

AR 01396

N. 65

L'Altra DOMENICA

A cura della
Redazione Sport



ALTA FEDELTA'
Musica per correre

Scarica
elettrica

Gian Marco Mancassola

Certa musica la ascolto solo correndo. E non sempre: solo quando c'è bisogno di un quid in più, di un integratore, di un doping naturale, di una botta di chimica acustica. Capita quando sei in debito di ossigeno, quando hai il calo di zuccheri, quando cerchi un alibi alla giornata storta anche nel cambio dell'ora. Capita quando si passa da una stagione all'altra e non sai bene cosa ti capita. Ecco, è allora che mi gioco la carta tamarra, apro il cassetto che a casa o in auto resta sempre chiuso; dentro ci sono canzoni iper energetiche, rock che pompa a cui non si può restare indifferenti, come davanti a certe ragazze in riva al mare. Cedo al guilty pleasure, il piacere di chi si vergogna nel commettere un peccato di gola (o di ascolto). C'è chi si lascia andare cantando Celine Dion sotto la doccia impugnando lo shampoo come un microfono; io, più modestamente, metto due dita nella presa della corrente e mi sparo gli Ac/Dc o i Guns N' Roses: bastano cinque minuti al mese, non è una sostanza che crea dipendenza, è come la vaschetta di Nutella nascosta nella dispensa, da spalmarne solo in caso di emergenza.

Playlist:

1. Sweet Child O' Mine - Guns N' Roses
2. You Shook Me All Night Long - Ac/Dc
3. How You Remind Me - Nickelback
4. Cocaine - Audioslave
5. Nothing Else Matters - Metallica

SPORTIVA **MENTE**

I GUANTI NERI. Ribellione in pista Veloci e coscienti Le inquietudini Usa e la foto dei Giochi

35 secondi ancora di Lorenzo Iervolino
Ed. 66thand2nd, 2017
289 pp., 23 euro
stelline 4

Città del Messico, 16 ottobre 1968. Due atleti con i pugni alzati, i guanti neri, la testa china, i corpi immobili sopra al podio. È la premiazione dei 200 metri, i due uomini sono Tommie Smith e John Carlos. Sul secondo gradino, anche lui con una spilla del Progetto olimpico per i diritti

umani, c'è l'australiano Peter Norman. Una foto, tra le più celebri del Novecento, immortalata quel gesto di protesta inatteso, che è copertina di "35 secondi ancora" di Lorenzo Iervolino (66thand2nd).
Smith e Carlos facevano parte dell'Olympic Project for Human Rights («Perché dovremmo correre in Messico solo per strisciare a casa?») sta scritto sul manifesto di quegli atleti) e decisero di correre alle Olimpiadi nonostante il 4 aprile Martin Luther King fosse stato assassinato (e molti altri atleti avrebbero deciso di non partecipare). Smith arrivò primo (con il nuovo record mondiale sui



Lorenzo Iervolino Trentacinque secondi ancora

La copertina del libro

200 metri), Carlos terzo.
A Città del Messico hanno gridato al mondo la loro rabbia contro il razzismo col silenzio di un gesto inequivocabile, come alzare il pugno chiuso tenendo il capo chino, che Iervolino ha voluto riprendere per scavare nella vi-

ta dei due atleti e raccontare come sono saliti su quel podio. Il campus del San José State College è determinante nel farli diventare veloci e coscienti.
La storia di Smith La gazze (l'introverso ragazzo del Sud, nato a margine delle piantagioni schiaviste) si intreccia con quella di Carlos, il figlio di Harlem, irruento e sboccato, un fuoriclasse della vita che per entrambi è stata segnata dalla segregazione razziale, fino alla gara della vita, per approdare al tardivo riscatto civile, politico e sportivo. Una battaglia che si salda alle inquietudini dell'America del secondo dopoguerra: i linciaggi e gli scioperi, Mal-

colm X e Martin Luther King, l'ascesa delle Black Panthers e l'attivismo del professor Harry Edwards, l'ispiratore della protesta.
«Mostrano sempre l'immagine. Ma non raccontano mai la storia» ricorderà a giorno Carlos. Perché da allora i nomi e i corpi dei tre protagonisti saranno sospinti «nelle sabbie mobili dell'oblio». Squalificati a vita dalle Olimpiadi, rimarranno soli a fronteggiare le minacce di morte e l'ostracismo dell'establishment. A mezzo secolo di distanza, Iervolino si incarica di ricostruire quella storia, di riempire quel vuoto. •

MANUALE DI SOPRAVVIVENZA. L'antica lotta è entrata nelle scuole dell'Esercito

Dall'antica Grecia ai militari italiani Riecco il Pancrazio

Non più disciplina classica ma una tecnica riaggiornata

Andrea Mason

Avvertenze per chi legge. Stavolta la palestra è quella della strada. Anzi, della vita. Raccontano le cronache che non è così raro il tentativo di aggressione ai soldati che pattugliano le strade con l'obiettivo di portargli via l'arma. È accaduto pochi giorni fa all'aeroporto parigino di Orly. A Roma, ad esempio, nel 2016 è successo un paio di volte. Così da tempo i militari in strada (italiani in questo caso) sono stati addestrati a difendere la vita ma anche la loro arma.

Come? La risposta arriva dai manuali dell'Esercito Italiano che ha ufficialmente incorporato nei suoi programmi di addestramento una metodologia di difesa senza l'impiego di armi da fuoco. Si chiama M.C.M.: è l'acronimo di Metodo di Combattimento Militare. A comporlo sono particolari abilità tecniche, tratte da diverse arti marziali. Tra queste spazio, soprattutto, al Pancrazio Athlima, ovvero alle tecniche di combattimento a mani nude (in greco antico pankration significa "onnipotenza" e deriva, per l'appunto, da pan, ovvero tutto e kratos potere, forza, a mano nuda). Insomma un antico sport da combattimento che faceva parte

L'antica disciplina del Pancrazio ha trovato nuova passione. È stata studiata e adottata anche dall'Esercito Italiano



(gomitate, ginocchiate, proiezioni, leve) ed a terra (immobilizzazioni).

In sintesi, ciò che ora si chiama soldato del futuro, mai come in questo caso, sembra avere origini antiche. Un fascino e, soprattutto, una attualità che, a tutt'oggi, continuano a pervadere la tradizione italiana, al punto che sembrano ancora riecheggiare le parole di Orazio che, nella Seconda Epistola, proprio per testimoniare la forza e l'influenza che avrebbe comunque avuto, allora e nei tempi a venire, la cultura greca sulla potenza romana (e su quella occidentale in generale), scriveva: "Graecia capta ferum victorem cepit" (la Grecia, vinta, vinse il feroce vincitore). È il fascino della lotta. •

un manichino da trenta chilogrammi sulle spalle, il sollevamento per venticinque metri di uno pneumatico da camion, per cominciare. E poi tanto combattimento a mani nude, con tecniche a distanza (calci e pugni), corpo a corpo

OGNI MALEDETTA DOMENICA

CINETECA DELLO SPORT

TRATTO DA UNA STORIA VERA. Tra problemi sociali e scuola Contro il cinismo qualunquista il riscatto arriva a passo di corsa

La scheda:
MCFARLAND, USA (Usa, 2015, 129) di Niki Caro con Kevin Costner, Maria Bello, Walt Disney Dvd, Blu-ray. Stelle: 3

L'insegnante di scienze ed educazione fisica Jim White (Kevin Costner) è arrivato alla mezza età con una carriera rovinata dal caratteraccio. Un diverbio con un alunno lo obbliga a trasferirsi con la famiglia da Boise (Idaho) a McFarland, California. La località si reclama come "fruttiera" d'uno stato assai fertile.

Quando Jim, la moglie Cheryl (Maria Bello), la figlia adolescente Julie (Morgan Saylor) e la piccola Jamie (Elsie Fisher) vi giungono, il dubbio è di aver superato la frontiera messicana. Il centro è minuscolo, con pochi servizi, totalmente abitato da latinos: sguardi poco benevoli e il cognome White suona pro-

vocatorio. Alla high school Jim deve destreggiarsi coi cognomi ispanici di ragazzi pronti alla rissa. Come coach aggiunto alla squadra di football contrasta il coach anziano poco attento alla salute dei giovani. Che si alzano alle 4 del mattino per raccogliere frutta prima che la scuola. Jim intuisce che nella corsa campestre, promossa dalla stato, spunterebbero tempi rispettabili. Mette assieme una squadra di 7 corridori e inizia una complessa avventura mentre lui e la famiglia cominciano a radicarsi in paese.



McFarland, Usa, prodotto dalla Disney e diretto dalla 50enne neozelandese Niki Caro (sta per sfornare un biopic sulla Callas con Noomi Rapace) è fondato su una sto-

ria vera iniziata nella metà degli '80. Alla fine, secondo tradizione, vediamo il vero Jim White (ha fatto vincere alle sue squadre 9 titoli californiani in 14 anni) e conosciamo i progressi nella vita e nella carriera dei corridori. Un eccesso di sentimentalismo disneyano? Forse sì, ma si deve accettare che una storia vera possa vaccinare da un cinismo qualunquista. Senza sottovalutare il modo intelligente con cui Caro impiega il paesaggio in stretto rapporto con i problemi sociali e l'attività sportiva. •