorare. Certo, come sostengono alcune compagne femministe avvezze alla muay thai, “c’è qualcosa di erotico in due persone che si allenano e combattono insieme”.⁷

Sarà pure per questo che quando ci alleniamo non vedo

⁷ V. Bilancetti, C. Settembrini, *Limiti, forza e consapevolezza negli sport da combattimento. Un racconto di chi si è scoperta appassionata di Muay Thai quasi per caso*, “DWF / Scatenate. Quelle che lo sport...”, 1, 2020, pp. 27-32.



Volantino dell'evento Boxiamo e balliamo, 2019

l'ora di indossare guantoni e casco per prenderci allegramente a cazzotti. Difficilmente mi tiro indietro. Mi piace pensare che in questo modo anche io contribuisco a creare uno spazio di lotta e libertà nel quale rimettere in discussione regole e costrutti dati per scontati, e tutte e tutti diventiamo collettività.

Anche se non è per nulla facile lasciarsi andare. Il timore, anche inconscio, di ferire è sempre presente. Ed è un pensiero che va lasciato fuori dalla porta della palestra, soprattutto perché, per quanto mi riguarda, non mi importa quante ne prendo da una compagna. O se me ne torno a casa con un occhio nero. Comunque vada, conclusi i round i nostri corpi zuppi si abbracciano sinceramente.

Clara ► Se sei femmina e vivi in questo momento cerchi di toglierti certe regole dalla testa. È sbagliato dire che solo i maschi possono fare certi sport. Anche se in fondo alcune differenze le noto. Le ragazze con cui posso confrontarmi non sono molte. Quindi finisco spesso a farlo con i miei compagni. Ma sembra sempre che siano loro a comandare. A decidere se impostare un certo lavoro oppure se comportarsi in modo scazzato, facendo a pugni solo perché costretti dalla tua

presenza. Lo percepisco. Dopo anni continuo a domandarmi: fino a che punto instauriamo davvero un rapporto alla pari? A volte ho l'impressione che continuiamo a gerarchizzare, nonostante tutti i buoni propositi, la femmina resta il soggetto vulnerabile.

Boxe popolare femminista

Intervista con Le Sberle (dopo un allenamento presso l'ex liceo recuperato Omero di via del Volga, sede di Ri-Make)

Chi sono Le Sberle?

Le Sberle sono un collettivo di boxe popolare che nasce nel 2018 a Ri-Make durante una tre giorni di campeggio femminista. Alcune ragazze che all'epoca già si allenavano in altre palestre popolari hanno proposto un workshop sul pugilato. La partecipazione è stata notevole. Dopo il campeggio, quindi, si è deciso di cominciare ad allenarci, aperte a tutte, tutti e tuttu, iniziando un altro percorso, non in opposizione ad altre realtà che già c'erano, ma con la volontà di sperimentare qualcosa di radicalmente diverso. Siamo partite semplicemente cercando di capire come ci sentivamo con i nostri corpi rispetto a una pratica che già facevamo in altre palestre del Cappa, ma anche rispetto alle esperienze militanti femministe.

Se non sbaglio lo spazio dedicato allo sport nei dibattiti e nelle reti del femminismo è relativamente poco...

In effetti, pur essendo il corpo al centro delle riflessioni femministe, lo sport è sempre stato messo in secondo piano. O meglio, la UISP ha compiuto dei piccoli passi in avanti verso le uguaglianze retributive, per i diritti delle donne nel pugilato professionista, ma nei nostri ambienti è un tema poco considerato, tranne l'autodifesa se il contesto specifico è quello

delle palestre popolari. Però l'autodifesa non è uno sport: nello sport c'è il desiderio di condividere del tempo dandosi delle regole, per praticare un'attività che può essere competizione, ma soprattutto movimento e gioco. Mentre l'autodifesa nasce dalla necessità di creare degli strumenti per contrastare certi aspetti malati della società. Noi comunque siamo volute partire dalle nostre esperienze personali di boxe popolare.

Visto che le palestre popolari sono antisessiste, come mai l'urgenza di creare un'altra realtà anziché agire dentro i corsi esistenti?

Chi ha fondato le Sberle viene da un percorso di crescita sportiva e politica all'interno di un ambiente in cui per una ragazza può essere difficile trovare lo spazio che i nostri compagni maschi hanno sempre avuto. Il problema esiste: perché è diverso cercare di cambiare una palestra che si definisce antisessista ma è nata con un'altra postura rispetto a creare da zero un corso nel quale il genere non sia una discriminante.

Il rispetto dei diversi generi non è scontato nemmeno nei nostri ambienti e porvi attenzione, oltre a non essere un compito semplice, risulta parecchio stancante. Ma perché dobbiamo essere sempre noi a porre il problema? Perché non sono i pugili maschi a mettersi in discussione? Non dobbiamo essere sempre noi femmine a dire che ci deve essere parità! Più volte aver fatto notare di non avere gli stessi spazi dei maschi è stato visto come un'accusa, mentre era un semplice tentativo di dialogo. Se nelle palestre popolari ci sono poche ragazze qualcosa vorrà pur dire. Spesso una concezione un po' machista dello sport si ripercuote persino nei nostri collettivi, anche se non in maniera esplicita.

Le Sberle è il primo e finora unico collettivo di boxe popolare fondato da ragazze?

È vero. Per il momento nel circuito tutti i corsi di boxe popolare sono stati fondati da uomini. Cambiare alla radice l'atteggiamento è troppo difficile e abbiamo capito che non porta a

dei risultati. Può esserci anche della rabbia, perché magari nelle palestre popolari i nostri corpi hanno vissuto un trattamento diverso. Ma spesso è inutile cercare di convincere i compagni che ci stanno trattando da femmine. Per questo abbiamo pensato di ricominciare da capo, dicendo: da oggi ci siamo anche noi.

La cosa ha suscitato fin da subito grande curiosità dentro al Cappa...

Finché si parla stando in una posizione di minoranza è difficile ottenere ascolto. Quando si crea una realtà nuova che ha voglia di sperimentare, di mettersi in gioco e fare vedere di essere, non un'alternativa, ma una realtà altrettanto valida, allora certi compagni e certe compagne due domande cominciano a farsele. Va benissimo la presentazione del libro di Donna Haraway, l'allenamento collettivo, organizzare giornate di discussione su genere e sport, ma in questo modo non cambi un approccio al pugilato che è costruito attorno al corpo maschile allenato. Portando la pugile a combattere, l'allenatrice all'angolo, l'arbitra sul ring, ecco, magari qualcosa riusciamo a smuovere. Comunque da parte nostra non c'è affatto chiusura. Anzi: c'è una gran voglia di interagire con altre palestre popolari, per un arricchimento dal punto di vista dell'allenamento e del confronto a tutto tondo. Le porte della palestra sono aperte. Non siamo le madri di nessuno ma le sorelle di tutti. Anche perché le dicotomie di genere le possiamo scardinare solo insieme.

Cosa significa avere un approccio femminista alla boxe popolare?

In sostanza significa quello che elaboriamo da anni all'interno del Cappa: un modo diverso di fare pugilato. Sia chiaro, il nostro goal non è mai stato quello di creare un ambiente più femminile in cui potersi allenare, ma di creare un ambiente che renda concreto il fatto di potersi allenare insieme. Questo vuol dire avere attenzione per il singolo o la singola che attraversa

la spazio e ha voglia di viverlo e allenarsi. Si parla di fisicità, delle differenze fisiche che ci sono tra un corpo maschile e un corpo femminile, e tra tutti i corpi, non solo maschili e femminili. Nello specifico dell'allenamento, parlare di approccio femminista significa prendersi cura dei nostri corpi nel loro complesso, a partire dalla diversa muscolatura, dalla forma fisica, dall'esperienza sportiva, dalla sicurezza psicologica. Riteniamo che queste differenze non devono essere una discriminante, ma possono essere considerate nel momento in cui condividiamo lo spazio della palestra, lo spogliatoio, le docce. Il gruppo si deve muovere in armonia ed essere capace di cambiare ogni volta che accoglie una nuova boxeur. Non vogliamo definire a priori i ruoli come accade spesso nello sport, la nostra attenzione è quella di valorizzare il più possibile il contributo che ognuna di noi può dare, anche se si tratta di una persona appena arrivata. Impariamo solo nell'interazione e il rifiuto della figura dell'allenatore o dell'allenatrice è alla base del nostro agire.

Rispetto alla trasmissione e alla condivisione dei saperi durante l'allenamento, ogni palestra ha la sua impostazione...

Fa tanto. Perché è in quel passaggio che noti i presupposti e le finalità di un collettivo creato per fare pugilato. Forse gli approcci sono molti e diversi perché gli scopi delle palestre sono diversi. Se l'idea è di praticare uno sport accessibile dove la diversità, la differenza dell'altro o dell'altra deve essere al servizio del gruppo, allora anche l'allenamento non avrà bisogno dell'insegnante, ma sarà basato sullo scambio e il confronto continuo che porti al benessere e alla sensazione di sicurezza di ogni singola componente. Non è facile. Perché vuol dire che ogni Sberla deve considerare la relazione con il gruppo, fino a che punto è arrivata e fino a quanto vuole spingere per andare avanti o fermarsi. Bisogna pensare volta per volta, lì sul momento, mettendo in discussione se fare un passo indietro è

un gesto pietista oppure è davvero l'espressione di un interesse comune del gruppo. È un equilibrio molto precario.

Un grosso ostacolo è la componente di aggressività, di irrazionalità. Ci sono per esempio momenti in cui capita di sbroccare e qui le Sberle si perdono. Dobbiamo sempre ricordarci di essere una comunità, quindi ne dobbiamo parlare, discutere le proposte per affrontare meglio questi impulsi negativi. Magari certi movimenti, certi sguardi o certe parole possono creare delle tensioni più o meno latenti, affrontarli insieme significa trovare delle possibili soluzioni. Si deve andare oltre il genere con la boxe popolare femminista.

Come Sberle non siete solo ragazze infatti...

A comporre il *core* ci sono sette "zoccole dure" e quattro Sberle maschi. Se si mette in discussione una certa maschilità non è per buonismo o moda, ma perché evidentemente il modello egemone non sta bene a tutti. Quello che porta a commettere violenza sulle donne è la pressione, il senso di insicurezza, i problemi irrisolti. Tutto ciò dimostra che non deve essere per niente facile aderire a un certo standard.

Be', potremmo parlarne tra noi maschi...

In una precedente intervista al nostro collettivo, ci è stato fatto notare che potrebbe sembrare strano che un uomo faccia parte delle Sberle. La verità è che qualcuna di noi mai avrebbe pensato di andare in palestra. Per chi frequenta lo spazio da prima che esistesse il collettivo è stato possibile vedere il passaggio e dire: ok, qui posso mettermi. Ma perché qui ci si può dare obiettivi diversi rispetto a un contesto classico. Questo ha portato alcune di noi a fare cose che potevano sembrare assurde alcuni anni fa, come prendersi a cazzotti, anche con ragazze, perché no. Ci sono elementi della maschilità che possono andare stretti. Un ragazzo può provare a cambiare da solo, ma non con la stessa profondità ed efficacia data da un contesto collettivo. Il fatto

che anche alcuni maschi fanno parte delle Sberle dimostra che si riesce almeno in parte a decostruire il modello egemone. Poi ovviamente uno dei motivi per partecipare è che si mangia e si chiacchiera un botto a fine allenamento...

La convivialità è un altro aspetto fondamentale nello sport popolare...

Il bello è quello di creare uno spazio che sia veramente accessibile e aperto, che esce dalle categorizzazioni dei corpi, dove si possa stare bene. Anche le birrette e le chiacchiere ci aiutano a rimanere “tonike”, come diciamo noi.

Chi arriva come conosce il corso?

Ci piacerebbe poter dire che andiamo a rapire la gente in strada. Invece non è vero, scherziamo ovviamente! Diciamo che, un po' come accade in altre realtà, si arriva grazie al passaparola. Tantissime persone sono transitate. Chiaramente fare iniziative pubbliche attira.

A questo proposito, sicuramente siete una della realtà più attive anche in termini di iniziative. Per esempio, durante i lockdown la campagna che avete lanciato in solidarietà alle sex worker “Nessuna da sola” ha raccolto un sacco di adesioni, oltre ad aver rinvigorito la rete nazionale...

Quella è stata una bella campagna. Non pensavamo. Anche perché tutto era nato dal bisogno di tenere legate Le Sberle al di là delle chiamate una tantum per dirci come stavamo. Volevamo sentirci un soggetto attivo. In quel periodo stavano nascendo un po' di iniziative che utilizzavano lo strumento online ed è stata una possibilità che abbiamo sfruttato per aprire un nuovo tipo di discorso sui corpi che ancora non era stato affrontato nella boxe popolare. Diverse palestre, ognuna con il suo stile tra l'altro, hanno registrato dei workout da svolgere a casa quando tutto era chiuso. Questo ci ha permesso di ricreare

una rete che sembrava morta e raccogliere un po' di soldi. Una volta conclusa la campagna sono state fatte delle assemblee con Ombre Rosse e altre attiviste per confrontarci sulle condizioni dell* sex worker, con l'idea che diventasse una possibilità di ragionamento collettivo da portare avanti.

Sarebbe stato bello come tema di Pugni e Libertà 2020...

Per fare questo passaggio sarebbe necessario andare oltre coinvolgendo di più la componente maschile. Così si potrebbe ragionare sul perché si consumano o meno certi servizi, per esempio sul privilegio di pagare una donna per fare sesso. Già avere toccato un tema controverso anche all'interno del femminismo è qualcosa.

A livello di movimento, come Sberle siete anche molto presenti in città...

Negli appuntamenti chiave del femminismo noi ci siamo. L'8 marzo 2020, che era il giorno prima del lockdown peso, abbiamo fatto l'allenamento al parco Lambro con la squadra di calcio dell'Ardita. Quindi legandoci un po' ad altre realtà di sport popolare femminista e principalmente con Non una di meno. Quest'anno al mattino abbiamo partecipato al tavolo di discussione sulla salute, portando anche la nostra esperienza. Il focus era più sull'interruzione di gravidanza. Comunque abbiamo rivendicato che praticare uno sport nel modo in cui lo fanno le Sberle fosse parte del raggiungimento dell'obiettivo della salute, come benessere fisico, sociale e mentale. Ma il clou è stato nel pomeriggio, quando abbiamo fatto un allenamento aperto al pubblico sotto le scale del Duomo.

Considerando che il vostro logo è la madonnina con i guantoni si tratta della location perfetta...

Assolutamente. Dovremmo farlo più spesso. Hanno partecipato bambini, ragazze e ragazzi. È stato divertente e molto

d'effetto. Siamo state paparazzate dal mondo. Comunque ancora oggi non si capisce se sia una cosa buona vedere tante ragazze che fanno pugilato. Abbiamo dato uno scossone emotivo alla gente. Anche perché gli sguardi e i commenti sgradevoli non sono mancati. Da una parte c'è chi dice: wow! Dall'altra ci viene da pensare: ma veramente ancora ci si scandalizza? Ci fa capire che è necessario continuare ad impegnarci.

Allenarsi in piazza misura un po' il senso comune rispetto a certe tematiche. Ma allo stesso tempo lo sfida. Inoltre mi sembra piuttosto emblematico rispetto al binomio palestra popolare-spazio pubblico su cui tanto si ragiona...

È quello che abbiamo sempre pensato: fare sport popolare significa fare politica, riappropriarsi degli spazi e stare con il corpo nello spazio diversamente. E sia fare sport popolare in palestra, sia portarlo in piazza, è un modo molto chiaro di posizionare i nostri corpi e la nostra soggettività. Poi a livello di immaginario la boxe si presta molto a rendere visibile un gruppo in lotta: è molto d'impatto. Un gruppo coeso di persone che si muove compatto, tutte vestite simili con i guantoni e il *pañuelo*.⁸

Un flash mob in Duomo durante la pandemia, con l'accesso allo spazio pubblico così limitato, fa passare un messaggio di resistenza potente...

Reinventare uno sport come il pugilato è una forma di resistenza al disciplinamento imposto ai corpi. Perché praticando si esce dalle norme che sono iscritte nello sport per come è stato concepito finora. Portarlo in piazza vuole dire resistere anche rispetto a un'idea di sport del tipo: teniamo buone le categorie subalterne perché con lo sport si sfogano. Ed è un modo nello specifico di noi Sberle, e dello sport popolare femminista, di

⁸ La bandana fucsia della rete Non una di meno, simbolo di sorellanza delle donne che lottano contro la violenza.

dire: resisto a quel disciplinamento, a quel tipo di corpo voluto come docile, riproduttivo, tenerino, obbligato dentro lo spazio domestico. Invece il corpo ce lo riprendiamo. E ci facciamo quello che vogliamo! Ed è super forte, al di là del mio apparato riproduttivo... che tra l'altro è uno dei temi per cui, storicamente, tanti sport come il calcio e la boxe sono rimasti interdetti alle donne per paura di ledere l'apparato riproduttivo. Poi sticazzi, se vogliamo parlare di piazza siamo pronte agli scontri!

Quello non solo le Sberle...

Sì, bisogna organizzarsi però. Considerando che ci mettiamo due ore a capire come ruotare le postazioni quando facciamo i circuiti, forse le Sberle non sono pronte! Dobbiamo rivedere alcune cose...

Cosa avete in agenda per il prossimo futuro?

Siamo un po' troppo punk per pensare al futuro! L'unico piano per ora è di montare un sacco in più e autocostruirci una sauna per il post allenamento. Rispetto a Ri-Make sicuramente in questo posto nascono un sacco di idee, di progetti e c'è la volontà di muoversi collettivamente su alcune rivendicazioni. Le Sberle vogliono esserci. Molte delle energie dell'assemblea del centro sociale sono attualmente investite su come impegnarsi in attività solidali che siano diverse dal fare carità o assistenzialismo per le persone in difficoltà. Poi chiaramente in piazza all'8 marzo c'eravamo un po' tutte e un po' tutti. La cosa che vogliamo è che le attività di Ri-Make – e di tutti gli altri centri sociali che rendono più vivibile questa città – dallo sport, alla solidarietà, ai laboratori, ai workshop, possano continuare. La struttura di Ri-Make probabilmente non avrà vita lunga perché la vogliono abbattere. Insieme troveremo un'alternativa. È il tasto dolente. Anche per questo come Sberle abbiamo in progetto la sauna. Così quando verrà il momento ci faremo trovare "tonike".

Una macchina dei sogni

Questa vita è una bastarda e niente è mai abbastanza
e non mi tolgono la fame neanche con la bamba
perché finché c'è la fame, frate', c'è speranza.

Massimo Pericolo, *Soldati*

C'è stato un periodo in cui è esistito un pugilato di "massa", capace di attrarre le energie e le passioni di molti giovani. In Italia il declino della boxe è innegabile se la si paragona ai fasti di non molti decenni fa, quando i club pullulavano di ragazzi e la cultura del fitness, così come altre arti marziali nate altrove e successivamente giunte in occidente, ancora non avevano colonizzato le palestre.

Va detto che negli ultimi anni, alcuni importanti cambiamenti che hanno interessato i giovani (su tutti l'aumento della scolarizzazione e il precariato, nonostante un generale miglioramento del tenore di vita) hanno finito per ridurre l'esercito di riserva dei pugili.

Inoltre, la boxe è sempre stata una figlia di un dio minore se la si paragona ad altri sport, non godendo di un'adeguata politica di promozione a differenza di altre attività, come per esempio calcio e basket. La marginalità del pugilato è anche dovuta alla reputazione che circonda la disciplina, ritenuta appannaggio di chi occupa gli strati inferiori dello spazio sociale. È il grande *leitmotiv* del pugilato come via di fuga dalla miseria, strumento di emancipazione dai bisogni materiali, nonché uno dei mezzi che consente all'individuo di autodeterminarsi attraverso impegno, dedizione e una ferrea forza di volontà: virtù indispensabili per ambire a un domani migliore e raggiungere la piena integrazione all'interno della società. È un po' questo il nucleo narrativo centrale del celebre film *Rocco e i suoi fratelli*, con alcune scene girate in uno spazio che oggi sarebbe potuto tornare a essere una palestra...

Di fatto, al di là delle dovute prese di distanza (necessarie per sancire la specificità di una pratica e della sua comunità) da diverso tempo alcune realtà hanno cercato di avviare dei percorsi paralleli per dare modo di ascendere all'interno della struttura sportiva.

Lo Slavo ► A giocare a fare il pompiere nelle periferie che cosa vuoi che succeda? I giovani non ne possono più di gente che gli dice di stare tranquilli. Se hai quel tipo di atteggiamento li allontani da te. Cosa affascina un giovane? Il conflitto, l'illegalità. Se non sei ribelle non sei giovane. È una pulsione che c'è e merita di essere ascoltata. Per cui a un ragazzo di 18 anni che cazzo vuoi dargli? La possibilità di poter immaginare un futuro. Noi non possiamo dare la garanzia di un futuro, ma possiamo dare la possibilità di sognare.

In una società nella quale i percorsi di sviluppo individuale sono sempre più incerti e imprevedibili, il pugilato, o meglio la boxe popolare, è un'attività sfaccettata: una pratica che richiede costanza e pazienza, insegnando a compiere delle scelte per il raggiungimento di un obiettivo. Ma la boxe popolare si configura anche come un'attività avventurosa, il cui fascino consiste nel proiettare i corpi all'interno di uno spazio rischioso in quanto illegale (un senso del rischio acuito dalla tensione che si vive nel momento in cui ci si sfida ai pugni). Infine, la boxe popolare costituisce una pratica grazie alla quale poter stringere amicizie, stare bene, imparare a prendere possesso del proprio corpo e, perché no, scoprire la propria vocazione.

Questo stile di pugilato si colloca a pieno titolo nella traiettoria delle controculture: le "tribù di giovani ribelli" in grado di esprimere il proprio malessere verso le istituzioni e resistere allo *status quo* ideando forme associative e comunicative inedite. La boxe è maestra di forza, movimento e ritmo (come insegna il pugilato cubano a cui si guarda come modello a cui ambire) e possiede una certa aura dentro i reticoli dei movimenti perché



Sparring @ Baronata, 2019 (foto di Massimo Lupo Pasinetti)

in qualche modo incarna il soffio vitale della moltitudine dei senza potere che, avvalendosi dell'unica risorsa che non può essere loro sottratta interamente (ossia, il corpo), lottano comunicando un "messaggio sociale", "investiti da una sorta di missione intesa a rigenerare lo spirito dell'umanità" che resiste.⁹

La boxe popolare, in definitiva, costituisce quello spazio agonistico nel quale è possibile agire collettivamente per rimettere in discussione le norme imposte. Ma è anche un contesto nel quale chiunque, giorno dopo giorno, può imparare a dare dimostrazione di *cuore, classe e fegato*, e marcare così la propria distinzione.

Tutto sommato il talento tra le corde o le prospettive oggettive di una carriera non contano molto. Per questo il microcosmo del pugilato autogestito permette di cogliere le tracce di una tendenza più generale rispetto a come sta cambiando il pugilato nel suo complesso: non più una scelta di vita o un ascensore

⁹ Moicana, *L'università della strada. Mezzo secolo di controculture a Milano*, Agenzia X, Milano 2018, pp. 11-12.

sociale (come si pensava potesse essere in passato) ma un modo per ritrovarsi, produrre relazioni affettive e ridefinire il senso di sé. Quanto di più necessario per un giovane.

Andrea ► Sicuramente questa è una bella fase della mia vita, ma so che è solo una fase. Però ho costruito delle cose che rimarranno. Non è che se ne vanno quando smetto di fare boxe. Soprattutto alcune persone che ho conosciuto rimangono, le cose che abbiamo fatto rimangono, anche per chi verrà dopo. Quello che facciamo con i ragazzi e le ragazze delle palestre è importante. Se non avessi iniziato a fare boxe sarei meno felice adesso.

Futuro adesso

(Auto)ritratto di un giovane boxeur*

Ho iniziato a frequentare la palestra poco dopo aver compiuto vent'anni. Conosco il quartiere, giro spesso in zona e visto che avevo smesso con altri sport mi piaceva provare un'arte marziale, un po' con l'idea di imparare delle tecniche utili nella vita, una certa disciplina. Alla fine non avevo un cazzo da fare se non starmene in strada a farmi pippotti. Non proprio il massimo. Partivo da un ragionamento un po' salutista. All'epoca non mi sentivo troppo in forma. Non navigo nell'oro. E ho sempre voluto essere punk e fare un po' di tutto. Quindi è il mio modo di essere, io sono per l'adrenalina, la droga gratuita. Allora ho pensato che fosse giusto iniziare in una palestra occupata, senza stare troppo a ragionare sulla boxe. Tramite amici avevo saputo che ci si allena quattro volte a settimana, così ho cominciato. Durante il primo allenamento ho sboccato. Non riesco nemmeno a saltare la corda. Vedevo la gente che ce la faceva: perché loro sì e io no? Non esiste proprio. L'obiettivo per il primo periodo era di imparare a saltare la corda. Venivo due volte a settimana, poi piano piano ho aumentato.

La cosa che ho capito subito e mi è piaciuta è che qua è tutto improntato a stare bene. Qua ti viene spiegato tutto perfettamente, la senti l'accoglienza. C'è la persona che ti dice: allora devi mettere i piedi così, ti tocca, ti gira, ti spiega. In una palestra qualsiasi, dove ho provato, ho visto che non puoi scambiare nozioni tanto facilmente, perché per legge solo gli agonisti possono farlo. Quindi non puoi neanche avere il contatto sul guanto di un amatore. Ma anche perché la gente che ci va... È tutta quella gente che non gliene frega un cazzo: lo fa per dire che lo fa, ma in verità se ne fotte. Il maestro dice: saltate la corda; e tu la salti. Adesso diretti: e fai due diretti. Però lontani, senza toccarci. È diverso. Manca il contatto umano. Qua invece è il contrario, ci conosciamo proprio, cresciamo insieme. Vuoi che mi metta lì a dirti come si tira un colpo, a spiegarti la posizione del piede, questo e quell'altro? Ok. Siamo qua apposta.

Poi ci si diverte. Impari e ti rendi conto che puoi migliorare davvero. Questo mondo ti plasma. Il fisico è uno. Il tuo corpo è uno. E quando cominci a tirare i colpi al sacco o sei lì davanti allo specchio noti che c'è qualcosa di diverso. E ti viene voglia di provare nuovi esercizi perché le persone si danno consigli e hanno davvero voglia di stare insieme. C'è un sacco di gente che passa di qua, prova, alcuni stanno un po' e se ne vanno, altri restano. Ma l'approccio è quello di cercare di essere aperti e condividere. Sta a te decidere se e quanto continuare. Inizi a prenderti a pugni con i compagni della palestra e lo senti se ti piace. Poi si trasforma anche in una sfida. Perché hai paura. Non sai se ti farai male o meno, c'è un po' di nervosismo, magari non ti trovi bene con una persona con cui fai sparring, magari capita il giorno che esprimi troppa aggressività. Se c'è un pubblico che ti osserva la pressione aumenta. Invece devi proprio focalizzarti su quello che fai e basta. In questo modo puoi acquisire un po' di sicurezza nei tuoi mezzi e capisci che la testa fa tanto, dipende tutto da te, dalla capacità di controllarti. In più impari dei movimenti tecnici, a schivare, ti inventi le combinazioni, provi le mosse, capisci qual è lo stile di combattimento che fa per te. Allora poi ti viene la scimmia e dici: lo devo fare, adesso combatto. Cioè deve venire da te.

Anche perché sennò quando devi allenarti veramente e tu non l'hai voluto dal principio ti viene da dire: ma chi me lo fa fare?! E lì dici: io! È un problema adesso. Lo devo fare. E quindi lo fai. Non è che l'agonismo deve esserci per forza. Ma quando arriva è una figata. Anche perché ti rendi conto che l'ambiente è molto rilassato. Si fa di tutto per mantenere il duello su un piano ludico. Però è chiaro che il rischio lo corri sempre. Due domande te le fai: è se mi mettono ko?! Da un lato c'è la voglia di misurarsi, razionalmente sembra tutto ok, pericoli non ce ne sono. Dall'altro te la fai sotto. Anche perché l'emozione che provi in quella giornata, quando devi combattere, è qualcosa di speciale. È un'emozione unica. Tu sei lì, ti vivi 'ste cose, a un certo punto ti devi fermare, devi ragionare, capire le mosse che sai fare e quelle che ti riescono difficili... È tutto così, poi come va va. Cerchi di non prenderne troppe.

Quello è l'inizio del tuo percorso, poi c'è il resto: aprire, pulire, sistemare le cose, andare alle assemblee, prendere l'iniziativa di fare qualcosa di particolare. Parti dallo sport per capire il senso dell'autogestione. Sennò non dura. Vedi quello che hanno fatto gli altri per te e allora ti viene da replicare, anche se ci metti del tuo. Per cui condividi quello che sai, impari piano piano a fare una boxe che non è pericolosa, a stare con le altre persone in modo libero, a portare avanti le attività insieme. Però io non faccio politica, mi sembra esagerato. Cerco di vivere la vita con i miei ideali in modo coerente... Ne parlo anche con gli amici, forse noi siamo più disillusi, un po' più individualisti rispetto al modo di pensare dei trentenni. Anche l'idea che se sei di sinistra devi per forza aderire allo stereotipo del militante rachitico non mi piace. Se c'è lo striscione dei fasci glielo tiri giù. Se aprono la libreria provi a fargliela chiudere. Non ti tiri indietro. Però senza vivere con l'ansia che il giorno del casino verrà. Anche i coetanei non la vivono così. Vedo tante persone che provano in palestra, magari molto più attive di me, che si sbattono a organizzare cortei in piazza e sono lì che parlano, si spongono. Pensano di praticare boxe perché se sei giovane e sai picchiare fa brutto. Poi dopo qualche settimana spariscono dalla circolazione perché la boxe è troppo impegnativa per loro,

fatichi, sudi, se la vuoi fare per davvero devi avere del fegato e capire che prima di dare le devi prendere. Non è banale. Ti richiede umiltà, devi mettere l'ego da parte.

Io ho fatto dei grossi cambiamenti, sia nel fisico sia mentalmente. Ho conosciuto un sacco di gente interessante e capito cose su cui non avevo mai riflettuto tanto, come il fatto di provare a inventarsi uno sport dove non esistono i maestri, o anche di cercare di praticare in un ambiente misto tra maschi e femmine. Sono cose che mi piace portare avanti e mi aiutano a ragionare. Poi potrà sembrare stupido, ma quando sono lì che sto per combattere con i guantoni al volto mi piace immaginare che stringo in pugno la mia vita. Però chiaro che non è tutto qua. Io non so bene cosa voglio fare da grande. Adesso mi godo il presente. Voglio impegnarmi per prendermi la laurea triennale e in seguito vedrò. Anche perché non mi va di continuare a studiare. Non fa per me. Visto che mi piace boxare potrei provare in una palestra che c'è in via Padova. I compagni mi hanno parlato di un allenatore molto bravo e di un ambiente federato tutto sommato piacevole. Nella mia prospettiva non è che devo diventare un campione. Magari faccio qualche incontro, ottengo un brevetto e provo a lavorare in quel contesto. Ma è solo un'idea. Non un progetto vero e proprio. Ho anche altro per la testa. Magari lascio perdere tutto, prendo e mi arruolo con lo YPG.

MANIFESTO DELLA PALESTRA POPOLARE TORRICELLI *



Perché

La palestra popolare Torricelli è un luogo di partecipazione e condivisione dal basso, dedicato all'organizzazione di corsi e attività sportive, con l'obiettivo di **promuovere il benessere fisico e mentale e spingere verso una crescita individuale e collettiva.**

Crediamo nel valore politico e sociale dello sport praticato

* Volantino distribuito al pubblico durante Pugni e Libertà 5.0.

collettivamente senza distinzione di età, provenienza, sesso, classe e indipendente dal regime delle disponibilità economiche. Per questo motivo, in palestra non ci sono né utenti né clienti: tutt* sono chiamat* a partecipare alla gestione.

La palestra popolare non fornisce un servizio: è un luogo di **responsabilizzazione, condivisione dei saperi ed emancipazione, senza gerarchie e al di fuori delle logiche di dominio.**

La palestra rifiuta qualsiasi comportamento discriminatorio verso la comunità Lgbtq+. Come altre esperienze autorganizzate in città, sostiene le iniziative di inclusione e autodeterminazione delle soggettività che lottano per il riconoscimento e la dignità.

Le discipline da combattimento

Da molti anni svolgiamo corsi di arti marziali e da combattimento. Nella nostra prospettiva, una pratica di combattimento, oltre all'apprendimento attento e consapevole delle tecniche di lotta, dovrebbe mirare **all'attenzione verso l'altr***, **alla cura e alla tutela reciproche**, **all'abolizione del machismo e della sopraffazione fisica.**

L'importanza di trovare una sintonia e un accordo durante uno scambio di colpi non può prescindere dal guardare l'altr*, capirne lo stato, se è in grado di difendersi, come reagisce e, di conseguenza, calibrare l'intensità dell'azione.

La competitività associata allo sport deve declinarsi all'interno di un confronto sano, dove non venga accettata la mortificazione altrui per affermare se stessi in termini di supremazia.

All'interno della palestra si agisce seguendo una visione dello sport come esperienza di riappropriazione del corpo, inteso come fonte di libertà e consapevolezza e, potenzialmente, mezzo rivoluzionario di ristrutturazione dei rapporti sociali.

La riappropriazione del corpo significa anche coltivare l'autodisciplina, imparare a conoscere i propri limiti e cercare

di superarli attraverso il rigore negli allenamenti: ognun* con i propri tempi e con la propria intensità. Il rigore e la disciplina non sono imposti dal maestro o dalla pressione del gruppo ma vengono dalla determinazione personale e dal sostegno del collettivo.

I nostri valori

I valori che fondano la palestra, che accomunano tutt* e guidano il nostro agire, sono l'antifascismo, l'antisessismo e l'anticapitalismo.

Antifascismo. Rifiutiamo ogni forma di suprematismo e nazionalismo, l'odio e l'oppressione del diverso, perché con i nostri corsi combattiamo le ideologie fondate sulla prevaricazione e la paura.

Antisessismo. Rifiutiamo le costrizioni e i pregiudizi sociali, perché ci impegniamo per costruire spazi di libertà in cui ognun* possa esprimere la propria identità, nel pieno rispetto reciproco e nell'ascolto continuo.

Anticapitalismo. Rifiutiamo la mercificazione dei corpi e dei bisogni, perché ci opponiamo a un sistema economico e di mercato sempre più pervasivo che genera profitti per pochi, assegnando alla maggioranza degli uomini e delle donne il mero ruolo di produttori di valore monetario e di beni e servizi.

La palestra popolare Torricelli è uno spazio pensato per superare la connotazione e l'estetica fascista degli sport da combattimento.

Nella palestra popolare non sono accettati sbirri e fascisti di alcun genere, né coloro che fanno dell'obbedienza all'autorità il loro credo.

All'interno dello spazio non è accettato il consumo e lo spaccio di droga.

Organizzazione

La palestra popolare Torricelli è un luogo di partecipazione senza fini di lucro. Nessuna persona percepisce una retribuzione per l'impegno dedicato.

Non esistono forme di autoreddito. Tutte le sottoscrizioni (autotassazione di base volontaria) sono finalizzate a fronteggiare le varie necessità dell'autogestione comunitaria, acquistare attrezzature, organizzare eventi e trasferite.

Tutte le attività della palestra sono strutturate secondo i principi della cooperazione e della creatività dei singoli per superare la logica dei rapporti verticistici e gerarchici (maestro-allievo, gestore-utilizzatore, politico-elettore) e consentire a tutt* le responsabilità di cura e crescita dello spazio.

Per costruire un percorso di autogestione, è necessario il coinvolgimento diretto del maggior numero di persone possibile, ognuna secondo le proprie abilità, i propri desideri, il tempo e le risorse a disposizione.

L'autogestione comprende:

Pedagogia dell'allenamento e autoformazione. Rotazione dei ruoli di responsabilità e modello di insegnamento policefalo. Attraverso gli allenamenti quotidiani, promuoviamo un percorso di crescita individuale e di gruppo tra loro intrecciati, che porti all'emancipazione dal ruolo unico in favore di processi di trasmissione e apprendimento a cui tutt* partecipano.

Amministrazione. La manutenzione ordinaria deve essere equamente suddivisa tra i corsi che animano la palestra, tramite turni autogestiti. La pulizia degli spazi non è un momento secondario della vita di palestra, ma un segno del coinvolgimento e della responsabilità di gruppi e individui.

Assemblee. Riunioni periodiche per la gestione quotidiana delle attività e del luogo (discipline, orari corsi e manutenzione), per la condivisione e il dibattito di idee, per l'organizzazione

delle iniziative della palestra, per la pianificazione di eventi di sport popolare in città e molto altro.

Rapporto con le istituzioni sportive. La palestra si pone al di fuori delle federazioni competenti, ma accompagna chi lo desiderasse in un percorso agonistico anche all'interno di esse.



Le palestre del coordinamento Cappa a Milano:

- 1) Comasina
- 2) Sms
- 3) Zam
- 4) Torricelli
- 5) Piano terra
- 6) Lambretta
- 7) Sberle
- 8) Liebeuf
- 9) Baraonda

Per più informazioni dai un'occhiata alla pagina Facebook del Coordinamento Cappa: www.facebook.com/CAPPAMI o passa nella palestra più vicina a te.

Manuale

*a cura di Gabriele Aimini**

* Gabriele Aimini: pugile, fisioterapista, papà di Letizia e Zoe. Da diversi anni pratica pugilato e come nell'esperienza della palestra popolare Torricelli condivide le proprie conoscenze con i suoi compagni/e di allenamento. Antifascista e amante della libertà.

Introduzione

Questa sezione manualistica nasce dal desiderio di condividere con un pubblico di appassionati, le conoscenze sviluppate da molti allenatori e allenatrici nelle palestre autogestite di tutto il mondo. Gli esercizi, le tecniche, le strategie e i consigli qui riportati costituiscono alcuni dei punti fondamentali e propulsivi del movimento della boxe popolare.

Partendo dall'idea che in ogni sport non esiste una tecnica ideale, ma solo una pratica che si adatta alle caratteristiche fisiche e mentali dei diversi atleti e atlete, queste lezioni che vi proponiamo non devono essere considerate come un manuale di insegnamento, ma una serie di consigli per mostrare una pluralità di approcci e una visione ricca di dettagli del mondo del pugilato secondo la nostra visione antifascista e antisessista.

Se nelle attuali proposte di sport coaching¹ a livello inter-

¹ Lo sport coaching è un'attività che lavora sulle capacità mentali degli atleti per ottenere performance di alto livello. Il potere della mente permette

nazionale, l'adattamento ai bisogni e alle caratteristiche della persona è il perno vincente per creare un coinvolgimento positivo e propositivo dei praticanti, nelle nostre palestre il benessere psicofisico è altrettanto importante, ma è anche necessario capire i vari caratteri degli atleti e delle atlete per poi differenziare gli scopi e gli obiettivi individuali, riflettendo sui reali bisogni di ognuno e non sul trarre profitto o fama dalle prestazioni.

All'interno di queste pagine troverete un insieme di lezioni e interviste con diversi allenatori, alcuni argomenti e opinioni potrebbero anche risultare in contrasto tra loro, ma tutto ciò non fa che aumentare la comprensione di uno sport che non è certo una disciplina rigida e immutabile.

È necessario capire che ogni allenatore è in grado di modulare le proprie tecniche e aspettative sulla base del contesto sociale, organizzativo e ambientale in cui opera, anche perché riteniamo la boxe uno sport estremamente legato alla realtà e alla nostra quotidianità. Una pratica sportiva in cui gli ideali di vita e le prospettive politico-sociali sono il fattore determinante per creare la magia dell'allenamento.

La sensibilità e le motivazioni di ogni allenatore e allenatrice sono il motore trainante nella costruzione dell'ambiente in cui si inserisce lo sport coaching. Una volta che i principianti avranno maturato un po' di esperienza potranno dare, come in un meccanismo circolare, il loro contributo corporeo e di pensiero al movimento della boxe popolare. Partecipare a un progetto di palestra autogestita significa riappropriarsi del ruolo di individuo cosciente e consapevole all'interno di una società basata su rapporti orizzontali, resistendo così alla misera mercificazione dello sport imposta nelle cattedrali in franchising dell'attuale religione del wellness.

L'esperienza sviluppata nell'ambiente della boxe popolare ci

infatti di elevare le capacità sportive degli atleti. Per approfondimenti si veda Lyle John, Cushion Chris, *Sport Coaching Concepts: A Framework for Coaching Practice, 2nd Edition*, Routledge, London 2017.

porta a ragionare anche sulla sua capacità di inclusione, associata con la ricerca del benessere psicofisico, immaginando i corpi come principali attori della realtà sociale e politica.

Il corpo è il motore del movimento tramite il quale è possibile esprimere emozioni (piacere, rabbia, paura, frustrazione ecc.), motore e contenitore allo stesso tempo, ed è perciò sensato chiedersi come un corpo si relazioni allo spazio in cui si muove mentre interagisce con altri corpi e le sensazioni che avverte (comodo, scomodo, rilassato, rigido...).

Elaborare un'informazione corporea non significa solo apprendere nuova mossa fisica, ma offre la possibilità di interrogarsi sullo sviluppo individuale dei percorsi cognitivi ed emotivi.

Gli allenatori e le allenatrici sono i protagonisti di un complesso e affascinante viaggio educativo che conduce passo dopo passo alla piena comprensione del proprio ruolo pedagogico, con un'attitudine bidirezionale, cioè si può anche ricevere e imparare dalle persone allenate.

Benessere o competitività? I due aspetti si escludono oppure possono essere complementari? Cosa intendiamo per benessere?

Le lezioni qui proposte sono uno stimolo per atleti e allenatori presenti e futuri, frutto della conoscenza tecnica, ma anche della volontà di trasmettere il sapere in maniera orizzontale.

L'inclusione sportiva non è un tema trattato in questi capitoli, ma senza ricadere nella banalità, crediamo sia importante porre l'attenzione su come l'accoglienza e il trattamento ricevuto in un ambiente sportivo possa influire in modo determinante sulle dinamiche motivazionali, agendo direttamente sulla decisione di intraprendere una nuova attività sportiva.

Esistono svariati approcci e ognuno in base a chi si troverà di fronte potrà sentirsi più o meno bene, tuttavia la percezione di sentirsi a proprio agio e accolto in un nuovo ambiente è universalmente riconosciuta come terreno fertile per la crescita di una nuova competenza.

Augurandovi una buona lettura ci auspichiamo che tutti i lettori e le lettrici possano lasciare briglia sciolta alla propria fantasia ed essere liberi di interpretare come vogliono le indicazioni riportate.

La geometria dell'atleta

Palestra popolare Torricelli

Scopo lezione ► Imparare a osservare il livello atletico e tecnico di chi frequenta i corsi, così da proporre attività adeguate al livello acquisito e, al contempo, introdurre percorsi di miglioramento.

Piano lezione ► 1) riscaldamento; 2) accoglienza atleta; 3) tecnica pugni; 4) “passate”.

1) Riscaldamento

Alcune indicazioni di massima sul riscaldamento collettivo:

- durata 10 minuti circa;
- esercizi standard proposti al gruppo (scelti dagli allenatori o dai singoli partecipanti). Procedere scendendo dall'alto verso il basso: prima si scaldano le spalle, poi le braccia e il tronco, infine le gambe;
- più ampi e morbidi sono i movimenti migliore è il risultato: si predispone in modo più specifico sia il corpo sia la mente all'attività fisica;
- consigli per mantenere in equilibrio il corpo ed evitare di scordinarsi: chiudere gli occhi e ascoltare l'interno del corpo, guardare sempre avanti mai a terra, per evitare di ingobbirsi;
- sarebbe meglio tenere il peso leggermente spostato sulle punte;
- è preferibile che le ginocchia stiano leggermente piegate al fine di assumere una posizione comoda, in equilibrio e pro-pedeutica all'attività di pugilato.

2) Accoglienza atleta

Come comportarsi con una persona che arriva in palestra per la prima volta.

In palestra arrivano di continuo persone nuove. Prima di iniziare un percorso di allenamento con un atleta mai incontrato, è necessario capire la sua postura generale. Oltre a chiedere informazioni relative alla sua passata esperienza sportiva, è bene capire come mantiene l'equilibrio, come bilancia il peso del corpo, come percepisce lo spazio e quali movimenti conosce. Dopo questi preliminari, si può iniziare un ripasso sulle posizioni e l'insegnamento della boxe vera e propria. L'accoglienza è suddivisa in tre step: a) valutazione dell'equilibrio generale dell'atleta; b) spiegazione dell'equilibrio (a chi ha difficoltà a riguardo); c) ricerca della coordinazione (ripasso sempre utile per tutt*).

a) Valutazione dell'equilibrio generale dell'atleta

Esercizio ► Movimento nello spazio con aste.

Strumenti ► Aste (per esempio: chanbara, manici di scopa, attrezzi lunghi di altro tipo).

Spiegazione ► L'allenatore/insegnante e compagno di allenamento imbraccia le aste, chiama l'atleta e chiede: "Adesso devi solamente spostarti nello spazio per evitare di farti colpire dai bastoni. L'unica cosa che puoi fare è parare con le ossa dell'avambraccio e schivare per mandare a vuoto i colpi. Calcola che più allontani le braccia dal corpo più botte prenderai: più allontani le mani dalla faccia più facilmente prenderai la "pannocchietta". Non vengono esplicitate altre indicazioni di natura tecnica e inizia l'esercizio.

Conduzione ► Il maestro cammina avanti e indietro, a destra e a sinistra (bassa velocità), agita le aste senza imprimere forza diagonalmente (dall'alto verso il basso) verticalmente (dall'alto verso il basso) orizzontalmente (da destra a sinistra e viceversa).



Distanza e postura corretta



Schivata laterale con passo



Schivata frontale piegando le gambe



Spostamento verticale asta e schivata del corpo laterale

Quali movimenti dell'atleta osservare ► Come sposta i piedi, come muove bacino e spalle, se capisce gli spostamenti delle aste e li anticipa, se resta in equilibrio durante i movimenti, se lancia il busto in avanti o ai lati rischiando di ricevere i montanti.

Errori frequenti ► L'equilibrio è solitamente il problema principale, di sicuro lo è tra i novizi. L'equilibrio è fondamentale nella boxe, senza il quale non è possibile né picchiare, né parare, né muoversi correttamente. Esempio: il peso viene caricato sulla gamba sinistra per schivare l'asta. Con questo movimento si schiva l'asta ma, spostando il peso su una parte del corpo, la gamba sinistra viene messa fuori uso (rimane come incollata a terra). Per ripristinare la funzionalità del corpo bisogna tornare nella posizione originaria. Immaginando una condizione di combattimento, lo spostamento verso l'equilibrio espone al rischio di ricevere svariati pugni. Per insegnare a rimanere in posizione di equilibrio ecco come rimediare: spiegare l'equilibrio e far sperimentare la posizione ideale.

b) Spiegare l'equilibrio

Esercizio ► Fare osservare i propri movimenti nello specchio.

Strumenti ► Specchio, bastone (manico di scopa ideale), pennarello indelebile.

Spiegazione e conduzione ► Se dispone di un pennarello, il

maestro può disegnare sullo specchio i tre “assi meccanici”: uno verticale che attraversa il corpo passando per l'ombelico; uno orizzontale all'altezza delle spalle; uno orizzontale all'altezza del bacino. In assenza di pennarelli, si mostrano i tre assi meccanici posizionando l'asta prima sopra la testa, poi all'altezza delle spalle, infine all'altezza del bacino. Fatto ciò viene rivolta la spalla sinistra all'atleta, prima gli viene specificato di guardare nello specchio e si dice, accompagnando la spiegazione con i movimenti del corpo: “il petto deve stare sempre aperto, se lo chiudi piegandoti in avanti si verificano tre problemi: 1) non respiri perché non riesci ad aprire bene sotto i polmoni; 2) non vedi l'avversario perché lo sguardo punta in basso anziché in avanti; 3) problema più difficile da superare, le braccia seguono l'asse meccanico delle spalle. Se l'asse meccanico è corretto, quando ruoti le spalle i pugni seguono una traiettoria frontale. Se lo inclini, quando ruoti le spalle i colpi arrivano in basso, non all'avversario”.



Plesso solare chiuso



Capo flesso postura eretta



Corpo troppo piegato



Assi in equilibrio



Piedi vicini



Allargamento piedi e altezza spalle

c) Ricerca della coordinazione e della esposizione di guardia

Esercizio ► Rotazioni e spostamenti con asta.

Strumenti ► Specchio, asta (manico di scopo ideale).

Spiegazione ► Si chiede all'atleta di posizionare un bastone dietro la schiena all'altezza dello sterno (in questo modo il torace resta automaticamente aperto) e di mettersi in posizione di guardia. Per la guardia: "allarga i piedi poco oltre le spalle, destra e sinistra alla stessa distanza dal centro, sposta i piedi uno avanti e uno indietro, ruota il corpo di 30° tranne la testa, così da concedere all'avversario solo un fianco e non tutta la superficie del corpo". Una volta assunta la posizione di guardia si dice: "adesso ruota da una parte e dall'altra" e inizia l'esercizio.

Conduzione ► L'allenatore mostra le rotazioni delle spalle e gli spostamenti davanti allo specchio. Si chiede poi all'atleta di svolgere una serie di rotazioni stando in posizione statica (davanti allo specchio o a coppie: un atleta di fronte all'altro).



Piedi in diagonale



Torsione busto 30°



Errore: eccessiva rotazione spalla dx



Errore: Busto troppo in avanti



Torsione corretta



Posizione in asse

Conclusa la prima serie, si chiede di fare degli spostamenti nello spazio senza rotazioni (preferibilmente a coppie). Conclusa la seconda ripresa, si chiede di fare rotazioni e spostamenti (sempre a coppie). Dopo aver mostrato gli esempi di movimento, l'allenatore cammina intorno all'atleta per guardare come si muove. Concluse le quattro fasi, per verificare il grado di apprendimento dei movimenti si può chiedere all'atleta di svolgere l'esercizio *a vuoto* senza bastone.

Quali movimenti dell'atleta osservare ► Posizione asse meccanico delle spalle e asse meccanico del bacino durante le rotazioni.

Errori frequenti ► Eccessiva torsione del busto durante le rotazioni, peso sbilanciato per lo spostamento delle spalle fuori dall'asse meccanico, una gamba viene stesa l'altra resta piegata, peso sbilanciato per lo spostamento del bacino fuori dall'asse meccanico.

Alcune precisazioni sul bilanciamento del peso ► Per insegnare la coordinazione complessiva del corpo è consigliabile chiedere all'atleta di svolgere le rotazioni e gli spostamenti con asta a occhi chiusi. In questo modo, l'atleta ascolta spontaneamente i propri equilibri interni ed è indotto a esercitare la pressione del peso verso il centro del bacino. Bisogna chiarire che il peso va sempre caricato a terra dall'arco plantare in avanti. Spesso si tende a ingobbirsi per portare il peso in avanti, così facendo i glutei si spostano naturalmente indietro impedendo la corretta pressione sulle punte dei piedi. Il bilanciamento del peso è gestito dal busto, non dalle spalle. Di conseguenza, negli spostamenti va preso a riferimento il busto che deve essere proiettato nello spazio. Spostare il busto significa muovere le gambe, non il bacino né i fianchi (in altri termini, la parte sopra alla vita non deve lavorare). A spostamenti corretti delle gambe nello spazio corrispondono: a) spostamenti nello spazio di tutta la massa corporea; b) un costante bilanciamento del peso sulle punte dei piedi.

3) Tecnica pugni

Come creare le (corrette) memorie fisiche dei colpi.

Info preliminari ► I pugni vanno insegnati dopo che l'atleta ha appreso le basi della posizione di equilibrio. In linea di massima va sempre chiarita la finalità degli esercizi. Questo assume particolare rilevanza quando si insegnano i pugni e le combinazioni, in teoria, se l'atleta è a conoscenza delle ragioni per cui svolgere un esercizio tenderà ad autoregolare i propri movimenti e autocorreggersi (nella pratica non è automatico, per cui è importante stimolare costantemente la concentrazione dell'atleta durante le lezioni). Lo studio dei colpi e delle combinazioni richiede che il lavoro venga svolto lentamente e in morbidezza, senza imprimere né velocità né forza. Se il lavoro viene svolto con calma, il maestro riesce indicare precisamente quali errori vengono commessi e, soprattutto, facilita la meccanizzazione dei movimenti.

Esercizio ► Studio dei colpi.

Strumenti ► Specchio.

Spiegazione ► Esempio per lo studio dei pugni singoli: “mettiti davanti allo specchio e prova a fare cento diretti sinistri, la finalità è quella di essere preciso quindi mira sempre al volto” – inizia la prima ripresa dell'esercizio. Esempio per lo studio di una combinazione: “studiamo questa tecnica: diretto montante sinistro gancio destro. L'esercizio è questo: 1) si accorcia (l'allenatore mostra il movimento del jab); 2) (montante sinistro al volto); 3) (gancio destro al corpo) si esce (spostamento laterale verso destra)”, si ripete la spiegazione e l'esempio dei gesti da compiere.

Conduzione. Guardare le fasi dei movimenti, indicando cosa funziona e cosa no (è possibile anche chiedere alla persona cosa funzioni o no, tecniche autoriflessive). L'esercizio si svolge al rallentatore su due riprese al minimo. Nella prima ripresa l'atleta prova i colpi a occhi aperti, nella seconda a

occhi chiusi, chiuderli è la migliore strategia per meccanizzare i movimenti.

Quali movimenti dell'atleta osservare ► Equilibrio generale, bilanciamento del peso sulle gambe, se il pugno arriva a bersaglio, meccanica dei colpi, posizione di guardia durante e dopo i colpi.

Correzione movimenti ► Durante lo svolgimento dei movimenti è possibile dire all'atleta cosa va bene e cosa no, all'occorrenza toccando le parti del corpo che non lavorano correttamente e facendolo riprovare di continuo.

Errori frequenti ► Perdita di equilibrio, cali di concentrazione sulla guardia in attacco, aumento di velocità dei colpi, irrigidimento muscoli.

Alcune precisazioni sui pugni nella boxe ► Diretti, ganci e montanti sono i tre colpi da conoscere con esattezza. Solitamente si inizia con i diretti. Gli altri colpi sono più complicati, per cui è ideale insegnarli successivamente. Sul gancio l'errore più comune è chiudere le spalle quando si colpisce, sul montante l'errore frequente è la caduta delle braccia verso il basso. Posizione generale di guardia in situazione di combattimento: le mani vanno messe sotto agli occhi, i gomiti contro la cassa toracica, il corpo dritto. In attacco alla lunga distanza, quando si tira un diretto, il braccio opposto sale a copertura del volto insieme alla spalla, in questo modo si protegge il volto da possibili ganci. Alla corta distanza, la guardia deve coprire tutto il corpo. Per farlo va eseguito questo movimento: si punta il coccige verso il basso e all'esterno, in automatico la testa si comprime nell'incavo delle spalle, le mani salgono a protezione delle tempie, gli avambracci schermano il busto. Da qui si attacca con ganci e montanti.

Tra gli allenatori di boxe non esiste un generale accordo riferito a come devono essere eseguiti i pugni, in particolare rispetto alla rotazione dei polsi nei ganci e nei montanti. Esistono diverse scuole di pensiero, per cui è consigliabile che ogni allenatore insegni i colpi nel modo in cui ritiene più efficace e



Lunga distanza, guardia in attacco e volto non protetto



Lunga distanza, guardia in attacco e volto protetto



Corta distanza, guardia in attacco e volto non protetto



Corta distanza, guardia in attacco e volto protetto

come il partecipante si sente più comodo, l'importante è non commettere scorrettezze tecniche (per esempio, sbracciare senza ruotare i gomiti).

4) Passate

Come lavorare ai colpitori.

Info preliminari ► Gli esercizi di passate con i colpitori sono un'attività idonea per atleti che hanno sistemato gli assi meccanici e sanno portare correttamente almeno i diretti. Il lavoro ai colpitori (*padwork*) è finalizzato ad affinare le facoltà tecniche (meccanica dei colpi, precisione), mentali (concentrazione), percettive (prontezza riflessi, dominio degli equilibri del corpo). Il senso dell'esercizio va sempre chiarito prima di iniziare: mettere i colpi a segno, non caricare tutta la forza. Il bersaglio (circonferenza segnalata all'interno del guantone) rappresenta il punto d'urto delle nocche. Un colpo ideale impatta la nocca del dito medio contro il centro del bersaglio (un pugno perfettamente assestato si riconosce dallo schiocco che emette quando va bersaglio). Per lavorare ai colpitori atleta e allenatore devono avere già effettuato un buon riscaldamento per ridurre al minimo la possibilità di infortuni. Bisogna fare molta attenzione quando ci si allena con i colpitori, infatti con un atleta molto più pesante, si potrebbe chiedere, se non si sente a proprio agio, di diminuire la forza del singolo colpo e di lavorare maggiormente su combinazioni, frequenza e velocità.

Esercizio ► Combinazioni chiamate.

Strumenti ► Colpitori per il maestro, guantoni per l'atleta.

Spiegazione ► Dopo aver indossato i colpitori, l'allenatore ricorda all'atleta alcune semplici regole: "concentrazione, non caricare i colpi e mira al bersaglio". Inizia la chiamata dei colpi a discrezione dell'allenatore, accompagnata dagli spostamenti nello spazio.

Conduzione ► Per svolgere correttamente l'esercizio ai *padwork*, l'allenatore deve essere preciso nel proprio posizionamento: nel collocare i bersagli e nell'assorbire i pugni. Il bersaglio va posto all'altezza del mento dell'atleta, scegliendo come distanza standard l'estensione dei suoi diretti. Anche il gancio va posizionato all'altezza del mento, a distanza intermedia rispetto a quella impostata per i diretti.

Per quanto riguarda l'assorbimento dei colpi, chi ha in mano i colpitori deve stare sempre in posizione di equilibrio, così da impattare senza correre il rischio di infortunarsi (a lungo andare, mantenere una posizione sbagliata può generare problemi fisici di rilievo). Se si cerca l'impatto con il guantone



Posizione allenatore/atleta



Sinistro



Destro



Gancio sinistro

dell'atleta mettendo il peso fuori equilibrio, la forza si concentra nell'articolazione (posizione errata). Cercando l'impatto mantenendo una posizione di guardia e il peso bilanciato sulle punte dei piedi, la forza si scarica a terra attraversando tutto il corpo (posizione corretta).



Peso sulla gamba destra, concentrazione impatto



Peso in equilibrio, dispersione impatto

In secondo luogo, i movimenti dell'atleta vanno sempre commentati nel corso dell'attività specificando a voce alta cosa funziona e cosa no, stimolando anche i meccanismi autoriflessivi (domande aperte). In terzo luogo, l'esercizio va svolto ad aumentare, con il passare dei minuti vanno chiamati un numero sempre maggiore e sempre più vario di colpi (ovviamente, tenendo presente la preparazione tecnica dell'atleta).

Quali movimenti dell'atleta osservare ► L'equilibrio generale (commenti continui), tre check iniziali di revisione della posizione: 1) posizione del corpo in guardia prima del colpo; 2) posizione del corpo a bersaglio; 3) posizione del corpo in guardia dopo il rientro dal colpo.

Correzione movimenti ► Durante i tre check, si agisce direttamente sul corpo dell'atleta. Inizialmente si commentano gli errori, poi si porta il fisico nella posizione corretta, infine si chiede di eseguire i movimenti applicando le correzioni effettuate. Esempio: al check 2, si è osservato il peso sbilanciato in avanti a seguito di un diretto sinistro. Dopo avere chiarito l'errore, l'allenatore chiede all'atleta di rimanere in posizione (sbagliata) e chiudere gli occhi. Per sistemare la postura ci si



Correzione: rotazione di bacino

avvicina e si corregge direttamente il corpo, in questo caso spingendo i fianchi verso il basso in modo da flettere le ginocchia, ruotando leggermente il bacino a destra ed esercitando una leggera pressione sulle costole per spingere il plesso solare verso l'alto. terminate le correzioni si chiede all'atleta di registrare mentalmente la nuova posizione e, in seguito, aprire gli occhi. Si mette alla prova il movimento, anche più volte.

Errori frequenti ► Sbilanciamento del peso, eccessiva forza nei pugni e ricerca di approvazione. Spesso, anche implicitamente, l'atleta tira i pugni e si aspetta un giudizio: "andava bene?" chiede. Questa attitudine che dimostra un'insicurezza e difficoltà di ascolto corporeo può nuocere gravemente. All'occorrenza è bene ricordare ai pugili che, quando si allenano, l'attenzione va rivolta soprattutto verso se stessi, la loro posizione e i loro movimenti. Durante queste sessioni il pensiero fisso dovrebbe essere: "come posso tirare un pugno migliore del precedente?".

La forma della boxe

Palestra popolare Torricelli

Scopo lezione ► Illustrare alcune strategie per abituare l'atleta a praticare la boxe.

Lezione a tema ► Riscaldamento con esercizi a vuoto funzionali all'assunzione della forma-base dell'atleta.

Info preliminari ► Per praticare correttamente il pugilato è necessario predisporre e allenare il corpo e la mente in una determinata maniera, cioè assumere lo stato cinetico che permette di eseguire i movimenti di attacco e difesa. Dal momento che non si tratta di una postura naturale né di una condizione fisica idonea allo svolgimento di attività diverse dalla boxe, è bene dedicare alcuni esercizi a configurare il fisico a "fare boxe". Non esiste una verità sulla configurazione della boxe. In altri termini, ogni pugile possiede la sua boxe. Una configurazione che ognuno scopre, acquisisce, migliora attraverso l'esperienza. Per fare in modo che ogni atleta sviluppi le proprie capacità è buona prassi svolgere alcuni esercizi:

- a) orientati ad attivare le facoltà percettive e motorie;
- b) che non prevedono il contatto;
- c) preferibilmente da eseguire nelle prime fasi di allenamento.

Considerata l'importanza della figura-base, la lezione è dedicata interamente a valutare la posizione che assume l'atleta, come aiutarlo a trovare la propria struttura di azione rispettando l'equilibrio degli assi meccanici e il bilanciamento del peso. Gli esercizi preposti a questo scopo sono il riscaldamento e il "vuoto".

Riscaldamento

Nel corso degli esercizi aerobici è buona norma tenere attiva la posizione di guardia.

Esercizio ► Simulazione dei movimenti sul ring.

Strumenti ► Specchio, bastone (manico di scopa ideale).

Spiegazione ► Esistono diversi tipi di esercizi a vuoto per imparare a boxare, a questo scopo due modalità risultano particolarmente utili: gli esercizi liberi e gli esercizi a tema.



Base di appoggio ampia e comoda



Braccia a protezione del mento e zigomi

Per chiedere all'atleta di svolgere esercizi liberi: "Esegui i movimenti che preferisci, fai movimenti ampi delle braccia e delle spalle per fare uscire i colpi, enfatizza la rotazione del bacino per attivare tutta la muscolatura dai piedi alle spalle". Per chiedere all'atleta di svolgere esercizi a tema: "Esegui una serie di movimenti ragionati. Pensa a un tema, come può essere lo spostamento rapido delle gambe, una serie di pugni, o una serie di schivate".

Conduzione ► Guardare i movimenti indicando cosa non funziona chiedendo all'atleta come si sente durante l'esercizio, stimolando i processi di autocorrezione: "ti senti comodo/a? Come potresti migliorare il tuo movimento?". L'esercizio si svolge su riprese da 3 minuti e per renderlo più efficace e dinamico si può chiedere all'atleta di svolgere le seguenti varianti tematiche, sempre da condurre a singole riprese:

1) *sparring simulato* ► si attacca, schiva, difende a due;

2) *sparring immaginario* ► boxe di rimessa immaginando un ipotetico partner più esperto;

3) *combinazione* ► sequenza di colpi scelta a piacimento (questo esercizio è oltremodo utile per consentire all'atleta un libero sviluppo delle proprie capacità e attitudini e all'allenatore



Posizioni di guardia

per capire i limiti della boxe dell'atleta e la programmazione da intraprendere con lui).

Quali movimenti dell'atleta osservare ► In generale vanno osservate le geometrie (base di appoggio e bilanciamento) l'elasticità e la fluidità dei movimenti. Nello specifico:

1) *Sparring simulato* ► Va fatta attenzione alla rigidità del tronco, dal momento che molti pugili alle prime armi tendono a spaventarsi nonostante l'assenza del contatto. Ricordare che non si sta colpendo nessuno e che si è in questo ambiente per divertirsi e imparare può essere un messaggio che aiuta a rilassarsi.

2) *Sparring immaginario* + 3) *Combinazione* ► L'allenatore valuta le azioni di difesa e le combinazioni scelte dall'atleta rispetto alla meccanica dei colpi e al senso delle combinazioni scelte. Quindi si confronta con l'atleta.

Errori frequenti e correzione movimenti ► In questo insieme di esercizi ricorrono solitamente diversi errori e ne abbiamo individuati cinque. Per ogni errore possono essere individuate delle attività idonee a correggerli.

1) *Distanza* ► I pugni oltrepassano il bersaglio; l'atleta si sbilancia in avanti. *Esercizio correttivo*: pugni al muro, o al sacco a muro. Il pugno impatta contro superfici solide, rendendo più intuitivo tenere sotto controllo la distanza dal bersaglio.

2) *Rigidità spalle, chiusura spalle* ► Le spalle escono dall'asse meccanico, il peso si scarica in avanti. *Esercizio correttivo*: vuoto con bastone dietro la schiena.¹

3) *Attacco frontale* ► Angolatura del busto troppo frontale; vulnerabilità di tutto il corpo. *Esercizio correttivo*: Vuoto allo specchio secondo la posizione di guardia corretta.²

4) *Viso scoperto* ► Le mani tendono a difendere sotto il

¹ Per posizione assi meccanici e lavoro con asta vedi il capitolo *La geometria dell'atleta*.

² Per posizione di guardia corretta e lavoro a specchio vedi il capitolo *La geometria dell'atleta*.



Usare il muro per capire la distanza corretta del pugno



Protezione del viso con il pugno destro

mento, lasciando a bersaglio il volto. *Esercizio correttivo:* Diretti al sacco con un compagno a destra e sinistra. Mentre si esegue il diretto si riceverà un pugno da entrambi al mento o allo zigomo. Con le mani posizionate correttamente l'impatto viene attutito, altrimenti si viene colpiti sul volto.

5) *Gomiti aperti e/o mento alto* ► Le braccia non coprono il costato; il mento non spinge in basso. *Esercizio correttivo:* Vengono posti dei supporti meccanici all'altezza del gomito e sotto il mento, così da costringere l'atleta a comprimerli per non farli cadere a terra. Con questi supporti stretti al corpo viene chiesto di svolgere una/due riprese di vuoto.

Durante gli esercizi di vuoto e le correzioni stimolare la



Pressione del gomito che sostiene il volto



Mento abbassato, guanti appoggiati alla fronte

concentrazione dell'atleta; l'esperienza e la propria empatia di compagno di allenamento permettono di capire come e quando spingere una persona, con alcuni consigli verbali, a sdrammatizzare se non riesce a sviluppare il movimento richiesto dall'esercizio. Applicarsi al meglio nell'esecuzione degli esercizi è la ricetta migliore per forgiare le proprie capacità pugilistiche.

L'esposizione graduale

Palestra popolare Torricelli

Con ordine affronta il disordine; con calma l'irruenza. Questo significa avere il controllo del cuore.

Sun Tzu

Come allenatori/allenatrici o praticanti di sport da combattimento può risultare importante capire che l'apprendimento di una strategia motoria tende a risultare più efficace se la persona a cui ci si riferisce è in una modalità psicofisica tranquilla e disponibile.

Risulta molto improbabile apprendere e modificare comportamenti motori se un partecipante è impegnato a sopravvivere in una modalità definita *fight or flight*.¹

Risulta essenziale notare che il comportamento cinetico è strettamente connesso allo stato emozionale, tale rapporto potrebbe avere un'influenza notevole sulle capacità di sviluppo e apprendimento di nuovi modelli motori.

Molto spesso si pensa che quando una persona perde le staffe il suo corpo si protenda in uno stato di tensione aggressiva, sarebbe poco realistico immaginare una persona verbalmente aggressiva, ma non supportata da uno stato fisico corrispondente. Lo stesso potrebbe valere a livello di interpretazione cinetica, se una persona durante un'attività pugilista si mostrerà altamente aggressiva o remissiva si potrebbe immaginare tale

¹ La reazione di attacco o fuga (detta anche *hyperarousal*, ipereccitazione o reazione acuta da stress) è una reazione neuronale fisiologica che si manifesta in risposta a un evento percepito come pericoloso per la propria incolumità o dei propri cari. Fu descritta per la prima volta da Walter Bradford Cannon.

comportamento come una rappresentazione fisica di uno stato emozionale. Come allenatore bisogna prenderne atto e inserire l'informazione per consigliare l'esercizio corretto più adatto.

Riscaldamento e osservazioni

Il riscaldamento può essere utilizzato oltre che come forma di preparazione all'attività fisica anche come momento di osservazione di modelli cinetici, cercando di farsi un'idea sulle persone che si muovono in modo scordinato, stereotipato o eccessivamente rapido.

Per verificare eventuali corrispondenze dei comportamenti motori notati può essere usato come strumento di osservazione ed eventuale conferma: vuoto, modelli di sparring condizionato, lavoro al sacco.

A volte può sembrare che un allievo/a non capisca e che ripeta sempre lo stesso movimento, tutto ciò, secondo la nostra esperienza, è considerato un errore motorio (comportamento motorio stereotipato).

Le domande da porsi potrebbero essere:

a) Questa persona è in uno stato psicofisico che gli facilita l'apprendimento?

b) Se non è in tale stato in che modo posso farla sentire più a suo agio?

Se nel lavoro a coppie si nota un'eccessiva irruenza, tale situazione potrebbe essere dovuta da diverse cause, analizziamone tre: paura, scarsa coordinazione, insicurezza.

Come gestire la paura

Nella fase di utilizzo dei guanti la paura di ricevere un colpo si può manifestare attraverso un comportamento cinetico irruento

e/o rigido (a volte associato a un'eccessiva tendenza a chiudere gli occhi) mantenuto da un'espiazione eccessivamente corta e trattenuta. Si può notare come per evitare un pugno che in una modalità di esercizio condizionato arriva lentamente, un atleta possa muoversi con eccessiva quantità di movimento o velocità utilizzando quindi una reazione sproporzionata ed esagerata rispetto a quella richiesta, tali comportamenti possono quindi risultare poco funzionali durante l'attività sportiva.

Esercizio proposto ► L'utilizzo di spugnoni (aste colorate di plastica molle). Con questo semplice strumento si applica uno stimolo continuo di pressione su un atleta nella posizione di guardia il quale si può solo difendere posizionando la parte interna dei guantoni su fronte o zigomi. Da evitare una posizione troppo statica incoraggiando un movimento il più possibile tranquillo sulle gambe verificando se la respirazione è lenta e regolare o corta e tesa, facendo notare che la risposta all'aggressione deve essere proporzionale allo stimolo ricevuto.

Motivazione ► Modulare la percezione della forza di un colpo ricevuto tramite esposizione graduale alla minaccia.



Esercizio con spugnoni: stimolare una corretta valutazione del rischio reale

Progressione ► Dagli spugnoni passare delicatamente all'utilizzo di una pressione continuata e leggera con i guantoni. Con l'affinarsi della confidenza all'esercizio possono essere inseriti schivate o colpi a vuoto.

Questi esercizi sono mentalmente stressanti poiché non prevedono la risposta, l'educatore sportivo (o il compagno di allenamento) durante questo esercizio dovrebbe ogni tanto chiedere: "Come ti senti? Sei comodo? Sei sicuro di avere le spalle rilassate? Stai stringendo il paradenti, ne hai bisogno? Ricorda che sono solo due spugnoni (serve per definire la reale entità della minaccia)". Si possono tranquillamente effettuare tre riprese da 3 minuti.

Scopo dell'esercizio ► Creare un movimento sicuro e lento da parte dell'atleta con un rilascio delle tensioni muscolari atto a migliorare la valutazione del rischio reale di quello che sta accadendo.

Scarsa coordinazione motoria

Un lavoro lungo e complesso, spesso è caratterizzato da poca fantasia nel movimento, il partecipante tende a muoversi con comportamenti stereotipati e ha poca percezione delle proprie capacità corporee. Potrebbe essere presente uno scarso utilizzo dei neuroni a specchio,² in pratica tende a osservare con poca attenzione i movimenti delle altre persone che partecipano all'allenamento, il focus attentivo rimane sullo svolgimento esclusivo del proprio esercizio. In questa maniera si potrebbero limitare le possibilità legate ai meccanismi di autocorrezione.

In questi casi per costruire un movimento o più movimenti

² I neuroni specchio sono una classe di neuroni motori che si attiva involontariamente sia quando un individuo esegue un'azione finalizzata sia quando lo stesso individuo osserva la medesima azione compiuta da un altro soggetto qualunque.

efficaci e ordinati a livello corticale l'attività probabilmente più utile è partire da movimenti tecnico-sportivi lenti:

Esercizi proposti ► Vuoto lento, sacco lento continuato, scaletta velocità media.

Mirroring boxe ► Lavoro a coppie senza verbalizzazione dove si cerca di copiare i movimenti di un'altra persona. Come in un ballo ci sarà chi guida e chi si fa guidare stabilendo dall'inizio una distanza tra le due persone che dovrà rimanere invariata.

Progressione ► Due atleti uno con una palla da 3/5 kg in mano, l'altro svolge vuoto libero in movimento, i due si devono muovere nello spazio. Chi ha la palla la passa all'altro e inizia immediatamente a fare vuoto appena passata la palla, l'esercizio continua per 3 minuti in modalità libera di passarsi la palla. Questo esercizio tende a portare il focus dell'attenzione al di fuori della propria entità corporea stimolando maggiormente il focus esterno.

Dato che la costruzione e il miglioramento delle capacità coordinative potrebbero risultare un lavoro lungo e complesso si potrebbero alternare momenti di libertà motoria per non creare troppa frustrazione a livello fisico-emozionale.

Eccessiva dimostrazione delle proprie capacità, insicurezza personale

Come educatori sportivi a volte potrebbe essere importante, se si dovessero notare alcuni atteggiamenti di eccessiva irruenza o prevaricazione durante la proposta degli esercizi, fare chiarezza con il gruppo o con il compagno con cui ci si è trovati a svolgere questa pratica, capendo se chi sta svolgendo l'esercizio ha la piena consapevolezza di ciò che stava succedendo durante tale attività.

Domande esempio ► Non ti sei accorto di stare tirando troppo forte? Non hai visto che il tuo compagno di allenamento era un po' troppo in difficoltà? Hai notato la differenza di peso/esperienza?

Essendo legato alla dimostrazione del valore (a volte su base machista) e delle insicurezze profonde, le risposte ricevute potrebbero essere molto interessanti ai fini di inquadrare chi abbiamo davanti. Potrebbe spesso succedere che questo tipo di persone che ha comportamenti prevaricanti non si renda neanche completamente conto che sta mettendo in atto un'azione esageratamente aggressiva in una situazione di allenamento che non dovrebbe essere caratterizzata da questo comportamento lasciandosi trasportare da gesti dettati dalle risposte legate alle modalità *fight or flight*.

Esempio ► Se in palestra una persona che pesa 70 kg si sta allenando con una che ne pesa 55, il peso maggiore deve capire e avere consapevolezza del suo vantaggio.

Tale esempio potrebbe essere traslato anche su altre caratteristiche riguardanti l'esperienza, la fisicità, il grado di allenamenti ecc.

Esercizi pratici

1) Posizionare l'atleta troppo irruente in una condizione difensiva e inserirlo in un esercizio in cui è impossibilitato a offendere, potrà comunque schivare a una velocità medio-lenta e muoversi sulle gambe mantenendo una respirazione lenta, fino che la dose di aggressività non diverrà più gestibile.

2) Sparring condizionato lento/slow motion. Inserire lo sparring in un contesto di gioco/apprendimento delle proprie capacità motorie, due compagni di allenamento cercano di andare a una velocità estremamente lenta durante l'esecuzione dei colpi.

Scopo ► Gestire la propria tendenza nell'evitare in modo eccessivamente rapido i colpi, imparare a vedere i movimenti



Inserire un atleta nel ring in fase solo difensiva

dell'altro, imparare a sentire il proprio corpo che sviluppa lentamente dei movimenti. (Un movimento ad alta velocità può più facilmente essere compreso se sequenziato con velocità minori rispetto a quella richiesta nel modello prestazionale.)

3) Lavorare con il sorriso, notare e a volte chiedere di sorridere durante gli esercizi in coppia che non prevedono un contatto pieno, anche questo può aiutare a creare dei percorsi di gestione di comportamenti troppo aggressivi.

Ogni tanto dare la possibilità agli atleti di fermarsi, sorridere, saltellare, rendersi conto che non stiamo combattendo per la vita o la morte (*fight or flight*), ma stiamo acquisendo esperienze sportive in un'attività a scopo ludico finalizzata al benessere.

Alla fine è solo uno sport...

Test ► È possibile sorridere in una modalità *fight or flight*?
Test ► È possibile sorridere se sono molto teso e ho paura?
Test ► Mettere a confronto un pugile esperto e neofita, se il neofita è particolarmente aggressivo e perché? Paura? Poca coordinazione? Insicurezza?

Allenamenti nel genere

*Marta Canidio*¹

Introduzione

Premessa

Scrivere un contributo su questioni di genere e allenamenti nell'ambito degli sport da combattimento, in particolare del pugilato, è difficile anche perché ogni persona è portatrice di un proprio vissuto. I vissuti sono diversi e si riferiscono a contesti

¹ La stesura di questo articolo è avvenuta grazie a una riflessione e un confronto costanti con altre donne incontrate nel corso degli anni, con cui l'autrice condivide la passione per gli sport da combattimento. La sua esperienza sportiva inizia all'età di 20 anni con la kick boxing, successivamente si è dedicata a un'arte marziale giapponese, arrivando nel corso del tempo a conseguire il 1° Kyu Yoseikan Budo e 1° Dan Kick Boxing. Tra il 2007 e il 2011 ha svolto attività agonistica dilettantistica. Attualmente collabora con alcune associazioni sportive dilettantistiche per progetti sociali di autodifesa. Da sempre è impegnata nell'autogestione della palestra popolare Torricelli per coniugare i valori dello sport con quelli dell'antirazzismo, antifascismo e antisessismo.

specifici, mai uguali né replicabili allo stesso modo. La palestra è innanzitutto un luogo d'incontro tra persone, un confronto tra corpi unici nella loro soggettività. Se è quindi impossibile generalizzare delle affermazioni nel merito, è tuttavia utile condividere delle riflessioni e delle strategie pratiche per migliorare il nostro stare insieme in palestra, tra uomini, donne e qualsiasi siano i generi in cui ci si identifica. Ogni palestra è infatti collocata in un contesto culturale e sociale dove alcune norme implicite costruiscono i generi e informano il nostro modo di relazionarci, per questo si rende necessario un approfondimento.

Tempo e dinamiche

Nel corso del tempo gli spazi di agibilità all'interno delle palestre si sono profondamente modificati. Se in passato la presenza femminile era rara, oggi il fatto che le donne partecipino ad allenamenti di sport da combattimento non crea più stupore né viene considerata un'anomalia. Questa conquista di spazio è stata graduale ed è andata a intensificarsi negli ultimi anni. Quando si entrava in palestra, molte ricorderanno gli sguardi sorpresi degli altri pugili e il sentirsi spesso sole in mezzo a molti uomini che stentavano a prendere sul serio il nostro impegno sportivo. Per tante è stato necessario dimostrare il proprio valore, con il sudore a volte con il sangue e diventare tecnicamente più competenti, arrivando a incutere in qualche modo un timore per conquistare così, oltre che l'agibilità, il rispetto. Questa lotta si è spesso consumata in solitudine e ha rappresentato un passaggio indispensabile per arrivare alla situazione presente. Oggi le palestre di sport da combattimento sono ambiti prevalentemente misti, dove il confronto tra atleti e atlete è abituale. Spesso la presenza maschile è ancora predominante in termini numerici, ma si può considerare ormai culturalmente acquisita l'idea che il pugilato e gli altri sport da combattimento non siano attività inadatte a una donna. Il concetto di competenza sportiva

si sgancia anche da un parametro maschile, non bisogna più essere brava "come i maschi". C'è, o almeno dovrebbe esserci, un riconoscimento della specificità del pugilato femminile, con la sua peculiare qualità tecnica. Si tratta comunque di un settore riconosciuto solo recentemente anche a livello ufficiale: i primi campionati mondiali si sono svolti nel 2002, mentre solo nel 2012 la boxe femminile è stata accettata come disciplina olimpica.

Percezioni altre

Le difficoltà che possiamo riscontrare nel corso degli allenamenti possono essere varie. Dipendono da molti fattori, tra cui l'esperienza sportiva, il rapporto con il proprio corpo e, più in generale, con la violenza e l'aggressività. Non è possibile sviscerare in questa sede tutte le possibili variabili che influiscono sulla propria percezione. Il tentativo è semplicemente quello di fornire degli spunti a partire dalla domanda: "Cosa non mi fa sentire a mio agio?". L'approccio nella lettura di quanto segue non deve assumere una chiave vittimista: per le donne superare situazioni di disagio è un modo per vincere la propria insicurezza. Vivere sempre e solo in un *safe space*, può risultare controproducente, può impedire di attivarsi per trovare strategie e affrontare le contraddizioni, vincendo i fattori di disagio che talvolta sono introiettati.

Le risposte elencate di seguito sono alcuni esempi presi da varie esperienze personali.

Il disagio del sentirsi non considerate all'altezza della situazione nel momento in cui si devono formare le coppie. La persona che abbiamo di fronte sembra fare un sacrificio, sprecando il proprio tempo, perché allenarsi con una donna non risulta efficace né abbastanza stimolante. A volte alcune rinunciano all'esercizio, pur di evitare di sentirsi scomode. Tale situazione può verificarsi anche per qualsiasi atleta alle prime armi. Altra possibile situazione spiacevole vede la formazione in automatico

di coppie donna/donna e uomo/uomo, una cristallizzazione che impedisce il confronto tra generi. Una strategia utile per evitare questa problematica è cambiare spesso le coppie nei vari esercizi, favorendo la dinamica per cui tutti e tutte lavorino insieme ruotando il più possibile.

Un'altra situazione di disagio si può presentare in forma ambivalente nel lavoro di scambio di colpi. Da un lato può succedere che l'atleta più esperto non osi toccare la compagna, simulando colpi in modo ostentatamente finto e dissimulato, impedendo di fatto una qualsiasi possibilità di apprendimento e di crescita sportiva. Dall'altro lato, in senso completamente opposto, può accadere che l'atleta, quando si ritrova a ricevere dei colpi dalla compagna, glieli restituisca ferocemente, quasi una punizione per aver ferito il suo orgoglio maschile. In generale il lavoro di confronto all'interno dello sparring è un lavoro di ascolto e di attenzione che prevede di capire/sentire fino a dove è possibile spingersi, dove l'altra persona è in grado di reggere, senza voler affermare la propria supremazia. Solo all'interno di un approccio non prevaricatore (presente sia nel caricare i colpi troppo sia troppo poco) e di riconoscimento dell'altra persona, si possono realizzare scambi di colpi utili alla crescita collettiva. Se si riscontrano serie difficoltà può essere utile parlarsi e verbalizzare le proprie sensazioni, anche durante (se si sente il bisogno) o successivamente lo scambio. Talvolta non tutte le persone sono coscienti dell'impatto dei propri colpi né sono in grado di controllare la propria forza. L'autocontrollo è un'acquisizione che si matura con il tempo. Saper dire di rallentare o alleggerire i colpi potrebbe aiutare il partner a essere consapevole e a imparare.

La percezione dello sguardo e della presenza dell'altro possono essere, soprattutto in ambienti nuovi, una fonte di disagio. Se si avverte di accedere in un luogo dove gli sguardi sono maliziosi rispetto all'estetica, molto pretenziosi sulla forma corpo o sulle prestazioni fisiche, è molto probabile che il percorso

di allenamento e di crescita atletica diventi emotivamente più faticoso. Pur essendo vero che tale percezione è legata alla soggettività di ogni persona, creare un ambiente accogliente e rimandare uno sguardo non giudicante né sessualizzato, costruire un clima non necessariamente competitivo, senza perdere la componente agonistica, facilita sempre le relazioni e permette di vivere l'apprendimento sportivo in maniera più fluida. I termini e le stesse parole utilizzate all'interno di un gruppo o da un allenatore sono importanti per rendere un ambiente adeguato alle sensibilità di ognuno/a.

Fisica e fisici

La formula fisica della forza è massa per velocità ($F=mxV$). Le persone più leggere, con poca massa² devono quindi sviluppare maggiormente la velocità per avere un impatto efficace nei colpi. La massa nel corpo umano comprende massa magra e massa grassa, quella magra è costituita da muscoli, organi interni, ossa, tessuto connettivo e dal grasso essenziale che circonda ed è presente negli organi. Il grasso essenziale è presente in percentuali diverse negli uomini e nelle donne (4-5% contro 11-12%). Inoltre, se si considera la massa muscolare bisogna rilevare che nei maschi tra i 18 e i 34 anni è pari al 44% della massa magra, mentre nelle donne della stessa fascia di età al 41%. Queste alcune delle ragioni per cui non è possibile considerare la parità di massa/peso come elemento sufficiente per stabilire l'uguaglianza della condizione fisica tra un corpo maschile e uno femminile. Ma per quanto riguarda lo sparring la questione del peso non è però determinante nella scelta del partner poiché si dovrebbe poterlo fare anche con persone di diverso peso e livello tecnico. Come ricordato sopra, se lo

² Comunemente ci riferiremo alla massa parlando di peso perché si misura in chilogrammi, nonostante in fisica il peso sia definito come la forza con cui il corpo viene attratto verso terra e si misuri in Newton.

scambio di colpi avviene nel rispetto e nell'ascolto della persona che abbiamo di fronte, non saranno certo differenze di peso o di capacità tecnica a incidere sulla qualità dello sparring. In una logica di non prevaricazione, chi è più esperto o più pesante può lavorare in modo rilassato su combinazioni, spostamenti e autocontrollo, mentre l'altra persona ha occasione di vivere un confronto, imparando a gestire l'emotività, sperimentando colpi e sviluppando l'apprendimento per imitazione. In questo modo uno sport che potrebbe apparire individuale, diventa di squadra: si impara insieme, con e grazie agli altri e alle altre.

Tra gli esercizi che mettono in difficoltà la maggior parte delle donne per esempio ci sono i piegamenti sulle braccia. Si consiglia di appoggiare le ginocchia a terra per alleggerire il peso e curare la correttezza esecutiva dell'esercizio, mantenendo la schiena dritta e scendendo bene sulle braccia per far lavorare i pettorali. L'ideale sarebbe inoltre mantenere lo sguardo in avanti per assumere una postura funzionale all'esercizio.

Purtroppo, in molte palestre ancora non si valutano alcuni aspetti fondamentali della tutela del corpo della donna durante l'allenamento. Se per gli atleti maschi l'utilizzo della conchiglia per proteggere i testicoli appare infatti scontato, molte atlete non utilizzano il paraseno, ritenuto non necessario o facoltativo. Bisogna invece considerare che una botta al seno, oltre a essere dolorosa, può provocare ematomi, rigonfiamenti, fino all'insorgenza di noduli benigni. Per questo proteggere il seno è indispensabile nel momento in cui si praticano sport da combattimento. È un gesto di attenzione verso se stesse.

Proposte pratiche

All'interno delle proposte pratiche sono stati inseriti esercizi che aiutano a superare alcune difficoltà e che permettono di aumentare le occasioni in cui chiunque possa sentirsi a proprio agio ed esprimersi al meglio. Non sono immediatamente riconducibili a



differenze di genere, hanno un valore generale. Probabilmente non esistono lavori specifici per favorire il confronto tra donne e uomini, perché esiste una variabilità molto alta. Alcune ragazze possono risultare più abili in attività di coordinazione, ma non è detto che tale qualità riguardi tutte. Spesso lo squilibrio deriva da una scarsa abitudine e cultura del fare sport, per cui molte ragazze devono affrontare un percorso complesso di familiarizzazione con il proprio corpo, lo sviluppo complessivo e la combinazione di schemi motori. Gli esercizi proposti di seguito sono stati suggeriti da alcune donne che praticano pugilato da tempo. Sono modi per sviluppare velocità, capacità di vedere e incassare i colpi, interiorizzare combinazioni, lavorare sugli spostamenti e le distanze. Sono proposte che hanno un valore per tutti e tutte, sono accompagnate da note e suggerimenti per l'esecuzione. Speriamo possano rivelarsi utili.

Riscaldamento

Nell'attività di riscaldamento può essere interessante variare le proposte in un'ottica polisportiva che mantiene anche un approccio ludico, il quale permette infatti di conoscersi, creare confidenza e affiatamento nel gruppo. Di seguito alcune proposte a titolo esemplificativo che prevedono l'uso della palla e del corpo libero. In ognuno di questi ambiti è possibile sbizzarrirsi, mantenendo come criterio quello di agire in sicurezza.

L'uso della palla di media o grande dimensione offre diverse possibilità:

a) Due squadre collocate ai lati opposti della palestra, la palla si trova al centro. Ogni squadra crea delle coppie che possono muoversi o a carriola o tenendo un compagno in groppa. L'obiettivo per ogni squadra è far arrivare la palla al lato opposto della palestra.

b) Utilizzando la pallina da tennis: a coppie palleggiare come nel basket e tentare di rubarsi la pallina a vicenda (questo esercizio è molto utile per la posizione di guardia e gli spostamenti).

c) Utilizzando palline di spugna giocare al tiro al bersaglio:



chi riceve i colpi deve tentare di schivarli usando soprattutto il movimento del busto, senza poter sollevare uno dei piedi che rimane inchiodato al suolo.

Corpo libero:

a) Salto in alto per superare ostacoli, capriole/cadute in avanti e indietro, ruota, muoversi in quadrupedia prona e supina, mantenendo il corpo il più possibile parallelo al suolo.

b) Utilizzare il corpo dell'altra persona come ostacolo da superare saltando, facendo capriole, passando sotto, se l'ostacolo si trova in quadrupedia con le ginocchia appoggiate al suolo; se è in posizione seduta con le gambe distese appoggiate al suolo e unite, è possibile posizionarsi al lato delle sue gambe e saltare in modo continuo a piedi pari, da destra e sinistra.

1) Obiettivo: velocità e lavoro in scioltezza

Esercizio ► A coppie uno di fronte all'altro toccarsi le spalle (variante inserire in alternativa o contemporaneamente il tocco alla coscia; altra variante utilizzare delle mollette da applicare sulle magliette per rubarsele; è possibile inoltre lavorare anche a gruppi di tre, quattro o creare un tutti contro tutti).

Nota ► L'esercizio ha il vantaggio di alleggerire gli atleti rispetto all'idea dell'impatto di un colpo, riducendo la paura di ricevere un pugno, permette di lavorare in modo rilassato e agile e acquisire la modalità di spostamento corretta.

Attenzione ► Tenere le mani aperte, ma le dita chiuse per evitare infortuni alle dita.

2) Obiettivo: abituarsi a vedere i colpi, mantenere una postura corretta e imparare a schivare

Esercizio ► A coppie uno di fronte all'altro in guardia a distanza di colpo, fermi sulle gambe. Un compagno con le braccia

abbassate, l'altro lo colpisce con jab e diretto mirando alla fronte, senza caricare il colpo e variando il ritmo della sequenza. Chi riceve i colpi deve schivare lavorando con il busto, tenendo aperti gli occhi e spostandosi dalla parte esterna rispetto al colpo ricevuto.

Nota ► L'esercizio permette di sensibilizzarci nel ricevere i colpi, decostruire l'istinto a chiudere gli occhi o girare la testa, lavorare con la mobilità del busto per creare lo spostamento necessario a evitare il colpo abituandosi a muoversi nella direzione corretta.

Attenzione ► La persona che riceve i colpi ha le braccia abbassate e si trova completamente in balia di chi la colpisce, che deve saper mirare alla fronte e adeguare il ritmo e la successione dei colpi alla possibilità di realizzare la schivata, aumentando gradualmente il livello di difficoltà.

3) Obiettivo: mobilità, potenziamento braccia, gambe e interiorizzazione dei colpi

Esercizio ► Nello spazio della palestra costruire un circuito tecnico con sei postazioni, corrispondenti ad altrettanti esercizi. A coppie gli atleti e le atlete a intervalli di due minuti (il tempo può variare a seconda delle esigenze del gruppo) gireranno e proveranno tutti gli esercizi.

a) *Vuoto allo specchio* ► Per imparare a osservarsi, cercando di autocorreggersi e migliorare. Avere la possibilità di guardare anche l'altra persona può essere da stimolo per sperimentare nuove sequenze.

b) *Colpi chiamati sui guanti* ► Un minuto a testa, chi chiama deve comprendere che tipo di livello di difficoltà proporre, quali sequenze e a quale velocità. Può accompagnare il compagno, aumentando gradualmente la difficoltà dei colpi e la velocità, creando una situazione in cui ci si possa sentire efficaci. Nel caso in cui la persona che chiama i colpi sia meno esperta,



spetterà a chi colpisce suggerire i colpi da chiamare se nota una difficoltà.

c) *Sacco alternato* ► Si alterna una scarica di tre colpi a testa (solo diretti, se si è all'inizio, o altri colpi).

d) *Sacco insieme* ► Si colpisce contemporaneamente ruotando intorno al sacco, cercando di muoversi il più possibile e di guidarsi l'un l'altro.

e) *Scarica al sacco* ► Per dieci secondi a testa si scaricano i colpi con la maggior velocità e potenza possibile, tenendosi il sacco l'un l'altro.

f) *Cerchio dentro e fuori* ► Un cerchio posto per terra, un atleta dentro e l'altro fuori, si crea uno scambio di colpi. La persona all'interno lavora molto sulle schivate, quella fuori sul guadagnare distanza. Si cambia ruolo dopo un minuto.

g) *Cerchio dentro* ► Tenendo un piede dentro al cerchio posto a terra, scambio di colpi al corpo senza uscire dal cerchio.

È necessario controllare i colpi, non dare colpi bassi né dietro alla schiena. L'impossibilità di uscire dal cerchio costringe ad affrontare la situazione e imparare a chiudersi usando la mobilità del busto.

Nota ► I diversi esercizi, avendo un intervallo di tempo stabilito, stimolano la velocità e lo stare in movimento continuo. Facilitano l'apprendimento dei colpi a corta distanza, le schivate, aiutano anche ad abituarsi a ricevere e a resistere ai colpi di cui soprattutto all'inizio si può avere timore. Inoltre, incoraggiano l'osservazione reciproca e la condivisione di saperi per migliorarsi.

Attenzione ► Lo sguardo reciproco nello svolgimento degli esercizi è fondamentale per spingerci a migliorarsi e anche ad avere cura dell'altro. Per variare le coppie è possibile che una persona cambi postazione in senso orario, l'altra antiorario.

4) Obiettivo: sperimentare tecniche e schivate, apprendere per imitazione

Esercizio ► Vuoto a coppie, una persona di fronte all'altra, si simula il combattimento mantenendo qualche centimetro in più rispetto alla distanza d'impatto. Non si arriva quindi a colpire. Ogni persona può rispecchiarsi nell'altra, conoscerla meglio, prendere ispirazione ed eventualmente sperimentare nuovi movimenti e sequenze.

Nota ► Questo esercizio è utile per provare tecniche e schivate, abituandosi a vedere i colpi e automatizzare le risposte, senza la paura di prendere pugni né la foga di colpire forte. Allena la velocità e l'eleganza dei movimenti, perché si può lavorare senza troppe preoccupazioni, in modo rilassato e non contratto.

Attenzione ► Mettere in conto che nello scambio può succedere che si arrivi a segno, sia per non aver calcolato bene le distanze, sia per i movimenti imprevisti dell'altro soggetto con

cui lavoriamo. Diventa un buon lavoro sulla percezione delle distanze.

5) Obiettivo: imparare a vedere e incassare colpi, mantenere la lucidità, allenare le schivate, scambiare idee per migliorare insieme

Esercizio ► A coppie si lavora a specchio. Inizia la prima persona tirando due o tre colpi e l'altra risponde con gli stessi due o tre colpi immediatamente, cercando di non lasciare tempi morti. Poi si cambiano i ruoli.

Nota ► La prima persona che tira i colpi può lavorare bene sulla schivata, perché sa già quali saranno i colpi di risposta. Chi riceve sa che arriveranno solo due o tre colpi e può cercare di pararli, chiudersi o schivarli, ma è importante che li veda per poterli ripetere subito dopo.

Attenzione ► Utilizzare i principi di rispetto e buon senso applicati allo sparring.

Nella presentazione di queste cinque attività non si è volutamente fatto menzione di genere, è evidente che tutte queste proposte sono assolutamente usufruibili da qualsiasi persona che partecipi all'allenamento.

Tutto quello che fai tu, io lo posso fare sanguinando¹

Elisa Virgil²

Nell'omonima tragedia di Euripide, Medea pronuncia questa frase: "Preferirei combattere cento volte che partorire una volta sola", è più o meno quello che penso una volta al mese entrando in palestra, preferirei fare sparring cento volte che avere le mestruazioni questo mese. Sì, un po' regina del dramma.

Medea lascia suo padre per seguire Giasone, arriva a Corinto, donna straniera e non riconosciuta come moglie, dipinta spesso come personaggio violento e irrazionale forse per i diversi omicidi (tra cui i figli) che compie durante la tragedia.

¹ Ringrazio Carlotta che mi ha insegnato questa frase e molte altre, e tutte le compagne che mi hanno prestato assorbenti e che hanno parlato con me di pugni e mestruazioni.

² Elisa Virgili è un'aspirante pugile, ma si ferma troppo spesso a scriverne. Come ricercatrice si occupa di filosofia politica, studi di genere e teorie queer. Ha scritto anche della relazione tra genere e sport, ma la maggior parte delle cose che sa le ha imparate in assemblea e in palestra. Si allena nella palestra popolare femminista Le Sberle.

La frase di Medea allora, come la mia, può essere interpretata in due modi che non si escludono l'un l'altro.

Il primo è quello legato al dolore fisico: non è detto che non si preferisca affrontare i rischi e la fatica della battaglia piuttosto che i dolori (e i rischi) del parto; non è detto che non si preferisca un pugno in faccia ai dolori mestruali.

Il secondo è legato a una dimensione politica. Non è una novità che i nostri corpi siano sempre in relazione alla sfera politica, e ne siano radicalmente immersi: sui corpi infatti, sulla loro forma, il loro colore, le loro abilità, si sono costruite le linee di inclusione ed esclusione dalla possibilità di azione politica. Medea preferirebbe essere una cittadina, veder riconosciuti i suoi diritti di donna e di straniera, entrando in uno spazio pubblico fondamentale come quello della guerra, piuttosto che essere relegata a casa nel ruolo di moglie e madre. Io preferisco stare in quello spazio politico che per me è la palestra popolare piuttosto che a casa con una borsa dell'acqua calda sulla pancia sorseggiando un antidolorifico. Il punto è che in questo spazio ci voglio stare con tutto il mio corpo, sangue compreso, senza doverlo nascondere e senza che l'unico modo per starci sia comportarmi come se quel sangue non ci fosse. E questo forse è ancora più evidente in uno sport come il pugilato in cui la presenza maschile è ancora predominante, non solo in termini quantitativi ma anche qualitativi, nel senso di una caratterizzazione di un immaginario machista della disciplina che è stato l'unico per molti anni e che ora si sta lentamente cercando di decostruire.

C'è stato un momento, nello spogliatoio della palestra prima delle scuole medie e poi delle superiori, in cui, come molte altre, non avevo ancora chiaro di voler essere Medea.

Lo spogliatoio alle medie è quello spazio in cui confronti il tuo corpo nella sua dimensione sessuata in relazione a quello che succede alle tue compagne: sviluppo del seno, crescita dei peli, menarca. È quello spazio in cui non lo fai esplicitamente, se non con le amiche del cuore, in cui la prima mestruazione viene



Mestruo è lotta, 2020 (foto Federica Chierici del collettivo Ambrosia)

accolta nei più diversi modi, ma in tutti i casi segna una linea, un momento di passaggio, e porta il tuo corpo in una sfera pubblica in cui viene controllato e disciplinato nei suoi desideri e nelle sue funzioni. È quello spazio in cui ci si possono scambiare gli assorbenti³ e non passarli sotto al banco o infilarli nello zaino di nascosto. Se da una parte le tue zie festeggiano, chiamano parenti del Canada e ti portano a mangiare la pizza, perché sei diventata signorina, dall'altra tutto quello che riguarda le mestruazioni rimane qualcosa di privato e segreto e la più grande paura è quella di macchiare i pantaloni con un flusso abbondante (erano gli anni novanta e andavano di moda i jeans bianchi).

La maggior parte delle ragazze, una volta smaltita la vergogna di quelle chiamate intercontinentali, capisce che in qualche

³ Gli assorbenti in Italia non sono considerati un bene di prima necessità e hanno l'Iva al 22%. Degli assorbenti di cotone di media/buona qualità costano 4 euro circa al pacco, un pacco ne contiene dieci, se ne usano circa quattro al giorno per cinque giorni (alcune per quattro altre per sei). Le mestruazioni sono anche questione di possibilità economica. Mettiamo in comune degli assorbenti nelle nostre palestre, compagni di allenamento comprateli anche voi che non sono solo *le nostre cose*.

modo può sfruttare quest'occasione per saltare le ore di un'educazione fisica in cui ancora le ragazze giocano a pallavolo e i ragazzi a calcio.

Il più delle volte basta sussurrare imbarazzate al/alla prof che si è indisposte per essere esonerate dalla lezione, con i prof funziona di più. Le mestruazioni, infatti, proprio perché coperte da tabù sono una cosa che non viene messa in discussione: non se ne può parlare e allora nessun insegnante, in particolare se maschio, ha il coraggio di dire a una ragazza che potrebbe provarci lo stesso, sostenendola, ma lasciando a lei la scelta.

Quello che al tempo non avevo capito era che così facendo mi sottraevo da quello spazio in cui avrei dovuto stare con le mie mestruazioni, non *nonostante* le mestruazioni.

Avrei dovuto starci senza la paura di macchiarmi e facendo gli esercizi al mio ritmo, avrei dovuto starci potendo dire al mio compagno di darmi un occhio durante la corsa che se mi girava la testa era perché stavo sanguinando.

Avrei dovuto starci con il mio corpo con tutte le sue caratteristiche, non come un soggetto piatto e universale che si deve adattare a una lezione standard per tutti (non uso il maschile casualmente).

La gran parte delle ricerche scientifiche che riguardano lo sport, e in particolare ciò che condiziona le prestazioni sportive sono basate su questo soggetto universale maschile, su un corpo neutro. Pochissima è la letteratura che riguarda per esempio gli effetti delle mestruazioni o della menopausa nelle prestazioni sportive. Quando si tratta però di questionare la presenza delle persone trans o intersessuali nelle gare ovviamente la ricerca sui parametri ormonali vede un fiorire di articoli.

Quello che sappiamo è che dei cosiddetti ormoni femminili, estrogeni e progesterone, semplificando e rimanendo inerenti all'ambito sportivo, il primo favorisce la formazione dei muscoli e rende più efficiente il consumo di zuccheri migliorando così le prestazioni sportive, il secondo invece agisce al contrario.

La presenza di questi ormoni varia durante il ciclo mestruale e il picco di estrogeni si ha durante l'ovulazione, e questo ci renderebbe più performative. Tuttavia questo non è affatto certo, perché altri studi invece sostengono che le prestazioni migliorino durante la fase follicolare.

Nel luglio 2020, è stato pubblicato un articolo sulla rivista scientifica "Sports and Medicine" che fa bene il punto sulla questione.⁴ Il testo parte da una rassegna sulla letteratura disponibile riguardante l'effetto del ciclo mestruale sulle attività sportive e analizza settantotto articoli sul tema che hanno coinvolto complessivamente 1193 donne.

Tenendo conto di forza, resistenza, velocità come indicatori di performance sportive, le conclusioni che trae l'articolo è che queste calano durante la fase follicolare iniziale, ovvero durante le mestruazioni.

Tuttavia, la differenza con le altre fasi del ciclo è davvero minima, in più, si esplicita nello stesso articolo, ci sono ancora troppi pochi dati per avere delle conclusioni certe.

A questo si aggiunge il fatto che le ricerche messe a confronto riguardano soggetti diversi, sia atlete professioniste sia chi fa sport saltuariamente.

Ma il punto forse non è solo misurare il livello prestazionale in relazione al ciclo mestruale e alla variabilità ormonale, ma spostare l'attenzione su come si sente l'atleta, principalmente su due fronti.

Innanzitutto c'è il dolore fisico che si prova prima e durante le mestruazioni, probabilmente anche questo influisce sulla resa sportiva. Nel caso specifico della boxe la negoziazione del dolore è qualcosa a cui si è abituati, ma i dolori mestruali sono qualcosa di diverso, che spesso chi fa guanti con te non

⁴ Kelly Lee McNulty, Kirsty Jayne Elliott-Sale, Eimear Dolan *et al.*, *The Effects of Menstrual Cycle Phase on Exercise Performance in Eumenorrhoeic Women: A Systematic Review and Meta-Analysis*. "Sports Med", 50, 2020, pp. 1813-1827 (<https://doi.org/10.1007/s40279-020-01319-3>).

condivide, non è qualcosa che dipende dal gioco che stai facendo ma è qualcosa che ti ostacola e ti distrae. E su questo non ci sono grandi soluzioni, perché i dolori mestruali sono svariati e cambiano da corpo a corpo, la stessa persona vive le mestruazioni in modo diverso con il variare dell'età e addirittura con il variare delle stagioni. C'è chi soffre di dolori all'addome, chi alla schiena, chi ha nausea, altre mal di testa, chi, come me, ha mal di gambe. Qualcuna si sente molto stanca e qualcuna molto incazzata, a qualcuna fa male il seno, altre rischiano di svenire se si alzano troppo in fretta. Pensare quindi un allenamento standard con questa varietà di sintomi non è possibile, si può pensare invece di adattare di volta in volta gli esercizi assieme alla persona specifica. Se l'atleta soffre di dolori all'addome si evitano colpi in quella zona, se soffre di capogiri evitiamo un potenziamento di *burpees* o se ha dolore alle gambe facciamo potenziamento braccia invece che solo squat.

Il secondo fronte su cui si dovrebbe spostare l'attenzione è quello di come si sente l'atleta a vedere mutare ciclicamente le sue capacità in un ambito in cui invece si pensa al miglioramento su una linea di progresso. Questo, soprattutto se ci riferiamo al contesto della boxe popolare, dovrebbe incoraggiarci a pensare variabili le nostre prestazioni (potremmo addirittura cambiare termine!) senza frustrazioni. I nostri corpi non sono soggetti solo a mestruazioni, ma anche a lavori logoranti e di cura, che influiscono su come stiamo in palestra.

Altre ricerche invece più che sulla qualità delle prestazioni si concentrano sull'effetto che lo sport ha sui nostri corpi durante le mestruazioni; anche qui non ci sono molte certezze, ma l'esercizio fisico dovrebbe stimolare la circolazione del sangue nell'area pelvica riducendo il dolore: una ricerca⁵

⁵ R.J. Frankovich, C.M. Lebrun, *Menstrual Cycle, Contraception, and Performance*, "Clin Sports Med.", 19, 2000, pp. 251-271.

sostiene che il 63% delle donne afferma che il dolore si riduce durante l'allenamento, mi unisco a questo 63%, ma non ho mai capito se sia la miglior circolazione del sangue o il fatto che sono concentrata sul respiro e i colpi e perciò i recettori del dolore si distracono.

Le endorfine prodotte durante l'allenamento dovrebbero anche farci tornare il buon umore e rassicurare così i compagni spaventati dagli effetti delle sindromi premestruali.

Come possiamo tradurre tutto ciò all'interno di un contesto di boxe popolare? Il punto non è il miglioramento delle prestazioni sportive a tutti i costi, obiettivo che porta molte atlete invece all'assunzione continuativa della pillola per evitare le "finte" mestruazioni che l'interruzione della pillola produce durante gli incontri, su questa prassi e sugli eventuali effetti collaterali che essa comporta, la ginecologia non ha ancora un'opinione condivisa. La pillola, infatti, inganna il corpo facendogli credere che un ovulo sia stato fecondato e che quindi non sia necessario produrne altri e interrompere l'assunzione degli ormoni causa un sanguinamento simile alle mestruazioni, che può essere evitato saltando le pause che la pillola prescrive.

Il punto nelle nostre palestre credo sia piuttosto il benessere della persona, l'attenzione ai bisogni e ai desideri di ciascuno, pratica che si cerca di mettere in atto a tutto tondo, che ultimamente fa attenzione a una dimensione di genere e a un corpo sessuato, invece che a un soggetto universale, ma che ancora fa fatica a parlare di sangue che non sia quello che esce dal naso dopo un pugno.

Non si tratta tanto di fare un elenco di sintomi o possibili limitazioni, poiché ogni corpo è diverso e reagisce in maniera diversa, si tratta piuttosto di superare un tabù ancora presente e di creare uno spazio in cui si fa attenzione a come sta l'altra e in cui il sangue diventa uno degli aspetti in questione.

Più che i dati sui livelli ormonali quello che ci interessa è portare avanti nella pratica degli allenamenti un costante dialogo tra

i diversi corpi e i diversi soggetti che fanno parte della palestra, adattare l'esercizio a come si sta in quel momento, perché se è vero che tutto quello che fai tu io lo posso fare sanguinando è ancora più vero che possiamo decidere assieme cosa fare.

Valorizzare le differenze fisiche di ogni atleta

Giordano Sivieri¹

Nonostante possa sembrare semplicistico, bisogna sempre tenere presente quanto possa essere vario un gruppo che si allena nell'ambito del pugilato. È necessario quindi considerare le persone secondo i loro vissuti sportivi e di vita, per la loro conformazione fisica tenendo conto delle differenze psicologiche e comportamentali.

Nella mia esperienza, sia di atleta sia di allenatore in alcune palestre popolari fiorentine, ho percepito quanto uno degli aspetti che spingono gli atleti e le atlete ad affacciarsi a queste esperienze stia nel voler trovare un ambiente in cui sviluppare le proprie capacità atletiche, anche al di fuori delle logiche strettamente legate alla competitività e alla sopraffazione dell'altro, spesso dominanti nelle palestre di sport da combattimento.

¹ Istruttore di allenamento funzionale agli sport da combattimento, pugile, praticante di jiu jitsu brasiliano, escursionista, musicista a tempo perso, vegano. Dal 2018 aiuto a formare gli atleti e le atlete della Palestra popolare Enrico "Gogo" Rigacci a Firenze, cercando di trasmettere oltre alla passione per lo sport e la sua filosofia quella per la libertà e la cura di tutte le specie.

Per sconfiggere tale pensiero "da palestra di pugilato" per il quale soltanto i soggetti più dotati debbano essere presi maggiormente in considerazione, trovo profondamente importante e rivoluzionario riuscire a individuare e valorizzare ogni aspetto psicofisico nei soggetti da allenare.

Purtroppo però questo assunto potrebbe facilmente portare a un altro rischio, soprattutto nelle palestre popolari, ovvero la tendenza all'omologazione degli atleti e delle atlete sotto l'aspetto tecnico. Succede in questi casi che un solo metodo di allenamento venga spalmato sulla collettività, impedendo così ai diversi soggetti di affinare un proprio approccio capace di valorizzare le peculiarità di ognuno. Nel tentare di contrastare questo fenomeno, trovo sia fondamentale creare, durante lo sviluppo di una classe di pugilato, una base comune sia dal punto di vista della preparazione atletica sia da quello della preparazione tecnico-pugilistica, ma sarà altrettanto importante non appiattare la classe su un unico metodo di esecuzione per quanto riguarda le tecniche specifiche pugilistiche, dato che questo porterebbe inevitabilmente a un soffocamento delle capacità personali.

Questa semplice premessa ci permette di aprire quell'infinto universo della preparazione al pugilato che è la formazione tecnico-strategica dell'atleta. Dai primi esercizi di coppia fino alle performance agonistiche è inevitabile il bisogno di soggettivizzare e personalizzare la performance sportiva.

Divideremo quindi la formazione degli atleti in due macro aspetti: quello della preparazione atletica e quello della preparazione tecnico-pugilistica.

In termini di preparazione atletica, impostare un format di allenamento omologato per tutta la classe è importante per creare un livello di base comune a tutti, tenendo comunque in considerazione che, quando parliamo di quello che volgarmente viene definito "potenziamento fisico", è necessario cercare di farsi un'idea il più chiara possibile

delle capacità e delle necessità di ogni persona. In tal caso trovo utile prediligere il lavoro a corpo libero ed evitare, in una prima fase, l'utilizzo di sovraccarichi, soprattutto in caso di persone non allenate. Nel momento in cui i neofiti acquisiscono esperienza e sono in grado di sostenere i ritmi dell'allenamento, è importante non utilizzare sovraccarichi dello stesso peso per persone con strutture muscolari e livello di allenamento differenti. Inoltre, durante le sedute di potenziamento, l'intensità e le tempistiche di sforzo dovranno essere gradualmente e propedeutiche a una buona formazione fisica, e per le diverse fasi dell'allenamento dovranno essere basate su tempi prestabiliti, così da favorire la memoria muscolare. Per memoria muscolare si intende quella capacità celebrale che ci permette di memorizzare e performare azioni complesse e riprodurle automaticamente senza bisogno di particolari elaborazioni, in maniera naturale, creando così anche una memoria temporale, ovvero l'abitudine del nostro corpo a lavorare su determinate tempistiche.

Nella fase dell'allenamento degli aspetti tecnici, tattici e stilistici, sarà invece cruciale andare a valorizzare quelli che sono gli aspetti variabili del soggetto da allenare. Non possiamo pretendere che le stesse tecniche, sia offensive sia difensive, siano applicabili a tutti i tipi di conformazione fisica, come non possiamo sperare che le stesse combinazioni di colpi o tecniche difensive possano essere fruibili indistintamente da tutti a prescindere da variabili come preparazione, fisionomia ecc. Osservare i diversi comportamenti e approcci durante gli esercizi a coppia in allenamento e fare perno sulla valorizzazione della conformazione fisica e del comportamento di ogni soggetto, può essere la chiave per formare gli atleti e le atlete a "una bella boxe".

Per capire come valorizzare nel modo migliore le capacità soggettive, faccio riferimento a ciò che sta alla base della tattica pugilistica: i due pugili dovranno essere capaci, in tempistiche

prestabilite, di eseguire la miglior performance possibile in attacco e in difesa, facendo in modo di colpire il più possibile l'avversario, senza a propria volta essere colpiti. Questo principio di "colpire e non essere colpiti" è l'ingrediente principale per creare un pugilato "bello", divertente per il praticante e spettacolare da vedere, poiché due pugili senza tecnica, che si rincorrono picchiandosi sul ring, rischiano secondo il mio parere di non essere un bello spettacolo...

Linea di combattimento

Per mettere in pratica l'assunto "colpire e non essere colpiti" dobbiamo innanzitutto introdurre il concetto imprescindibile, di "linea di combattimento".

La linea di combattimento è quella linea immaginaria che collega il pugile A e il pugile B, idealmente tracciata dal jab (diretto) allungato di A e B. Questa linea permette a entrambi i contendenti di colpire e di essere colpiti. È riuscendo a rompere questa linea, attraverso gli spostamenti, che uno dei due pugili può posizionarsi in modo favorevole rispetto all'altro, creando nuovi angoli di attacco e lasciando l'altro senza bersaglio da colpire. Ciò, oltre che favorire la possibilità di totalizzare punti a proprio favore, genera dinamismo e spettacolarità nel combattimento. Attraverso una serie di esercizi che vedremo in seguito, è possibile facilitare le opportunità di ogni tipo di pugile di rompere la fatidica linea a proprio favore.

Per favorire la comprensione di questo concetto mi piace far immaginare a chi esegue gli esercizi di coppia il pavimento praticabile, o il ring, come una scacchiera. Ogni pugile/pedina può muoversi nelle otto direzioni: avanti, indietro, destra e sinistra; a 45° avanti/destra, avanti/sinistra, indietro/destra e indietro/sinistra e cambiando angolo di 90° grazie a un perno. Questi spostamenti permettono di trovarci in posizione favorevole

rispetto al nostro compagno/avversario, ovvero una posizione dalla quale si potrà più facilmente colpire senza essere colpiti.

Di seguito prendo in esame due caratteristiche che possono definire i principali “tipi” di pugili, tenendo comunque in considerazione che le peculiarità soggettive sono talmente tante da rendere difficile la classificazione in così poche parole.

Tra le variabili più evidenti troviamo la differenza fra pugili longilinei e brevilinei (volgarmente parlando, la differenza fra persone alte e con un buon allungo e quelle basse con allungo minore). I soggetti longilinei saranno ovviamente più portati per un pugilato di *scherma* dalla lunga distanza e prediligeranno combinazioni con perni e colpi diretti. Con piede perno si intende quel movimento semicircolare compiuto tenendo fermo uno dei due piedi e usandolo come perno per fare un movimento a compasso, che ci permette di cambiare angolazione. Al contrario, i pugili brevilinei saranno più efficaci sulla breve distanza, prediligendo colpi dalla media e corta distanza, sfruttando il movimento dei piedi e del busto per fare in modo di trovarsi all'interno della guardia avversaria, mettendo in crisi un ipotetico avversario longilineo.

Questo per capire in poche parole che non potremo utilizzare le stesse tecniche efficacemente, a prescindere dalla nostra conformazione fisica, ma dovremmo studiare movimenti adeguati a quelle che sono le nostre capacità di allungo (lunghezza degli arti) e di altezza.

Vediamo alcuni esercizi pratici per rompere la linea di combattimento a proprio favore sfruttando fisionomie diverse.

Soggetto longilineo ► Dovrà tendenzialmente prediligere un pugilato di scherma dalla media e lunga distanza, sfruttando l'altezza e l'allungo per tenere il compagno di allenamento a distanza, impedendo così di essere soggetto a incursioni dentro la guardia dove sarebbe sfavorito. Dovrà usare spostamenti per mantenere una distanza tale da poter efficacemente colpire con



Tecnica utilizzo diretto soggetto longilineo



Tecnica di avvicinamento soggetto brevilineo

la massima lunghezza del jab (diretto). Dovrà quindi utilizzare il gioco di gambe per tenersi a una distanza tale da poter sfruttare l'allungo completo del colpo dritto e utilizzare gli spostamenti per impedire all'eventuale avversario dall'allungo minore di lavorare sui colpi alla breve distanza. Si potrà lavorare su una boxe di rimessa (difesa/contrattacco) o su una boxe più incalzante (aggressiva) e si dovrà prediligere schivate in uscita e non in entrata (che saranno più utilizzate dal soggetto brevilineo).

Soggetto brevilineo ► In questo caso invece il brevilineo dovrà cercare con il movimento di piedi e busto di evitare gli attacchi del compagno di allenamento durante la fase di entrata nella guardia, usando finte e colpi esca. Per finte si intende fingere un attacco o uno spostamento per poi sfruttare l'effetto sortito

a nostro favore, per colpi esca invece si intende il lavorare con i colpi su una parte della guardia avversaria permettendo così di cogliere di sorpresa con attacchi su altri punti. Questi permetteranno di accorciare la distanza e quindi di utilizzare colpi dalla media e corta distanza, compromettendo così l'efficacia di un ipotetico compagno di allenamento longilineo.

In conclusione

Persino fra questi due macro gruppi che abbiamo analizzato le differenze e le variabili sono pressoché infinite e potremo quindi prendere come linea guida questi assunti tenendo comunque in considerazione che un buon stato mentale e un corretto approccio all'esercizio tecnico si sviluppano solo ed esclusivamente con l'esperienza, la costanza e l'impegno.

Parlare con la persona da allenare, creare un rapporto di amicizia, tentare di chiarirne i dubbi e trovare tecniche efficaci da fargli eseguire è un processo conoscitivo lungo e che necessita attenzione e tatto.

L'obiettivo deve essere quello di infondere interesse non solo nello sport, ma anche tutto ciò che riguarda la nostra vita, dalla corretta alimentazione alla cura personale e dell'altro, al superamento non dell'avversario ma dei propri limiti, alla disciplina e all'impegno per la squadra e la palestra. Riuscire a sviluppare solidità e serenità in situazioni di pericolo. Per rubare le parole a un celebre slogan americano: FIGHTING IS MENTAL.

La boxe cubana

Giuni Ligabue¹

Quando qualche anno fa Chiara e io abbiamo deciso di andare a Cuba avevamo in testa un piano abbastanza preciso: conoscere la realtà del pugilato locale e raccontare Cuba e la Rivoluzione attraverso una delle sue eccellenze, un approccio per nulla diffuso tra gli autori che vengono dal mondo cosiddetto occidentale, o forse sarebbe più preciso dire capitalista. Il modello sportivo cubano, infatti, rappresenta una di quelle eccellenze per lo più ignote al di fuori dell'isola come lo sono

¹ Giuni Ligabue (Modena 1980) è tecnico Fpi e lavora come istruttore alla Boxe TPO di Bologna, palestra popolare dello storico centro sociale TPO. Nell'arco degli anni ha sviluppato interessanti rapporti di confronto tecnico tattico e di crescita inclusiva in ambito pugilistico a livello nazionale e internazionale, nello specifico con il Brasile, con l'Inghilterra e soprattutto con Cuba. Al termine di un viaggio intrapreso nell'isola con la compagna pugile Chiara Gregoris (attualmente inserita nella lista degli atleti di interesse nazionale). È da anni impegnato in svariati progetti sociali per il recupero, attraverso il pugilato, di ragazzi e ragazze in difficoltà nelle zone critiche della città di Bologna.



Giuni
Ligabue

la sanità e l'istruzione. Lo sport, però, parte con un vantaggio: le medaglie olimpiche o i successi nei tornei più prestigiosi, come i campionati mondiali o panamericani, sono accadimenti e risultati reali di cui non è possibile nascondere o cancellare l'esistenza. Il pugilato cubano a livello mondiale è la massima espressione del successo del modello sportivo rivoluzionario, una combinazione perfetta.

Un ex pugile e tecnico di pugilato letteralmente invasato di boxe, ma che fa anche il regista, e la sua compagna, futura pugile di alto rendimento e appassionata di fotografia, anch'essa invasata di pugilato, decidono di andare a raccontare l'unica eccellenza della rivoluzione che tutto il mondo, magari storcendo il naso, è costretto a riconoscere: la boxe cubana, una concreta espressione di sport, estetica, eleganza e della paradossale perfezione del gesto motorio che nasconde al suo interno la capacità di offendere. Come il veleno più efficace della storia dello sport a disposizione dell'umanità: la perfetta esecuzione tecnica e tattica del combattimento tra le sedici corde, risulta un'arma per nulla da ridere.

Partiti per Cuba si ragionava sul poter mettere in conto

una delusione. Chissà se tutto sarebbe stato davvero come ci aspettavamo, come avevamo idealizzato. Sbagliavamo.

Perché Cuba ci cambiò radicalmente, e non solo per quanto riguarda il pugilato. La Cuba vera, quella reale, quella da vivere e da scoprire, era in tutto e per tutto ancora meglio di quella che ci eravamo aspettati. Arrivati un tardo pomeriggio nella primavera del 2014, la mattina successiva eravamo già alla palestra Rafael Trejo di L'Avana vecchia.

Secondo i due istruttori, l'allenamento ideale per ragazzini della categoria 11-12 anni, la prima categoria in cui a Cuba si comincia a competere nel pugilato, può essere considerato ugualmente valido per un amatore adulto e per un pugile agonista quando si trova nel suo periodo di scarico. Si tratta di quegli allenamenti normali che anche i pugili di alto rendimento svolgono quotidianamente in un periodo di stacco, lontano dalle gare e dal periodo di preparazione. I due allenatori sono Angel Moya Melvilles, campione mondiale giovanile negli anni novanta, e Héctor Vinent Cháron, dai più considerato il terzo pugile di tutti i tempi nella storia della boxe cubana. Infatti, se nel gradino più alto del podio rimane irraggiungibile Félix



Palestra
Rafael
Trejo di
L'Avana
vecchia.
Incontro
tra giovani
atleti

Savón Fabre, sette volte campione del mondo e tre volte oro olimpico, immediatamente incalzato dell'indimenticato pilastro dello sport cubano, vale a dire Teofilo Stevenson, tre volte campione del mondo e tre volte oro olimpico, subito dietro, per lo meno sulla base dei numeri, troviamo appunto Héctor Vinent, tre volte campione del mondo, due volte oro olimpico, sempre negli anni novanta quando la nazionale cubana di boxe fu ancora più imbattibile del solito. Erano gli anni in cui Floyd Mayweather alle olimpiadi, Cuba a parte, doveva accontentarsi, per così dire, della medaglia di bronzo. Bene, la domanda sorge inevitabile: cosa ci fanno due ori olimpici e quattro titoli mondiali ad allenare dei ragazzini di 11 anni? La risposta spiega quasi tutto. I campioni, i grandi nomi della storia della boxe, si sono dedicati all'insegnamento dell'impostazione – la cosiddetta Escuela de Ensenaza – quella che riguarda i ragazzini dai 7 a i 12 anni. Successivamente, dai 13 anni in su, i ragazzini con una maggiore predisposizione cominceranno a essere selezionati, sulla base del merito, per gli ingressi alle varie accademie di alto rendimento. Sono luoghi a cui questi ragazzi accedono quando sono già pugili eccellenti nonostante la giovane età, dove si perfeziona la tecnica tattica già esistente – la Escuela de Perfeccionamiento – grazie ad allenatori eccellenti, ma dove la figura del grande campione con la sua saggezza pugilistica non è ritenuta per forza necessaria.

Questa scelta, senza entrare nel merito della piramide di alto rendimento del sistema sportivo cubano rivoluzionario, fa rendere conto del profondo senso dei ruoli all'interno di una macchina perfetta. Una macchina dove si cresce per merito e i posti nelle squadre nazionali si conquistano con il sudore, con la tecnica, la tattica e soprattutto la passione nel voler rappresentare la propria bandiera nel mondo. Un inno alla ricerca costante della perfetta disciplina agonistica, della consapevolezza che un minimo errore a livello competitivo può distruggere in un secondo il lavoro di una vita.

A livello sportivo questi bambini di 11 anni hanno già la maturità di un atleta adulto, ma fuori dal ring rimangono bambini con tutto ciò che quell'età riserva.

Il normale allenamento che questi ragazzi svolgono è diviso in tre momenti principali. Il primo è di riscaldamento con esercizi di coordinazione, il secondo di lezione di tecnica tattica, il terzo di rilassamento e recupero.

Fase 1

La fase di riscaldamento

- Quaranta minuti di corsa blanda oppure partitella di basket.
 - Tre riprese di corda.
 - Ginnastica leggera propedeutica classica.
 - Esercizi di coordinazione: possono essere colpi dritti a ripetizione saltellando in contemporanea a skip sul primo gradino della scaletta del ring (o su un qualsiasi muretto che abbia una ventina di centimetri di altezza), oppure serie di quattro colpi dritti tirati in spostamento avanti, indietro, a destra e sinistra. Per questo esercizio a ogni colpo corrisponde un passo nella direzione che viene chiamata dal maestro. Si parte con la mano sinistra e si cammina nelle quattro direzioni allargando e recuperando la corretta ampiezza del compasso delle gambe. Poi lo stesso esercizio si esegue partendo con la mano destra, infine partendo con l'esecuzione coordinatoria cosiddetta a incrocio, cioè quando si mette in atto uno spostamento in una direzione qualsiasi, muovendo il passo con il piede opposto alla mano con cui si colpisce. Per esempio, se effettuo il passo con il piede destro colpisco con la mano sinistra e viceversa.



Tpo, Bologna 2019 (foto di Daniele "Duccio" Fermani)

Fase 2

La parte di tecnica tattica

– Due riprese in movimento, eseguite in maniera individuale, mantenendo la sola posizione di guardia. Si eseguono azioni di difesa attiva, come per esempio i movimenti del tronco, oppure si simulano le parate, si eseguono gli spostamenti in uscita lineari e a perno, ma non si mette a segno nessun colpo. Serve per mantenere la concentrazione sulla perfetta posizione di guardia e sul concetto di protezione di se stessi. Si vedrà come con l'avanzare delle riprese verranno aggiunti pochi elementi alla volta per permettere di mantenere la concentrazione su ogni movimento acquisito o aggiunto in maniera graduale.

– Due riprese di vuoto (sempre individuali e sempre da tre minuti) uguali alle precedenti in cui si può mettere a segno solo ed esclusivamente il jab (per jab si intende il colpo dritto tirato con la mano avanti), che possa essere in movimento, in sbilanciamento, al volto o al corpo. Ovviamente la scelta di tempo di esecuzione del colpo deve essere corretta. In questo modo si abbandona la posizione di guardia solo dal lato del jab

e solo ed esclusivamente nel momento di esecuzione del colpo, o dei colpi. Nulla ci vieta infatti di combinare due o più jab, se l'azione ha senso.

– Due riprese in cui mantengo tutte le attività delle riprese precedenti ma ho la libertà di colpire articolando tutte le combinazioni che voglio, ma solo ed esclusivamente con la mano avanti. In questo modo continuo a curare la guardia e la protezione, perché il braccio e la mano dietro non si muovono dalla iniziale posizione di guardia mantenendo sicurezza da quel lato. Allo stesso modo, l'esecuzione precisa dei colpi con la mano avanti, se eseguita a regola d'arte, consente di mantenere da un lato la protezione del volto con la spalla, dall'altro lato il controllo sulla distanza.

– Due riprese in cui si cambia strategia e si può effettuare qualsiasi azione alla corta distanza. Quindi guardia estremamente chiusa, difesa attiva, movimenti di tronco, spostamenti laterali e tanti colpi curvi.

– Due riprese di vuoto libero, sempre in forma individuale.

– Al termine di queste riprese si svolge lo stesso identico lavoro in coppia a contatto leggero.

– Si individua una figura, una combinazione di almeno tre colpi, e la si esegue a richiamo del maestro. Vale a dire che si esegue una ripresa a vuoto in movimento e controllo della distanza attraverso il jab, e al fischio del maestro si esegue la figura concordata in massima rapidità ed esplosività.

Fase 3

La parte di defaticamento e recupero prevede esercizi di stretching e addominali

In questo modello di allenamento è bello notare l'importanza degli esercizi a vuoto e della ginnastica a corpo libero. L'uso del sacco è assolutamente vietato, talvolta viene assegnato addirittura



per punizione. Perché stare al sacco isola e quindi non si vive il clima sociale e di squadra che invece regna nella palestra.

Ogni elemento dell'allenamento è meticolosamente studiato e calcolato tenendo conto della fase di crescita in cui i ragazzi si trovano. Nessun utilizzo di carichi, niente esercizi per la ricerca dello stress muscolare.

Come si diceva sopra, un allenamento ideale per atleti di quell'età ma anche per adulti che svolgono attività amatoriale o per un atleta di alto rendimento in fase di scarico, recupero, defaticamento. Insomma, quella minuscola parte di boxe in cui il sacrificio non è costante. Quella parte di boxe che riassume solo gli aspetti divertenti e appassionanti. Quel tipo di allenamento che servirebbe in un paese come il nostro per riportare la gente a innamorarsi del nostro sport. La boxe pensata per i bambini, quella boxe strana, che va bene per tutti.

Musica di accompagnamento: *Buena Vista Social Club*, *Compay Segundo*.

Pugno esplosivo

Antonello Chessa¹

Un pugno è esplosivo quando non si vede e all'impatto genera potenza.

Detto così può sembrare semplice, ma cerchiamo di spiegare più nel dettaglio cos'è la forza esplosiva. Partiamo dal risultato finale: l'impatto e la potenza.

La potenza è definita come il prodotto della forza (massa x accelerazione) per la velocità (distanza x tempo). Di conseguenza, l'aumento di ognuna di queste componenti potrà aumentare, e nel nostro caso migliorare, il risultato finale. Esiste quindi una relazione lineare tra la forza massima e la potenza, se la prima aumenta, verrà incrementata la seconda.

L'esplosività è invece lo stimolo neuromuscolare che mette

¹ Antonello Chessa è fondatore della Palestra popolare antifaboxe, presso il centro sociale askatasuna Torino nel 2001 (istruttore di corsi di boxe dal 2001 al 2017). Fondatore della palestra popolare antirazzista Neruda boxe, presso lo spazio popolare Neruda Torino nel 2018. Tecnico di boxe, diplomato al corso di preparatore atletico di sport da combattimento, attualmente combat coach di un'atleta agonista.

in relazione la forza massima e la potenza tramite un'azione motoria specifica. Nel nostro caso, l'azione motoria specifica potrà essere un colpo singolo oppure una combinazione eseguita in un massimo di 4 secondi. Possiamo dire che un atleta non raggiungerà mai livelli maggiori di potenza senza ottenere prima miglioramenti della forza.

Come possiamo allenare la forza esplosiva?

L'allenamento della forza esplosiva, dal mio punto di vista, si dovrebbe basare su tre elementi: forza massimale, pliometria e tecnica che vedremo nello specifico tra poco.

Questi tre elementi vanno allenati assieme, tramite brevi circuiti e sapendo dosare il volume (numero di serie) e l'intensità (numero di ripetizioni) durante gli esercizi. Gli allenamenti della forza esplosiva possono durare fino a di otto-dieci settimane, poiché in diversi atleti un allenamento di questo tipo che superi le dodici settimane sembra avere un effetto ipertrofico (aumento di volume e non di forza) nella muscolatura, causando quindi eventuali svantaggi per l'esplosività stessa.

La forza massimale è l'energia impiegata per sollevare un carico per una sola ripetizione: il carico è considerato come il 100% della mia forza, cioè il massimo peso che riesco a sollevare una volta sola. Per esempio, se riesco a sollevare 50 kg per due volte, dovrò aumentare il peso in maniera graduale sino al massimo che riesco a sollevare per una volta sola 100 kg: questo peso rappresenta il mio massimale (100% della forza).

Le percentuali rispetto al peso massimale saranno alla base degli allenamenti della forza esplosiva. In particolare, per allenarla dovrò lavorare in un range che va dal 65 all'80% della mia capacità massimale, considerando quindi un massimale di 100 kg i carichi dovranno quindi incrementare da 65 a 80 kg

con il passare delle settimane. Più ci si avvicinerà all'80% del massimale, più si ridurrà il numero di ripetizioni e di serie. È importante non arrivare mai all'affaticamento, perché in tal caso si rischia di allenare la resistenza e non l'esplosività.

L'affaticamento è quella percezione che può essere riferita o notata dall'allenatore/allenatrice, cioè quando l'esercizio esplosivo proposto inizierà a perdere di qualità in termini di velocità e precisione di esecuzione. Il consiglio che sento di suggerire è che per lavorare sull'esplosività sia necessario il ruolo dell'allenatore e compagno per essere sempre lucido e presente durante la sessione di allenamento.

Di seguito riporto una tabella di allenamento, da adottare nella periodizzazione delle otto settimane. Con percentuali del 65-80% di massimale, le ripetizioni da svolgere potranno variare da uno a sette, le serie da tre a cinque e il tempo di recupero da 4 a 6 minuti tra una serie e l'altra, la velocità dovrà sempre essere la massima consentita dai nostri muscoli.

Se lavoro con dei carichi all'80% farò una sola ripetizione, al 75% ne farò due, al 65% tre. La velocità sarà relativamente bassa, perché con quel peso non potrà essere altrimenti, ma l'obiettivo deve essere comunque quello di chiudere la mia ripetizione nel minor tempo possibile. Ricordiamo inoltre che ogni ripetizione dovrà partire da una posizione di immobilità (fermi sul posto), per evitare di essere aiutati dalla forza residua del precedente movimento.

Ogni due o tre settimane si dovrà verificare l'eventuale incremento del massimale e riadattare di conseguenza le percentuali di lavoro.

Esempio ► Sulla panca piana sollevo massimo 100 kg, all'inizio della programmazione di otto settimane posso dividere l'allenamento in due semicicli da quattro settimane, inizio con carichi pesanti sull'80%, poi al 75% poi al 65% rifaccio il test iniziale dopo quattro settimane e riverifico se è necessario rimodellare le quantità di carico totali. Questi ragionamenti a livello

agonistico sono poi da inserire in un contesto di preparazione in base alla distanza dall'incontro).

In questo tipo di allenamento risulta fondamentale che sempre e comunque il cervello sia predisposto a sviluppare un movimento in modo esplosivo e al massimo dei suoi parametri di velocità indipendenti dal carico proposto.

Esempi di lavori esplosivi

Pratica a corpo libero ► Per lavorare sulle braccia si utilizzano le trazioni alla sbarra o i piegamenti sulle braccia sollevandosi da terra; il massimale si basa sul numero massimo di piegamenti o sollevamenti che si riescono a fare senza arrivare all'affaticamento. Per lavorare sulle gambe si utilizzano i salti verso l'alto (sul cubo o sugli step), con il massimale rappresentato dalla massima altezza raggiunta. Per esempio, massimale di 100 cm > 65% = salto di 65 cm.

Pratica con i sovraccarichi ► Per le braccia useremo le distensioni su panca piana con bilanciere, arrivando a definire il peso massimale aumentando gradualmente i dischi. È consigliabile



Squat con bilanciere



Step per forza esplosiva

farsi aiutare da un compagno, che dovrà prendere il bilanciere all'altezza massima e accompagnarlo sugli appoggi, in modo che il lavoro sia sempre solo svolto in distensione e non al ritorno. Per le gambe sfrutteremo sempre gli squat, ma con bilanciere sulle spalle.

Nella boxe dobbiamo necessariamente allenare la pliometria, cioè la consequenzialità di contrazioni eccentriche e concentriche. Gli esercizi pliometrici possono essere organizzati in lavoro a stazioni o a circuiti e comprendono svariati tipi di balzi con le gambe o con le braccia: l'obiettivo è di allenare la forza esplosivo/elastica.

Pratica ► Ostacoli e scatti, scaletta, corda, palla medica tirandola contro il muro.

Pliomentria riquadro ► Si intende un'attività caratterizzata dal rapido susseguirsi di una contrazione eccentrica e di una concentrica.



Caricamento colpo

Lancio palla con massima forza

In ultimo gli esercizi di tecnica, dove vengono inseriti degli stimoli coordinativi (per esempio, passate, vuoto). In questo caso si tratta di individuare i colpi singoli, le serie e le combinazioni che l'atleta ha maggiormente sviluppato (in termini di coordinazione del movimento). Combinazioni della durata di 4 secondi massimo.

Come abbiamo detto sopra, questi gli elementi riguardanti pratica con sovraccarichi, corpo libero e pliometria devono essere amalgamati insieme in piccoli circuiti che tengano conto della durata dei round dell'incontro (circuiti di 2 minuti se round di 2 minuti).

Pratica (totale 2 minuti) ► Ripetizioni con bilanciere e squat, salto ostacoli, tecnica tre colpi. Tutto al massimo della velocità.

Questo tipo di pratica è indicata per l'allenamento agonistico o per chi voglia esplorare la propria forza esplosiva utilizzando come bersaglio un sacco.

Esempio lavoro al sacco ► 4 secondi di lavoro (all'inizio della

programmazione con 20 secondi di recupero) in prossimità del match 4 secondi e 16 secondi di recupero per la durata dei minuti di un round, l'allenatore potrebbe offrire una stimolazione verbale dettando il ritmo dei colpi e richiedendo un aumento del ritmo/velocità. Si può decidere precocemente o far scegliere all'atleta la combinazione che preferisce sviluppare.

La forza di impatto è ciò che stabilisce l'esplosività.

Lezione sparring CONsenso

Ciò che è confronto è necessariamente incontro

Gabriele Aimini

Lo sparring è una forma di allenamento sportivo, praticata da un atleta con un partner.

Lo sparring è l'arte del confronto nel pugilato, ciò che ci fa crescere e ci stimola come sportivi. Negli sport di combattimento è anche il momento tipico di verifica degli insegnamenti appresi e di tenuta del proprio stato psicofisico-emozionale.

La capacità di gestire ed elaborare questa complessa pratica è del tutto individuale. I tempi per sentirsi a proprio agio durante questa attività sono estremamente variabili.

Sarebbe bello immaginare che con un buon percorso di pugilato costruito attorno alla persona, tutti possano svolgere questa attività con un senso di agio. Fondamentale requisito è quello di avere già precedentemente sviluppato il contatto con il colpo e lavorato in maniera progressiva sulle proprie capacità di autocontrollo.

Si fa sport per divertirsi dove i compagni di allenamento ci permettono di saggiare le nostre capacità psicofisiche.

Di seguito sono proposti esercizi in modalità progressiva per sviluppare confidenza nel contatto e controllo nella modulazione della forza.

a) Due compagni di allenamento in ginocchio lavorano in modalità di sparring, escludendo il movimento di rotazione/accelerazione di colpi, generalmente in questa posizione gli impatti risultano meno forti, si invitano gli atleti a muoversi durante questa attività al fine di simulare l'ingaggio.

b) Due compagni di allenamento in accucciamento lavorano in modalità sparring, anche in questo caso si modificano le velocità di ingaggio, poiché i movimenti in accucciamento sono più lenti rispetto alla posizione in piedi, ma i colpi risultano leggeri



Sparring in ginocchio



Sparring in accucciamento

e si può trovare confidenza durante il movimento (riprese da 45 secondi, 30 secondi di riposo).

c) Sparring in posizione di affondo, anche questa modalità potrebbe essere divertente per sviluppare l'esperienza del contatto, utile sarebbe invitare e proporre ai partecipanti anche del movimento sulle gambe al fine di evitare che l'esercizio diventi troppo statico. Questa proposta di progressione è uno spunto per idee di costruzione dello sparring da adattare al contesto e alle capacità ed età degli atleti.

d) Esercizio a coppie posizione di guardia, un compagno di allenamento impatta il proprio pugno sul guantone in guardia



Sparring in affondo

e appoggiato alla fronte del compagno, chi incassa il colpo risponde il più velocemente possibile con uno o due diretti sui guantoni del compagno che colpisce. Tale esercizio aiuta a prendere confidenza con l'impatto e la situazione difensiva stimolando immediatamente una risposta.

Autocontrollo

a) *Attacco/difesa in equilibrio su una gomma* ► Una persona svolge la fase offensiva, l'altra la fase difensiva. Uno sparring leggero con i ruoli che si possono invertire. Questo esercizio oltre a essere un buono stimolo per il miglioramento del rapporto con i pugni lavora sull'equilibrio e sulla posizioni difensiva.

b) *Alternare combinazioni* ► Lavoro in coppia di tre-quattro colpi, focalizzato sulla velocità e non sulla forza. Invitare gli atleti che partecipano a questo esercizio a muoversi nello spazio cercando anche di mandare a vuoto le combinazioni del compagno di allenamento.

c) *Sparring lento* ► Entrambi i partecipanti cercano di set-tarsi su un livello di velocità espressamente lento, affinché si possano vedere i colpi partire e si possa sviluppare una capacità di scelta motoria più consapevole. Questo esercizio può essere svolto anche in maniera continuata dove i due praticanti continuano ininterrottamente a sviluppare sequenze di pugni (senza affondare e con contatto leggero), per impraticarsi nello sviluppo del movimento offensivo e prendere confidenza con il subire un colpo.

d) *Divertiamoci!* ► Quando due atleti sono pronti, hanno confidenza e autocontrollo, è il momento di mettersi alla prova, questo è il momento dello sparring completo.

Un atleta che riesce a sviluppare un buon controllo emozionale (mantenere monitorati i propri livelli di rabbia, paura, ansia) e tecnico durante gli esercizi proposti potrà sviluppare



Tecnica di difesa
su copertone

anche una buona capacità di sparring sensato e produttivo durante l'allenamento.

Attenzione ad atteggiamenti eccessivi di *fight or flight* (che si traduce in troppa aggressività o rigidità), poiché in questa modalità è difficile stimolare il processo di apprendimento. Seppur importante, la componente di agonismo non dovrebbe assumere carattere preponderante nella fase di allenamento, per non generare difficoltà nell'effettuare correzioni o agire con tecniche di autocorrezione sull'atleta.

Se si è troppo impegnati a sopravvivere difficilmente si sarà disposti a imparare qualcosa di nuovo.

Off topic

Diretto, gancio, montante ► Sono nomi di colpi che in realtà indicano una traiettoria.

Diretto ► Traiettoria più vicina da un punto A (guantone) a un punto B (mento, zigomo ecc.), può essere corto, medio, lungo.

Gancio ► Traiettoria circolare laterale punto A (guantone) a un punto B (mento zigomo ecc.) può essere corto medio lungo.

Montante ► Traiettoria circolare dal basso da punto A (guantone) a punto B (mento, zigomo ecc.) può essere corto medio lungo.

La boxe è uno sport di situazione, in base alla percezione della mia posizione e quella del compagno di allenamento svilupperò uno dei tre movimenti descritti con la libertà di utilizzo delle variabili di lunghezza. In questo senso, quando si colpisce con un diretto, il braccio non deve essere necessariamente steso al massimo, ma è importante che si trovi nella giusta angolazione e traiettoria per sviluppare velocità e forza con efficacia.

Esempio di dialogo atleta/allenatore

Il linguaggio autoriflessivo

Gabriele Aimini

Esistono diverse strategie di coaching sportivo finalizzate a creare un apprendimento motorio individuale. L'apprendimento di un nuovo movimento risulta essere specifico e unico per ogni individuo, strettamente legato alle proprie capacità coordinative e condizionali. Queste capacità risultano essere intimamente connesse con il substrato emozionale ed educativo della persona.

In questo frangente di dialogo viene proposta una tecnica di comunicazione legata allo sviluppo dell'autoconsapevolezza modulando il rapporto gerarchico allenatore/allenato (modello collaborativo).

Capacità coordinativa e capacità condizionale

Le capacità coordinative sono l'insieme delle capacità utilizzate per apprendere, controllare e organizzare (adattare e trasformare) un movimento. Costituiscono la base per l'apprendimento

e il miglioramento delle capacità tecniche e sono in stretta interazione con le capacità condizionali.

Le capacità condizionali sono quelle che necessitano di essere allenate con continuità per far sì che migliorino o si mantengano nel tempo. Esse dipendono principalmente dalle qualità dell'apparato locomotore e dai processi fisiologici di produzione dell'energia.

Setting: lezione di coppia, un allenatore segue un atleta

Luca: Ciao mister.

M: Ciao Luca, come ti senti oggi?

Luca: Bene fisicamente.

M: E di testa?

Luca: Un periodo difficile, con i miei genitori litighiamo spesso.

M: Te la senti di allenarti? Se vuoi ne possiamo parlare più tardi che ne dici? (*approccio coaching psico-sociale, ingaggio empatico*).

Luca: Alla grande ho proprio voglia di allenarmi (*reazione partecipativa*).

Riscaldamento generico + lavoro di vuoto o sacco (allenatore in modalità osservatore).

M: Su cosa ti piacerebbe lavorare oggi? (*stimolare il meccanismo di autovalutazione: Dove sono più debole? Cosa invece mi piace?*).

Luca: Non saprei, mi sembra che non mi viene bene il gancio sinistro e poi ho voglia di sfogarmi un po'.

M: Cosa ne pensi se prima vediamo un po' il gancio sinistro e poi facciamo delle passate? (*creazione di ingaggio sportivo*).

Luca: Sì va benissimo, grazie.

M: Ti va di farmi vedere il gancio sinistro (*linguaggio propositivo*).

Luca: Certo.

M: Dove senti che non ti viene bene?

Luca: Ho la sensazione di cadere in avanti e di non avere forza.

M: Prova a muoverti lentamente e a fermarti quando tiri il gancio sinistro.

M: Ti senti comodo? (*meccanismo autoriflessivo/autovalutativo*).

Luca: Mmm, no, sento di cadere in avanti.

M: Prova a trovare una posizione più comoda, mi sembra che ti butti in avanti perché temi di non arrivare al sacco che ne pensi? (*creazione di immagine motoria e condivisione di opinione*).

Luca: È vero, ecco... Se appoggio bene il piede destro forse mi sento più in equilibrio, sulla paura di arrivare al sacco, non ne sono sicuro (*non ne è sicuro, ma avrà la possibilità di rifletterci*).

M: La tua spalla è rilassata? (*autovalutazione*).

Luca: No, per niente. Ora sì.

M: Puoi provare a lasciare la tua spalla rilassata e recuperare la sensazione di stabilità che mi hai descritto prima?

Luca: Sì.

M: Vuoi riprovare a tirare dei ganci sinistri?

Luca: Sì certo.

M: E ora come ti sei sentito?

Luca: Molto meglio, più stabile (*creazione di una nuova immagine/sensazione motoria*).

M: Anche secondo me (*rinforzo positivo*). Ora prova a ripetere questo movimento una trentina di volte lentamente e successivamente sviluppa questo movimento al sacco riproducendo queste sensazioni (*rinforzo immagine motoria*).

M: Dai, facciamo un po' di passate ora (*durante l'attività di sfogo richiamare lo schema motorio precedentemente sviluppato*).

Altri esempi di domande aperte:

Esercizio: Come ti senti? Sei comodo? Come lo miglioreresti? Dove ti senti forte? Dove ti senti più in difficoltà? (*domande per stimolare il rapporto con se stessi e con lo spazio fisico che ci circonda*).

A volte come allenatori ci troviamo spesso nella situazione in cui gli atleti e i partecipanti ai corsi non capiscono le indicazioni che gli diamo, poiché probabilmente la loro elaborazione dell'informazione verbale trasmessa alla componente motoria è semplicemente diversa dalla nostra.

Urlare cose tipo: "Gira 'sto cazzo di piede" potrebbe essere adatto alla persona che abbiamo individuato in sintonia con il nostro modo comunicativo, tuttavia non da tutti questo potrebbe essere elaborato correttamente a livello motorio (per esempio di risposta a livello corticale: "Quanto cazzo devo girarlo?").

Le tecniche di sviluppo di autoconsapevolezza corporea possono lasciare libertà motoria a individui in cui potremmo notare delle difficoltà di apprendimento del modello di elaborazione delle informazioni verbali assegnatele.

Non è la persona che non capisce, ma l'allenatore che non sceglie la strategia comunicativa o non verbale più adeguata.

La palestra

Materiali e metodi di autocostruzione

Palestra popolare Torricelli

Il pugilato è considerato, a torto o a ragione, uno sport prettamente individuale, perché l'atleta che sale sul ring affronta fisicamente da solo il suo avversario. Tuttavia la preparazione fisica, tecnica e mentale dell'atleta per il combattimento viene programmata e portata avanti mesi prima dell'incontro insieme all'allenatore, allo sparring partner, ai compagni e alle compagne con cui ci si allena e, ancora più in generale, insieme a tutto il team. La preparazione del pugile può essere svolta in palestra tra quattro mura oppure all'aperto, in quanto non ha bisogno di tante variabili: le condizioni e gli strumenti che ne garantiscono il funzionamento risultano essere davvero ridotti.

Non esiste uno spazio definibile più adatto, ci si adegua a quello che si ha disposizione. Sono molteplici in tutta Italia gli esempi di palestre blasonate situate in scantinati, ex depositi o fabbriche, sembra che ciò avvalorò il concetto di sport povero e dal basso.



La storica palestra Visconti situata all'interno dell'Arco Bellezza di Milano, luogo di formazione per tanti campioni di pugilato

Nel mondo del pugilato una miriade di atleti si è allenata e ha continuato ad allenarsi in ambienti angusti e poco accoglienti, probabilmente ciò che definisce una palestra di boxe potrebbe essere quell'acre odore di sudore e piacevole fatica presenti nello spazio. Il pugile è un atleta che prende e tira i pugni, non si può essere filosofi o artisti quando si è sul ring, e per raggiungere quello stato mentale e fisico da portare tra le sedici corde un ambiente senza tanti fronzoli e molte comodità può sicuramente aiutare a non perdere la concentrazione.

Gli strumenti

Nell'immaginario collettivo, il pugilato come altri sport e arti da combattimento si colloca in una dimensione di sport povero e popolare,¹ dove l'atleta ha bisogno di pochi strumenti.

¹ "Per sapere chi sta in fondo alla società, basta vedere chi boxa" Loic Waquant, *Anima e corpo. La fabbrica dei pugili nel ghetto nero americano*, Derive Approdi, Roma 2002, p. 47. "

Il paradenti ► Importante a mantenere i denti al sicuro dai colpi degli altri, ma anche indispensabile durante il morso (che si verifica nei momenti di ricezione o sviluppo dei colpi) per non rompersi da sé i denti.

I guantoni ► Spesso possono essere forniti dalla palestra in cui si comincia. I guantoni possono essere personali o appartenenti allo spazio in cui ci alleniamo. Ne esistono di diversi pesi 8, 10, 12, 14 e 16 onces, più sale di peso più i guanti risultano imbottiti e quindi provocano meno danni ai nostri compagni/e di allenamento e a noi stessi nel momento di pararci. Per un neofita secondo la mia esperienza consiglieri 12 o 14 onces in base al peso della persona (più si è pesanti meglio che l'imbottitura sia maggiore).

Le fasce ► Lunghe bende da girare attorno ai polsi, alla mano e alle dita per proteggersi dall'attrito del guantone sulla pelle durante l'attività sportiva.

Autoproduzione

In questa sezione vengono proposte delle idee di autofabbricazione con l'utilizzo di materiali di recupero per creare quasi gratuitamente uno spazio adatto a praticare il pugilato o altri sport da contatto.

I sacchi

► *Sacco veloce*

- quattro pneumatici possibilmente identici;
- tre barre filettate M12 grosse da circa 1 metro;
- una catena;
- trapano con punta ferro 14 mm;
- due moschettoni;
- tre golfari M12;
- dodici dadi M12.



Sacco veloce

Unire verticalmente con quattro viti e bulloni quattro gomme. Sulla parte superiore del pneumatico porre un rinforzo con staffa e inserire quattro viti e bulloni con clip per moschettoni. Fatto ciò unire con le catene e appendere al soffitto un moschettonone. Si consiglia di utilizzare un trapano con punta ferro da 14 mm.

Con questa tipologia di sacco si può sviluppare la capacità di movimento nello spazio girando intorno spostandosi di lato e modulando in base al lavoro impostato la forza e la distanza dei colpi.

► *Sacco a muro*

- un pneumatico;
- quattro bulloni e viti 12 mm;
- un'asse di legno.

Tagliare a metà una gomma e unire un'asse di legno con viti



Sacco a muro
(si ringrazia per
l'immagine i freedom
fighter Poznam)

e bulloni 12 mm. Utile per lavoro sulle distanze per lo sviluppo dei montanti (colpi tirati dal basso verso l'alto).

Stare in piedi e in equilibrio sulla parte interna delle gomme per stimolare e migliorare l'equilibrio e la fase di difesa (vedi lezione 9).

Le gomme si possono utilizzare per esercizi di squat e di sollevamento esplosivo.



1. Utilizzo copertoni per alzate frontali
2. Squat con sovracarico
3. Jump box autoprodotta

Il vero ring! (hula op)

Prendere un hula op e far lavorare con tipi di esercizi differenti i propri atleti, per esempio una persona attacca e l'altra può solo difendersi. Oppure ognuno con un piede dentro al cerchio lavorando con i guanti in modalità leggera e libera. Utile nelle palestre in cui non c'è molto spazio o quando uno dei due abbia la tendenza a eccedere con gli spostamenti.

Spugnoni (galleggianti da piscina) ► Tagliare a metà un galleggiante, così si può utilizzare a due mani per stimolare riflessi di schivata o di incasso (vedi lezione 3).



Ring hula op



Galleggianti da piscina/spugnoni



Elastico gambe



Palline da tennis

Elastico gambe ► Aiuta a stimolare gli atleti/e a utilizzare modelli di movimento tipo passo e non solo saltello durante l'attività sportiva. Questi elastici risultano numerati, si consigliano inizialmente la distanza numerata 3-G (circa 30 cm). Il fine dell'esercizio è anche quello di mantenere una costante tensione dell'elastico durante i vari esercizi proposti.

Palline da tennis ► Utili per lavorare sulle schivate e il palleggio a terra durante il movimento o in posizione di guardia. È possibile utilizzare la pallina anche in esercizi in vuoto a coppie lanciandosi la pallina durante l'esercizio al fine di mantenere costante la concentrazione non solo verso i propri movimenti, ma anche verso stimoli esterni.

Racchettoni da spiaggia ► Sostituiscono i più costosi colpitori (pao). Si possono quindi utilizzare negli esercizi di chiamata dei colpi a coppie, nel caso possono essere modificati tramite l'applicazione di spugna sulla parte di impatto al fine di diminuire l'intensità dell'impatto.

Palle da yoga ► Utilizzabili per esercizi di lavoro su movimento e boxe effettuata in modo continuativo, questo esercizio è ottimo per un lavoro sulla resistenza e il movimento delle gambe. In base alle capacità dei praticanti si possono proporre



Palle da yoga



Palla medica autoprodotta

esercizi progressivi aumentando il movimento del compagno/a che tiene la palla. Immaginiamo che le palle possono essere considerate come sacchi in movimento.

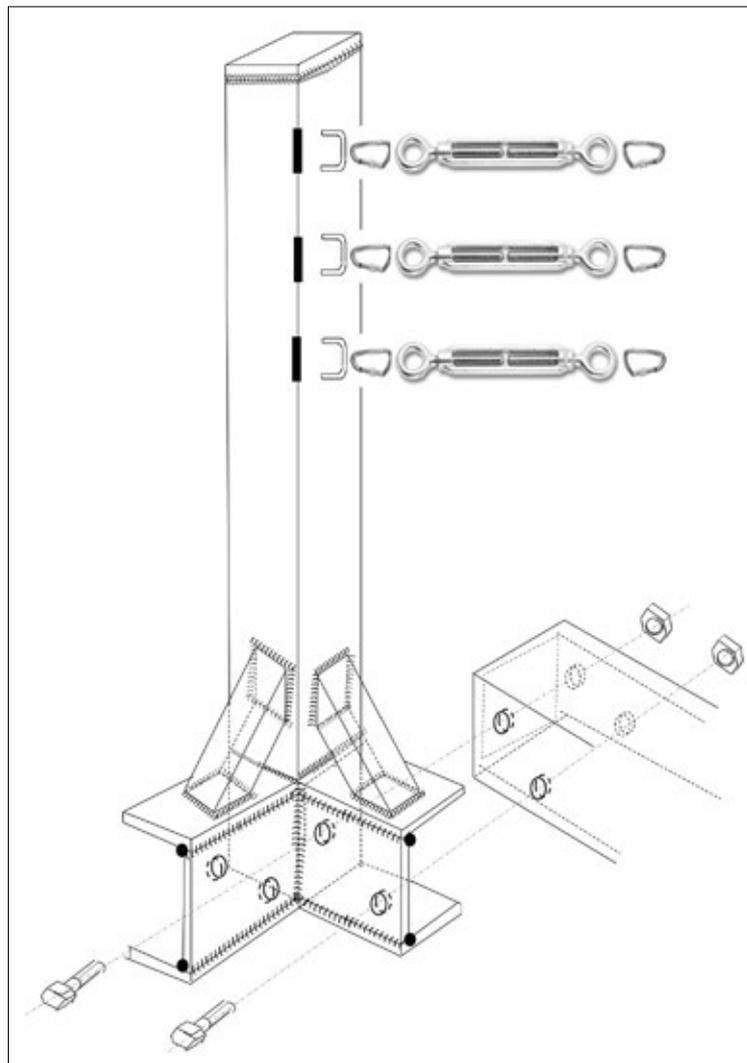
Palla medica autoprodotta ► Palla di circa 5 kg con al suo interno un sacchetto di sabbia ricoperto da stracci avvolto in un sacco di juta e chiuso con nastro sigillante. Come mostrato nella lezione sul pugno esplosivo, l'esercizio pliometrico sembra essere un'ottima proposta nell'attività del pugilato. Da considerare che l'autoproduzione di questi supporti è semplice e si può variare il peso. L'esercizio può essere effettuato a coppie, lanciandosi la palla medica o contro un muro, tramite per esempio la simulazione di un pugno diretto.

Playbox ► Box in legno con lati di diverse misure per lavorare sulla pliometria (vedi lezione pugno esplosivo).

Per l'autocostruzione di un box per l'allenamento pliometrico o esplosivo si consigliano dei pannelli in legno truciolato e pressato, materiale di facile reperibilità e dai costi contenuti. Per le operazioni di taglio e assemblaggio si può utilizzare una circolare portatile e nel caso fissare con viti tassellate gli incastri se si dovessero notare delle instabilità nell'incastro dei profili tagliati.

Utilizzo pratico ► Questo box si può utilizzare per esercizi di esplosività degli arti inferiori utilizzando tutti i lati a disposizione per modulare maggiormente l'altezza e quindi l'intensità del lavoro proposto.

progetto qui illustrato è stato utilizzato e testato da più di dieci anni e non ha mai evidenziato particolari cedimenti nella struttura. L'unico punto debole riscontrato sono i quattro montanti tubolari che uniscono i pali del ring che consigliamo vengano adeguatamente protetti tramite della spugna assorbente al fine



di non rischiare che un atleta cadendo possa picchiare la testa o altre parti del corpo.

Data la tipologia di manodopera potrebbe essere necessario la presenza, durante la fase di assemblaggio, di un fabbro per la verifica della qualità delle saldature.

Secondo la nostra esperienza di autoproduzione possiamo stimare che tra materiale e manodopera il costo complessivo si aggira intorno agli 800 euro.

Le lezioni, i consigli e i suggerimenti sono stati attinti dalla pratica sportiva diretta svolta da ogni allenatore/allenatrice all'interno della propria palestra. Altre proposte e osservazioni sono nate invece dallo studio e comprensione di alcuni testi che hanno contribuito all'accrescimento dell'aspetto teorico, sociale ed emozionale presente in questa parte di manualistica. Ci piacerebbe immaginare che un lettore incuriosito possa desiderare di approfondire i diversi temi trattati.

Bibliografia, riferimenti e suggerimenti

Ricerca

- Channon Alex, Jennings George, *Exploring Embodiment Through Martial Arts and Combat Sports: A Review of Empirical Research*, "Sport in Society: Cultures, Commerce, Media, Politics", 17, n. 6, 2014, pp. 773-789.
- Boddy Kasia, *Storia della boxe*, Odoya, Bologna 2011.
- Channon Alex, Phipps Catherine, *Pink Gloves Still Give Black Eyes: Exploring 'Alternative' Femininity in Women's Combat Sports*, "Martial Arts Studies", 3, 2017, pp. 24-37.
- Di Monte Alberto, *Sport e proletariato. Una storia di stampa sportiva, di atleti e di lotta di classe*, Mursia, Milano 2016.
- Lyle John, Cussion Chris, *Sport Coaching Concepts: A Framework for Coaching Practice*, Routledge, London 2017.
- Lo Verde Fabio Massimo, *Sociologia dello sport e del tempo libero*, il Mulino, Bologna 2014.
- McCaughey Martha, *The Fighting Spirit: Women's Self-Defence Training and the Discourse of Sexed Embodiment*, "Gender & Society", 12, 3, 1998, pp. 277-300.
- Pedrini Lorenzo, *La boxe popolare. Etnografia di una cultura fisica e politica*, Novalogos, Aprilia 2020.
- Porges Stephen W., *La guida alla teoria polivagale. Il potere trasformativo della sensazione di sicurezza*, Giovanni Fioriti Editore, Roma 2018.
- Sassatelli Roberta, *Anatomia della palestra: cultura commerciale e disciplina del corpo*, il Mulino, Bologna 2000.
- Scandurra Giuseppe, Antonelli Fulvia, *Tranvieri. Etnografia di una palestra di pugilato*, Aracne Editore, Roma 2010.
- Virgili Elisa, *Olimpiadi. L'imposizione di un sesso*, Mimesis, Milano 2012.

Waquant Loïc, *Anima e corpo. La fabbrica dei pugili nel ghetto nero americano*, DeriveApprodi, Roma 2002.

Hurricane, il grido dell'innocenza, Norman Jewison, 1999.
Punching the City, Mariella Bussolati, 2018.
Rocco e suoi fratelli, Luchino Visconti, 1960.
The Million Dollar Baby, Clint Eastwood, 2004.

Le storie che hanno nutrito il nostro immaginario

Narrativa

Eig Jonathan, *Muhammad Ali, la vita*, 66thand2nd, Roma 2019.
Heinz Wilfred Charles, *Il professionista*, Giunti, Firenze 2012.
Hirsch James, *Hurricane. Il miracoloso viaggio di Rubin Carter*, 66thand2nd, Roma 2000.
Ligabue Giuni, *Il pugilato per tutti e tutte. Storia, filosofia e istruzioni pratiche per la boxe nelle palestre popolari*, Hellnation Libri, 2016.
Ligabue Giuni, Gregori Chiara, *Pugni e socialismo. Storia popolare della boxe a Cuba*, Red Star Press, Roma 2015.
Nicolini Marco, *Storie di pugili*, Piano B edizioni, Prato 2018.
Becchetti Gualtiero, *I racconti delle sedici corde, la boxe per mano alla vita*, Bradipolibri, Ivrea 2011.
Oates Joyce Carol, *Sulla boxe*, 66thand2nd, Roma 2015.
Pennetta Fabio, *Boxe populaire. Pugni rosso sangue*, Agenzia X, Milano 2017.

Graphic Novel

Battaglia Boris, Castaldi Paolo, *Pugni. Storie di boxe*, Becco Giallo, Padova 2015.
Takamori Asao, Chiba Tetsuya, *Rocky Joe*, Star Comics, Perugia 2002-2004 (volumi vari).
Toffolo Davide, *Carnera. La montagna che cammina*, Coconino Press, Bologna 2001.

Documentari e filmografia

10 (dieci) antifa boxe, Vincenzo Cicanese, 2012.
A pugni chiusi storia della boxe popolare a Cosenza, Francesco Abonante, Francesco Gallo, 2018.
Città amara - Fat City, John Huston, 1972.



Fabio Pennetta
Boxe populaire
Pugni rosso sangue

«Non devi avere paura. Vedrai che risolverete tutto.»

«Come fai a esserne sicuro?»

«Perché siete pugili e compagni.»

192 pagine € 13,00

Milano. Un giornalista scapestrato e precario viene informato di un omicidio avvenuto in una palestra popolare del quartiere Ticinese. Il Callo, ex ribelle ai tempi dell'università e ormai disilluso, intravede la possibilità di realizzare uno scoop sensazionale criminalizzando i pugili militanti, ma una serie di vicissitudini durante tre giornate al cardiopalma scombineranno molte delle sue convinzioni.

Tra allenamenti in strada, case occupate e donne agguerrite che indossano guantoni, il Callo proverà a schivare ganci e montanti per fare luce in questa sua prima indagine.

Boxe populaire è un doppio libro che mette insieme un noir e una dettagliata mappa narrativa di alcune palestre popolari italiane e straniere.

Negli ultimi anni questo movimento ha invaso le città e restituito al territorio il concetto di sport come diritto al benessere psicofisico, a disposizione di chiunque. Attività autogestite che nascono in spazi recuperati in cui la disciplina sportiva è concepita come strumento di crescita personale e collettiva. Il ripudio delle discriminazioni sociali, razziali e di genere diventa quindi il motore per la promozione del rispetto di se stessi e degli altri.

Fabio Pennetta è un lento e appassionato cicloturista, un pessimo runner, un calciatore mediocre e un discreto pugile delle palestre popolari autogestite. Da diversi anni promuove eventi per lo sviluppo di un movimento di consapevolezza politica e sportiva. Questo è il suo primo libro.

Finito di stampare nel mese di maggio 2021
presso Digital Team, Fano (PU)