

Usain Bolt

“Il padrone del ‘Nido’ è ancora Usain Bolt. Nello stadio di Pechino dove cominciò la sua ascesa nel 2008 il fuoriclasse giamaicano si è confermato il numero uno dello sprint. Ci ha provato Justin Gatlin a defenestrarlo, ma sul più bello è stato tradito dalla paura di vincere, mentre Bolt ha sfoderato nella finale mondiale la più bella gara degli ultimi due anni. È stato un testa a testa avvincente risoltosi in favore del giamaicano per un solo centesimo: 9”79 contro 9”80. Così il ‘Fulmine di Trelawny’ ha conquistato il terzo titolo iridato nei 100 metri dopo Berlino 2009 e Mosca 2013, eguagliando Carl Lewis (primo nel 1983, 1987 e 1991) e Maurice Greene. Col successo nei 100 metri di Pechino, bissato anche nei 200 metri e nella staffetta 4x100 metri, è anche il plurimedagliato ai Mondiali con 11 ori e 2 argenti, tre medaglie in più rispetto a ‘King Carl’. Bolt era reduce da due stagioni difficili, nelle quali gli infortuni e il mal di schiena lo avevano tormentato. In più aveva di fronte un avversario davvero temibile, che turno dopo turno era apparso in crescita. Anche in semifinale Gatlin aveva corso spedito in 9”77, mentre Bolt rischiando di inciampare dopo tre

appoggi aveva chiuso in 9”96. Il punto forte del giamaicano è stata la tranquillità, il non affannarsi nonostante il rivale fosse più in forma. Prima del via della finale (per la prima volta con 9 partenti) Bolt ha scherzato col pubblico, mentre Gatlin è apparso più serio. Come era prevedibile l’americano è partito meglio e a metà gara aveva anche un metro di vantaggio. Bolt ha faticato a mettersi in moto ma poi sul lanciato ha recuperato fino ad affiancare lo yankee, il quale si è scomposto negli ultimi passi, tuffandosi in avanti con anticipo. Il giamaicano è rimasto freddo e al fotofinish ha beffato il rivale. *“Il mio obiettivo - ha commentato a caldo Usain Bolt - è essere il numero uno fino al giorno del ritiro. Per questo ho spinto e ho dato tutto per vincere. Potevo fare meglio, ma qui contava solo stare davanti”*. Col tempo la corsa di Bolt si sarà scomposta, il giamaicano sarà anche un po’ arrugginito e titubante nei primi appoggi, ma la sua classe è immensa. E come solo i grandi fuoriclasse sanno fare, Bolt vince quando serve. Da sette anni è lui il re incontrastato della velocità: dal 9”69 del 2008 al 9”79 odierno, il tempo scorre, il crono si alza ma sul filo di lana

emerge sempre il faccione allegro di Bolt. ... La storia si ripete nei 200 metri, dove, dopo aver superato facilmente le batterie e le semifinali, vince la finale in 19”55 davanti al rivale Justin Gatlin, raggiungendo il traguardo del 10° oro mondiale e siglando la miglior prestazione mondiale stagionale della specialità ... vince inoltre la medaglia d’oro con la squadra giamaicana nella staffetta 4x100 metri con il tempo di 37”36 ...”.
 Questi i ‘lanci’ dell’agenzia ‘Italpress’ in occasione delle tre vittorie nei 100 e 200 metri e nella staffetta 4x100 metri del giamaicano Usain Bolt ai campionati mondiali di atletica svoltisi a Pechino lo scorso mese di agosto.
 In virtù dei risultati ottenuti nelle più importanti competizioni sportive internazionali, mai raggiunti da nessun altro, Usain Bolt è considerato il più grande velocista di tutti i tempi. È infatti l’attuale campione mondiale dei 100 e 200 metri piani e della staffetta 4x100 metri, discipline di cui detiene anche i primati mondiali, stabiliti ai Mondiali di Berlino 2009 (100 e 200 metri) e ai Giochi olimpici di Londra 2012 (4x100 metri). Di tutte e tre le specialità è anche campione olimpico ed è l’unico atleta nella storia ad avere vinto la medaglia d’oro nei 100 e 200 metri in due Olimpiadi consecutive, quelle di Pechino e di Londra (2008 e 2012). È inoltre il detentore del primato mondiale dei 200 metri piani nelle categorie allievi e juniores, rispettivamente con 20”13 e 19”93. Per avere un’esatta percezione di chi sia l’atleta più veloce del mondo – soprannominato dai suoi tifosi ‘Lightning Bolt’ cioè ‘fulmine’ – bisogna però riavvolgere la pellicola fino al 21 agosto 1986 quando Usain Bolt nacque a Trelawny in Giamaica. Per delineare un ritratto esaustivo del campione giamaicano mi avvalgo di notizie e brani tratti sia dall’enciclopedia libera web ‘Wikipedia’ che dall’autobio-

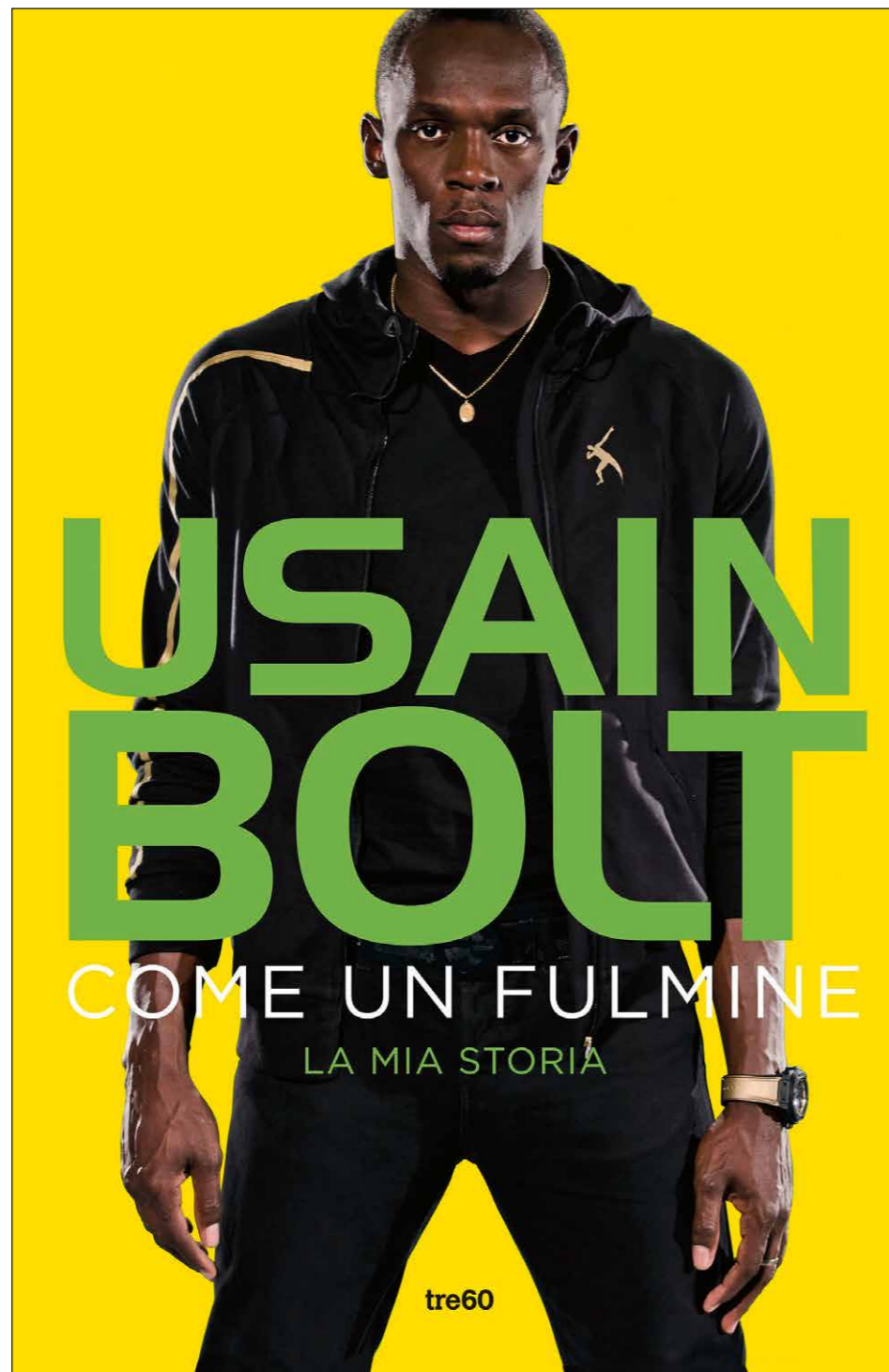


© Concept & design: GianAngelo Pistoia • Photos: Levon Bliss/Contour/Getty Images - Augustas Didzgalvis - Martin Maissner/A.P. - Ng Han Guan/A.P. - Imago Sportfotodienst - Franck Fife/AFP/Getty Images - Mark Dadwell - Picasa - Greg Baker - Maxisports9 - Peter Hermes Furian - GianAngelo Pistoia/A.P.

ph. Levon Bliss /Contour/Getty Images

grafia 'Usain Bolt. Come un fulmine. La mia storia' edito in Italia dalla casa editrice 'tre60'.

Così Usain Bolt si racconta nella sua autobiografia: "... Vivo per correre nei grandi campionati: è in quei momenti che mi sento più carico di energia. In una gara normale ho voglia di vincere, certo, perché ho uno spirito competitivo, ma non sento davvero la smania e la passione, o almeno non sino in fondo. Solo nei grandi meeting trovo la determinazione e la forza necessarie a conquistare una medaglia d'oro o stabilire un record del mondo. Dal punto di vista psicologico, per gran parte del tempo sono più o meno una persona normale. Ma datemi un grande palcoscenico, una gara, una sfida da vincere, e allora faccio 'sul serio'. Drizzo le spalle e accelero il passo. Sarei disposto a infortunarmi pur di vincere la gara. Piazzatemi davanti un ostacolo – magari un titolo olimpico, o un avversario difficile come lo sprinter giamaicano Yohan Blake – e io mi faccio avanti: divento famelico ... La mia scuola elementare, la 'Waldensia Primary School' di Sherwood Content, una piccola città del distretto di Trelawny, è palcoscenico che ha ospitato la mia prima grande sfida. Avevo otto anni ed ero un ragazzino allampanato che correva sempre e non stava fermo un momento. Stranamente, però, per quanto corressi di qua e di là, il mio potenziale sulla pista di atletica è emerso solo quando se ne accorse uno degli insegnanti: Mr. Devere Nugent, che era un sacerdote ma anche un appassionato di sport ... abitavamo a Coxeath, un paesino non lontano dalla 'Waldensia Primary School' e da Sherwood Content: era bellissimo, immerso nel verde e circondato da boschi rigogliosi. Era una zona poco popolata, con una o due case ogni tre-quattrocento metri, e la nostra era una casa semplice, a un solo piano, che mio

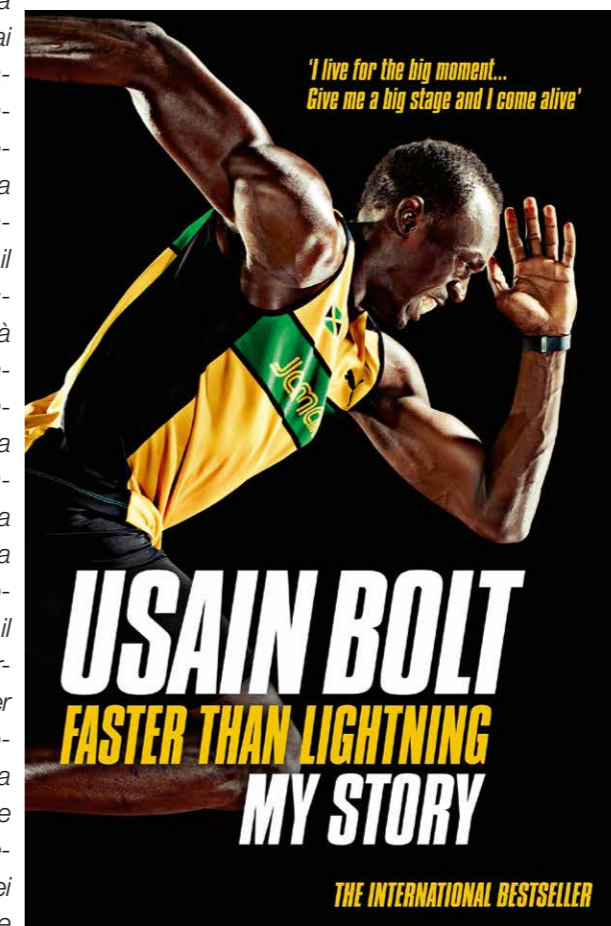


papà aveva preso in affitto. I ritmi di vita erano lentissimi, passavano poche macchine e la strada era sempre vuota ... io intanto continuavo a correre, e non chiedevo altro che poter scorazzare di qua e

di là e fare sport. Verso i cinque-sei anni mi appassionai al cricket, e cominciai a giocare ogni volta che mi davano il permesso di uscire da casa. Approfittavo di ogni occasione per giocare con gli amici

facendo il lanciatore o il battitore ... adesso vi racconto com'è fatta la mia famiglia. Ho un fratello minore, Sadiki, e una sorella maggiore, Christine, ma abbiamo tutti madri diverse. Potrà sembrare strano, ma a volte in Giamaica le famiglie sono così. Pà ha avuto figli con altre due donne, e quando sono nato io i miei genitori non erano sposati. Ma per la mamma non è mai stato un problema, perciò quando Sadiki e Christine venivano a stare da noi a Coxeath, lei li accoglieva come fossero figli suoi. Anche quando sono cresciuto e ho iniziato a riflettere sull'amore e sul matrimonio la nostra situazione familiare non mi è mai sembrata strana ... la religione mi lasciava perplesso, benché fosse importante per la nostra famiglia e soprattutto per la mamma, cristiana avventista del settimo giorno. Andavamo in chiesa ogni sabato, cioè il giorno che secondo questa confessione coincide con lo Shabat. Pà l'accompagnava solo due volte l'anno, a Natale e alla vigilia di Capodanno: la religione non fa per lui, ma ha sempre rispettato la fede di mia madre. Quand'ero piccolo, lei cercava di farmi interessare alla religione, ma senza esagerare. Mi leggeva la Bibbia per insegnarmi la differenza tra il bene e il male, però non ha mai cercato di impormi la sua fede, per paura che la respingessi ... nonostante queste sue precauzioni, da bambino non mi piaceva per niente andare in chiesa. Quando sono cresciuto e ho iniziato a gareggiare nei meeting di atletica, ero contento se si svolgevano nel fine settimana perché così non dovevo andare alla funzione. La mamma però mi aiutava a pregare: la mattina, per venti minuti, cantavamo insieme, parlavamo e leggevamo alcuni versetti della Bibbia. Secondo lei serviva a

compensare il fatto che non andavo in chiesa. Quell'abitudine mi è rimasta e con gli anni mi sono interessato sempre più alla religione, soprattutto perché ho iniziato a capire di aver ricevuto un grande dono. Ho capito che Dio aiuta sempre chi aiuta se stesso, perciò ogni volta che ero ai blocchi di partenza e sapevo di aver svolto il lavoro assegnatomi dal coach in allenamento, stringevo il crocefisso che portavo al collo, alzavo gli occhi al cielo e chiedevo a Dio la forza di fare del mio meglio. Da quel momento in poi toccava a me ... Un grande atleta non può presen-

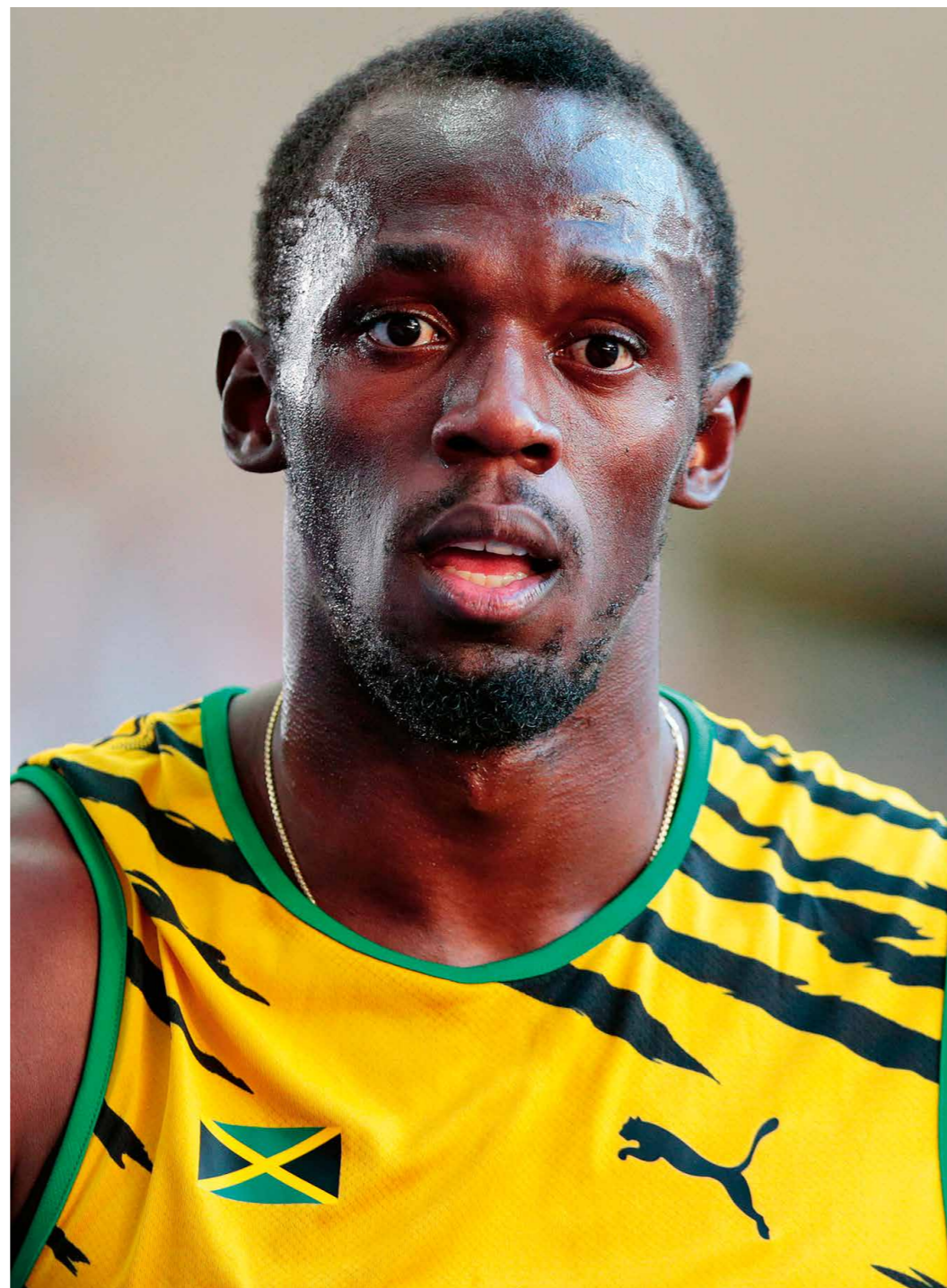


tarsi ai blocchi di partenza e aspettarsi di vincere senza essersi preparato a dovere. Senza disciplina non si vincono medaglie d'oro e non si stabiliscono primati. E credetemi, in casa Bolt di disciplina ce n'era

eccome ... Non riuscivo a fare lo strafottente, perché le gare tiravano fuori tutta la mia determinazione, e vincere era un gioia. Avevo un talento naturale. Mi iscrivevo a quasi tutte le gare in programma e vincevo sempre. Una volta mi iscrissi persino al salto in alto e al salto in lungo, perché pensavo che fossero divertenti. Quando arrivai primo in entrambe le gare, gli altri ragazzi m'insultarono, ma non potevo biasimarli, dovevano correre contro di me – in qualunque gara – sapendo che il primo posto era già aggiudicato. Quando la pistola sparava, in palio restavano solo l'argento e il bronzo. Gli insegnanti capirono che avevo un vero talento. Negli allenamenti correvo così forte che a un certo punto i coach non mi dicevano più i tempi: non volevano che mi montassi la testa, perché erano tempi incredibili per un ragazzo della mia età: in seguito venni a sapere che, quando un nuovo insegnante di educazione fisica mi aveva cronometrato nei 200 metri, aveva dovuto controllare l'orologio per accertarsi che non fosse rotto ... Continuai a collezionare vittorie, abbattendo come birilli i miei rivali più giovani ... ottenni una sfilza di successi a livello regionale: ero una astro nascente. Ma l'atletica continuava a sembrarmi un passatempo divertente nient'altro. Quella mentalità rilassata mi tornava utile: prima della gara ero tranquillo, avevo fiducia delle mie capacità e non mi lasciavo innervosire dagli avversari. Di sicuro non mi stressavo come tanti altri ragazzi, che si agitavano ai blocchi di partenza, ossessionati dall'idea di migliorare il loro record personale. Io ero sereno come un vero campione ... dovevo perfezionare il mio stile sui 200 metri, ma avevo formulato un mantra che avrebbe orientato il mio modo di pensare

ai miei rivali per il resto della carriera: se ti batto in un meeting importante, non mi batterai più. Da allora in poi seppi che, se riuscivo a sconfiggere per la prima volta un avversario pericoloso, era fatta. Mi ero dimostrato superiore e nutrivo la fiducia in me stesso necessaria per batterlo di nuovo. Fu un momento determinante dal punto di vista psicologico, perché mi aiutò a sviluppare la mentalità del vero campione ... i miei risultati nei Champs mi permisero di rappresentare la Giamaica ai CARIFTA Games del 2001 alle Barbados. È una competizione juniores organizzata ogni anno dalla Caribbean Free Trade Association, che si tiene a rotazione nelle varie isole dei Caraibi: posti come Trinidad e Tobago o le Bermuda. I CARIFTA erano, e sono ancor oggi, un evento molto importante, che mette a confronto i migliori giovani atleti dei Caraibi, e per me era la prima occasione di rappresentare il mio Paese. Avrei indossato i colori della Giamaica in un campionato internazionale ... eppure non pensavo ancora che mi stesse succedendo qualcosa di memorabile: ai miei occhi i CARIFTA erano una gara come tutte le altre. Vinsi l'argento nei 200 metri e stabilii un record personale di 48"28 nei 400 ... Ma quelli dell'associazione giamaicana dilettanti dell'atletica seppero guardare oltre la mia immaturità e prepararono per me una strategia di lungo periodo. Avevano visto del potenziale nel mio stile di corsa e nei miei tempi, e poco tempo dopo mi scelsero ancora, stavolta per indossare i colori giamaicani ai Campionati del mondo allievi dell'atletica leggera, organizzati dalla IAAF (Associazione internazionale delle federazioni di atletica leggera) a Debrecen, in Ungheria, nel 2001 ... Non mi aspettavo di vincere niente in Ungheria. Avevo quattordici anni e i Campionati del mondo allievi erano un evento per under 17: stavolta c'erano

molti atleti più maturi di me, quindi ci andavo solo per fare del mio meglio ... restai escluso dalle semifinali dei 200: era la prima volta che mi succedeva. Ma Debrecen fu solo una battuta d'arresto momentanea, ben presto iniziai a ottenere risultati migliori e all'edizione dei CARIFTA Games a Nassau, nel 2002, a quindici anni, stabilii il primato dei giochi sia nei 200 che nei 400 metri, e quando uscii dalla pista il pubblico iniziò a gridare: 'Lightning Bolt! Lightning Bolt!'. Mi vennero i brividi. Finalmente avevo un soprannome degno del mio talento. Nello stesso anno ripetei l'impresa ai Campionati di atletica juniores dell'America Centrale e dei Caraibi. Ero incredibilmente più veloce di tutti gli altri: stavo diventando fisicamente superiore anche agli atleti con qualche anno più di me ... Ai Champs mi ero fatto conoscere e ai CARIFTA i primati stabiliti mi avevano fatto diventare il favorito numero uno per l'oro nei 200 metri ... ero il campione del mondo juniores nei 200 metri ... Ero diventato una star dell'atletica. Ero riuscito a concentrarmi in una situazione in cui la maggior parte degli atleti avrebbe perso la testa. Avevo scacciato la paura, mi ero caricato sulle spalle il peso delle speranze di un'intera nazione e ne ero uscito vincitore. Sapevo che da quel giorno in poi nulla mi avrebbe potuto turbarmi. Il nervosismo pre-gara era un ricordo del passato, niente avrebbe più interferito con la mia concentrazione. Cosa poteva esserci di più stressante dei blocchi di partenza ai Campionati del mondo juniores, davanti ai tifosi del tuo Paese? Avevo finalmente capito quanto fosse importante per uno sprinter la fiducia in se stesso, soprattutto nelle gare brevi come i 200 metri, dove la forza mentale aveva fatto la differenza tra me e gli altri atleti. Sapevo di dover impedire ai pensieri negativi di offuscare la mia capacità di giudizio, perché la for-



ma mentale era un'arma essenziale in ogni gara, importante quanto una buona partenza o una fase di accelerazione ben condotta. Non c'era spazio per i dubbi, perché la gara finiva in un batter d'occhi. Distrarsi per un centesimo di secondo

poteva significare la sconfitta. Era il primo passo sulla strada che mi avrebbe condotto a diventare una leggenda olimpica. Mentre camminavo lungo la pista del National Stadium capii di essere un atleta che viveva per il momento, come le vere

superstar: il Grande Momento. Se le persone normali si agitavano e tremavano salendo sul palcoscenico delle Olimpiadi o dei Mondiali, i grandi come Michael Johnson e Maurice Greene, si lasciavano invece entusiasmare dalla pressione e dallo stress. Alzavano l'asticella, dal punto di vista fisico e mentale. Nel Grande Momento, le loro prestazioni toccavano il massimo. Capii di poter attingere a quella stessa forza mentale. I Campionati del mondo juniores erano stati il mio primo Grande Momento, e non ero crollato sotto il peso delle aspettative della Giamaica. Mentre rivolgevo il saluto militare ai tifosi ero già una persona diversa, dal punto di vista psicologico. Ero un campione del mondo, ero diventato 'Lightning Bolt', il fulmine che illumina il pianeta. Era stata la mia gara migliore. E forse lo è ancora e lo sarà per sempre ...".

È infatti ai Mondiali juniores di Kingston che ottiene i suoi primi successi in campo internazionale, mostrando tutto il suo talento sui 200 metri. Dopo aver stabilito nel primo turno il suo nuovo primato personale, con 20"58, in finale conquista la medaglia d'oro con il tempo di 20"61 il 19 luglio 2002; vittoria che fa di Bolt il più giovane campione mondiale juniores di sempre all'età di 16 anni e 200 giorni. Oltre a questo grande risultato individuale, aiuta la squadra giamaicana nelle due staffette, conquistando due argenti e stabilendo i nuovi primati nazionali juniores nella 4x100 metri (39"15) e nella 4x400 metri (3'04"06). Il 5 aprile 2003 a Kingston corre i 400 metri in 45"35, tempo che rappresenta la sesta miglior prestazione mondiale di tutti i tempi della categoria allievi ed è anche temporaneo primato mondiale stagionale, in seguito battuto dal sudanese Nagmeldin Ali Abubakr con 45"22. Nello stesso meeting Bolt batte il primato mondiale dei 200 metri della categoria allievi con

20"25 (vento +1,9 m/s), ed il 21 giugno, sempre a Kingston lo manca per soli 3 centesimi di secondo. Ai Campionati del mondo allievi, tenutisi in luglio a Sherbrooke, vince la medaglia d'oro con il tempo di 20"40, ottenuto con un vento contrario di 1,1 m/s. Successivamente, il 20 luglio a Bridgetown nel corso dei Campionati panamericani, batte un'altra volta il record del mondo con 20"13 in totale assenza di vento.

Sotto la guida del nuovo tecnico Fitz Coleman, Usain Bolt diviene un professionista e, a partire dal 2004, si consacra come uno dei più talentuosi velocisti di sempre. L'11 aprile dello stesso anno stabilisce il nuovo primato mondiale juniores dei 200 metri con il tempo di 19"93, diventando il primo velocista juniores di sempre a correre la distanza in meno di 20 secondi. Un infortunio al tendine del ginocchio lo costringe a rinunciare ai Mondiali juniores che si disputano a Grosseto, ma riesce a recuperare in tempo per partecipare alle Olimpiadi di Atene. Tuttavia, a causa di un nuovo infortunio nella batteria di qualificazione, corre i 200 metri in 21"05 fallendo così il passaggio al turno successivo.

Il 2005 è fondamentale per Bolt. Il nuovo allenatore, Glen Mills, riconoscendo il talento e il futuro roseo di Usain, decide di cambiare l'approccio poco professionale del giamaicano allo sport. La stagione inizia positivamente con la vittoria in 20"03 sui 200 metri ai Campionati CAC di Nassau e con un tempo di 19"99 sui 200 metri segnato al meeting del Crystal Palace di Londra. Sfortunatamente, ai Campionati del mondo del 2005, si infortuna durante la finale dei 200 metri e arriva ultimo con il tempo di 26"27. Tra il 2005 e il 2006 raggiunge i vertici della specialità classificandosi rispettivamente terzo e quarto nella classifica mondiale dell'anno.

Nel 2006, durante il meeting Athletissima di Losanna, ottiene un terzo posto, alle spalle di Xavier Carter e Tyson Gay, registrando il suo primato personale sui 200 metri a 19"88. Si conferma tra i migliori velocisti del momento, chiudendo la stagione con un 3° posto (in 20"10) alle IAAF World Athletics Final di Stoccarda e con un 2° posto (in 19"96) in Coppa del mondo ad Atene.

Durante tutto il 2007 Usain Bolt fa registrare ottimi risultati, vincendo medaglie e soprattutto abbassando in continuazione i suoi primati personali. Comincia a dedicarsi alla distanza dei 100 metri, stabilendo il proprio personale in 10"03 a Rethymno, in Grecia, mentre ai campionati giamaicani fa registrare il nuo-

vo primato nazionale dei 200 metri con il tempo di 19"75, battendo il record di Don Quarrie che resisteva da ben trentasei anni. Ai Mondiali di Osaka vince le sue prime medaglie internazionali nella categoria seniores, conquistando l'argento sui 200 metri, con il tempo di 19"91 alle spalle del solo Tyson Gay, e nella staffetta 4x100 metri (con Powell, Anderson e Carter), stabilendo con 37"89 il nuovo primato nazionale della specialità.

Il 3 maggio 2008 realizza la seconda miglior prestazione di sempre sui 100 metri piani: nel corso del meeting Jamaica International di Kingston, Bolt ferma il cronometro sul tempo di 9"76 (vento + 1,8 m/s), a soli due centesimi dal primato mondiale del connazionale Asafa Powell,

stabilito l'anno precedente a Rieti. Il 31 maggio, a New York, nel corso del Reebok Grand Prix all'Icahn Stadium stabilisce il primato mondiale dei 100 metri piani correndo in 9"72. La prestazione di Bolt è ancor più considerevole, se si pensa che la gara di New York è solamente la quinta di Bolt sui 100 metri nella categoria seniores. Il 13 luglio, al Grand Prix Tsiklitiria di Atene, corre i 200 metri in 19"67 (vento - 0,5 m/s), tempo che, oltre a rappresentare il nuovo record nazionale giamaicano e il primato mondiale stagionale, lo colloca al quinto posto nella classifica assoluta di ogni tempo. Il 22 luglio, a causa probabilmente di una brutta partenza, nei 100 metri viene battuto per un solo centesimo dal connazio-

nale Asafa Powell, che vince in 9"88 con vento nullo. Alla luce dei notevoli riscontri cronometrici su 100 e 200 metri, Usain Bolt si presenta da favorito agli imminenti Giochi olimpici di Pechino. Il 16 agosto, nella finale dei 100 metri piani, stabilisce il nuovo primato mondiale con un riscontro cronometrico di 9"69 (arrotondato per eccesso), nonostante rallenti vistosamente la sua corsa, in preda all'esultanza, negli ultimi trenta metri (correndo inoltre gli ultimi passi con la scarpa sinistra slacciata). L'allenatore di Bolt, Glen Mills, successivamente dichiarerà che, considerando la velocità dei primi sessanta metri della finale olimpica, Bolt avrebbe potuto fermare il cronometro sul tempo di 9"52. Archiviata la gara sui 100 metri, Bolt si appresta a prendere parte alla distanza doppia, nella speranza di emulare il duplice oro di Carl Lewis ai Giochi di Los Angeles 1984. Il 20 agosto, domina anche la finale dei 200 metri piani stabilendo il nuovo primato mondiale con 19"30 con vento contrario di quasi un metro al secondo (-0,9 m/s), ritoccando il precedente primato di Michael Johnson di 19"32 ottenuto ai Giochi olimpici di Atlanta 1996 e registrando la massima velocità media con partenza da fermo mai raggiunta da un uomo (36,923 km/h, limite poi superato il 16 agosto 2009 nella finale dei 100 metri piani ai mondiali di Berlino con la media di 37,578 km/h). Il 22 agosto Bolt conclude trionfalmente la sua partecipazione olimpica vincendo l'oro nella 4x100 metri, correndo la terza frazione di una staffetta composta anche dai connazionali Nesta Carter, Michael Frater e Asafa Powell. Con il tempo di 37"10 il quartetto giamaicano stabilisce il nuovo record del mondo, migliorando il precedente primato di ben 30 centesimi di secondo. Il 2 settembre riconferma la sua superiorità sul mezzo giro di pista all'Athletissima di Losanna, chiudendo in



19"63 nonostante lo stesso vento contrario di Pechino (-0,9 m/s) e il rallentamento nel finale, mentre 3 giorni dopo, a Bruxelles corre i 100 metri in 9"77 davanti al connazionale Asafa Powell (9"83) con un vento contrario di 1,3 m/s e su pista bagnata.

Bolt inizia la stagione 2009 correndo i 400 metri in un paio di gare e facendo segnare il tempo di 45"54 a Kingston. Nel mese di aprile viene coinvolto in un incidente d'auto, che gli procura un piccolo infortunio alla gamba da cui tuttavia recupera velocemente. Successivamente prende parte ad una gara sull'insolita distanza dei 150 metri piani (corsi in rettilineo) nella città di Manchester; con 14"35 Bolt realizza il tempo più veloce di sempre sulla distanza, migliorando il 14"75 di Tyson Gay (corso durante la finale dei 200 metri ai Mondiali del 2007) e il 14"8 (manuale) di Pietro Mennea, tempi che rimangono tuttavia le migliori prestazioni

per i 150 metri corsi in curva. Ai campionati nazionali giamaicani, nonostante una condizione non ancora ottimale, vince le prove sui 100 e 200 metri correndo rispettivamente in 9"86 e 20"25, ottenendo così la qualificazione per i Mondiali di Berlino che si sarebbero tenuti nei mesi a venire. Il 2 luglio, durante un'intervista, dichiara di essere in grado di ritoccare i primati dei 100 e 200 metri che già gli appartengono: "Penso di poter andare più forte. Ritengo che arrivare a 9"50 nei 100 metri sia possibile, ci sto lavorando. Ora non sono nella migliore condizione, ma penso che lentamente sarò in grado di rimettermi in forma in vista dei mondiali". A pochi giorni da queste dichiarazioni, il 7 luglio, durante il meeting internazionale Athletissima di Losanna, Bolt corre i 200 metri in 19"59, quarta miglior prestazione di sempre, ma con quasi un metro di vento contrario e sotto una pioggia torrenziale, oltretutto rallentando vistosa-



mente negli ultimi trenta metri. Il 16 agosto vince la finale dei 100 metri piani dei Mondiali di Berlino con il tempo di 9"58, nuovo primato del mondo, con la media di 2 metri e 44 centimetri ogni passo, superando i 41 km/h di velocità media nei secondi 50 metri e toccando un picco di velocità massima di oltre 44 km/h. Il secondo classificato, lo statunitense Tyson Gay argento in 9"71 (nuovo primato nazionale) è distanziato di ben 13 centesimi, mentre Asafa Powell chiude al terzo posto in 9"84, tempi che assieme a tutte le altre prestazioni determinano la gara più veloce di sempre. Secondo le statistiche sarebbero dovuti passare altri venti anni prima che il suo vecchio primato di 9"69 venisse battuto, mentre Bolt riesce a migliorarlo di undici centesimi in soli dodici mesi, ponendosi come obiettivo futuro la soglia dei 9"40. Il 20 agosto sempre ai Mondiali di Berlino stabilisce il nuovo primato dei 200 metri piani correndo in 19"19 e vincendo la medaglia d'oro anche su questa distanza. In seguito a tale prestazione cronometrica viene presa in considerazione l'ipotesi che Bolt possa scendere sotto i 19 secondi. Il 22 agosto si aggiudica l'oro anche nella staffetta 4x100 con il tempo di 37"32, non battendo il primato del mondo, ma stabilendo comunque il record dei campionati. Dopo i mondiali del 2009 Bolt dichiara di volersi concedere due anni di allenamento sui 400 metri piani per tentare di stabilire il primato mondiale anche su questa distanza. Inoltre afferma di volersi cimentare nel salto in lungo prima della fine della sua carriera: l'attuale primatista Mike Powell aveva sostenuto che potesse essere il primo atleta a superare la soglia dei 9 metri. La stagione 2010 non si rivela all'altezza delle precedenti per Bolt, nonostante i buoni tempi sulle sue tipiche distanze. Esordisce il 25 aprile alla centosedicesi-



ph. Franck Fife/AFP/Getty Images

ma edizione delle Penn Relays di Filadelfia, con la staffetta 4x100 metri assieme a Mario Forsythe, Yohan Blake e Marvin Anderson chiudendo in 37"90 (primato stagionale) e realizzando l'ultima frazione in 8"79. Qualche giorno dopo, a Kingston, corre i 200 metri in 19"56, miglior prestazione stagionale, nonché quarta migliore di sempre. Corre la sua prima tappa della Diamond League a Shanghai, coprendo i 200 metri in 19"76 (vento -0,8 m/s), lontano due decimi dal suo primato stagionale. Il 27 maggio al Golden Spike di Ostrava manca il prima-

to del mondo, appartenente a Michael Johnson con 30"85, sull'inconsueta distanza dei 300 metri correndo i primi 100 metri in 9"70, i 200 metri in 19"80 e concludendo la gara in 30"97, dovendosi accontentare del primato del meeting, che deteneva Jeremy Wariner con 31"72. L'8 luglio, dopo essersi ripreso da un infortunio al tendine di Achille, corre i 100 metri allo Stade Olympique de la Pontaise di Losanna in 9"82 (vento +0,5 m/s), eguagliando il primato mondiale stagionale di Asafa Powell. Qualche giorno dopo conquista un'altra vittoria al Meeting Areva di

Saint-Denis, chiudendo in 9"84 davanti ad Asafa Powell, secondo con 9"91 e Yohan Blake, terzo in 9"95. Arriva anche una sconfitta al DN Galan di Stoccolma, dove il rivale Tyson Gay vince in 9"84, a fronte di un 9"97 del giamaicano, che nei due anni passati non aveva mai perso totalizzando una serie di quattordici vittorie consecutive. Tuttavia, alla fine della gara, dimostra di accettare la sconfitta abbracciando il vincitore. Poco dopo, un infortunio gli impedisce di partecipare ai meeting di Zurigo e Bruxelles, costringendolo a concludere in anticipo la stagione. Rin-

nova il suo contratto con la nota marca di abbigliamento Puma, con cui è legato sin dal 2002, e diventa l'atleta più pagato nella storia dell'atletica leggera. Nel mese di gennaio 2011, l'atleta giamaicano dichiara la sua intenzione di volersi ritirare dall'atletica leggera dopo i Giochi olimpici di Rio de Janeiro nel 2016 e che il suo desiderio successivo sarebbe quello di giocare da professionista in una squadra di calcio in Europa, possibilmente il Manchester United. Dopo dieci mesi di assenza dalle gare debutta al Golden Gala di Roma, correndo i 100 metri in 9"91, davanti a Asafa Powell (9"93) e Christophe Lemaitre (10"00). La gara è molto combattuta, Powell, in vantaggio fino ai settanta metri, viene recuperato e superato da Bolt poco prima della linea di arrivo. Ripete lo stesso tempo qualche giorno dopo al Golden Spike di Ostrava, correndo le 100 iarde in 9"14. Il 9 giugno ai Bislett Games di Oslo segna il primato stagionale sui 200 metri con il tempo di 19"86 (vento +0,7). Corre la stessa distanza un mese dopo al Meeting Areva vincendo con un più modesto 20"03 (vento -0,6). Al meeting Herculis di Monaco corre i 100 metri in 9"88 (vento +1,0 m/s), precedendo di soli due centesimi il connazionale Nesta Carter (9"90) e lo statunitense Mike Rodgers (9"96); dopo questa gara Bolt afferma che nella stagione non riuscirà a battere il primato del mondo segnato nel 2009. Al DN Galan di Stoccolma corre i 200 metri, ma ancora una volta resta sopra i 20 secondi con 20"03 (vento -1,2 m/s). Ai Mondiali di Daegu, in Corea del Sud, dopo essersi qualificato per la finale con il secondo miglior tempo ma con i favori del pronostico, viene squalificato per una falsa partenza; si toglie prima la maglietta in segno di stizza e poi lascia lo stadio. Il titolo di campione sui 100 metri viene vinto dal suo connazionale Yohan Bla-

ke con il tempo di 9"92 (vento -1,4 m/s). In seguito a questo evento si vocifera sul motivo per il quale ha voluto anticipare la partenza in modo così evidente. Carlo Vittori, l'ex tecnico di Pietro Mennea lo critica sostenendo che il suo gesto sia stato commesso volontariamente con l'obiettivo di far aumentare ancora di più l'attenzione dei mass media verso di lui, affermando che si sarebbe parlato molto di più di una sua inaspettata squalifica rispetto ad una sua vittoria senza record. Qualche giorno più tardi si riscatta dalla delusione dei 100 metri, confermandosi campione mondiale dei 200 metri con il tempo 19"40 (vento +0,8 m/s), battendo lo statunitense Walter Dix (19"70, a un solo centesimo dal primato personale) e il francese Christophe Lemaitre (19"80, primato nazionale). A coronamento di una rassegna iridata comunque positiva conquista l'oro anche con la staffetta 4x100 metri con Nesta Carter, Michael Frater e Yohan Blake stabilendo con il tempo di 37"04 il nuovo record mondiale. Dopo la conclusione dei Campionati mondiali corre i 100 metri a Zagabria (Croazia) in 9"85 (vento +0,1 m/s), davanti a Kim Collins (10"00) e Richard Thompson (10"03), realizzando il suo primato stagionale, ma solo la settima prestazione dell'anno, e dichiarando di non sentirsi soddisfatto, dal momento che riteneva di poter fare di meglio. Chiude la stagione 2011 il 16 settembre al Memorial Van Damme di Bruxelles, correndo i 100 metri in 9"76 (vento +1,3 m/s), davanti ai due connazionali Nesta Carter (9"89) e Lerone Clarke (10"05) e battendo il record mondiale stagionale di Asafa Powell di 9"78. Il 12 novembre gli viene assegnato dalla IAAF il premio come miglior atleta dell'anno assieme all'ostacolista australiana Sally Pearson; nell'occasione dichiara la sua intenzione di vincere quattro ori alle Olimpiadi di Londra

2012, correndo, oltre alle sue consuete distanze dei 100 metri, 200 metri e staffetta 4x100 metri, anche la staffetta 4x400 metri. Carl Lewis fu l'ultimo atleta a compiere un'impresa simile nel 1984 alle Olimpiadi di Los Angeles, vincendo 4 ori nei 100 metri, 200 metri, staffetta 4x100 metri e salto in lungo.

Dopo due forfait a gennaio, Usain Bolt si presenta in ottime condizioni per il 2012; il 14 aprile corre la sua prima gara in staffetta, con la 4x100 composta da Mario Forsythe, Yohan Blake e Kimmari Poach (suoi compagni di società del 'Racers Track Club'), vincendo in 37"82 davanti al team del 'MVP Track & Field Club', che con Dwain Chambers, Michael Frater, Nesta Carter e Asafa Powell (che sfida Bolt in ultima frazione) chiude in 38"27. Il 6 maggio corre la sua prima gara in-

dividuale, in cui, dopo due false partenze ferma il cronometro a 9"82, davanti ai connazionali Michael Frater (10"00) e Lerone Clarke (10"03), migliorando il precedente primato stagionale di Yohan Blake di 8 centesimi; il tempo, nonostante l'aiuto di una buona dose di vento a favore (1,8 m/s) è un risultato più che soddisfacente per un inizio di stagione. In vista del Golden Spike di Ostrava si pone come obiettivo un tempo sotto i 9"80; tuttavia in questa occasione Bolt non brilla particolarmente: seppur vincendo, chiude in 10"04, tempo condizionato anche da una cattiva partenza e da un vento contrario di 0,8 m/s. Una prestazione cronometrica di questo livello non gli capitava dal 2009. Il 31 maggio, nella cornice dello Stadio Olimpico di Roma al Golden Gala, Bolt si conferma nuovamente

il miglior velocista del momento, facendolo fermare il cronometro su 9"76 (vento -0,1 m/s), record del meeting, precedendo il connazionale Asafa Powell (9"91) e il francese Christophe Lemaitre (10"04). La sfida con l'eterno rivale Powell si ripete una settimana dopo ai Bislett Games di Oslo, stavolta la gara è più combattuta: Asafa Powell scatta meglio dai blocchi riuscendo a tenerlo dietro per circa 70 metri, ma ancora una volta Bolt trionfa con 9"79 (vento +0,7 m/s), a 6 centesimi dal rivale. Nonostante l'eccellente forma Bolt non riesce a riconfermare la sua imbattibilità; ai trials della Giamaica deve scontrarsi contro il campione del mondo sui 100 metri Yohan Blake, nonché autore del miglior crono del 2011 sui 200 metri, con il notevole 19"26. La prima sconfitta avviene sui 100 metri, in cui Blake

vince in 9"75 diventando il quarto atleta più veloce della storia. Bolt si classifica secondo in 9"86, precedendo Asafa Powell solo di due centesimi. In seguito viene sconfitto anche sui 200 metri, disciplina in cui non perdeva dal 2007 e che vede vincitore ancora Blake con 19"80, 3 centesimi meglio di Bolt. Dopo queste due brucianti sconfitte, in accordo con il suo allenatore, decide di non prendere parte al meeting Herculis del 20 luglio (in cui si sarebbe dovuto cimentare sui 200 metri), affermando di avere qualche problema muscolare da risolvere. C'è chi vede in questa affermazione solo una scusa per prepararsi al meglio in vista dei Giochi olimpici di Londra 2012, in cui per la prima volta potrebbe non essere più considerato il logico favorito per le vittorie sui 100 e 200 metri, viste le sconfitte subite ai trials giamaicani di qualche settimana prima. Il 27 luglio Usain Bolt è il portabandiera per la Giamaica alla cerimonia di apertura dei Giochi della XXX Olimpiade a Londra. Il 5 agosto vince l'oro nei 100 metri stabilendo il nuovo record olimpico con il tempo di 9"63, battendo il suo compagno di squadra Yohan Blake di 12 centesimi. Vincendo per la seconda volta su questa distanza ad un'Olimpiade porta a termine un'impresa che solo Carl Lewis era riuscito a realizzare in precedenza. Il 9 agosto vince l'oro anche nei 200 metri piani con il tempo di 19"32, davanti ai connazionali Yohan Blake e Warren Weir; grazie a questa vittoria Usain Bolt è l'unico atleta nella storia a vincere la medaglia d'oro nei 100 e 200 metri in due Olimpiadi consecutive. Infine l'11 agosto, insieme ai connazionali Carter, Frater e Blake, vince la medaglia d'oro anche nella staffetta 4x100 metri, realizzando con il tempo di 36"84 il nuovo record mondiale. Afferma nell'occasione Usain Bolt: "Ero venuto qui per l'oro, adesso sono una

legenda, sono il più grande atleta vivente. Sono sullo stesso piano di Michael Johnson, un mito per me, sono cresciuto vedendolo battere record su record. È stata una corsa dura, sentivo la pressione degli altri, ho pensato di eseguire la mia corsa come mi aveva detto il mio allenatore, ho pensato molto alla tecnica. Questa tripletta è tutta merito suo, merita questi successi. Si vede che siamo forti ed è anche un bene per il futuro dei ragazzi della Giamaica".

Usain Bolt apre la stagione 2013 nel mese di febbraio a Kingston correndo i 400 metri con il tempo di 46"74, primato personale stagionale successivamente migliorato a marzo con 46"44. La prima gara stagionale sui 100 metri la disputa a George Town, nelle Isole Cayman, vincendo la prova in 10"09. Il 6 giugno prende parte al Golden Gala di Roma, venendo battuto dallo statunitense Justin Gatlin per un centesimo di secondo sui 100 metri piani (9"94 contro 9"95). Prima dell'inizio del meeting Bolt percorre un giro di pista a bordo di una vettura elettrica indossando la maglia della nazionale italiana. Il 13 giugno, durante i Bislett Games di Oslo, fa il suo debutto stagionale anche sui 200 metri, vincendo la gara con il tempo di 19"79, miglior prestazione mondiale dell'anno sulla distanza. Nel mese di agosto prende parte ai Mondiali che si svolgono a Mosca. L'11 agosto vince la medaglia d'oro nei 100 metri con il tempo di 9"77, suo primato stagionale, precedendo lo statunitense Justin Gatlin e il connazionale Nesta Carter. Il 17 agosto conquista l'oro anche nella gara dei 200 metri, con il tempo di 19"66, ed il giorno successivo conquista la sua terza medaglia d'oro nella manifestazione (ottavo oro complessivo ai Mondiali), grazie alla staffetta 4x100 metri, vinta con il tempo di 37"36, con un quartetto composto da Nesta Carter, Kemar

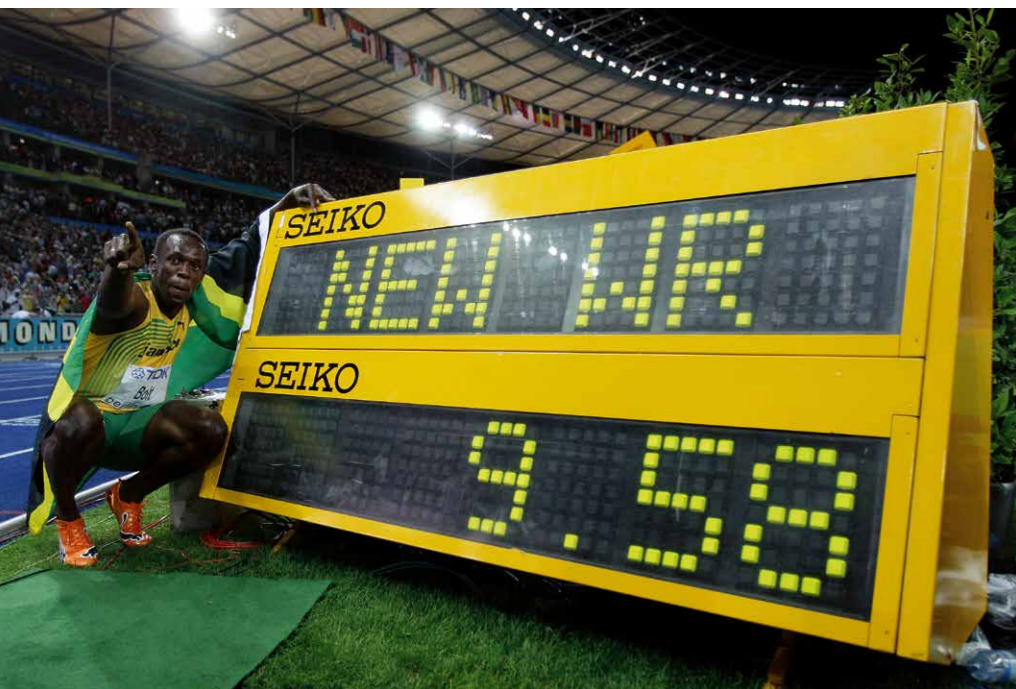
Bailey-Cole, Nickel Ashmeade e lo stesso Bolt in ultima frazione. Con queste ultime vittorie eguaglia il record di ori (otto) e di medaglie complessive vinte (dieci) ai mondiali di atletica di Carl Lewis.

La stagione 2014 è per Bolt un po' travagliata a causa di qualche infortunio e, vista l'assenza di eventi particolari a livello mondiale, decide di non prendere parte a nessun meeting di rilievo fino a luglio. Il 2 agosto prende parte alla finale della 4x100 ai Giochi del Commonwealth come quarto frazionista, vincendo l'oro col tempo di 37"58. Il 23 agosto partecipa all'unica gara individuale dell'anno: a Varsavia corre e vince i 100 m in 9"98. Questo risultato viene considerato record mondiale indoor in quanto il tetto dello stadio viene chiuso durante la gara.

Usain Bolt apre la stagione 2015 vincendo i 100 metri nella Diamond League di Londra con il tempo di 9"87. Lo scorso agosto, come ribadito nell'incipit dell'articolo, partecipa ai mondiali di Pechino 2015, qualificandosi per la finale dei 100 metri insieme al favorito Justin Gatlin, che vanta la migliore prestazione mondiale dell'anno con 9"74. Usain Bolt vince la finale correndo in 9"79 precedendo di un centesimo lo statunitense. Vince anche la finale nei 200 metri sempre davanti al rivale Justin Gatlin, siglando la miglior prestazione mondiale stagionale della specialità. Il 29 agosto vince inoltre la medaglia d'oro con la squadra giamaicana nella staffetta 4x100 metri con il tempo di 37"36.

Le continue vittorie di Usain Bolt nei 100, 200 e nella staffetta 4x100 metri, sembrano infastidire non solo gli avversari che regolarmente vengono battuti ma anche ex campioni delle specialità. 'King' Carl Lewis in un'intervista, maliziosamente, fa notare il consistente miglioramento dell'atleta giamaicano in un anno nei 100 metri (da 10"03 a 9"69) e puntualizza che





tra gli atleti scesi sotto i 9"80 tre sono risultati positivi ai test antidoping e uno è rimasto fuori per un anno a causa di un infortunio. Si sono avuti molti sospetti riguardo all'uso di sostanze dopanti da parte di Usain Bolt e al fatto che la Giamaica non abbia un'apposita Agenzia Nazionale Antidoping. Tuttavia Bolt non è mai stato trovato positivo, come ha affermato lo stesso presidente della IAAF Lamine Diack e Bolt medesimo ha sostenuto che "le sue vittorie, e quelle di tutti gli altri connazionali, sono frutto di tanto allenamento e che chiunque voglia controllarlo è il benvenuto".

Anche nella sua autobiografia - 'Usain Bolt. Come un fulmine. La mia storia' edito in Italia dalla casa editrice 'tre60' - l'atleta giamaicano ribatte a queste infamanti accuse e descrive invece in modo esaustivo i momenti salienti della sua carriera, come si evince pure dai brani che di seguito ripropongo: "... alla conferenza stampa un giornalista mi fece una domanda seria, su un argomento che quasi tutti i campioni devono affrontare a

un certo punto della loro carriera. 'Allora, Usain, sei appena sbarcato sulla scena' disse col microfono in mano, mentre tutti ci guardavano, con bloc-notes e registratori pronti. 'Cosa dobbiamo pensare vedendoti correre all'improvviso tanto veloce?' Stava insinuando che ci fosse sotto qualcosa di sospetto: cioè doping, steroidi e farmaci per migliorare le pre-



stazioni sportive. Già per sé era un'accusa grave, ma fu la sua premessa a farmi arrabbiare di più, perché era una bugia, grossa come una casa. Accomodati, fammi pure tutte le domande che vuoi sul doping' e farmaci, ma non venirmi a dire che sono 'appena sbarcato sulla scena!'. Questo mi fece imbestialire. Io corro veloce da quando avevo quindici anni: sette anni di carriera. Ho vinto i Campionati del mondo juniores e detengo il record del mondo juniores nei 200 metri. Ho vinto ai CARIFTA Games e agli IAAF Rising Star Awards. Prima di fare delle domande stupide, informati sui fatti? Non mi hai seguito in tutti questi anni? Se non mi hai seguito, vedi di studiare un po'. Scrivi 'Usain Bolt' su Internet e vedi cosa salta fuori'. Non stavo cercando di umiliarlo o di farlo arrabbiare, ma la sua domanda aveva passato il segno, era un attacco personale fatto senza il disturbo di studiare la mia carriera. Non ero saltato fuori dal nulla, ero sulla scena da molto tempo: quindi il mio successo non era del tutto inaspettato o imprevedibile, specialmente nei 200 metri. Se c'era il minimo dubbio sulla mia integrità avrebbero dovuto chiedermelo chiaro e tondo:

ti droghi? Ero contento quando mi facevano quelle domande. Ero pulito, lo ero sempre stato e lo sarò sempre. I sospetti si addensano su qualsiasi atleta che ottiene prestazioni eccezionali su un palcoscenico mondiale. Molte persone erano diffidenti perché in passato c'erano stati campioni che avevano barato. Alcuni atleti avevano preso steroidi per aumentare la massa muscolare, altri avevano usato farmaci per migliorare le prestazioni sulla linea di partenza. Alcuni avevano ammesso di essersi dopati, mentre altri erano stati smascherati dalle autorità durante i grandi campionati, come il centometrista Ben Johnson a Seul nel 1988. Le loro azioni avevano deluso i tifosi, minando la fiducia di alcuni. Quindi era comprensibile che i giornalisti fossero sospettosi di fronte a qualsiasi successo atletico, soprattutto nel caso di risultati incredibili come i miei, ma io non avevo niente da nascondere. Ero sincero. I miei genitori mi avevano educato alla competizione e alla voglia di vincere, ma non a spese dell'integrità. Odiavo persino l'idea di vincere una gara se sapevo di non aver dato il massimo, come quando a Stoccolma avevo lasciato il primo posto ad Asafa. Non ci pensavo neppure a barare. E poi il doping serve a chi non ha le abilità fisiche necessarie per competere e questo non era un mio problema. Per non cacciarmi nei guai coi controlli antidoping, stavo molto attento a tutto ciò che bevevo e mangiavo. Arrivai al punto di non toccare più la caffeina, perché sapevo che aveva dato problemi ad alcuni atleti. Prima di Pechino girava voce che un corridore americano si fosse scolato tre lattine di energy drink prima di un controllo antidoping, così durante il test il suo campione aveva 'brillato' e questo gli era costato la squalifica. Accidenti, quella storia mi aveva spaventato. In discoteca spesso mescolavo alcol ed energy drink,

ma dopo aver sentito quella storia iniziai a bere solo succo di mirtili. Ero così preoccupato che non assumevo medicinali neanche quando mi ammalavo. Se mi veniva la tosse prendevo soltanto la vitamina C, anziché farmaci da banco. Magari se stavo proprio male prendevo un antidolorifico, ma gli sciroppi per la tosse erano off limits perché sono pieni di sostanze chimiche e rischiamo di cacciarmi in guai seri senza neppure accorgermene. Quando mi veniva il raffreddore, dovevo sopportarlo. È un mondo difficile per gli atleti che hanno l'influenza. Ma non mi pesava. Sapevo che le conseguenze a lungo termine erano molto più importanti dei doloretto di un'influenza che durava solo qualche giorno. Rischiare la carriera per uno sciroppo era stupido, perché i controlli erano continui. Venivo sottoposto ai test in occasione delle gare o se scoppiava una scandalo sportivo. Quando andavo in Germania a farmi visitare dal dottor Müller-Wohlfahrt, spesso arrivavano i tizi del doping con le loro valigette e le loro cartelline e mi sottoponevano a un controllo: prima l'Agenzia mondiale antidoping (WADA), poi la IAAF e poi ancora un'agenzia tedesca ... comunque, preferisco fare troppi controlli piuttosto che troppo pochi. In passato gli atleti si lamentavano del sistema antidoping giamaicano, soprattutto gli americani: ci accusavano di sottrarci ai test, specialmente lontano dalle gare e al di fuori della stagione sportiva, quando si svolgeva l'allenamento di base. Gli americani erano convinti che noi giamaicani sfruttassimo questa finestra di tempo per doparci. La loro teoria era che in questo modo diventavamo più forti per prepararci ai grandi meeting. Poi dissero che il nostro sistema era poco affidabile, un po' come il cronometro del National Stadium di Kingston, perché i test fuori stagione erano organizzati dalla Commissio-

ne giamaicana antidoping (JADCO), anziché dalla WADA o dalla IAAF. Molte organizzazioni atletiche rivali ritenevano che i controlli fossero troppo sporadici, ma dopo qualche anno dal mio ingresso nello sport professionistico la JADCO aveva alzato la posta e iniziato a svolgere i test con più regolarità. Vedevo molto spesso i tizi dell'antidoping ed ero contento, se non altro gli americani si sarebbero lamentati di meno. Inoltre significava che il nostro sport era molto più pulito. Più controlli c'erano, minore era la tentazione di doparsi, E meno doping, significava più fiducia da parte dei tifosi. Però accidenti, quei controlli erano una gran seccatura. Ero tenuto a comunicare alle autorità tutti i miei spostamenti, che venivano registrati su un apposito modulo. Non potevo neppure andarmene in vacanza senza dirglielo, perché potevano sempre presentarsi senza preavviso a casa mia o in albergo, che mi trovassi a Kingston, a Londra o in Germania, e chiedermi un campione di urine. E se non mi trovavano ero nei guai fino al collo. Il loro obiettivo era scoprire se un atleta usava steroidi o farmaci per migliorare le prestazioni. La mia urina veniva portata via per gli esami e i risultati venivano inviati alle autorità ... ma le regole erano regole. Preferivo sopportare i controlli e poter gareggiare, piuttosto che saltarne uno e non correre più. Sarebbe stato più imbarazzante di qualsiasi controllo antidoping al mondo. Il mio compito era atterrarmi alle regole, correre più veloce che potevo e consegnare alle autorità tutti i campioni di urina che mi chiedevano. E superavo tutti i test: sapevo di essere pulito ... il 'nido d'uccello', lo stadio nazionale di Pechino, rimbombava di musica, gli spalti erano gremiti e io sapevo per esperienza che quei suoni e quei colori erano proprio ciò di cui avevo bisogno per darmi l'ultima carica ... Cavolo,



quante cose passano per la testa a un velocista nell'arco di cento metri! In ogni gara che ho disputato mi sono sempre raccontato sciocchezze. Potrà sembrare strano, perché i cento metri volano via in nove secondi e mezzo (dieci se è una giornataccia), ma in quel lasso di tempo riesco a pensare a un mucchio di roba: com'è andata la partenza, se sono partito troppo tardi, chi sta davanti a me, se qualcuno dietro sta facendo qualcosa di stupido, per esempio cercarmi di battermi. Sul serio, mi passano per la testa un sacco di fesserie mentre corro a tutta birra ... 'Pum!' ... scattai dai blocchi, ma Richard Thompson, lo sprinter di Trinidad e Tobago che era nella corsia a fianco, partì come nessuno era mai partito nella storia delle Olimpiadi ... sentivo che stavo prendendo slancio, sentivo che i miei passi più lunghi mi sospingevano oltre

Thompson, e dopo averlo superato riuscii a vedere gli altri. Controllai rapidamente: ero davanti ... persi completamente la testa, anche se mancavano dieci metri al traguardo. Alzai le mani e mi battei il petto: ero impazzito, perché sapevo che nessuno mi avrebbe raggiunto. Era fatta, ero il campione olimpico e tutta la fatica mia e del coach aveva dato i suoi frutti: tutti quei giri di pista mi avevano portato al traguardo in prima posizione ... non avevo pensato minimamente al tempo. Come con Tyson al Grand Prix di New York, mi ero concentrato solo sulla vittoria: al tempo ci avrei pensato dopo. Non avevo neppure guardato il cronometro, un'enorme display a fondo pista, ma in quel momento lo guardai: e lì, accanto alla mia faccia proiettata sul maxi schermo mentre tagliavo il traguardo – gioia, sudore e un grido di vittoria – c'era

il tempo. 9"69. Nuovo record del mondo. Non ricordo cosa pensai in quel momento. Cosa pensa un atleta quando migliora il proprio record del mondo in una finale olimpica? 'Wow', forse, più tutta una serie di emozioni che poi non ricorderà più. Io ero sorpreso, perché il mio obiettivo era la medaglia d'oro, non vedere il mio nome in cima a un albo d'oro di tempi storici e atleti superstar ... Ma aver scritto la storia era un altro paio di maniche, ed era quello a rendermi più felice. Vincendo l'oro alla finale dei cento metri a Pechino avevo fatto mio per sempre il titolo di campione olimpico. Avevo ottenuto la corona, un riconoscimento che nessuno avrebbe potuto cancellare dagli annali. Né Asafa, né Tyson, nessuno. Il titolo di 'uomo più veloce del mondo' era stato assegnato a me a New York, ma poteva abbandonarmi in qualsiasi momento. E soprattutto, avevo capito che i record erano una ciliegina sulla torta, mentre le medaglie d'oro alle Olimpiadi erano la torta. E ora avevo fame. Credetemi, ne volevo ancora ... Berlino era una cosa seria. Se le Olimpiadi sono considerate l'equivalente per l'atletica dei Mondiali di calcio, allora i Campionati del mondo sono la Coppa d'Africa, gli Europei o la Coppa America. Le aspettative sono altissime, i tifosi al settimo cielo e i migliori atleti del pianeta pronti a dare il massimo. Per me l'Europa era una bellissima parte del mondo in cui gareggiare: Zurigo, Roma, Losanna mi dimostravano sempre molto affetto nei meeting della Diamond League. Arrivato a Berlino, poi, fu come sbarcare su un altro pianeta. La manifestazione si teneva nell'impressionante Olympiastadion, un'arena enorme che poteva ospitare settantaquattromila persone. Il campo era circondato da una pista di un azzurro acceso, gli spalti erano pieni quasi tutti i giorni, e quando gli atleti scattavano allo sparo il rumore era

assordante. Ma per me i Campionati del mondo erano una gara come le altre. Mi sentivo rilassato, forte. La schiena era sotto controllo grazie alla fisioterapia, alla palestra e alle attente cure del dottor Müller-Wohlfahrt, di conseguenza i muscoli erano a posto. Anche i tendini posteriori del ginocchio erano in buona forma. Non avevo motivo di stressarmi. Superai senza problemi le batterie dei 100 e 200 metri, e arrivai carichissimo sulla pista di riscaldamento prima della finale dei 100 metri. Ero talmente rilassato che un'ora prima della gara, mentre Ed-die mi massaggiava, avevo fatto lo scemo come a Pechino ... ci chiamarono ai blocchi di partenza e 'bang!' Partii molto bene e i primi passi filarono lisci. Mi trovai subito in vantaggio e a cinquanta metri mi guardai intorno per precauzione. Avevo azzeccato la partenza perfetta. Nessuno mi avrebbe raggiunto. Però guardai di nuovo, giusto per sicurezza. La gara era vinta e, quando mancavano venti metri, guardai il cronometro. I secondi passavano quasi al rallentatore, e capii che il record del mondo era un'impresa fattibile. Stranamente, mi sentii sereno: non ero né sconcertato né sorpreso come quando avevo battuto il record a New York o a Pechino. Mantenni la calma e tagliai il traguardo. Il boato della folla mi disse tutto ciò che dovevo sapere: 9"58. Nuovo record del mondo. Ero il numero uno e l'intero pianeta l'aveva visto in diretta. Corsi sulla pista azzurra

dell'Olympiastadion a braccia aperte. Feci la posa del 'Lightning Bolt' e il pubblico impazzì di gioia. Qualcuno mi posò sulle spalle una bandiera giamaicana. Stava diventando un'esperienza familiare ... col senno di poi, la mia mentalità era molto diversa da quella del 2008, soprattutto nei 200 metri. A Pechino all'inizio non ero sicuro di poter battere il tempo di Michael Johnson, ma a Berlino, quando arrivò la finale dei duecento metri, qualche sera dopo quella dei 100, ero convinto di poter migliorare il mio record. Il tempo che avevo fatto registrare nei 100

metri aveva rafforzato quella convinzione, e quando la pistola sparò mi diedi subito da fare. L'intera gara fu una prova di forza. La fase di accelerazione fu intensa, imboccai la curva con energia e percorsi il rettilineo a una velocità assurda. Ma non mi sforzai fino allo spasimo: ero fresco, avevo potenza. E quando capii che la gara era vinta, guardai il cronometro. Ogni volta che correvo i 200 metri, indovinavo più o meno a che velocità stavo andando in base alla distanza dalla linea di arrivo e dal tempo che vedevo sul display. A ridosso del traguardo mi resi conto che avrei potuto stabilire il primato, ma non mi scomodai nemmeno a piegarmi in avanti. 19"19. Un altro record del mondo ... Londra 2012: la follia. Ero arrivato nella capitale inglese, la trovai in preda all'entusiasmo. Tutta la città sembrava in festa, le strade erano piene di bandiere e colori: ovunque mi girassi c'erano cartelloni e manifesti che pubblicizzavano le Olimpiadi, e su quasi tutti c'era la mia faccia. Un graffitaro mi aveva addirittura ritratto sul muro di un palazzo nell'East End: un disegno molto bello. Purtroppo dovevo vedere tutte quelle cose su Internet, perché di sicuro non potevo andarmene in giro per strada. A differenza di Pechino, a Londra non ci fu la quiete prima della tempesta: fin dal primo giorno il villaggio olimpico divenne la mia casa e dovetti nascondermi dai tifosi e dai cacciatori d'autografi. Non fu facile. Accanto al Parco Olimpico c'era un centro



commerciale e gli amici mi telefonavano in continuazione per dirmi che era pieno di belle ragazze. Ma non potevo farmi distrarre. Avevo impiegato quattro anni per arrivare a quel punto: poter diventare l'atleta più grande della storia. Dopo Pechino, in tanti mi avevano definito un'icona, un fenomeno sportivo per un'intera generazione, paragonandomi a Muhammad Ali, Pelé e Jesse Owens. Ma io non la vedevo così. Mi consideravo un campione olimpico come altri. Sì, l'ultima volta avevo vinto tre medaglie d'oro, un risultato davvero niente male, ma per distinguermi sul serio avrei dovuto farlo due volte. Se fossi riuscito a ripetere l'impresa a Londra, allora sì che sarei stato un gigante dello sport. Avevo venticinque anni e Londra era la mia grande occasione di diventare leggenda. A Rio mancavano altri quattro anni, e in quel lasso di tempo poteva succedere di tutto. Nel 2016 avrei avuto ventinove anni, un'età in cui è ancora possibile vincere tre ori, ma è molto più difficile. Quindi facevo sul serio, ero concentratissimo. Dissi agli amici: 'non parlatemi più di ragazze, devo lavorare' ... Ma lavorare era divertente: faceva bel tempo, lo stadio era bellissimo e appena entrai in pista per la prima batteria dei 100 metri il pubblico iniziò a esultare. Mi vennero i brividi. Più avanzavo sulla pista più il volume delle grida aumentava, e più aumentava il volume meglio mi sentivo. A ogni passo ero sempre più euforico. Lo Stadio Olimpico era gremito già la prima mattina di batterie: appena avevano aperto i cancelli, tutta Londra vi si era riversata. L'intera nazione era in piena frenesia olimpica. L'atmosfera era straordinaria, non avevo mai percepito un'energia simile, né ad Atene né a Pechino. Mi guardai intorno e pensai: 'Cosa ci fa qui tutta questa gente?'. Di solito le gare mattutine erano poco frequentate, anche nei

campionati importanti, magari una tribuna era affollata, ma il resto era semivuoto. A Londra lo Stadio Olimpico traboccava di tifosi, tra cui parecchi giamaicani: Londra è sempre stata molto amata dai popoli caraibici, e tanti erano venuti allo stadio per fare festa. C'era un gran tifo per i nostri atleti, e per l'energia poteva solo essere un vantaggio, anche se questo creava molta pressione ... quando scesi in pista per la finale dei 100 metri, mi guardai rapidamente intorno. I lampi dei flash, l'entusiasmo che serpeggiava nello stadio in attesa dello sparo d'inizio: l'energia sembrava rimbalzare sulla pista come una pioggia di scintille. Sentivo i muscoli tendersi ... poi sentii un'altra voce, ma stavolta non era nella mia testa: riecheggiava nello Stadio Olimpico. 'Ai vostri posti ...'. Gli spettatori tacquero di colpo. Tra i sedili serpeggiò uno 'ssshhh!', un sibilo che sferzò la pista come una folata di vento freddo. Mi inginocchiai, mi feci il segno della croce e dissi una preghiera ... un altro comando dagli altoparlanti: 'Pronti ... Bang!' Scattai appena dopo lo sparo, e mentre mi tiravo in piedi facevo rapidamente il punto della situazione. Non avevo reagito troppo presto. Bene adesso è ora di andare ... gli altri erano già avanti a me, ma sapevo di dovermi concentrare sui miei passi e non su quelli della concorrenza. Nonostante la partenza disastrosa, l'oro era ancora in palio ... tornai a concentrarmi sulla tecnica: la fase di spinta era andata bene, e dopo un altro secondo mi voltai a guardare gli altri. Il gruppo si era consolidato: eravamo tutti alla stessa altezza sulla pista. Tutti uguali. Le mie gambe lunghe mi sospinsero davanti agli altri atleti, ero come un'auto sportiva che innesta una marcia più alta. Superai i sessanta metri, poi i sessantacinque. Stavo per toccare la velocità massima e tutti gli altri restavano indietro

... mi avventai come una furia sul traguardo ... Guardai il cronometro. 9"63: i 100 metri più veloci della storia delle Olimpiadi ... i 200 metri erano la mia gara, avrei difeso il titolo olimpico con tutte le mie forze. Soprattutto contro Blake. Uscii da quella curva come un sasso lanciato da una fionda: dopo ottanta metri raggiunsi la velocità massima e mi ritrovai in testa. Il cuore mi rintonava in petto: sentivo una scarica di adrenalina, quel bellissimo senso di libertà che mi assale quando corro bene. Era troppo divertente: mentre entravo nel rettilineo mi voltai a guardare gli altri: erano rimasti tutti indietro, ma c'era un pericolo. Con la coda dell'occhio vidi che Blake era passato all'attacco e stava provando a prendermi. Quindi accelerai ancora ... Blake non riuscì a prendermi: quando mancavano settanta metri sapevo già di aver vinto un altro oro ... Avevo dimostrato che i 200 metri erano la mia gara, mia e di nessun altro. Avevo dimostrato a tutti che ero ancora il numero uno ... So che detto così sembra essere presuntuoso, ma era vero. Vincendo per la seconda volta l'oro olimpico nei 100 e nei 200 metri, avevo dimostrato di essere un vero fuoriclasse. Vincere tre medaglie d'oro a Pechino non era bastato a farmi diventare uno dei più grandi sportivi di sempre, ma ripetere l'impresa una seconda volta era un fatto di cui essere orgogliosi. Adesso sì che ero un gradino più in alto di tanti altri atleti: dopo Londra, nessuno avrebbe più potuto mettere in dubbio il mio valore agonistico. Avevo ottenuto risultati eccezionali nell'atletica. Avevo dimostrato al mondo che ero il migliore nel mio campo e il più veloce sulla pista. E questo mi aveva permesso di restituire allo sport molto di ciò che mi aveva dato ...".

GianAngelo Pistoia

Women Rule the Games  The China Controversy
by Alexander Wolff P. 40 by S.L. Price P. 74

Sports Illustrated

AUGUST 13, 2012 | SI.COM

USAIN BOLT
Four Years Later,
Golden Again
by Tim Layden P. 46

Farewell, Michael
Hello, Missy
The U.S.
Dominates
The Pool
by Michael Farber P. 52
and Kelli Anderson P. 60

Gabby Douglas
Better than Nadia
(Says Nadia)
by Brian Cazeneuve P. 54

Warp Speed

Lightning Strikes Twice
Bolt wins his second straight Olympic
100 meters over the fastest field ever