

Rassegna del 06/01/2011

REPUBBLICA - Dall'atletica al nuoto i record prossimi venturi - Contro i record cultura e istinto - Audisio Emanuela	1
GAZZETTA DI MANTOVA - Gara interregionale al palasport di Moglia - ...	2

R2 Dall'atletica al nuoto i record prossimi venturi

CONTRO I RECORD CULTURA E ISTINTO

EMANUELA AUDISIO

LA SCIENZA aiuta a sfondare il futuro. Perché non suda, è razionale, non fa fatica. Prevede con calcoli e proiezioni come spostare molte frontiere. Tutte più in là. Una volta si diceva: facciamo due passi nel duemila e dintorni. Ora si prevede che il nuovo Bolt correrà i 100 metri in 8"99.

Sì ma tra nove secoli, nel 2909. In attesa del miracolo, c'è da risolvere il problema dei meccanismi di sincronizzazione ad alta frequenza. Aumentare la muscolatura è facile. Ma c'è il problema dei tendini: dove va una Ferrari con i freni della Cinquecento? Basta vedere la carriera fratturata di Ronaldo. Perché il tendine non è allenabile, finora. È protetto da una guaina, che si irrita, s'infiamma, e comprime. Una soluzione: l'innesto di tendini al carbonio, lo si fa già nei cavalli, ma il carbonio non è elastico. Nella maratona si correrà sotto le due ore. Anche perché è nella velocità prolungata che miglioreranno le prestazioni, dove tutto dipende dalla distribuzione dello sforzo. Per questo ci vorranno campioni preparati culturalmente. Capaci di correre anche con la testa. A certi ritmi fonde prima la volontà che il muscolo. Meglio atleti come l'etiopio Gebrselassie, con una disponibilità e un approccio alla gara equilibrato, che i keniani, troppo veloci nel tradurre ogni traguardo in mucche da comprare.

La scienza suggerisce tec-

niche che i campioni sentono con l'istinto. All'istituto dello sport di Canberra in Australia hanno scoperto che l'allenamento migliore per i portieri è la cecità, la benda nera sugli occhi, anzi l'extra-sensorialità. Così si sviluppa l'intuito. Meglio pipistrelli che Buffon. Ma già Gigi Radice, ex giocatore e allenatore, vent'anni fa ti chiedeva: «Senti anche tu il rumore strano che fa il pallone quando entra in porta?». Il pallone, non le urla dei tifosi. In futuro anche il nuoto azzannerà sempre più l'acqua. Sempre che i nuovi squali alla Cesar Cielo imparino a convivere con lo stress, mai fuori moda. Perché l'eustress fa bene, ma il distress male. L'atleta muore se lavora troppo, se troppo poco, non serve a niente. Non conta la natura dello stress, ma il livello. L'allenamento è la gestione del massimo livello di eustress sopportabile dall'atleta. Troppa sollecitazione e l'organismo umano non regge, il sistema immunitario si indebolisce, il campione si rompe. La scienza affascina, spinge, ma a volte frena. A Ginevra i più importanti studiosi di fisiologia avevano sentenziato che l'uomo non sarebbe mai arrivato con i suoi polmoni sull'Everest. Mission Impossible, da condanna a morte. Invece Messner anticipò il secolo e rivoluzionò il sapere della scienza. Arrivò sul tetto del mondo senza ossigeno. È che spesso i record non hanno logica. Sono solo un salto nell'infinito.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



TIRO CON L'ARCO**Gara interregionale
al palasport di Moglia**

Tiro con l'arco protagonista per la Befana al palasport di Moglia. Da stamattina alle 9 circa 90 atleti saranno protagonisti fino alle 17 (con pausa pranzo) della gara regionale a cura della Pol. Vaccari Bondanello. Specialità arco olimpico, compound e arco nudo. In pedana tutte le società mantovane e molte delle province limitrofe. Spicca la presenza di Eugenia Salvi, bresciana del Desenzano, che si è fregiata per tre volte del titolo di campionessa del mondo.

