



A Berlino i lampi di Bolt "oscurano" l'altra metà del cielo

Usain Bolt con le sue volate da colibrì gigantesco ha spostato in avanti la bandierina del record dei 100 metri ed ha riportato indietro di quasi un secolo il gap tra "il più veloce al mondo" e "la più veloce". Nel 1960 a Roma Harmin Hary vinse i 100 metri in 10"2 e Wilma Rudolf sfrecciò in 11". Questa "differenza" valutabile attorno a 10 metri si era notevolmente ridotta nel 1988 a Seul quando Florence Griffith, artigliando la pista e ostentando nelle anche il turgore abnorme del tensore della fascia lata, folgorò il traguardo in 10"49.

Ben Jonhson, che poi sarà squalificato per i noti motivi, aveva stabilito il primato del mondo a '83; Bolt ha ristabilito le distanze e non é il caso di rivangare la sentina di sospetti ed accuse di hormonal doping perché – se così fosse stato – la Griffith avrebbe pagato lasciando per la gloria degli almanacchi il bene più prezioso: la vita.

Le fusioni stellari dei cromosomi potrebbero presto regalarci una sprinter "stellare, lunare, marziana, mega-galattica, lampo o rombo di tuono" (le hanno dette e scritte queste metafore iperboliche). Nell'attesa "della Bolt" che farà il botto analizziamo con un paio di esempi: le differenze strutturali e organico-muscolari che comportano soluzioni tecniche (biomeccaniche) diversificate e strategie di allenamento a misura femminile.

Nel getto del peso maschile gli atleti sono extralarge (ipersomici, iperbarici e di statura prossima ai due metri): questa stazza favorisce l'altezza di rilascio dell'attrezzo. La pedana ha un diametro di metri 2,13; uno spazio esiguo per imprimere l'accelerazione al complesso lanciatore-peso. La tecnica di traslocazione adottata da Parry O'Brien negli anni '50 ha consentito all'atleta di far allungare il tempo di applicazione della forza al peso, spianando la via alle misure record: 18, 19, 20...sino a 22 metri ed oltre! Nel 1970 Klement Kessenbrock elaborò la tecnica rotatoria, con la sfera di ferro attaccata al collo per trasmettere maggiori accelerazioni, ruotando in pedana per un tempo più lungo. Bariskinikow il russo lanciò a 22 metri e questa tecnica rotatoria agevolò "gli omoni" che, pur rischiando i nulli a causa dell'aumentata velocità, si muovevano meglio nell'angusto spazio.

A Berlino la prevalenza maschile della rotatoria è stata nettissima, e l'americano Cantwell ha preceduto Majewski e Bartels che hanno lanciato con la tecnica rettilinea. Quasi tutte le pesiste hanno lanciato traslocando in rettilineo perché la rotatoria non avvantaggia le lanciaatrici di statura non rilevante, è difficile da apprendere e, come detto, comporta il rischio dei nulli. La neozelandese Valeri Vili è l'eccezione, è alta metri 1,96 e pesa 120 kg., trasloca in rettilineo e la sua snella e bionda allenatrice non può ormai convertirla al rotatorio perché gli schemi motori sono consolidati.

Un altro dettaglio della differenza riguarda lo stretching: la scuola giamaicana accentua gli esercizi di allungamento anche nella fase preparatoria della gara riducendo la corsetta e gli esercizi introduttivi. Le ragazze invece si allungano quanto basta perché madre natura le ha dotate di una maggiore lassità muscolo-legamentosa che agevola l'escursione articolare e di flessibilità muscolare.

Questo flash sui mondiali di Berlino non ha la pretesa di uno studio approfondito, rimarca le differenze quantitative (20-30%) tra la macchina umana maschile e quella femminile e plaude alle strategie virtuose di tecniche e di allenamenti personalizzati, alle quali non si debbono sovrapporre le ergogenie medicamentose che hanno falsato i record sino alla caduta del muro di Berlino ed al crollo di Marion Jones, che hanno causato danni gravissimi alle atlete trattate. Questi record, di quando l'antidoping era una farsa, non sono stati ancora azzerati dagli ipocriti dell'laaf.

La campionessa mondiale del peso, se fosse rimpinzata di steroidi, potrebbe superare i 23 metri, come le quattrocentiste più forti in gara all'Olympiastadion che distano quasi due secondi dal 47"60 nel 1985 della virago dell'est Marita Koch le cui dosi di anabolizzanti sono state repertate nei verbali della Stasi, la Polizia segreta dell'ex D.D.R. Soltanto un soprassalto di dignità nei tedeschi può innescare il processo di revisione e di "confisca" di certi primati che, dall'est all'ovest, da nord a sud, insultano l'intelligenza e soprattutto l'etica sportiva.

Emanuele Di Gregorio 4° (10'26) nel quarto di finale (1° Powell 9'95) si è meritato il premio della consolazione perché è stato il più veloce degli italiani ed ha avvicinato il suo record personale. Attendiamo da lui e dagli altri staffettisti se non la finale, quanto meno una prestazione ed un tempo significativo. Le residue speranze di finale sono aggrappate all'asta di Giuseppe Gibilisco che dovrebbe, se non altro, confermare il 5,70 che gli è valso l'iscrizione al Mondiale.

Pino Clemente