

● INTERVISTA

Era 149 chili, adesso è sceso a 125. Però dietro ai record del fiorentino (tifosissimo della Viola) ci sono anche un allenatore super, l'avvicinamento al buddismo zen e la meditazione. «Non sono un ercolino, ma nel lancio ho il miglior “finale” di tutti»

testo di
ANDREA BUONGIOVANNI

×
foto di
BEATRICE MANCINI

LEONARDO

Atleta dell'Aeronautica

Leonardo Fabbri, 27 anni. Primatista italiano del getto del peso con 22,95 (realizzato il mese scorso), è fiorentino di Bagno a Ripoli ed è un atleta dell'Aeronautica Militare.

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

103259



Perdo peso vinco nel peso



F A B B R I

S

67



CAMPIONI

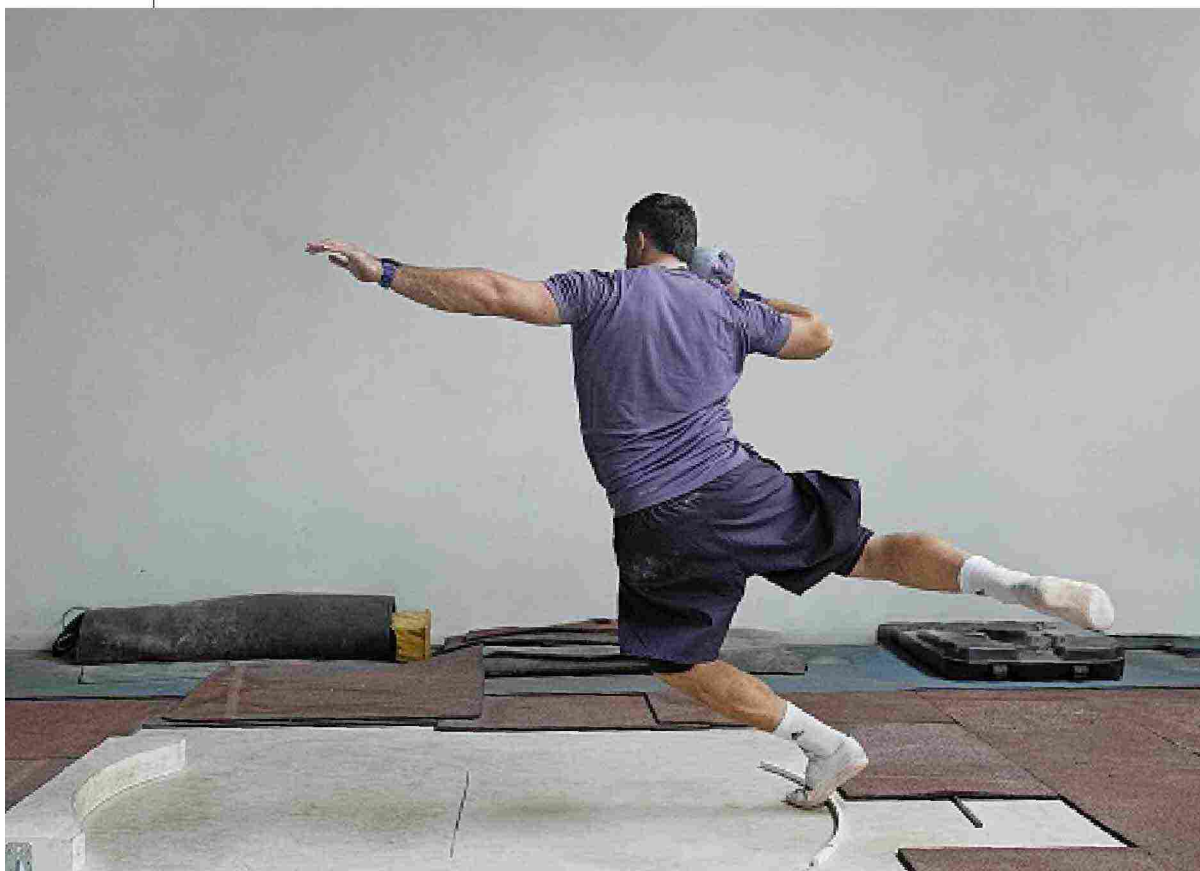
Sportweek

LA GAZZETTA DELLO SPORT

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

103259

● INTERVISTA



In palestra
Fabbri in palestra a Schio, uno dei luoghi in cui si allena abitualmente. Quest'anno ha già vinto il bronzo ai Mondiali indoor di Glasgow (Sco).

D

«Di panca ho un record di 180 chili, tante donne alzano di più. Crouser e Kovac fanno ripetizioni con 300»

ra uno del gruppo: in fretta è diventato un leader. Ha capito che per emergere avrebbe dovuto cambiare registro: lo ha fatto. Con la testa e con il fisico. I segreti di Leo Fabbri stanno tutti lì. Il 27enne fiorentino, in due anni, dall'alto dei suoi due metri, ha perso 24 chili di peso, scendendo da 149 a 125 e, soprattutto, il 17% di massa grassa, passando dal 31 al 14. Al resto ha pensato la sua tecnica in pedana, sempre più sopraffina. È così che l'aviere allenato da Paolo Dal Soglio, ex grande specialista, è diventato uno dei migliori lanciatori di peso al mondo. Fino al 22.95 del 15 maggio a Savona con il quale, dopo quasi 37 anni, ha sottratto all'olimpionico Alessandro Andrei il record italiano della specialità. Quella sfera da 7,260 chili (pari a 16 libbre), nelle sue mani, si trasforma in una pallina da tennis. In una stagione mai così ricca di prestigiosi impegni, che avrà il clou nell'Olimpiade di Parigi, c'è da gettarla sulla Luna.

Leo, che effetto fa poter dare del tu anche ad avversari che sino a poco fa sembravano inavvicinabili?

«Non ho più a che fare con marziani. È vero che uno come lo statunitense Ryan Crouser, il migliore di tutti, vanta più di 300 lanci oltre i 22 metri e nove gare oltre i 23, mentre io sono a 16 e a nessuna. In 13 scontri diretti non l'ho mai battuto. Ma ora so che non è impossibile».

Che valore psicologico ha avuto il suo record italiano?

«Enorme, soprattutto perché il detentore era Andrei, mio concittadino e mio idolo d'infanzia. Da ragazzino mi allenavo con sua figlia Chiara, martellista. Eravamo seguiti da Franco Grossi, discobolo ai Giochi di Roma 1960. Mi ha forgiato. Oggi ha 85 anni e per me è come un nonno, gli voglio un sacco di bene. Dopo le



● INTERVISTA



gare lo chiamo spesso, dopo Savona mi ha chiamato lui».

È vero che ha conosciuto Andrei solo di recente?

«Incredibilmente, sì: a ottobre avevo incontrato Chiara e sua mamma Agnese (Maffei, ex primatista italiana del disco, ndr), starter a un evento di beneficenza. Avevo ricordato loro come Alessandro mi premiò a una gara cadetti, avrò avuto 14-15 anni. Quel giorno mi feci autografare le scarpe. Poi, però, non c'era mai stata occasione di incrociarci».

Fino a?

«Fino a una cena, con bistecca fiorentina e coccoli, all'Assi Giglio Rosso in marzo, poco dopo il mio bronzo ai Mondiali indoor, con il presidente Marcello Marchioni e Marco Montelatichi, altro grande ex pesista della nostra città, capitano della Nazionale di Dal Soglio. Ale mi ha fatto vedere la palestra dove si allenava. Mi ha raccontato che lanciava 17 metri da fermo con l'attrezzo da 10 chili e che, tutto coperto, correva per Firenze anche a Ferragosto. I suoi ricordi mi hanno gasato tanto. Se dopo sono arrivato a certi risultati, lo devo anche a quell'incontro».

Lei, quindi, lancia praticamente da sempre?

«Mio papà Fabio, classe 1962, ex ragioniere di una ditta di pulizie ora in pensione, faceva 10^m9 sui 100. Avvicinarmi all'atletica è stato facile. F anche mettermi a lanciare. All'inizio, però, il disco, mi piaceva di più. Facevo bene in alle-

Lo allena Dal Soglio

Fabbi a livello giovanile ha vinto l'argento agli Europei under 23 di Gävle 2019.

È allenato dall'ex pesista Paolo Dal Soglio (oro agli Europei indoor di Stoccolma 1996).

Identikit

Leonardo Fabbi

Argento ai Mondiali Recordman italiano

Leonardo Fabbi è nato a Bagno a Ripoli (Fi) il 15/4/97. Alto 2 metri per 125 chili, gareggia per l'Aeronautica ed è allenato da Paolo Dal Soglio. È stato argento agli Europei under 23 di Gävle 2019 e ai Mondiali di Budapest 2023, nonché bronzo ai Mondiali indoor di marzo a Glasgow. Vanta 22.37 indoor (Lievin 2024) e 22.95 all'aperto (Savona 2024), entrambi record italiani: col secondo ha migliorato dopo 37 anni quello di Alessandro Andrei.

namento, male in gara. Abbinai al peso. Poi la scelta definitiva, al secondo anno di categoria junior, nel 2016: la devo a Paolo che mi segue a tempo pieno dal 2018. L'ultima gara di disco risale ormai al 2019 e non è detto che un giorno non ne faccia un'altra. Mi piacerebbe arrivare a 60 metri».

Facile immaginare che la sua famiglia la segua con passione.

«Anche mia mamma Marialuisa, classe 1968, che lavora in una cooperativa di insegnanti di sostegno, è sempre stata al mio fianco. Appena possono vengo-
no alle gare, ci saranno anche a Parigi. Papà è orgoglioso: adesso, quando va a passeggio col cane, lo fermano per strada. E mamma, che è la più tecnologica, trova gli streaming di tutti i meeting. Poi



70



CAMPIONI

● INTERVISTA



ci sono i miei fratelli. Viviamo nella casa dove siamo cresciuti, a Bagno a Ripoli, a 5 minuti dal casello di Firenze Sud. Aurora ha 23 anni e lavora nella pelletteria, Daniele ne ha 20, fa lo chef in un albergo e lancia il disco. Siamo nati lo stesso 15 aprile e, fisico a parte, ci assomigliamo molto».

Ma lei, tra Stellenbosch e Schio, quanto sta a Firenze?

«Poco, in effetti: quest'anno, in tre diversi periodi, abbiamo trascorso quasi tre mesi in Sudafrica, ad allenarci al caldo e quando siamo in Italia viviamo nel paese di Paolo. Io e Zane Weir, mio collega azzurro di specialità e grande amico, dopo i Mondiali dello scorso anno, abbiamo affittato un appartamento. Lì abbiamo tutto quel che ci serve per lavorare al meglio».

La Fiorentina, però, le resta nel cuore.

«Sono un tifoso sfegatato. Vesto viola appena posso: ho anche il cinturino dell'o-

L'evento

Europei di Roma fino a mercoledì L'11 c'è Tamberi

Gli Europei di Roma, in programma fino a mercoledì 12, entrano nel vivo: oggi si assegnano 9 dei 47 titoli in palio. In chiave azzurra, farò sui 100 di Marcell Jacobs e Chituru Ali e sui 110 hs di Lorenzo Simonelli (semifinale e finale per tutti e tre) e, dopo la qualificazione di ieri, su Mattia Furlani nel lungo e proprio su Leo Fabbri nel peso. La finale dell'alto di Gimbo Tamberi sarà martedì.

HIGHLANDER SCOZZESE

Leonardo Fabbri festeggia col Tricolore la medaglia di bronzo vinta lo scorso marzo ai Mondiali indoor di Glasgow, in Scozia.

rologio di quel colore. Per questo mi è dispiaciuto come sia finita la stagione, con la finale persa di Conference (come l'anno scorso). E sono indispettito per certi comportamenti di Nico Gonzalez e Arthur fuori dal campo. Quando posso, sono in curva allo stadio, dove i tifosi un paio di volte mi hanno riservato accoglienze memorabili. Se non avessi gareggiato a Ostrava il giorno prima, sarei stato ad Atene per la finale con l'Olympiacos. Non seguo la squadra di persona dagli ottavi di Coppa contro il Maccabi Haifa di marzo. Tornerò al più presto».

Ha accennato al fisico...

«Non sono un ercolino, non ho una forza brutta. Nei sollevamenti in panca ho un record di 180 chili, tante donne alzano di più... Crouser e Kovac fanno ripetizioni con 300. Però, essendo asciutto, ho velocità, elasticità, dinamismo, decontrazione. E soprattutto tempi brevi di recupero. Guardando all'azione di lancio, poi, ora ho il miglior "finale" di tutti. I margini, invece, sono nella partenza».

Com'è riuscito a perdere tutto quel peso?

«Grazie al mio dietologo Diego Fortuna, a sua volta ex discobolo azzurro e al prezioso lavoro col mental coach Stefano Taioletti. Grazie a lui mi sono anche avvicinato ai principi del buddismo zen. Non in senso religioso, visto che sono ateo, ma filosofico: stile di vita e testa pulita. Ho acquisito una "leggerezza" che prima non avevo. Gestisco i pensieri negativi, in pedana è molto utile. Non ho paura di sbagliare».

Come si allena la mente?

«Faccio tutti i giorni meditazione, bastano 10 minuti. Se sono a casa, appena sveglio accendo l'incenso e mi siedo su un cuscino. Mi controllo, non penso a niente, se non ad ascoltare l'aria che entra ed esce dai polmoni. Anche in questo caso è questione di tecnica».

Quella da lanciatore la deve a Dal Soglio.

«Assolutamente, è geniale, mette a frutto la sua lunga esperienza. Ai Giochi di Atlanta 1996 rimase giù dal podio per un centimetro. Nel tempo ha capito che cosa gli è mancato per arrivare alla medaglia: in allenamento lanciava pesi troppo pesanti. A me così ne fa usare di leggeri, tra i 6,2 e i 6,8 chili, che trasportiamo grazie a un attrezzo a matrioska da lui creato, con otto sfere una nell'altra. Funziona».

Se si proietta all'Olimpiade di Parigi, qual è il primo pensiero?

«Il trionfo di Andrei a Los Angeles 1984: sono trascorsi quarant'anni. Devo aggiungere altro?».

● RIPRODUZIONE RISERVATA



«Da tifoso sono indispettito per certi comportamenti di Nico Gonzalez e Arthur fuori dal campo»

ANNE-CHRISTINE POUJOULAT

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

103259