EFAZIONE DI FEDERICO SCHENA

IL PROFE CHE INSEGNAVA A SBAGLIARE

Il mito di WALTER BRAGAGNOLO idealista e provocatore, che creando il visionario «Metodo di amplificazione dell'errore» ha innovato l'attività di ricerca sul movimento umano fuori onda

CURA DI ADALBERTO SCEMMA

Prefazione

di

Federico Schena

Walter Bragagnolo è stato un pioniere delle Scienze Motorie. Un provocatore. Un idealista. Un pratico. Un anti-cartesiano in una visione non meccanicistica della realtà effettuale. Un dualista per la ripresa, sulla scia del medico Jacques Monod, del binomio caso-necessità. Lo «stato di necessità», in cui spesso ci si trova, costituiva per lui uno dei presupposti dell'apprendimento motorio. Uno stare alla necessità di ciò che si è e si vive, da qui l'importanza del fattore esperienziale, per trovare con coscienza e intelligenza le adeguate risposte alle circostanze. Una visione situazionistica che costituisce «l'insieme degli aspetti e degli elementi che configurano la condizione attuale di un fatto» in cui ognuno è chiamato a una lettura, a una valutazione delle scelte motorie da adottare. L'esterno, l'ambiente, è quindi intrecciato con l'interno, ossia con il comportamento che è «la risposta motoria del soggetto alla situazione».

Insieme con l'apprendimento motorio, Bragagnolo ha anticipato altri temi diventanti poi importanti nel campo delle scienze motorie. Ne accenno brevemente due. Innanzitutto, l'attività di ricerca nel campo del movimento umano, dalla cui disamina è scaturita l'ideazione del suo metodo M.A.E (Metodo di Amplificazione dell'Errore). Il metodo si basa sul rafforzamento dell'errore: l'allenatore stimola l'atleta a prendere coscienza dell'inadeguatezza di un gesto motorio, attraverso una accentuazione quantitativa dell'errore. In questo modo il soggetto non si trova nella condizione di dover fare meglio ma in uno stato di necessità in cui è lui stesso a prendere consapevolezza della gestualità scorretta per porvi rimedio. L'allenatore si configura in questo modo come una guida responsabile dell'apprendimento, di cui il protagonista è l'atleta nelle sue potenzialità. L'altro aspetto su cui ha lavorato molto riguarda la tecnica come momento fondamentale della prestazione sportiva. Una tecnica appresa sia quantitativamente, con dedizione di tempo, che qualitativamente e che, una volta imparata, poi sorge spontaneamente dando vita alla perfezione del gesto motorio da sviluppare.

La teoria dell'allenamento e del movimento motorio è una scienza traslazionale, dove c'è un costante trasferimento di conoscenza scientifica sul campo. Non esiste pertanto una metodologia unica, ma una codificazione dei metodi di allenamento. Per questo parlavo di Bragagnolo come di un idealista pratico. In quanto ha saputo portare la teoria in campo; i risultati sportivi di molte atlete e atleti da lui allenate lo dimostrano.

Pensare al campo, mi fa tornare alla memoria la pista di atletica, che in gioventù è stata per molti anni la mia seconda casa. In quell'ambiente ho conosciuto per la prima volta Walter Bragagnolo nel suo ruolo di allenatore, guida: quasi un mito irraggiungibile in quanto lo vedevo seguire atleti di élite. Quando la passione per l'atletica si è associata allo studio e alla ricerca, allora, in quel momento, ai miei occhi di studente atleta, Walter è diventato un riferimento per confronti e discussioni importanti nelle quali spesso avevamo punti di vista diversi. Io legato ai meccanismi energetici, lui convinto della centralità delle neuroscienze sulla scia del pensiero di Bernstejn. È stato quasi naturale rincontrarlo, appena laureato, e poi, successivamente, come assistente di Fisiologia umana all'Università di Verona, mentre lui dirigeva l'Istituto Superiore di Educazione Fisica. Un ritrovarsi umano e intellettuale contrassegnato da enorme stima: esperienze di incontro investite di affezione, che mi auguro fosse reciproca.

Le Scienze Motorie sono cambiate molto nel tempo. Ma ogni processo ha una sua genealogia. Bragagnolo ha avuto un ruolo attivo nella trasformazione dall'ISEF, di cui è stato direttore tecnico per oltre quindici anni, alle Scienze motorie universitarie, favorendo la creazione di un polo didattico scientifico che oggi ha una straordinaria rilevanza. I temi che ha ripercorso nei suoi studi sono a pieno titolo argomenti di ricerca che continuiamo ad approfondire. C'è un'eredità culturale e professionale che, senza perdere l'educazione al movimento, ha aggiunto a questa finalità nuove e importanti ambiti di ricerca in un confronto con il passato che è segno di riconoscenza. Anche per questo l'Aula Magna di Scienze Motorie è diventata Aula Walter Bragagnolo.

Questo volume è una testimonianza dei suoi insegnamenti e della sua eredità.

Federico Schena è professore ordinario di Scienze dello Sport e Pro-Rettore per la didattica all'Università di Verona, direttore vicario del Dipartimento di Neuroscienze, Biomedicina e Movimento e direttore del Centro di ricerca Sport Montagna e Salute di Rovereto. Inoltre è presidente della Società italiana di Scienze Motorie e Sportive.

Il fascino dell'Altrove

di

Adalberto Scemma

Se è vero che gli occhi sono lo specchio dell'anima, gli occhi di Walter avevano i neuroni incapsulati al cristallino. Un cristallino vivido, con mille sfumature iridescenti. Neuroni a specchio, naturalmente, come la lezione che impartiva senza che ti accorgessi che di lezione si trattava. Perché le parole ti precedevano o ti inseguivano, sempre a coglierti di sorpresa, e ogni argomento diventava un puzzle affascinante ma inestricabile. Così appariva. Ma lui, Walter Bragagnolo, era sempre nel territorio insondabile dell'Altrove. Con quella leggerezza, di pensiero e di tono, che lo somigliava al pifferaio magico di Hamelin, se la fiaba dei fratelli Grimm non avesse avuto un finale così raccapricciante (maggior sollievo nella leggenda da cui è tratta, dove i bambini, anziché sparire in mare dietro le note del pifferaio, entrano in una valle per dare origine alla saga dei Teutoni...).

Più tardi, molto più avanti nel tempo, le argomentazioni di Walter ti sarebbero piombate addosso con una nitidezza improvvisa, senza più filtri, dirette come una fionda di luce. E allora era una cascata di riflessioni a raggiera, sul movimento e sulla vita, sulla stasi e su quel paradosso in sospensione che si chiama tempo. Come se la biomeccanica, primo gradino di una lunga scala cognitiva, agevolasse il contatto tra il pensiero analitico e l'esperienza meditativa. Non è mai stato lontano dal vero chi ha intuito la relazione tra gli interrogativi dello Zen (inteso in questo caso nella sua accezione divulgativa, come un sistema neuromotorio non influenzabile dalla volontà) e le risposte della meccanica quantistica. E viceversa.

Di certo Walter, sulla scia di Edelman, ha innovato l'approccio alla conoscenza del movimento senza mai rassegnarsi a una frattura tra le due culture. Di qui l'analisi sulla struttura del cervello per arrivare alla definizione di coscienza «non come sostanza ma come processo». Di qui, infine, l'elaborazione di quel metodo neuronale-situazionale (M.A.E., method amplification error) che ha rivoluzionato di fatto, scardinando il dualismo cartesiano, tutte le teorie di stampo sovietico sulla periodizzazione del processo di allenamento.

Per noi neofiti, più goffi che imbranati (ego inter haec primus...), quello disegnato da Walter era l'inizio di un cammino talmente irto di complicanze da apparire, diciamolo pure, impraticabile. Prima di tutto perché contraddiceva esperienze personali ormai codificate, e poi perché interveniva sempre e comunque il sospetto della provocazione, quasi che l'obiettivo primario di Walter fosse

proprio quello di togliere credibilità alle nostre fonti di conoscenza per mettere in discussione persino l'evidenza (o perlomeno ciò che tale appariva ai nostri occhi).

Non so fino a che punto Walter abbia sperimentato radici culturali di influenza orientaleggiante. Qualcosa in tal senso deve essere intervenuto se analizziamo la sua teoria sul «movimento volontario», alla base della vita ma soprattutto in sintonia con la vita stessa attraverso la coazione dei tre sistemi (nervoso, endocrino e immunitario) e dell'energia che li alimenta. L'immagine che ne risulta è quella di un «tutto» caratterizzato da un elemento fluido e continuamente mutevole. Ecco dunque il riferimento alla concezione dinamica del mondo nelle filosofie orientali, un mondo visto come una «realtà unica e indivisibile, in eterno movimento, quindi animata, organica, materiale e spirituale al tempo stesso».

Interveniva a questo punto il problema della corretta gestione dell'energia, importante per un individuo comune ma addirittura fondamentale per un atleta, teso a evitare traumi e a ottenere risultati con il più elevato risparmio energetico possibile. In che modo? Evitando di ricercare l'aumento dell'espressione di forza (metodologia quantitativa, votata inesorabilmente all'uso del doping) per rispettare la coazione costante dei tre sistemi fondamentali: quello nervoso per la possibilità di comparare gli elementi innovativi con i dati sensoriali già conosciuti; quello endocrino per l'erogazione dell'energia, e quello immunitario -dei tre il più significativo- per la sua mansione protettiva. Essenziale dunque la ricerca dell'equilibrio tra la percezione che il corpo riceve di volta in volta dall'ambiente esterno e la conoscenza di ciò che l'atleta ha appreso nelle precedenti situazioni di equilibrio dinamico.

Torna a proporsi, qui con maggiore forza, la necessità di saldare le due modalità di conoscenza: quella razionale, ricavata dall'esperienza quotidiana, votata quindi secondo la filosofia occidentale a «discriminare, dividere, confrontare, ordinare in categorie», e quella intuitiva, capace di liberare la mente da tali compressioni per agevolare uno stato di coscienza non ordinario, tipico delle filosofie orientali. Uno stato di coscienza, dunque, del tutto personale, proprio del singolo individuo e non ripetibile. Con un grado di attenzione, se la finalità è l'apprendimento, per forza di cose massimale.

In che modo si apprende? viene da chiedersi. Propiziando una sintesi, una saldatura, tra lo stato di coscienza e il cosiddetto stato di necessità. Perché se è vero che la conoscenza, in tutti i campi, avviene sempre e soltanto per confronto, è altrettanto vero che ciascun individuo utilizza coefficienti comparativi derivanti unicamente dalla propria esperienza. È dunque errato il criterio che impone a un

soggetto autoreferente di utilizzare un modello («Devi fare così») che escluda la sua libertà di scelta. Appare invece corretto un intervento che consenta di ottemperare a quel bisogno di equilibrio tra la doppia percezione (interna ed esterna) che si attiva, appunto, in stato di necessità. Soltanto un'elevata esigenza di apprendimento, la necessità impellente di ricercare le più adeguate risposte motorie, permette all'individuo-atleta di far evolvere la propria motricità. Sarà dunque compito dell'allenatore intuire quale interruttore premere per agevolare il processo che porta a uno stato di coscienza non ordinario.

Sin qui il procedimento, per così dire, teorico-induttivo. Come passare, tuttavia, all'aspetto pratico? Ecco la fionda di luce cui ho fatto cenno in apertura con un'immagine non usuale. Perché in questa fase Walter ha avvertito l'esigenza di compiere un balzo creativo con una proposta dirompente (il metodo M.A.E., il metodo che impone l'amplificazione esasperata dell'errore) destinata a rivoluzionare i processi di apprendimento motorio convenzionali. In sostanza: l'allenatore dovrà individuare l'elemento negativo principale di un gesto motorio compiuto dall'atleta e spingere quest'ultimo ad amplificare l'errore per porlo nello stato di necessità di riconoscerlo e annullarlo. Si produrrà così un confronto utile con un modello biomeccanico ideale che l'atleta autoreferente utilizzerà per procedere, attraverso le informazioni sensoriali acquisite, all'autocorrezione.

La verifica verrà attuata con modalità che chiamano in causa, come si diceva, lo stato di coscienza non ordinario. L'atleta dovrà essere indotto infatti a dimenticare la precedente proposta concentrando la propria attenzione soltanto sull'obiettivo da raggiungere. La sua volontà non dovrà interferire in alcun modo sui movimenti da attuare dando vita a quello che banalmente può essere inteso come una sospensione della conoscenza: i movimenti deriveranno soltanto da ciò che i sensi dell'atleta avranno autonomamente percepito. Se andiamo a considerare infine il modello ideale di un gesto motorio, ecco l'intervento della biomeccanica, che consente di confrontare «ciò che dovrebbe accadere» con «ciò che invece accade». Emergono quasi senza parere, per naturale associazione di idee, le connessioni tra il metodo M.A.E. e la filosofia Zen che nell'ipotesi di una prestazione atletica da fornire si affida non a caso a un principio basilare: una tecnica appresa deve essere dimenticata in modo tale da diventare tecnica non appresa, che sorge cioè dall'inconscio. È una condizione di inconsapevolezza (sospensione della conoscenza, appunto...) che viene raggiunta solo se l'atleta è perfettamente libero e distaccato da sé, se è tutt'uno con la perfezione del gesto motorio che deve sviluppare.

Ancora più sorprendente è la connessione tra lo Zen e lo stato di necessità che Walter ritiene imprescindibile per innescare il processo di apprendimento. Nel

788 d.C. Matsu ha dato questa definizione: «Lo Zen è la coscienza quotidiana». Che significa? Significa «dormire quando si è stanchi, mangiare quando si ha fame», tutte cose che impariamo a fare quando avvertiamo, appunto, la necessità di dormire e la necessità di mangiare. Non appena riflettiamo e formiamo concetti desunti dall'esperienza quotidiana, la mancanza di consapevolezza iniziale si disperde perché un pensiero ci riporta dall'Altrove alla realtà contingente.

Non è casuale il fatto che l'uomo abbia realizzato le proprie opere più significative quando è riuscito ad astrarsi, quando non ha calcolato e non ha pensato, quando ha dimenticato sé stesso. L'«eureka» di Archimede o la «mela» di Newton, o l'«infinito» di Leopardi, rappresentano gli esempi più banalmente proponibili.

«L'astrazione - sottolinea Fritjof Capra, autore de «Il Tao della fisica» - è una caratteristica tipica di questa conoscenza perché per poter confrontare e classificare l'immensa varietà di forme, di strutture e di fenomeni che ci circondano, non si possono prendere in considerazione tutti gli aspetti ma se ne devono scegliere solo alcuni significativi». Nessuna differenza sostanziale, come si vede, con il modello ideale di un gesto motorio ipotizzato da Walter allorché la biomeccanica interviene per confrontare «ciò che dovrebbe accader» con «ciò che invece accade».

Dal «quanto» al «come»

di

Loredana Fiori

So di averlo sconcertato. Il Profe credeva nelle mie qualità e ha fatto di tutto per mettermi nelle condizioni di esprimerle. Non ci sono riuscita e il mio rammarico è proprio questo: non ho voluto ascoltarlo e non mi sono sforzata di capirlo. Quanto mi pesa ammetterlo? Oggi non mi pesa affatto. Il senno di poi è sempre il miglior consigliere. Un tempo mi sarebbe pesato moltissimo. E infatti non l'ho mai ammesso. Colpa della mia testardaggine, un difetto di cui oggi sono consapevole e che mi ha impedito, in atletica, di dare tutto ciò che avrei potuto dare.

Devo partire da quel concetto di «quantità» che negli atleti della mia generazione era radicato. In base alla nostra cultura sportiva eravamo convinti che per allenarsi bene bisognasse correre tanto, saltare tanto, lanciare tanto. Quando il Profe mi diceva: «Per oggi basta», mi veniva spontaneo ribattere: «Perché basta? Non sono stanca!» E continuavo senza rendermi conto che così rovinavo ciò che buono avevo fatto.

Mi rendo conto soltanto oggi di quello che il Profe cercava di farmi capire: non ci si allena sulla quantità delle ripetute, sul numero dei salti o dei lanci ma sulla qualità. Non conta il «quanto» ma il «come». Non solo: tutto, in allenamento, deve essere svolto in modo sereno e con la massima attenzione. Soltanto così tutto diventa più facile e comporta il minor dispendio energetico, soltanto così anche l'allenamento diventa fonte di divertimento. Qual era la lezione da trarre? Eccola: poco ma bene. Quando un gesto motorio viene eseguito in maniera corretta, questo gesto rimane in memoria, viene archiviato dal nostro cervello e non serve ripeterlo nel corso della stessa seduta di allenamento. Ogni ripetizione costa fatica e non porta benefici, quindi è dannosa.

Non era facile, a quei tempi, mettere a fuoco questo concetto, soprattutto quando vedevi che quasi tutti gli altri facevano quello che tu avresti voluto fare: correvano tanto, saltavano tanto, lanciavano tanto. Quanto al «come», questo era sicuramente un aspetto secondario.

Di certo il Profe vedeva oltre. La sete di conoscenza e la voglia di sperimentare lo hanno reso unico e a tratti lo hanno anche isolato, come spesso capita a chi vede più lontano degli altri. Quando era convinto fino in fondo di una scelta andava avanti per la sua strada, anche a costo di mettersi contro tutti. Si è sempre curato ben poco delle critiche o dei commenti negativi soprattutto perché era davvero su un altro piano di conoscenza, frutto sempre di studi molto

approfonditi: un confronto dialettico con i suoi contestatori sarebbe stato anche per questo insostenibile.

A volte questo suo atteggiamento poteva dare l'impressione di una certa arroganza intellettuale, soprattutto quando veniva invitato (gli capitava spesso) a tenere conferenze. «Perché non usa termini un po' più comprensibili in modo che tutti possano capirlo?», mi capitava di chiedergli. Lui tagliava subito corto e mi tappava la bocca: «Se vogliono capire hanno un solo mezzo: studiare!».

Il mio primo contatto con il Profe risale al 1962, avevo 15 anni. A presentarci fu mio cognato Marino, al Campo Coni di Basso Acquar. Mi squadrò poi mi indicò una signora: «E' la professoressa Perobelli, vai da lei e dì che ti mando io». La domenica dopo feci la mia prima gara, nel giavellotto».

Il mio debutto vero, quello agonistico dico, avvenne due anni più tardi nei 400 metri ai Campionati italiani juniores: vinsi la medaglia d'oro in una gara che sembrava adatta per le mie caratteristiche di mezzofondista. I problemi emersero però più tardi, quando dopo il titolo italiano cominciai a essere convocata per i raduni nazionali e massacrata con allenamenti (accanto a Paola Pigni, per dire!) cui non ero abituata.

Il Profe era contrario. «Un atleta -diceva- deve rimanere con il suo allenatore, che ne conosce le problematiche, i punti deboli e i punti di forza». Ricordo la mia ultima gara sui 400, conclusa ai 300 metri con un ritiro. Non riuscivo più nemmeno a camminare.

Il Profe prese in mano la situazione e riuscì letteralmente a ricostruirmi facendomi tornare la voglia di allenarmi con leggerezza, senza avvertire il sacrificio. La sua filosofia di allenamento era questa: «Gioca divertendoti». Andando controcorrente, mi fece cambiare subito specialità. «Non hai una velocità di base particolare -mi disse- per cui dovremo lavorare molto sulla tecnica del movimento». Un'intuizione che soltanto un maestro poteva avere.

Ho ricominciato con il salto in lungo, poi con l'alto e di conseguenza con il pentathlon. Il Profe mi ha fatto capire che soltanto perfezionando al massimo la tecnica, fino a raggiungere un'esecuzione perfetta del gesto atletico, avrei potuto compensare i limiti di velocità. Grazie alla tecnica ho vestito la maglia della Nazionale in varie specialità, dai 400 al salto in lungo, dal salto in alto al pentathlon in un arco di tempo di 15 anni se consideriamo anche le Nazionali giovanili. Mi è poi capitato, per il piacere di gareggiare, di proseguire la carriera con i Masters e di conquistare due medaglie d'argento a livello europeo.

Non mi sono mancate grandi soddisfazioni, i titoli italiani nel pentathlon, per due volte, e nel salto in lungo, le presenze in Coppa Europa e così via. Ma ho anche il ricordo di grosse delusioni, come la sconfitta nei Campionati italiani di pentathlon ad Ancona, nel 1972. Mi batté Sara Simeoni, allora primatista italiana in carica, per soli sei punti. Qualcuno, poco opportunamente, osservò che Sara, già vincitrice dell'alto e gratificata dal sesto posto alle Olimpiadi di Monaco, avrebbe anche potuto lasciarmi vincere ma il Profe, dopo aver assistito a cinque gare tiratissime, commentò subito a modo: «Si gareggia per vincere, non per fare regali!».

Le atlete allenate dal Profe erano preparate per gareggiare in tutte le specialità: ecco perché spaziavamo dalla velocità al mezzofondo, dai salti ai lanci. Era anche un modo per farci capire il valore del senso di appartenenza a una squadra. In occasione dei campionati di società, quando dovevamo coprire tutte le discipline, venivamo iscritte alle gare che servivano in quel momento: poteva capitare che una lanciatrice corresse i 400 e viceversa. Di certo il Profe ha saputo creare un gruppo unito che ancora oggi, a fine anno, si ritrova per gli auguri di Natale e per lasciarsi andare sull'onda di bellissimi ricordi sia di carattere agonistico che umano.

Sara, l'apripista

di

Adalberto Scemma

Nella carriera di Sara ha lasciato il segno la presenza iniziale di Walter Bragagnolo, che l'ha forgiata accompagnandola sino al debutto olimpico di Monaco 72, ma ha avuto un effetto corroborante anche il fatto di essere cresciuta atleticamente in un ambiente come quello della Scala Azzurra, carico di entusiasmo e di valori positivi. Un ambiente che dal '66 in poi, grazie alla presenza di Alessandro Polo, di Cesare Pravadelli, Bruno Taioli, Umberto Carniani e dello stesso Giuseppe Simeoni, padre di Sara, ha consentito proprio a Bragagnolo di sviluppare anche come tecnico tutto il proprio talento.

«Il Profe Bragagnolo -dice Sara- è indissolubilmente legato agli inizi della mia carriera. La Scala Azzurra era una sorta di famiglia allargata, un ambiente sereno in cui ho trovato il terreno fertile per coltivare la passione per l'atletica. Con il Profe vedemmo insieme il filmato di «Fosbury» che saltava di schiena. Io allora saltavo a forbice; come rincorsa e movimento il «Fosbury» era assimilabile, così abbiamo provato a vedere cosa ne usciva. All'inizio è stato difficile, i materassi erano duri e l'asticella di alluminio: quanti lividi! Ma è stato fondamentale».

«L'importanza di Walter -continua Sara- è stata anche nel farci appassionare. Lavorare con lui era divertente. Sapeva creare l'atmosfera in cui un gruppo può crescere bene, felice, unito. Ricordo che si correva su per le colline di Verona, poi una mangiata di polenta, salame e cotechini. Un tecnico allegro, solare, di quella tranquillità che poi si trasmette agli atleti».

Il rapporto tra Sara e Bragagnolo ha funzionato al meglio sino alle Olimpiadi di Monaco. Due caratteri tosti, anzi: tostissimi, destinati inevitabilmente a scontrarsi anche perché Sara, una volta decollata, ha avvertito forse l'esigenza di una maggiore libertà espressiva. L'addio si è tuttavia precisato per naturale consunzione, senza particolari strascichi polemici. Ed Erminio Azzaro, al di là del rapporto di cuore, è apparso a un certo punto l'unico capace di riaccendere in Sara il sacro fuoco dell'entusiasmo.

Un conto è la leggenda, che è qualcosa di impalpabile, altro sono i fatti. Sara ha dimostrato con l'esempio della propria vita di aver sempre privilegiato i fatti, inseguiti attraverso sentieri tutti a slalom, perché nulla di facile (se non l'apparente naturalezza di un volo costruito in catena di montaggio, balzo dopo balzo) le è toccato in dote.

Che cosa è rimasto, di tangibile, nell'immaginario collettivo? Di certo è rimasto il contributo offerto da Sara alla consacrazione dello sport al femminile, uno sport che la donna ha sempre trovato in confezione-standard, ogni scatola ineluttabilmente sigillata, barriere di cemento precompresso, orgoglio sincero e falsi pregiudizi. Uno sport, comunque, inteso ancora una volta come un optional più che come un diritto.

«Ma la colpa -ha sempre ammesso Sara- è anche delle donne che rifiutano di battere nuove strade. Quella dei sacrifici, per esempio. Ci sono ragazze molto dotate che si bloccano ai primi risultati, che hanno paura di fare una scelta definitiva, che affrontano la problematica dello sport affidandosi al giudizio degli altri ed evitando accuratamente ogni intervento di carattere personale. E pensare che l'opinione comune, nei confronti della donna sportiva, è diventata col tempo molto più tollerante, molto più elastica».

Rimane da chiedersi fino a che punto il rapporto tra la donna e lo sport stia cambiando in sintonia con i tempi. In un ambiente che grazie anche a casse di risonanza sempre più incisive si avvia a privilegiare lo spettacolo, l'episodio o il personaggio eclatante, nei confronti dell'aspetto più propriamente sociale. L'immagine della donna sportiva, per esempio, la sua collocazione alla pari nell'ambito dei diritti anche economici.

«L'illusione che qualcosa potesse cambiare -ha commentato Sara in occasione dell'addio alle gare- è durata ben poco. Forse sarebbe bastata una dose maggiore di convinzione o di arroganza. Dopo certi risultati avremmo avuto il diritto e anche il dovere (per le altre, non soltanto per noi) di chiedere di più. L'avremmo ottenuto alla distanza, probabilmente, ma a gioco lungo sarebbe cambiato qualcosa? Le donne atlete devono sottoporsi a trafile estenuanti, devono far leva su una volontà di ferro, devono combattere con l'ambiente, con i pregiudizi, persino con le motivazioni che sono eternamente in bilico. Perché lo sport di oggi, nel momento stesso in cui viene accettato il concetto della competizione, presuppone un impegno totale, una dedizione infinita, e non offre in cambio che rare, rarissime contropartite. La verità è che per fare breccia nell'interesse della gente, per abbattere certe barriere, ci vogliono soprattutto i risultati. E i risultati non si trovano per strada, vanno programmati, inseguiti, sono il fine ultimo di ogni pratica agonistica. Tra le donne atlete esistono invece casi a volte discutibilissimi di divismo (non li sopporto...) ed esistono anche blocchi imposti dall'ambiente. L'atletica leggera esige da parte di chi la pratica un impegno che è fatto di sforzi fisici, di muscoli, ma è fatto anche di cervello, di motivazioni da creare e ricreare. Io non ho mai saputo accontentarmi, ho sempre guardato avanti, ho sempre seguito traguardi un po' più in là, un centimetro, cinque centimetri, una

verifica continua, un impegno garantito dal carattere, dall'orgoglio. Non ho mai sentito la responsabilità come un peso ma come uno stimolo in più, anche nei momenti più duri: questione di rispetto, certo, un rispetto che dovevo agli altri ma anche e soprattutto a me stessa».

E l'ambiente? Sara ha avuto la fortuna di trovare terreno fertilissimo (parliamo di disponibilità, di rispetto totale per le scelte dei figli) in due genitori splendidi per equilibrio e discrezione. Con quali effetti pratici?

«Mi hanno sempre garantito una grande libertà, mi hanno fatto capire il loro affetto assecondandomi senza alcun tipo di invadenza. Il successo? La molla non è stata questa, non di certo. Era una questione di amore, invece, senza contropartite».

Che cosa è venuto a mancare a Sara, invece, dopo l'addio alle gare? A mancarle, è stato soprattutto il brivido dell'attesa. L'attesa di sentirsi corpo senza peso, oppure l'attesa dell'imprevisto, un'asticella pronta a vibrare in sintonia con l'ultimo movimento sbagliato. A noi vengono in mente anche il gusto del gioco e l'idea di una sfida sempre innescata, l'incertezza di un salto mille volte reinventato prima di inchinarsi alle leggi della biomeccanica. E poi i balzi-computer con cadenze sempre uguali, i gesti lenti e rapidissimi, l'automatismo di 174 voli oltre la barriera degli 1,90. E poi gli applausi, e quella lacrima che Sara asciugava così in fretta. E il piacere della speranza, la febbre del cronometro in retromarcia, due minuti per il decollo, la lunga rincorsa scandita sul filo di traiettorie sempre più lunari, già vissute nel cervello, negli occhi e nel cuore prima di caricare la molla degli avampiedi.

Proprio così facile dire basta al girotondo delle emozioni? Così facile programmare su nuove sintonie vita, abitudini, pensieri, speranze, crearsi obiettivi, giocare indifferenti con l'album del passato, perdere per strada l'idea della sfida e tenersi stretta soltanto quella di un pacato tran-tran, senza la compagnia dell'inquietudine? Tante domande cui ha cercato di dare una risposta anche Elio Trifari sintetizzando la carriera di Sara in un articolo redatto per «Conoscere l'atletica» (Rizzoli) che proponiamo in questa stessa sede e che ha un titolo esaustivo: «La dolcezza del volo».

La strategia vincente

di Giuseppe Diodato

Walter, cos'è la strategia?

Nell'aula dell'ISEF di Verona -poiché né la denominazione di corso di laurea né quella di facoltà di Scienze motorie, che pure aveva caldamente voluto, avevano scalfito l'idea che quella sua *creatura* (anche sua), da lui ideata, coccolata, realizzata e guidata per decenni, fosse e restasse sempre Istituto Superiore di Educazione Fisica - in quell'aula messa a disposizione del direttore tecnico emerito dalla nuova dirigenza del corso di laurea, brulicavano i suoi fumi e le sue idee: progetti da studiare e realizzare, conferenze, corsi di aggiornamento, collaborazioni tecniche. Come se fosse un quarantenne in carriera che aveva deciso di rifondare il mondo.

Lui era lì alla vecchia scrivania storica, la sigaretta accesa che si consumava nel posacenere e talvolta scivolava sul tavolo incidendo -cammei indelebili per le future generazioni- tarli e aurore boreali; con la macchina da scrivere ... pardon il computer nobilitato a funzione di Olivetti lettera 22 in perpetua attività, lui era lì assorto nelle sue idee, cullato dal crepitio dei tasti di cui neanche avvertiva i gemiti che denunciavano i colpi di due martelli a forma di dita.

Nell'altro scrittoio, io.

Limare i concetti di quel libro che non finiva mai, tentare di renderli comprensibili con proposizioni semplici, connetterli con i presupposti e gli sviluppi, *friggere* il cervello per ricavarne...? Talvolta è utile un parere esterno, un consiglio, una conferma, un'esperienza vissuta.

Walter, cos'è la strategia?

Quell'altro si gira, solleva il naso, lo libera dagli occhiali, mi squadra dall'alto in basso alla maniera di Totò, scuote sommessamente la testa e, con aria di commiserazione, ... mastica, pensando in modo fragoroso e palese: «... te sì vegnuo vecio par gnente ...».

Prende la sigaretta dal posacenere ma è già spenta; ne prende un'altra, l'accende con il rituale della torcia olimpica, sbuffa la prima boccata e poi (traduco in italiano, poiché il dialogo originale sarebbe in lingua villafranchese...):

«Sai, quand'ero ragazzino, c'era la guerra. Villafranca era invasa dai tedeschi, a scuola non si andava, i grandi avevano problemi grossi da risolvere e noi ragazzini eravamo lasciati a noi stessi, liberi o abbandonati, come si vuole. E, un po' per passare il tempo e molto per calmare la fame, con la piccola banda che io capeggiavo, andavo a campi cercando di racimolare qualche pomo o qualche pero o i frutti che la stagione -ben magra per gli eventi in corso- offriva. Stando bene attenti a due

fronti: le manovre dei soldati occupanti; e, soprattutto, i movimenti dei baccani veci, guardie armate che non erano più reclutabili nell'esercito ma che gli schioppi, all'occorrenza, ce li avevano, e caricati a sale. Dunque, scelto l'albero, ci si saliva su tutti quelli che potevamo starci. Non c'era una volta che dopo aver addentato il primo pomo non arrivasse il baccan di turno: «Ahh, fijoi di brute ...slandroni, vegnarì so che ve fasso ...!». Allora io prendevo il comando: ragazzi, calma! Fermi! Si salta giù tutti insieme al mio ordine, così qualcuno forse si prende una schioppettata, ma il gruppo si salva! E mi raccomando: tu, Bepi, salti dal lato di Villafranca; Toni, verso Pizzoletta; Vani verso Verona e Tano dritto a Valeggio; e ognuno il più distante possibile dagli altri! Chiaro? Pronti? Giù! e il baccan pum, pam ... porca di quela ...! Quando erano finiti i colpi da sparare e gli uni si grattavano i culi medicandoli con le giaculatorie del caso e gli altri sghignazzavano alle imprecazioni dei malcapitati, scendevo io. Ragazzi, siete stati proprio bravi, (pacche di congratulazioni sulle spale) siamo proprio una bella squadra! E se andassimo a vedere come butta verso Rosegaferro che è da tanto tempo che non andiamo, intanto che si rinfrescano?».

«Allora, professor, l'èto capia la strategia?!». E senza aspettar risposta, rificca il naso nel fumo -delle sigarette o del cervello in ebollizione, non si sa- alla ricerca della falsa Olivetti, rinvigorito dal fervore per i suoi progetti... e torna a malmenare i poveri tasti sempre più scricchiolanti.

Per capirne di più:

Titolo: La colazione (cuore di Nonna)

Walter frequenta la scuola elementare. Alla mattina, prima di andare in classe, passa a salutare sua nonna.

Walter: ciao, Nona

Nonna: ciao, Nini. Come steto? (pausa, silenzio reciproco. Walter non si muove)

Nonna: veto a scola?

Walter: sì

Nonna: éto magnà gnente?

Walter: no

Nonna: vien qua, che te dao un goso de graspa!

Appendice con dulcis in fundo:

Alla pagina IX della nota esplicativa del libro «L'attività motoria giustificata» (Metodologia e didattica del movimento finalizzato coerenti con le attuali conoscenze neurali - QuiEdit Editore - Verona 2014) si legge: «Al professor Walter Bragagnolo, studioso del movimento finalizzato, va la mia gratitudine per il consiglio competente suggeritomi nel-

la stesura di questo lavoro. Egli ha personalmente compilato il capitolo secondo («Gli studi sul movimento volontario»). In aggiunta, gli è dovuto il merito di aver suscitato in discenti e colleghi -tra cui il sottoscritto- il piacere di indagare l'attività motoria finalizzata in tutte le sue componenti, oltre le apparenze, per rilevarne la storia, le ragioni, la scienza e la ricchezza.

Storia del movimento

di Walter Bragagnolo

Il fenomeno movimento è sempre stato motivo d'interesse per le menti più sensibili degli umani in ogni epoca, lo dimostrano i graffiti trovati nelle caverne e risalenti a migliaia d'anni fa. Il mondo filosofico prima e quello scientifico dopo hanno a lungo indagato su questo fenomeno con approcci differenti ottenendo risultati non esaustivi delle innumerevoli problematiche che il movimento presenta.

La storia dello studio del movimento umano e animale di cui si ha ricordo nel mondo occidentale inizia con Aristotele di Stagira, il filosofo vissuto nel periodo che va dal 384 al 322 a.C. Egli, tenendo ferma l'immanenza del tempo, interpretò il moto come un evento indipendente dalla sostanza, dal corpo, dall'oggetto, elevandolo a motivo d'interesse. Il tempo e lo spazio sono, per Aristotele, quelli descritti dal matematico greco Euclide, vissuto intorno al 300 a.C. Delle problematiche del movimento egli ha cercato di scoprire le intrinseche essenze e le ragioni che lo producono e, a causa di questa impostazione, si può dire che abbia considerato il moto come evento oggettivo, indipendente dall'osservatore, in un inquadramento categoriale spazio-temporale che rende legittima ogni ricerca sulla sua consistenza e sulla relazione che può avere con altri eventi. Una scelta pertanto che, come si vedrà, avrà conseguenze che caratterizzeranno il futuro percorso della speculazione umana sul movimento.

Aristotele affermava che «tutto ciò che si muove è mosso da qualcosa e poiché il mondo è finito, dovrà esistere qualcosa d'immobile con il compito di muovere tutto ciò che si muove». Un'impostazione categoriale per cui il moto risulta essere un effetto, o una conseguenza, dell'intervento di forze che agiscono sugli oggetti, spostandoli da una situazione di equilibrio ad un'altra. Nel suo trattato «De motu animalium» e in particolare nella parte riguardante la locomozione umana, Aristotele si orienta verso una determinazione quantitativa di questa percezione oggettivizzata definita movimento, mettendone in rilievo non soltanto l'autonomia, come espressione dell'individualità animale, ma assegnandole anche una consistenza logica. Una scelta le cui conseguenze saranno molto importanti per quanto andranno a determinare sui successivi indirizzi della riflessione umana su questo fenomeno. Il fatto di rappresentare il manifestarsi di una successione di altri fenomeni ad esso collegati da cause o forze non precisate, individuabili perché descrivibili con lo strumento logico, dato che sono entità che agiscono razionalmente, porta a considerare Aristotele

l'iniziatore del filone meccanicistico (scientifico) degli studi sul movimento degli esseri viventi.

Aristotele, in Occidente, risulta dunque essere l'iniziatore di una scelta analitica nello studio del movimento umano e animale fondamentalmente quantitativa, che non solo proietterà le proprie conseguenze fino ai nostri giorni, ma addirittura anticipa uno dei fondamenti della fisica classica, quello di azione e reazione, quando descrive alcune sue osservazioni sul ruolo delle cosiddette forze di reazione del terreno, che giocano nella progressione del moto durante l'attuazione della camminata e della corsa. Cercando di rispondere alla domanda su come si muovono gli esseri viventi, egli dà il via alla speculazione scientifica sull'attività motoria e diventa il fondatore del filone di ricerca sul moto che trova nella biomeccanica moderna le acquisizioni più eccelse.

L'impostazione aristotelica nell'inquadramento del fenomeno che la sensibilità umana percepisce come moto, trova una coerente seppur diversificata continuità per quasi duemila anni esplicitata negli studi e nelle riflessioni d'eminenti figure. Due sono le posizioni che dopo Aristotele si sono contraddistinte nello studio del movimento: la prima risalente al filosofo e medico Abu Ibn Sina, vissuto nel periodo che va dal 980 al 1037, noto in Occidente come Avicenna, che considera il fenomeno motorio nella prospettiva indicata da Aristotele, con il fine però di ricercarne gli effetti, le conseguenze, sull'essere umano e sull'animale; la seconda invece, in direzione meccanicistica perfettamente aderente all'impostazione aristotelica, sostenuta da Leonardo da Vinci vissuto nel periodo cha va dal 1452 al 1519.

La prima si espande nel mondo islamico, mentre la seconda non trova un particolare interesse da parte dei filosofi nel mondo occidentale prima del periodo rinascimentale, se non in sporadici accenni da parte di alcuni maestri della Scolastica, impegnati nell'interpretazione del pensiero aristotelico alla luce della dottrina cristiana.

Nel Rinascimento, con il fiorire della matematica greca, il problema del moto secondo l'impostazione aristotelica trova un rinnovato interesse da parte degli studiosi, tra i quali come si è già accennato campeggia la figura di Leonardo da Vinci che, oltre ad essere un grande pittore, è anche un valente ingegnere. Egli, per aiutare gli studiosi di pittura a conseguire accurate rappresentazioni delle deambulazioni umane, in un trattato scrive «...è impossibile, per qualsiasi memoria, ritenere tutti gli aspetti e tutti i cambiamenti delle parti del corpo in cambiamento...» suggerendo di produrre i disegni della stessa figura in posizioni progressive, anticipando le immagini in successione della moderna fotografia. Sempre in questo trattato, pone dei postulati come: «Il movimento si crea distruggendo l'equilibrio...le cose si muovono tanto più rapidamente, quanto più

sono distanti dallo stato d'equilibrio...la parte di un corpo che si trova sopra l'arto che in quell'istante lo sostiene, deve sempre essere più bassa dell'altra parte ...la figura è di tanto più inclinata verso l'avanti, di quanto più rapida sia la corsa».

Questi pensieri di Leonardo da Vinci, sia pur riportati succintamente, fanno capire come in quel periodo gli studi sul movimento siano stati particolarmente indirizzati verso la meccanica.

Subito dopo, con Giovanni Alfonso Borelli, nato a Napoli il 28 gennaio 1608 e morto a Roma il 31 dicembre 1679 nasce la biomeccanica. Egli, in sintonia con Aristotele, pubblica un testo con lo stesso titolo di quello redatto da Aristotele («De motu animalium») che, a causa del grande interesse riportato, porta a far sì che l'insegnamento della meccanica venga istituito per la prima volta in un Ateneo nelle scienze mediche. Con questo studioso l'idea - grossolanamente enunciata da Aristotele e perfezionata da Leonardo da Vinci- di considerare il movimento umano ed animale come un sistema articolato di segmenti mossi da forze, trova una formulazione precisa, puntuale, articolata, delle leggi della meccanica, sviluppate nel frattempo da I. Newton (1642-1727), al punto da far considerare il suo autore come il fondatore della moderna biomeccanica.

Il confronto fra gli studi di Aristotele e di Borelli consente di constatare come il percorso della speculazione umana nel corso dei duemila anni che separano i loro lavori, non si discostano dall'impostazione quantitativa originariamente suggerita dall'epistème greca e fatta propria da Aristotele e Leonardo. La produzione tecnologica, che è l'essenza della civilizzazione europea e che ha permesso alle nazioni d'Europa di dominare il mondo, deriva da questi studi che hanno originato il desiderio di riprodurre tecnologicamente il movimento umano ed animale. Un desiderio talmente avvertito, che gli studi sul fenomeno, nel successivo periodo, sono condotti esclusivamente in questa direzione.

Gli automi, conseguenza dell'impulso che ha avuto la tecnologia dal particolare orientamento degli studi scientifici in questo periodo, potenzialmente ipotizzati dall'epistème greca di Aristotele per quantificare l'intuizione dell'artista primigenio, vengono a realizzarsi concretamente per i lavori di Leonardo da Vinci e Giovanni Alfonso Borelli. L'interpretazione meccanicistica del movimento umano avanzata da Borelli e il diffondersi delle realizzazioni tecnologiche di automi o di artificiose macchine, come titolava A. Romelli in una pubblicazione del 1588, fa nascere una branca della medicina e più precisamente della fisiologia che prende il nome di Biomeccanica Una disciplina che ha lo scopo di descrivere il funzionamento degli organismi viventi secondo

categorizzazioni esclusivamente quantitative, aderenti alla prospettiva suggerita da G. Galilei, che portano a intendere gli organismi viventi come insiemi di parti collegate le une alle altre tramite entità chiamate forze, generatrici di effetti di cui si possono e si devono misurare quantitativamente i valori.

Inizia e si prolunga così il periodo degli automi che, simulando il moto umano e animale e usando le leggi della meccanica che Newton aveva completato, contribuirono fortemente al diffondersi della convinzione che il concetto di movimento fosse di un insieme di parti articolate, le une con le altre, e soggette alle forze della natura. Un concetto, quello della forza, sfuggente, astruso, non corrispondente ad un oggetto, riscontrabile solo per i suoi effetti, importante nell'idea meccanicistica del movimento, che si afferma però nell'ambito della civilizzazione occidentale.

Rimanendo il concetto di forza, nel fenomeno movimento, tanto essenziale quanto sfuggente e dipendendo la sua esistenza da un'altra entità che la generi e la trasmetta, la preoccupazione dominante della speculazione scientifica, dopo Borelli, è quella di indagare più a fondo sulla natura delle forze. Una preoccupazione che troverà una prima grande sistemazione nell'opera di Cartesio.

René Descartes, conosciuto come Cartesio, nasce a La Haye in Turenna il 31 marzo 1596. Si può sostenere che egli centri la propria riflessione sull'entità che genera il movimento degli esseri viventi: la forza. Egli si propone di dare un'esauriente spiegazione al perché la macchina umana si muova nel modo descritto dalle leggi della meccanica. Questa riflessione cartesiana si svincola dalla scienza aristotelica e galileiana, in altre parole dalla prospettiva quantitativa, e recupera al ragionamento anche aspetti qualitativi della realtà che le dispute scolastiche d'Occam e Oresme avevano contribuito ad escludere. Egli è convinto che nella trattazione degli esseri viventi, il movimento non possa essere esaurientemente descritto e interpretato senza il ricorso al metodo induttivo, perché la forza che supporta il movimento è di una natura che sfugge al diretto rilevamento quantitativo dell'uomo. Egli afferma che nell'uomo coesistono due realtà: una materiale, dotata di attributi quantificabili ed esaurientemente descrivibili tramite i parametri galileiani e newtoniani; l'altra spirituale, dotata di attributi qualificabili come la razionalità e l'intenzionalità.

La ripartizione della realtà biologica in materiale e spirituale, alla quale non è estranea la formazione gesuitica di Cartesio, se da un lato facilita una spiegazione intuitiva del movimento volontario, dall'altro introduce un dualismo nello studio di questo fenomeno fino ad allora evitato. Un dualismo che non tarderà a trasformarsi in una contrapposizione di devastanti conseguenze sulla finalizzazione del movimento umano a mera riproduzione tecnologica.

Operando una distinzione tra mondo animato ed inanimato, quest'approccio pone le basi per una nuova scienza, indipendente dalla fisica poiché considera anche l'entità anima (il pensiero). Essa diviene pertanto la referente fondamentale per mezzo di una disciplina d'orientamento prettamente qualitativo: la psicologia.

Cartesio ritiene che la scienza dell'anima, in altre parole la psicologia, costituisca un sapere peculiare dell'uomo. Questo perché, possedendo un pensiero e conseguentemente una coscienza, è un essere vivente in grado di rivelarsi anche attraverso il comportamento motorio volontario, mentre gli altri, non possedendolo, nel movimento possono esprimere solo un comportamento esclusivamente meccanico. Un concetto che negando il possesso di un'anima negli esseri viventi diversi dall'uomo, porta Cartesio a formulare per primo, nel corso della speculazione umana su questo fenomeno, l'idea del riflesso come spiegazione meccanica dei comportamenti complessi del movimento animale ed ampiamente descritti in termini quantitativi da Borelli.

L'intuizione cartesiana del riflesso, come risposta dell'essere vivente a sollecitazioni provenienti dall'ambiente, avrà un ampio sviluppo nei successivi studi fisiologici fino ai nostri giorni ed è rimasta tale anche dopo la pubblicazione degli studi di Bernstein nel 1957. Le spiegazioni riflessologiche di Sherrington e di Pavlov dell'attività motoria umana elaborate nei primi anni del ventesimo secolo, costituiscono il referente di tutta la pedagogia dell'Educazione fisica e dello sport attuali che, pertanto, possono essere definite pedagogie d'impronta cartesiana.

Il pensiero di Borelli, che indica nella meccanica il fondamento per la spiegazione fisiologica dell'uomo e dunque anche del suo rendimento, è ridimensionato da Cartesio poiché quest'ultimo sostiene che una fisiologia che non tenga conto della psicologia resta una conoscenza parziale e, dal punto di vista dell'attività motoria volontaria umana, una conoscenza esclusivamente pratica. La conoscenza psicologica invece, sostenuta dal metodo induttivo e razionale, non necessita della prassi, ma soltanto della dimostrazione logica. Assegnando al sistema nervoso, custode dell'anima, una posizione gerarchica ben distinta dalle altre, avanza l'idea che il corpo umano, soggetto alle leggi della meccanica, le applichi in modo imprevedibile. Questo perché comandato dall'anima che è entità astratta e perciò imperscrutabile anche se razionale.

Spostando l'interesse sul movimento dal come al perché si può sostenere che Cartesio abbia nell'ordine: attuato una rottura nella tradizionale impostazione fornita dall'épisteme greca; operato una ripartizione netta del fenomeno, assegnando al corpo il compito di eseguire i comandi che la mente origina; fornito un'interpretazione dell'attività motoria, dove risulta che questo fenomeno

sia effetto, introduca all'anticipazione come conseguenza della predisposizione di un programma o comando della mente da inviare al corpo per eseguire un movimento volontario e non riflesso; indicato che mentre il movimento volontario può essere continuamente perfezionato, quello riflesso è dato una volta per tutte.

Nei secoli a seguire e fino ai nostri giorni, la prassi di chi si è occupato di movimento, a qualsiasi titolo, è sempre stata informata alla concezione cartesiana, nonostante gli studi di Bernstejn cui si è data diffusione parziale nel 1956.

Attualmente, nei confronti delle modificazioni permanenti che si osservano determinarsi nei comportamenti motori quando un soggetto ripete la medesima esercitazione e che portano a pensare ad un avvenuto apprendimento, esistono ipotesi completamente differenti dall'idea cartesiana di homunculus posti nella nostra testa per assolvere funzioni quali quelle di decidere i programmi da recuperare dalla memoria, scegliere come ordinarli, unirli ed attivarli per soddisfare quanto richiede l'obiettivo che l'individuo intende raggiungere con quel comportamento. I modelli di studio del movimento negli ultimi cento anni derivano principalmente da ricerche di psicologia nel campo delle neuroscienze. Evitando di prendere in considerazione lo strutturalismo, la Gestalt, la psicoanalisi, anche se quest'ultima con i dati oggettivi delle più recenti indagini sul funzionamento del cervello delle neuroscienze sembra tornare in auge, in ordine temporale le più importanti scuole che si sono occupate di movimento, sono: la scuola comportamentista, la scuola cognitivista, la scuola ecologica.

La scuola comportamentista ha visto il proprio sviluppo in cinquant'anni e precisamente dal 1900 al 1950 con gli americani Thorndike, Watson, Hull, Tolman, Skinner e con Pavlov nell'Urss. Essa, non ritenendo obiettivamente verificabili i fenomeni neurofisiologici ed emotivi che sottendono il movimento, considera che solo una rigorosa verifica di quanto sia osservabile e confrontabile possa essere la via da percorrere per conoscerlo. Conseguentemente si occupa delle modalità con cui si determina un movimento e non cerca risposte alla domanda come, ma solo all'interrogativo cosa. Ne sono un esempio gli esperimenti sui movimenti condizionati di Pavlov.

Al modello comportamentista succede, e si sostituisce in gran parte negli anni Sessanta, la scuola cognitivista che deriva da studi della psicologia cognitivista e di neuropsicofisiologia. I più conosciuti rappresentanti sono Anochin, Bernstejn, Luria, Piaget, Adams, Bartlett, Keele, Miller, Neisser. Per i cognitivisti è importante capire le modalità interne d'organizzazione, produzione e regolarizzazione di come si determina il movimento Per loro è importante ricercare e valutare i processi che il sistema nervoso mette in atto per realizzarlo,

cioè le funzioni che chiama cognitive, della memoria, del linguaggio, dell'attenzione, della percezione, dell'orientamento spazio-temporale, dei tempi di reazione, delle abilità motorie, etc. Per la scuola cognitivista dunque, fra il momento dello stato di necessità da soddisfare e la risposta, nel SNC avvengono processi di elaborazione il cui scopo è la preparazione della risposta, la regolazione e la correzione nella fase esecutiva.

Negli anni Settanta ha origine il pensiero ecologico ed i suoi maggiori esponenti sono Gibson, Turvey, Kugler, Kelso e, per quanto riguarda l'applicazione di questa teoria nella rieducazione, l'italiano Grimaldi. Il modello ecologico si basa sull'osservazione che il SNC dovrebbe pensare dettagliatamente a troppe cose; la memoria del SNC, pur enorme, risulta limitata per intervenire sui singoli muscoli.

Conseguentemente per la scuola ecologica: il SNC usa il riflesso per realizzare i movimenti e la soglia di stiramento del muscolo è indipendente dai comandi centrali che vanno ai motoneuroni alfa e gamma; esiste un punto di equilibrio (equilibrium point) nei vari gruppi muscolari che dipende dallo spazio articolare realizzato nel corso del movimento e dal grado di tensione presente a livello dei diversi muscoli; vi sono diverse soglie di attivazione nel muscolo, che è visto come una molla, dove un primo allungamento può semplicemente deformarlo senza che esso reagisca e un secondo invece che provoca il riflesso fusoriale, cioè una contrazione fasica e quindi di breve durata, e un terzo allungamento che provoca una maggior resistenza definita riflesso di allungamento tonico (tonic stretch reflex); l'architettura neurale del SNC possiede a livello spinale tutte le dettagliate conoscenze per rendere possibile l'esplicazione delle variabili cinetiche muscolari; le afferenze cognitive sono da interpretarsi non come fattori fondamentali del movimento, bensì solo come elementi che lo facilitano. Ipotesi dunque differenti anche da teorie e metodologie, sempre ascientifiche, nate in tempi successivi e ancora usate, ad esempio quella Lisenkiana o quella recente che paragona il modo di operare del S.N.C. alla struttura di un computer digitale.

La scoperta di alcuni modi con cui le cellule nervose, cioè i neuroni, si comportano hanno confermato che diverse strutture convenientemente sollecitate con esercitazioni mirate consentono all'individuo di dar vita ad un gran numero di pattern motori specifici. L'idea che informa le attuali ricerche è quella di indagare su modalità usate dal S.N.C. per controllare i tanti gradi di libertà goduti delle varie strutture partecipanti, in altre parole com'egli risolva le problematiche derivanti dalla necessità di computare un immenso numero di variabili, in sintesi di trovare una risposta scientifica al *Bernstejn problem*.

I modelli equilibrium point (punto d'equilibrio) di Bizzi, Feldman, Latash, cito solo qualcuno dei vari ricercatori che si sono occupati o ancora si occupano di questi modelli, con lo scopo di ridimensionare la responsabilità esecutiva del S.N.C. nel compito computazionale, hanno come base comune di considerare il comportamento dei muscoli, in combinazione con i circuiti spinali, come particolari molle o elastici che hanno la potenzialità di cambiare la taratura, in altre parole il loro tono, per portare un segmento ad un certo punto d'equilibrio. Modelli affascinanti perché ipotizzando che il segmento sia attratto al punto d'equilibrio dal compito motorio, malgrado vi siano disturbi o condizioni iniziali diverse, sembrerebbero suggerire come l'individuo raggiunga la coordinazione motoria. Un termine, questo, che normalmente è usato per giustificare superficialmente l'aspetto esterno del movimento ma che scientificamente si riferisce al risultato di un evento ottenuto da strutture diverse, che si determina a causa di una relazione appropriata fra parti costitutive che si definiscono su scale multiple di spazio e di tempo differenti (10 al quadrato per le articolazioni, 10 al cubo per i muscoli, 10 alla quattordicesima per le cellule).

Le modalità con cui possono essere ottenute queste relazioni sono due e precisamente: quella di tipo programmatico, dove si prefigura che ogni parte si comporti con una modalità ben definita e riceva istruzioni dall'esterno; quella di tipo auto-organizzativo, dove le parti non ricevono istruzioni dall'esterno e il tutto avviene come conseguenza di un loro adattamento per raggiungere una finalità comune. Nella seconda, cioè l'autorganizzazione che è quella attualmente seguita, le strutture neurali centrali, cioè il sistema di controllo motorio, è considerato continuamente fluttuante (non equilibrium) perché nonostante la posizione spaziale iniziale del soggetto e le condizioni esterne siano fedelmente riprodotte nelle prove esercitative e dall'esterno non si notino effetti, risulta impossibile, anche teoricamente, stabilire quali siano le condizioni interne iniziali del soggetto. Tale considerazione è importante poiché, non essendo possibile riprodurre le condizioni iniziali interne dell'individuo, la conclusione da trarre è che le traiettorie scelte dal sistema di controllo per uno stato finale d'equilibrio definito dal compito motorio (attrattore) non potranno mai essere uguali (differenti traiettorie esterne a livello del corpo e degli arti). Pertanto è evidente che nel S.N.C. non può esistere alcun programma motorio e che, una volta definito il compito motorio, è il sistema di controllo che porta il segmento a raggiungere lo stato finale.

Se si considera una coppia di muscoli antagonisti agenti su un'articolazione, il loro controllo è descritto da Feldman, nel suo modello, come una coppia di variabili corrispondenti ai valori *lamda* per i due muscoli, cioè alla lunghezza muscolare dove inizia il reclutamento autogenico dei motoneuroni *alfa* in uno

stiramento muscolare lento e corrispondente alla soglia del riflesso da stiramento tonico (tonic stretch reflex) di ognuno. Un modo di operare, in sostanza, in cui l'impiego delle funzioni temporali da parte delle variabili, suggerisce una qualche relazione con il concetto di programma motorio. Un sospetto, questo, che allontanerebbe questo modello dall'ottica auto-organizzativa.

A dissipare tale sospetto sono le ricerche di Latash che, oltre a rilevare come le variabili del *lamda* dei muscoli agonista e antagonista definiscono solo la traiettoria di un attrattore, in pratica di un compito motorio, precisa anche come i passaggi da uno stato a un altro si determinano sicuramente secondo le regole della dinamica non lineare. Una precisazione che chiarisce come queste funzioni, non codificando direttamente proprietà del movimento, non possono avere alcuna relazione con ciò che s'intende per comandi motori.

L'autorganizzazione delle funzioni, svolta da strutture senza alcuna influenza di carattere ordinativo proveniente dall'esterno e senza nessun homunculus esecutivo all'interno, trova giustificazione nel fatto che esperienze motorie individuali attivino nei soggetti cambiamenti delle forze sinaptiche con cui i neuroni si collegano fra loro, formando nuove mappe e nuovi circuiti neurali. Una modalità operativa consentita dalla potenzialità plastica della materia nervosa che consente il collegamento e lo scollamento dei neuroni fra di loro e conseguentemente la formazione di nuovi circuiti neurali. Una visione dell'architettura delle reti neurali del S.N.C., dunque, dove conoscenza e processi d'apprendimento non sono strutture ma prodotti delle dinamiche non lineari con cui le strutture coinvolte operano.

La strada che la ricerca attualmente percorre per cercare esaustive risposte al *Bernstejn problem*, si può riassumere in tre punti: non esiste e non può esistere una relazione consequenziale e lineare tra gli impulsi centrali e i movimenti dei segmenti periferici del corpo; la relazione tra impulso e movimento è tanto più lontana da una relazione consequenziale e lineare, di quanto più complesse sono le catene cinematiche, cioè il numero di segmenti e il tipo dei collegamenti impegnati nel movimento; i movimenti sono possibili soltanto quando vi sia il più accurato e ininterrotto accordo, non prevedibile in anticipo, tra gli impulsi centrali e gli eventi che accadono alla periferia del corpo (esterni al soggetto), ed essi sono frequentemente e quantitativamente meno dipendenti dagli impulsi centrali che dal campo delle forze esterne.

Una via dunque che ammorbidisce la diatriba fra visione programmatica e auto-organizzativa, all'inizio molto accesa, dato che il termine autorganizzazione non esclude che ci sia qualche meccanismo strutturale o mezzo neurale come base fisica o biologica di questi fenomeni. Strutture biologiche pertanto che collaborano per leggi incorporate nell'architettura neurale, per raggiungere una

finalità comune. Un esempio di queste leggi di coordinazione potrebbe essere la grandezza principale (size principle) nel reclutamento delle unità motorie di Henneman e altri (1965). Questo perché sarebbe sempre l'architettura neurale a fare in modo che i segnali discendenti esercitino un controllo monoparametrico (soglia del riflesso da stiramento tonico) per l'ipotesi del punto d'equilibrio del modello lamda.

Tutte queste ricerche cercano una teoria che indichi dove e come potrebbe avvenire la memorizzazione nell'architettura neurale. Sicuramente l'apprendimento non può dipendere dal trial and error (prova ed errore), né tantomeno dalla capacità di seguire coscientemente le istruzioni o imitando un modello d'esecuzione che può anche essere proposto dall'allenatore. Quello che è certo è che se l'architettura si modifica per soddisfare richieste provenienti da carichi inerziali esterni, seguirà dei principi peculiari e se le reti neurali non sono obbligate a preoccuparsi di adattare la grandezza e il calcolo del tempo (timing) dell'attivazione di singoli muscoli affinché emergano torque articolari in funzione del tempo appropriati, è probabile che la modificazione dell'architettura neurale (l'apprendimento) si determini con differenti modi.

La domanda attuale di chi si occupa di modelli *equilibrium point* è se la perturbazione abbia un ruolo nel determinare processi d'apprendimento. Questo perché perturbare significa attentare alla stabilità di un'esecuzione e porre il sistema nella condizione di provvedervi per quanto possibile. I modelli del punto d'equilibrio si occupano della proprietà di stabilità dei segmenti corporei durante la postura e il movimento, il dibattito, all'interno delle diverse ipotesi, verte su quale ipotesi sia la più idonea ad assicurare stabilità a fronte d'effetti perturbanti. A tale proposito Bizzi, Hogan, Mussa-Ivaldi e Giszter affermano che la stabilità ha sicuramente un'influenza sulle problematiche del controllo e dell'apprendimento motorio.

Sul n. 10. anno II, luglio agosto 2004 della rivista di psicologia e neuroscienze «Mente & Cervello» compare un articolo a firma del ricercatore Silvio Ferraresi dal titolo «La creazione dei ricordi» con seguente sottotitolo: «A un secolo di distanza l'uno dall'altro, il padre della psicoanalisi, Sigmund Freud, e un neuroscienzato di oggi, il Nobel Gerard Edelman, hanno proposto due teorie della mente che presentano profonde analogie». In questo articolo viene riportata una dichiarazione di Giulio Tononi, per anni collaboratore di Edelman: «Il destino delle spiegazioni istruzioniste sia di rivelarsi errate e di venir soppiantate da spiegazioni selezioniste. Ciò è accaduto con la teoria di Charles Darwin sull'origine delle specie viventi e, più di recente in immunologia, per spiegare l'incredibile varietà e specificità degli anticorpi. Nel caso del cervello, è successo con Edelman, il cui darwinismo (o selezioniamo) neurale, inquadra

nella stessa cornice concettuale sia la formazione del cervello sia la percezione e la memoria».

Il metodo

Il metodo per favorire l'apprendimento da noi elaborato, deriva dal condividere con Edelman l'approccio con cui affrontare le problematiche del movimento e, conseguentemente, tentare di applicare alla pratica i risultati dei suoi studi.

Essendo le esercitazioni comportamenti motori attuati da individui nei cui organismi sono presenti strutture ed apparati in grado di fungere da comparatori per le funzioni chiamati a svolgere, la loro attuazione dovrebbe avvenire con modalità adeguate all'agire del sistema biologico, come dire nei limiti da esso consentiti. Un metodo, pertanto, derivante da un approccio che considera le problematiche esistenti e precisamente che: gli individui assumono solo comportamenti conosciuti; ogni soggetto risponde alle richieste situazionali con un comportamento motorio, fra quelli conosciuti, che considera adeguato e redditizio per le sue possibilità strutturali e funzionali; per assumerne uno, diverso da quello normalmente usato, l'individuo deve rilevare in esso qualcosa di non adeguato.

Proporre pertanto una gestualità comportamentale diversa e non conosciuta dal soggetto, in virtù della prima e della seconda considerazione rappresenterebbe una forzatura inutile. Proporne invece una con una variante quantitativa che ne accentui la negatività, aiuterebbe i soggetti a rilevarla senza sottoporli a forzature inutili. Un modo di operare che abbisogna però di una chiara e precisa modalità applicativa.

A differenza dell'attuale «devi fare così», che essendo un suggerimento proveniente dall'esterno è difficilmente accettabile dall'individuo che è autoreferente, il suggerimento dovrà essere consono alle possibilità che la materia vivente offre: rendere cioè cosciente il soggetto del problema e porlo in questo modo nella necessità di risolverlo. Così risulta chiaro che l'individuo, per essere in grado di risolvere compiutamente e senza pericoli le problematiche che il movimento dei segmenti presenta per raggiungere il fine di un comportamento motorio, deve conoscere esattamente le sue possibilità e interpretare correttamene la situazione esterna. («De motu animalium»). L'aiuto che si può dare dall'esterno dunque è quello di fargli rilevare ciò che nel suo gesto è negativo, per il fine del comportamento assunto, e così porlo nella condizione di mettervi rimedio. Un aiuto che consiste nel far vivere al soggetto uno stato di necessità che lo porti ad agire.

Per ottenere dall'esterno un simile risultato, occorre formulare un giudizio sulle azioni dei vari segmenti agenti in quel comportamento motorio. In pratica, osservare il comportamento motorio per il raggiungimento di un dato fine e

confrontarlo con un modello biomeccanico riferito al soggetto. Impiegando un modello biomeccanico riferito alla specie, che è rispettoso delle leggi dell'ambiente che tutti i oggetti sono costretti a rispettare, si utilizza qualcosa di oggettivo, sicuramente utile allo scopo e si ha l'opportunità di lasciare al soggetto, che conosce le sue potenzialità organiche, di usarle convenientemente. Infatti, poiché la scelta della gestualità è condizionata dall'equilibrio goduto dal soggetto, la negatività di un'azione segmentaria, normalmente, è sempre la conseguenza del disequilibrio vissuto dai soggetti in quel comportamento motorio. Il modo di intervenire, pertanto, si può dividere in due: quello riguardante il riconoscimento da parte del soggetto dell'elemento negativo; quello riferito al tentativo di eliminarlo e dal cui risultato l'allenatore trova riscontro della bontà o meno del suo intervento. I soggetti possono attuare la gestualità dei loro comportamenti motori su superfici che possono essere poco o molto scivolose e l'intervento, che s'informa a questo metodo, diventa pertanto particolarmente delicato per la funzione che svolge il sistema immunitario dei soggetti. Infatti, risultando particolarmente importante l'equilibrio goduto dai soggetti nella scelta dei movimenti, la conoscenza di come gestire l'equilibrio diventa fondamentale.

Tenendo presente che questo sistema è uno dei tre che coagiscono per determinare il movimento e che il suo compito è di impedire soluzioni motorie che presentano pericoli per strutture e funzionalità organiche dei soggetti, l'amplificazione della varianza come metodo di lavoro presenta qualche difficoltà. Ecco dunque che le esercitazioni mirate a un apprendimento dell'equilibrio statico e dinamico, per non essere pericolose e pertanto attivare negativamente il sistema immunitario dell'individuo, dovranno essere adeguate alla capacità di gestire l'equilibrio da loro dimostrata. Principi che differiscono da quanto detto, ad esempio la modalità istruttiva, determinano effetti deleteri, perché privi della potenzialità di attivare e di utilizzare le opportunità offerte dalla natura della materia biologica dei soggetti, di favorire quei flussi d'energia che consentono l'attivazione di circuiti neurali in grado di sollecitare le strutture dell'individuo ad operare convenientemente.

In altre parole bisogna attivare catene cinetiche adeguate a determinare un soddisfacente stato d'equilibrio del sistema, determinando risposte motorie consone alle richieste provenienti dalla situazione. Una potenzialità ad assumerle, dunque, derivante dalla plasticità che caratterizza la struttura del cervello, cioè della possibilità dei neuroni (cellule nervose) di instaurare fra loro nuove connessioni e di modificare quelle esistenti per effetto dell'intensità e della frequenza con cui sono stimolati. Per questo proposte esercitative mirate possono produrre effetti di apprendimento. Conseguentemente, non si può dire

che il soggetto sbaglia ma che fa solo ciò che conosce; pertanto, la responsabilità dell'apprendimento è dell'allenatore e il rendimento rientra nelle potenzialità di quanto strutture e funzioni organiche dei soggetti consentono.

L'intelligenza che si diverte

di

Alberto Ambrosio

Fu il fiuto che accentuava la sua curiosità a favorire il nostro incontro: «E' per il naso lungo che ho», si scherniva il Profe. «Stay hungry, stay foolish», fui affascinato dalla sua fame di imparare e scoprire ma anche dalla sua follia visionaria che fu tale da avvalorare audaci teorie, quasi sempre azzeccate.

Nel 1973 dopo un viaggio negli USA organizzato dall'ISEF di Milano Lombardia fui invitato a scrivere un articolo per l'ATAL (Associazione tecnici di atletica leggera). Con mia grande sorpresa, dopo pochi giorni venne pubblicato da «La Gazzetta dello Sport». Nell'articolo parlavo della mia visita in varie Università americane e del copioso materiale raccolto. In quel periodo in collaborazione con un altro giovane tecnico, il prof. Silvano Mombelli, che era allievo di Bragagnolo e frequentava il Libero ISEF di Verona, avevo fondato un Centro Studi bibliografici raccogliendo traduzioni dalle più note riviste mondiali nel settore della teoria dell'allenamento tra le quali la prestigiosa sovietica «Legkaya Atletika». Fu facile stabilire un contatto e il fiuto del Profe fu determinante nell'incoraggiarci a proseguire nell'iniziativa che qualcuno, in ambito federale, definiva «incosciente e frutto di giovanile e baldanzoso entusiasmo». Il contributo del Profe fu determinante anche nello scremare la mole incredibile di materiale che dovevamo visionare. Mi accorsi subito della sua incredibile capacità di sintesi, di cogliere l'essenziale e di semplificare rendendoli fruibili per tutti, anche i contenuti più complessi. La sua analisi biomeccanica del «Fosbury» ha fatto scuola.

Ci scambiammo parecchio materiale, mi ricordo in particolare una traduzione da «*Legkaya Atletika*» di J.Werchoshanskij e G. Tschjornoussow («I balzi nell'allenamento dei velocisti»). Il Profe ne parlò con entusiasmo a un incontro federale con alcuni allenatori esibendo il lavoro; poco tempo dopo un noto tecnico specialista della maratona pubblicò la traduzione con il proprio nome. Ero letteralmente indignato per quella che consideravo una scorrettezza. Bragagnolo mi blandì con una delle sue storiche massime: «Il mondo è diviso in due categorie di persone, quelli che tengono le corna e quelli che mungono, noi teniamo le corna».

Ci sarebbero ancora molti episodi da raccontare che hanno scandito la mia crescita professionale arricchita dalla sua conoscenza. Nei momenti di sconforto con il rischio di appiattimento culturale bastava un colloquio con lui per ottenere l'effetto di una scarica di adrenalina, l'intonazione fisica e mentale per una nuova impresa. In ordine sparso ricordo il lavoro sulla regolazione delle condizioni

emozionali e l'allenamento mentale con la dottoressa Annamaria Rocco, specialista in neuropsichiatria, e Crescenzio Marchetti triplista da 16.25 metri, i primi sofferti passi del laboratorio di biomeccanica dell'Università di Verona, le discussioni che si protraevano fino a tarda notte sul ruolo dell'attività neuronale nella formazione del movimento arricchite dai suoi contatti con Singer, Stelmach, von Breitenberg fino a Edelman.

Poi venne il calcio. Il mio interesse per la preparazione atletica dei calciatori iniziò nella seconda metà degli anni 80 quando fui chiamato a collaborare con la squadra Primavera del Brescia Calcio. Nello stesso periodo Bragagnolo teneva per il quotidiano «L'Arena» una curiosa rubrica che si può definire la prima forma di scouting nel calcio. La nota interessante delle sue analisi era in controtendenza con le metodologie di allenamento di quei tempi: non veniva valutata la quantità del lavoro svolto da una squadra o da un giocatore in un match ma la qualità dei passaggi, tiri, dribbling, sprint e altri parametri con finalizzazione positiva.

Quella filosofia di training mi accompagnò per tutta la carriera professionale, quando la maggior parte delle squadre si basava sulla quantità di metri percorsi in gara. Con Gigi Cagni fondavamo il lavoro sulla densità di «stressors» nell'unità di tempo che si traduceva in sedute di allenamento ad elevata intensità in tempi di permanenza sul campo ridotti. Fu così che nacque il miracolo Piacenza, dalla C alla A con «undici piccoli indiani» da una citazione del «Corriere della Sera».

Tra le varie strategie messe in atto per sollecitare lo stress ricordo l'accorgimento escogitato con la complicità di Nicola Pinotti, l'allenatore dei portieri. Massimo Taibi era un giovane promettente portiere dotato di qualità ma incline alla distrazione nel corso degli allenamenti di routine. Per ovviare a questi cali di tensione Pinotti faceva trasferire la porta sotto il settore occupato dai tifosi che assistevano alla seduta bombardando letteralmente Taibi il quale volava da un palo all'altro osannato dal pubblico con il risultato di incrementare a livelli impensabili l'indice di rendimento.

Gli anni di Piacenza furono un vero e proprio laboratorio di sperimentazioni metodologiche; l'allenamento con i paracadute, complice Adalberto Scemma che fu il primo a diffondere la notizia, rappresenta un passaggio ineluttabile e didascalico. Un allenamento fuori copione per alcuni folkloristico, per altri un facile spunto per l'ironia «per ammorbidire l'atterraggio- dicevano- in serie B». Ricordo ancora una pagina del «La Gazzetta dello Sport» che ritraeva Simone Inzaghi con un primo prototipo di paracadute agganciato alla vita. Ero perfettamente consapevole del fatto che questa tipologia di lavoro aveva scarsa correlazione con le richieste condizionali della prestazione nel calcio: mi serviva il paracadute per incrementare

l'attenzione e la spinta motivazionale dei giocatori nel periodo di preparazione. Discutendo con Bragagnolo ci accorgemmo che in realtà quell'attrezzo sottendeva un interessante contenuto legato alla sua teoria, il M.A.E.: il paracadute infatti modificava l'assetto e la componente coordinativa amplificando gli errori della corsa e inducendo di conseguenza, per confronto, un sensibile miglioramento del rendimento.

A proposito del metodo di amplificazione dell'errore vorrei ricordare un aneddoto; quando il Profe aveva già superato gli ottant'anni. Fui invitato da Adalberto Scemma in tivù a discutere con lui della teoria e delle sue possibili applicazioni: Bragagnolo spiegò, nei tempi televisivi, l'argomento con tale chiarezza e lucidità che persino i cameramen al termine del programma lo intrattennero chiedendo, incuriositi, ulteriori spiegazioni.

Per concludere, evitando di scivolare nella retorica, sono certo che Luciano Zerbini, nella sua testimonianza, avrà citato la famosa frase che lo definì prima dell'impresa di Los Angeles '84: «un pazzo allenato da un folle». La follia del prof. Walter Bragagnolo era semplicemente creatività, quella creatività che qualcuno (Albert Einstein!) ha definito come «l'intelligenza che si diverte».

L'occhio magico

di

Gabriella Facci

Tanti sono i ricordi che ho del grande Profe, del Profe per eccellenza. Tale è stato in ambito veronese per molti decenni, grazie non soltanto alla sua longevità ma anche, e soprattutto, alle sue capacità e alla voglia, che lo ha sempre accompagnato, di essere a modo suo protagonista.

Il Profe era un esemplare unico. Da alcuni invidiato, da molti -sia atleti che allenatori- ricercato. Talvolta lo contattavano di nascosto perché era per certi aspetti una persona scomoda. Dire ciò che si pensa apertamente, come sapeva fare così bene lui, non sempre gioca a proprio favore e certo non propizia simpatie.

C'è una cosa che al professor Walter Bragagnolo invidiavo palesemente anch'io e che lui, generosamente, mi ha poi insegnato: la capacità di «osservare». Come osservare un movimento per esempio. Quanto abbiamo studiato insieme, ragionando, discutendo, scrivendo, cancellando, riscrivendo e ricorreggendo a proposito dell'apprendimento motorio e delle modalità per favorirlo! Il soggetto poteva essere uno qualsiasi, si trattasse di un bambino, di un allievo, di un atleta e così via.

Un concetto soprattutto era per lui, e lo è ancora oggi per me, basilare: «Prima di tutto osservare come il soggetto si muove». E da lì partivamo con l'ipotesi di ciò su cui si poteva intervenire per favorire l'evoluzione del movimento stesso. In maniera più consona bisognerebbe parlare di «comportamento» visto che i movimenti, quando vengono compiuti da un essere vivente, non esulano mai dal rapporto che egli ha con l'ambiente interno ed esterno e al suo modo di porsi nell'ambiente stesso.

«Osservare i movimenti»: poteva trattarsi degli alunni a scuola, di giovani sportivi principianti, del gesto atletico di un olimpionico, delle azioni di una persona sottoposta a riabilitazione, di anziani o di disabili. Per lui, per il grande Profe, non c'erano limiti; non perché pensava di essere eccezionale (in realtà nell'osservazione lo era), bensì perché per lui, semplicemente, non c'erano differenze: ciò che si andava a osservare, qualsiasi fosse il contesto, era sempre il movimento, spesso un insieme di movimenti.

Ancora oggi, parlando e sorridendo con colleghi che lo hanno conosciuto e che ricordano quante ore e ore trascorrevo con lui per preparare le lezioni quando ero sua assistente all'ISEF di Verona, o quando tentavamo di scrivere una

pubblicazione insieme, io cerco di spiegare che forse tutto il fare e rifare, lo scrivere e lo stracciare, in fondo era dovuto al piacere intrinseco che entrambi provavamo a parlare per ore e ore di cose molto semplici ma che amavamo entrambi alla follia: il movimento e come osservarlo.

So che non raggiungerò mai la capacità del Profe di osservare e analizzare il movimento, ma ancora oggi è una vera goduria quando in palestra, a scuola, guardando le azioni di un mio alunno riesco a trovare quel «qualcosa» (quell'errore?), che mi fa capire quale esercizio specifico dovrò andare a proporgli. E poi vedere, come per magia, le azioni evolversi e osservare l'espressione soddisfatta dell'allievo quando raggiunge l'obiettivo desiderato e migliora la propria prestazione.

Ricordo male o qualcuno, pensando di deriderlo, chiamava il prof. Bragagnolo «il Mago»? Grazie, Profe, per avermi insegnato ad «osservare» per insegnare con un po' di magia.

Parola d'ordine: no limits

di

Chiara Milanese

Chiara Milanese è stata per molti anni al fianco di Walter Bragagnolo nell'attività di ricerca nel campo delle scienze dello sport. Attualmente si occupa in particolare dello studio delle caratteristiche antropometriche e della composizione corporea oltre che della loro relazione con l'attività fisica e la prestazione sportiva in atleti normodotati e atleti con disabilità fisica, nonché in popolazioni con malattie croniche (ad esempio obesità, anoressia nervosa, osteoporosi). Un'altra area di interesse è relativa all'apprendimento motorio, con particolare attenzione all'esplorazione dell'efficacia di diverse strategie di apprendimento per migliorare le abilità motorie negli atleti di differenti livelli di abilità. Nello specifico, ha indagato l'efficacia di una strategia nata da un'intuizione del prof. Walter Bragagnolo, conosciuta come «Metodo dell'amplificazione dell'errore» (M.A.E.). Gli studi sono stati pubblicati in convegni e riviste di livello internazionale. Pubblichiamo qui l'intervento che l'ha vista protagonista della prolusione in occasione dell'intitolazione a Walter Bragagnolo dell'Aula Magna di Scienze motorie a Verona.

Buongiorno. È molto bello vedervi così numerosi. Ringrazio il prof. Federico Schena che è stato il promotore di questo evento e tutte le persone che con entusiasmo si sono adoperate per l'organizzazione. È una gioia per me, assieme a voi, rendere onore a Walter Bragagnolo, un grande e carismatico professionista e soprattutto un grande uomo, un esempio di sensibilità e disponibilità. Un uomo che ha dedicato la sua vita allo sport e alla ricerca lasciando un segno indelebile.

Alcune tappe: nel 1974 è stato il fondatore dell'ISEF di Verona e contemporaneamente docente di biomeccanica, atletica leggera e teoria dell'allenamento nello stesso ISEF e insegnante di educazione fisica nella scuola media di secondo grado. Nel 1983 è diventato direttore tecnico dell'ISEF di Verona e qui è rimasto fino al 1999 quando c'è stata la trasformazione da ISEF in Scienze Motorie, trasformazione di cui è stato a sua volta il promotore.

Com'era Walter Bragagnolo? Era intuitivo prima di tutto. Era innovativo, sempre un passo avanti, quasi avveniristico: il «Mago» lo chiamavano, con accezione sia positiva sia negativa. Era rivoluzionario. Ma per tutti era semplicemente il Profe.

A mio avviso non è possibile scindere la sua attività di studioso e ricercatore da quella di allenatore. Credo sia stato un grande allenatore perché era innanzitutto un assiduo e instancabile studioso, motivato dalla passione, mai dal denaro, e ciò lo rendeva un uomo libero. Di questo lui andava fiero.

La sua forza era insita nel fatto che non si poneva limiti. Era curioso come pochi. Si schermiva dicendo che era colpa del suo naso pronunciato, «un naso che mi porta a fiutare cose sempre nuove!».

Era un uomo di grande cultura e competenza in tutti gli sport. Spaziava dall'atletica leggera al rugby, allo sci, al calcio, alla canoa, al golf e altro. Negli anni Sessanta costituì la Società Scaligera di pesistica assieme a Raul Adami e Mario Farinati, nel 1966 costituì la società di atletica leggera femminile Scala Azzurra di cui era anche l'allenatore.

Il Profe aveva sempre risposte pronte e precise per qualsiasi problematica legata al movimento e non esitava mai a esternare con forza le proprie idee. Ricordo che negli anni Settanta fu uno dei primi ad attaccare il dualismo cartesiano e la teoria, di stampo sovietico, sulla periodizzazione del processo di allenamento.

Il Profe era esperto soprattutto di biomeccanica e apprendimento motorio. Con lui si studiava di pomeriggio, o di sera dopo cena, e il giorno dopo si sperimentava in campo con gli atleti. Ma non solo: si sperimentava anche durante le esercitazioni di atletica leggera al corso ISEF...

Dava molta importanza alla modalità di esecuzione del gesto motorio al fine di salvaguardare le strutture osteoarticolari e muscolari dell'atleta. Nei suoi studi di biomeccanica sul gesto sportivo e nei suoi programmi di allenamento metteva sempre al primo posto l'incolumità dell'atleta e poi il miglioramento della prestazione.

Non a caso gli atleti che ha allenato, oltre ad essere stati dei grandi atleti che hanno onorato l'Italia anche alle Olimpiadi, hanno avuto tutti una carriera agonistica longeva. Con lui ho trascorso pomeriggi interi, per anni, a studiare il gesto sportivo e a creare, come li definiva lui, i modelli ideali dell'osservatore (cioè quel modello che rappresenta le azioni più efficaci e meno pericolose per le strutture dell'atleta).

Non avevamo a disposizione strumenti sofisticati, solo carta e penna. Si studiava il gesto sportivo applicando i principi della meccanica; si disegnavano a mano libera i momenti di forza agenti sui segmenti corporei per identificare un ideale ordine di intervento delle azioni segmentarie, per identificare la leva più

efficace per quel dato movimento, per individuare le situazioni di disequilibrio e per verificare come queste potessero essere controllate e compensate.

Non sempre ero d'accordo con il suo punto di vista. Si discuteva e ci si confrontava in modo costruttivo e tutto il lavoro che abbiamo fatto ha portato alla pubblicazione di tre libri: sul passo di corsa, sul passaggio dell'ostacolo e sul salto in alto. Non era esperto solo di atletica leggera. Ha pubblicato infatti due libri sullo studio del gesto tecnico e delle dinamiche del gioco del calcio assieme ai professori Marco Gaburro, Gabriella Facci e Paolo Romagnoli. Uno dei due libri, («Dentro il gioco», pubblicato nel 2004, vinse il primo premio letterario CONI 2005 per la sezione tecnica.

Oltre ad essere esperto di biomeccanica, il Profe era esperto anche di apprendimento motorio. Sosteneva che per comprendere bene il processo di apprendimento era necessario conoscere le radici biologiche della conoscenza e quindi studiava i libri di Maturana e Varela («L'albero della conoscenza») e Morin («La conoscenza della conoscenza»).

Era interessato alle neuroscienze: libri di von Braitenberg («I tessuti intelligenti»; «Il cervello e le idee»), libri di Edelman, Premio Nobel per la fisiologia e la medicina («Sulla materia della mente»). Ispirandosi a questi studi, nel 1993 ha pubblicato un libro dal titolo: «Apprendimento e ridimensionamento motorio», scritto assieme ai professori Paola Cesari, Gabriella Facci e Paolo Olivato. In questo libro viene spiegata la teoria dell'apprendimento motorio attraverso il confronto e viene sperimentata una strategia per la correzione dell'errore tecnico, ideata dal Profe e conosciuta come Metodo dell'amplificazione dell'errore (M.A.E.).

Fu rivoluzionaria la sua teoria secondo la quale un errore forzatamente amplificato fa migliorare il pattern motorio. L'idea del Profe era che la prova amplificata mette l'atleta nello stato di necessità di trovare autonomamente una soluzione motoria migliore e meno pericolosa per le sue strutture.

Un'altra idea rivoluzionaria del Profe è quella sull'errore primario. Il M.A.E. è efficace solo se l'allenatore è abile a diagnosticare correttamente l'errore primario. Un atleta può presentare più errori durante l'esecuzione di un movimento ma uno solo di questi errori è la causa del problema, gli altri errori sono solo degli aggiustamenti. È nella fase di diagnosi dell'errore che il modello ideale dell'osservatore assume un ruolo fondamentale in quanto strumento utile all'allenatore nel compito ostico di identificazione dell'errore primario.

Il Profe mi ha incoraggiata a studiare con rigore scientifico la sua teoria sull'errore primario e sul metodo M.A.E. in differenti sport e con atleti di differente

livello di abilità. Gli studi che ho condotto in questi ultimi anni hanno portato a pubblicazioni di più articoli scientifici e quindi alla divulgazione a livello internazionale delle procedure del M.A.E. e della sua efficacia. I risultati hanno confermato le teorie e le intuizioni del Profe.

L'attività di Bragagnolo non si è limitata a quella di studioso e di allenatore. Negli anni in cui è stato direttore tecnico è riuscito a ottenere ingenti finanziamenti per ampliare le strutture dell'ISEF, con nuove palestre che tutt'oggi vengono utilizzate, e con un laboratorio di biomeccanica. Negli anni 90 l'ISEF di Verona era l'unico ISEF in Italia ad avere un laboratorio dotato di un sistema E.L.I.T.E di analisi cinematica tridimensionale e pedane di forza per l'analisi cinetica.

È riduttivo definire il Profe un grande maestro, lui è stato un mentore! Ci sarà sempre un po' di lui in me e, credo, in tutte le persone che hanno avuto la fortuna di conoscerlo, di collaborare con lui e di condividere le sue idee. Lo saluto con una espressione che il Profe usava spesso: «Ci intendiamo con gli occhil».

Sulle ali del mito

di Giorgio Montresor

Chi era Walter Bragagnolo? Per tutti quelli cresciuti con lui era «el Profe», per quelli che lo dileggiavano era «il Mago»!

Chi è stato per me? Quanto ha inciso sulla mia formazione? Chi era veramente: il guascone, lo studioso, il mago, l'uomo saggio, il genio, l'amico, il sognatore, l'anticonformista, il rivoluzionario, l'anarchico? Quale di costoro?

Spesso mi torna alla mente e penso quanto abbia inciso sulla mia storia personale. Quante lezioni, quante *illuminazioni*, quante arrabbiature? Molte, molte, molte e mai banali! Nessuna banale, nemmeno le peggiori! Perciò posso senz'altro esordire dicendo che non era un uomo banale! Ehi, quale ovvietà, direte! Credo che nessuno nella vita lo abbia considerato banale! Magari *strano* ma mai banale!

Allora cambio definizione dicendo che era un uomo dalla personalità complessa! Forse così va meglio? Anche perché chi come me ha avuto la fortuna di godere della sua semplice presenza prima, e della sua calorosa amicizia poi, per più di 50 anni, ha avuto il privilegio di vedere molte di queste sfaccettature che riservava via via alle diverse persone e alle diverse circostanze!

Il guascone

Parto con questo aspetto perché non si può prescindere dal fascino che esercitava sulle persone che incontrava. Vi racconto un aneddoto.

Anche se avrei voluto giocare a pallacanestro, mia mamma decise che prima era necessario chiedere «al Coni». Nella sede di Basso Acquar il professor Farinati sentenziò: «L'atletica è alla base di tutti gli sport!». Era il 1965, e così mi trovai a 8 anni a frequentare i CAAL: Centri Avviamento all'Atletica Leggera. Tuta blu felpata adatta ai -20°C dell'Adamello, pantaloncini blu, maglietta bianca, Superga basse ai piedi.

Che palle correre, pensavo! Io avrei voluto la palla a spicchi e le Superga alte! Ma giorno dopo giorno la passione cresceva e con la biciclettina correvo su e giù da San Massimo senza perdermi un allenamento. Ad appassionarmi era stato un signore che mi appariva anzianotto allora (anche se aveva poco più di 35 anni): sulla pista coperta del Bentegodi (quella in terra rossa alla porta di Maratona) ci dimostrava il «Fosbury» in camicia bianca, cravatta Yves Saint Laurent e mocassino al piede. ...credo l'unico al mondo! Poi, finito l'allenamento, estraeva dal borsello l'immancabile Muratti e se ne andava con la sua magnifica Alfa Romeo GT 1300 Junior. Iconico! Non si poteva far altro che amarlo!

L'anticonformista

Dopo un bel po' di anni smetto di fare atletica: non sono abbastanza forte e gli allenamenti sono troppo noiosi per restare, ma l'atletica leggera è veramente una bella base e perciò pratico altri sport con una certa facilità. Mi resta una grande passione per gli sport e spinto dal prof. Benatti e dai sui ricordi della pallavolo *eroica* alla Panini Modena, decido di non fare Architettura ma di frequentare l'ISEF.

Sono iscritto all'anno 1978-79 ma inizio in ritardo a causa del militare finito nel febbraio '79. Ritrovo il Profe e tutta la sua carica umana. In mezzo ai miei nuovi compagni di corso mi fa sentire come avessimo smesso di vederci la settimana precedente: ogni volta che ci troviamo in qualche contesto con altre persone mi presenta sempre come «un mio allievo sin da quando era bambino». Voleva bene ai tanti *nessuno*, me compreso, e battagliava duro con le persone importanti: come non apprezzarlo!

Passa il tempo e mi diplomo, all'epoca lui è ormai un guru alla ricerca di una nuova strada e di un nuovo modo di intendere l'allenamento: la parola magica è *qualità*. Ci parla del doping e ci racconta anche le storie tristi di quando non si sapeva «l'effetto che fa!».

Questa nuova via ci affascina, mese dopo mese capisco che è completamente fuori dagli schemi ufficiali delle federazioni nazionali. Ci fa studiare la biomeccanica, ci fa leggere di straforo i testi non ufficiali di Sergio Zanon (una delle menti più nitide nello studio del movimento). È come essere su un razzo verso l'iperspazio!

Non c'è più posto per l'accettazione passiva delle teorie ortodosse. Anche se con alcune difficoltà iniziali mettiamo in discussione tutto il «sapere ufficiale» ed esercitiamo il sacrosanto diritto di essere scettici verso la cultura federale. Non siamo ancora un gruppo di lavoro vero e proprio ma la semina è stata fatta e le menti sono fresche, fertili e ricettive.

Sta nascendo una nuova scuola di pensiero, un pensiero anticonformista non più focalizzato sulla quantità (forza e resistenza, e lo *scivoloso* campo dei farmaci...) ma focalizzato sugli aspetti qualitativi del movimento: le caratteristiche di espressione della forza, la gestione dell'equilibrio, l'interazione tra i sistemi: nervoso, endocrino e immunitario. Gli effetti dell'impiego inefficiente della forza e i relativi danni sulle strutture (ossa, articolazioni, legamenti, tendini). Insomma, solo qualità, qualità, qualità! Un vero anticonformista! E i suoi detrattori che sorridono e continuano a chiamarlo «il mago»!

L'intellettuale.

L'Istituto cresce e i suoi assistenti, come lui ama definirci, a loro volta crescono: siamo un bel gruppo di lavoro all'ISEF. Bragagnolo ha l'intuizione che la strutturazione di una diversa teoria dell'apprendimento motorio non possa prescindere da quanto emerge dallo studio delle Neuroscienze. Lui cita le ricerche

del prof. Edelman (Nobel per la medicina nel 1972) e ci porta a esplorare i nuovi orizzonti della plasticità delle reti neuronali e dell'apprendimento continuo come effetto dell'adattamento.

In quel periodo di assoluto fervore intellettuale andiamo in profondità nella discussione critica delle teorie ufficiali dell'allenamento. Leggiamo molta letteratura straniera e con la reputazione del Profe riusciamo anche a organizzare un seminario di grande livello. I due relatori principali sono il prof. Robert N. Singer, specializzato in strategie d'apprendimento motorio (Florida State University) e il prof. Lothar Pickenhain, specializzato in «motor learning», neuroscienziato (Universität Leipzig).

Il convegno ci stimola ad aprire ancor più i nostri orizzonti in particolare ad approfondire l'approccio complessivo al movimento come effetto dell'adattamento dei sistemi nervoso, endocrino ed immunitario. Come perla per la mia formazione, durante il viaggio nel quale lo accompagno a Malpensa, il prof. Pickenhain mi racconta molte cose sul sistema del doping di stato nella DDR. Da quel punto in poi, smetto definitivamente di credere alla tradizionale teoria della periodizzazione nell'allenamento (Matveev). Questa teoria è stata solo una manovra di copertura alla pratica diffusa del doping, scriverà in seguito Verkhoshansky!

Il problema è che la cultura ufficiale insegna ancora quella teoria e in molti continuano a lavorare, superconvinti, in quella direzione. Un vero scempio! Gli infortuni non traumatici sono sempre più frequenti in ogni disciplina sportiva.

Bragagnolo ci ha spinti decisamente verso una nuova frontiera nella teoria del movimento e dell'allenamento.

Il suo genio e la "Teoria dell'amplificazione delle varianze"

Le sue fughe concettuali sempre più frequenti sono l'origine di un nuovo punto di vista: com'è possibile correggere l'atleta con suggerimenti (correzioni) su come eseguire un movimento più giusto? Nelle Federazioni, addirittura, c'è chi si ostina ancora a pensare che la dimostrazione del gesto tecnico sia fondamentale.

Bragagnolo separa completamente il ruolo dell'osservatore (insegnante) dal ruolo dell'esecutore (allievo/atleta). Com'è possibile che l'insegnante percepisca le sensazioni propriocettive dell'allievo? Com'è possibile che l'allievo veda la cinematica del suo movimento? A ognuno il suo! L'insegnante deve fare quello che può fare bene, ovvero osservare la cinematica del movimento. L'allievo può fare quello che solo lui può fare: percepire il suo movimento, attraverso il sistema propriocettivo.

Per ottenere questo risultato servono poche semplici cose: un modello biomeccanico (cinematico) cui fare riferimento e la capacità di osservare il movimento mentre si svolge. Orienta il suo lavoro allo sviluppo di modelli biomeccanici ideali, incentrati sulla gestione dell'equilibrio delle fasi dinamiche in

modo che l'azione avvenga nel modo più efficiente possibile. É un metodo che ha bisogno di alcune premesse concettuali ma tuttavia funziona molto bene e procura molte soddisfazioni: nasce la «Teoria dell'amplificazione della varianza», detta anche il «metodo». Qualcuno la modifica in «Teoria dell'amplificazione dell'errore». Diverse parole ma stessa minestra: una vera rivoluzione!

Molti tra gli allievi che frequentano l'ISEF in quel periodo traggono beneficio da questo lavoro che ormai è diffuso e applicato anche nelle discipline dei giochi sportivi. Anche molti tecnici di federazione vengono a capire come funziona: c'è veramente molto interesse per il «metodo» nel mondo dello sport ma, ovviamente, anche scetticismo e talvolta malanimo! La difesa della torre d'avorio comincia a farsi sentire!

Il sognatore

Bragagnolo ha sempre pensato che la sostanza fosse più importante della forma, e su questo assunto fonda tutte le sue azioni per far diventare l'ISEF una facoltà universitaria: la Facoltà di Scienze Motorie.

Lavora incessantemente da molti anni e ad un certo punto sembra che il traguardo sia veramente vicino. Sul nostro lato, quello dei «miei allievi», c'è un po' di apprensione per ciò che potrà accadere nel futuro. Lui ci rassicura tutti e ci esorta a leggere ed a studiare più che mai. «Non c'è nessuno preparato come voi, chi volto che i ghe metal», dice.

Continuiamo con gli approfondimenti per affinare sempre più la metodologia di lavoro. Leggiamo L. von Bertalanffy, H. von Foerster, H. Maturana, F. Varela, G. Bateson, M. Ceruti, V. von Braitenberg, Bragagnolo ci ha motivati come dei segugi in caccia, ci crediamo! Bragagnolo lavora durissimo per vedere compiuto il suo sogno. Discute, anche animatamente, con tutte le persone di rilievo che possono supportare questo straordinario traguardo.

Eccoci, il sogno si sta realizzando, l'ISEF diventa Corso di laurea in Scienze Motorie: è un Corso di laurea interfacoltà tra Medicina e Scienze della Formazione. Partiamo il primo anno con tutto il nostro entusiasmo. Bragagnolo ci guida e ci coordina come un grande direttore d'orchestra. Ognuno di noi dà il meglio di sé. Lui discute con il presidente del Corso di laurea e con i presidi delle rispettive Facoltà per ottimizzare, rendere più efficaci, più interessanti e culturalmente all'avanguardia, i punti forti del nostro ISEF.

Il Profe viene nominato direttore tecnico e noi professori a contratto. Sembra funzionare tutto alla grande! Ma quando si parla di incardinare noi dell'ISEF all'interno della struttura universitaria le risposte diventano più vaghe. Il sogno si sta realizzando ma non per tutti. La sostanza della nostra preparazione, che sembrava potesse essere rilevante, va a cozzare in modo stridente contro la forma delle regole universitarie.

La filosofia del Profe basata sulla sostanza si sgretola davanti alla real politik delle regole. Nessun passaggio o concorso per meriti (didattici e di lavoro) acquisiti sul campo ma solo la cruda realtà dei titoli accademici e delle pubblicazioni.

Giusto o sbagliato che sia, questa è la realtà. Forse da ingenuo, mi accorgo solo in quel momento che quella è la cruda realtà! La delusione è grande. Bragagnolo non ci ha mai indirizzato a scrivere articoli su riviste scientifiche specializzate, forse non ne aveva contezza, forse non ne aveva la forma mentis, e la sua convinta intenzione di portarci ad essere parte significativa della futura Facoltà di Scienze Motorie si infrange.

Per molti di noi il sogno si infrange contro la impermeabilità della struttura universitaria e a causa di un approccio ingenuo e naif alla nostra carriera. Non me ne voglia il Profe ma questa è stata una delle cose che ha certamente toppato. Ma sono altrettanto certamente sicuro che nessuno di noi gliene farà mai una colpa!

L'aggregatore.

Nonostante molti di noi non fossero più impegnati a Scienze Motorie, è rimasta tra noi una sorta di complicità intellettuale, il piacere di vederci per godere del buon cibo e degli attimi insieme. Lui sempre lì a tirare le motivazioni di tutti. («Ho visto Luciano, bisogna che se vedemo a senal»). Fino all'ultimo un enorme punto di riferimento!

Il mito

Per tutti noi che l'abbiamo conosciuto a fondo, il Profe è, e sono certo sarà, una figura mitologica! Per quel che mi riguarda, lui è stato uno dei tre grandi Maestri che ho avuto nella mia vita. É stato in grado di plasmare la mia visione con una forza incredibile. Credo sia stato il più grande idealista che abbia mai incontrato. Ci ha fatto studiare, pensare, esercitare il pensiero critico in modo tale che diventasse un patrimonio inscalfibile della nostra forma mentis.

La sua figura è ormai conosciuta oltre i confini delle persone che l'hanno frequentato da vicino, gli è stata intitolata l'Aula Magna in Facoltà: probabilmente voluta anche dalle persone che lo hanno aspramente avversato e denigrato in vita. Di sicuro ne riderebbe! Lui è stato un grande sognatore, un puro, un personaggio troppo positivo per non volergli bene, al di là di tutte le dispute terrene. Vola sulle ali del tuo mito caro Profe.

Avanti al ralenty

di Paolo Montresor

Qualche anno fa ci trovammo una sera a cena in giardino a casa mia. Era una serata di giugno e ricordo una luna piena enorme. La compagnia era composta da Paolo con suo figlio Pietro, Giorgione, Walter Castelletti e suo cognato Fabio (produttore di un vino superbo che allietò la cena), Beppe, mia moglie Ivana ed io. Mancavano Adalberto, Luciano e qualche altro amico che faceva parte di quella variopinta umanità che periodicamente si incontrava con il Profe per scambiarsi idee, progetti, punti di vista e con la scusa di una cena attingeva da una fonte inesauribile di stimoli.

Gli argomenti non mancavano mai: si spaziava dalle neuroscienze alla politica, dalle nostre attività lavorative ai bei tempi dell'ISEF.

A fine cena gli argomenti si spostarono su temi più personali quali il rapporto con i figli, i valori da trasmettere, il nostro ruolo di educatori in ambito famigliare e scolastico, le cose per cui vale veramente la pena vivere e combattere ed altre amenità di questa portata.

Complice il clima conviviale, la sintonia tra i partecipanti e l'arietta fresca che scendeva dalle colline la conversazione risultò oltremodo interessante ed approfondita, al punto che in un attimo si fece notte fonda.

Quando ci rendemmo conto dell'ora che si era fatta, tutti si affrettarono a partire poiché l'indomani era giornata lavorativa per tutti. A quel punto il Profe fece le considerazioni finali: «Dobbiamo incontrarci più spesso ed affrontare questi temi così coinvolgenti, ma soprattutto dobbiamo far partecipare ai nostri incontri anche le nostre compagne, perché il punto di vista femminile è essenziale», disse dimostrando di aver appezzato gli interventi di Ivana.

Dopo un attimo di pausa, aggiunse: «Però dobbiamo introdurre questa variante con molta gradualità, per non rischiare di alterare il delicato equilibrio che si è creato in tanti anni di incontri».

Dopo che gli ospiti se ne furono andati, mia moglie ed io rimanemmo per ore a commentare ammirati la lungimiranza e la saggezza di un ragazzino ultraottantenne che in due frasi era riuscito a sintetizzare uno stato d'animo comune, ma soprattutto a prevedere sviluppi futuri. Non è da tutti auspicare gradualità nei cambiamenti futuri senza farsi sopraffare dalla consapevolezza che il tempo non perdona ed indietro non si può tornare. Solo i grandi ci riescono! Grazie Profe.

Un Cenacolo illuministico

di

Paolo Romagnoli

Conobbi Walter nel novembre 1977 quando arrivai a Verona per allenarmi per il decathlon. Andai a casa sua accompagnato da un suo ex allievo ma non lo trovammo. Suonammo il campanello e ci rispose sua moglie dalla finestra dicendoci che il marito era in Russia per delle conferenze. Un inizio corroborante! Al suo ritorno ci conoscemmo e subito le nostre curiosità professionali entrarono in gioco. Gli parlai del mio sogno di iniziare ad allenarmi per diventare un decatleta e, nonostante avessi ventun anni già compiuti, mi dimostrò il proprio interesse per organizzare i miei allenamenti.

Nel '77 Walter, oltre ad essere docente di educazione fisica presso l'Istituto per geometri «Cangrande della Scala». insegnava atletica leggera nei corsi di Verona dell'ISEF di Bologna avvalendosi di vari collaboratori. Tutti i pomeriggi era su piste e pedane per seguire i suoi atleti e per dare un consiglio a chiunque glielo chiedesse. Aveva già allenato personaggi del calibro di Sara Simeoni e Loredana Fiori ma il suo occhio era sempre attento a chi gli correva, lanciava o saltava a portata di sguardo. L'anno successivo mi chiese di entrare nel suo staff per occuparmi dell'insegnamento della biomeccanica presso i corsi dell'ISEF. Ne fui lusingato e, pur manifestandogli le mie perplessità, decidemmo di trovarci in qualche occasione dopo cena per preparare le lezioni.

Per anni, tre giorni alla settimana, ci siamo trovati per preparare lezioni, leggere e spulciare gli ultimi libri pubblicati che riguardavano la biomeccanica, la fisiologia, le teorie dell'allenamento. Erano i tempi di Zatsiorskij, Verkhoshansky, Zanon, Cavagna, Ludwig von Bertalanffy, Valentin von Braitenberg, per citare alcuni tra gli autori del primo periodo; in tre, quattro o più curiosi ci si trovava quasi sempre a casa sua per conoscere, discutere, confutare, analizzare, studiare gli argomenti che ci affascinavano. Con me Simoncelli, Boschini, Mesaroli, Montresor ed altri: riuscivamo a far tardi, se non tardissimo, accompagnati dalla sua immancabile grappa.

Di notte si studiava e il pomeriggio del giorno seguente, in campo, si sperimentava, si provava, si ricercavano sensazioni, si amplificavano informazioni sensoriali. Stava nascendo una sorta di illuminismo sportivo che affascinava tanti e infastidiva tanti altri perché molto fuori dagli schemi tradizionali; spesso capitava che Walter riuscisse a modificare il gesto sportivo di un atleta con metodi così

incomprensibili per chi lo osservava che ben presto si guadagnò l'appellativo di «Mago».

Dopo pochi anni fu nominato direttore tecnico dell'ISEF e questo gli diede la possibilità di entrare più facilmente a contatto con personaggi importanti che gli permisero di ampliare le strutture dell'Istituto, far costruire impianti sportivi e far nascere finalmente il primo laboratorio di biomeccanica per lo studio del movimento umano, un vero e proprio laboratorio scientifico che avrebbe permesso di analizzare nei minimi dettagli i gesti, sportivi e non, degli esseri umani.

Paolo Olivato e Paola Cesari furono incaricati di portare avanti il progetto e di studiare a fondo le miriadi di variabili che avrebbero incontrato sulla loro strada. Di lì a poco due ex atlete già allieve dell'ISEF entrarono «in squadra» per accrescere le proprie conoscenze, soddisfare le proprie curiosità e insegnare a nuove generazioni di studenti e studentesse: Gabriella Facci e Chiara Milanese.

Come tecnico nazionale di atletica leggera, Walter aveva già scritto diversi articoli sul salto in alto per varie riviste quali «Atletica Studi» e simili ed essendo una bella penna, era affascinato dalla scrittura come mezzo per divulgare, spiegare, provocare. Il suo carisma era potente e si manifestava anche nell'editoria: pubblicò vari libri sui salti, sulla corsa e sugli ostacoli per la Società Stampa Sportiva scritti con la Milanese e la Facci, un'analisi attenta precisa che poco si prestava a critiche non costruttive.

Era un uomo metodico e conservatore ma, come tutti i buoni conservatori che vogliono mantenere candido il proprio muro, doveva imbiancare questo muro molto di frequente: lui è stato di certo un imbianchino assiduo. Curioso e affascinato da tutti gli sport, incuriosiva e affascinava molti di coloro che lo ascoltavano.

Siamo ancora in tanti noi discepoli, persone che sono state incantate dalle sue parole e dal suo modo di fare. Walter ha tracciato un solco molto profondo nello studio, nella ricerca e nell'applicazione della metodologia dell'allenamento, solco che troppo spesso è stato scavato su un terreno arido che non gli ha permesso di raccogliere tutti i frutti del proprio genio e delle proprie intuizioni. Ha sempre messo la persona al centro dell'attenzione per avere degli allenamenti da inventare in base alle necessità soggettive rifiutando di stilare anonime tabelle fatte solo di serie ripetute e di tempi.

La non trasmissibilità dell'esperienza è stato uno dei concetti che ha innescato l'evoluzione metodologica moderna. La sua passione per la conoscenza e l'approfondimento lo portò ad elaborare il M.A.E., o metodo dell'amplificazione

dell'errore che permette rapidi ed efficaci miglioramenti dei comportamenti motori: le modificazioni avvengono grazie a un miglioramento della conoscenza o, meglio ancora, grazie a un riconoscimento dell'errore (l'adattamento fisiologico è solo successivo). Un vero scienziato controcorrente, mai domo, mai sazio di sapere, sempre curioso di sperimentare, conoscere e riconoscere i comportamenti sportivi per poter consigliare e migliorare i risultati di corridori, saltatori, lanciatori, calciatori, pallavolisti, sciatori, rugbisti, nuotatori...

Ricordo, alla fine degli anni Settanta, l'elaborazione della tecnica di salto in alto che riguardava i saltatori provenienti dallo stile ventrale rispetto a quella dei saltatori che utilizzavano il «Fosbury Flop». Nel '68, quando vinse le Olimpiadi di Città del Messico, Dick Fosbury saltava chiudendo l'angolo al ginocchio dell'arto libero, cosa difficile per tanti saltatori ventralisti che erano abituati a calciare l'arto libero. Walter osservò la differenza che esisteva tra i saltatori che provenivano dal ventrale e quelli che imparavano direttamente il «Fosbury» classificando i salti classici col nome di Flop 1 e quello degli ex ventralisti col nome di Flop 2, chiaramente indirizzando il proprio insegnamento verso il Flop 1.

Tra le tante cose che ho ammirato di Walter, una in particolare si imponeva: per i suoi allenamenti non ha mai chiesto né un compenso né un rimborso qualsiasi. La sua soddisfazione maggiore era rappresentata dalla divulgazione delle idee, delle novità del momento, perché a differenza di tanti allenatori attuali le idee, le conoscenze, le teorie, i metodi cambiano e non si possono avere risultati efficaci con metodi sorpassati da decenni. Abbiamo iniziato studiando e divulgando Zatsiorskij ma, stando sempre sul pezzo e leggendo come evolvevano le situazioni culturali e politiche del periodo, abbiamo finito ben presto per criticarlo quando ci siamo accorti che la periodizzazione elaborata da Harre, Meinel e Schnabel era stata predisposta dai ricercatori della DDR esclusivamente per giustificare l'assunzione di doping e affermare il predominio dei loro atleti in abito sportivo. Siamo così arrivati a Gerald Edelman: «Sulla materia della mente» è stato un libro che ha segnato una svolta profonda nelle idee di Walter.

«Siamo composti da tre sistemi: il nervoso, l'immunitario e l'endocrino e regolati da essi in coazione...»: queste le parole che aprivano da tempo le sue discussioni ed era un piacere ascoltarlo.

Ho avuto l'onore e il privilegio di scrivere insieme con Walter due libri: «Ritorno alla Prassi» e «Dentro il gioco» (con noi anche Gaburro), rispettivamente nel 2002, nel 2004 e nel 2005. «Dentro il gioco» ha vinto il primo premio al 39esimo concorso letterario Coni, sezione Tecnica. Ho condiviso circa quarant'anni con Walter Bragagnolo. Sono stato suo assistente per vent'anni all'ISEF, suo atleta,

suo coautore ed è stato l'unico allenatore al quale ho permesso di allenare mio figlio; è stato mio testimone di nozze, grande amico e mio padre culturale. Io e un nutrito gruppo di persone tra cui moltissimi allievi ed allieve gli saremo perennemente grati per ciò che ci ha regalato: i modi, il tempo e la profondità delle sue idee. Se qualcosa è veramente cambiato nello sport negli ultimi anni questo è dovuto a Walter e noi, che abbiamo avuto la fortuna di poter condividere con lui il tempo e l'affetto, gliene siamo profondamente grati. Grazie Profe!

Perché continua a vivere

di

Claudia Barbera, Lucio Cordioli, Roberto Luca Dall'Oca e Luca Zamperini

La grandezza di un uomo si può misurare da quanto egli continua a vivere *dopo*, nella mente e nel cuore degli altri.

Le testimonianze di questo libro danno la misura del valore umano e scientifico del professor Walter Bragagnolo.

Amava seguire il metodo di «amplificazione dell'errore», sostenendo che dall'errore macroscopico derivano consapevolezza e miglioramento.

Abbinava contatti «importanti e profondi» con personaggi di livello mondiale a comportamenti semplici.

Le sue idee «avanguardiste» sembravano non avere basi scientifiche; in realtà la sua base conoscitiva era «mostruosa».

Coniugava, nell'allenamento, fantasia e genialità. Si, perché bisogna pensarle tutte per mandare, quarant'anni fa, un discobolo di valore olimpico ad allenarsi, in inverno, sugli abbeveratoi ghiacciati della Lessinia per migliorare il «contatto propriocettivo».

Sapeva leggere «l'essenza» delle persone con cui veniva in contatto.

Inventò l'Istituto Superiore di Educazione Fisica a Verona creando una squadra molto coesa di docenti che lui chiamava «*i me butei*». Di essa facevano parte due villafranchesi: il professor Paolo Montresor e il professor Italo Mazzonelli.

Questo libro testimonia il solco profondo lasciato dal «Profe che insegnava a sbagliare».

Abitava a Verona ma aveva nel cuore Villafranca. La gioventù trascorsa gli era rimasta *dentro*. Passare sul corso Vittorio Emanuele e davanti al Fantoni lo rendeva felice.

Ha scelto di tornarci per il riposo eterno.

Villafranca tutta, insieme con l'Amministrazione comunale, è orgogliosa di questo suo illustre cittadino e non potrà dimenticarlo.

Le testimonianze di queste pagine rendono attuale e viva la presenza del professor Bragagnolo facendolo conoscere anche ai nostri giovani.

Roberto Luca Dall'Oca, sindaco di Villafranca

Lucio Cordioli, presidente del Consiglio comunale di Villafranca

Claudia Barbera, assessore alla Cultura del Comune di Villafranca

Luca Zamperini, assessore allo Sport del Comune di Villafranca

Eretici da medaglia

di Francesco Barana

Anni di battaglie. Di fronte comune. «Con Bragagnolo abbiamo lottato assieme contro il doping e la deriva dell'allenamento quantitativo di stampo sovietico che induceva gli atleti ad assumere anabolizzanti».

Sandro Donati, 72 anni, storico allenatore di atletica leggera -dal 1977 al 1987 anche della Nazionale italiana e oggi responsabile della metodologia dell'allenamento del Coni in vista delle Olimpiadi di Tokyo del 2021- simbolo della lotta al doping e tornato alla ribalta in questi anni per la strenua difesa del marciatore Alex Schwazer dopo il (controverso) caso della sua positività nel 2016, ha un ricordo intenso del prof. Walter Bragagnolo. Erano gli anni 70. «Non che ci frequentassimo molto, ci saremo visti una ventina di volte, ma quelle sono state importanti per la mia formazione. Quando ci incontravamo parlavamo a lungo, c'era comunanza di vedute, lui allenava Sara Simeoni e ci raggiungeva nelle trasferte con le squadre nazionali...».

-Che ricordo ne ha?

«Io ero un giovane tecnico emergente, lui già un'istituzione. Bragagnolo, con Russo, Vittori e Matteucci, ha dato un'impostazione all'atletica italiana».

-Eravate della stessa scuola di pensiero...

«Allora costituivamo una minoranza critica all'interno della Federazione, sostenevamo l'allenamento qualitativo e avevamo una lettura comune riguardo la presenza del doping diffuso nell'atletica. Ma Bragagnolo anche come preparatore rappresentava un qualcosa che oggi purtroppo in parte si è perso».

-Nello specifico?

«Lui apparteneva a una nidiata di insegnanti ISEF formati molto bene, che sapevano unire conoscenze teoriche e pratiche. Bragagnolo aveva profonde conoscenze della biomeccanica e nello stesso tempo disponeva di un occhio formidabile che gli permetteva di cogliere all'istante l'essenziale del movimento dell'atleta».

-Non è più così?

«Oggi manca l'equilibrio tra teoria e pratica. Purtroppo molti allenatori non sono laureati in Scienze Motorie (lo sbocco nell'atletica non conviene più economicamente) e sono privi delle giuste conoscenze teoriche; ma anche a Scienze Motorie, perlomeno in alcune facoltà, noto che si dà troppo peso alla teoria e questo toglie capacità di osservazione e limita la possibilità di correggere l'atleta sul momento. Infine la Federazione negli anni ha reclutato gli allenatori spesso con logiche clientelari e non meritocratiche».

-Risultato?

«Registro una perdita tremenda per il nostro mondo. Rispetto ai tempi di Bragagnolo o dei miei inizi, gli allenatori di adesso grazie alla tecnologia dispongono di un quantitativo di dati impressionante, il problema è che non sempre sono bravi a contestualizzarli e a interpretarli. Questo conduce a commettere un errore a monte».

-Quale?

«Si tende a separare la forza dalla tecnica, come fossero due elementi separati che poi magicamente si combinano tra loro. Ma non è così, se lavoro sulla forza devo farlo già in funzione della complessità della tecnica di quello sport, ciò significa che devo compiere la scelta giusta sui carichi di lavoro e il tipo di esercizi. Purtroppo non si conosce a fondo l'anatomia e la biomeccanica e stiamo smarrendo il vasto patrimonio di conoscenza del preatletismo generale e specifico, quindi la gamma di esercitazioni a carico naturale. Insomma, assistiamo ancora una volta alla deriva della quantità e della forza fine a sé stessa».

-Il metodo quantitativo arrivò in Italia a fine anni 70 importato dall'Urss. Lei e Bragagnolo, come ricordava prima, eravate minoranza critica nel contrastarlo...

«A Mosca c'ero stato, avevo visto con i miei occhi e capito subito il loro sistema: sovraccarichi di lavoro e l'atleta portato sopra la soglia di uno stress continuo e insostenibile. Da lì la strada verso gli anabolizzanti era conseguenziale. In Italia per troppi anni si è taciuto, c'è stata grande ipocrisia, io nel 1987 fui escluso dalla Nazionale per le mie denunce. Sono stato ripescato solo di recente da Malagò, con la somma sorpresa dei molti miei nemici che mi credevano finito, morto e sepolto».

-Ci fu la denuncia e il pentimento di Sergio Zanon (preparatore e traduttore dei libri sovietici) a «*Il Gazzettino*» nei primi anni 2000, ricorda? «Fu un'eccezione. Lui comunque per certi versi fu vittima di quel sistema, ma poi ebbe coraggio a pentirsi e a denunciare, seppur timidamente. Ma quanti altri facevano e non hanno mai detto niente? Ancora oggi si celebrano record abbastanza ridicoli e fasulli».

-L'impressione però è che l'industria del doping sia sempre un passo avanti all'antidoping.

«Non diamo una patente di scientificità al doping. Il doping è solo terra di personaggi tristi, che ci arrivano per emulazione. Gli allenatori che prendono queste scorciatoie appartengono a un gregge dalle scarse competenze che cerca la soluzione magica».

-Lei, simbolo della lotta al doping, nel 2016 si è trovato Schwazer, che in quel momento allenava, positivo per la seconda volta. Un caso controverso, dove i sospetti di manomissione delle provette sono forti. Da anni è in prima linea per difenderlo.

«Alex lo alleno ancora, non ho perso la speranza di portarlo alle Olimpiadi nel 2021. Oggi è anche più forte di quattro anni fa. Lo hanno inchiodato sul suo errore del 2012. Allora la squalifica fu giusta, sacrosanta, io stesso lo bersagliai senza sconti, adesso però è un'altra cosa, è una storia infame, di manomissione di provette. Hanno voluto fargli perdere credibilità dopo le sue denunce seguenti alla prima squalifica del 2012, l'odio verso di lui da allora è totale. Certamente poi hanno colpito lui anche per colpire me, non mi hanno mai perdonato di aver offuscato l'immagine di certi dirigenti dello sport».

-Come si contrasta il doping?

«Il problema non lo puoi risolvere, è utopistico pensarlo, tuttavia puoi ridurlo, devi concentrare le forze sulla riduzione del danno. La strada della cultura è quella giusta. In Federazione per anni non si sono assunti gli allenatori in base al loro talento, ma ci si è limitati a prendere atto di quelli che in qualsiasi modo, anche non ortodosso, ottenevano risultati. Mentre occorre formare allenatori fortemente preparati sulla qualità dell'allenamento, allenatori del genere tenderanno a rifiutare la strada del doping».

-Il sano narcisismo che porta a rifiutare le scorciatoie.

«Proprio così, ha detto bene. Chi accetta il doping è un mediocre, un insicuro, mentre l'allenatore bravo vive un sano senso della competitività che lo porta a non imbrogliare».

-Il metodo qualitativo dell'allenamento insomma è la strada maestra.

«Sì, esercizi mirati, lavoro di forza impostato sulla tecnica senza slegare i due elementi, qualità del movimento atletico, differenziazione dei carichi da un giorno all'altro, alternanza allenamento e riposo».

-È la lezione di Bragagnolo attualizzata?

«È la sua eredità. Lui coniugava un equilibrio perfetto tra teoria e pratica, padroneggiava la tecnica, aveva una grande capacità di osservazione e di comprensione del dinamismo dei movimenti. In una parola era un conoscitore della biomeccanica. Solo così puoi mettere, se lo ritieni opportuno, le mani sull'atleta, modificando una sua caratteristica o una sua tecnica».

Il capo tribù

di Matteo Fontana

«Prima di noi c'è stato lui». Sorride, ricordandone l'umana levatura, Ugo Ranzetti. Dice di Walter Bragagnolo e ne parla come di un pioniere, tra i primi a scavalcare la Frontiera per immergersi nel West. Erano gli anni '60 e il mondo stava cambiando. C'era aria di rivoluzione anche nello sport. Gli allenatori non erano più soltanto taumaturghi, ma studiosi che dalla scienza coglievano insegnamenti. Bragagnolo aveva aperto una via, anticipatore di una scuola che ha gettato il seme del grande raccolto che culminerà in stagioni olimpiche consegnate alla leggenda. Los Angeles, 1984, chi se la scorda?

Ranzetti plasmò il talento celestiale di Gabriella Dorio, oro nei 1500 metri. È un bresciano dalla scorza allegra che ama, ancora oggi, discettare, spiegare, ricorrere a esempi attualissimi per descrivere un concetto. Con Bragagnolo, lui, ci ha lavorato a braccetto: «Collaborava con la nostra società, la Fiat-OM. Parlo di una squadra ambiziosa, poi avrebbe cambiato il marchio, diventando Iveco, e sempre quelli erano i soldi che arrivavano. Dalla Fiat, appunto, che a Brescia era radicata: OM era la sigla delle storiche Officine Meccaniche, un orgoglio locale. Noi avevamo una sezione maschile forte. Bragagnolo, in difficoltà gestionali a Verona, fu da noi accolto con il suo gruppo femminile, pieno di atlete di grande valore, a dare consistenza alla squadra delle nostre ragazze».

-Ranzetti, diceva che per voi Bragagnolo è stato una sorta di anticipatore. In che modo?

«I metodi di preparazione stavano cambiando. Ha rappresentato un tramite fra quel modo che c'era di lavorare, fondato su tanta pratica e poca o nulla teoria, e l'impostazione successiva, basata sull'ampliamento delle conoscenze, sulla didattica, sul confronto con dimensioni diverse e che prima venivano ignorate. Fummo noi a svoltare, guardando in altre direzioni. Verso gli Stati Uniti, e poi l'Urss. S'immagini, c'era ancora chi sosteneva che allenarsi tre volte a settimana fosse eccessivo, persino dannoso. Dopo vedemmo quanto facevano i sovietici, per cui non c'era giorno che passasse senza andare in pista o in palestra: era così che si doveva fare e prendemmo quella strada».

-Lei è stato un maestro del mezzofondo e del fondo. Quale fu il suo riferimento?

«Vladimir Kuts, che nel 1956 a Melbourne conquistò la medaglia d'oro nei 5000 e nei 10.000 metri. Un sovietico, proprio così. Ci si domandava come fosse stato possibile. Non c'erano segreti, salvo che non si voglia considerare che lo siano -e

guardar bene è così- l'allenamento, la dedizione, la costanza. E poi la cultura di chi preparava gli atleti, e su questo Bragagnolo usava un'espressione chiarissima».

-Quale?

«Ripeteva spesso: non c'è allenamento senza cultura. Anzi, lo diceva in dialetto veronese: No ghe xé alenamento sensa cultura. E quando parliamo di cultura ci si riferisce agli strumenti che si mettono a disposizione dell'atleta. Questo è il compito di un preparatore: imparare, provare, sperimentare, anche a costo di sbagliare. L'impronta americana, quindi. Abbiamo commesso tutti degli errori. Una volta «importammo» dagli Usa il crash training, che di fatto era un allenamento ad alta e costante intensità, loro lo impiegavano per accelerare la ripresa di atleti che si erano dovuti fermare per degli infortuni oppure per le sessioni d'esame al college. Da noi non funzionò, perché una gara la si faceva a tutta, ma poi il corridore era ridotto a un cencio. Appresa la lezione, correggemmo il tiro sull'uso dell'intensità. Prova ancora, sbaglia ancora, sbaglia meno».

-Innovazione, esperienza, studio: un filo comune tra lei e Bragagnolo? «Operavamo così, ognuno in settori tecnici diversi, in continua ricerca e sperimentazione. Lo rimarca il fatto che fu lui per primo a insistere anche in ambito nazionale sull'efficacia del «Fosbury Flop», a tenere degli incontri specifici per studiare la nuova tecnica, evidenziarne il potenziale e i vantaggi che dava saltare con quello stile. Dopo c'era tutta la sua abilità a contribuire alla formazione delle atlete. Bragagnolo era un istrione, un capo tribù, un intuitivo. Dal mio lato, io ho sempre lavorato nell'ottica di indurre gli atleti a quella che chiamo «speculazione filosofica del gesto». Perché lo si fa e come. Si figuri che ci sono state delle epoche in cui in tanti si domandavano se la corsa dovesse avere un andamento pendolare e circolare. Per fortuna da un pezzo nessuno sostiene più delle scemenze del genere: tutti i movimenti in natura sono circolari, quindi armonici e l'atletica è armonia. Ad esempio il lancio del martello, che a me piace molto, è fatto di movimenti circolari

e dell'energia cinetica che così si sprigiona: è un calcolo scientifico». -E quando, in Italia, l'atletica è davvero cambiata?

«La rivoluzione c'è stata con l'introduzione dei corsi di specializzazione tecnica. Era la fine degli anni '60 e al centro di preparazione di Formia si facevano delle immersioni totali di quindici giorni in cui si recepivano nozioni complete su ogni area formativa. Le dico: con me li frequentavano i vari Arcelli, Gigliotti, Lenzi, Idda, Leone, Tordelli, gente che ha dato una proiezione nuova, una visione che non esisteva».

-Aprendo, di conseguenza, il periodo d'oro.

«C'era talento, ma non è che adesso manchi. Sono i risultati che non ci sono, e sa perché? I valori della società non coincidono con quelli necessari per lo sport. Non c'è più la *fame* e si è persa la passione. Mica lo facevamo per soldi. Ci davano i

rimborsi, giusto quelli. E gli atleti, le atlete, lo stipendio lo prendevano entrando nei gruppi sportivi di Stato, ma restavano sempre, e ancor di più, animati da un eccezionale desiderio di affermazione. Ora, garantito il posto pubblico, se ne vedono che mollano, si limitano appena a partecipare a quelle due o tre competizioni all'anno che fanno numero e che soddisfano le esigenze del club».

-Ma i campioni, dice, ci sono ancora, no?

«Possono esserci, eccome. Ma è nella testa che è tutto un altro discorso. Parliamo di Gabriella Dorio. Era la fine del 1977 e vengo inviato dalla federazione ad una visita nella sua famiglia. Ritengono che io sia la figura più adatta per migliorarla, per farla crescere, per portarla a un livello di rendimento superiore. Preciso: Gabriella campionessa c'è nata, ma se è arrivata all'oro alle Olimpiadi è per la sua convinzione, per la perseveranza. Aveva, ed ha ancora, i diari su cui appuntava nel dettaglio i resoconti quotidiani degli allenamenti che svolgeva con me. Un diario per ogni anno. Dieci anni, dieci diari fitti di note e commenti».

-Così ha raggiunto quella medaglia a Los Angeles?

«L'ha fatto preparando qualsiasi aspetto, con la consapevolezza di quelle che erano le sue caratteristiche più efficaci e quelle in cui non aveva la stessa prontezza. Gabriella non contava su uno sprint risolutivo negli ultimi metri ma nell'allungo era formidabile, imprendibile, era la sua grande forza. Insieme valorizzammo questo pregio e così costruimmo l'oro alle Olimpiadi. Costruimmo, sì, perché i risultati non vengono dal nulla: si costruiscono e richiedono impegno costante, quello che si dice comunemente sacrificio, e fatica».

-Cosa ricorda del giorno del trionfo della Dorio?

«Ce l'ho ancora davanti agli occhi. Lo stadio colmo, il Memorial Coliseum di Los Angeles. Per me essere lì era un'emozione particolare, perché ci aveva corso e vinto, nell'Olimpiade del 1932, un mito del mezzofondo, il lombardo Luigi Beccali. Era un tuffo nella grandezza della memoria, nel mito dell'atletica. Vedere l'oro di Gabriella fu entusiasmante, commovente. La sua gara fu sontuosa e mise a frutto quel che avevamo preparato assieme, ma fu con la sua intelligenza che arrivò prima. Le spiego perché».

-Dica.

«A 600 metri dal traguardo, in anticipo su quanto concordato prima della partenza, si accorse che le sue avversarie, le campionesse della Romania Doina Melinte e Maricica Pulca, che erano le sue maggiori rivali, non alzavano il ritmo e avrebbero preferito impegnarsi nella volata finale. Per questo fu lei ad accelerare. Poco prima dell'inizio del rettilineo finale mise dietro di sé la Melinte e si prese quel margine che poi conservò fino al traguardo. La guardavo dalle tribune e mi chiedevo quando sarebbe scattata. Fu lei a capire qual era il momento di partire. E, le assicuro, la gioia che provammo, che provai, resta difficile da descrivere».

-Riesce a farlo?

«L'unica parola che me lo permette è *capolavoro*. Quello che avvenne rappresentò l'approdo di un tragitto comune e un'impresa meravigliosa per l'atletica. Alla sera, dopo la vittoria, andammo a cena, per festeggiare, a Beverly Hills. Ebbene, appena entrammo al ristorante, Gabriella fu riconosciuta e i clienti le dedicarono una *standing ovation* che durò per interi minuti. Erano in larga parte italo-americani: aveva reso felici anche loro».

I robot di von Braitenberg

di

Paolo Romagnoli

Siamo tra la fine degli anni 80 e i primi anni 90, una stagione straordinariamente fertile per l'ISEF veronese, grazie anche agli inviti che Walter Bragagnolo diramava a scienziati di caratura internazionale. Valentin von Braitenberg arrivò con un po' di ritardo alla Lectio Magistralis in Aula Magna. L'aula era strapiena e lo stavamo aspettando tutti, chi lo conosceva bene e chi ne aveva solo sentito parlare.

Valentin von Braitenberg fece il suo ingresso un po' trafelato. Indossava giacca e cravatta con una camicia non ben infilata nei pantaloni e una cintura penzoloni. Sembrava l'icona classica dello scienziato. Mentre veniva presentato al pubblico iniziò a cercare qualcosa nella sua borsa di pelle e continuò per qualche minuto lasciando la platea in un'attesa che sembrò molto lunga. Alla fine rinunciò dicendo che non trovava più la traccia degli argomenti di cui avrebbe voluto parlare e iniziò «a braccio» ad affascinarci con la sua dialettica e con le conoscenze cibernetiche che erano all'avanguardia in quel periodo.

In molti avevamo letto il suo ultimo libro, «I veicoli pensanti», ed eravamo meravigliati dai risultati delle sue ricerche ma la cosa che ricordo meglio riguarda una sua affermazione sul concetto di apprendimento che dichiarava la quasi totale ignoranza dei processi che avvenivano a livello neuronale a carico del cervelletto.

Restammo estremamente sorpresi nello scoprire che, secondo le sue teorie, il gesto umano più complesso che possa essere effettuato ottenendo un rendimento elevatissimo fosse il movimento del gomito destro che compie un violinista che vuole far scorrere l'archetto su una o più corde provocando il suono voluto.

Ebbi, alla fine, il privilegio di poterlo accompagnare in stazione con il mio veicolo non pensante, una Suzuki Santana che non era proprio un'auto di rappresentanza ma che fu comunque molto apprezzato per la versatilità e la praticità di movimento.

Valentin von Braitenberg (Bolzano 1926 – Tubinga 2011) in ambito scientifico è noto soprattutto per aver descritto 14 ipotetici veicoli dotati di sensori (comunemente noti come veicoli Braitenberg) i cui movimenti, se studiati da un osservatore esterno che non fosse a conoscenza della loro natura artificiale, potrebbero essere interpretati come comportamenti causati da stati psicologici sottostanti quali la paura, l'amore e persino l'ottimismo.

L'interesse di von Braitenberg nel capire il cervello ebbe inizio nel 1948, quando per la prima volta vide del tessuto cerebrale umano al microscopio. Nonostante le connessioni sembrassero incredibilmente complesse, von Braitenberg alla fine realizzò che i computer sarebbero potuti servire come modelli utili per capire il cervello, dando contributi essenziali per la comprensione della neuroanatomia del cervelletto.

Era un primo passo verso una modellazione in silico del vivente. La stessa originalità di impostazione, la stessa verve iconoclasta e lo stesso gusto per le contaminazioni interdisciplinari caratterizzano le sue ricerche sul cervello, nelle quali ha sempre mirato a collegare le funzioni cerebrali ai fenomeni della psicologia.

Il furore della scienza

di

Adalberto Scemma

La figura di Dino Ponchio, anche lui Profe ad honorem, non è spendibile in poche battute. Da un lato la personalità multiforme, con un'intera scacchiera di ruoli interpretati da tecnico, dirigente e commentatore all'interno della galassia atletica italiana; dall'altro la capacità di osservare (e di commentare) gli intrecci di potere senza tentazioni qualunquistiche. Memorabile una sua intemerata dopo le lunghe stagioni vissute alla guida del settore tecnico femminile: fu il primo, infatti, a paventare il rischio che la politica invadesse e prevaricasse la tecnica sminuendo il ruolo e la funzione del Settore federale preposto. Il che, puntualmente, trovò conferma nei fatti con il risultato di vanificare stucchevolmente tutto il lavoro portato avanti per l'individuazione, e la formazione, dei talenti. «Siamo stanchi-disse Ponchio- che la forza dell'ignoranza prevalga su quella dei numeri e delle idee. Una nazione che non ha una forte cultura dell'atletica non può pensare in alcun modo di poter aspirare a un futuro sportivo».

Fatto questo doveroso preambolo, appare consequenziale che a rappresentare il mondo dell'Atletica di vertice, in occasione dell'intitolazione dell'Aula Magna di Scienze Motorie a Walter Bragagnolo, sia stato chiamato proprio Dino Ponchio, che di Bragagnolo -perlomeno sul piano dell'attenzione all'aspetto culturale- può considerarsi un degno epigono. La sua è stata in ogni caso una testimonianza di stima, peraltro doverosa, ma anche di affetto.

«Ho cominciato prestissimo ad allenare -ha detto quel giorno Ponchio- e consideravo un privilegio la possibilità di osservare da vicino l'operato di Walter. È stato per moltissimi aspetti un anticipatore, di certo il primo con Sergio Zanon a voler salire, nella scala della conoscenza, coniugando la parte pratica, l'atletica da campo, con la sperimentazione. Consentì in tal modo a noi insegnanti cosiddetti puri di uscire dal limbo per cominciare ad esplorare altri territori».

Nella memoria dei docenti dell'epoca (consideriamo il periodo che va dai primi anni 60 alla metà degli anni 70, coincisi con la fondazione dell'ISEF) la figura di Bragagnolo rimane quella di un uomo semplice, legato ai fatti più che alle parole, ma al tempo stesso latore di una formazione profonda. «Era a pieno titolo un maestro di sport -evidenzia Ponchio- ma era contemporaneamente un maestro di vita. Non ho alcuna remora a ricordare ciò che in quegli anni suggerivo ai miei atleti: osservate ciò che il Profe fa fare alle sue allieve e...copiate! Era una persona dotata di un fascino straordinario, capace di conquistarti sia per la competenza

tecnica che per la serenità del pensiero. La parola più consona è *empatia*. Non a caso è sempre stato considerato una sorta di guru: c'è addirittura chi lo chiamava «mago», un termine che gli ha fatto compagnia per tanti anni, anche quando ha allargato l'orizzonte dei suoi interessi spaziando ben oltre l'atletica leggera».

«Possiamo parlare di guru o di mago -continua Ponchio- ma c'è un epiteto ancora più significativo: Profe. Essere chiamati Profe è un punto di arrivo, soprattutto perché c'è un solo criterio di valutazione, ed è quello meritocratico. Ricordo quando Walter cominciò a parlare di biomeccanica, un termine all'epoca ben poco invalso nell'uso. Dava l'impressione di essere quasi colpito dal furore della scienza: di qui le catene cinetiche, gli angoli, tutti termini innovativi che diventarono ben presto d'uso comune. Non esisteva allora una vera e propria scienza dell'allenamento, non c'era nulla di scritto, nulla di codificato, un vuoto che venne colmato proprio da Sergio Zanon, una sorta di Piero Angela ante litteram, calmo e serafico, e da Walter Bragagnolo che come carattere era l'esatto opposto: un umorale, un trascinatore, un condottiero. Alla loro scuola sono cresciute generazioni intere di insegnanti che all'esperienza di campo, perfezionata con la cordella metrica e con il cronometro, hanno cominciare ad accoppiare una crescita, in termini di conoscenza tecnica, adeguata alle esigenze di un'atletica leggera sempre più sofisticata».

Proprio a quel tipo di conoscenza attinse Dino Ponchio quando si trovò in veste di tecnico ad allenare autentici talenti, da Giovanni Evangelisti a Fiona May, da Manuela Levorato a Roberta Brunet. L'esperienza maturata nell'arco di una lunghissima carriera è stata messa ora a frutto in Rai, dove Ponchio affianca Franco Bragagna come commentatore tecnico in occasione dei grandi avvenimenti, dalle Olimpiadi ai Mondiali all'insegna di quell'eclettismo dinamico che è stato sempre una sua connotazione primaria.

Dentro il gioco

di Gigi Del Neri

Il testo che presentiamo è stato redatto da Gigi Del Neri come prefazione a «Dentro il gioco», il libro scritto da Walter Bragagnolo con Marco Gaburro e Paolo Romagnoli, edito da Calzetti Mariucci e vincitore del prestigioso «Premio USSI-Coni».

«Dentro il gioco» è un percorso didattico. Un lavoro che affronta le tematiche più svariate del gioco del calcio in maniera lineare, semplice e documentata. Una sorta di viaggio all'interno del gioco e delle sue fasi, passante per le gestualità individuali ed i comportamenti di squadra, che può essere utile sia a chi ha voglia di avvicinarsi all'insegnamento di un gioco tanto affascinante, sia a chi, più semplicemente, vuole conoscerne una sua diversa interpretazione.

Gli spunti forniti dagli autori sono validi perché non si limitano a dare una visione generale del gioco del calcio, ma permettono al lettore di trarre indicazioni specifiche e consequenziali. Permettono, in pratica, di soddisfare una delle esigenze principali di chi si avvicina a questa «materia»: imparare a guidare una squadra in rapporto ad un esatto concetto di insegnamento.

Mi ha colpito soprattutto la parte dedicata all'applicazione delle leggi fisiche alla gestualità del calciatore. Le forze che permettono di calciare o stoppare la palla vengono analizzate anche nelle sfumature. Ho trovato significativa anche l'idea di dare un assemblaggio completo alle svariate situazioni di gioco che si verificano in ogni gara. Si studia il gesto, la dinamica, il movimento, le conseguenze...Tutto in maniera minuziosa ed efficace.

Il libro propone una sorta di sfida, che credo vada colta paragrafo dopo paragrafo. Il mondo del calcio necessita di idee fresche e voglia di sperimentare sempre cose nuove e credo che il percorso presentato dagli autori possa essere considerato un primo passo significativo ed importante, per poi proporre ulteriori e personali sviluppi.

Una stesura che, oltre a presentare una rielaborazione di conoscenze acquisite, fa trasparire la voglia di lanciare un messaggio istruttivo permanente, capace di indurre all'analisi e alla critica personale. E poi va aggiunta la passione, che emerge chiaramente tra le righe del libro, che deve accompagnare sempre un allenatore di calcio nel suo percorso formativo ed esplorativo, in una materia in così costante evoluzione.

Una razionale follia

di Marco Gaburro

«C'è una malinconia che nasce dalla grandezza» Nicolas Chamfort

Ognuno può citare almeno una persona che sia stata particolarmente influente in una o più fasi della propria vita, perché stimata o addirittura emulata, o perché in grado di infondere stimoli, scuotere e indurre cambiamenti. Il Profe per me ha rappresentato questo e molto di più. È stato tra coloro che hanno inciso in maniera profonda e decisiva sulla strada che ha preso la mia vita.

Lo conobbi quando iniziai a frequentare l'Istituto Superiore di Educazione Fisica di Verona, nel 1997. Era il direttore tecnico e inizialmente la sua presenza la percepii come distaccata, autoritaria. Dopo qualche mese, però, iniziò a farsi vedere in aula, parlò con noi studenti, tentò di gettare sassi negli stagni delle nostre coscienze, che gli sembravano drammaticamente piatte e ottuse. Uno dei sassi colpì casualmente la mia, provocando uno tsunami inaspettato. Da quel giorno la mia vita, che fino a quel momento era stata un insieme di propositi e poco altro, prese una strada definita.

Quando arrivai all'ISEF avevo già un'esperienza di campo, avendo iniziato ad allenare da qualche anno i giovani della squadra del mio paese. Avevo frequentato il corso federale di istruttore di giovani calciatori, studiato, provato ad approfondire gli argomenti relativi alla teoria dell'allenamento. Il mio approccio nei confronti del fenomeno del movimento umano, però, era di tipo tradizionale. E non poteva essere altrimenti, perché tutti i libri che mi avevano dato in dotazione al corso e quelli che avevo acquistato per conto mio, avevano quella matrice. Lui, non solo riuscì a farmi capire che ci poteva essere un modo diverso di trattare l'argomento, ma insinuò in me la capacità di dubitare. Ritengo questo uno dei suoi regali più grandi, che porto con me ancora oggi, con orgoglio e gelosia.

Walter Bragagnolo non è stato soltanto il mio Profe, inteso come maestro, in ambito accademico. È stato colui che più di tutti mi ha aperto la mente, insegnandomi a considerare aspetti che ignoravo, ad andare oltre a quello che vedevo, leggevo o sentivo. Di più: se alcuni passaggi del suo modo di tradurre la teoria in pratica mi hanno trovato in disaccordo, lo stesso non posso dire del suo modo di considerare in maniera olistica non solo il movimento umano e lo sport, ma la vita. Quel marchio è rimasto in me e si è radicato con il passare del tempo.

In tre anni di ISEF il nostro rapporto si è via via consolidato. A volte mi fermavo a chiacchierare con lui dopo le lezioni, gli chiedevo consigli. Discutevamo, anche animatamente, ed era bello per questo, perché una delle sue più grandi doti era la semplicità. Riusciva a trattare argomenti complessi come quelli relativi alla materia della mente, all'approccio gestaltico al pensiero umano, alla teoria sullo stato di necessità, al confronto tra modello biomeccanico e reale, come fossero parti di una favola per bambini, di un proverbio, di un aneddoto, magari raccontati davanti a un bicchiere di vino o a una passeggiata all'aria aperta.

Quando dovetti decidere il titolo della tesi di diploma, ne parlai con lui. Gli chiesi proprio che argomento avrebbe scelto, e me lo disse istantaneamente, come se lo fosse preparato, come avesse sperato glielo chiedessi. Avevo voglia di un lavoro che mi completasse, che mi permettesse di riassumere tutto ciò che avevo imparato di nuovo in quei tre anni e di andare oltre, mandando un messaggio anche ai colleghi, a chi si occupasse di movimento e avesse voglia di approfondirlo, senza, però, aver ancora ricevuto il sasso giusto in testa. In quell'«Ascientificità della teoria ufficiale dell'allenamento sportivo» c'era molto di lui: dalla critica al dualismo cartesiano all'attacco ai due capisaldi della teoria dell'allenamento di fine millennio, Matveiev e Zatsiorskij. Ne uscì un lavoro di stampo filosofico che gli piacque, tanto che, dopo il diploma, a giochi fermi, mi esortò a trasformarlo in pubblicazione.

Così, partendo da lì, con la collaborazione preziosa di due professori che erano a loro volta stati suoi allievi, Gabriella Facci e Paolo Romagnoli, demmo vita a quel «Ritorno alla Prassi-Teoria e Metodo» pubblicato da un editore acuto e lungimirante come Roberto Calzetti, che rappresenta tuttora un concentrato di idee, di quanto fermentato e prodotto in quegli anni in via Casorati, che poi furono gli ultimi dell'ISEF, assorbito nel 1998 dal mondo universitario.

Con quella pubblicazione si esaurì tra noi due il rapporto, diciamo così, istituzionale, tra studente e direttore, e si aprì quello amicale, proseguito negli anni, tanto da farmi sentire più volte in difficoltà a dargli del lei come prevedeva il protocollo accademico ma non quello di una quotidianità fatta sempre più di mangiate, chiacchierate e viaggi assieme. Erano anni in cui, essendomi appassionato a determinati argomenti relativi alla teoria dell'allenamento e avendo sperimentato poi in prima persona la loro applicazione sul campo, ero un fermento di idee e voglia di produrre, tanto che, se all'inizio fu uno stimolatore, poi diventò mediatore, invitandomi ad approfondire e perfezionare i pensieri prima di metterli nero su bianco, senza mai perdere, però, la voglia di fare.

Ricordo l'estate del 2005, quando ci mettemmo a lavorare sulla nostra seconda pubblicazione, quel «Dentro al gioco-Comportamenti e Gestualità» vincitore del primo premio al concorso letterario del CONI. L'appuntamento era fissato per ogni mattina alle nove, presso l'ufficio che gli avevano assegnato all'Università, al secondo piano di quello che ormai si poteva definire ex-ISEF. Il primo che

arrivava, aspettava l'altro, molte volte in compagnia dell'amico Giuseppe Diodato, mio insegnante di educazione fisica alla ragioneria e docente ISEF.

Si prendeva una sola auto, che era quasi sempre la sua Alfa e si andava a far colazione in pasticceria, dopo essersi fermati a comperare i quotidiani. E si parlava di tutto, dalla politica allo sport, di quanto successo il giorno prima a livello nazionale o internazionale fino ai ricordi relativi a qualche atleta allenato, alle vicende che avevano coinvolto ex-studenti, alle novità che arrivavano dal mondo scientifico. Poi, ci si dirigeva in ufficio, dove per ore si stava a lavorare, con le mie dita che correvano sulla tastiera del computer e lui che passeggiava avanti e indietro, nella stanza, fumando. Si stava anche un'ora a discutere su un termine, per cercare di scegliere quello più appropriato. Tre ore, spesso quattro. Poi si tornava a casa, per pranzo. Io, che potevo approfittare di qualche mese di libertà, venendo dall'esperienza in serie D con il Mezzocorona ma essendo, di fatto, senza squadra, mi chiudevo in camera e lavoravo al manoscritto, sistemando quanto uscito dai confronti mattutini e preparando quello che sarebbe stato l'argomento di discussione del giorno seguente. Quando ci sembrava di aver sviluppato un numero di pagine sufficiente, ci trovavamo con il prof. Romagnoli e ridiscutevamo il tutto, dando vita a uno scritto tutt'altro che istintivo, frutto di una riflessione approfondita di gruppo.

La successiva evoluzione della mia vita professionale ci ha visti allontanare nella quotidianità, ma mai nel filo conduttore che ci aveva accompagnati negli ultimi dieci anni. Quando tornavo a Verona ci sentivamo e mi invitava a pranzo, con amici più o meno abituali, suoi compagni di vecchie e nuove battaglie, uomini di sport, giornalisti, medici. Partecipavo con curiosità e discrezione a quegli incontri, perché ero il più giovane al tavolo e sentivo di avere molto da imparare. A volte, invece, ci davamo appuntamento noi due soli, davanti a una tazzina di caffè, per raccontarci le ultime reciproche novità.

E fu davanti a uno di quei caffè che mi propose di aiutarlo in alcune delle lezioni che aveva ricevuto l'incarico di preparare per il corso per guide alpine organizzato dall'A.G.A.I. Epica fu la trasferta di Bormio, dove guidai la sua auto per tutto il tempo, lussandomi anche una spalla nel tentativo brusco di recuperare una cartelletta che avevamo sistemato sul sedile posteriore. Dormimmo nella stessa camera e mi raccontò un sacco di cose risalenti alla sua giovinezza.

Il corso durò un intero fine settimana e vedeva un'alternanza tra lezioni teoriche e pratiche. Le prime le tenni io, dopo averle preparate con Power Point, con la sua supervisione, che lo vedeva spesso intervenire per puntualizzare, affinare e raccontare. Le seconde lo videro impegnato direttamente ai piedi di una parete di roccia a dare indicazioni su come fosse meglio correggere il gesto dell'arrampicata.

Restai colpito da come guide alpine con esperienza pluriennale discutessero con lui, come fosse un collega, di baricentro, equilibrio, momenti rotanti e spinte.

Al ritorno, decidemmo di fare il Passo dello Stelvio, perché era una giornata di sole e c'era un cielo azzurro come non mai. Peccato che, arrivati quasi in cima, il motore avesse iniziato a fumare e, preoccupati di restare a piedi in mezzo al nulla, avessimo girato la macchina per sfruttare la discesa e andare alla ricerca di un meccanico, lasciando un'inquietante scia bianca alle nostre spalle. Perdemmo mezza giornata, ma ce la ridemmo, con il suo modo di prendere le cose che ti lasciava sempre spiazzato, da tanto che era essenziale. D'altronde, non poteva che essere così, per una persona che è riuscita nel corso della vita a unire in modo unico e straordinario le conoscenze attinte dal mondo scientifico e la prassi di campo: il movimento umano al centro di tutto, non solo come momento di verifica, ma di partenza e ispirazione. L'osservazione del gesto e della sua riuscita come base del metodo, con neuroscienze e biomeccanica a fungere da assistenti e l'intuito dell'operatore motorio, la sua fantasia, a volte una razionale follia, a fornire quel valore aggiunto, che molte volte si rivela il vero responsabile della riuscita di un intervento allenante.

Più recenti sono stati i periodi delle nostre colazioni al suo bar preferito, in piazza Vittorio Veneto. Passavo a prenderlo, a volte mi faceva salire in casa, altre scendeva direttamente. Andavamo, ordinavamo, chiacchieravamo di tutto, e tornavamo. Ci bastava questo. Una mattina di settembre del 2017, però, subentrò un imprevisto: c'erano un sacco di mosche. Questo mi disse. E mi chiese di accompagnarlo al vivaio, in zona S. Zeno. Lo aiutai a scendere dall'auto e si appoggiò con forza al mio braccio, non cercando un semplice appoggio, come era successo altre volte. Entrammo e discutemmo vivacemente con la proprietaria sull'utilità di quelle piante, delle quali ignoravo l'esistenza, capaci di scacciare le mosche con il loro odore.

«Si impara sempre qualcosa, dal Profe», pensai mentre sistemavo i vasi sul sedile posteriore e ci avviammo verso il solito bar. Con tutto quel trambusto ci eravamo dimenticati che quello era il giorno di chiusura, ma nessuno dei due aveva intenzione di contravvenire alla tradizione. Parcheggiammo e ci dirigemmo verso il vicino bar Rosso, accomodandoci a un tavolino all'aperto. Un caffè, il solito, con una tazzina tremante portata alla bocca con fatica. Una sigaretta, la solita, ma fumata con lentezza, quasi a voler allungare il più possibile il momento. Una chiacchierata, la solita, ma meno lucida, più ripetitiva, sugli argomenti che avevano caratterizzato una vita dedicata allo sport e accompagnato un'amicizia che era riuscita ad andare oltre ai ruoli e al tempo. Non potevo sapere che sarebbe stata la nostra ultima colazione, ma un po' me lo sentii. Lo riportai a casa e lo salutai, con un senso di malinconia che mi accompagnò per giorni e tornava prepotente ogni

volta che il mio pensiero andava a lui. Credo che si trattasse di quel tipo di malinconia che accompagna sempre gli uomini geniali e... la loro grandezza.

Una filosofia rivoluzionaria

di Romano Mattè

Nulla può scuotere e creare smarrimento nell'uomo quanto il repentino e brutale crollo delle sue datate certezze. Ebbene, Walter è stato questo per me: ha demolito le mie ventennali convinzioni professionali e mi ha tratto dall'oscurità di una pseudo-scienza, la filosofia quantitativa di scuola sovietica, portata in Italia da un suo caro amico e collega, il prof. Sergio Zanon.

Il segreto inconfessabile della scuola sovietica e di quella della Germania dell'Est era il doping! Proprio Zanon, tratto inconsapevolmente in inganno, avrebbe poi chiesto pubblicamente perdono attraverso una memorabile intervista a *«Il Gazzettino»*. di Venezia invitando tutti a bruciare le sue pubblicazioni.

Walter ha colto sul piano delle neuroscienze il senso della scoperta di Edelman (premio Nobel della neurofisiologia) delle molecole C.A.M. (acronimo di Cell Adesiv Molecolal), di natura enzimatico-proteica, che si depositano sulle sinapsi allorché l'allenamento viene condotto con la massima intensità e frequenza e che hanno una duplice funzione: quella meccanica, di sostegno dei ponti sinaptici, e quella nervosa per favorire e indirizzare la trasmissione dell'impulso nervoso per la via più rapida e più pulita (con minore risonanza), per cui l'input nervoso passa dal moto-neurone A (per esempio) a quello E, bypassando i moto-neuroni B-C-D.

Cogliendo appieno la scoperta di Edelman, Walter ha creato una nuova rivoluzionaria filosofia di allenamento (con me e con pochi altri colleghi divenuta poi metodologia di lavoro), abbattendo il quantitativo di scuola sovietica, e formulando e proponendo il metodo M.A.E. (acronimo di «Method Amplification Error», ossia l'autocorrezione attraverso accentuazione dell'errore) e il neuronale-situazionale, ossia l'allenamento del cervello alle situazioni di gara. In estrema semplificazione: non devo allenare le gambe ma il cervello! La chiave di volta è la qualità, ossia l'intensità, non la quantità. Solo dalla qualità potrà derivare la quantità, non viceversa.

Tutto il calcio (sport eminentemente aciclico) è situazionale e al mio cervello devo trasmettere dati (ossia movimenti) sempre nuovi e stimolanti pena il suo appiattimento, la sua partecipazione passiva. Pertanto il situazionale deve essere estremamente creativo e ben si sposa con il gioco a zona che richiede costante lettura.

Non esistono allenamenti sempre uguali e ripetitivi e per avere la massima intensità (la sola allenante), tutto avviene in continua gioiosa e serrata competizione (il calciatore torna bambino), procedendo gradualmente e lentamente dal più facile

al più difficile, dal più semplice al più complesso (con la comparsa del pallone i recuperi attivi vengono aumentati del 20-30 per cento ed è la reazione del giocatore che fa l'allenamento).

Anche il lavoro tecnico-addestrativo, universale e specifico (almeno una seduta ogni microciclo settimanale) avviene in gioiosa e costante competizione. Attenzione maniacale viene riservata a due momenti apparentemente secondari e marginali quali l'approccio all'allenamento (intonizzazione attentamente mirata a ciò che si va ad allenare) e il cosiddetto lavoro di scarico post-gara, quest'ultimo da quasi tutti colpevolmente trascurato.

Queste sono solo note sommarie sulla metodologia di lavoro applicata che, sia detto, ha dato risultati a dir poco straordinari: zero, diconsi zero, infortuni muscolari, sia in allenamento che in gara. Non abbiamo accusato un problema muscolare sia pure lieve (né una contrattura, né un affaticamento muscolare) sia nel corso della mia prima esperienza a Teramo, che nella seconda condotta in un clima fortemente variabile e anti atletico quale quello ligure, sia successivamente nei Giochi d'Asia senior e nei Giochi d'Asia «Under 18» a Colombo con la Nazionale indonesiana e nel Mundialito «Under 23» in Canada con la Nazionale del Mali...

Abbiamo avuto una crescita tecnica quantificabile (al ribasso) attorno al 30-40 per cento e massima intensità in tutte le gare. La creatività sopita e spenta in me dal metodo quantitativo si è risvegliata e mi ha portato a innovare (introduzione massiccia dei giochi nell'intonizzazione pre-allenamento) anche la preparazione specifica dei portieri.

Il situazionale del portiere è una mia conseguente innovazione che ho proposto ai colleghi attraverso alcune pratiche dimostrazioni con l'aiuto di due grandi preparatori specifici del nostro territorio quali Fabrizio Paese e Massimo Marini. La vecchia e tradizionale metodologia di allenamento dei portieri non andava gettata via e criminalizzata, ma non era più sufficiente per reggere l'aumentata intensità di gioco. Occorreva, quindi, riprodurre in allenamento situazioni ancora più rapide ed estreme rispetto a quelle cui veniva sottoposto il portiere in gara; anche qui l'intensità (badando a rimanere sempre nei tempi dell'energia immediata o sistema «ATP-PC», poiché il portiere, se lavora in resistenza, non apprende) e la creatività sono fondamentali; tutto questo per i portieri diveniva una stimolante festa.

Quella del mio amico e maestro è stata una guida illuminata che mi ha aperto la mente. Walter è sempre nel mio cuore. Mi manca nel comune andare quell'amicale e serrato confronto, il solo che ci possa avvicinare all'incantamento della verità o a ciò che più si avvicina al vero.

Il Cyrano della scienza

di

Davide Adami

Tra le tante immagini associate a Walter Bragagnolo che scorrono nella mia mente, ve ne sono tre che si impongono. Perché vanno oltre la memoria privata e familiare, pure potente, e si saldano alla dimensione pubblica dello sport, della cultura, dell'istruzione e del sociale.

Il primo ricordo, in realtà, è ereditato dal passato. Viene da una vecchia foto appesa per tanti anni nella Club House del Gavagnin/Nocini di via Montorio. Nella sede storica del Cus Verona Rugby, in cui ho militato, da giocatore, allenatore e dirigente, dal 1974 -allora quattordicenne- sino al suo confluire qualche anno fa nel Verona Rugby.

Giovane rugbista affamato di miti scrutavo spesso le foto appese alle pareti della sede dei terzi tempi. Immagini non di rado in bianco e nero, campi senza fili d'erba, casacche di cotone pesante con il collo a laccetti, *mud and glory*. Con una certa sorpresa -perché lo associavo al campo Coni, all'atletica, alla Scala Azzurrariconobbi il Profe in una foto di squadra dei pionieri della pallaovale a Verona, anno 1962 o giù di lì, al vecchio campo di San Domenico Savio. Se ne stava al centro, con il naso alla Bartali, il suo sorriso un po' storto ma felice, le mani incrociate: soprabito, camicia bianca e cravatta. Anche lì. Perché credo di non averlo mai visto in vita mia, nei campi di allenamento e gara, in tuta. Non per snobismo, ma per serietà. Aveva, da sempre, chiarissimo che lo sport nasce dalla mente. Che -consapevolmente o meno- il corpo è intelligenza e che i muscoli traducono idee. E che, quindi, istruire allo sport richiedeva scienza e rispetto. E poiché -come nei migliori- non era uso a scindere le idee dai comportamenti e la sua professionalità consisteva nel non separarsi mai da sé stesso, si vestiva di conseguenza.

Che ci faceva, allora, in mezzo a quei pazzi avventurosi del primo rugby veronese -a 13, in verità- del dopoguerra? Semplice, l'aveva portato lui, assieme a Gerardo Cametti. Sfruttando le fucine scolastiche e le spontanee attività sportive negli avvallamenti erbosi dei bastioni, aveva reclutato uno sciame di ragazzoni e li aveva affascinati al rugby. Aveva messo un seme che avrebbe prodotto un albero ricco e frondoso e che avrebbe fatto anche del nostro territorio un angolo vero di quel Galles d'Italia chiamato Veneto. Che poi avrebbe seguito da lontano, ma sempre con sostegno e affetto. Non a caso, proprio pochi giorni dopo il suo saluto, il Verona Rugby avrebbe conquistato -56 anni dopo- il Top 12, la massima serie del rugby italiano. Già allora era stato pioniere. Perché introdurre in quel tempo il rugby a Verona era da innovatori, da chi sapeva guardare oltre, con uno sguardo visionario. Sapeva già allora essere un passo avanti. Come avrebbe fatto prima

creando l'ISEF a Verona e traghettandolo poi a divenire Scienze Motorie, ad essere Università.

La seconda immagine si collega al campo Consolini -campo Coni nella vulgata- di via Basso Acquar. Pur impegnato a tirar calci al pallone tondo prima di passare a quello ovale non potevo mancare a quella pista rossa, separata da quella bassa ringhiera un po' rugginosa dai gradoni scrostati, di un fascino retrò ma irresistibile. Perché lì si allenava mia zia Loredana Fiori, sorella di mia mamma, che abitava a cinquanta metri da casa mia. E che, soprattutto, era campionessa italiana di pentathlon e salto in lungo, cresciuta in quella mitica Scala Azzurra che sfornava campionesse e amiche.

Scelgo il campo Coni come cornice di questo secondo ricordo. Anche se la sfera dell'atletica legata a mia zia e al Profe potrebbe soffermarsi sul Bentegodi, su diversi campi d'Italia, sulla Millecento del Signor Fiorini, papà della Teresa compagna di squadra, tramutata in minibus di trasferte, o sulla clinica del carismatico dottor Angiolino Quarenghi a San Pellegrino dove Bragagnolo aveva portato a curare mia zia (non era uomo da carezze, il Profe, ma si prendeva a cuore le persone sul serio) o ancora sulla cucina di casa mia, sede longeva di apprezzati pranzi (cui sarà immancabile commensale nel tempo anche Adalberto Scemma) che si tramutavano in simposi conditi da fulminanti battute, giudizi *tranchant* e perentorie dichiarazioni.

Scelgo il campo Coni, però. Perché fulcro e simbolo perenne dell'atletica veronese. Perché è stato un pezzo della mia vita di bambino e ragazzo affascinato dalla mia stella familiare dell'atletica. Perché, in realtà, è una summa di un intero periodo, forse di una dimensione. Perché, soprattutto, mi ha insegnato che senza allenamento si combina poco. E perché ho imparato lì una cosa che ha funzionato poi da stella polare nel mio mestiere di insegnante e che, nell'apparente semplicità, credo sia fondamentale in qualsiasi paradigma culturale.

Scienziato pioniere e visionario, il Profe, ma anche allenatore, dunque. Di tanti, santi, giorni. A modo suo, naturalmente. Così me lo rivedo. Soprabito, mocassino College nero ai piedi, borsello e Muratti tra le dita. Concentrato, sempre. Non tanto sul cronometro, quanto sul gesto. A fotografare con gli occhi, a fucilare indicazioni, ma anche a illustrare, a portare a comprendere, a rispiegare tenacemente aiutato dalla mimica qualche volta. Che a volte voleva dire cercare di spiegare alle sue atlete che cosa pensassero. Che mica era sempre facile. Nonostante i decibel si alzassero. Mia zia, ad esempio, era una stakanovista, e anche piuttosto testarda. Non solo per la mia disperazione per attese che diventavano infinite prima di tornare a casa, ma anche per quella del Profe. Perché, giustamente, l'allenatore Bragagnolo in quegli allenamenti quotidiani lavorava il giusto e di fino. Di ritmo e di intensità. Ma per mia zia era sempre troppo poco.

Alla fine, in qualche modo, se ne veniva fuori. Perché il carisma del Braga vinceva l'ostinazione e l'ansia delle atlete. E lì, un po' confusamente allora, capii che se vuoi essere un allenatore -ma anche un insegnante, un educatore, un dirigente, in realtà-, al di là del tuo fondamentale sapere, devi saper affascinare le persone. E che, alla fine, soprattutto, questo significa portarle a credere di avere fiducia in loro stesse, fino in fondo. Che è una cosa importante. Ma non quella più importante, credo, che ho appreso da lui.

Veniamo al ricordo citato, allora. Ero già più grande, probabilmente, ma non importa. In uno di quei pomeriggi, interrompendo le corse e i salti con cui mi intrattenevo -una delle cose belle del Coni era che uno veniva, iniziava a correre e nessuno gli diceva niente- mi ero avvicinato, come molte altre volte, all'area del Profe. Preso com'era dalla seduta di allenamento, solitamente non era molto incline ad ascoltare domande. Esercizio cui, peraltro, per timore e soggezione, mi peritavo ad azzardare. Attorno alla pedana del salto in alto, mosso a compassione, quella volta, volle spiegarmi una cosa. Con il metodo maieutico, naturalmente. «Osserva quelle che saltano». D'accordo. «Allora. Come si impara? Come si apprende un concetto, una conoscenza, una cosa che ti rimane? Che ti fa migliorare?», mi chiese. Annichilito, balbettai qualcosa, tipo: «Cercando di semplificare». «Ma va là! Pensacil». «Beh, ripetendo da solo quello che uno ti mostra», azzardai, pensando anche alle atlete. Mi guardò sconsolato. E poi, rinunciando allo sviluppo socratico non che andasse molto oltre le due domande di solito- e al mio apprendere facendo e provando a sviluppare l'osservazione, tagliò corto: «Attraverso il confronto. Solo attraverso la differenza si capisce. Ricordati: senza confronto non c'è apprendimento». E se ne tornò al borsello per una Muratti.

L'ultimo ricordo è relativamente più recente. Diciamo anni Novanta del secolo scorso. Ero tecnico provinciale della Federazione Italia Rugby e, d'intesa con il tecnico regionale, il prof. Titta Casagrande, avevo convinto il Profe a tenere una lezione ad un corso di aggiornamento per insegnanti di Scienze Motorie della provincia di Venezia. Erano gli anni in cui Bragagnolo aveva messo in piedi un formidabile team di ricerca di Scienze del movimento e della prestazione sportiva. Al Cus Verona Rugby cercavamo di mettere in pratica quel metodo di allenamento così innovativo e spiazzante.

Di fronte a una platea di un centinaio e passa di docenti introdussi il Profe con entusiasmo. Lui attaccò subito dritto, pur passando da Michelangelo e Canova. L'importanza del metodo. Allenare la qualità e non la quantità. Pensare all'atleta come ad un soggetto autoreferente. La necessità di superare un modello ideale e di amplificare la varianza, gli errori, nei confronti. Creare uno stato di necessità. Il legame tra rendimento ed equilibrio.

Li aveva provocati, disorientati, interessati, incatenati in un crescendo di tensione. Ma sapete com'è nel nostro Veneto, specie orientale. Sempre un piglio po'

smagato e distaccato. Specie nelle fantastiche facce veneziane poi: con quelle labbra incurvate a mezzo sorrisetto, gli occhi ironici che ti sussurrano «Xè 'rivà Ainstain...». I risultati del rugby veronese, inoltre, allora, all'inizio della sperimentazione, non erano proprio scintillanti. Allora Walter Bragagnolo si alza e dice: «Giusto: proviamo». Vuole un docente che non abbia mai preso un pallone ovale in mano in vita sua. Arriva un bel marcantonio. Il Profe chiede a Casagrande di effettuare un passaggio a me con l'ovale da una parete all'altra, diciamo sette-otto metri. Titta mi fionda un passaggio a spirale secco, inappuntabile. Il Braga dice al docente neofita: «Ora prova tu». Questo afferra la palla, prova a lanciarmela, la spedisce a rotolare tra le gambe delle sedie. «Correggilo tu», mi si rivolge lo stregone. Oddio. Cerco di correggere la posizione delle mani del docente sulla palla, gli guido le braccia per prova un paio di volte nel movimento. La platea trattiene il fiato. Poi lui lancia. Ovale ancora per le terre. La lezione del Coni non l'avevo ancora interiorizzata. Se non altro, avevo alzato la varianza. Allora, interviene il Braga. Si disinteressa di mani, gesto, palla. Gli sposta solo un po' i piedi, il bacino e gli dice semplicemente «Vai». E questo miracolato spara un passaggio di otto metri teso, con lo spin, perfetto.

Il delirio, l'inferno, cento e passa persone balzate in piedi a urlare, a gridare tutte insieme. E in questo bailamme, le mani levate come Mosè nella battaglia, il grido del Braga a sovrastare la bolgia: «È scienza, non magia; scienza, non magia». Il sistema deve essere in equilibrio. Questo era il Profe.

Tre ricordi, dunque. Tre flash solo per evocare il profilo di un grande protagonista della nostra cultura scientifica e sportiva. Di un uomo che si era costruito con tenacia, che si era fatto le ossa insegnando negli istituti della città e della provincia, quando i bidelli lo scaricavano direttamente dalla moto alla stufa per farlo sgelare nelle mattine d'inverno. Di un uomo che aveva sperimentato il metodo anzitutto su di sé: determinato e razionalissimo nelle sue convinzioni, ma dinamico, curioso, aperto al confronto, anche se a volte mascherato da scontro, per migliorare. Capace di riconoscere e apprezzare l'intelligenza, ovunque fosse. Di un uomo atipico, se non eretico, per Verona, in cui il suo liberalismo laico e antropologico lo rendeva rara avis nella città della Balena Bianca e negli anni caldi della contestazione. Di un uomo che predicava l'autoreferenzialità di ognuno, ma che, come pochi, ha saputo fare squadra e aiutato a crescere fior di talenti nella ricerca e nello sport, lasciando un'eredità aperta e preziosa, forse non ancora del tutto compresa o valorizzata, al nostro territorio.

Walter, Cyrano della scienza. La sua è stata una poesia di duelli. Anche aspri, ma sempre di assoluta onestà intellettuale, di lucida bellezza. E, «al fin della licenza», ha sempre toccato. E ha lasciato il segno.

La memoria dei gesti

di

Mimmo Annese

(a.s.) L'empatia e gli affetti sono una fonte inesauribile di energia. Ad accendere l'intesa tra Walter Bragagnolo e Mimmo Annese bastava la complicità di uno sguardo: il buen retiro di Avellino diventava così, d'incanto, un caleidoscopio di insondabili incursioni in profondità.

Mimmo Annese è un commercialista affermato, professione questa che lo direbbe alieno da incursioni filosofico-letterarie. Mai fidarsi degli stereotipi. Cavaliere d'una signorilità antica -quella sì riscontrabile oggi soltanto in certe plaghe del Meridione- Mimmo sapeva percorrere accanto Walter, con leggerezza, i modernissimi, e ineffabili, sentieri dell'Altrove. Ne lascia, qui, una commossa testimonianza.

Le nostre confidenze erano costanti e solidali, tuttavia per me era il «Professore», l'appellativo che mi sembrava più corretto nell' esprimere quella deferenza e quella stima ineluttabile. Mi ripeteva come un mantra dichiarato di gratitudine, che il misticismo che lo legava a questa terra e la devozione affettiva che gli dimostravo, accogliendolo nella mia casa, erano il frutto di quell'ancestrale energia che lo attirava e lo avviluppava, ogni volta si trovasse ad Avellino.

Ciascun elemento del suo soggiorno lo conduceva inesorabilmente alla riflessione ed alla meditazione, al confronto forbito ed al silenzio condiviso, circostanze quali la mia famiglia ed io, così diversi dallo stereotipo chiassoso ed invadente dell'accoglienza meridionale, gli consentivamo di indossare come un abito da camera comodo, utile a fecondare quell'agio di refrigerio e di riposo discreto, inesorabile, predestinato, dal quale sapeva di poter attingere senza troppe cerimonie.

Per me, per la mia famiglia, per noi tutti, l'amicizia è una cosa seria, l'ospitalità un dovere taumaturgico, un' offerta illimitata di gesti e di attenzioni, che per il Profe erano votati ad una trasposizione della sua identità e dei suoi bisogni, a chilometri di distanza dalla sua inconfessata quotidianità, con il garbo e con la discreta intimità, da far apparire questo luogo e quella sua sedia, un'appendice esistenziale nell'alveo primordiale di una dimensione ultraterrena.

Nell'evocare Fritjof Capra, riconosceva che l'empatia e gli affetti sono una fonte inesauribile di energia codificata in arie e seduzioni, che si traducono in atmosfere rigeneranti: un intenzionale manifesto alto, forbito che celebrava, nella sua citazione, quell'affetto spontaneo che lo legava a noi. Ebbene, il Professore coglieva nei miei gesti, quell'energia, quella spinta emotiva, quella leggerezza

dell'essere così profonda e necessaria. Persino lo stuolo di gatti, di cui vado fiero e che accudisco con lo stesso impegno ed amore di padre, sembravano essere un silente esercito a guardia dei pensieri del Profe, rifugiato, coccolato dal riserbo di affetti così profondi e lievi.

Questa casa era il luogo ideale per «separare il grano dalla paglia», in modo inavvertibile, dove alcun ambiente avrebbe potuto essere più consono per seguire il suo percorso interiore, attraverso un viaggio tra quei sapori, quell'arte sinestetica, quelle chiacchiere accorate e convincenti, adatte a consentire al Professore lo sperimentare e l'espandere la propria coscienza, nelle profondità delle vibrazioni più basse, pur restando fermi, attoniti, in quel perimetro di paradiso. I nostri incontri erano un vibrare all'unisono, erano una permuta ed un contraccambio di spiritualità ed esperienze, che consentivano ad entrambi di riconoscere nell'altro, la fonte di guarigione e di benessere, finanche corporale, fisiologico. La trasmutazione della stima deferente e reciproca in un attaccamento trascendente tra di noi, lo abilitavano a perdersi nella voce altisonante del sé, condotto da quella frequenza infinitesimale che trapunta ogni più silenziosa particella di luce presente nel corpo, quella luce che trascende la materia e che illumina il mio ricordo intenerito e fiero del professore, nella memoria dei suoi gesti, nei suoi passi e in quelle sue parole che riconosco nell'aria e in ciascun angolo di questa casa. Quella sedia è ancora li, inerme ed intoccabile, discretamente violata da qualche gatto, che ancora vigila il silenzio di quegli spazi acerbi cari al Professore.

Prof, amico mio, non c'è niente di più doloroso che pensare ai tuoi occhi e al tuo sorriso ora che sei andato via per sempre.

La «sedia del Profe»

di

Adalberto Scemma

La «sedia del Profe» è sempre lì, in un angolo appartato del giardino silente di Mimmo Annese, periferia di Avellino, dove il polmone d'Irpinia ti accompagna verdissimo se appena ne catturi il respiro.

Walter l'aveva scelta a istinto, con lo stesso criterio di un gatto che individua il suo sito d'energia. O forse si, una ragione c'era, quel qualcosa che gli sciamani chiamano Altrove. Perché quella sedia, la «sedia del Profe», possedeva la forza ipnotica di una calamita mentale. Come se un richiamo inalienabile avesse spinto Walter a consumarvi un rito soltanto a lui noto, prodromi e prolegomeni racchiusi in gesti sempre uguali: la sigaretta estratta lenta da un pacchetto ormai sfibrato, tenuta stretta tra indice e pollice «per farla durare di più» -anche questo un tic surreale- e l'immancabile grappa a strangolaugola da centellinare goccia a goccia, la grappa saettante d'Aglianico, così diversa dalle ruvide sgnape d'Oltreveneto.

Walter catturava in quell'angolo i momenti in sospensione che intercorrono tra il giorno che muore e la sera che ti lievita attorno all'improvviso. Attraversava il giardino a piccoli passi, calzando mocassini così leggeri da apparire impalpabili, poi s'accoccolava in quel suo sito d'energia, su quella sedia che sarebbe diventata soltanto sua, nel tempo, per una sorta d'usucapione naturale. E una ragione, forse, c'era davvero.

Ad Avellino Walter era approdato in età senile sulla scia di un'amicizia comune. D'Irpinia, tuttavia, aveva già conosciuto un testimone eccellente: Pippo Cindolo di Ariano, una leggenda del mezzofondo prolungato, bronzo nei 10.000 agli Europei di Roma '74, capofila della saga azzurra di Cova e di Ortis, di Mei e di Antibo, e poi Panetta, Bordin, Pizzolato, Baldini, una lunga striscia trionfale di successi. E proprio Cindolo, baffi a spiovere, atteggiamento corsaro, un eremita della corsa in solitudine, lo aveva incuriosito con il racconto di certe incredibili accelerazioni nel cuore del vento, quando correre con i polmoni in apnea diventava il passaporto per la trance. Quella trance agonistica che sulla pista dell'Olimpico aveva spinto Cindolo a ribaltare le gerarchie del mezzofondo e a soffiare il podio a fuoriclasse conclamati come gli olimpionici Lasse Viren e Bronislaw Malinowski.

Un miracolo? Walter non era d'accordo. «I miracoli -sosteneva- riescono soltanto a chi sa osare l'inosabile. L'Europeo si disputava a Roma e Cindolo aveva a disposizione un'occasione irripetibile, con il pubblico dell'Olimpico tutto per lui: si trovava improvvisamente nella condizione ideale per azzardare il volo, era nello

stato di necessità di superare i propri limiti È riuscito a farlo attingendo alle energie della trance, a quel serbatoio misterioso che è a disposizione di tutti ma che non tutti sanno di possedere».

Walter aveva consegnato da tempo all'archivio della memoria l'immagine della corsa di Cindolo nel cuore del vento, così efficace da somigliare al volo dello sciamano. Ma gli era tornata alla mente, quell'immagine, proprio mentre Mimmo Annese, amico e sodale, gli raccontava in una nitida mattinata d'autunno, salendo lungo i tornanti che da Avellino portano alle piste sciistiche di Laceno, la storia mirabolante di laghi che appaiono e scompaiono, uno dei misteri d'Irpinia mai del tutto esplicati, colpa del terremoto o forse no, neppure l'Abbazia di Montevergine infittita di ex-voto, un posto dove l'aura mistica ti carezza il cuore- aveva mai fornito risposte. Ma l'Irpinia, raccontano le leggende, è terra di antiche magie, nessun arcano può essere svelato senza l'intervento di O'Munaciello, un folletto bizzarro che nasconde nel saio la chiave dell'Altrove.

Le favole, si sa, altro non sono che la semplificazione ancestrale, minimalistica, della realtà. E la realtà offre sempre una doppia esigenza di analisi: ciò che appare è soltanto la punta dell'iceberg di ciò che nasconde. Al punto che è ormai dimostrata la sostanziale armonia tra lo spirito della saggezza popolare e le concezioni più recenti della meccanica quantistica. Tutte cose che hanno rappresentato il cuore della ricerca di Walter negli ultimi anni della sua lunga vita.

Walter si era portato ad Avellino, per una rilettura, «Il Tao della fisica», un libro cult di Fritjof Capra, lo scienziato americano molto attivo nel campo delle alte energie, noto per i suoi studi sulle implicazioni filosofiche della scienza moderna. Una coincidenza non casuale, veniva da credere. Perché proprio quel libro, nella sua prefazione, conteneva le risposte che Walter aveva già intuito mentre nel giardino silente di Mimmo Annese consumava, attraverso una rigida successione di gesti, il rito della sigaretta *long time* e della grappa di fiamma, assaporata goccia a goccia in quel suo personalissimo sito d'energia.

«In un pomeriggio di fine estate, seduto in riva all'oceano -è Fritjof Capra nella prefazione- osservavo il moto delle onde e sentivo il ritmo del mio respiro, quando all'improvviso ebbi la consapevolezza che tutto attorno a me prendeva parte a una gigantesca danza cosmica. Essendo un fisico, sapevo che la sabbia, le rocce, l'acqua e l'aria che mi circondavano erano composte da molecole e da atomi in vibrazione, e che questi a loro volta erano costituiti da particelle che interagivano tra loro creando e distruggendo altre particelle. Sapevo anche che l'atmosfera della Terra era continuamente bombardata da una pioggia di raggi cosmici, particelle di alta energia sottoposte a urti molteplici quando penetrano nell'atmosfera. Tutto

questo mi era noto dalle mie ricerche nella fisica delle alte energie, ma fino a quel momento ne avevo avuto esperienza solo attraverso grafici, diagrammi e teorie matematiche. Sedendo su quella spiaggia, le mie esperienze precedenti presero vita; vidi scendere dallo spazio esterno cascate di energia nelle quali si creavano e si distruggevano particelle con ritmi pulsanti, vidi gli atomi degli elementi e quelli del mio corpo partecipare a questa danza cosmica di energia; percepii il suo ritmo e ne sentii la musica».

Con naturalezza, con la semplicità che da sempre lo connotava, Walter aveva subito percepito che proprio lì, in quei momenti catturati in sospensione, irripetibili in altri luoghi e in altre circostanze, si realizzava il vuoto mentale che precede il fenomeno della consapevolezza, la capacità cioè di disciplinare il pensiero senza dispersione d'energia. Una sensazione d'ebbrezza che l'Irpinia regala a chi ne asseconda il fascino e che per Walter aveva finito per rappresentare, nel tempo, un richiamo irresistibile.

A tutto il resto, a quella parte amplissima del vivere e del conversare, nell'arco di giornate con l'iride, contribuiva fino a diventarne parte integrante, l'amicizia solare che lo legava a Mimmo Annese, un personaggio speciale che non ha mai avuto bisogno di troppe parole per sintonizzarsi sulla lunghezza d'onda di Walter. E qui era proprio una questione di atmosfere sapientemente filtrate, e poco altro. Perché attorno alla «sedia del Profe» sempre si animava un incantevole teatrino a festa, quando in groppa a un tramonto che sembrava una calamita di stelle compariva la prima traccia della sera. Finché a dettare il cambio improvviso di passo, usciti d'impeto da quella scintillante vibrazione d'energia, non interveniva l'ossimoro di un mistico piatto profano. Paccheri forse, o fusilli di semola. O cavatelli, laine, ciceri. O panzerotti, o treccioni. O spantorrone. E allora bastava da sola la fionda di un Taurasi rosso rubino -un colpo una vita, alla maniera zen- a suggerire scenari di una nitidezza sublime e a spedirti, esso pure, con una virgola di sorriso, dritto nel cuore del vento.

C'era una volta Villafranca

di

Adalberto Scemma

Giuseppe Diodato ha raccontato in questo libro, con il gusto sapido del narratore, un episodio caro al Profe adolescente, quando i tedeschi presidiavano nel periodo bellico la città e il contado di Villafranca. I ragazzi, chiuse le scuole, si sparpagliavano nei frutteti utilizzando strategie ineffabili per farsi beffe dei contadini e tacitare in qualche modo lo stomaco. Episodi analoghi trovavano più e più volte spazio proprio nei racconti di Walter, che l'humus villafranchese se lo sentiva dentro anche in età senile, non appena si delineavano vicende in qualche modo associabili a quella sua indimenticabile età dell'oro (e della nostalgia) giovanile.

C'era un personaggio della vita culturale villafranchese (e non solo!) particolarmente caro a Walter Bragagnolo: lo scrittore Cesare Marchi. I due erano quasi coetanei, nato nel 1928 Walter, di sei anni più anziano Cesare, e anche per questo intervenivano legami (le conoscenze comuni e le comuni origini piccoloborghesi) a incentivarne la frequentazione, non soltanto per via dei rapporti intessuti nel mondo della scuola.

Il libro di Cesare che Walter maggiormente apprezzava, edito da Rizzoli alla fine del 1989, ha un titolo emblematico: «Quando eravamo povera gente». Storie di persone e di cose in gran parte ispirate all'ambiente prebellico villafranchese ma presenti talvolta anche nell'immediato dopoguerra. Il che portava entrambi, c'è da crederlo, a riviverle nel ricordo con un filo irrinunciabile di nostalgia.

«Se consideriamo le nostre origini -amava dire Walter- rivisitare quel passato, anche se prossimo, ci sembra lontanissimo». «Come quando si guarda un paesaggio -scriveva Cesare- con il binocolo rovesciato. Se lo giriamo però dalla parte giusta, riscopriamo molte cose scomparse: il carrettino dei gelati a forma di barchetta, l'organino di Barberia per un concerto stradale a manovella, i pantaloni alla zuava, la giacca con la martingala, d'estate la zanzariera sul letto, d'inverno lo scaldino per sgelare le lenzuola, il vaso da notte nel comodino».

Può sembrare, ma è solo apparenza, un catalogo della nostalgia. E tuttavia, argomentavano all'unisono, «chi rimpiange la vecchia civiltà contadina, non l'ha mai conosciuta da vicino». E Cesare andava oltre, come in questo brano che induce, oltre che a meditare, anche ad analizzare quelle vicende di vita con onestà critica, senza versare lacrime su un soltanto supposto bel tempo antico: «Chi la pensa così è un arcade che nell'attico con tripli servizi, filodiffusione e idromassaggi, sogna le vaghe pastorelle montanine, i prati smeraldini, gli argentei ruscelli. Letteratura. È destino che ogni generazione calunni sé stessa, rimpianga le precedenti, per poi essere

rivalutata dalle successive. È quasi una legge fisica». E qui, se parliamo di fisica, propedeutica alla biomeccanica, ma anche di fisica in senso stretto, anche Walter avrebbe potuto dire qualcosa...

«Di certo -sottolineava- non sono mai caduto nella trappola di rimpiangere il passato. Meglio avere ricordi, belli o brutti che siano, che rimpianti. Gli errori? Un male necessario. Mi hanno aiutato, proprio come le leggi della fisica che ho lungamente, a cercare di non ripeterli. Ha ragione Cesare: bisogna sforzarsi di raccontare queste storie del nostro passato prossimo con affettuoso rispetto, ma senza sospiril».

Distanti tra loro nella formazione scolastica (studi letterari Cesare Marchi, studi scientifici Walter Bragagnolo) si erano trovati entrambi, persino casualmente, a percorrere una «strada della cultura» in qualche modo analoga. Perché le frequentazioni di Cesare nell'ambiente letterario milanese (la lunga collaborazione a «Il Giornale», l'amicizia condivisa con Indro Montanelli) erano diventata lungo il cammino le medesime di Walter Bragagnolo, che attraverso «bulimiche letture» - nel tempo consuetudine mattutina, rito irrinunciabile con Muratti Ambassador e caffèaveva ampliato il proprio percorso culturale irrorandolo di preziosi itinerari letterari. Fino a proporsi per molti intellettuali della cerchia *liberal* come un preciso punto di riferimento per la conoscenza del mondo sportivo.

Talmente salde, le radici villafranchesi, da risultare inalienabili. La vita della città, costruita a scacchiera, si svolgeva lentissimamente frenetica (ossimoro d'obbligo) attorno al fulcro del Duomo, la parrocchiale dei santi Pietro e Paolo., tra il corso Vittorio Emanuele e via della Pace. A dettare le regole era un parroco leggendario, don Egidio Baietta, animatore tra le tante cose anche delle vicende sportive. A Villafranca era sbocciato il talento di Cesare Franchini, all'Hellas prima poi al Napoli per quattro stagioni, e avevano trovato nel Mantova uno spazio non banale i fratelli Franco e Luigi Martinelli, detti «Cischia», mai capito il perché, e il fantasioso Giovanni «Cecè» Massagrande. Più avanti, sempre in biancorosso, accanto all'estensore di questa storia, anche Biasi, il portiere Benassuti e Silvio Zanon detto «Volpe», una bella carriera tra Catania, Modena, Cremonese e Reggiana. Non solo calcio, naturalmente: bastava il nome roboante di Sante Gaiardoni a infiammare gli animi dei villafranchesi.

In apparenza svincolato dalle vicende dello sport («Se scrivessi di calcio andrei giù con la mazza, ma agli occhi dei lettori farei la figura del trombone») Cesare non aveva resistito alla tentazione di occuparsene negli anni d'oro dell'Hellas, quando l'epopea dello scudetto aveva incantato tutta la città. Ed era stato proprio Walter a fargli da…cicerone. Impagabili certi loro duetti cui ho assistito nella redazione de «L'Arena», frequentata da entrambi come collaboratori elitari.

Alle provocazioni ironiche di Cesare, Walter rispondeva sempre di fioretto cercando di convincerlo a scrivere (perché no?) anche di calcio. Impresa ardua. Anche se la mia personale proposta di una rubrica «botta di Walter e risposta di Cesare» per le pagine sportive di cui ero allora responsabile era stata sul punto di decollare. I prodromi durante una puntata di «Gialloblù» a TeleArena, prestigiosa vetrina sportiva nobilitata dalla presenza di Gianni Brera. Accanto a Walter Bragagnolo, quella sera, un Cesare Marchi in formissima, teso ad argomentare il perché e il percome l'Hellas, nella stagione successiva allo scudetto, stentasse a ingranare la marcia. Il motivo di fondo? «Post coitum -tromboneggiò Cesare- animal semper triste» (tradotto per chi non ha studiato latino: dopo aver fatto l'amore l'animale è sempre triste). Al che Walter esplose con una battuta fulminea sull'andropausa: «Abbiamo finalmente capito perché Cesare, da qualche tempo, è sempre così felice». *Touché!*

La serata si concluse come di prammatica in un ristorante di Villafranca, Ca' 21, lungo il corso, gestito da un ex-maresciallo d'aviazione. Cesare fece onore alla cucina e Walter alla cantina. Poi, sotto un cielo pieno di stelle («Post prandium lento pede deambulare») quattro passi incantati fino alla villetta di via Marconi dove Cesare abitava, vicino alla scuola media «Cavalchini» che aveva contribuito a fondare e che lo aveva visto a lungo insegnare l'italiano. Con noi quella sera anche Lino Orben, inventatosi grande chef in Giappone, che di entrambi era stato allievo («Cesare insegnava a Castiglione al Collegio Gonzaga -rievoca oggi dalla sua dimora thailandese- dove io studiavo. Ogni sabato tornavo in macchina con lui a Villafranca: se avessi preso appunti sulle storie straordinario che narrava avrei fatto fortuna. Con il Profe avevo invece una frequentazione extrascolastica: lui veniva da noi al Tre Corone a giocare a biliardo con i vecchi amici. Aveva gusti semplici in tutto tranne che nella musica. Amava il jazz più raffinato e aveva un idolo: il batterista Gene Krupa».

Si parlò a lungo di sport, quella sera. L'idea di un «botta e risposta» sportivo, già delineata, non si concretizzò tuttavia a causa di alcune considerazioni, peraltro opportune, elencate dal direttore Giuseppe Brugnoli. I lettori de «L'Arena» conoscevano Cesare come umorista per la fortunata, popolarissima rubrica «I fatti di Bertoldo», e conoscevano Walter per gli acuti interventi sugli aspetti scientifici dello sport. Una commistione, a giudizio di Brugnoli, avrebbe disorientato sia i lettori dei fatti di cronaca che gli aficionados del tifo calcistico. Proprio vero? Chissà. In musica, soprattutto nel jazz, incontri come questi hanno un nome preciso: contaminazioni. E sono oggi ampiamente in uso. Sarebbero bastate le spazzole e le bacchette di Gene Krupa, forse, a indicare a Walter e a Cesare il ritmo letterario-sportivo più elegantemente sfrenato.

L'ultimo giro di pista

di

Claudio Toninel

Cinquant'anni di amicizia con Walter Bragagnolo non sono pochi, ma cercherò di sintetizzarli in poche righe...

Correva l'anno scolastico 1968/1969, all'Istituto Tecnico «Anton Maria Lorgna» di Verona, sede centrale di Corso Porta Nuova e nella classe 5^ D ragionieri andò in scena il primo incontro tra l'alunno diciannovenne Claudio e il «profe di ginnastica» Walter Bragagnolo. L'ora di educazione fisica era nel tardo pomeriggio e dopo, tutti al bar a bere un bianchetto e si poteva fare, perché eravamo tutti maggiorenni. Con lui ho fatto le mie prime belle e indimenticabili esperienze sportivo-scolastiche, di corsa campestre e di atletica.

Una volta entrato nel giro della pesistica, nel gennaio 1973, ho scoperto con grande piacere che anche in questo settore Bragagnolo aveva lasciato un segno, essendo stato, negli anni 60, tra i fondatori della «Atletica Pesante Adige», con Raul Adami, Mario Farinati e Sergio Dall'O', società di sollevamento pesi, costola della Bentegodi, nella storica sede di Vicolo Vetri e tuttora in attività, grazie all'inossidabile Umberto Milani.

Dal 1980 al 2000, ci siamo ritrovati *concittadini* di Villafranca di Verona e abbiamo trascorso molte serate a casa mia, in Via Cantore, a parlare di sport e a fare progetti di varia natura, con colleghi insegnanti e amici sportivi.

Durante la sua lunga attività di direttore tecnico dell'ISEF di Verona, mio fratello Bruno ed io siamo stati regolarmente ospitati per organizzare corsi di formazione e di aggiornamento di pesistica per gli studenti iseffini, in collaborazione con la Federpesistica e la Bentegodi.

Negli anni 90 l'ho avuto per qualche anno direttore tecnico all'Istituzione Comunale Marcantonio Bentegodi e ho collaborato con lui come responsabile della sezione pesistica, rinverdendo l'antica conoscenza, diventata poi amicizia. E ancora tanti altri incontri personali ed ufficiali con lui, come nel 2016 alla Bentegodi, con gli Azzurri d'Italia, Sezione di Verona, con l'amico presidente provinciale, Gaetano Dalla Pria.

In tutte le occasioni mi ha sempre spronato a lavorare sodo, a non accontentarmi mai di quello che sapevo, a sperimentare esperienze nuove, a documentare e a far conoscere ciò che proponevo nella scuola e nello sport ed io l'ho sempre ascoltato con grande attenzione e interesse, orgoglioso di essergli diventato amico e collega «profe di ginnastica» e non vi dico poi l'entusiasmo, quando mi ha chiesto di dargli del «tu».

Grazie a lui ho messo a fuoco e realizzato il mio personale motto delle "3F": Fare, Fare bene e Far sapere!

«Ciao Profe!».

L'avevo salutato così, venerdì 20 aprile 2018, al centro residenziale «Don Carlo Steeb» di Verona, pochi giorni prima della sua dipartita. L'ho trovato sulla carrozzella, nel salone grande al secondo piano e l'ho portato giù, nel parcogiardino, per fare qualche *giro di pista*, come me ne aveva fatti fare tanti, al tempo della ragioneria, cinquant'anni prima. Abbiamo fatto tutte le stradine del giardino, gli ho parlato a lungo e gli ho stretto forte le mani, lui ha accennato un breve sorriso, ha bisbigliato qualche parola, ma non so poi, se mi abbia effettivamente riconosciuto...

Non nascondo la mia intima e profonda tristezza e commozione, con due lacrimoni, per averlo visto in quelle condizioni, dopo tutte le cose belle che avevamo fatto insieme e pochi giorni dopo è arrivata la triste notizia...

Con lui, se n'è andato un grande e importante pezzo della storia sportiva veronese e non solo. Ciao Profe, grazie per tutto quello che hai fatto, ci mancherai tantissimo e ti ricorderemo per sempre!

Come una scultura

di

Marina Zummo

Per raccontare Walter Bragagnolo, servono poche parole. O addirittura nessuna, se il codice della comunicazione lo consentisse.

Le parole non *volano*. Impongono dei limiti. E quando si dilatano, gli spazi della percezione possono non bastare.

Voglio ricordare il Profe plasmandolo come se fosse una scultura. Era così che lo vedevo. Una scultura da creare attraverso il lampo di concetti-haiku, senza la necessità di imporre loro un ordine logico-cronologico. Come se a scandirne i tempi fosse la memoria del cuore.

Chi era il Profe, dunque?

Era «vivere senza sapere cosa succederà».

Era lo spazio, era la voce di un atleta modellato attraverso il movimento.

Era tre personaggi sempre alla ricerca di una strada da percorrere insieme: la forma del corpo, l'energia, il battito del cuore. Vita effimera, se quella strada l'avessero percorsa da soli.

Era la coscienza di una ricerca che si muove secondo una logica sensibile.

Era una moltitudine di tecnici/meccanici del corpo umano.

Era la riappropriazione del gesto atletico.

Era l'esteta visionario che intuiva nel movimento l'espressione primaria della vita.

Era la simbiosi di scienza e istinto.

Era, ed è, Walter Bragagnolo che prende forma.

I segreti della postura

di

Walter Castelletti

Ho conosciuto e frequentato Walter soprattutto negli ultimi anni della sua vita. Era un tutt'uno -questa l'immagine- con giacca, cravatta e borsello. Ricopriva incarichi istituzionali ma non disdegnava gli incontri conviviali dove il cibo diventava contorno, lasciando libere le menti di discutere i più svariati argomenti.

Tra un boccone, un sorso divino e, per ultimo, un grappino da empireo, uscivano spunti di idee per colmare dubbi e aprirne altri. L'unica certezza diventava la promessa del prossimo incontro. I confronti e gli scambi di idee, con pause e silenzi, colmavano dei vuoti apparenti.

Nonostante l'età che avanzava, Walter manteneva viva una sua dote innata: la curiosità. Dote suprema, talvolta offesa da chi non ne comprendeva lo scopo. Lui intuiva, a istinto, chi la rincorreva non per scopi personali ma per aprire nuovi confini a una ricerca vera. Tanti lo citavano, dicevano fosse un mago, ma pochi comprendevano fino in fondo la ragione di quel suo talento speciale, di quella sua capacità di creare un'autentica scienza al movimento.

Ogni discussione innescava la necessità di approfondire l'aspetto scientifico: ne indicava i confini e suggeriva risposte ai quesiti. Tra questi, il ricordo di materie di studio come la biomeccanica, che pone dei limiti esistenziali al sistema vivente dotato non solo di corpo, ma anche di mente. Il fatto di averlo considerato mi regalò come risposta esclusiva quel ghigno sorridente che Walter non sempre esternava.

Il ricordo di Walter, insegnante, maestro, amico e padre spirituale mi ha portato oltre confini apparenti. «Libertà di agire e agire in libertà»: poteva essere questo un suo motto. La differenza sta nell'individuo che osserva tale situazione senza la pretesa di interferire.

Nel mio ambito professionale lo incuriosiva ciò che avevo intrapreso e che lui definiva «un capitolo mancante»: la Postura. Da tempo osservava, sperimentava, elaborava, trovando conferme nelle nostre idee che scardinavano teorie basate su protocolli definiti. Un suo pensiero: trattare l'individuo come essere unico, soggetto e oggetto contemporaneamente, all'istante.

I ricordi e le testimonianze sono grandi valori e portare avanti l'idea di chi ha tracciato una via penso sia doveroso e rispettoso nei confronti di colui che, giunto al traguardo, sposta più avanti il sogno della conoscenza e, con quel sorriso sincero, alzando le braccia indica di proseguire il tracciato.

La postura

Il mio era un sogno da bambino: insegnare ginnastica. Messo il sogno nel cassetto, mi iscrissi però all'Istituto Agrario, finito il quale il destino e le esigenze familiari mi indirizzarono inizialmente verso un lavoro *sicuro* nell'ambito della ristorazione (che tornerà elemento importante negli anni a venire).

Nel mio destino, tuttavia, c'era anche l'ISEF e qui, non avendo basi scientifiche, provai interesse per la ginnastica correttiva e per l'alimentazione. Feci una tesi che aveva per titolo «Il corretto assetto del bacino nella prevenzione della lombalgia», argomento giudicato inizialmente ostico ma che poi approfondii e sperimentai nel campo lavorativo personale. Ciò che sembrava un traguardo (la tesi) diventò invece un punto di partenza.

Cominciai a lavorare con un mio ex-insegnante su protocolli e piani di lavoro. Dopo pochi anni aprii una mia struttura nella quale potevo osservare, elaborare ed applicare piani personalizzati in base a indicazioni, osservazioni e risposte dei pazienti che seguivo. In questa prima fase, intuii che i piani di lavoro dovevano essere estrapolati direttamente dalle persone che seguivo e non viceversa.

Con il passare del tempo, e ampliando la struttura, si presentarono le prime difficoltà. Infatti mi ritrovai a seguire casi complicati e spesso scartati da altri. Mi ritrovai insomma a lavorare con l'adrenalina imposta dallo stato di necessità, come lo chiamava Walter. Da tali situazioni non si guadagna ma si impara soprattutto una cosa: al centro dell'attenzione c'è, e deve esserci sempre, l'individuo.

La passione culinaria volle che all'ennesima cena fosse il Profe a porre un quesito. Gli diedi una risposta evidentemente non banale visto che mi chiamò l'indomani per dirmi che lo avevo incuriosito. Cominciarono così una frequentazione e una collaborazione fatte di spiegazioni e di approfondimenti continui su ciò che avevo intuito, sperimentato e applicato.

L'empatia faceva affiorare ciò che da tempo avevo compreso: non dubbi ma evidenze, con modalità che ormai applicavo da tempo. E mi confortava ciò che il Profe argomentava: non bisogna fermarsi alla conoscenza ma andare oltre a livello di coscienza (centri superiori). E apprezzava il fatto che chiedessi sempre il perché dei vari fenomeni, mentre altri non si facevano domande preferendo un lavoro privo di problematiche e quindi sostanzialmente più comodo.

Abbiamo cominciato insieme a osservare ciascun evento dal lato pratico reale e ad analizzarlo poi dal lato scientifico. Nella pratica abbiamo interagito nel

seguire non atleti ma bambini con varie problematiche che innescavano in Walter un'interazione empatica che lo spogliava del tempo e di quella cravatta che tolse per donarla amorevolmente a uno di loro. Tra pause e silenzi un'affermazione spesso tornava: «La postura è un capitolo mancante!». Per lui, scienziato della biomeccanica tra i più grandi in campo mondiale, non era un rammarico ma un nuovo stimolo.

Penso che in passato la postura non fosse considerata a sufficienza perché la palestra della vita e il gioco praticato quasi esclusivamente all'aperto formavano individui privi di particolari problemi. Da qui l'idea che fosse necessario scrivere, sulla postura, non il capitolo mancante ma un libro finalmente esaustivo. Un libro suggerito da deduzioni e intuizioni pratiche, con teorie innovative nel campo del movimento: l'indagine non deve fermarsi agli effetti visibili ma deve ricercare la causa degli squilibri posturali. Era quel *perché* cui il Prof ed io volevamo dare una risposta e che produceva, dopo l'ennesimo confronto...l'ennesimo perché.

La libertà.

«Libertà»: ecco uno dei temi ricorrenti nelle dissertazioni con Walter. Libertà è uno stato di coscienza incondizionata dove l'espressione dell'essere è istintiva, disinibita da condizionamenti nel rispetto delle regole (leggi) della natura. Parlerei di personaggi quindi, e non solo di espressioni di libertà: Dalai Lama, Madre Teresa di Calcutta, Ghandi e non da ultimo Nelson Mandela, uno dei pochi a conoscere i confini della propria prigione e, a mio parere, uno degli uomini più liberi del secolo scorso. Nel campo musicale penso a Gaber, o a Battiato che in una sua canzone sa «fare come un eremita che rinuncia a sé».

Senza offendere nessuno penso anche al mondo vegetale e animale dal quale dovremmo tornare a considerare ed imparare lezioni di vita con regole consolidate nel tempo. Attualmente ritengo che siano pochi gli esseri liberi: è già tanto sapere di non esserlo.

La sperimentazione.

La sperimentazione è uno stimolo essenziale che trasforma l'attività lavorativa, da normale routine, in ricerca continua di quei perché che portano oltre la scienza. Se l'individuo diventa il soggetto, il ruolo dell'osservatore diventa essenziale per reclutare il maggior numero di informazioni che, nel mio lavoro specifico, fanno parte di quel linguaggio del corpo che parla nel silenzio verbale. L'obiettivo preposto diventa quindi quello di cercare il miglior equilibrio posturale tra i vari segmenti considerati un tutt'uno nell'unità individuale. Ritengo importante la relazione tra il corpo e il mondo esterno, dettata fondamentalmente dall'appoggio.

Da chinesiologo studioso del movimento, nell'ambito della postura non ho approfondito ed elaborato protocolli predefiniti ma metodologie di intervento. Proprio Walter, anche in questo un anticipatore, aveva creato, come materia di studio, «Teoria e metodologia dell'apprendimento». In tale contesto si propongono infatti input creativi per analizzare ciò che, realmente, serve. Cito un testo, «azione è movimento e movimento è azione», che sintetizza l'essenza dell'apprendimento.

Einstein diceva che l'essere che sopravvive non è il più forte, non è il più intelligente, ma è colui che meglio si adatta ai cambiamenti. L'adattamento passa, appunto, per la fase di apprendimento, sia nell'ambito naturale che in quello posturale. Il bambino osserva e copia il gesto dei genitori (il riferimento porta alla scoperta di neuroni specchio).

Walter sosteneva che il movimento è determinato da tre sistemi: nervoso, endocrino, immunitario. Io mi permisi di indicarne altri due: ambientale ed empatico. Quindi non tre sistemi ma tre più due, con analisi e osservazioni convergenti. Ogni intervento convergeva infatti su metodologie diverse da quelle tradizionali: era proprio ciò che facevo già da tempo considerando l'individuo non una struttura statica ma dinamica e ripetendo che «l'azione è movimento e il movimento è azione».

A darmi conferma di ciò è stata l'osservazione di semplici gesti non casuali di professionisti quali l'artigiano, l'agricoltore, il pescatore che prima di agire osservano, pensano e mettono in pratica cercando di ottenere il miglior risultato con il minor dispendio energetico. È questa, secondo me, la regola da perseguire.

L'alimentazione.

Postura e alimentazione viaggiano su binari paralleli, apparentemente essenziali. Si tratta di bisogni vitali, spesso trascuranti perché troppo evidenti e semplici.

Ho sempre ritenuto l'alimentazione un fattore importante. Un bolide, per essere vincente, deve avere un buon motore (intestino), un ottimo carburante (alimentazione), gomme adatte (trasferimento dei carichi al suolo) e un'ottima aereodinamica (equilibrio posturale). Tutti questi fattori possono essere presi come modello per l'essere umano e devono agire in sinergia altrimenti si corrono rischi inevitabili, come l'uscita di strada.

L'alimentazione è importante, quindi, ma non deve essere fine a sé stessa perché se il sistema manifesta squilibri in altri settori, l'effetto finale risulta alterato. Nel sistema odierno la specializzazione ha portato a volte le grandi eccellenze a partire ciascuna per la propria tangente. Postura e alimentazione sono in stretta

connessione nella gestione degli stati tensivi ed energetici del corpo dove, ogni variabile e ogni interferenza, precludono lo stato originale di un equilibrio ottimale.

Un pazzo allenato da un folle

di Luciano Zerbini

«Un pazzo allenato da un folle»: questo era il titolo uscito nella pagina sportiva de «L'Arena», il quotidiano veronese. Era l'ottobre del 1983, quando da giovane talentuoso discobolo mi stavo approcciando alla ribalta nazionale. L'anno successivo ci sarebbero state le Olimpiadi di Los Angeles. Io non sapevo di essere un pazzo ma che il Profe fosse un folle ne ero quasi sicuro, a partire da quelle sue parole che mi risuonano ancora adesso nelle orecchie.

La stagione agonistica era appena terminata ed ero stato nominato P.O., probabile olimpico. Al che, felice come una Pasqua, annunciai al Profe la novità spronandolo a formulare al più presto la programmazione degli allenamenti: schedulazioni, cicli, mesocicli e quant'altro fosse necessario per poter incominciare al meglio l'avventura olimpica.

Io ero eccitatissimo e lui, con calma olimpica, mi rispose: «Luciano stai tranquillo, per quanto riguarda la programmazione fisica ti arrangi, hai abbastanza esperienza, tanto serve a poco, invece quando andiamo a lanciare, lì ci voglio essere. Intanto vai a giocare a tamburello che ti fa bene». Rimasi esterrefatto da quelle parole. Ma come? Hai per le mani un atleta che può partecipare alle Olimpiadi, cosa che ogni allenatore desidererebbe, e gli dici di arrangiarsi?!

Io e il Profe ci eravamo conosciuti nel 1980. Fu un momento molto difficile per me, sia a livello personale che famigliare. Assistevo quotidianamente mio fratello maggiore nella malattia e da li a poco se ne andarono sia lui che la nostra mamma. Avevo smesso di allenarmi e il ritiro dal palcoscenico dell'atletica era imminente. Il Profe mi prese per mano e mi disse: «Luciano, se vuoi possiamo incominciare un cammino insieme, hai gli attrezzi del mestiere qui con te, vieni, andiamo a lanciare».

Io lo seguii come un cagnolino, dopo che non avevo mangiato da giorni. E dove mi portò il Profe? Mi portò al poligono di tiro di Verona dove c'era un getto di cemento come pedana e dove, per raccogliere i dischi nell'area di atterraggio, bisognava mettersi gli stivali di gomma, talmente tanto era il fango tutto intorno. La prima sessione di allenamento mi disse di lanciare tenendo il disco dietro la schiena. «Boh!!!, andemo ben!?!», pensavo attonito tra me e me.

Fase successiva: la preparazione fisica con i pesi svolta in una stanzina del «Cangrande», l'Istituto per geometri dove insegnava. Il luogo sarà stato di quattro metri quadrati, non di più, dove passavo interi pomeriggi a svolgere un capillare e minuzioso lavoro di potenziamento, assieme alla professoressa Teresa Fiorini, che

tra una serie e l'altra, tra un recupero e l'altro, cercava a fatica di inculcarmi basilari nozioni di matematica. Eh si perché di sera, assieme alla grande campionessa Loredana Fiori, frequentavo le lezioni di Ragioneria dell'«Ippolito Pindemonte». Il Profe volle che ricominciassimo a studiare.

Furono anni profondi, intensi e bellissimi. Di giorno gli allenamenti visionari del Profe, di sera a scuola con una realtà variegata di studenti di qualsiasi età e con un corpo insegnanti meraviglioso. Momenti di umanità incredibili. Leggevo tre giornali al giorno per farmi una cultura e per ascoltare più idee da mettere a confronto. Pensate che ero entrato nelle grazie della professoressa di italiano, una donna minuta ma con una grande forza interiore. Mi dava 9, una volta ho preso 10, leggeva i miei temi in classe. «Lei è un genio signor Zerbini», mi diceva. Ma come, io un genio, se alle medie prendevo sempre dal 5 al 6 dal professor Giulio Modena, poi docente dell'ISEF! Quando poi, dopo tre anni di questi voti, ebbi la forza di chiedergli il perché, Giulio mi rispose come Marzullo avrebbe risposto: «Luciano fatti una domanda e datti una risposta».

Anche i risultati in atletica cominciarono ad arrivare: miglioravo costantemente anno dopo anno. Tutto sembrava andare per il meglio, fino a quel fatidico giorno di ottobre del 1983. Il Profe mi disse: «Luciano dobbiamo trovare la nostra strada, il nostro cammino. Andremo per sentieri accidentati e non segnati che ci costringeranno a salire verso l'inesplorato. Dobbiamo ritornare sui nostri passi e metterci nello stato di necessità». Ancora una volta il dubbio, la solitudine. Mi ci volle del tempo per capire queste cose. Ma adesso non ero più il cagnolino bagnato e spaurito di allora. Ero ancora affamato, ma di conoscenza e curiosità. Il tarlo della follia era stato instillato.

Ricordo nell'anno olimpico una splendida giornata soleggiata di inizio dicembre. Ci trovammo al Coni di Basso Acquar. «Luciano -mi disse- oggi non ho tempo di seguirti, sono impegnato a scuola. Allora tu vai a Prada, sai dov'è vero?». «Si Profe» gli risposi. «Bravo, tu sei un contadino e sai dove le mucche si abbeverano d'estate, trova la buca, sicuramente l'acqua sarà ghiacciata. Portati da mangiare e bere e qualcosa che ti salvi il fondoschiena e i gomiti. Allenati li tutto il giorno prova a stare in piedi, imita il lancio, salta, fai tutto quello che ti viene in mente».

Andai a Prada felice come un bambino. Si, adesso stavo capendo le parole del Profe. Provavo felicità e spensieratezza nell'allenarmi, non dovevo più preoccuparmi se quel giorno lanciavo poco o non mi sentivo bene in palestra. Ero diventato il protagonista della mia storia. Andai tante volte ad allenarmi in montagna in quel periodo e la gente che passava e che ironizzava alla vista di quel colosso che si divertiva sul ghiaccio io rispondevo con un sorriso e un saluto con le mie manone. Si, ero veramente folle!

Ne facemmo tanti di allenamenti inventati in quell'anno, ci vorrebbe un libro per raccontarli tutti. Lanciavamo su un carretto dove il custode del campo, Gianni Martini, aveva il compito di rendere traballante il tutto cercando di porre un equilibrio precario.

Mi ero fatto costruire da mio cognato una piattaforma con due cerchi rotanti posti il primo alla partenza del piede sinistro e l'altro dove atterrava il piede destro. Nel 95 per cento dei tentativi partivo per la tangente e finivo per terra. Ma, signori, quel 5 per cento di riuscita era come toccare il cielo con un dito. Una sensazione paradisiaca di perfetto equilibrio. Per essere più veloci in pedana ci eravamo fatti fare dalla Diadora delle scarpe da lancio speciali con una base concava e dura per avere un minore attrito e una minore base di appoggio sulla pedana. Purtroppo non le abbiamo brevettate e la Nike adesso le produce basandosi su questa filosofia.

Lanciavamo anche 5 o 6 volte al giorno nelle sessioni di lancio. Si lanciava fino a quando le sensazioni del movimento erano pulite, ottimali. Quindici, venti minuti al massimo, poi si riposava per un'oretta e poi sotto ancora. Fisicamente mi sembrava di non allenarmi, ma il giorno dopo non stavo in piedi.

E arriviamo al clou della pazzia. Alla prima gara dell'anno olimpico feci il minimo per le Olimpiadi. Un sogno che si avverava. Ma il Profe non era soddisfatto. «Qui -disse- bisogna stupire il mondo, lanciare bene non basta più, bisogna intimorire gli avversari». «O Dio mio no!!!! -pensai allibito- cos'altro si inventerà?».

Un giorno andammo da un noto scultore veronese, Luigi Scapini, e il Profe gli ordinò una corazza fatta di plexigas con incastonato un bellissimo sole di rame a livello del cuore e un guanto con insite altre creazioni da indossare. «La dovrai mettere alle Olimpiadi solo se supererai le qualificazioni, quello è il tuo compito principale. Se le superi, con questa invenzione durante la finale facciamo saltare il banco. Ti vedranno in tutto il mondo e i tuoi avversari perderanno la concentrazione. Tu dovrai indossarla come un guerriero prima della battaglia, fra un lancio e l'altro, in attesa del responso degli Dei».

Me la feci inviare dalla mia amica Antonella, ora mia moglie, e ovviamente era tutto top secret, nessuno sapeva. Purtroppo prima della finale al Coliseum i giudici controllarono le borse e alla vista di questa corazza chiamarono subito la Polizia. Mi volevano arrestare e portare fuori dal campo. Mi salvai solo perché mostrai la tessera di poliziotto. Un pazzo allenato da un folle? Proprio così! Mah...

Concludo con una frase che il Profe mi ripeteva spesso: «Se si vuole ottenere molto bisogna essere disposti a pagare molto. Solo così è possibile entrare nelle cose, oltre all'apparenza, fino a viverle, fino a sentirle come proprie, persi in una dimensione senza tempo».

Se dovessi sintetizzare in una parola l'essenza del concetto che ne scaturiva era proprio questa atemporalità durante i nostri allenamenti. Ci si immergeva in ciò in cui si credeva, in ciò che era giusto per noi. Non esistevano tabelle programmate, ma un continuo divenire con il pungolo del dubbio, la volontà del dialogo, lo spirito critico e la misura del giudizio. Il professor Walter Bragagnolo ha raggiunto cime e traguardi altissimi, però le sue non sono state mere conquiste personali. Sono state invece il coronamento di un puro e gratuito atto d'amore verso lo sport.

La magia di un percorso di vita che ha visto WALTER BRAGAGNOLO lasciare tracce significative sia nel mondo della scuola, con la configurazione dei programmi della facoltà di Scienze motorie, sia nel mondo dello sport, vissuto attraverso una vasta gamma di implicazioni, dalle gemme di SARA SIMEONI ai successi della VALANGA AZZURRA dello sci.

Accanto a Bragagnolo la presenza di personaggi sempre in grado di far coincidere le lucide istanze del cervello e le spinte emozionali del cuore. Ecco dunque una cascata di RIFLESSIONI A RAGGIERA, SUL MOVIMENTO E SULLA VITA, sulla stasi e su quel paradosso in sospensione che si chiama tempo. Come se la biomeccanica, primo gradino di una lunga scala cognitiva, agevolasse il contatto tra il pensiero analitico e l'esperienza meditativa.

Non è mai stato lontano dal vero chi ha intuito la relazione tra gli interrogativi dello Zen e le risposte della meccanica quantistica. Di certo Bragagnolo, sulla scia di EDELMAN, ha innovato l'approccio alla conoscenza del movimento senza mai rassegnarsi a una frattura tra le due culture. Di qui l'analisi sulla struttura del cervello per arrivare alla definizione di coscienza «non come sostanza ma come processo». Di qui, infine, l'elaborazione di quel metodo neuronale-situazionale (M.A.E., METHOD AMPLIFICATION ERROR) che ha rivoluzionato di fatto, scardinando il dualismo cartesiano, tutte le teorie di stampo sovietico sulla periodizzazione del processo di allenamento.

ISBN 978-88-97426-93-6

FURO VENTI