

Il "mago" del giavellotto racconta il fenomeno Milena Busi

►L'atleta non ha ancora sedici anni ma è già in grado di stupire

ATLETICA LEGGERA

PORDENONE Non ha ancora compiuto sedici anni, Milena Busi. E già è salita al secondo posto delle liste Under 18 italiane di sempre con il giavellotto Senior da 600 grammi. Oltre, naturalmente, ad aver stabilito il nuovo record regionale. In occasione del 54° Palio della Quercia a Rovereto, in Trentino, Busi, tesserata con il Brugnera Pordenone Friulintagli, giovedì sera ha "sparato" il suo giavellotto a 52,39 metri: una prestazione da incorniciare, che ha sorpreso tutti. Allenatore compreso.

Non perché Carlo Sonogo, che la segue al XXV Aprile di Sacile ormai da quattro stagioni, non intraveda in lei un futuro carico di soddisfazioni, ma perché Milena era tornata ad allenarsi meno di un mese fa dopo un infortunio al ginocchio patito a marzo.

È stato un recupero flash?
«Non ci credo ancora. È tornata al campo - sottolinea Sonogo, recordman nel giavellotto e due volte campione italiano - due settimane fa e, nel giro di appena una settimana, è stata protagonista di due gare straordinarie».

Qual è il suo segreto?
«Non me lo chieda. Ormai ho un occhio "allenato", nel senso che ho maturato una certa esperienza a forza di lanciare e di allenare, ma un caso come quello di Milena non mi era ancora capitato. Posso soltanto dire che ha una capacità incredibile nei tempi di

recupero».

Facciamo un passo indietro: a quando risale l'infortunio?

«A marzo. Era tornata a casa da un raduno lamentandosi del fatto che un ginocchio le faceva male. Lei è una che, solitamente, non si piange mai addosso. Anzi, tende sempre a far vedere meno di quello che è. Si vedeva che non riusciva a correre e si è sottoposta ad alcuni controlli. Alla fine tra risonanze e terapie il calvario si è concluso a fine luglio».

E poi?

«È tornata a lanciare come se nulla fosse. Dalla sua parte Milena ha una satira minuta, è molto veloce e ha una capacità di coordinazione straordinaria. Come dire: è elastica e questo l'aiuta parecchio».

Da quando si allena con lei?
«Praticamente da sempre, dal secondo ed ultimo anno di catego-

ria Ragazze. Quando le ho dato in mano il vortex, ho capito immediatamente che aveva un qualcosa di speciale. Aveva una capacità ed una facilità di lancio strepitose. Il passaggio al giavellotto è stato praticamente immediato».

Seconda prestazione all time U18: che futuro vede per Milena?

«Se continua così diventerà una campionessa. Ma ci sono ancora parecchi aspetti sui quali deve lavorare se vorrà raggiungere alti livelli».

Quali per esempio?

«La forza, la resistenza ed alcuni fondamentali della tecnica di lancio».

Dicono che si allenino poco: conferma?

«Confermo, confermo. Quando va bene due volte a settimana e, nonostante ciò, riesce ad ottenere risultati incredibili».



ALLENATORE Carlo Sonogo parla della sua attività

È sufficiente?

«Dal prossimo anno, quando entrerà a far parte della categoria Juniores, dovrà mettersi in testa che, come minimo, il lavoro dovrà raddoppiare. Altrimenti, prima o poi, il processo di crescita si fermerà».

A Sacile lei ha creato una vera e propria scuola di lanci. Come ci è riuscito?

«Milena Busi e Michele Fina - sorride Sonogo - sono, per ora, i risultati migliori di un settore giovanile in crescita. È possibile che in futuro potranno emergere altri giovanissimi talenti. Ci sto riuscendo con tanta tenacia e determinazione, spinto dalla passione per l'atletica e, in particolare modo, dalla voglia di trasmettere ai ragazzi le competenze maturate in carriera».

Alberto Comisso

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Giada Rossi vola a Pechino e sfida le migliori

TENNIS TAVOLO

Giada Rossi in partenza per Pechino. La campionessa di Zoppola non si ferma più, confermando che agosto è stato un mese di super lavoro se si considera che rientrerà oggi (venerdì 24) dal ritiro estivo, svolto alla Bella Italia di Lignano, per festeggiare il 24. anno di età e per poi preparare le valigie in vista della lunga trasferta in terra cinese. Il viaggio in Oriente sarà utile per preparare l'appuntamento mondiale di metà ottobre a Celje in Slovenia. Attualmente Giada è alle prese con una fastidiosa borsite al gomito destro, ma non per questo ha deciso di fermarsi in quanto abituata a trovare soluzioni piuttosto che alibi. La naoniana ha fatto sapere che è in ogni caso pronta per il torneo cinese dove affronterà la rientrante campionessa locale Lju. Questa sfida all'alto livello sarà l'occasione giusta per verificare la qualità delle intense sedute di allenamento svolte sotto la regia del direttore tecnico della nazionale, Arcigli, nel torneo che vede il rientro dalla maternità dell'asiatica (oro alle Paralimpiadi di Pechino, Londra e Rio, e due volte campionessa mondiale) che in carriera ha perso solamente sei match, l'ultimo dei quali proprio contro la campionessa nazionale, Rossi, nel torneo di maggio 2016 a Lasko in Slovenia. Da rilevare che nello scorso mese di luglio Giada è tornata in Sicilia all'Educamp in veste di testimonial. Il progetto nazionale del CONI che promuove ogni estate, attraverso una fitta rete di centri estivi e sportivi multidisciplinari selezionati, programmi di attività ludico-motoria pre-sportiva e sportiva, per i giovani dai 5 ai 14 anni, si è svolto nella provincia di Messina. In precedenza la zoppolana aveva calato il tris, ai campionati italiani di Lignano nel mese di giugno, portando a casa gli ori tricolori nelle specialità singolo, doppio misto (con Falco) e doppio femminile (con Brunelli) con la partecipazione di 140 atleti, sei dei quali azzurri che hanno disputato le ultime Paralimpiadi di Rio de Janeiro. Il nome di Giada Rossi continua a far parlare, questa volta dall'altra parte del mondo.

Naz.Lor.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Triathlon

Il Triathlon team torna alla ribalta

Dopo un periodo di vacanza dalle gare, nel week end si torna a fare sul serio con due alfieri del Triathlon Team Pezzutti impegnati all'estero in due eventi del circuito Ironman. Oggi Francesco Galet parteciperà all'Ironman 70.3 di Vichy, in Francia. Galet si metterà alla prova per la prima volta con questa distanza (1,9 km, 90 km, 21 km): un punto di arrivo importante in questa che di fatto è la sua prima stagione di triathlon. I concorrenti nuoteranno nel Lac d'Allier, poi inforcheranno la bici per cimentarsi in un percorso nelle campagne dei "departements" di Allier e Puy-de-dôme, infine la corsa a piedi sul lungolago e nel centro di Vichy. Domani sarà la volta di Elisabetta Villa, che in Austria prenderà parte all'Ironman 70.3 Zell am See-Kaprun. Per lei questa gara ha un significato particolare perché proprio qui nel 2015 Elisabetta ha conquistato un inaspettato quinto posto di categoria nell'Ironman 70.3 World Championship. Villa affronterà la frazione a nuoto nel lago Zell, poi l'impegnativa frazione bike con una lunga salita che porterà in in quota i triatleti e infine la frazione run intorno al lago. Un bel banco di prova in vista del Mondiale Ironman di Kona (Hawaii) del prossimo 13 ottobre. L'unica grande incognita sarà il meteo perché le previsioni per domani sono a dir poco scoraggianti (freddo, pioggia e forse neve) e già in questi giorni le temperature a Zell am See si sono abbassate di molto.

Al.Co.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

NEL WEEKEND I PROTAGONISTI SARANNO IMPEGNATI ALL'ESTERO NEL CIRCUITO "IRONMAN"

LIZDE, PROVE GENERALI PER LO SBARCO NEI "PRO"

►Il ventitreenne cresciuto a Pordenone sta facendo uno stage con l'Androni per cancellare la sfortunata esperienza dello scorso anno con l'Uae Emirates

CICLISMO

PORDENONE Seid Lizde tra i professionisti. Il naoniano, in forza alla Continental britannica Holdsworth Racing Team, sta facendo uno stage con l'Androni Giocattoli, una sorta di prova per poi spiccare il grande salto. Assieme all'ex portacolori del Corva ci sarà anche Mattia Viel. I due giovani si sono aggregati al gruppo dei campioni d'Italia per disputare una serie di gare.

Seid, cresciuto a Pordenone (i suoi genitori sono bosniaci, ndr), 23 anni compiuti lo scorso 8 luglio, in carriera tra gli Under 23 ha vinto tra le altre corse anche il Gran Premio Liberazione a Roma e la Coppa Fiera di Mercatale. Ha vestito le maglie di Zalf Euromobil Fior, Team Colpack e anche quella azzurra.

Lizde è approdato alla corte di Gianni Savio con l'etichetta

di giovane di talento e prospettiva e ha appena concluso il Tour Poitou Charentes, gareggiando assieme a Davide Ballestrini, Mattia Frapporti, Francesco Gavazzi, Matteo Malucelli, Andrea Vendrame e l'altro stagista Viel.

«Abbiamo dato la possibilità di gareggiare a tutti i nostri corridori e ai due stagisti in prova - spiega il team manager Gianni Savio - in corse all'estero in preparazione alla Ciclismo Cup, le cui prove riprenderanno nel mese di settembre, per consolidare il nostro primato».

Da rilevare che nella seconda

«IL TEMPO PASSA VELOCEMENTE, QUASI INGANNA, RISCHIA DI NON PERMETTERTI DI DIMOSTRARE QUELLO CHE VALI»

tappa della corsa francese (prova a cronometro), vinta da Arnaud Démare (capitano del professionista di Vigonovo, Davide Cimolai), Lizde ha chiuso al settimo posto: non male per un corridore che cerca con insistenza di ottenere il grande salto.

«Il tempo passa velocemente, quasi inganna, rischiando di non riuscire a dimostrare quello che vali - spiega lo stesso Seid -; credevo di aver fatto abbastanza, invece quell'abbastanza non era sufficiente per fare il grande salto. Adesso però ce la sto mettendo tutta per avere un posto tra i professionisti».

Nel 2018 Seid Lizde ha corso con alterna fortuna nella Holdsworth Racing Team. «In Colpack (ultima stagione tra i dilettanti, ndr) sono stati tre anni per me molto importanti che ricorderò per sempre e che mi sono serviti molto per maturare. Forse oggi - sottolinea il giovane ciclista -, penso che avrei po-

tuto fare meglio, ma dagli errori si impara sempre. La vittoria che più mi è rimasta nel cuore? Il Gran Premio Liberazione, una corsa che seguivo da quando ero piccolo sognando un giorno di poterla vincere e ci sono riuscito».

Anche nel 2017 Lizde ha partecipato ad uno stage con il team world tour Uae Emirates: «È vero, ma non è andato come volevo - prosegue il naoniano -; nella scorsa stagione avevo avuto problemi al nervo sciatico che non mi ha permesso di rendere al 100 per cento. Penso che non si possa valutare un corridore sulla base del suo rendimento di qualche mese, ma si debba prendere invece in considerazione il suo percorso da atleta nella sua interezza, con i progressi e le evoluzioni. Con la Uae - conclude con un filo di amarezza - non ho avuto più nessun in contatto».

Nazzareno Loreti

© RIPRODUZIONE RISERVATA