

# Il lunghista azzurro a Los Angeles da gennaio per guarire Howe a lezione dal guru John Smith

**Dopo l'operazione al piede del 1° settembre, l'ex argento mondiale si è dedicato alla rieducazione. «Resterò in California almeno un mese per imparare i segreti dello sprint. Tra mia madre e la federazione è cambiato tutto»**

GUIDO ALESSANDRINI

**ANDREW Howe** - grande talento ma anche grande malato dell'atletica azzurra - cambia strada: fra qualche settimana andrà a Los Angeles e ascolterà i consigli di John Smith, uno dei guru dello sprint mondiale. Sotto la guida del coach californiano, Kevin Young vinse l'oro olimpico dei 400 hs a Barcellona '92 con un record mondiale che dura ancora oggi. E nel medesimo gruppo, siglato HSI, sono cresciuti Maurice Greene, padrone dei 100 per quasi dieci anni, ma anche Ato Boldon e Jon Drummond. Da qualche mese si occupa di Carmelita Jeter, scesa in settembre al 10°64 (sui 100) che l'hanno portata al secondo gradino di sempre dopo Flo-Jo Griffith. La svolta di Howe, praticamente fermo da due anni, è

maturata nelle lunghe settimane di rieducazione dopo l'intervento al piede sinistro, quello di stacco, effettuato dal professor Orava il 1° settembre.

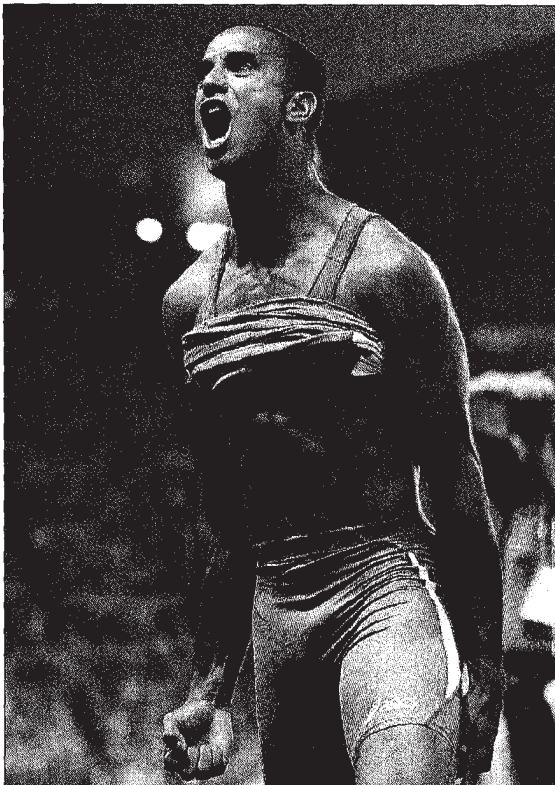
**DECISIONE** «La prima idea - spiega Andrew - era di trasferirci da Smith a fine anno, ma probabilmente andremo ai primi di gennaio. Finché non sono in grado di allenarmi bene e di sopportare certi carichi, non ha senso aggiungere altre novità a una situazione che già da sola sarà piena di cambiamenti. Per ora, infatti, mi sto massacrando con la rieducazione. Ogni giorno sono all'Acquacetosa e passo ore e ore in palestra, dopo avere dedicato un mese e mezzo - da metà settembre a inizio novembre - soprattutto all'attività in piscina, spesso in compagnia di Karen Putzer. Già mi sento un altro: cammino normalmente e corrichio pianissimo. Lunedì sarò da Orava per sapere come proseguire».

**IMPAZIENZA** «Questo periodo è stato una sofferenza. Vorrei correre, saltare, sollevare pesi, fare qualunque cosa. Non vedo l'ora di consumare una mia specialissima vendetta da gustare su un piatto freddo, anzi ghiacciato, contro chi non crede più in me. Mi sento come un leone in gabbia, anzi peggio. Vorrei far capire a tutti tantissime cose, ma per il momento non posso e quindi sto zitto e lavoro. Il giorno che "la cosa"

succederà, tante cose si rovesceranno e io potrò togliermi qualche soddisfazione. Tra mia madre e la federazione il rapporto è tutto nuovo e la collaborazione con il tecnico Mazzauffo, capo dei salti azzurri, sarà assai diverso che in passato. Lo riconosco, abbiamo davvero fatto grandi passi avanti e quando comincerò ad allenarmi per davvero, il programma sarà ben chiaro, giorno per giorno».

**VELOCITÀ** «Con Smith il rapporto sarà di consulenza e finalizzato allo sprint, dove lui è un maestro. Spiegherà tutto a mia madre, darà consigli, suggerirà soluzioni. Resteremo lì all'incirca un mese, non certo sei. La velocità è fondamentale per un lunghista e io ho voglia di migliorare. Quando penso che a 19 anni correvo i 200 in 20"28 mi chiedo per quale motivo non potrei andare più forte adesso che ne ho 24. Ma sui 100, che non ho mai affrontato con la preparazione giusta».

**EUROPEI** «L'obbiettivo vero è il campionato d'Europa della prossima estate a Barcellona. Sono campione uscente, vorrei difendere il titolo e ripartire da lì per tornare di nuovo al vertice mondiale. Nel frattempo mi sfogo con la batteria e preparo il nuovo disco, insieme al mio gruppo, che uscirà in gennaio. Proprio quando partirò per la California. Sarà proprio una svolta in tutti i sensi».



Andrew Howe, 24 anni, argento mondiale del lungo nel 2007 (Ansa)

