

## La creatività di John Flanagan

L'invenzione della tecnica dei tre giri  
in pedana nel lancio del martello

Marco Martini

Nell'antica terra che oggi noi chiamiamo Irlanda, almeno a partire dal VII secolo avanti Cristo, all'inizio di agosto, prima di mietere il grano, si celebrava una cerimonia coltivatoria di offerta dei primi frutti del raccolto. Questo rituale, in breve, si caricò anche di significati funebri (= l'antenato che funge da intermediario affinché il Dio assicuri un buon raccolto), sessuali (= la fecondità della donna e delle coppie di giovani aumenta la Forza sacra necessaria alla crescita dei prodotti), e di rigenerazione dell'intero Paese (= quando il popolo dei Gaeli si riuni in regni e poi addirittura in un unico regno con capitale Tara). Con il passare del tempo queste cerimonie religiose, che riunivano sempre più gente che ne approfittava per mercanteggiare e ricrearsi, divennero delle fiere in cui si tenevano anche gare sportive (soprattutto ippiche).

I Gaeli, che utilizzavano molto il cavallo ed il carro tirato appunto dai cavalli, attribuivano a questi mezzi notevole significato religioso. Tra i vari riti vi era anche quello di lanciare in aria il più in alto possibile la ruota di un carro (che simboleggiava il Sole che si leva per far maturare il raccolto con i suoi caldi raggi) servendosi dell'asse come impugnatura. Con il passare del tempo, essendo presenti nelle fiere sicuramente anche dei fabbri, dovette sembrare cosa naturale sostituire la ruota del carro con il maglio, che ne condivideva un po' anche il simbolismo. Nacquero così anche il lancio del martello e le prime gare di questo singolare esercizio.

Praticato (dunque) per secoli da classi agiate e povere delle isole britanniche con un attrezzo da fabbro (maglio), il lancio del martello assunse una dimensione moderna nel XIX secolo. L'occasione la offrì una manifestazione inventata dai membri dell'Edinburgh Six Feet Club mentre si trovavano alla stazione termale scozzese di Innerleithen, nel 1827: gli Scottish Border Games. Il programma, composto da gare di corsa, salto e lancio, comprendeva il martello da 12 libbre. Negli anni successivi, visto il successo di questa iniziativa, si disputarono due prove di lancio del martello, una con un attrezzo da 10 libbre o 10 e un quarto, un'altra con un attrezzo da 16 libbre. Questi i dettagli tecnici conosciuti: si sa che la maniglia era di legno, e che probabilmente era direttamente agganciata alla palla di ferro, e si lanciava forse con un solo braccio con rincorsa libera, cioè lunga quanto si voleva, che si concludeva prima di un segno tracciato a terra che non doveva essere oltrepassato.

La decadenza che i Border Games fecero registrare negli anni Quaranta, coincise con l'avvento degli Highland Games, anch'essi scozzesi ed anch'essi non disputati sempre nella stessa località. Ogni cittadina aveva le sue regole ed i suoi attrezzi, per cui è inutile tentare dei paragoni. Vi erano comunque due prove anche qui, con un martello più pesante ed uno più leggero, in genere rispettivamente di circa 16 e 22 libbre. L'attrezzo usato all'inizio era un maglio da fabbro ma poi, visto che nel ricadere il manico si rompeva spesso, la testa divenne sferica. Abbiamo dunque un esempio diretto del motivo per cui definiamo 'lancio del martello' un esercizio che potrebbe sembrare non avere nulla a che fare con il martello. Anche il manico usato agli Highland Games era variabile, oscillando tra cm 117 e cm 132 di lunghezza. All'inizio si lanciava con rincorsa libera, e si potevano fare tanti mulinelli quanti se ne voleva; poi, a seconda della località, si passò a proibire i mulinelli oppure a permettere un solo giro. Questo stile - da fermo o quasi - portò gli atleti a sperimentare varianti. Dapprima provarono a mettersi di fianco facendo oscillare il martello come un pendolo prima di lanciarlo, ma dagli anni Sessanta si cominciò a farlo girare attorno alla testa esattamente come nella odierna fase iniziale del lancio. Questo accorgimento richiese anche manici di legno più flessibile. In tal

caso però si partiva spalle alla direzione di lancio e, dopo aver fatto roteare l'attrezzo attorno alla testa, si compiva un mezzo giro a sinistra facendo partire il proiettile. A terra una striscia di legno o corda segnava il limite da non oltrepassare. La misurazione avveniva dal punto in cui il martello era caduto, ma a volte dal punto più vicino, altre dal punto più lontano, ed altre ancora dal centro del buco lasciato sul terreno dall'attrezzo.

Con la diffusione di questo esercizio al di fuori dei confini scozzesi, la regolamentazione andò per anni soggetta alle varianti locali. I professionisti continuarono e continuano, agli Highland Games come nei veri e propri campionati del mondo che ormai si disputano, a rifarsi a quella antica versione dell'esercizio: oggi hanno regolamentatissime prove di lancio del martello da 28 e 56 libbre, e martello scozzese da 16 e 22 libbre.

La svolta, in senso più moderno, la diedero i dilettanti inglesi dei colleges. L'impulso, per la verità, provenne da un 'pro' scozzese che viveva ad Oxford, ma in breve questa specialità attecchì tra gli studenti universitari quel tanto da venire presto regolamentata ed accettata dalle autorità dello sport dilettantistico. Fino ai Campionati Inglesi del 1876, quando la rincorsa fu limitata a 7 piedi (cm 213,5), gli universitari inglesi lanciarono senza limite di rincorsa; era sufficiente non oltrepassare un segno tracciato in terra. Nel 1877 la Federazione Inglese introdusse la pedana, quadrata o circolare, di 7 piedi, che fu però adottata nelle competizioni non federali solo verso il 1885. Nel 1880 la Federazione Inglese stabilì anche che i tentativi in gara potessero essere sei. Ma nell'aprile 1887 in Inghilterra il diametro della pedana fu portato a 9 piedi (cm 275). Negli Stati Uniti si era per lo più lanciato un martello con manico più lungo e flessibile, a volte con la pe-

dana e lo statico stile scozzese, altre volte senza pedana con rincorsa fino ad un segno tracciato al suolo. Dal 1887 però negli USA furono introdotte le seguenti regole: lunghezza dell'attrezzo 4 piedi (cm 122), peso totale 16 libbre (kg 7.257), diametro della pedana 7 piedi (cm 213,5). Queste regole, tuttora in vigore, furono però adottate a livello internazionale solo nel 1908. A far prevalere i regolamenti, e di conseguenza anche la tecnica, usati negli Stati Uniti, furono sicuramente i risultati dei suoi atleti, che si imposero nettamente su tutti gli altri.

Certo gli atleti statunitensi erano degli immigrati, per lo più irlandesi, che venivano naturalizzati. Il primo fuoriclasse di quei colossi provenienti dall'Irlanda che passarono alla storia con il nome collettivo di *Irish whales* (balene irlandesi) fu James Mitchell, che ottenne la cittadinanza statunitense nel 1893. Negli USA si gareggiava sia nel martello da 16 sia in quello da 56 libbre, ma a livello internazionale si impose l'attrezzo più leggero, con il quale Mitchell portò il primato mondiale a 44.21. Inutile sottolineare che con il martello da 16 libbre l'esercizio era più dinamico e spettacolare, adatto ad atleti completi più che a soli forzuti. L'esempio più lampante lo abbiamo proprio nel successore di Mitchell, l'irlandese naturalizzato statunitense John Flanagan, che dominò dal 1897 fino al 1909, portando il primato del mondo ad uno stratosferico 56.18. Flanagan infatti, ad inizio carriera, era stato anche velocista e soprattutto saltatore (6.70 in lungo e 14.04 nel triplo).

Mitchell, che nel 1914 scrisse un libro intitolato *How to become a weight thrower*, lanciava con un solo giro in pedana, ed i suoi 44 metri appaiono, alla luce di questo dato, di tutto rispetto. Il suo successore Flanagan ne compiva invece due, aggiustamento però di uno stile nuo-



Il lancio del martello con attrezzi vecchio stile è da sempre (foto a sinistra) una delle prove centrali degli Highland Games. Vi si sono cimentati anche campioni moderni, come i pesisti Brian Oldfield (al centro) e Geoff Capes (a destra).



*Il grande John Flanagan, campione olimpico di lancio del martello nel 1900, 1904 e 1908, e pluriprimatista mondiale.*

vo, più sofisticato, che egli aveva elaborato da ragazzo quando viveva ancora in Irlanda. Lassù infatti si adoperava ancora la pedana da 2.75 di diametro, e John si era ingegnato fino a concepire una tecnica che si basava su tre giri, novità assoluta per l'epoca. Il diametro ridotto delle pedane statunitensi (m 2.13) lo costrinse ad adattare il proprio stile riducendo il movimento di un giro. E con tale adattamento Flanagan riuscì a dominare fino a quando, nel 1904, Arthur D. Plaw lo sconfisse ai Campionati USA usando la tecnica dei tre giri. Flanagan, punto sul vivo, decise di ritornare anche lui ai tre giri. Dovette combattere a lungo per divenire capace di rimanere in pedana usando quella tecnica, ma ci riuscì e si riavvantaggiò nettamente su tutti i suoi colleghi.

Lo stile di Flanagan, di avanguardia e senza sbavature, fu preso a modello dai migliori lancia-tori, a partire dalle altre due 'balene irlandesi' naturalizzate statunitensi che ne rilevarono lo scettro in campo mondiale: Matthew Mc Grath e

Patrick Ryan. L'ironia della sorte volle che lo stile di Flanagan ereditato da Mc Grath passasse poi alla storia come 'stile Mc Grath', come lo definirono appunto tutti dagli anni Venti in poi. Mc Grath però, di stazza più imponente rispetto a Flanagan, ammise di non avere mai raggiunto la perfezione tecnica del gesto del suo predecessore. Ma ai Giochi Olimpici 1924, concluso il dominio delle *Irish whales*, si classificarono primo e terzo lo statunitense Fred Tootell e l'inglese Malcolm Nokes, che usavano solo due giri. Nel tirare la somma sulla tecnica da scegliere, il libro italiano che faceva testo all'epoca (Emilio Brambilla) sottolineava che non era così fondamentale: "È dimostrato che si possono raggiungere delle misure con cui vincere alle Olimpiadi tanto con due giri quanto con tre. La questione del numero dei giri in pedana è una pura questione di statura e di agilità". Oggi queste parole sono ancora attuali, anche se la gamma delle possibilità non oscilla più tra due e tre giri, ma tra tre, quattro o persino cinque.