

Vezzali, nervi saldi a piedi nudi

Preparazione speciale: esercizi senza scarpe sull'erba e sulla sabbia per aumentare la sensibilità

PIERANGELO MOLINARO

«La scherma è una disciplina bastarda, in cui i parametri degli altri sport non si possono utilizzare». Annalisa Coltorti, ex schermitrice e preparatrice atletica di Valentina Vezzali, non usa mezzi termini: «Con un fioretto, una spada o una sciabola, ciò che conta sono destrezza e reattività a rispondere allo stimolo dell'avversario». Annalisa Coltorti aiuta la fuoriclasse di Jesi dal '93, anno in cui ha posto fine alla sua carriera agonistica. C'è grande feeling fra le due, anche se, «Con Valentina non è facile lavorare — spiega — perché come tutti i campioni ha il suo caratterino; pretende sempre il massimo dell'attenzione».

Il problema E proprio questa attenzione ha permesso di scoprire alla Coltorti e al maestro d'arma Giulio Tomassini due anni fa, dopo l'intervento al legamento crociato del ginocchio sinistro, quello della gamba arretrata, considerando che la Vezzali è di guardia destra, e soprattutto dopo il parto, aveva perso sensibilità ai

piedi. «La si vedeva quando correva quanto il suo piede fosse sordo — spiega ancora la preparatrice —. Abbiamo lavorato per mesi e continuiamo a farlo anche ora e il problema sembra superato. Buona parte del suo lavoro atletico, più che per la forza, tende a darle in pedana equilibrio e sensibilità. Per questo Valentina lavora a piedi nudi su diversi tipi di fondi, dall'erba alla sabbia e poi in acqua sino alla vita, con tutti i tipi di andature. Anche

dal punto di vista muscolare abbiamo trovato il bilanciamento fra la muscolatura della parte destra e di quella sinistra del corpo, che aveva perso per il problema al legamento crociato».

La tecnica Questo il lavoro atletico, quello tecnico procede di pari passo. Ora la Vezzali è con il resto della squadra a Cuba per la coppa del Mondo, quindi, per la stessa competizione, si trasferirà a Las Vegas. Tornerà a Roma il 24 giugno solo per qualche giorno di allenamento prima degli Europei.

Poi dal 12 luglio sarà in raduno con il resto della nazionale a Lignano Sabbiadoro e partirà per Pechino il 28. «Come si vede — afferma il maestro Tomassini — non c'è molto tempo, ma credo che sia sufficiente perché il clima che si respira durante le gare è comunque un buon allenamento. La forza di Valentina? Saper resettare tutto dopo un successo, ripartire da zero. E' questo il segreto di tanti anni di trionfi. Se la conosci non è difficile lavorare con lei perché vuole sempre capire tutto e a volte non le basta. Il mio lavoro è quello di riprodurre in allenamento le situazioni che può trovare in un assalto. Il suo grande vantaggio è, dal punto di vista delle avversarie, la difficoltà di leggere le sue azioni, non si capisce cosa intende fare, ma anche la capacità di fare muovere l'avversaria come vuole lei. E' una questione di scelta di tempo, che sembra un particolare piccolo, ma sul quale è necessario lavorare moltissimo».



I TECNICI



La preparatrice atletica Coltorti
«Non è facile lavorare con lei: pretende sempre il massimo dell'attenzione»



Il Maestro d'arma Tomassini
«Il suo segreto è saper resettare tutto dopo ogni successo per poi ripartire da zero e tornare a vincere»





Valentina Vezzali, 34 anni, dopo la vittoria olimpica nel fioretto femminile ad Atene AFP

