

Dopo l'oro ai Campionati Allievi, incontriamo Amedeo Avanzato, allenatore di Stefano Espa. Ne nasce un'intervista interessante, con uno dei decani dell'atletica sarda, che tocca diversi argomenti mai banali.

Cosa si aspettava alla vigilia dei Campionati?

Dai tempi in allenamento immaginavo che Stefano valesse più o meno il tempo che ha poi fatto in finale. Mi aspettavo il miglioramento. Purtroppo per la nostra insularità, Stefano non ha avuto modo di confrontarsi con avversari del suo livello prima di questi Campionati. Mentre gli altri finalisti avevano sulle gambe già 7-8 sfide con avversari di pari livello.

Il viaggio per Ancona è stato tribolato.

Sì, ci sono stati ritardi e siamo arrivati ad Ancona dopo quasi venti ore di viaggio, senza pranzare. Però forse alla fine è stato un bene, perché così Stefano ha evitato di pensare troppo alla gara.

Una volta arrivati si è accorto subito che Stefano stava bene?

Sì, ho visto già dalla batteria che il suo 8"31 era molto tranquillo, così come l'8"20 della semifinale.

Ci racconti la finale.

Prima c'è stata una falsa partenza e un avversario è stato eliminato (come prevede il nuovo regolamento, ndr). Ho avuto paura che Stefano rimanesse un po' sui blocchi, invece è partito benissimo, lui che non ha nelle partenze il suo punto forte. Poi la gara è stata combattuta, molto bella e Stefano ha vinto grazie alla spallata finale.

A guardare sul sito Fidal la foto dell'arrivo, notiamo che Stefano ha il piede d'appoggio qualche centimetro più indietro rispetto all'avversario Iurigi. Ciononostante è riuscito a vincere.

Sì, ci abbiamo lavorato. Del resto su una gara corta come i 60 hs è fondamentale curare ogni dettaglio. In più Stefano aveva avuto una brutta esperienza da cadetto, quando perse perché si buttò con la testa. Va bene che siamo sardi, però quello che conta è il petto e la spalla. E abbiamo lavorato su questo.

Cosa ci dobbiamo aspettare dal futuro di Stefano?

Il futuro di Stefano è sui 400 hs. Adesso è alto circa 1.80. Muscolarmente è ancora da formare. Questa è una mia scelta, per non caricare eccessivamente da ora. Mentre se guardavi gli altri partecipanti vedevi che grosso modo avevano già raggiunto una maturità fisica. Poi solo da quest'anno Stefano si allena quattro volte a settimana, mentre gli altri sicuramente si alleneranno quattro o anche cinque giorni.

Nel futuro più immediato, Stefano può scendere sotto i 14" che è un tempo che raggiungono in pochissimi. L'obiettivo dello scorso anno era di scendere sotto i 56" nei 400 hs. Purtroppo in Sardegna quasi tutte le gare sono influenzate dal vento e diventa complicato fare dei tempi. In più in Sardegna ci sono pochi avversari con cui confrontarsi. E' lo stesso problema che ha Francesca Albiani, purtroppo per trovare avversari di livello bisogna andare fuori, però abitando qui bisogna sempre prendere l'aereo e diventa oneroso. Mentre le altre società si organizzano in treno, in pullman o anche in macchina e vanno fuori regione.

Quello dei pochi ostacolisti è un problema che in Sardegna esiste da tanto.

Assolutamente sì. Però io penso che la colpa sia di noi tecnici. Vedi, gli ostacoli sono una disciplina molto tecnica, così come l'asta. E quando si sta allenando un atleta sugli ostacoli non si può seguire gli altri. Molti tecnici preferiscono far gareggiare gli atleti nella velocità, però così non sappiamo se quell'atleta che fa bene magari sui 100 potrebbe fare meglio sui 110. E questo causa la presenza di pochi ostacolisti, seppur di alta qualità.

Spera nell'azzurro?

Stefano merita la convocazione in un raduno almeno dallo scorso anno. Aveva conseguito il minimo IAAF ma non quello stabilito dalla nostra federazione. Avrebbero potuto essere più elastici e convocarlo perché quel tempo era stato realizzato da un solo altro atleta.

Sentiamo Stefano telefonicamente dopo due giorni dalla gara e dal titolo italiano. L'allievo dell'Esperia è ancora al settimo cielo per questo trionfo e nonostante la sua timidezza, riusciamo a fargli qualche domanda.

Complimenti Stefano, sei riuscito a vincere l'oro, abbassando di quasi due decimi la tua miglior prestazione.

Grazie, sono molto contento per questo risultato.

Abbiamo visto che ti sei dovuto buttare sul traguardo per strappare il titolo di Campione Italiano.

Sì, ho avuto una esperienza simile in passato e stavolta sono riuscito a vincere. E' andata bene, mi sono preso la rivincita.

I prossimi appuntamenti in cui ti vedremo coinvolto?

Le prove selettive dei Giochi delle Isole. Quest'anno saranno alle Azzorre.

Ti aspetti ulteriori miglioramenti in questa stagione?

Beh sì, ho fatto e sto facendo la preparazione per i 400 hs e mi aspetto di migliorare ancora.