

## L'arte del tappeto

È forse la disciplina sportiva più antica perché affonda le sue origini nella notte dei tempi. La lotta è istinto primordiale di sopraffazione dell'uomo sull'uomo, il quale punta tutto sulla propria forza fisica. Così alla base della lotta c'è quell'istinto di sopravvivenza proprio degli atleti immortalati nei grandi poemi dell'antichità e più tardi dei gladiatori della Roma imperiale. Una delle prime testimonianze risale a circa tremila anni a.C. e si trova nell'antico Egitto presso la tomba di Beni Hassan, dove più di cento incisioni su colonne illustrano una sequenza di mosse tra lottatori. Gli antichi greci ne attribuivano l'origine a dei come Hermes ed Atena o ad eroi del calibro di Ercole e Teseo; lo storico Plutarco di Cheronea riteneva che lo sport più antico fosse la *lotta*, termine da cui deriva la parola *palestra*, indicato come luogo in cui si allenavano gli atleti. Anche Omero nel XXIII libro dell'Iliade narra di un incontro di dura lotta tra Aiace Telamonio e Ulisse. Ed ancora gli Etruschi (che comunque preferivano le corse dei cavalli e il pugilato) affrescavano le proprie tombe di Tarquinia e Chiusi con rappresentazioni di lotte tra uomini. Origini nobili ed antiche, dunque, quelle che fanno di questa disciplina una delle prime ad apparire anche nei programmi olimpici moderni. Quando si parla di lotta in termini sportivi, si pensa subito, erroneamente, alla lotta in stile grecoromano come la più antica e con le origini più nobili. Infatti il termine (che richiama ad una certa classicità) non è altro che il frutto di una denominazione nata verso la fine dell'800 dalla fantasia di un lottatore (Basilio Bartoletti) che era sì romano, ma nel senso che era nato in quella che all'epoca era già la Capitale d'Italia. Questa denominazione nacque dalla necessità di distinguere la lotta libera, praticata soprattutto nell'Est europeo, in Turchia e negli Stati Uniti, da quella praticata nel Vecchio continente e ritenuta più nobile. La differenza fondamentale tra i due stili, rimasta inalterata fino ai giorni nostri, consisteva nel fatto che la grecoromana, i cui atleti indossavano una calzamaglia per coprire le gambe (oggi non più in uso), utilizzava la parte del corpo dal bacino in giù solamente per mantenere la posizione o spostarsi sul tappeto di gara, mentre la lotta stile libero permetteva di effettuare prese in qualunque parte del corpo usando sia le braccia che le gambe; così come oggi prevede anche la lotta femminile, nata sulla fine degli Anni '80 ed ora anche nel programma dei Giochi olimpici in quattro categorie. Quello dell'arte del tappeto è un percorso particolare nella storia moderna, forse addirittura inverso a quello di altri sport che hanno visto la propria evoluzione dagli inizi dilettanteschi per arrivare al professionismo. La lotta moderna, così come la conosciamo oggi, nasce come disciplina professionistica quando, nei primi anni dell'800, corpulenti signori con baffi lunghissimi si affrontavano nei teatri e nei circhi parigini ricevendo, in cambio della loro prestazione sportiva, un compenso in denaro. Fu con le prime Olimpiadi moderne ad Atene nel 1896 che la lotta entrò di fatto tra le discipline dei cinque cerchi, con la sola specialità della grecoromana, senza più uscirne; ad eccezione dell'edizione di St. Louis 1904 in cui il comitato organizzatore americano volle far disputare solo le gare di lotta stile libero, più vicino al catch che all'epoca si praticava negli Usa. Solo nel 1936 con i Giochi di Berlino, rimasti famosi soprattutto per il fastidio provocato ad Hitler dal poker di medaglie del *nero*; Jessie Owens, la lotta entrò di diritto tra le discipline olimpiche con entrambe le specialità: grecoromana e stile libero. Sedici anni dopo, nel 1952, il capitano Campanella della pubblica sicurezza, un genovese appassionato lottatore in servizio presso la compagnia distaccata a Siena del Reparto mobile di Firenze, volle provare a trasmettere il suo amore per questo sport alla sua truppa e, promettendogli l'esonero dai compiti di istituto per mezza giornata, mise così le fondamenta del settore della lotta nell'allora Corpo delle guardie di ps. Non potendo tesserare i suoi atleti per un gruppo sportivo militare (le Fiamme oro nasceranno due anni più tardi) li iscrisse con la società *Mens sana* di Siena, potendo così iniziare a gareggiare. Fu nel '54, con la nascita del Gruppo sportivo della Polizia di Stato, che il settore della lotta si spostò nella Capitale presso la caserma Maurizio Giglio, attuale sede del Reparto volanti di Roma e, grazie anche all'apporto di tecnici provenienti dall'esterno dell'Amministrazione, i risultati in campo sportivo non tardarono ad arrivare con la medaglia d'oro di Simone Lettere ai campionati italiani assoluti del 1956 nella specialità della lotta grecoromana. Da allora fino ai giorni nostri sono state molteplici le affermazioni in campo nazionale ed internazionale che hanno fatto del settore della lotta delle Fiamme oro la colonna vertebrale delle squadre nazionali, culminate con la splendida vittoria alle Olimpiadi 2008 di Andrea Minguzzi nella categoria 84 kg nella grecoromana. «Non prevedevo il risultato massimo &ndash; racconta Minguzzi &ndash; ma di andare su uno dei tre gradini del podio sì, anche perché i risultati che avevo avuto nel corso dell'anno parlavano chiaro. Ero in forma, ma mai avrei pensato di mettermi al collo la medaglia più pregiata. Ora la cosa più difficile sarà ripetersi. Sono comunque fiducioso». Ma la medaglia d'oro di Pechino è solo la punta dell'iceberg della squadra delle Fiamme che nelle sue fila conta numerosi campioni come Salvatore Rinella (11 volte campione italiano assoluto nella categoria 74 kg dello stile libero), Paolo Fucile (oro per sette volte ai campionati nazionali e bronzo ai Giochi del Mediterraneo 2009 nei 60 kg della grecoromana), Riccardo Magni (10 volte campione italiano nei 66 kg in entrambe le discipline), Beniamino Sibilia (due volte assoluto italiano nei 96 kg della grecoromana e bronzo agli ultimi Giochi del Mediterraneo) e Silvia Felice (per 5 volte sul podio più alto ai campionati italiani nella categoria 48 kg della lotta femminile e bronzo ai Giochi del Mediterraneo 2009). «Dal portare un atleta a gareggiare alle Olimpiadi &ndash; dice Mauro Massaro, direttore tecnico del settore lotta e responsabile federale di tutte le squadre militari &ndash; a farlo diventare campione olimpico, la differenza è grande e i sacrifici da affrontare lo sono altrettanto». È così, infatti. La lotta è uno sport duro non solo nella sua estrinsecazione competitiva, ma anche nella preparazione fatta di allenamenti sul tappeto ed in palestra sei giorni a settimana per undici mesi l'anno, e in un'alimentazione rigorosa. «Mentre una volta &ndash; continua Massaro &ndash; la preparazione toccava il suo apice solo in vista delle competizioni più importanti (2-3 all'anno), oggi con l'aumentare delle competizioni annuali, ci si è accorti che un allenamento costante, fatto magari di carichi di lavoro più elevati ma con tempi di lavoro più brevi ma continui nel tempo (simili alla gara), permette agli atleti di arrivare più facilmente in forma in più occasioni durante l'anno. Va da sé, quindi, che un'interruzione nella preparazione, anche di pochi giorni, risulta essere deleteria per l'atleta e fisicamente pesante da recuperare». Il grande spauracchio di tutti i lottatori è quello del peso. Infatti le categorie previste in cui si può gareggiare sono in totale sette (55, 60, 66, 74, 84, 96 e 120 kg) e sono tassative. Contando che i lottatori pesano in media il 10% in più rispetto alla categoria in cui gareggiano (questo per permettere loro di potersi allenare contando su un fisico che possa mantenerli per tutto il periodo della preparazione), si trovano a dover affrontare un regime alimentare molto rigido, soprattutto a ridosso delle competizioni più importanti. Quando un atleta non riesce più a rientrare nella categoria di appartenenza, per l'anno successivo

età (si può gareggiare fino a 35 anni) o per problemi fisici, la scelta è duplice: o gareggiare per la sua categoria solo in alcune competizioni selezionate oppure passare alla categoria superiore. «Proprio perché deve affrontare un regime di allenamenti ed alimentazione così duri &ndash; ribadisce Massaro &ndash; il lottatore è un atleta particolare e completo, per cui sono fondamentali sia il fisico che la testa. Infatti nella lotta viene impegnata ogni parte del corpo e stimolata anche la crescita caratteriale e per questo è uno sport consigliato particolarmente ai più giovani. Per fare il salto di qualità chi pratica questa nobile disciplina deve avere allo stesso tempo &rsquo;istinto del gladiatore e la freddezza del calcolatore per impostare tatticamente ogni incontro. Sono qualità che fanno la differenza». Cuore di Pollicino di Vincenzo Maenza Dire che lo sport aiuta, sembra una frase fatta, ma nel mio caso posso confermare che è veramente così. Lo sport, e la lotta in particolare, per me sono stati oltre che una ragione di vita anche quel che mi ha cambiato la vita vera e propria, sia dal punto di vista del fisico che da quello mentale. Ero piccolo, gracilino (da qui il soprannome &ldquo;Pollicino&rdquo;), con una scoliosi abbastanza pronunciata ed abbastanza viziato dal punto di vista alimentare. Ricordo che un giorno mi trovavo nel negozio di parrucchiere di mio padre a Faenza e, ad un certo punto, entrò un signore che vedendo il mio fisico non proprio aitante mi propose di andare nella stessa palestra in cui suo figlio praticava la lotta. Ci andai la sera stessa e da allora non ne sono più uscito. La lotta mi ha insegnato la disciplina, il sacrificio e a fronteggiare le avversità che la vita ti pone davanti in tutto il suo corso. Mi ha insegnato a cavarmela da solo in ogni circostanza, soprattutto ad affrontare &rsquo;abbandono da piccolo da parte di mia madre. Senza questo sport non avrei saputo andare avanti. È una disciplina particolare che pretende tanto in termini di sacrificio, ma che, se la sai rispettare ed &ldquo;ascoltare&rdquo; ti rende tutto ciò che le hai dato con gli interessi. Ed io ne sono &rsquo;esempio, i due ori olimpici di Los Angeles &lsquo;84 e Seul &lsquo;88 e &rsquo;argento di Barcellona nel 1992 sono appunto il frutto di una vita passata ad allenarsi duramente e ad affrontare un regime alimentare che, per noi lottatori, è veramente durissimo. E per me lo era in modo particolare perché, in vista delle gare, dovevo scendere di più di dieci kg per rientrare nella mia categoria che era quella dei &ldquo;minimosca&rdquo; (48 kg). Ma la lotta è anche disciplina mentale, saper &ldquo;leggere&rdquo; il match e &rsquo;avversario; non ti perdona alcuna distrazione, come quando a 16 anni, durante un torneo dedicato alle &ldquo;speranze&rdquo;, dopo aver battuto tutti i più forti arrivai in finale contro un messicano, non il massimo nel nostro mondo. Il mio allenatore mi vide deconcentrato e sicuro di vincere, e mi avvertì. Io non lo stetti a sentire e il risultato fu che... sono ancora lì sul tappeto. Ma la lezione &rsquo;ho imparata, eccome! Per questo dico che la lotta è uno sport che, anche se lontano dalla ribalta mediatica, è veramente completo, sotto ogni punto di vista e che consiglio caldamente ai più giovani. Anche perché la voglia di lottare non passa mai. Anche nella vita. In piedi e a terra La lotta grecoromana, così come la lotta stile libero e la lotta femminile, a livello nazionale è disciplinata, organizzata e promossa dalla Federazione italiana judo lotta karate e arti marziali (Fijlkam) e a livello internazionale dalla Fédération internationale des lutttes associées (Fila). Secondo il regolamento gli incontri si svolgono su un tappeto di forma circolare (diametro di 9 m), circondato da una protezione dello stesso spessore e larga 1,5 m. Lungo la circonferenza esterna del tappeto, viene tracciata una banda rossa larga 1 m che è parte della superficie di combattimento: lo spazio interno da essa delineato si chiama superficie centrale di lotta. Gli atleti devono essere accuratamente rasati o altrimenti con la barba lunga di diversi mesi, devono indossare costumi a tinta unita (blu e rosso), calzare scarpe che non si slaccino e possono indossare ginocchiere e paraorecchie di protezione, privi di parti metalliche. Il corpo arbitrale è costituito da un presidente di tappeto, un arbitro e un giudice. Gli incontri sono suddivisi in tre periodi da due minuti &rsquo;uno e si concludono con la vittoria del lottatore che se ne aggiudica due, conquistando più punti. La fine di un combattimento può essere decretata anche per la squalifica di uno dei due atleti, per ferita o abbandono, per superiorità tecnica, per la fine del tempo o per atterramento, che è &rsquo;obiettivo principale della lotta e si ottiene spingendo &rsquo;avversario con entrambe le spalle al tappeto all&rsquo;interno della &ldquo;zona rossa&rdquo;, trattenendolo il tempo necessario all&rsquo;arbitro per costatare &rsquo;evento. Lo stile di combattimento prevede due fasi di lotta: in piedi e a terra. Nella prima si utilizzano delle tecniche di &ldquo;proiezione&rdquo; o di &ldquo;atterramento&rdquo;, che indeboliscono &rsquo;equilibrio dell&rsquo;avversario con prese e una combinazione di finte strategiche. Nella seconda fase, si usano tecniche analoghe finalizzate però al ribaltamento, al controllo e allo &ldquo;schienamento&rdquo; definitivo dell&rsquo;avversario. Giulia Soi

01/03/2010