

ATLETICA EUROPEI A BARCELLONA

PAGELLE AZZURRE

Il voto piu' bello alla velocità



La 4x100 maschile d'argento REUTERS

Velocità

VOTO: 7,5

Tre staffette in finale, due capaci del record italiano (la 4x100 maschile e la 4x400 femminile) e la prima sul podio con uno storico argento. Tra i migliori otto anche Di Gregorio e Collio (nei 100), la Grenot e la Milani (nei 400). Nel giro di pista in crescita Vistalli (primo escluso dalla finale) e Barberi. Nello sprint puro, però, soprattutto in prospettiva, servirebbe nuova linfa. Ostacoli: male gli specialisti di 110/100, meglio quelli dei 400.

Mezzofondo

VOTO: 6,5

Gli ottocentisti, la cui convocazione è stata in bilico sino all'ultimo, hanno superato un turno. Peccato per la Cusma: ha fatto il suo, ma dopo il 6° posto dei Mondiali di Berlino, è rimasta esclusa dalla finale. Obrist, per la terza volta consecutiva, è 7° nei 1500. Bene la Romagnolo, un po' meno Lalli e La Rosa. Poi Meucci, l'uomo della riscossa dell'intero settore. Dopo il bronzo nei 10.000, il buon 6° posto nei 5000. Occorre ripartire da lui. Ma le siepi?

Maratona

VOTO: 6

Il bronzo di Anna Incerti, il 4° posto di Ruggero Pertile e il 7° del sempreverde Migidio Bourifa. Poi i piazzamenti da podio nella Coppa Europa a squadre: seconde le donne, terzi gli uomini. Bastano per dire che la maratona azzurra è ancora viva? No, soprattutto in campo maschile, dove l'anagrafe parla sin troppo chiaro. Il triste ritiro di Stefano Baldini, poi, ha messo tutto sotto una luce diversa. Servono forze nuove che non ci sono.



Ruggero Pertile, 36 anni AP

l'analisi



di GIANNI MERLO
© RIPRODUZIONE RISERVATA

Trovati gli atleti, servono gli allenatori

A Barcellona l'Italia atletica non è retrocessa e non è una cosa da poco, perché ha offerto i segnali di una possibile inversione di tendenza. Tutto sommato è stato un bene che Alex Schwazer, con la sua crisi umana, non sia diventato l'ombrello sotto cui nascondere le piccole magagne di casa nostra. Abbiamo sentito dire che potrebbe cercare anche un allenatore straniero per cambiare aria davvero e, se questo bastasse, sarebbe relativamente semplice. Ma dove sono gli allenatori stranieri di valore? Abbiamo paura che sia difficile trovarne uno anche con il lanternino. Ma il problema dei tecnici è davvero centrale per l'atletica, perché abbiamo visto giovani atleti di talento, che hanno bisogno di una guida sicura per fiorire. Purtroppo per troppo tempo l'ambiente è rimasto statico. I migliori allenatori hanno scelto strade più remunerative e quelli rimasti non hanno potuto avere i mezzi per migliorare il loro bagaglio professionale. Per questo adesso è urgente un intervento per migliorare i quadri esistenti e crearne altri. È fondamentale che il Coni diventi il motore del rinnovamento culturale, perché ha i mezzi per farlo e anche profondamente. Deve trovare la volontà.

Simboli

Anna e Simona l'Italia che non ti aspetti

Incerti e La Mantia medaglie siciliane
«Siamo gemelle, ma molto diverse»

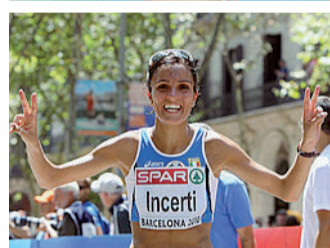


DAL NOSTRO INVIATO
ANDREA BUONGIOVANNI
© RIPRODUZIONE RISERVATA

BARCELLONA Sono il simbolo dell'Italia degli Europei di Barcellona, un'Italia risalita dal baratro dei Mondiali di Berlino 2009 (zero medaglie come non succedeva dai Giochi di Melbourne 1956), ma non ancora del tutto guarita. **Simona La Mantia, argento nel triplo e Anna Incerti, bronzo in maratona, rappresentano la medaglia che pochi aspettavano (come nel caso di quelle di Daniele Meucci e, al limite, di Nicola Vizzoni) e la resurrezione (come è successo con Ruggero Pertile, Giuseppe Gibilisco ed Andrew Howe, giusto per citare i nomi più rappresentativi).** Tre anni di diffe-

renza (la fiamma gialla è del 1983, la fiamma azzurra del 1980), una provenienza comune: la provincia di Palermo. Simona è del capoluogo (Mondello), Anna di Bagheria. Tra le due località una ventina di chilometri, non di più.

In parallelo Le due si conoscono da anni, ma non ricordano il giorno in cui si sono incontrate la prima volta. Quando, medaglie al collo, si sono ritrovate a Barcellona, ripercorrere le loro storie in parallelo è stato emozionante e inevitabile. «Io ho cominciato a fare atletica intorno ai dieci anni — ha ricordato Simona — portata al campo dai miei genitori, entrambi ex azzurri». «Io — replica Anna — ben più tardi, intorno ai 16 e tra-



Simona La Mantia, 27 anni e Anna Incerti, 30, palermitane, argento nel triplo e bronzo in maratona COLOMBO

mite la scuola. Non avevo tanta voglia di far fatica». L'una (La Mantia) si allena prevalentemente a casa: «Allo stadio Delle Palme ho tutto quel che fa per me». L'altra (Incerti), spesso, emigra: «Da noi le strutture sono quelle che sono». Entrambe hanno forti legami col Nord: «Mia mamma Monica è di Brunico — spiega la triplista — in Alto Adige abbiamo tanti parenti e spesso andiamo a trovarli». «Nel maggio 2009 ho sposato il mezzofondista Stefano Scaini — sottolinea la maratoneta —, è di Udine...».

I clan Anche i rispettivi allenatori, Michele Basile e Tommaso Ticali, divisi da sei anni di età, si conoscono da una vita. «Simona è sempre stata il talento

— dice Ticali, già coach di Massimo Modica, bronzo europeo a Budapest 1998 e argento mondiale a Siviglia 1999 — Anna è cresciuta nel tempo». Basile a Barcellona non c'era: è rimasto a casa per scaramanzia... Le ragazze venivano da periodi bui: La Mantia non otteneva risultati importanti da cinque stagioni, la Incerti non correva una maratona da un anno e mezzo. A unirle anche il manager, il trentino Gianni Demadonna: «Le seguo da anni — racconta — ma anch'io sono sorpreso per quanto han fatto. Simona, lo sanno in pochi, è stata vicino a smettere. Anna mi stupisce per la caparbieta. Entrambe sono seguite da ottimi allenatori». Con due così, l'atletica italiana è in buone mani.

PALLAVOLO Respinto il ricorso della società laziale

La Caf bocchia Aprilia, Piacenza in A-1

MARIO SALVINI
MATTEO MARCHETTI
© RIPRODUZIONE RISERVATA

Aprilia non ha i requisiti per giocare nella prossima serie A-1 donne. Non è più solo la Lega a dirlo, adesso c'è anche la sentenza della Corte d'Appello Federale, che respinge il ricorso del club e conferma l'esclusione già sancita dal giudice di Lega. Provvedimento motivato sostanzialmente con la situazione debitoria della società pontina nei confronti della Federazione e di atleti e tesserati della stagione 2008/09. Responsabilità, quest'ultima, che Aprilia ha già riconosciuto, rite-

nendo tuttavia che «Non costituisce causa di non ammissione».

Si va al Tar? Si tratta di un'altra vicenda dolorosa, oltre che paradossale: Aprilia l'anno scorso aveva vinto la Coppa Italia di A-2 e soprattutto si era conquistata la promozione in A-1 sul campo, dominando il campionato con 10 punti sulla seconda. Ma già a torneo in corso, una volta emersi i mancati pagamenti alle giocatrici della stagione precedente, la Lega aveva chiesto la penalizzazione di 13 punti, una sanzione pesante che la Federazione non aveva ritenuto di dover commi-

nare. Così, a palloni fermi, si è arrivati alla negata ammissione al campionato, sancita dalla Lega il 14 luglio e confermata la Giudice di Lega una settimana dopo, il 21 luglio. E ora anche dalla Caf. Che potrebbe però non essere l'ultimo atto. «Ci riserviamo di decidere la strategia domani (oggi, ndr), dice il direttore generale di Aprilia, Giuseppe Scopetta. Facendo presagire un ulteriore, probabile, ricorso alla Suprema Corte di Giustizia del Coni, e forse anche una via extra-sportiva, attraverso il ricorso al Tar.

Piacenza ripescata A oggi però Aprilia è fuori (anche dalla

A-2) e Piacenza è ripescata in A-1. Per la gioia del presidente, Giovanni Rebecchi. Che dice: «Essere corretti e trasparenti paga sempre. Noi abbiamo onorato gli impegni senza alzare i toni, chiedendo sempre il rispetto dei doveri etici, amministrativi e morali». Ora per lui e il suo club si apre un mercato con nuove prospettive: «Tocca a noi creare una squadra in grado di salvarsi, anche se partiamo molto in ritardo». Per ora sono confermate Dall'Ora, Nicolini, Borrelli e Mazzocchi, è arrivata la Scarabelli, arriveranno Dall'Igna e Tirozzi e si tratta per la Brussa e la centrale turca Bal.



Lorena Garcia Zuleta attacca

MERCATO DONNE A Castellana arriva la Galeotti

(an.gal.) La Florens Castellana ha ingaggiato la seconda palleggiatrice: è Marta Galeotti, 25 anni, lo scorso anno a Urbino. **A-2 DONNE** (f.c.-m.l.) A Parma è approdata la centrale Musti De Gennaro (da Aprilia). San Vito ha ingaggiato l'opposto Aricò e il libero Scilla. Il Busnago completa la rosa con la schiacciatrice Bottaini (da Vicenza). Ci si muove anche a Matera dove sono stati confermati coach D'Onghia e la centrale Maria Romano

Marcia

VOTO: 6

L'argento di Alex Schwazer nella 20 km con Giorgio Rubino al 5° posto. La sesta piazza di un uomo-garanzia come Marco De Luca nella 50. Poi i ritiri di Ivano Brugnetti, Sibilla Di Vincenzo e, soprattutto, quello dello stesso Schwazer nella distanza in cui è olimpionico. In attesa dell'esplosione di Rubino, è intorno all'altoatesino che girano le sorti dell'intero settore. Ecco perché un suo recupero a breve è imprescindibile.

Salti

VOTO: 6

Dovevano regalare molto, hanno offerto l'impronosticabile argento di Simona La Mantia nel triplo e un paio di piazzamenti da finale: il 4° posto di Giuseppe Gibilisco nell'asta, il 5° di Andrew Howe nel lungo. La specialità che, dato l'andamento della stagione, meglio avrebbe dovuto fare, l'alto, è quella che, per motivi diversi, più ha deluso, dal flop di Antonietta Di Martino in giù. E l'8° posto di Fabrizio Schembri non basta a salvare il triplo maschile.

Lanci

VOTO: 6

L'argento di Nicola Vizzoni nel martello, dieci anni dopo quello di Sydney, sa di impresa. Il 7° posto di Silvia Salis nella stessa specialità va valutato pensando al domani. Il resto? Non pervenuto: peso, disco e giavellotto non hanno proposto nemmeno un atleta tra i primi otto (Zahra Bani e Chiara Rosa hanno raggiunto la finale, ma non hanno fatto meglio dell'11ª e della 13ª piazza). Senza il capitano, il settore sarebbe ben sotto la sufficienza.

TRE AZZURRI A SPALATO

La rassegna di Barcellona ha anche definito la squadra europea per la Continental Cup di Spalato (4-5/9): gli azzurri convocati dovrebbero essere i seguenti (possibile anche un coinvolgimento della 4x100 maschile, Grenot inclusa perché 4ª nei 400 dietro tre russe)

Vizzoni (martello U)

Grenot (400 D)

La Mantia (triplo)



Christophe Lemaitre, 20 anni, tre ori europei RICHARDI

ORI 100, 200 E 4x100

Lemaitre si fa in tre «Crescerò»

DAL NOSTRO INVIATO
PIERANGELO MOLINARO

© RIPRODUZIONE RISERVATA

BARCELONA ❖ Nicolas Sarkozy? No, il nuovo re di Francia è Christophe Lemaitre, 20 anni, il ragazzo che con la prima tripletta della storia degli Europei ha trascinato i transalpini al secondo posto nel medagliere dietro all'imprendibile Russia, ma davanti alla Gran Bretagna. Diciotto medaglie, 8 d'oro, 6 d'argento e 4 di bronzo. E tre ori portano il sigillo di questo ragazzo che il mondo praticamente conosce solo da un mese da quando, il 9 luglio ai campionati nazionali di Valence è diventato il primo atleta bianco a correre sotto i 10 secondi (9'98).



Mennea «Che fisico»

«Sulla sua prestante fisica si può costruire qualcosa di grandioso. E' il bianco che può inserirsi nel dominio nero»

Inversione Lemaitre ha travolto Barcellona come un uragano e ha invertito il pensiero su un concetto che pareva assodato: che il riaggancio dell'Europa ai vertici mondiali poteva avvenire solo con gli emigranti, con la seconda (più che la prima) generazione di chi in un passato non tanto lontano aveva chiesto ospitalità e lavoro nel Paese.

Rivoluzione Certo è che Lemaitre in una settimana e sette volate ha cambiato la sua vita. Dal pulcino bagnato fagocitato nel meeting di Parigi da Bolt e Powell, alla belva di Barcellona. «Quanto è successo lo devo ancora capire sino in fondo — ha detto domenica sera dopo l'ultimo oro in staffetta — è capitato così in fretta. Sono stati giorni fantastici che mi hanno dato quanto non osavo sognare». Il suo scudiero dello sprint Martial Mbandjock ha invece dato i termini della rivoluzione che ha portato in squadra: «I suoi successi hanno galvanizzato tutti, siamo scesi in pista e in pedana convinti che nulla era impossibile e i risultati sono arrivati».

Cambio Lui, Christophe pare quasi in questa manciata di giorni aver cambiato anche carattere. Dal ragazzo introverso che faticava a comunicare, ha cominciato a sorridere e i colleghi francesi sono rimasti stupiti domenica dopo la staffetta. Tutto è cominciato con tre schiaffi alla pista dopo l'oro dei 100, è diventato un urlo dopo quello dei 200 per concludersi con una «marsigliese» a squarciagola sul podio della staffetta.

Scettici C'è chi fa lo scettico sulle qualità di questo ragazzo, come l'ex re dello sprint Valery Borzov che, riguardo al duello con Bolt e Powell ha detto: «E' giovane, è forte, ma sono un poco scettico sul fatto che possa arrivare a quel livello». Christophe non ha replicato limitandosi a dire: «Non so dove posso arrivare, secondo il mio allenatore Carraz posso scendere presto sui 100, a 9'92, ma sui 200 devo migliorare la partenza e la mia corsa in curva». Sì, una curva quasi comica quella dei 200 tanto era impacciato. In semifinale ha fatto addirittura temere un infortunio tanto il suo procedere era sincopato, ma nella finale dei 200 ha evidenziato la sua velocità di punta. «Ho tante cose da mettere a posto e ho solo vent'anni». Ha ragione, a quell'età né Bolt, né Powell erano tanto veloci.

IL BILANCIO IL PRESIDENTE FIDAL

Arese: «Voglio una squadra di tante Milani»

© RIPRODUZIONE RISERVATA

BARCELONA ❖ E' l'una di notte quando a Casa Italia si tirano le somme dell'Europeo, il presidente Franco Arese è deciso: «Una nazionale splendida, che ha lottato sino all'ultimo. L'emblema è la Milani (foto Colombo) con la sua voglia di combattere nei 400 e 4x400». Obiettivo raggiunto? «Sì — è la risposta secca del presidente — perché il movimento è ripartito. Lo dicono le cifre: 2 primati italiani, 15 uomini finalisti, 10 donne, 92 punti contro i 62 di Göteborg 2005, il 50% in più. Grazie a Baldini, questo ritiro non leva nulla alla sua storia, mentre la Di Martino sono convinto che farà ancora cose importanti nelle prossime due stagioni».

trare nella sua testa. Ha voluto verificarsi nella 20 km e non è riuscito recuperare muscolarmente per la seconda gara. Affronteremo la faccenda subito a settembre, soprattutto il rapporto con l'allenatore. Sono convinto che un atleta di alto livello non vada mai mollato».

«Abbiamo recuperato diversi atleti, il caso più spinoso adesso è quello di Schwazer: dovremmo entrare nella sua testa»

Gibilisco Il piano di recupero delle punte era fra gli obiettivi di questa gestione federale. «Gibilisco è tornato quello del 2003. Nessuno è stato seguito quanto lui, perché era in gioco anche la sua vita sociale. Pure Howe è recuperato e non potrà che crescere. Prima degli Assoluti non eravamo neppure sicuri che potesse saltare ancora».

Schwazer Alex Schwazer torna a casa con un argento ma anche con la testa piena di dubbi dopo il ritiro nella 50 km. «Non è un problema di facile soluzione, dovremmo en-

Progetti L'argento della 4x100 ha convinto Arese che quella è la strada per arrivare ad altre medaglie. Abbiamo convinto questi ragazzi a dedicarsi alla staffetta e i fatti dimostrano che sono cresciuti anche individualmente». La domanda senza risposta è perché non si riesce a coinvolgere un Cerutti nell'operazione staffetta. Conclude Arese: «Di progetti bisogna farne altri dove si può vincere, ma il mondo dell'atletica è complicato, il rapporto con le società ed i tecnici sociali non è facile».

pa.m.



Anna Incerti e Simona La Mantia FIORINA

TABELLA IAAF

Di Idowu e Ennis i migliori risultati

I migliori risultati degli Europei secondo la tabella IAAF.

Uomini: 1. Idowu (Gb) 1244 (17.81 triplo); 2. Mekhiss-Benabad (Fra) e Reif (Ger) 1226 (8'07"87 3000 sp e 8.47 lungo); 4. Francia 1222 (43"11 4x100); 5. Diniz (Fra) 1219 (3h40'37" 50 km marcia). **Donne:** 1. Ennis (Gb) 1257 (6823 eptathlon); 2. Antyukh (Rus) 1239 (52"92 400 hs); 3. Vlasic (Cro) 1226 (2.03 alto); 4. Ucraina 1219 (42"29 4x100); 5. Ostapchuk (Bie) 1215 (20.48 peso).

TUTTASALUTE Il 43% degli italiani non sa nuotare

Crampi e digestione nemici del bagno

MABEL BOCCHI

© RIPRODUZIONE RISERVATA

❖ Metà degli italiani ha paura dell'acqua alta e ben il 43% addirittura non sa nuotare. Un fenomeno preoccupante, che ogni anno porta a un migliaio di incidenti in acqua, di cui circa la metà mortali.

Archimede non tremava Archimede e la sua nota legge — un corpo immerso in un liquido riceve una spinta dal basso verso l'alto pari al peso dell'acqua spostata — dovrebbe tranquillizzarci sul fatto che è assoluta-

mente impossibile andare a fondo, a meno che non si presentino particolari condizioni. Ma quali sono? Prima fra tutte il salto termico. La differenza tra la temperatura dell'acqua, 18°-25°, e quella del corpo umano, circa 37°, può provocare reazioni gravi della funzione cardiorespiratoria, con perdita della conoscenza e arresto cardiaco.

I consigli dei nonni Non immergetevi dopo mangiato. Lo dicevano i nostri nonni: lo stomaco pieno non solo schiaccia in alto la cupola diaframmatica,



I bambini stanno in acqua con maggiore naturalezza rispetto agli adulti

comprimendo il cuore, ma fa affluire gran parte del sangue al sistema digerente. L'immersione diretta il flusso sanguigno verso la periferia, provocando una diminuzione della pressione arteriosa. Per stare tranquilli, meglio attendere 1-2 ore da uno spuntino o 3-4

ore da un pasto.

Occhio al lago Mai entrare da soli in acqua: anche un banale crampo può trasformarsi in tragedia. Inoltre bisogna usare prudenza in acque dolci (fiumi e laghi) per le correnti e per la temperatura dell'acqua, spesso molto fredda.

IL PRIMO PASSO PER IMPARARE A NUOTARE

Inspirare, immergersi, espirare Un esercizio per battere la paura

Superare la paura dell'acqua si può: il segreto è la respirazione. Ecco alcuni esercizi da effettuare in piscina per superare il timore dell'immersione in acqua, il primo passo per imparare a nuotare.

1. In un punto basso della piscina, con le mani attaccate al bordo, ispirate solo con la bocca e in seguito, piegando le gambe, scendete con la testa sott'acqua.

2. Sott'acqua espirate con

calma e senza fretta solo con il naso.

3. Una volta fatta uscire tutta l'aria, riemergete e ispirate di nuovo, usando solo la bocca, e ripetete la fase subacquea. Una volta assimilato il meccanismo della respirazione (prendere aria con la bocca e cacciarla con il naso), potete iniziare provare ad affrontare l'argomento «galleggiamento» che, come presto scoprirete, se non vi fate condizionare da timori e fobie, sarà molto molto più semplice di quanto pensiate.