

Quei campioni
SENZA TESTA

Lo sprinter giamaicano è solo uno dei tanti assi che soffrono il carisma dei loro avversari

Powell corre dallo psicologo

Ha firmato quattro record, ma non ha mai vinto Olimpiadi e Mondiali. Il suo incubo ora è Bolt

di Franco Fava

Ha migliorato quattro volte il record del mondo dei 100 metri tra il 2005 e 2007. Su tredici prestazioni al di sotto dei 9"80, sette sono sue. Mai nessuno è riuscito ad esprimersi su valori così alti stagione dopo stagione. Superman nelle sfide contro il tempo. Coniglio però quando in palio ci sono le medaglie. Imbattibile, o quasi, nei meeting, incapace di vincere un oro nelle grandi manifestazioni. Nel suo carnet olimpico e iridato spicca solo un misero bronzo individuale. Brillano invece i flop a catena. Glamoroso l'ultimo patito a Pechino per mano di Usain Bolt, per giunta connazionale e di quattro anni più giovane.

LA SCELTA - Ora il giamaicano Asafa Powell ha deciso di scrollarsi di dosso l'etichetta dell'eterno perdente. Per riuscirci ha affidato la sua mente a uno psicologo dello sport. L'obiettivo è, naturalmente, battere super Bolt ai Mondiali di agosto a Berlino. «Questa persona mi sta aiutando», ha detto Powell al termine di una dura seduta di allenamento all'Olympic Park di Sydney - Con lui sto esa-

Dopo l'ennesimo flop ai Giochi di Pechino l'ex primatista riparte dall'Australia dove esordirà il 5 marzo

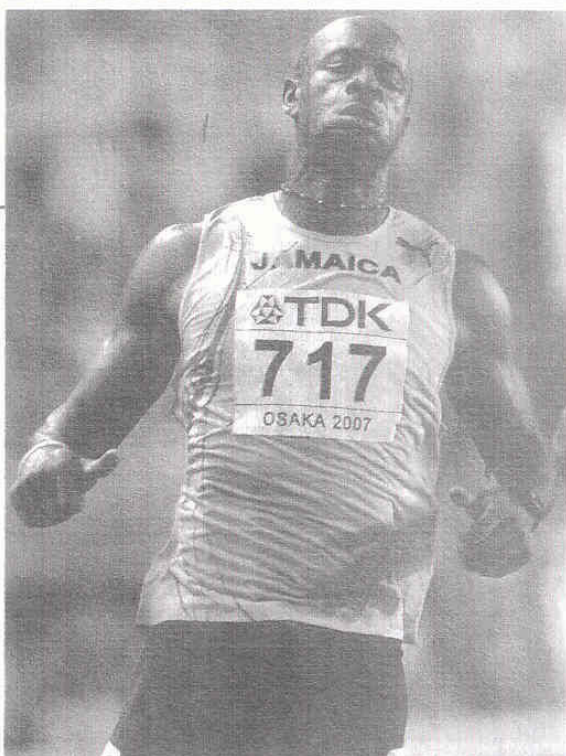
«Mi affido a uno specialista della mente perché voglio vincere il primo oro iridato e tornare numero 1»

«Il fatto che ora tutte le attenzioni siano per lui mi rende la vita facile, perché così non avrò pressioni»

minando tutto gli aspetti che mi consentiranno di dare il meglio di me stesso nel momento giusto». Il 26enne sprinter caraibico si trova da qualche settimana in Australia e sabato farà l'esordio stagionale sul giro di pista al Gp di Sydney. Mentre la prima uscita sui 100 avverrà il 5 marzo al meeting di Melbourne.

L'OBIETTIVO - «Il fatto che ora l'attenzione dei media è tutta concentrata su Bolt e i suoi progressi cronometrici, mi rende le cose più facili. Come? Mi sento meno pressione addosso e ho ben fissato nella testa l'obiettivo da raggiungere: laurearmi campione iridato dei 100 a Berlino nella finale del 16 agosto per tornare a essere il numero uno al mondo».

L'uomo dei quattro primati individuali ai Giochi di Pechino ha raccolto solo l'oro nella staffetta 4x100, centrando peraltro anche il record grazie anche all'apporto nell'ultima frazione del compagno di squadra Bolt. Tut'altra storia invece la finale dei 100. Già ai blocchi, accanto alla candida irruenza di Bolt, c'era sfatto e prondante di sudore di Powell. Erano in pochi a scommettere su un suo successo, dopo l'imprevisto record fir-



Asafa Powell 26 anni, ha migliorato 4 volte il record dei 100, da 9"77 a 9"74, prima del 9"69 di Bolt. Ha un best di 9"72 (Ap)

48

LE VOLTE in cui Asafa Powell ha corso i 100 metri al di sotto dei 10" (15 solo nel 2008). Nella storia è secondo solo a Maurice Greene (53). Appena sotto Carl Lewis con 15 tempi sub 10". Mentre Usain Bolt ci è riuscito in 10 occasioni, tutte però nel corso della sua straordinaria stagione 2008.

4

I RECORD battuti da Powell. Il primo nel 2005 con 9"77. Il limite poi eguagliato in altre due occasioni prima di scendere a 9"74 nel 2007 a Rieti. Primo poi superato da Bolt con 9"72 a framuntato a Pechino con 9"69. A settembre Powell ha fissato il personale a 9"72.

0

GLI ORI individuali di Powell in occasioni di Mondiali e Olimpiadi: Solo una volta è salito sul podio iridato nei 100: terzo a Osaka 2007. Ai Giochi, a fine 2004 che nel 2008, è finito appena quinto. Ma a Pechino ha vinto il titolo con la 4x100 a uno di record con Bolt in ultima frazione.

mato dal rivale a fine maggio a New York. Nessuno però sospettava che Powell non sarebbe nemmeno salito sul gradino più basso del podio, tagliando il traguardo a testa bassa solo al quinto posto. Anche perché dalla finale era rimasto fuori lo statunitense Tyson Gay, vittima di un infortunio ai Trials.

BESTIA NERA - Era stato proprio Gay la bestia nera di Powell l'anno prima ai Mondiali di Osaka: il però almeno era riuscito ad agguantare un bronzo piccolo piccolo, pur essendo primatista in carica con 9"77. Allora il riscatto non si fece attendere: pochi giorni dopo la gara iridata, Powell migliorò se stesso correndo in batteria a Rieti in 9"74. I primi segnali della sindrome dell'avversario si erano manifestati già all'Olimpiade di

Atene 2004. Pur segnando sempre il crono più veloce nei tre turni di qualificazione, si presentò irrimediabilmente in finale non riuscendo ad andare oltre la quinta piazza.

CRONOMETRO - L'incapacità di Powell di rendere al massimo nelle occasioni clou ha molte facce. Non ultima quella legata all'aspetto puramente fisico. Vale a dire di tenuta fisica, quando è sottoposto allo stress dei turni. Va da sé che anche in questo contesto non è estranea la sua incredibile fragilità psicologica. Fortemente in contrasto con la lunga striscia di exploit cronometrici: 15 volte sotto i 10" nel 2008 contro le 10 di Bolt e ben 48 in carriera. Dov'è e secondo solo a Maurice Greene nella storia dei più prolifici di tutti i tempi.

PARLA L'ESPERTA

«Scelta giusta, quando la testa gioca contro»

di Mario Viggiani

Marisa Muzio è presidente di Psicospport, un Centro Studi e Formazione in psicologia dello sport. Attualmente collabora con i marciatori Alex Schwarz ed Elisa Rigaud e con il Bellinzona calcio. È stata azzurra di nuoto, conquistando il bronzo alle Universiadi di Tokyo (1967).

«Ho conosciuto personalmente Asafa Powell, abbiamo chiacchierato un po' sul volo che ci ha portato da Pechino a Roma a conclusione della scorsa Olimpiade.

Tuttavia mi ero già interessata molto al suo caso all'indomani dei Mondiali 2007 a Osaka, ai quali si presentò da grande favorito dei 100 e invece conquistò soltanto il bronzo (dietro Gay e Atkins - ndr). Si presentò qui in Italia, a Rieti, a distanza di appena due settimane dai Mondiali e nonostante il grande impegno fisico e mentale sostenuto in Giappone, e il cambiamento di fuso orario, fu in grado di abbassare il record del mondo da 9"77 a 9"74. Nelle interviste del dopogara, mi colpì una sua dichiarazione che uso spesso durante le mie lezioni: "Mi è venuto tutto facile, correvo senza trovare resistenza". Ecco, era nello stato di "flow", ovvero di flusso, di circolazione, in cui tutto fila per il verso giusto.

La storia si è ripetuta allo stesso modo l'anno scorso. A Pechino non era più il favorito indiscusso come a Osaka, tuttavia è finita anche peggio, considerato che è stato appena quinto. E anche stavolta, a due settimane dalla finale olimpica, a Losanna ha migliorato il proprio record portandolo a 9"72.

A questo punto fa molto bene a ricorrere a uno psicologo per gestire la sua emotività, incanalare le sue risorse mentali in modo ottimale. Ritengo infatti che la presenza di un preparatore mentale sia necessaria per ogni sportivo, a integrazione delle altre figure, con altre competenze, che fanno parte dello staff di un atleta. Personalmente, ho molto apprezzato quanto mi è successo con i marciatori: è stato il c.t. Sandro Damilano a chiedermi di lavorare con loro, non per gestire problemi già presenti con alcuni atleti, ma esclusivamente per completare lo staff con le mie competenze».