

SPORT

Dama

ALLENAMENTO
mente

*La fatica dello sport praticato col cervello
Scacchiera e pedine: passatempo intramontabile
Tanti i segreti per diventare campioni*

Giampaolo Latella

Non servono gli esercizi di riscaldamento, lo stretching è un optional, lavorare sul fiato non è necessario e il sollevamento pesi è del tutto inutile. Ma lo "sport della mente" è, probabilmente, più faticoso di quello praticato solo con il corpo. Alzi la mano chi non ha mai giocato a dama; e, senza

infingimenti, faccia un passo avanti chi non è convinto di essere un campioncino di questa attività. Una partita l'abbiamo disputata tutti, almeno nell'era preistorica della tv analogica e dei computer con sistema operativo "Ms dos". Adesso il fenomeno non ha più le proporzioni di qualche tempo fa. Tra internet, tablet e satelliti, non sentitevi dei matusa se vostro figlio viene, con l'iPad in mano, a mostrarvi divertito quel "nuovo" gioco virtuale in cui si soffiano le pedine.

Eppure la dama è sempre la dama. Amata da tutti, praticata a casa, sul letto, in spiaggia o in campeggio, è un "evergreen", un intramontabile passatempo che aggrega, diverte, rilassa, aiuta a concentrarsi. A livello agonistico, però, non è così facile come sembra.

«Ero convinto di essere un fuoriclasse: mi consideravo imbattibile. Poi ho sfidato uno bravo davvero, e mi ha letteralmente massacrato. Sono rimasto a bocca aperta e ho capito che c'era molto di più di ciò che, in maniera forse un po' presuntuosa, credevo esaurisse la gamma delle possibili mosse sulla scacchiera». Santo Cogliandro è il delegato regionale della Fid, la federa-

zione italiana di questo sport. «Perché di uno sport vero e proprio si tratta», tiene a precisare. D'altronde, di attività agonistica se ne intende, avendo praticato per tanti anni l'atletica leggera. «Da ragazzo facevo il marciatore, e so cosa significhi faticare per ottenere un risultato sportivo. Per que-

Campionato Italiano
di Dama Internazionale
Cat. Juniores - Cadetti - Minicadetti - Speranza
6 Aprile 2012 c/o Casale Malatesta
SUPERMERCATO Angeloni
VIA GI. CARLINO
SIRIO



Sotto, la premiazione di un torneo della società "Bianco e nero" di Reggio. A sinistra, il delegato regionale della Federdama, Santo Cogliandro. A pagina 70, in alto, da sinistra, Giuseppe Matalone, Vincenzo Sgrò e Natale Laganà; sotto, sul podio, gli allievi delle scuole "Leonardo da Vinci" (primi), del convitto "Campanella" (secondi) e dell'istituto tecnico "Ferraris" (terzi), tutti di Reggio



sto vi garantisco che la dama, a livello competitivo, è molto faticosa e spossante». Fu quel "cappotto" subito tanti anni fa a incuriosire Cogliandro. La sua passione è nata così.

Oggi il movimento della dama conta, in tutta la regione, 800 appassionati. Le società sono tre, una a Catanzaro e due a Reggio. Ma, in questo momento, il talento di maggiore prospettiva è di Cosenza. Si chiama Francesco Gitto ed è annoverato tra i primi dieci a livello nazionale. Per la verità, scorre sangue calabrese anche nelle vene dell'attuale campione italiano, Mario Fero, che è originario di Reggio. Tesserato per una società di Milano, dove si è stabilito ormai da diversi anni per motivi di lavoro, nel 2011 ha conseguito il quarto titolo nazionale consecutivo, il settimo di una carriera cominciata oltre 20 anni fa:

sul gradino più alto del podio salì per la prima volta nel 1990, quando era ancora residente in riva allo Stretto.

Ma oltre ai campioni affermati, ci sono tantissimi ragazzi, in alcuni casi anche bambini, che si stanno distinguendo per le loro grandi potenzialità. Vincenzo Sgrò ha 9 anni ed è già campione italiano della categoria Speranze, come lo è stato anche Natale Laganà nei Cadetti. Giuseppe Matalone ha partecipato ai campionati europei, e lo stesso si appresta a fare Isabella Rondinelli che è pronta a confrontarsi con le altre adolescenti del Vecchio continente. "Atleti", per così dire, la cui specialità è la dama italiana, diversa in alcune regole da quella internazionale, che consente una maggiore libertà di azione: all'estero, ad esempio, è previsto che una pedina "mangi" una dama, oppure un'altra pedina muovendosi all'indietro.

La sensazione che si prova, nel sedersi di fronte alla scacchiera, è molto particolare. La concentrazione è altissima, ma la tensione lo è altrettanto. Con l'adrenalina alle stelle, il rischio di commettere errori è dietro l'angolo. Eppure, spiega ancora Cogliandro, «il bello della dama consiste

proprio nella capacità di mantenersi lucidi e di pianificare una strategia. Bisogna studiare l'avversario e la situazione. Vincere così, e non per caso, dà un'enorme soddisfazione». Lo sforzo si fa sentire anche sul fisico: «Stai sulla punta della sedia, con i muscoli contratti, la mascella serrata. Quando ti alzi da lì, sei vinto dalla stanchezza».

L'ambizione della Federdama calabrese è legare quest'attività al turismo. In effetti, uno degli aspetti più belli della partecipazione a tornei agonistici è proprio la possibilità di viaggiare in Italia e in Europa. Il delegato regionale calabrese ha avuto un'idea originale, pittoresca, che probabilmente sarà realizzata nel prossimo mese di ottobre: un campionato nazionale di dama da svolgere su un tragheto, tra Messina e Villa San Giovanni. Gare da disputare durante la spola tra le due sponde dello Stretto, in un contesto naturale unico al mondo. E con la difficoltà in più rappresentata dalle onde che, certo, non aiutano la concentrazione. Chissà se a vincere sarà Scilla o Cariddi.

g.latella@corrierecal.it

© riproduzione vietata