

Lorenzo, il talento oltre gli ostacoli

Pubblicato: Mercoledì 22 Febbraio 2012



Esplosione sui blocchi, passi che si allungano fino al primo balzo e poi dieci secondi a tutta, attenti a non sbagliare un appoggio e a non perdere la concentrazione quando il tallone tocca o abbatte una barriera.

I **110 ostacoli** sono un'emozione concentrata e intensa, in cui il risultato è in bilico sino alla fine, sul faticoso filo di lana che ormai è un modo di dire.

È in questa battaglia di pochi attimi che prova a emergere uno dei talenti più interessanti in chiave futura espressi dall'atletica della nostra provincia: **Lorenzo Perini (foto G. Colombo/Fidal), 17 anni**, è la grande promessa dell'**Osa Saronno** che pochi giorni fa ha messo in bacheca il **terzo titolo italiano** della carriera, quello indoor (quindi sulla distanza accorciata dei 60 metri) di categoria juniores. Poco, in confronto della vittoria ottenuta alle "Olimpiadi Europee" dello scorso anno quando Lorenzo ha fermato il cronometro turco di Trabzon sul 13"44 (con ostacoli da 91 centimetri, categoria allievi), tempo che gli è valso **l'oro continentale** e il record della manifestazione. **Oppure a Chiari** quando, da allievo, ha fatto segnare 14"15 sulle barriere alte un metro, crono che teoricamente gli ha già permesso di staccare il biglietto per i Mondiali juniores di quest'anno (ma dovrà confermarsi lungo la stagione). Insomma, Perini (qui la [scheda della Fidal](#)) è **talento vero a livello sovranazionale** (la concorrenza italiana fa testo solo fino a un certo punto), ha davanti a sé anni fondamentali in cui dovranno incastrarsi al meglio volontà, capacità, fisico e fortuna ma ha pure le carte in regola per frequentare a breve il circuito dell'atletica che conta.

Lorenzo, come ti sei avvicinato all'atletica e agli ostacoli, una specialità non tra le più comuni?

«Da bambino ho provato con il calcio, come fanno quasi tutti, ma ero davvero negato e non riuscivo a inserirmi nel gruppo. Così papà, che è stato ostacolista fino alla maglia azzurra, ha provato a mandarmi al campo di atletica. Non è però stato amore a prima vista, anzi: per qualche anno mi sono barcamenato senza risultati. Poi, quand'ero in terza media e iniziavo a pensare di lasciar perdere, ho vinto la prima gara provinciale: niente di importante ma da quella volta in poi mi sono sempre migliorato. E i risultati hanno iniziato ad arrivare anche a livelli maggiori».

Domanda per i profani: come si svolge l'allenamento dell'ostacolista? E quanto tempo dedichi all'atletica?



«Ho 17 anni e quindi non sono ancora a pieno regime, sia per il numero di sedute sia per i carichi di lavoro. In genere mi alleno cinque volte a settimana, una volta al giorno, per poi gareggiare nel weekend quando ci sono appuntamenti in calendario. Sto in pista quasi tre ore: inizio con un breve riscaldamento sulla corsa, poi affronto una lunga seduta di stretching che può durare anche tre quarti d'ora. Passo quindi agli esercizi per la mobilità e infine comincio l'allenamento specifico che può essere molto vario: prevede infatti palestra, corsa, ostacoli e tutte le situazioni specifiche della mia disciplina. Dal lavoro sulla partenza, a quello sui primi due ostacoli sino alla prova completa. Insomma, il menù è vario, non ci si annoia».

Sei già da tempo nell'orbita della nazionale. I tecnici federali ti seguono quotidianamente?

«No, io lavoro sempre con Fernanda Morandi (**nella foto con Lorenzo**) che da anni è la mia allenatrice all'Osa Saronno. Con i tecnici azzurri invece lavoro durante i raduni in previsione delle prove con la Nazionale anche se talvolta capita che vengano a vedere qualche mia seduta a Saronno. Però voglio sottolineare che i rapporti tra i vari allenatori sono molto buoni, praticamente amichevoli: questo mi aiuta molto».

Quale sarà l'appuntamento più importante della stagione 2012?

«Sicuramente i Mondiali Juniores che si disputeranno a Barcellona. Il tempo limite per partecipare l'ho già fatto lo scorso anno, il 14"15 con ostacoli da un metro (il limite è 14"26 ndr). Però devo ripeterlo prima di andare in Catalogna per cui il primo obiettivo è questo. Durante l'inverno ho lavorato molto come dimostra la stagione indoor, meno importante di quella all'aperto ma utile per tenere le gambe sempre pronte. Nel 2012 proverò anche a fare una gara con gli ostacoli da 1,06 metri, quelli che troverò da senior: vedremo come va, mi sembra giusto iniziare a misurarmi anche con questa misura».

A proposito di Mondiali, hai già partecipato alla rassegna iridata tra gli allievi.

«Sì, a Lilla, ma andai male **uscendo in semifinale**. Era il primo appuntamento di questo livello e dopo una buona batteria persi la condizione fisica e mentale: non mangiai per tre giorni e arrivai alla gara in preda all'agitazione totale. Uno scotto che dovevo pagare e che tutto sommato mi ha vaccinato, visto che poi alle Olimpiadi Europee non ho avuto questo problema e, anzi, è andato tutto bene fino alla medaglia d'oro. Peccato, tra gli allievi ero accreditato del terzo tempo mondiale».

Hai vestito l'azzurro e hai centrato tre record italiani. Qual è il tuo sogno per la carriera da atleta?

«Sono uno che non guarda mai troppo avanti, preferisco concentrarmi sul prossimo appuntamento e non sbilanciarmi oltre. E la gara che ho in programma è molto interessante: un triangolare indoor tra Italia, Francia e Germania. Però il sogno c'è ed è quello di ogni atleta, ovvero partecipare alle Olimpiadi. A quel punto, se ce la farò, dovrò darmi un obiettivo ulteriore e quindi provare a fare bene. Ma la strada è ancora molto lunga».

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it