

Foto di Jerry Lampen/Reuters



Igor Cassina mostra il suo bronzo, con il cinese Zou Kai, oro, e l'olandese Epke Zonderland, argento

**Intervista a Igor Cassina**

# «Con questa medaglia la carica per andare avanti»

**La medaglia** arrivata dopo un lungo digiuno, accompagnato anche dal pensiero del ritiro. Il bronzo ai Mondiali dopo la delusione delle Olimpiadi di Pechino e degli Europei di Milano

**VANNI ZAGNOLI**  
 sport@unita.it

**U**na sola medaglia per l'Italia ai mondiali di ginnastica, a Londra. Alla sbarra Igor Cassina è arrivato dietro al campione olimpico Zou Kai, oro con 16.150, e all'olandese Epke Zonderland, secondo con 15.825. Per il brianzolo la terza gara più importante della carriera: ad Atene 2004 il titolo olimpico, l'anno precedente l'argento mondiale di Anaheim, California.

«Domenica la finale è stata di livello elevatissimo – racconta il ginnasta azzurro più importante, dopo Juri Chechi e Franco Menichelli, il romano che si affermò quasi mezzo secolo fa -, salire per primo in pedana è stato un vantaggio. Ho sempre detto che dopo la delusione di Pechino per me era fondamentale riprendere una medaglia europea (sono state 3, ndr) o mondiale per continuare con la ginnastica, adesso sono molto più fiducioso».

**A 32 anni, si dedica solo alla sbarra?**

«Su tutti e 6 gli attrezzi onestamente non riesco più a essere competitivo. Neanche a 25-26 anni nel concorso individuale sono mai stato così forte, a

livello internazionale».

**Tante ragazze si sono affermate a 14 anni, lei ottenne la prima medaglia continentale solo a 26.**

«La mole di lavoro è stata elevata per raggiungere quei traguardi, da allora ho la testa giusta. Verso Londra la strada è lunga, questa medaglia mi dà quel quid in più».

**Sesto agli anelli, Matteo Morandi è alle dipendenze dell'aeronautica e deve accontentarsi di uno stipendio da 1200 euro al mese...**

«Io resto fedele alla mia società, la Ginnastica Meda, che mi viene incontro con qualche sponsor. Grazie al trionfo in Grecia qualcosa in più è arri-

vato, si parla sempre di cifre contenute, non c'è il business del calcio. Io sono molto contento dei risultati che ho ottenuto, il ritorno è stato adeguato, grazie al Coni e a premi, vivo la situazione economica in maniera serena».

**Non sarà mai però un personaggio popolare come Valentino Rossi o lo stesso Juri Chechi, diventato un commentatore spassoso.**

«Ho fatto *Ballando con le stelle*, come unica esperienza televisiva. Dipende dal carattere di una persona. Non escludo in futuro di affermarmi anche fuori dalle pedane, il contatto con la gente mi piace. Quando finisco un esercizio peraltro resto tranquillo, non sono estroso come Valentino, mi ritengo duttile e spero in qualcosa di bello a fine carriera».

**Come il campione della motoGp, ha un fan club personale, l'Nsc.**

**Verso Londra 2012**

«Neanche a 25-26 anni nel concorso individuale della sbarra sono mai stato così forte a livello internazionale»

«Grazie ai miei cugini, Andrea e Laura, del *Nonsolocaffè*: erano in tantissimi, in Inghilterra, ho gioito con loro. La medaglia è per i miei genitori, mia sorella Mara e l'allenatore Maurizio Allievi».

**La sbarra è complicata, serve una tecnica sopraffina.**

«Nelle classifiche generali sono uno di quelli che ha ottenuto più risultati. Alexei Nemov, il russo che ha vinto una dozzina di medaglie olimpiche, è stato uno dei quattro migliori ginnasti al mondo, nella mia specialità ha solo un bronzo mondiale e un titolo olimpico».

**Com'è la sua alimentazione?**

«A colazione caffèlatte e 5 fette biscottate con il miele, a pranzo olio, formaggio, pasta in bianco. A cena minestrina della mamma, con carne e verdura, senza esagerare».

**E la settimana tipo?**

«Alle 9,30 l'allenamento, esercizi per scaldare l'articolazione, perché salire sulla sbarra o l'anello a freddo sarebbe traumatico. Un quarto d'ora di potenziamento agli arti inferiori, preacrobatica per il corpo libero, con salti in avanti e flick. Poi via sulla parallela, alla sbarra, sulle verticali, alle piccole parallele. Un'ora e mezzo di training, con 3-4 attrezzi su 6. Un quarto d'ora al cavallo con maniglia, gran volte agli anelli, poi sbarra». E così, all'infinito, da 20 anni. Così si diventa e si resta campioni. ♦