

Vincendo con lo svizzero Gisiger il «Baracchi»

Il ragionier Contini salda in attivo una stagione deludente

Ciclismo

Nostro servizio

PISA — Un po' di luce per il ciclismo italiano che nella giornata di chiusura vede alla ribalta del Trofeo Baracchi il ragionier Silvano Contini. Regionale come diploma di studio e ciclista di professione, un corridore che quest'anno aveva debuttato aggiudicandosi appena il Giro del Lazio e che ieri s'è imposto nella prestigiosa gara a cronometro insieme allo svizzero Daniel Gisiger, un regolarista d'eccellenza in prove del genere. Lo scorso 25 settembre Gisiger aveva dominato nel G.P. delle Nazioni e per il terzo anno consecutivo si è aggiudicato il Baracchi egualgiando nel libro d'oro Coppi, Magni e Baldini, perciò Contini — pur dimostrando una buona tenuta — ha certamente usufruito di una guida sicura, di un brillante appoggio. In seconda posizione (con un vuoto di 10") Kuiper-Van der Poel e nella manica più indietro le altre sette formazioni, esclusi un tonfoso disastro per Kelly (a 4'40") Lemond (a 6'02") e Fignon (a 6'08"). Bastonate, insomma, per le coppie più illustri e italiani sul podio anche nel Trofeo Velco dove i dilettanti Bartalini-Bottino hanno staccato di 2'32" gli svedesi Hars-Larsen completando la loro impresa con una media (48,070) di grande rilievo.

Era una giornata di chiaro-scuo. Pioggia e vento sino al tocco dei mezzi, una schiariata al momento della partenza,

Così l'arrivo

1) Gisiger (Sv) Contini (Ita), che hanno percorso i 98 chilometri in 2 ore 05'05", alla media di 47,488; 2) Kuiper (Olanda) Van Der Poel (Olanda) 1'10"; 3) Lemond (Belg) 2'32"; 4) Kelly (Irlanda) Madot (Fra) 2'39"; 5) Torelli (Ita) Gradi (Ita) 4'16"; 6) Kelly (Irlanda) Madot (Fra) 4'40"; 7) Andersen (Danimarca) 4'40"; 8) Gisiger (Sv) Potson (Fra) 6'02"; 9) Fignon (Fra) 6'08".

Gino Sala

Ottimo risultato dei «ragazzi di Marchiaro»

Stecca, Bruno e Damiani: «oro» in Coppa del Mondo

Pugilato

Roma — La boxe italiana esce dalla Coppa del Mondo con tre medaglie d'oro. Sono state vinte da supermassimo Damiani, dal welter Bruno e dal gallo Stecca. Un bilancio al quale si aggiungono anche le medaglie d'argento dei finalisti Cruciani e Casamonica. Un risultato che supera ogni previsione. Un bilancio davvero lusinghiero per i ragazzi del presidente Marchiaro. Il primo degli azzurri a salire sul ring in questa giornata di «finale» è stato Stecca che non ha avuto molte difficoltà a superare il thailandese Terapon. Un ottimo lavoro di jab accompagnato da alcune serie precise alle quali tuttavia l'avversario replicava diligentemente. Nella ripresa successiva gli effetti si sono fatti evidenti e Stecca ha potuto iniziare un perfetto lavoro di montante; il thailandese ripetutamente e duramente colpito accusava le conseguenze. La terza ed ultima ripresa non mu-

tava fisionomia al match. Scontato il verdetto per l'azzurro. All'ore di Stecca si aggiungeva poi anche quello di Bruno. L'imbanchino di Foggia, contenente l'aggressività nazionale dello statunitense Eustace, veniva nella seconda ripresa, a segno una micidiale doppietta sinistro-destro accusata dall'avversario, che per tutta la ripresa gli si presentava poi quasi come bersaglio fisso. Nell'ultimo assalto il pugliese correva qualche rischio di troppo, ma il verdetto gli era ormai favorevole.

Il successo di Damiani era ritenuto abbastanza probabile e in definitiva anche il pretenzioso Stecca si aggiunse alla lista dei finalisti. Esatto, ma nella seconda ripresa, a segno una micidiale doppietta sinistro-destro accusata dall'avversario, che per tutta la ripresa gli si presentava poi quasi come bersaglio fisso. Nell'ultimo assalto il pugliese correva qualche rischio di troppo, ma il verdetto gli era ormai favorevole.

Nelle altre finali il coreano Kim batteva il sovietico Esjanov nel minimos; il cubano Reyel il connazionale Pineda e nel femminile si impongono il cubano Sollet sul sovietico Nurkazov; il leggero cubano Goire surclassava il coreano Jun e nei superleggeri ancora vittoria di un cubano, Duberier ai danni dell'ungheresse Bacska; vittorie sovietiche quindi nei medi massimi (Kacianowski sull'americano Womack) e nei massimi (Jagubkin sull'ecuadoriano Castillo).

La sconfitta di Casamonica ad opera del sovietico Laptev

Eugenio Bomboni

Banco contro la Scavolini, grandi «malate» a confronto

Basket

MILANO — Scavolini tre sconfitte su tre partite, Bancoroma due sconfitte su tre. Oggi queste due squadre, che nei pronostici avrebbero dovuto lottare per lo scudetto, si incontrano al Palaeur: con le loro attese completamente ribaltate, vivono un momento molto difficile.

avvisi economici

COREDO (Val di Non) Trentino - ALBERGO Miravalle alt. 850 mlt. 7 km. da piste risalita, fondo campo sportivo tennis, ospita preferibilmente ragazzi studenti in cattiva a 17.000 genitori pensione complete. Si accettano convenzioni con Agenzia Telef. 0463/36141 (172)

LIDO ADRIANO (Riviera) appartamenti, tre camere, servizi, L. 37.500.000. Villetta L. 50.000.000 arredate. Agenzia Quadrifoglio Leonardo 75 - 0544/434610 (173)

IL GIORNO 23 NOVEMBRE 1983 al ore 16 l'Agenzia di Presti «u' pegni» F. Merluzzi sita in Roma via dei Gracchi 23 eseguirà la vendita all'asta pubblica a mezzo ufficio giudiziario. Da più scaduti non ritirati o non revocati: numero 36301 al numero 39231. È arrestato numero 32849/34745/35935/36004 (173)

Per il Bancoroma tutto è cominciato a Varese, quando Larry Wright, anima e corpo della squadra scudetto del 1983, ha dovuto lasciare il campo per un brutto infortunio il ginocchio. Ora Wright è stato operato in America, ne avrà per circa due mesi.

Il primo impegno del Bancoroma col dobro-Wright è stato rovinoso: a Forlì la squadra è naufragata. Viene spontaneo chiedersi a questo punto se avere in squadra un uomo della classe di Wright, un protagonista nel bene e nel male, significa anche veder andare tutto a quasi in malora quando si perde un giocatore così importante.

In situazioni come queste, una squadra dovrebbe aggrapparsi alle piccole cose, quelle più importanti: buona armonia all'interno, lavoro duro in campo, soprattutto in difesa, quel tipo di lavoro che non dipende dall'estero (come il tiro magari) e quindi è molto meno «attaccabile» dalla sfortuna.

Non basta: all'allenatore Bianchini questo interrogatorio è ovvio: che un tecnico non possa chi desiderare di avere in formazione un giocatore di questo calibro. La domanda va girata ad altri: ai Gilardi, ai Solfrini, ai Polesello, non escludi Bertolotti, Tombolato. Tutti questi giocatori sono di fronte ad una prova della verità. Se il Bancoroma si accartoccerà senza più animare i risultati, questi atleti si rivelerranno dei mezzi. Il primo impegno del dobro-Wright in squadra, infatti, si può perdere la propria personalità. Troppo facile essere bravi con la certezza psicologica di avere il supercampione accanto che può rimediare al tuo errore. Forza, allora, vediamo come va a finire.

Diversa la situazione della Scavolini, che ha messo in fila, fin dall'estate, un numero di errori impressionante: scartato Cureton (lo stesso

che adesso porta 7 mila spettatori a Milano in una partita di secondo piano), contestato e poi disinnestato Skansi, preso Bertini. E poi, come succede spesso in questi casi, è arrivata anche la sfortuna a dare il tocco in più. Silvester lontano per molte settimane e anche Gracis convalescente.

In situazioni come queste, una squadra dovrebbe aggrapparsi alle piccole cose, quelle più importanti: buona armonia all'interno, lavoro duro in campo, soprattutto in difesa, quel tipo di lavoro che non dipende dall'estero (come il tiro magari) e quindi è molto meno «attaccabile» dalla sfortuna.

Ma può la Scavolini fare questo? Che patrimonio ha alle spalle cui attingere? Secondo me Skansi è disciolto dietro di sé un mondo di docenti tecnici e giocatori di scuola jugoslava, è che per vincere sia necessario segnare un canestro in più dell'avversario. Troppo facile per essere vero. E lo si verifica subito: Scavolini zero in difesa. La difesa non è un'arte sottile. E la strada più lunga ma più sicura. È la fatica, a volte tremenda, ma anche la garanzia. Il basket moderno ormai lo ha provato. Chi invece chi crede di poter trovare delle scorciatoie, quella per esempio di mettere insieme cinque-sei giocatori che «la mettono sempre dentro». Tutto bene se hai sei Kicanovic, che peraltro non esistono. No, certo in questo momento non vorrei essere nei panni di Bertini, cui faccio i migliori auguri. Rosy Bozzolo

Atletica

Dal nostro corrispondente

PECHINO — Allora, a quando i 2 metri e 40? «Può darsi l'anno venturo. Ormai ci sono vicini». È vero: gli mancano ormai solo 2 centimetri. Zhu Jianhua il primato mondiale l'aveva già conquistato l'11 giugno a Pechino, saltando 2,38. Poi a Shanghai, la sua città, il 22 settembre quel 2,38 che ha lasciato a bocca aperta tutto il mondo. Il sottilissimo ragazzo di Shanghai è solo di passaggio nella capitale. In serata prenderà l'aereo per l'Italia, dove lo hanno invitato per assegnargli il premio della Federazione dell'atletica. Ma non perde un istante per allenarsi a quel traguardo. Lo incontriamo, assieme al suo allenatore, Hu Hong Fei, in un campo sportivo nel sud della città.

Metà corsa è fatto e Gisiger-Contini s'avvantaggiano ulteriormente: al chilometro 70 l'elvetico e il lombardo precedono di 56" Kuiper-Van der Poel e poiché gli altri non contano più, rimane da seguire il finale fra queste due coppiie Kuiper-Van der Poel, infatti, vengono segnalati a 10", ma nell'ultima parte Gisiger-Contini avverte il pericolo e superano il traguardo trionfalmente, con uno spazio che butta acqua sul fuoco del tandem olandese.

Gisiger è stato un condottiero stupendo», commenta Contini. «Io sono calato negli ultimi 30 chilometri, lui non ha smesso un passo, raggiunge l'atleta della Bielorussia, ma subito l'elvetico precisa: «Bravo, Silvano, bravissimo». Era previsto che io debba tenere in pugno l'intero arco della cavalcata. Sono uno specialista, le cronometri mi danno da vivere...». Kuiper comunica che il suo compagno d'avventura ha perduto tempo per due incidenti meccanici e comunque si complimenta coi vincitori, e col sorriso di Contini che è più forte del sorriso di Gisiger. «Ormai per me è più di un figlio», dice. «In questi dieci anni ha passato con me per tutto più tempo che con suo padre. All'inizio ho avuto difficoltà a convincere la famiglia. Zhu, il più piccolo, era il beniamino della

Il primatista del mondo di salto in alto arriva in Italia

Intervista a Zhu Jianhua «Il mio segreto? Correre come una lepre per volare»



ZHU JIANHUA durante i campionati del mondo di Helsinki

mamma. Temevano che fosse troppo fragile per darci all'agonismo».

Né il fratello né le tre sorelle di Zhu Jianhua fanno atletica. Ma il vecchio Hu di talenti ne ha scoperti altri, anche se nessuno ancora gli ha dato le soddisfazioni di questo allievo. E non è il solo a scoprirci in Cina: al torneo allenatori hanno portato il ventunenne Liu Yun Peng, sempre di Shanghai, a saltare 2,25 e il coetaneo Cai Shu di Canton a 2,29 (meno di altri nel mondo, ma sempre più di Brumel).

Allenamento si, ma qual è il segreto?

«Gli altri saltano puntando sulla forza, lui sulla velocità».

Velocità?

«Sì, Zhu Jianhua è il saltatore in alto più veloce al mondo nella rincorsa».

Allora il limite da superare per far correre la barriera del 2,40 è un limite di velocità?

«Sì. E sono convinto che ce la farà. Non è una questione di potenza muscolare. È una questione di ul-

teriore affinamento della resa in velocità. Il meglio di sé il ragazzo lo potrà dare ancora più avanti».

Fino a che età può dare il massimo nel salto in alto?

«Zhu ha vent'anni. Dicono che il meglio lo si raggiunge dai venti ai ventiquattro».

L'allenamento è tutto te- so a migliorare l'elasticità e la qualità del muscolo. Non la forza o il tono. Niente esercizi con attrezzi pesanti, solo esercizi puntati sulla velocità. Anche alla dieta

vinano le gambe lunghissime e secche come fusti di bambù. Le dita assolute-

mente più dritte della pelle e della carne».

Il ragazzo, miti e timido, sembra quasi piegarsi su se stesso.

In panchina, col sole dell'autunno pechinese che batte forte, Zhu Jianhua sembra ancora più fragile di quando si staglia in pedana. Sotto la tuta si indossa

facciamo una grande attenzione: nutrimento, ma tale da evitare una crescita del peso».

Zhu, allora l'appuntamento è alle Olimpiadi?

«Sì, se non faccio male. Al limite dei 2,30 spiega l'allenatore — molti hanno problemi col menisco a causa dello sforzo che si compie al momento del salto. Ma il mio ragazzo s'è ora di fortuna di problemi non ha avuto. Speriamo continui così».

Allenamento, dieta, ma curate anche una sorta di allenamento psicologico?

«Certo. Come volta per incoraggiarlo ritocco in meglio i tempi registrati nella corsa. Talvolta ho persino ritoccato l'atletica per non innervosirlo. E così che abbiamo poi ottenuto i risultati più sorprendenti».

A Helsinki non era andata bene. Una settimana prima, allora?

«A Helsinki, tra una misura e quella successiva, c'era da aspettare 45 minuti. In tutto il salto è durato 5 ore. È comprensibile che verso la fine il ragazzo fosse psicologicamente stremato».

Zhu, la vita è solo allenamenti o ha altri altri interessi?

«Dopo gli allenamenti gioco a scacchi o leggo, per distrarmi dallo stress. Qualche volta vado al cinema».

E le ragazze? Pensi di sposarti?

«È troppo presto».

Quando sarà il momento?

«Tra qualche anno».

Ti consideri un professionista?

«Non ho uno stipendio per la mia attività. Sono iscritto al secondo anno della facoltà di educazione fisica di Shanghai e una borsa di studio mi consente di vivere a tempo pieno nell'istituto».

E dopo?

«Da diplomatico potrò insegnare educazione fisica».

Siegfried Ginzberg

"Mio figlio di 12 anni mangerebbe solo gli spinaci. Quelli surgelati hanno le stesse vitamine?"



RISPONDE IL PROF. PRATELLA,
DOCENTE ALL'UNIVERSITÀ
DI BOLOGNA, DIRETTORE DEL CENTRO
RICERCHE CRIOF.

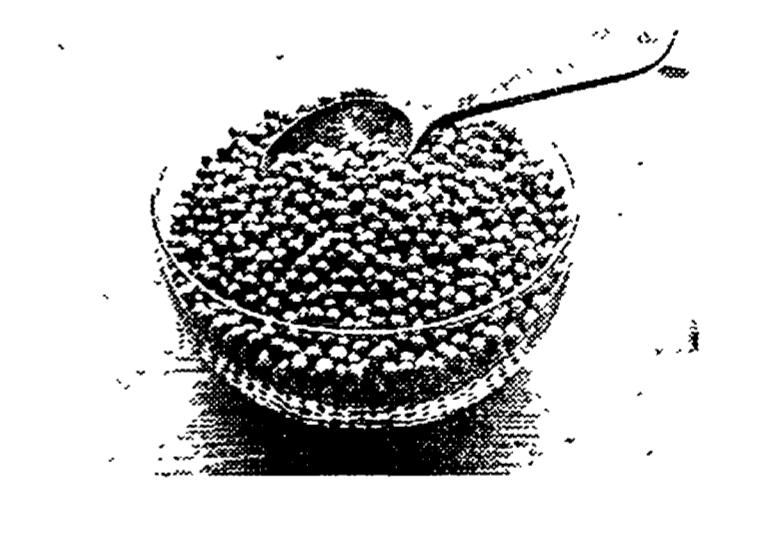
R. Molti prodotti ortofrutticoli venduti sul mercato del fresco sono stati raccolti diversi giorni prima di giungere sulla nostra tavola. Il tempo trascorso ha impoverito il contenuto vitamínico che continua a perdere valore col trascorrere delle ore. Dalle analisi effettuate su spinaci surgelati, per esempio, risulta che il contenuto in vitamina C è più alto nel prodotto surgelato che negli spinaci «freschi» dopo alcuni giorni dalla raccolta.



D. Perché i piselli sono così dolci e teneri? Sono stati aggiunti zucchero o altri additivi?

R. No, la dolcezza e tenerezza dei piselli è dovuta soltanto alla varietà del seme, al giusto momen-

to della raccolta e alla rapida surgelazione che blocca tutte le sue qualità più apprezzabili.



D. Da dove provengono i prodotti vegetali da surgelare?