



## Cinquanta chilometri di marcia chi arriva alla fine è vincitore

di Vanni Lòriga



“*Nel mezzo del cammin di ‘sti mondiali*” assistiamo, per ciò che riguarda l’italica atletica, ad un sola gara nella quinta giornata dei campionati iridati, peraltro limitata alla sessione del mattino. Si tratta della competizione più lunga di tutte, la famosa “50 chilometri”. Per tanti anni è stato il nostro fiore all’occhiello, come tutta la specialità del cosiddetto “tacco e punta”. Anche se la definizione dovrebbe essere assolutamente archiviata. Nei tempi dei cavalieri antichi si attaccava il terreno con un bella tallonata, a ginocchio rigorosamente bloccato, e successiva rullata. Adesso abbiamo l’impressione che il contatto con il terreno avvenga con la parte esterna del metatarso.

Se parliamo di una storica marcia italiana ci riferiamo ai Giochi Olimpici (per limitarci al campo maschile le tre medaglie d’oro di Frigerio e quelle di Dordoni, Pamich, Brugnetti e Schwazer); ai campionati mondiali ( doppio oro di Damilano e quelli di Didoni e Brugnetti); ai campionati europei (oro di Dordoni e doppio successo di Pamich). Senza dimenticare i posti sul podio delle tre grandi manifestazioni di Altmani, Rivolta Bellucci, De

Benedictis, Perricelli e per non parlare dei Giochi del Mediterraneo, dove da sempre abbiamo dominato.

Questa volta non si è parlato di podio: il migliore dei nostri è stato Marco De Luca (quindicesimo); Juan Jacques Nkoulokidi è giunto 24<sup>^</sup> e Teodorico Caporaso 42<sup>^</sup>. Si tratta di prendere atto della attuale situazione: l’ha bene evidenziata proprio De Luca (ha concluso in 3h46’ 31”) ricordando che anche se avesse marciato a livelli di primato personale non sarebbe giunto meglio che dodicesimo. Ma è chiaro che i marciatori della 50 si possono considerare vincitori per il solo fatto di essere arrivati al traguardo. Un particolare ed incondizionato elogio merita sicuramente Caporaso. Chi ha assistito al suo ultimo giro di pista si sarà chiesto dove abbia trovato l’energia per arrivare al traguardo. Ha superato una doppia crisi e soprattutto la seconda deve essere stata terribile, considerato che dopo frazioni di dieci chilometri coperte sul piede dei 47 minuti e poco più sono stati necessari circa 54 minuti per percorrere gli ultimi 10.000 metri. E’ proprio vero quello che affermava lo scrittore Bruno Cicognani in suo racconto (“*L’omimo che spense i lumi*”): In queste gare chi arriva ha comunque vinto....

Fra tanti vincitori che hanno usato testa e volontà per non ritirarsi ce n’è uno che è effettivamente salito sul gradino più alto del podio. Si tratta dell’Irlandese Robert Heffernan, 35 anni, che ha impiegato 3h37’56” per ultimare i 50 chilometri. Irlanda fra le grandi nella marcia: novità assoluta.



Ora si ricomincia puntando sui saltatori. La prima ad affrontare la pedana sarà Alessia Trost. Per la qualificazione serve 1.95 possibilmente alla prima prova. Difficile ma non impossibile. Sembra altrettanto ardua la misura di 17.05 richiesta venerdì ai triplisti Donato, Greco e Schembri. Forse basterà qualcosa di meno : ci si augura che dolori e dolorini possano sparire. In bocca al lupo a tutti.

# Non c'è "l'azzurro" nei Lanci

Il settimo posto del sempiterno capitano Nicola Vizzoni nel lancio del martello è l'unica sfumatura d'azzurro in uno dei più disastrosi mondiali del settore Lanci.

I pochi che si erano meritati la convocazione hanno "lanciato corto" e sul pianto di Chiara Rosa, in condizioni fisiche imperfette, è calato il sipario.

L'involutione dei lanci all'italiana continua da una abbondante decennio. Nicola Silvaggi, l'ascolano ex D.t della nazionale dal 2005 al 2008, uomo di campo encomiabile, illustrato da Assunta Legnante, da lui assistita nella buona e nella cattiva sorte.

Silvaggi, ricercatore all'avanguardia e studioso dei sensori che dovrebbero ottimizzare il gesto tecnico, non può essere promosso con 30 e lode.

Quando è stato estromesso dalla direzione tecnica della nazionale, ha dichiarato a *CorriSicilia* e non solo che avrebbe assunto un ruolo importante nella federazione. Nell'era di Giomi e Magnani dei settori "comunitari" non si capisce se c'è un responsabile o se i demeriti sono scaricati, che uno ad uno non fa male quasi a nessuno.

Volano lontano gli attrezzi dei campioni formati nelle scuole dell'Est Europeo, ma anche la Francia è entrata in orbita con la discobola Mellina Robert Michon che ha insidiato la vittoria della croata Sandra Perkovic giovane campionessa olimpica.

I telecronisti, non per distrarre l'attenzione dall'italica disfatta, peraltro annunciata, disquisiscono su argomenti tecnici didattici metodologici con una chiarezza divulgativa che non è accessibile anche alla badante che si prodiga nel suo faticoso lavoro a Gallarate ed è tele dipendente.

Interessante la dissertazione sulla tecnica rotatoria e rettilinea tra Bragagna e il prof di Padova Dino Ponchio, il cui ruolo nella nuova Fidal è stato svelato su *Spiridon* dal sempre caustico Vanni Loriga.

Mettiamo ordine: la tecnica di traslocazione in pedana che valorizza le componenti rotatorie, è stata ideata nel 1970 dall'allenatore esperto in biomeccanica Kessembrok.

La finalità: velocizzare, in una pedana di metri 2,25 cm di diametro il complesso lanciatore - peso, velocità da trasferire nel finale di lancio "spalla, braccio, mano". La controindicazione: i nulli di pedana causati dalla "velocità" di traslocazione.

La tecnica di Kessembrok, perfezionata dai biomeccanici dell'Urss e concretizzata da Alexander Barisknikov primo a 22 metri, è stata adottata al femminile in percentuale molto più ridotta dal maschile. Una probabile spiegazione: gli omoni spesso gonfiati di ormoni anabolizzanti, sono di statura prossima ai 2 metri. Ma il Golia tedesco David Storl, campione europeo, olimpico e mondiale, è di un centimetro sopra i due metri, e adotta la traslocazione rettilinea. Dunque questa ricerca di maggiori "spazi in pedana" è adattata al pre requisito della statura. Spero di non avere complicato ulteriormente e il mio test è indirizzato a un nostro lettore di Pescasseroli, scelto casualmente.

Concludiamo con il babbio "parmitano", no Parmitano che naviga nelle interminabili distanze siderali. Bragagna, nei suoi verdi anni a sole cinque materie dal diploma in Educazione Fisica, pronta e scientifica la tesi di diploma. Il relatore Walter Bragagnolo, il celebre primo allenatore di Sara Simeoni, pretese più approfondite ricerche. Walter era uno stra perfezionista.

Bragagna, da una sua confidenza, stava per essere assunto dalla Rai a Bolzano. Ed è uno dei telecronisti sportivi più eclettici, capaci, passionali è piacevolmente divagatori, non per tutti. Francuzzu ha nostalgia delle lezioni di atletica e Dino Ponchio è il professore ideale.



## Pino Clemente

*L'Italia atletica, intesa come agonismo e come apprendistato pedagogico per atleti, dirigenti e tecnici, farà un reale salto di qualità quando al termine di una gara internazionale, in luogo delle rituali, irrinunciabili giustificazioni parapsicologiche successive ad un esito negativo, sistematicamente pronunciate al microfono televisivo di nostra madre-sorella maggiore Elisabetta Caporale, con aggiunta dei ringraziamenti all'universo mondo anche dopo un piazzamento all'ottantesimo posto, un atleta dica un'unica cosa: sono incazzato/a!*

Erasmus da Narni

