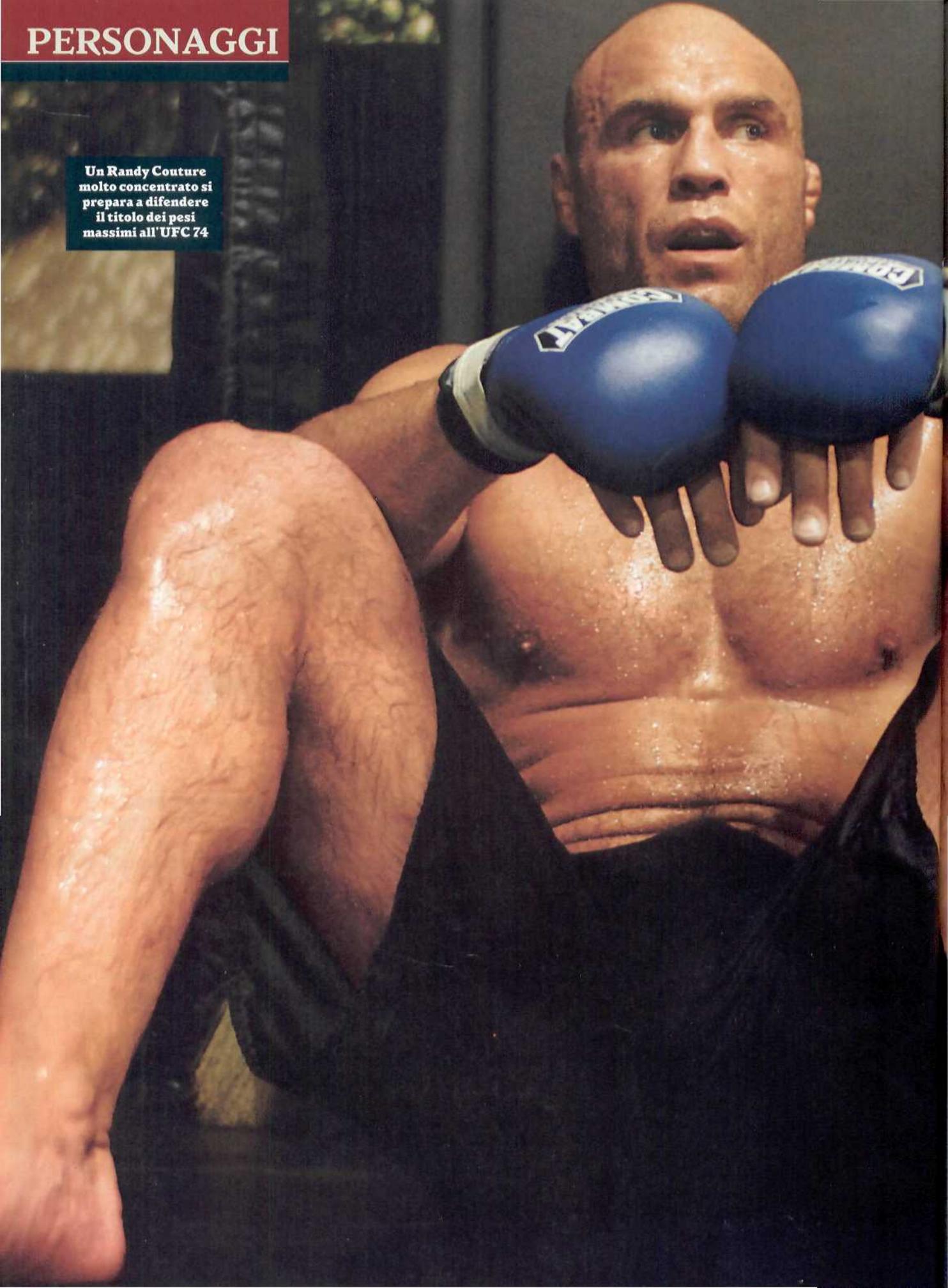


PERSONAGGI

Un Randy Couture molto concentrato si prepara a difendere il titolo dei pesi massimi all'UFC 74

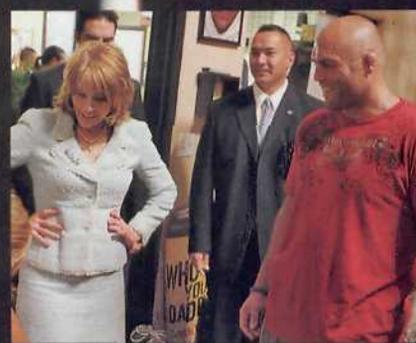


UNA GIORNATA INSIEME A...

RANDY

COUTURE

Abbiamo trascorso una giornata in compagnia di Randy Couture, osservandolo mentre si preparava a difendere il titolo di campione dei pesi massimi all'UFC 74



DI ALLAN DONNELLY

FOTO DI TERRY GOODLAD

TUTTO COMINCIA CON UNO SCAMBIO DI BATTUTE TRA AMICI.

Seguito da una provocazione lanciata per scherzo tramite SMS durante una cena in un ristorante giapponese nel cuore di Las Vegas. Solo che il destinatario la prende sul serio. Così, pochi minuti dopo aver inviato quell'SMS, un Randy Couture già "in pensione" riceve una telefonata a sorpresa da Dana White, presidente dell'Ultimate Fighting Championship.

"Quel messaggio era solo una spaccanata, in cui mi vantavo di poter battere Tim Sylvia [campione UFC tra i pesi massimi] ecc. ecc. — racconta Couture — Mi aspettavo di essere mandato a quel paese. Invece non mi ha scritto. Mi ha telefonato all'istante, dicendomi che i miei commenti gratuiti dovevo essere in grado di dimostrarli".

E così, un anno dopo il suo ritiro, Couture è tornato a competere nello sport che lo ha reso leggendario. Dieci settimane dopo, il 3 marzo 2007, è rientrato nella gabbia ottagonale all'UFC 68 per strappare al gigante Sylvia il titolo dei pesi massimi. Per Couture, dato per sfavorito quasi 3 a 1, era l'occasione non solo di alimentare la sua leggenda, ma anche — a 43 anni — di consolidarla. Ciò che nessuno avrebbe mai potuto prevedere, e che sarebbe risultato più sorprendente dell'età stessa, non è tanto quello che Couture ha fatto, quanto come lo ha fatto.

Perché, in quel combattimento, Couture non si è limitato a demolire il gigante: lo ha umiliato mandandolo al tappeto con un diretto alla mascella che ha praticamente deciso il match a soli 15 secondi dall'inizio, facendo sembrare la decisione ufficiale — unanime, a favore di Couture dopo 24 minuti e 45 secondi di combattimento — una pura formalità agli occhi dei più.

Cinque mesi dopo il clamoroso ritorno, Randy Couture alias "The Natural" si è nuovamente visto sfavorito mentre si preparava a difendere la sua cintura contro il 28enne brasiliano Gabriel Gonzaga all'UFC 74, svoltosi alla Mandalay Bay Arena di Las Vegas. Il 31 luglio 2007, 24 giorni prima del 24° match della carriera di Couture, abbiamo trascorso una giornata a Las Vegas in compagnia del più celebre lottatore nella storia dell'UFC.

ORE 9:50 Quando arriviamo in fondo alla palestra Xtreme Couture Gym, oltrepassando i pesi liberi, le panche e le macchine per il cardio sulla sinistra e il ring da 8,5 metri sulla destra, Randy Couture sta facendo ciò che fa da sempre: si allena. Con indosso solamente un paio di calzoncini neri dell'UFC bordati di bianco, è solo all'interno dell'ottagono nell'angolo a nord-est della palestra ed esegue dei saltelli con una corda appesantita. All'esterno dell'ottagono Ron Frazier, 188 cm, ex professionista di pallacanestro diventato uno degli allenatori e assistenti all'angolo di Couture, saluta Goodlad e me prima di salire i gradini ed entrare nella gabbia con il lottatore.

Due segnali acustici indicano che i cinque minuti di saltelli con la corda sono terminati; Couture si sposta ai margini dell'ottagono, appoggia le braccia in cima alla rete e lascia penzolare il capo, sollevandolo occasionalmente senza fissare niente o nessuno in particolare. Quando si volta, Frazier è in piedi al centro dell'ottagono con un paio di guanti da boxe e uno di guanti da passata.

3 marzo 2007: Randy Couture, alias "The Natural", demolisce Tim Sylvia nel primo round del match per il titolo





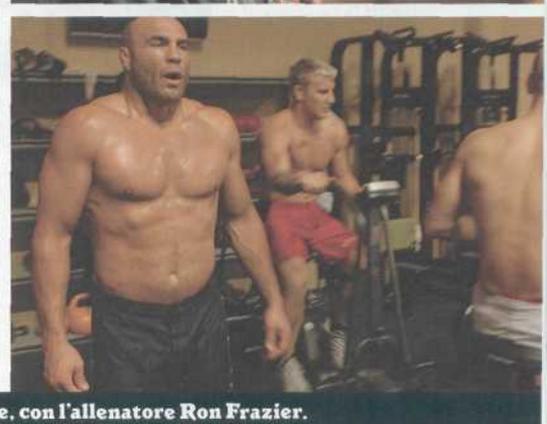
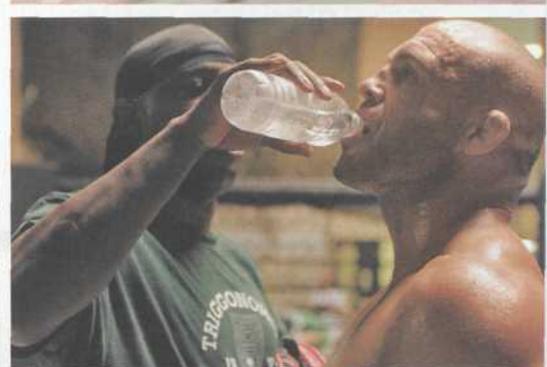
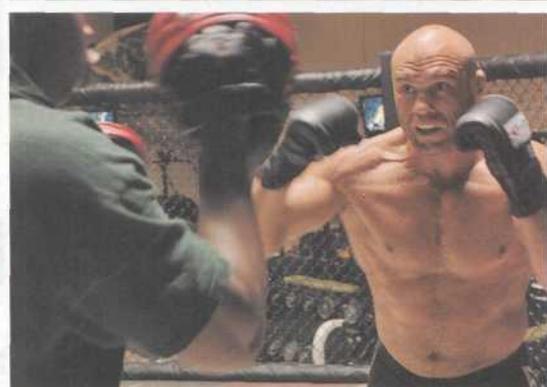
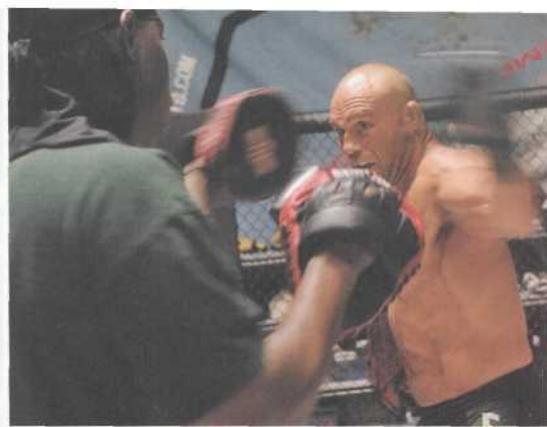
La cintura del titolo pesi massimi torna a casa

ORE 9:53 Per i prossimi 30 minuti, Frazier farà allenare Couture sui guanti da passata per 5 round da 5 minuti. Due segnali acustici indicheranno la fine di ogni round e il successivo minuto di pausa. "Quel minuto in realtà serve a me — ci dirà Frazier più tardi — A lui basterebbero 40 secondi". Nei primi due round, tutto il lavoro si svolge in piedi. Frazier enuncia una combinazione di numeri — es. z-3 per una combinazione di destro incrociato e gancio sinistro, 5-3 per un montante sinistro e un gancio sinistro — e Couture risponde colpendo i guanti da

passata. A metà del terzo round, Frazier inizia a cadere a intermittenza sulla schiena, mentre Couture lo segue sferrando pugni dall'alto. Durante i successivi due round e mezzo, Couture scivola due volte nelle pozze di sudore che si formano sul tappetino e deve trattenersi per non cadere a terra. Couture è una fabbrica di sudore, e per questo è anche soprannominato "Lake Couture" (Lago Couture), epiteto forse meno noto di "The Natural", ma non per questo meno appropriato.

ORE 10:23 Al termine del lavoro sui guanti da passata, Couture si sofferma sul ring per un altro minuto circa, riprendendo fiato e riordinando le idee. Per ora, il dialogo fra lui e Frazier è ridotto all'essenziale. Mentre mi trovo all'esterno della gabbia ottagonale aspettando di potermi presentare a Couture, lui apre la porta, scende i gradini e si dirige verso la palestra passandomi davanti senza nemmeno notarmi. Le presentazioni dovranno attendere.

ORE 10:25 Da quando Couture e la moglie Kim hanno aperto la Xtreme Couture Gym nel febbraio 2007, questa palestra di poco più di 1.000 metri quadri, situata qualche chilometro a ovest della Las Vegas Strip, è diventata un punto d'attrazione per lottatori provenienti da tutte le parti del mondo. Basta vedere ciò che accade alle spalle del titolare, appoggiato alle corde del ring, le braccia penzoloni sulla seconda corda e lo sguardo fisso sulla TV al plasma appesa al muro, sovrastante l'area pesi.



La giornata di Couture alla Xtreme Couture inizia nella gabbia ottagonale, con l'allenatore Ron Frazier.

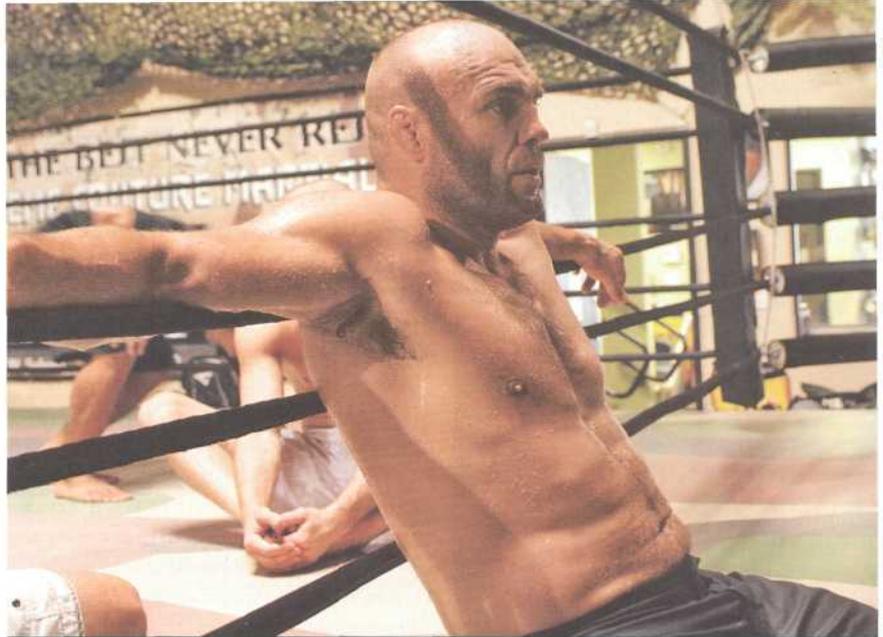
JOSH HEDGES/PER CONCESSIONE DI ULTIMATE FIGHTING CHAMPIONSHIP

Cinque lottatori professionisti — Gray Maynard, Mike Pyle, Tyson Griffin, Kendall Grove e Jay Herron — si scaldano i muscoli e si preparano ad allenarsi a terra. "E voi cosa state facendo? — chiede Frazier sorridendo dall'esterno del ring — Pensavo foste qui per lavorare".

Presumo che Couture sia sufficientemente riposato e mi avvicino a lui per presentarmi. Randy ricambia il mio sguardo e mi stringe la mano. "Salve", dice. Capisco che ha bisogno di qualche informazione, così gli spiego che Goodlad e io siamo lì per uno speciale dedicato a una giornata con lui e che lo seguiremo per la maggior parte del tempo. Couture annuisce. "Va bene", risponde, distogliendo lo sguardo da me e riprendendo a fissare la TV sulla parete. Indietro e decido che Randy non ha troppa voglia di scambiare quattro chiacchiere per ora.

ORE 10:50 Randy Couture, indossati i panni di imprenditore, siede alla scrivania nel suo ufficio e passa in rassegna dei documenti. Davanti a lui, un casco da football in miniatura della LSU con le firme della squadra che ha vinto i Campionati nazionali del 1958 e una palla da baseball con l'autografo del leggendario lanciatore Gaylord Perry; questi due oggetti saranno messi all'asta dalla Xtreme Couture GI Foundation, una fondazione benefica creata da Couture a favore di tutte le persone ferite in combattimento durante la guerra al terrorismo. La fondazione, insieme ai numerosi stendardi delle Forze Armate statunitensi appesi al soffitto della Xtreme Couture, è un richiamo alle sue radici e ai sei anni che Couture ha trascorso nell'esercito americano.

Alle pareti è possibile scorgere una targa in ricordo della nomina di Couture a membro della Wise Grappler Hall of Fame nel marzo 2007, varie foto del lancio con i Golden Knights, la squadra di paracadutisti dell'esercito, e diversi poster dell'Ultimate Fighting Championship, tra cui due dei suoi più importanti combattimenti, il secondo e il terzo della trilogia di incontri con l'ex campione dei medio-massimi



Il campione tira il fiato e si riposa prima di dedicarsi alla parte amministrativa del suo lavoro



UFC Chuck Liddell. Fuori, nell'atrio principale della palestra, Frazier siede alla scrivania e parla al telefono. "Sì, cinque round — dice — Il gancio sta migliorando, mi ha quasi fratturato gli avambracci".

Sono in attesa fuori dell'ufficio di Couture quando Goodlad, che si allena qui e ha già incontrato Couture molte volte, si avvicina e mi domanda se ho detto a Randy perché siamo qui e cosa faremo. "Sì — rispondo — più o meno". "Dovresti ripeterglielo, così; siamo sicuri che è d'accordo — mi dice — E' così impegnato che probabilmente non ricorda nemmeno cosa ci facciamo qui".

Buona idea. Forse una descrizione più dettagliata della giornata gli servirà a tenere presente il motivo della nostra visita, ad aprirsi un po' e a fare quattro chiacchiere. Rientro nell'ufficio, dove il campione sta firmando dei documenti. Quando ha terminato, mi rivolgo a lui fornendogli ulteriori particolari. Gli dico

che lo seguiremo per tutto il giorno: dove mangia lui mangeremo noi, dove va lui andremo anche noi, cercando di essere due presenze invisibili, per così dire. Couture, che ha continuato ad osservarmi con sguardo inesperto, alla fine annuisce. "Va bene", dice, riprendendo a leggere i documenti. Annuisco anch'io ed esco. Goodlad mi chiede se è andato tutto bene. Mi viene da ridere. "Diciamo che non ha detto di no".

ORE 11:05 Sono in piedi nell'atrio, fuori dell'ufficio di Couture, e cerco di immaginare come farò a scrivere il mio pezzo se Randy e io non riusciamo a parlare, quando mi sento





Bevande energetiche, T-shirt e berretti: tutti recano il marchio Xtreme Couture.

toccare sulla spalla. E' Randy. "Andiamo a mangiarci un boccone", mi dice. Mentre usciamo nel parcheggio e saliamo sulla Volkswagen Touareg di Couture, mi sento leggermente sollevato.

L'auto esce dal parcheggio della Xtreme Couture e Goodlad, intanto, dice a Randy quanto sia stata sorprendente la sua vittoria contro Sylvia a marzo, quando Couture ha vinto la sua quinta cintura del titolo UFC, la terza nella divisione pesi massimi. "Hai reso felici un sacco di persone quella sera", gli dice.

Couture annuisce: "Una serata folle", risponde, senza mostrare alcun vanto. La natura affabile di Couture, unita all'essenzialità della sua risposta, mi fa pensare che avrebbe reagito allo stesso modo anche se Goodlad gli avesse semplicemente fatto i complimenti per aver portato fuori la spazzatura.

Chiedo al campione se prima degli incontri si studi i video dei suoi prossimi avversari. "Li guardo una volta, forse due all'inizio di ogni ciclo di allenamento, giusto per farmi un'idea delle tendenze e della tecnica generale - risponde - Ho cinque o sei combattimenti di Gabe che ha visto anche il mio allenatore". Gli domando cos'abbia notato e quale sia la sua strategia. La risposta è immediata. Dal modo in cui risponde, come se stesse leggendo la lista della spesa, si capisce perché non abbia bisogno di tempo per rifletterci: lo ha già fatto settimane fa.

"Un mio grande vantaggio è l'esperienza nei combattimenti da cinque round. Ho partecipato a importanti incontri per il titolo. Nei combattimenti che ho visto, ho notato che tende a indugiare e a rimanere in attesa, quasi avesse paura di stancarsi e di sprecare energie, quindi cercherò di incalzare accelerando i ritmi e dandogli del filo da torcere. Lo farò rimanere senza fiato e lo butterò a terra a ogni occasione. Lui si aspetta di poter indurre l'avversario alla sottomissione. Io non

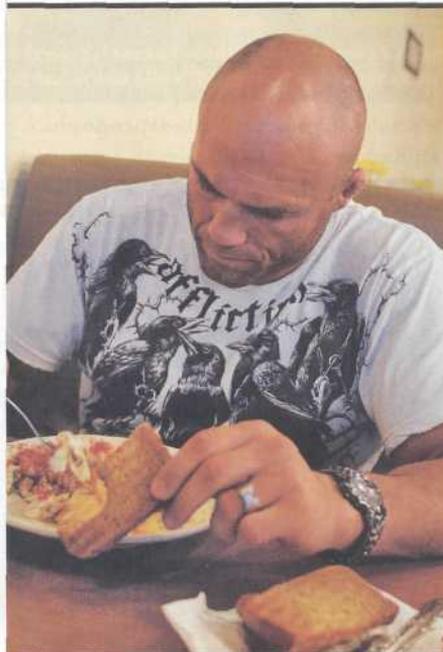
ho intenzione di sottomettermi, e quando se ne accorgerà si troverà psicologicamente destabilizzato fin dall'inizio".

ORE 11:20 Siamo al Cracked Egg, il posto preferito di Couture per la colazione. Ordina un piatto di albumi strapazzati con tacchino, crocchette di patate alla

cipolla e pane tostato. Gli domando cosa cambia nelle sue abitudini alimentari quando si prepara a un incontro. "Durante il ciclo di allenamento tendo a seguire un'alimentazione sana e piuttosto rigorosa, senza latticini né caffè. Cerco sempre di evitare gli zuccheri e gli alimenti lavorati. Mi limito a disciplinare la dieta per il ciclo di 10 settimane, sforzandomi di fare quattro o cinque pasti al giorno, anche se con l'allenamento e tutti gli altri impegni è difficile".

Quanto all'allenamento, alterna gli esercizi che abbiamo visto stamattina con esercizi sui colpitori pao thailandesi, allenamento coi pesi oppure esercizi pliometrici (che includono una serie

"Gli darò del filo da torcere - dice Couture di Gonzaga - Lo farò rimanere senza fiato e lo butterò a terra a ogni occasione."



di esercizi con la palla e la pedana, in combinazione con scatti con l'elastico), integrando il tutto con sessioni di cardio. Ogni workout dura circa 40-50 minuti. Il pomeriggio è generalmente riservato alla lotta corpo a corpo. Couture è solito allenarsi sei giorni alla settimana, riposandosi la domenica. "A 44 anni, ha dovuto imparare a prendersi un giorno di riposo in più quando ne ha bisogno — dice Frazier — Ma certe volte vuole ancora allenarsi come un ventiquattrenne".

La colazione è servita. Mentre mangiamo, Goodlad fa un commento sull'orologio Oakley di Couture. Couture lo guarda e ride. "Questo coso è pesante — dice, togliendoselo per farcelo vedere — La prima settimana che lo portavo al polso mi sembrava di essermelo slogato!".

ORE 11:55 Mentre usciamo dal parcheggio del Cracked Egg, Couture riceve una telefonata. Sembra che debba posare per una linea di capi della Xtreme Couture di imminente uscita, realizzata in collaborazione con la fiorentina azienda di abbigliamento Affliction. "Si tratta per lo più di una linea sportiva", dice. Prima deve passare da casa a prendere i jeans che ha scordato stamattina e che gli servono per il servizio fotografico. Dopodiché



A pranzo e in giro per Las Vegas

dovrà essere intervistato per il programma "Rome Is Burning", in onda sulla rete ESPN e condotto da Jim Rome, per promuovere l'imminente match contro Gonzaga. Gli domando cosa pensi del conduttore e della sua tendenza a mettere sotto pressione i suoi ospiti. Lui ci pensa su prima di rispondere.

"All'UFC vogliono che rilasci l'intervista perché sanno che sono in grado di gestirla. Se non fossimo in diretta via satellite non esiterei a demolirlo". Mi metto a ridere e guardo Randy, ma lui non sembra affatto scherzare. "Diciamo che ci si prepara al peggio sperando che non vada così male".

ORE 12:05 Arriviamo a casa di Couture, un'abitazione di circa 350 metri quadri con quattro camere da letto a Southern Highlands, una zona residenziale recintata e sorvegliata di Las Vegas, dove lui e Kim si sono trasferiti in aprile. Nel garage passiamo accanto alla Hummer nera regalata per aver fatto da allenatore (insieme a Liddell) nella prima stagione di "The Ultimate Fighter", sulla rete Spike TV. Pare che l'automezzo sia anche stato rubato. Ben due volte. Mi chiedo che razza di idioti si debba essere per rubare l'auto a Randy Couture.

"L'abbiamo ritrovata in entrambi i casi - ci dice - La seconda volta ce l'hanno



Sosta a casa Couture per prendere i jeans

rubata mentre eravamo al supermercato. Credo che ci avessero seguiti, perché erano proprio 60 secondi dietro di noi".

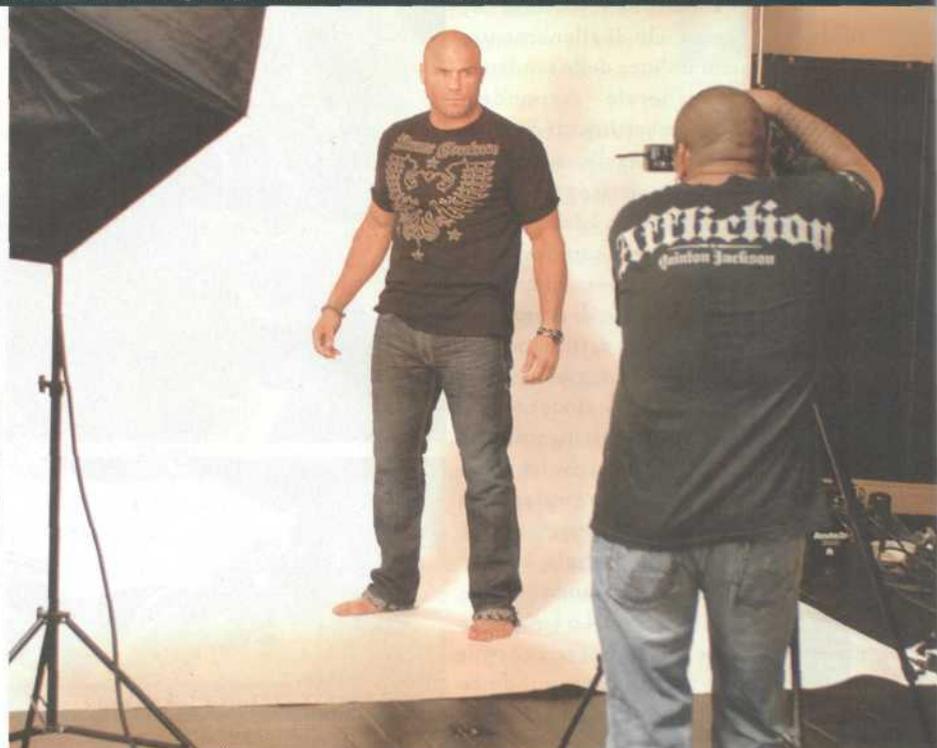
Scuoto nuovamente il capo. Di più idiota che rubare l'auto a Randy Couture c'è solo una cosa: rubarla sapendo che è di Randy Couture.

ORE 12:33 Siamo di ritorno alla Xtreme Couture. Un gruppo di fotografi e il set illuminato attendono nell'angolo in fondo a destra della palestra. Nei prossimi 20 minuti Randy Couture farà da modello, indossando 10-15 combinazioni diverse di T-shirt e jeans della sua linea di abbigliamento. Ne approfitto per scambiare due parole con Kim. I due si sono sposati a ottobre 2006, nel terzo anniversario del loro primo incontro. "E' più facile da ricordare", dice lei.

Couture sostiene che Kim ha il merito di averlo aiutato a trovare un equilibrio nella sua vita dopo il divorzio, ed è anche il motivo per cui lui tre anni fa si è trasferito a Las Vegas da Bend, una città dell'Oregon. "Avevo bisogno di cambiare aria, e il fatto che Las Vegas stesse diventando un centro importante per le arti marziali miste era la ciliegina sulla torta".

Kim, che è anche manager delle attività di Couture, è stata determinante non solo per la palestra, ma anche per il lancio e la gestione delle linee di abbigliamento e di integratori Xtreme Couture. "Randy non sapeva promuoversi molto bene prima di incontrarmi - dice Kim - C'era chi gestiva il sito Web, chi la linea di abbigliamento, chi altre attività, così ho iniziato a riunire tutto in un'unica gestione interna".

Dopo averci fatto visitare la sua casa, Couture posa per la sua linea di abbigliamento Xtreme Couture





(In alto) Couture parla con la moglie Kim e ignora il terzo incomodo; la signora Couture si allena; (in basso) un momento di relax con altri giovani lottatori; le nuove leve si misurano alla PS2; Randy si prepara con Jennifer Wenk per l'intervista televisiva

Chiedo a Kim se, con l'avvicinarsi dell'incontro, preveda di osservare cambiamenti nel marito, per esempio se Couture tenda a essere più introverso. "No, Randy è sempre lo stesso, sia nei periodi di allenamento, sia lontano dai match. Non si innervosisce".

ORE 13:00 Nel suo ufficio, insieme a Jennifer Wenk, responsabile per le pubbliche relazioni dell'UFC, Couture ripassa alcuni "argomenti" per prepararsi all'intervista per il programma "Rome Is Burning", in onda tra meno di mezz'ora. Soprattutto, si discute come Couture debba affrontare le domande riguardanti la positività agli steroidi del campione UFC dei pesi leggeri Sean Sherk e del suo avversario Hermes Franca in seguito al loro incontro per il titolo il 7 luglio scorso all'UFC 73.

ORE 13:15 Un quarto d'ora prima di andare in onda Couture, che è anche impegnato in iniziative umanitarie, riceve la visita di Dawn Gibbons, moglie del governatore del Nevada Jim Gibbons. Couture l'ha conosciuta l'anno precedente durante la collaborazione alla

campagna "Crystal Darkness", contro il consumo di cristalli di metamfetamina a Las Vegas. "La campagna è stata lanciata

Giornata intensa alla Xtreme Couture: Dawn Gibbons, moglie del governatore del Nevada passa a visitare la palestra



perché è emerso che Las Vegas è una delle due città statunitensi che detengono il triste primato di consumo di questa droga - spiega Couture - Così mi hanno chiesto di fare da testimonial per una pubblicità progresso e di dare una mano. Poiché ero all'oscuro in materia di droga, metamfetamina in cristalli e cose simili, per me è stato molto istruttivo. Nel contempo, la moglie del governatore si è incuriosita per le arti marziali e oggi è passata a fare un saluto".

I Couture accompagnano Dawn e i due uomini della sua scorta in una breve visita della palestra. "E' una persona molto affabile - commenta Couture - Ma la palestra è piaciuta molto di più alle guardie del corpo".

ORE 13:30 Randy Couture, ora in veste di portavoce, siede sulla poltrona presidenziale in sala pesi, ripreso dalla telecamera piazzata di fronte alla parete nord della palestra. Alla sua sinistra, i due schermi TV al plasma alle pareti trasmettono "Rome Is Burning" sulla rete ESPN.

L'intervista comincia con il clamoroso

ritorno di Couture e la sua vittoria su Sylvia a marzo; seguono alcune domande sull'imminente incontro con Gonzaga. Ma, dopo quattro minuti, Rome gli rivolge la domanda che tutti si attendevano. Couture la affronta con estrema facilità:

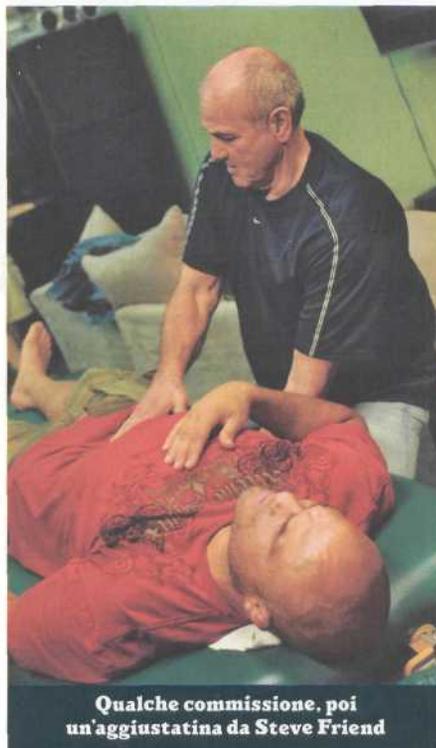
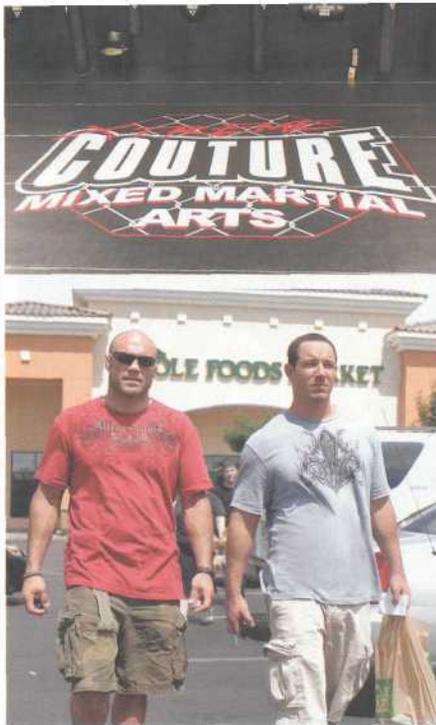
"La commissione ci impone test e regolamenti sin dal 2001. Noi ci siamo sempre attenuti ai regolamenti; rispetto ad altri sport, il nostro comporta conseguenze severe in caso di positività ai test. Purtroppo ci sono atleti disposti a correre quel rischio, e penso che sia una caratteristica di tutti gli sport nel nostro paese. Chi cerca quel tipo di scorciatoia cerca la via più facile per raggiungere una meta, e trovo giusto che nel nostro sport gli atleti siano sottoposti a regolamenti e test. Posso solo auspicare che facciano la scelta giusta. In fondo spetta a loro decidere".

Ancora una domanda sull'argomento, poi Rome decide di passare ad altro. Al termine dell'intervista, Wenk si avvicina a Couture, sorridente, e lo abbraccia. "Un gioco da ragazzi", dice lui.

ORE 14:15 Si va a fare compere al Whole Foods Market. La lista della spesa comprende: acidi grassi essenziali, due scatole di barrette alla canapa, olio di semi di lino e l'integratore Muscle Milk per la palestra. "Consumo molti alimenti vegetali, e la canapa è un'ottima fonte di proteine", spiega Couture.

Lungo la strada vediamo un manifesto che pubblicizza il suo prossimo match contro Gonzaga, e gli chiedo se sia abituato a vedere la propria faccia sui cartelloni. "Credo che non mi ci abituerò mai. Di recente, un amico mi ha telefonato dicendo: 'Accidenti, ma lo sai che stai minacciando i passanti a Times Square?'. Là hanno esposto un enorme cartellone, qualcuno mi ha mandato una foto. Credo che ce ne siano anche a Los Angeles, sul Sunset e a Hollywood, un poster gigantesco su un lato di un'edificio che ritrae il mio faccione e quello di Gabe. Il solo pensiero mi fa impressione".

ORE 14:35 Di ritorno dalla spesa, accompagniamo Couture all'appuntamento delle tre con il chiropratico. La conversazione torna sull'ultimo combattimento contro Sylvia, secondo noi una delle più belle vittorie di Couture. "Ci sono state tante occasioni, sicché è difficile fare una graduatoria", commenta, citando gli



Qualche commissione. poi un'aggiustatina da Steve Friend

incontri con Vitor Belfort, Tito Ortiz e il suo primo incontro con Chuck Liddell tra quelli più memorabili. "Quelle sono state vittorie speciali. Questa, a 43 anni e dopo un anno di assenza... la maggior parte del pubblico si aspettava una mia sconfitta. Molti dicevano: 'Quel vecchio bastardo avrebbe fatto meglio a starsene in pensione'. Vincere è stata una gran bella soddisfazione".

Osservo che questa volta, contro Gonzaga, i pronostici sembrano favorevoli a

Couture, ma lui mi corregge. "Mi danno ancora per sfavorito 2 a 1. Ma penso che sia normale essere sfavoriti a 44 anni. Mi va bene così. E' una posizione che mi ha sempre portato fortuna. Non c'è niente di più bello che poter dimostrare a tutti che sbagliano. Non sono in cerca di titoli e di ulteriori imprese. Sono qui solo perché mi piace competere. Adoro combattere. Adoro allenarmi. Ogni volta che ho l'occasione di rifarlo lo considero un regalo.

So che prima o poi dovrò smettere. Il fisico mi tradirà e io dovrò accettarlo. Ma sento che non è ancora il momento. Fintanto che me la sento e ho l'opportunità di combattere, non vedo perché non dovrei".

ORE 15:00 Siamo nel retro della Xtreme Couture, dietro il negozio di articoli da regalo; la stanza è completa di TV al plasma da 46 pollici, dove i lottatori più giovani hanno giocato per l'intera mattinata a K-1 World Grand Prix, un videogame sulle arti marziali per la PlayStation 2. Adesso però le giovani leve devono cedere il posto all'anziano superiore, atteso da Steve Friend. Soprannominato "lo stregone dell'UFC" dal presidente dell'UFC Dana White, Friend non è un chiropratico vero e proprio, ma più una sorta di medico olistico. Tra i suoi pazienti figurano anche George St. Pierre, Matt Hughes e Tim Sylvia; con Couture lavora dal 2004, recandosi da lui alla Xtreme Couture una volta alla settimana. Nella settimana che precede il combattimento incontrerà Couture giovedì, due volte venerdì e due volte il giorno del match.

"Randy possiede due importanti qualità - dice Friend, in riferimento alla longevità sportiva di Couture - Innanzitutto, ha moltissima cura del proprio corpo. Segue la regola dell'80-20, ovvero si prende cura del proprio corpo l'80% del tempo. La seconda qualità è l'atteggiamento nei confronti della vita. Randy non si lascia coinvolgere dagli eventi come fanno molti altri.

E, naturalmente, è concentrato. Assolutamente concentrato".

ORE 16:00 Lentamente, gradualmente, i lottatori professionisti che si allenano alla Xtreme Couture si dirigono in fondo alla palestra. Randy Couture, ora nuovamente nei panni di lottatore, è uno degli ultimi ad arrivare. Il pavimento è

ricoperto da tappeti neri imbottiti, e l'area di combattimento è delimitata da una rete metallica su un lato e da una parete rivestita da pesanti sacchi sull'altro. Alla fine, ci sono 17 lottatori professionisti o potenziali professionisti, compreso Couture, pronti a partecipare all'allenamento nei prossimi 90 minuti.

Iniziano a suddividersi in coppie, l'uno che tiene un colpitore imbottito e l'altro che pratica diversi tipi di colpi; le ginocchia e i calci seguono l'esercizio o la posizione indicata dai due allenatori al centro del tappeto, Frazier e Chris Ben Tchavtchavadze. Dopo cinque minuti, i ruoli si invertono. Couture, in fondo alla palestra, lavora prevalentemente con Jay White e Steffon Bonner, due dei più importanti membri della palestra coinvolti nell'allenamento, perché hanno una corporatura simile a Gonzaga, 185 cm per 114 kg.

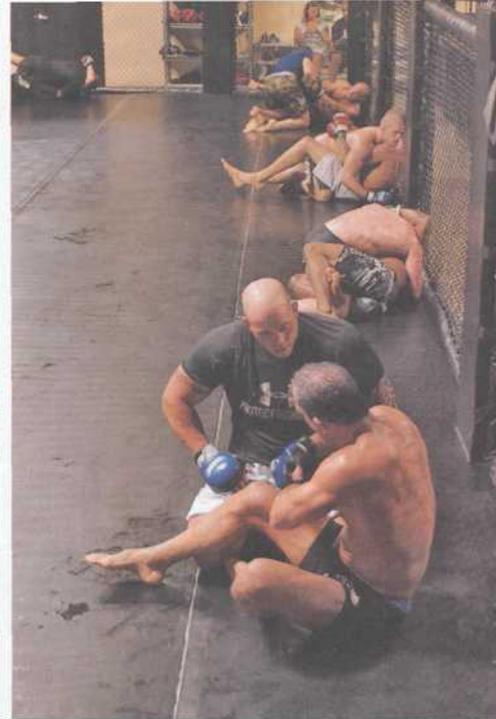
Per ora, in questo contesto Couture è solo uno dei tanti. Ma, come sempre, c'è un piano. Durante la sessione pomeridiana, nella Xtreme Couture la temperatura supera i 40 gradi, diventando insopportabile; l'aria afosa impedisce quasi il respiro, anche se si sta semplicemente a guardare. Oltre a lavorare sulla tecnica, Couture sta soprattutto puntando a sviluppare resistenza per i cinque round che trascorrerà nel tentativo di demolire un rivale più giovane di 15 anni. Durante il minuto di pausa al termine di ogni round, Couture rimane da solo, seduto contro il muro, grondante sudore tutto intorno a sé. Couture guarda avanti a sé; scambia due chiacchiere di tanto in tanto, ma con tutta probabilità è concentrato su ciò che accadrà fra tre settimane. Si prepara al peggio, augurandosi il meglio.

Fra tre settimane, l'unico uomo ad aver vinto titoli UFC in due divisioni, pesi medio-massimi e pesi massimi, si ritroverà a difendere il titolo contro un avversario più grosso e più giovane. E, pur essendo il campione, Couture sarà nuovamente sfavorito. E' un ruolo a cui ha ormai fatto il callo, imparando ad accettarlo come la norma ora che la sua carriera è al tramonto.

Proprio per questo il match non sarà una sfida come tante. Sarà molto più della semplice opportunità di dimostrare che il vecchio campione è ancora pericoloso: per Couture sarà un'altra occasione per



Durante la sessione pomeridiana, la temperatura in palestra supera i 40 gradi e si fa insopportabile



fare ciò che più gli piace, mentre ne ha ancora il tempo.

POST SCRIPTUM Il 25 agosto 2007, la sera della sfida contro Gabriel Gonzaga all'UFC J4, Randy Couture esce dallo spogliatoio e si

avvialungo il corridoio di una Mandalay Bay Arena esaurita con l'aria di un uomo completamente a proprio agio e totalmentepadrone della situazione. Alcuni minuti dopo, quando entra nella gabbia ottagonale e guarda in faccia l'avversario, il sorriso sul suo volto sembra confermarlo.

Come preannunciato, Couture mette immediatamente sotto pressione Gonzaga, più giovane e presumibilmente più forte, scaraventandolo contro la rete e usando tecniche di lotta greco-romana e sotterfugi da pugile per dettare lui i ritmi di combattimento fin dai primi istanti. A metà del primo round, il combattimento volge chiaramente in favore di Couture quando quest'ultimo, nel sollevare Gonzaga per la vita scaraventandolo poi a terra, colpisce con la testa il naso di Gonzaga fracassandoglielo all'istante. Nel round successivo, quando Gonzaga chiede all'arbitro Herb Dean di intervenire, dandogli che non riesce a vedere a causa della perdita di sangue dal naso, Couture ha ottenuto ciò che voleva: ha spezzato la volontà dell'avversario.

Deandichiaraconcluso l'incontro a 3 minuti e 23 secondi dalla fine del terzo round. Couture ha ripetuto l'impresa. Il commento più eloquente lo esprime il cronista UFC Joe Rogan al centro della gabbia ottagonale, durante l'intervista successiva all'incontro: "Non so perché dubitino di te - dice Rogan - Non so cosa dobbiamo aspettarci date in futuro: ogni volta che sali sul ring, fai di meglio. E' un piacere e un onore vederti combattere". M&F



Combattimento e riposo

