

Atletica Immagine



10 novembre 2020 - Numero 39



БФЛА



#БЯГАНЕТО Е #ЗДРАВЕ
#RUNNING IS #HEALTH

>>> 42 km

MARATHON
VARN
2020



La Toscana e' arancione

I runners possono comunque correre

di Vezio Trifoni

La Toscana è diventata arancione. Non è l'onda della Montecatini Marathon che si è mossa o gli orange (olandesi) che sono arrivati nella nostra amata regione. Ma da mercoledì 11 novembre ci sarà un quasi lockdown, con molte restrizioni. Dopo due giorni colorati di giallo (e non avevamo la maglia di leader del Tour de France) siamo diventati subito arancioni e speriamo di non arrivare ad essere rossi perché questo significherebbe l'aumento dei contagiati e ospedali al collasso. Da domani continuerà il coprifuoco dalle 22 alle 5 del mattino (quindi vietato uscire in questi orari se non per comprovati motivi), chiusi bar, ristoranti, gelaterie, pasticcerie 7 giorni su 7, asporto sempre consentito fino alle ore 22 (quando scatta il coprifuoco), centri commerciali chiusi nei weekend, festivi e prefestivi (salvo le farmacie, parafarmacie, generi alimentari, tabaccherie ed edicole interni), musei e mostre chiusi, trasporto pubblico ridotto al 50% (treni, bus, metro), chiuse anche palestre, piscine, teatri, cinema, terme, aperti i centri sportivi. Chi deve spostarsi potrà farlo solo per giustificati motivi,



ossia:comprovate esigenze lavorative, motivi di salute, altri motivi ammessi dalle vigenti normative ovvero dai predetti decreti, ordinanze e altri provvedimenti che definiscono le misure di prevenzione della diffusione del contagio. Inoltre sarà sempre consentito tornare al proprio domicilio. Tutti questi motivi devono essere provati dall'autodichiarazione, da esibire ai posti di blocco. Ritorniamo sostanzialmente a un lock down come è successo a marzo ed aprile. Sostiamo adesso l'attenzione a chi fa sport. Lo deve fare individualmente e chi corre di solito va da solo o distante da altri corridori e non utilizza un mezzo di trasporto pubblico o privato (come la bici) e quindi dall'interpretazione del decreto può uscire e correre anche fuori dal suo comune.

Ecco un'articolo che riguarda chi va in bici ma come succede sempre mette a confronto i ciclisti con i runners.

“resta consentito lo svolgimento di attività sportiva, esclusivamente all'aperto e in forma individuale”). Tradotto: sì alle pedalate da solo, vietate quelle in gruppo. Anche perché una pedalata all'aperto in solitaria non può certo essere pericolosa in chiave covid.

Semmai si può raccomandare ai ciclisti di essere ancora più scrupolosi del solito: un'eventuale caduta rischierebbe di stressare ulteriormente il nostro sistema sanitario, che ha ben altre priorità. Ma un altro punto del Dpcm mette nero su bianco che “E' vietato ogni spostamento con mezzi di trasporto pubblici o privati, in un comune diverso da quello di residenza, domicilio o abitazione, salvo che per comprovate esigenze lavorative, di studio, per motivi di salute, per situazioni di necessità o per svolgere attività o usufruire di servizi non sospesi e non disponibili in tale comune”. Le due norme sono in palese contraddizione. E se per un runner restare nel luogo di residenza non è un problema, la questione si complica se parliamo di ciclismo.

NS nencinisport

SPORT SENZA CONFINI...

TI ASPETTIAMO NEI NOSTRI
PUNTI VENDITA ED ONLINE
SU **NENCINISPORT.COM**
CON I MIGLIORI BRAND
PER IL RUNNING!



NENCINI SPORT 1 SPORT

Via Ciolli 12/14, Calenzano-FI

INFO LINE: 055.88.26.000

NENCINI SPORT 2 LIFESTYLE

Via Ciolli 8/10, Calenzano-FI

INFO LINE: 055.88.26.000

NENCINI SPORT 3 PESCA&NAUTICA - OUTLET Via Salvanti 47/49, Calenzano-FI

INFO LINE: 055.88.26.000

NENCINI SPORT 4 BIKE & MOTO

Via Ciolli 9/15, Calenzano-FI

INFO LINE: 055.88.26.000

NENCINI SPORT MONTECATINI

Via Fermi 49/51, Montecatini Terme (c/o IperCoop)

INFO LINE: 0572.91.06.11

NENCINI SPORT PISTOIA

Via N. Copernico 140, S. Agostino, Pistoia

INFO LINE: 0573.53.42.88

NENCINI SPORT VALDARNO

Uscita 25 A1 Autosole, Terranuova B.ni

INFO LINE: 055.91.99.129

NENCINI SPORT LIVORNO

Via Firenze 144, Livorno

INFO LINE: 0586.44.46.51

L'EVENTO

Eppur si corre

Clementine Mukandanga prima alla Maratona di Varna

Atleti e atlete di società toscane in evidenza alla maratona e alla mezza sul Mar Nero

di Carlo Carotenuto



Eppur si corre. Non tutto il mondo è in lockdown e in particolare in Bulgaria si è corsa sabato la maratona di Varna sul Mar Nero (dopo che era stata rinviata e posticipata: si doveva tenere lo scorso 10 maggio).



Il percorso si snodava nelle vicinanze del mare con un tracciato consistente in un giro unico di andata e ritorno pressoché in parallelo.

Nella maratona ha vinto il marocchino Youssef Sbaai in 2h17'05" davanti a Duncan Koeh mentre terzo è stato il ruandese Jean Baptiste Simukeka portacolori dell'Orecchiella Garfagnana che ha chiuso in 2h17'51".

Fra le donne affermazione della ruandese Clementine Mukandanga, portacolori della Virtus Lucca in 2h35'12", record della gara.

Si è corsa anche la mezza maratona con la vittoria col tempo di 1h12'44" di Francine Niyomukunzi portacolori



L'EVENTO



dell'Atletica Castello, recente vincitrice della mezza maratona di Pisa, mentre Primitive Niyirora ruandese dell'Orecchiella è stata quarta in 1h17'37".

Sempre nella mezza Joah Ko-ech, keniano portacolori del Parco Alpi Apuane è stato terzo in 1h06"19, mentre Siragi Rubayita ruandese dell'Atletica Castello è stato quinto in 1h09'23".

Per la cronaca si è corsa, domenica 8 novembre, anche la maratona di Istanbul, con scenario il Bosforo e il Mar di Marmara. Ha vinto il keniano Bernard Sang in 2h11'49" dopo bella lotta con il connazionale Felix Kimutai, terzo l'etiope Hailu Bekele in 2h12'23". In campo femminile prima la keniana Diana Chemtai Kipyegei in 2h22'04".



Tempo di Cross? Non ancora

Spariscono i tricolori di Trieste e anche il Campaccio riprogramma la sua data

La situazione della pandemia non consente di programmare la stagione invernale

Arriva l'autunno e dovrebbero arrivare anche le campestri, ma la situazione Covid non consente di programmare troppo in tal senso. La Fidal ha annullato ufficialmente l'appuntamento con i campionati italiani individuali in programma a Trieste il 22 novembre e naturalmente non si vede traccia di appuntamenti programmati per la stagione 2020-2021.

Si cerca di programmare ma come? Ci provano gli organizzatori del Campaccio a San Giorgio Su Legnano. Il **6 gennaio 2021 si sarebbe dovuta svolgere la 64a edizione del celebre cross internazionale organizzato da Us Sangiorgese e tappa del World Athletics Cross Country Permit, il circuito della federazione mondiale di atletica. La gara - comunicano gli organizzatori - è stata riprogrammata per domenica 21 marzo 2020.**

A darne notizia è il **direttore di gara Tito Tiberti** con un video sulle pagine social ufficiali del Campaccio: *"Tra due mesi, all'Epifania, cadrebbe il tradizionale appuntamento con Campaccio Cross Country. Abbiamo scelto di rinviare l'appuntamento e salvare l'edizione 2021, la 64^a della nostra blasonata storia e l'ultima prima del centesimo compleanno di Us Sangiorgese. La data che vogliamo è il 21 marzo 2021, la ufficializzeremo a verifiche di fattibilità ultimate e comunque entro un paio di settimane".*



Il direttore Tiberti continua così: *"Sebbene formalmente sarebbe possibile provare a confermare il consueto appuntamento del 6 gennaio, sappiamo che il Cross Country merita una vetrina di festa: un Campaccio a porte chiuse per i soli addetti ai lavori e per pochi atleti professionisti sarebbe in qualche modo inadeguato a rendere omaggio al lavoro ed alla passione di tutta la comunità sangiorgese. Confermare il Campaccio per gennaio ci sembrerebbe oggi - date le circostanze preoccupanti e tristi che stiamo vivendo - comportamento irresponsabile da un lato e irrispettoso della comunità locale (cittadinanza, l'associazionismo, sostenitori) dall'altro".*

*"Per Us Sangiorgese poter offrire a pubblico ed appassionati un **64° Campaccio di alta qualità agonistica ed organizzativa** è un desiderio forte e un modo per dare segnali coraggiosi - ma non incoscienti - di una futura normale normalità. Il mese di Mar-*

zo potrebbe essere propizio, nell'auspicio che il condizionale, al cui uso ci troviamo costretti, possa essere accantonato per dar vita a un "gran Campaccio". Guardiamo al futuro con fiducia, lo dobbiamo alla tradizione del nostro Cross, al piacere ed alla bellezza di fare comunità intorno ai prati del Centro Sportivo Alberti. In nessun momento abbiamo preso in considerazione un'edizione virtuale o la semplice cancellazione della nostra competizione. Il confronto con gli attori coinvolti, dalla Federazione di Atletica Leggera agli amici e "vicini di casa" della Cinque Mulini, ha prodotto la proposta del 21 marzo. Se tuttavia, cammin facendo, dovessimo renderci conto che il quadro sociale del paese richiede ulteriore prudenza, metteremo in campo un piano organizzativo originale che strizza l'occhio ai sogni olimpici del cross country in seno a World Athletics. "A buon intenditore poche parole".

(Carlo Carotenuto)

**MAKE
YOUR
BEST
PERFORMANCE**

EthicSport

LA PRESENTAZIONE

Si è presentato ufficialmente come candidato alla presidenza della Federatletica

Stefano Mei:

"la meritocrazia torni al potere"

"Basta con lo sperpero di risorse economiche. Introiti distribuiti per premiare i più virtuosi"

di Carlo Carotenuto



"Solitamente mi piace guardare le persone in viso e confrontarmi di persona ma di questi tempi ben vengano queste riunioni telematiche". Così Stefano Mei ha introdotto la serata di presentazione per Toscana ed Emilia Romagna della sua candidatura a presidente nazionale Fidal. Stefano Mei, mitico azzurro del mezzofondo e trionfatore tra l'altro sui 10mila metri degli Europei di Stoccarda 1986 con la suggestiva e indimenticata tripletta azzurra Mei, Co-va Antibo che è rimasta nella

memoria di tutti ci riprova. A quattro anni di distanza dal precedente tentativo. "Perché ho appurato che sin dal giorno di quella sconfitta si sono coagulate intorno a me sempre più persone. Quello è stato non un momento di chiusura di un'avventura ma la base di ripartenza". L'attuale presidente della Duferco CaRiSpezia si è presentato in una riunione video alla quale hanno partecipato tra gli altri anche Fiona May ("il mondo delle organizzazioni sportive è cambiato- ha detto l'ex vicecampionessa mondiale e

argento olimpico - e girando molto anche per lavoro ho potuto constatare questo"). Presenti anche un'altra ex saltatrice azzurra Antonella Capriotti e tanti allenatori, dirigenti o tecnici di società. Era presente anche l'attuale presidente del Comitato regionale toscano della Fidal l'avvocato, Alessio Piscini, che, chiamato in causa più volte dal moderatore Carlo Cantales, ha svelato di essere fra i candidati al Consiglio nazionale per la squadra di Mei. Basato soprattutto su meritocrazia e diversa e più raziona-

LA PRESENTAZIONE

le distribuzione delle risorse federali il programma di lavoro di Mei che si presenta come capolista di una lista che non a caso si chiama "Orgoglio del riscatto". "L'atletica mi ha insegnato che chi fa bene poi viene premiato. Metro e cronometro, sono le basi fondanti sulle quali si basa la nostra disciplina, e andrebbero utilizzati non solo in pista ma in tutta l'organizzazione", i propositi di Mei. Che ha sottolineato come il bilancio della Fidal negli ultimi sette anni è andato sei volte in rosso. Ha anche parlato tra l'altro di borse di studio per i tecnici, per gli atleti più meritevoli, di premi per le società che sono più attive nel reclutamento e nel settore giovanile, e di creare meccanismi virtuosi di sponsorizzazione delle società, coinvolgendo in modo sistematico attraverso le istituzioni e la Confcommercio le aziende sul territorio. "Siamo una squadra – ha sottolineato invece Alessio Pisconti – che ha molti elementi che lavorano sul territorio, persone che vengono dai Consigli regionali, che sanno quindi quali sono le difficoltà attuali di fare attività nelle zone periferiche. Anche le età anagrafiche dei candidati sono quelle giuste per un rinnovamento concreto. Puntiamo a maggior coordinamento col territorio, riorganizzazione degli uffici, senza dimenticare il nostro core business: la ricerca del talento". Tra due, massimo tre settimane, ha anti-



cipato Mei, ci sarà la presentazione della squadra completa, e del programma completo.

Ecco alcuni passaggi della serata

MERITOCRAZIA IN POLE POSITION: "L'atletica mi ha insegnato che chi fa bene poi viene premiato. Metro e cronometro, che sono le nostre basi fondanti sulle quali si basa la nostra disciplina, andrebbero utilizzati non solo in pista ma in tutta l'organizzazione. E' troppo tempo che

stiamo assistendo a un progressivo decadimento delle nostre basi fondanti. Non solo in pista si dovrebbe usare il metodo del metro e cronometro. Anche quando si va a predisporre una struttura dirigenziale".

GLI HASTAG VIRTUALI che hanno fatto da corollario alla riunione, la "vision", come l'ha definita lo stesso Mei, sono: ascolto, meritocrazia, riorganizzazione, etica e chiarezza, professionalità, innovazione, trasparenza, formazione, efficienza, immagine non necessariamente in quest'ordine.

ASCOLTARE IL TERRITORIO. Mei sogna e auspica "una federazione semplice per cambiare e libera per ascoltare".

QUESTIONE DI SOLDI: "In federazione ci sono 120 dipendenti, ma nonostante questo la Federazione ha collaboratori a vario titolo, da un minimo di 2000 euro al mese e alla fine vanno via un paio di milioni all'an-



LA PRESENTAZIONE

no per le collaborazioni. Punteremo a utilizzare le risorse umane già a disposizione e a razionalizzare le uscite”.

IL MONDO DEL RUNNING E DEL WALKING, così come la categoria Master, non devono essere più considerati come bancomat della Federazione che al contrario invece fin’ora non ha dato in cambio molto di importante.

GRUPPI MILITARI? SI GRAZIE, MA NON SOLO: “E poi dovremo dialogare e migliorare il rapporto con la scuola e con l’università. Instaurare un dialogo diverso con i ministeri della scuola e dell’università. Creare una sinergia con il ministero del lavoro per trovare aziende che assumano atleti importanti con contratti part-time e relativi sgravi fiscali, atleti forti che non sono però quelli di primissima fascia che magari vanno nei gruppi sportivi militari. Per quanto una riflessione va fatta anche per i Gruppi Sportivi militari. A volte ci entrano atleti che magari sono troppo giovani si trovano magari fuori del contesto familiare e magari si perdono, oppure si accontentino del minimo indispensabile e non sognano più in grande ma solo di fare il minimo per rimanere nel gruppo sportivo militare. Proviamo a dare loro un’altra via che non sia necessariamente il gruppo sportivo militare ma contribuiamo magari con una borsa di studio che coinvolga la società di appartenenza. Soprattutto per i ragazzi Under 23 che

SOCIETA'

INTERVENTI

- Doppia classifica di rendimento
Classifica per le società che svolgono esclusivamente attività giovanile
- Indennità di preparazione per le società che cedono atleti ai Gruppi Sportivi Militari
- Revisione dell'attuale polizza assicurativa FIDAL

FORMAZIONE

- Corsi di formazione e costruzione di competenze per i dirigenti societari
- Marketing territoriale, comunicazione efficace, management dello sport

Video feed of a man speaking.

sono ancora in crescita e che magari devono completare gli studi”.

UNA CLASSIFICA DI MERITO DELLE SOCIETA': “Istituiremo una classifica che premierà il lavoro delle società, con vari parametri, indicatori per valutare oggettivamente il lavoro delle società. Con premi in denaro fino alla 150esima società. Andranno 50mila euro al primo sodalizio classificato e 1500 euro alla 150esima, ovviamente in modo progressivo a scendere”. “Dovremo tentare di creare piattaforme comuni con Confcommercio per trovare accordi con imprenditori che magari invece di sponsorizzare la squadra locale di calcio di seconda o terza categoria vogliano o possano appoggiare una società di atletica”.

SOLDI AI TECNICI PIU' BRAVI: Vareremo borse di studio per 100 tecnici. Vorremmo formare 100 tecnici di elite.

Vogliamo lavorare per una valorizzazione del tecnico, premiare il suo lavoro sul territorio. Vogliamo far tornare in primo piano i curriculum, i criteri meritocratici per costituire l'organigramma della Federazione in tutte le sue parti e componenti. Vorremmo evitare che il tecnico bravo debba optare tra il lavoro e l'attività di allenatore e sia costretto a scegliere il primo a scapito dell'altra”.

RILANCIARE Formia e Tirrenia, due meravigliose location per gli atleti top, che devono rappresentare la casa e il punto di riferimento principale degli atleti elite.

ATLETICA E COVID: “La tragedia del Covid ha insegnato che il movimento fa bene. Alla fine abbiamo visto che i corsi di avviamento allo sport sui campi, organizzate dalle società, sono incrementati. I genitori hanno portato i bimbi al campo di atletica.

LA PRESENTAZIONE

Perché tutti alla fine hanno capito l'importanza di fare sport. Dobbiamo sottolineare anche alla classe politica l'importanza dell'atletica leggera. Questo a livello centrale.

LA CRESCITA DEI TALENTI:

"A livello periferico invece penso a quando correvo e facevo i Giochi della Gioventù. La crescita fin da giovani, il reclutamento. Dobbiamo individuare sul territorio quelle 100/150 società che abbiamo capito essere brave nel reclutamento del settore giovanile. Diamo una patente di qualità a queste società. Risorse date dalla federazione per incrementare questo tipo di attività. E presentarsi poi al Ministero dello Sport con le carte in regola e numeri importanti. Chiudere sul territorio convenzioni con le università che hanno un impianto a disposizione. Insomma una corsia preferenziale tipo campus universitario americano. Faremo dei progetti pilota per creare un circolo virtuoso. Poi le 150 società inizialmente selezionate potranno essere 400, poi magari alla fine del secondo mandato, all'ottavo anno, ancora di più. I tecnici personali, a rotazione, potranno seguire il proprio atleta in sede di raduno collegiale. Vorrei un settore tecnico leggero, con pochi tecnici che dovranno dirigere il loro settore che dovranno essere però a disposizione dei tecnici personali degli atleti quando questi andranno in raduno e dovranno viceversa essere disposti ad andare loro in periferia a ve-



dere come lavorano i tecnici sul campo. Un brain storming continuo per capire cosa il tecnico periferico può dare al tecnico federale e viceversa cosa il tecnico federale può dare al tecnico locale".

QUESTIONE MEDIA: "C'è un progetto per riportare l'atletica nei grandi media? Il comparto della comunicazione sconta il fatto che come risorse il capitolo budget è veramente esiguo. Inoltre non riusciamo a vendere il nostro prodotto. Tante risorse vengono sprecate spesso con soluzioni ardite o poco comprensibili. Occorre ristrutturare la comunicazione in modo appropriato. I soldi non vanno sprecati. La Federazione dovrebbe imparare a gestire il bene comune come tutte le società gestiscono la propria realtà. Non si riesce a creare la competitività tra le varie televisioni. La Rai prima era sempre pungolata dalla

concorrenza dalle altre emittenti che si interessavano all'atletica. Ora lavora in un regime di quasi monopolio che non fa bene alla qualità".

CONCLUSIONE E AUSPICIO:

"Ho voluto circondarmi di persone più brave di me. La squadra è costruita anche utilizzando come grande serbatoio il territorio. Ho proposto quattro anni fa queste cose ma ora sono rafforzate dai consensi che ho riscontrato sul territorio. Il nostro programma non potrà andare a genio a tutti ma tra tutte le proposte che ci sono state suggerite è il giusto mezzo. Inoltre la squadra è stata scelta con persone che sono funzionali alle cose che vogliamo fare. Non abbiamo scelto prima le persone a scapito delle idee. Sono dirigente di società. Penso di avere il polso di come si gestisce una realtà sportiva che è l'insieme di tutte le società. Il primo intervento? Il primo sarà cambiare le serrature, poi facciamo tutto il resto. Ma questa ovviamente è una battuta. La prima cosa sarà riunire le maestranze, i dipendenti. Perché se non rendono, come qualcuno dice, è di sicuro colpa di chi li gestisce".



LA PRESENTAZIONE

Alessio Piscini scopre le carte

Ha preso la parola anche l'attuale presidente della Fidal Toscana Alessio Piscini, che ha rivelato in anteprima: "Ho deciso di candidarmi al Consiglio nazionale con Stefano Mei. Problemi al ginocchio in giovane età non mi hanno consentito di fare l'atleta ad alto livello. Per contro sono stato uno dei più giovani dirigenti sportivi di sempre. E farò valere la mia esperienza per la causa comune. Non stiamo spingendo sull'immagine dell'atletica come base dello sport. Il Governo ci sta imponendo una riforma strutturale dello sport che non sarà indolore. L'atletica deve governare questa innovazione, non subirla. Anche l'atletica deve cambiare. Noi che sosteniamo Mei saremo una squadra che parte dal territorio, persone che vengono dai Consigli regionali che si mettono quotidianamente alla prova con le questioni pratiche giorno dopo giorno. Anche le età anagrafiche dei candidati sono giuste per un vero cambiamento". "Inoltre – ha proseguito Piscini – occorre un maggior coordinamento col territorio, una nuova organizzazione degli uffici, senza dimenticare il nostro core-business: la ricerca del talento. Concordo inoltre che corse, ultratrail e corsa



"Dovremmo fare anche una mappatura puntuale di tutti gli impianti – lo ha supportato Mei – e così potremmo avere un quadro generale e dettagliato: da dove c'è solo una striscia di tartan fino a dove c'è un impianto vero e proprio". "Questione impianti indoor – ancora Mei che spiega: dal 1985, crollato il pa-

su strada fanno bene a pretendere servizi adeguati da parte della Federazione.

E poi c'è la questione degli impianti sportivi. Il sistema di omologazione degli impianti è troppo rigido. Per l'attività regionale è necessario svincolarsi dagli impianti che hanno omologazioni di carattere internazionale, che peraltro costano anche parecchio. Garantire che l'ufficio impianti della Fidal nazionale possa essere a disposizione del territorio".

lazzetto di San Siro e dopo che l'hanno spianato non ci hanno fatto più niente. Una città come Milano deve avere un impianto indoor, e anche una città che affaccia sul Tirreno deve avere un impianto indoor. Dobbiamo dare un po'di respiro ad Ancona, alleviare le difficoltà logistiche per le squadre che arrivano ad esempio dalle Isole di attraversare dopo il mare anche trasversalmente l'Italia per giungere a destinazione. Soluzioni tipo Modena, Parma, possono andare bene".

Dall'Emilia Romagna in sincrono con la Toscana per supportare Mei

Ha parlato Massimo Cavini, presidente della Fidal Emilia Romagna, anche presidente da 24 anni della Atletica Imola Sacmi Avis. "Mi piace – ha esordito – soprattutto il concetto di dare la precedenza alla meritocrazia, l'attenzione alle società di base, la capacità di ascolto di Stefano Mei, una capacità che non ho percepito in altri candidati. Io ci sono per sostenere questo gruppo che è molto entusiasta. Sono molto orgoglioso di far parte di questa squadra".

Istruttori dei Centri di avviamento allo sport: se non sono qualificati si rischia un drop-out pericoloso e forse definitivo

Insegnare atletica non e' (sempre) per tutti

L'esempio dell'Atletica Livorno che annuncia con orgoglio l'ennesima laureata che entra a far parte dello staff tecnico

di Carlo Carotenuto

Gli sport all'aperto tornano in auge per la scelta post scolastica dei bambini e dei ragazzi a scapito degli sport di squadra soprattutto quelli al chiuso, tipo basket e volley. Con la pandemia e le relative restrizioni sono in tantissimi e in costante incremento quei genitori che iscrivono i loro figli ai Centri di avviamento allo sport dell'atletica, ma anche di ciclismo e canoa, per fare degli altri esempi. Le società hanno una grande occasione di rilancio e di costruire su una base più ampia i talenti del futuro. Per fare ciò però occorre qualificare al massimo gli istruttori. Troppo spesso ancora si affidano i ragazzi dei corsi di avviamento all'atletica leggera all'atleta evoluto di turno, che non ha una formazione specifica se non la propria esperienza da atleta o poco altro in più. Niente studi specifici né una qualifica di base o una preparazione più ampia che com-



prenda anche un approccio psicopedagogico.

"Tanto hai a che fare coi bimbi piccoli, falli giocare e un'ora di attività passa in fretta". Non è la strada giusta e si rischia di compromettere la crescita di tutto il movimento. Più piccoli sono i bimbi più occorre da parte delle società fare attenzione nella scelta dell'istruttore. Perché

una crisi di rigetto dopo poche lezioni, per noia o per scarso divertimento riscontrato dal piccolo, rischia di essere un danno permanente per tutto il movimento, perché se il bimbo o la bimba perdono interesse nella disciplina perché l'allenamento non è stato divertente o interessante, ritmato e senza tempi morti, si porteranno per sempre dentro l'associazione di idee che l'atletica è uno sport poco divertente, l'abbandoneranno e non lo approcceranno più in futuro. E si perderanno probabilmente per sempre tantissimi potenziali futuri tesserati.

Per evitare il più possibile questo bisogna impiegare istruttori e allenatori il più possibile qualificati. In questa direzione si sta muovendo, per fare un focus, l'Atletica Livorno, che ha posato con orgoglio proprio in queste ore che "aumenta il numero dei nostri istruttori

LO ZOOM

laureati in scienze motorie e questo è un bene per l'Atletica Livorno che può utilizzare dei professionisti di ottimo livello nella preparazione dei tanti giovani che chiedono di affacciarsi all'atletica leggera. L'ultima del gruppo è stata **Ilaria Germani** che negli scorsi giorni si è laureata presso l'ateneo pisano discutendo la tesi "L'attività fisica per il miglioramento dello stato di salute dei soggetti diabetici", relatrice la dr.ssa Immacolata Belviso. Ilaria ha cessato da poco una lunga carriera di velocista e già da tempo si occupa con successo della preparazione delle nuove leve. A Ilaria vanno le congratulazioni del presidente Claudio Cerrai a nome del Consiglio Direttivo bianco verde, dei colleghi tecnici e dei suoi piccoli atleti.

Atletica immagine ha voluto ulteriormente approfondire e ha appurato che la società labronica impiega in questo momento 21 istruttori del settore giovanile e 14 allenatori del settore assoluto e ha chiesto al consigliere addetto alle relazioni esterne Alessandro Bacci di fare un



riassunto sull'organico: "Per quanto riguarda il settore giovanile – spiega Bacci – il nostro Direttore Tecnico è Alberto Buonaccorsi, che tiene un corso presso l'università di Pisa ed è una autorità in materia di alfabetizzazione motoria. Tra gli istruttori al momento siamo in cinque con la laurea in scienze motorie (Mazzantini, Pulidori, Foresi, ora la Germani ed il sotto-

scritto), di questi Mazzantini, Pulidori e Foresi hanno anche la laurea magistrale, mentre io la avrò tra pochi mesi (sto scrivendo la tesi), nel mentre mi sono già iscritto ad un master dell'università di Pisa. Con il vecchio diploma ISEF e moltissimi corsi all'attivo c'è Cristina Sanfilippo. Poi abbiamo la Favoriti che è laureata in dietistica con in più un master; abbiamo Peroni, psicologo, una ingegnere con assegno di ricerca Beatrice Bianchini e anche una designer laureata, Lischi. Tutti gli altri istruttori o hanno fatto il corso istruttori FIDAL oppure il corso CAS istituito dal CONI. Per far fronte ai grandi numeri degli ultimi anni ci siamo organizzati fin dai Cadetti in gruppi di specialità, anche per preparare coloro i quali sarebbero approdati poi nei gruppi assoluti di specialità: abbiamo quindi, fin dagli Under 16, un gruppo velocità e ostacoli, un gruppo salti, un gruppo lanci, marcia, mezzofondo, prove multiple. A questi vi sono inoltre da aggiungere il gruppo multidisciplinare, quello non agonistico, il gruppo mamme e Patrizio Serru tecnico dei Master".



La pratese della Silvano Fedi si racconta ad Atletica Immagine

Giada Abbatantuono, la podista... con nove zampe

E svela: ecco perché piansi al traguardo di quella Pistoia-Abetone

di Marco Collini



Giada Abbatantuono è nata a Prato il 21 ottobre 1980. Fu un dolore a spingerla nel trovare cura e riparo nel potere benefico del podismo: "Mi rimase addosso il lutto di una cara amica, che mi fece scattare la voglia di correre e di far rivivere il suo ricordo nella corsa.

A distanza di anni posso dire a coloro che si vogliano avvicinare a questo sport che finché c'è la possibilità, la corsa è una bellissima esperienza che ti ripaga di tutte le fatiche settimanali. In corsa mi sento libera ed equilibrata, mi riporta il giusto connubio fra corpo e mente".

Come molti amici ci raccontano, avvicinarsi a questo sport avviene anche con non poche diffidenze: "Abito a Bottegone, mio marito mi ha spesso invitata per provare la corsa ma non mi interessava proprio l'idea. Così spinta da un'amica ho iniziato a praticare camminate nei boschi,



IL PERSONAGGIO

mi rilassa la natura e con molta costanza ho tenuto distanze sempre più lunghe, fino a 15-20 km a uscita. Ricordo quando cominciai a esplorare i boschi con al guinzaglio Jimmy e Zampa, i miei due amori a quattro zampe, i miei meticci del cuore. Cito in particolare Zampa, così chiamata perché nacque con tre zampe. Stava nascendo in me la voglia di cimentarmi con prove sempre più impegnative e mi iscrissi alla mia prima gara di Trail. Era il marzo 2017 quando partecipai alla "Montemaggiore - La Briglia".

Ancora sorride la brava Giada, ripensando a come si presentò alla partenza: "Arrivai bella carica con degli scarponcini da trekking ai piedi, rimasi sorpresa quando vidi gli altri partecipanti con le scarpe da corsa. Lì capii che mi sarei dovuta documentare di più...", spiega con una risata.

Oggi con quattro anni di esperienza la podista pratese conosce molto meglio se stessa: "Mi ritengo un'atleta che rende al massimo sulle gare di resistenza, le 'veloci' non fanno per me e sulla mezza maratona trovo il rendimento migliore". Fu proprio su quella distanza che fece la sua miglior prestazione, un bel 1 ore e 33' nella Montecatini Half Marathon.

Anche se l'emozione più grande legata al podismo la porta alla Pistoia-Abetone, nella seconda edizione alla quale l'atleta della Silvano Fedi partecipò: "L'anno prima seguì un programma dettagliato che però mi fece arrivare alla gara 'cotta', così quella volta mi preparai il giusto. Salii le rampe che mi portavano alla montagna pi-



ha regalato la corsa".

L'ultima gara fatta era stata lo scorso 8 marzo a Quarrata. Oggi Giada non vive l'assenza di gare con spasmodica frenesia, ma con quella leggerezza e il piacere di allenarsi che rimettono in pace col cuore. "Per la mia prima Half marathon mi preparai duramente - racconta Giada - correvo una media di 50 km settimanali: molti per come sono io. Lavorando in fabbrica tutto il giorno mi allenavo tre volte durante la settimana, con un 'lungo' il mercoledì sera da 25km. Ma alla fine se devo descrivere cosa mi trasmette la corsa vi rispondo: la gioia del correre in gruppo e le amicizie che questo sport ti regala".



stoiese con spensieratezza. Guardai il cronometro soltanto al 49esimo km rimanendo talmente sorpresa dal vantaggio di 25 minuti rispetto alla precedente prestazione: così corsi l'ultimo km piangendo. Arrivata al traguardo con un tempo di 5h 13' andai ad abbracciare le mie amiche della Silvano Fedi. Fu quella l'emozione più forte che mi

In attesa di un 2021 di corsa e solidarietà'

Ma dove vanno i marinai...?

La società La Nave è da sempre una delle più attive nel sociale e non manca mai di versare un contributo liberale alla Onlus Regalami un Sorriso!"

di Piero Giacomelli

Il traghetto che univa le sponde dell'Arno dal 1660, prima della costruzione dei ponti di San Niccolò, di Giovanni da Verrazzano e del recente Varlungo, ha dato il nome a quel piccolo borgo alla periferia di Firenze.

Nella sede della società SMRS La Nave, nasce quindi la Polisportiva La Nave, successivamente denominata US NAVE ed i suoi atleti vengono simpaticamente chiamati "I Marinai". La US Nave con i suoi 220 soci è quindi una delle più grandi ed organizzate società podistiche fiorentine che durante l'anno riescono a prendere parte ad oltre 150 gare.

Una ben oliata organizzazione che riesce a amministrare con successo un numero così alto di tesserati assistendoli nelle iscrizioni e nella gestione delle gare. Ma quello che caratterizza il sodalizio, dove non mancano certo le "punte di diamante" è la voglia di correre insieme, di fare squadra, di stare insieme prima, durante e dopo la gara. La squadra che diventa quindi non una mera dispensatrice di iscrizioni, ma il punto di ritrovo, il dopolavoro, il passatempo oltre al momento di sport. Amicizia e solidarietà sono il cemento



della squadra. Al timone de La Nave il presidente Marco Spilli, coadiuvato da altri otto consiglieri che riescono gestire un così alto numero di soci anche grazie a due chat Whatsapp dedicate una alle comunicazioni ufficiali e una alla vita societaria.

Sono da sempre due le manifestazioni sportive organizzate dalla società, con denominatore comune le rive dell'Arno: in gennaio la "Scalata al convento" e in giugno, cambiata la sponda del fiume, il "Trofeo Tuscany Hall". Società rivolta allo sport, ma da sempre attenta alla solidarietà che non ha mai fatto mancare il suo annuale contributo alla "Onlus Regalami un sorriso", che ha avuto l'onore di donare loro un defibrillatore e poter formare

un dozzina di operatori BLSD per l'utilizzo della macchina salvavita, facendo diventare il tutto un patrimonio a servizio della collettività.

Ora che siamo in semi lockdown con le competizioni sospese "che rotta sta tenendo La Nave"? "E' un momento difficile - spiega il presidente - e stiamo navigando realmente a vista aspettando che 'passi la burrasca'..."

La società ha organizzato cinque piccole attività motorie il cui denominatore comune era la corsa o passeggiata per tenere vivo lo spirito societario nel rispetto delle norme Anti-Covid, ma ora sono veramente in attesa, come tutti, di tempi migliori.

Insomma le caldaie de La Nave sono in pressione aspettando il momento di ripartire.

Da un lato la nuova "geografia dell'Italia, dall'altro le dispute sterili

L'Italia arcobaleno e i compulsivi dei social

Cambiano le "colorazioni" di cinque regioni mentre la gente si "scanna" sui social

di Carlo Carotenuto

Zone verdi, gialle e rosse, anzi no, si cambiano i colori: zone gialle, arancione e rosse, perché se no poi i cittadini della zona verde si sarebbero sentiti troppo tranquilli... Polemiche perché alcune regioni si sentivano penalizzate, poi però si scopre che in Calabria il commissario alla sanità non sapeva che da due anni toccava a lui preparare il piano anticovid, lo ammette con candore durante un'intervista televisiva, incalzato dalle domande del giornalista, con tanto di fogli degli atti che gli mostra per fargli cambiare idea. Il premier minaccia di revocargli l'incarico poi lui ha il buon gusto di dimettersi (almeno questo...). In Lombardia il governatore (Fontana, sempre lui) nella regione che è l'epicentro del contagio da sempre fa polemiche perché dice che i dati su cui sono state prese le decisioni sono vecchi di 10 giorni fa. In ogni caso ha trovato la soluzione per attenuare l'evidenza: in Lombardia infatti non si fanno più i tamponi ai conviventi dei contagiati. Così le cifre si abbasseranno, ma la diffu-



ne del virus no. Dal Piemonte dicono che il Governo ha agito arbitrariamente e senza consultare le Regioni, poi il ministro della salute va in Parlamento e spiega che i dati sono forniti, di fatto, dalle Regioni stesse. In Toscana un anziano su dieci nelle Strutture di ricovero anziani (RSA) è contagiato (su circa 12.500 pazienti delle oltre 300 strutture 1.103 sono positivi, quasi il 10%): bombe a orologeria che scoppieranno a danno anche di tutti gli altri.

E l'elenco potrebbe continuare, senza parlare ancora di trasporti affollati e di tante altre cose.

In tutto questo, è stato stilato il report 25, quello che contiene i dati del monitoraggio della settimana 25 ottobre-1° novembre di tutte le Regioni da cui sono arrivate le modifiche alle "colorazioni" delle Regioni. In particolare **cinque Regioni** passano dalla zona gialla a quella **arancione**: sono **Abruzzo, Umbria, Basilicata, Liguria e Toscana**. Confermato anche il passaggio in **zona rossa** della **Provincia di Bolzano**. Da mercoledì (11 novembre) le norme entrano in vigore. Sono le decisioni (nell'aria peraltro) prese dopo che si è riunito il Comitato-tecnico-scientifico per la discussione e la ratifica finale.

Intanto con i centri commerciali chiusi nel fine settimana (tranne che posti tipo l'Ikea o simili, dove evidentemente il virus viene fermato all'ingresso) sono stati in tanti nelle zone gialle o arancioni a riversarsi all'aria aperta per passeggiate, corsa e giri in bici vari, anche persone che da tempo non vestivano una tuta. Vivaddio, finalmente un

LA RIFLESSIONE

**AREA
GIALLA**

Vietato circolare dalle ore 22 alle ore 5 del mattino, salvo comprovati motivi di lavoro, necessità e salute. Raccomandazione di non spostarsi se non per motivi di salute, lavoro, studio, situazioni di necessità.

Chiusura dei centri commerciali nei giorni festivi e prefestivi ad eccezione delle farmacie, parafarmacie, punti vendita di generi alimentari, tabaccherie ed edicole al loro interno.

Chiusura di musei e mostre.

Didattica a distanza per le scuole superiori, fatta eccezione per gli studenti con disabilità e in caso di uso di laboratori; didattica in presenza per scuole dell'infanzia, scuole elementari e scuole medie. Chiuse le università, salvo alcune attività per le matricole e per i laboratori.

Riduzione fino al 50% per il trasporto pubblico, ad eccezione dei mezzi di trasporto scolastico.

Sospensione di attività di sale giochi, sale scommesse, bingo e slot machine anche nei bar e tabaccherie.

Chiusura di bar e ristoranti alle ore 18. L'asporto è consentito fino alle ore 22. Per la consegna a domicilio non ci sono restrizioni.

Restano chiuse piscine, palestre, teatri, cinema. Restano aperti i centri sportivi.

**AREA
ARANCIONE**

Vietato circolare dalle ore 22 alle ore 5 del mattino, salvo comprovati motivi di lavoro, necessità e salute.

Vietati gli spostamenti in entrata e in uscita da una Regione all'altra e da un Comune all'altro, salvo comprovati motivi di lavoro, studio, salute, necessità. Raccomandazione di evitare spostamenti non necessari nel corso della giornata all'interno del proprio Comune.

Chiusura di bar e ristoranti, 7 giorni su 7. L'asporto è consentito fino alle ore 22. Per la consegna a domicilio non ci sono restrizioni.

Chiusura dei centri commerciali nei giorni festivi e prefestivi ad eccezione delle farmacie, parafarmacie, punti vendita di generi alimentari, tabaccherie ed edicole al loro interno.

Chiusura di musei e mostre.

Didattica a distanza per le scuole superiori, fatta eccezione per gli studenti con disabilità e in caso di uso di laboratori; didattica in presenza per scuole dell'infanzia, scuole elementari e scuole medie. Chiuse le università, salvo alcune attività per le matricole e per i laboratori.

Riduzione fino al 50% per il trasporto pubblico, ad eccezione dei mezzi di trasporto scolastico.

Sospensione di attività di sale giochi, sale scommesse, bingo e slot machine anche nei bar e tabaccherie.

Restano chiuse piscine, palestre, teatri, cinema. Restano aperti i centri sportivi.

**AREA
ROSSA**



È vietato ogni spostamento, anche all'interno del proprio Comune, in qualsiasi orario, salvo che per motivi di lavoro, necessità e salute; vietati gli spostamenti da una Regione all'altra e da un Comune all'altro.

Chiusura di bar e ristoranti, 7 giorni su 7. L'asporto è consentito fino alle ore 22. Per la consegna a domicilio non ci sono restrizioni.

Chiusura dei negozi, fatta eccezione per supermercati, beni alimentari e di necessità.

Restano aperte edicole, tabaccherie, farmacie e parafarmacie, lavanderie, parrucchieri e barbieri. Chiusi i centri estetici.

Didattica a distanza per la scuola secondaria di secondo grado, per le classi di seconda e terza media. Restano aperte, quindi, solo le scuole dell'infanzia, le scuole elementari e la prima media. Chiuse le università, salvo specifiche eccezioni.

Sono sospese tutte le competizioni sportive salvo quelle riconosciute di interesse nazionale dal CONI e CIP. Sospese le attività nei centri sportivi. Rimane consentito svolgere attività motoria nei pressi della propria abitazione e attività sportiva solo all'aperto in forma individuale.

Sono chiusi musei e mostre; chiusi anche teatri, cinema, palestre, attività di sale giochi, sale scommesse, bingo, anche nei bar e nelle tabaccherie. Per i mezzi di trasporto pubblico è consentito il riempimento solo fino al 50%, fatta eccezione per i mezzi di trasporto scolastico.

modo sano per passare il sabato e la domenica anziché stiparsi al chiuso nella compulsione degli acquisti. E non c'è da rivendicare una primogenitura per coloro che già erano abituati a farlo. Ben vengano anche i "nuovi". Il risultato sarà che forse in futuro avremo una popolazione più sana, virus a parte.

Ma anche questo ai professori da social non va bene. Ognuno punta l'indice sul vicino. Le frasi più ricorrenti: "sulla Firenze-Pisa-Livorno c'è traffico", "al mare c'è affollamento, io però sono bravo perchè sono andato in montagna", "troppo affollato il parcheggio che porta al sentiero sul monte in mezzo al bosco", "i miei vicini hanno fatto un pranzo in casa, erano più di sei", "colpa di questi trasgressivi se ci richiudono" e così via, senza pensare che chiunque si sia mosso ha contravvenuto alle "raccomandazioni" del Governo e che se in ogni caso è stato testimone di una situazione di affollamento vuol dire che anche lui stesso era parte dell'affollamento. Non è così

che ne usciremo, dividendoci e accusandoci l'un con l'altro. Il distanziamento interpersonale e una vita il più possibile all'aria aperta è l'unica soluzione certa, il resto, comprese le regole talvolta incomprensibili e illogiche del Governo, ha soprattutto l'effetto di bloccare l'economia, renderci più poveri e quindi ancora più incattiviti l'uno contro l'altro. Ricordando tra l'altro che il Governo prende le decisioni e individua le aree di rischio non in base a quello che si vede in giro, ma in base ai dati di 21 parametri. Il che non vuole essere un via libera a trasgredire le norme di buon comportamento: lo scrivo chiaro perché poi se no qualcuno tira fuori la storia che da queste pagine invitiamo all'anarchia... Anzi, abbiamo sempre detto e lo ribadiamo, che occorre attenzione, precauzione, rispetto delle norme.

Gli ospedali si riempiono, ma quasi sempre (per fortuna e per disorganizzazione) per accogliere non solo casi gravi. Asl e medici di famiglia infatti non riescono a gestire

il virus con i tamponi e neppure a seguire a casa pazienti che hanno sintomi non sempre tali da giustificare il ricovero. Così tutti, ai primi sintomi, si recano direttamente al pronto soccorso. E sono i reparti ordinari quelli vicini al collasso, non le terapie intensive. In tutto questo la Federazione nazionale degli Ordini dei Medici cosa fa? Chiede il "lockdown totale in tutto il Paese" come se fosse la soluzione a tutti i problemi.

Postilla finale. Il vaccino tarda ad arrivare. Ci era stato promesso in tempi brevi. Mi piacerebbe che nei talk show televisivi i giornalisti, oltre che interrogare i virologi di turno sulla situazione degli ospedali e far loro lanciare minacciosi anatemi, chiedessero loro conto su cosa stanno facendo per approntarlo. Nel frattempo cerchiamo di vivere con comunione di intenti e rispettandoci l'un l'altro. Quello che non danneggia il mio prossimo si può fare, o almeno si dovrebbe poter fare. Il resto è compulsione da social. "Ci vuole calma", diceva quella canzone.

L'ANNUNCIO

Parla il direttore tecnico Luca Panichi

"Prosegue l'avventura di Atletica Radio Centro Web"

Il nuovo arrivo è Alessia Manfredelli

di Vezio Trifoni

"Atletica Radio Centro Web unisce la passione per l'atletica, la regina delle Olimpiadi, e il mondo della radio. Siamo nati nel giugno 2019, abbracciando un progetto innovativo - spiega il direttore tecnico Luca Panichi - ideato dal sottoscritto insieme al proprietario dell'emittente Andrea Pratesi, per una passione comune che è quella della corsa e per dare visibilità ad un mondo variegato. In precedenza era nato un programma dal titolo 'Noi... e l'atletica'. Ci siamo affiliati alla Lega di atletica leggera dell'ente di promozione AICS (Associazione Italiana Cultura e Sport) e alla Fidal (Federazione italiana di atletica leggera) per poter partecipare a tutte le attività della federazione. Nel 2021 faremo anche l'affiliazione al CSI (Centro sportivo Italiano). Il team è esclusivamente al femminile anche se dal prossimo anno avremo anche un atleta al maschile che proviene dal Marocco, Abdelilah Dakhchoune. Hodan Mohammed Mohammud è stata la vincitrice del Gran Prix Fidal Toscana 2019-2020; poi un incidente in motorino non le ha permesso di proseguire la stagione invernale. Insieme a lei Claudia Fusi atleta specializzata nelle gare trail, vincitrice



Alessia Manfredelli

del Green Trail di Vallombrosa. Altre atlete che hanno fatto parte del nostro team sono state Claudia Finielli, Elisabetta Albertini e Anna Spagnoli. Per il 2021 è già stata confermata Nina Gulino e possiamo ufficializzare il primo colpo stagionale con il prestito di Alessia Manfredelli, anno di nascita 1988 proveniente dalla Polisportiva Università Foro Italico, mezzofondista specialista anche di gare in pista, primati personali di 2'14"49 nel 2018 sugli 800 e di 4'38"51 sui

1500 metri sempre nel 2018, ragazza



seria e molto determinata. Siamo in trattativa con altre atlete per avere un team che può ottenere risultati importanti".

"Quali sono i nostri obiettivi? E' un momento non semplice a causa del coronavirus - spiega Andrea Pratesi - e il mondo dello sport si trova in difficoltà. Noi cerchiamo di continuare nel nostro progetto e stiamo mettendo le basi per il futuro; cercheremo di farlo nel miglior modo possibile".

ORGANIGRAMMA

La società comunica che oltre al presidente Andrea Pratesi, editore-proprietario di Radio Centro Web, le altre cariche societarie sono occupate da Luca Panichi come direttore tecnico, che l'area medica è seguita dal dottor Luca Magni titolare del Centro Fisioterapico Medical Sport, da sempre nel mondo dello sport e innamorato con passione e competenza di atletica e podismo, e che l'area comunicazione è seguita dal giovane studente universitario in scienze della comunicazione e appassionato di atletica e podismo Federico Panichi.

Storia del record mondiale dei 10000 metri uomini

Da 19 a 23 km/h, un secolo di miglioramenti



Pensate quanto si deve andare veloci per fare i 400 metri del giro di pista in 1'02"8. Ora pensate cosa vuol dire fare 25 giri di pista a quel ritmo, è una velocità di 22,91 km/h. C'è riuscito il 24enne ugandese Joshua Cheptegei il 7 ottobre scorso, quando a Valencia ha tolto a Kenenisa Bekele anche il record dei 10000, dopo quello dei 5000.

Ville Ritola e Paavo Nurmi
Finale 5000 metri Parigi 1924

STORIA DELL'ATLETICA



Un miglioramento consistente di oltre 6 secondi. Adesso chi vuol batterlo dovrà tenere una velocità media vicinissima ai 23 km/h, impresa che sembra davvero riservata a dei fenomeni. Ma vediamo come si è evoluta la gara di corsa più lunga dell'atletica in pista, da quando è entrata a far parte del programma olimpico a Stoccolma 1912.

Ancora prima

A fine 800 e primi del 900 in pratica erano solo gli inglesi che avevano già la cultura delle competizioni con misurazioni e tempi, fino ad arrivare al 1904, anno eccezionale per Alfred Shrubbs che dopo essere sceso sotto i 15' nei 5000 metri, scese sotto i 31' nei 10000 con 30'51"6. Questo record non fu mai riconosciuto perché Shrubbs venne accusato di professionismo e costretto a emigrare in Canada, ma di fatto il suo tempo



resistette per ben 17 anni. Passato il primo conflitto mondiale, riuscì a far meglio nel 1921 un campione di gran razza: Paavo Nurmi (30'40"2), atleta capace di esprimersi ad alti livelli dai 1500 ai 10000 metri compresi i 3000 siepi.

I Finlandesi

Paavo Nurmi e Ville Ritola e altri atleti finlandesi imposero un dominio assoluto per tre edizioni delle Olimpiadi ponendosi come nazione guida della specialità sulle distanze dai 1500 metri alla maratona, ottenendo una pioggia di medaglie. Specialmente Nurmi e Ritola spesso arrivavano primo e secondo staccando gli altri concorrenti e giocandosi la vittoria in volata. Fa parte del mito olimpico la fi-



nale dei 10000 metri di Amsterdam 1928, quando Nurmi e Ritola doppiarono quasi tutti. I due limarono il record per 4 volte, fino a quando Paavo Nurmi nel 1924 fermò il cronometro a 30'06"2, tempo notevolissimo. Ovviamente piste erano in terra battuta e scarpette di cuoio durissime, chi vuole può andare a vedere i filmati d'epoca.

Sotto i 30 minuti

Ci vollero più di 12 anni per togliere a Nurmi quel record, sempre ad opera della scuola finlandese. Ilmari Salminen, campione olimpico dei 10000 a Berlino 1936, nel 1937 batté il record di soli 6 decimi. Poi Taisto Mäki per due volte, fino a scendere sotto i 30' nel 1939 (29'52"6).



STORIA DELL'ATLETICA



Viljo Heino

La seconda guerra mondiale senza dubbio bloccò ogni attività, anche se in Finlandia si continuò a gareggiare, infatti nel 1944 Viljo Heino scese a 29'35"4.

Emil Zatopek

Dal 1948 al 1954 Emil Zatopek squarciò il panorama dell'atletica portando grandi progressi. Il pluricampione olimpico detto "la locomotiva umana", migliorò il

primato mondiale per 5 volte fino a 28'54"2. Zatopek aveva uno stile di corsa singolare con un movimento frenetico della testa che aumentava nei suoi finali vincenti con l'aumentare della velocità. Dopo aver vinto con largo margine i 10000 metri alle Olimpiadi di Londra 1948, quattro anni dopo a Helsinki 1952, fu oro di 5000, 10000 e maratona, tuttora unico atleta a riuscirci.

Sandor Iharos e gli ungheresi

In quegli anni era in gran fermento la scuola dell'est europeo, specialmente l'Ungheria



L'allenatore Mihaly Igloi e il suo gruppo

con l'allenatore Mihaly Igloi, primo a introdurre il doppio allenamento giornaliero, aveva prodotto mezzofondisti vincenti e capaci di tempi da record. In questo scenario si innestò la particolare storia di Sandor Iharos, la sua brusca ascesa e il suo brusco declino. Nel 1955 e 1956 batté i record mondiali dei 1500, 3000, 5000 e 10000 metri (28'42"8). Poco dopo che la squadra nazionale magiara era partita per le Olimpiadi australiane di Melbourne 1956, i carri armati sovietici entrarono a Budapest soffocando la rivoluzione Ungherese. Informato dell'accaduto allo scalo di Vienna, Iharos si rifiutò di salire a bordo e tornò in patria vivendo il durissimo periodo di repressione, ma in pratica perse l'occasione della vita per contendere la vittoria nei 5000 e nei 10000 metri al sovietico Vladimir Kuts, cosa che avrebbe avuto una valenza simbolica oltre che sportiva. Fra l'altro era considerato dagli addetti ai lavori super favorito per il suo bello stile di corsa fluido e apparentemente privo di sforzo. Iharos non tornò più ai livelli di quei due anni, copiando la parabola di tutta la società ungherese colpita al cuore dall'invasione sovietica.



Emil Zatopek



Sandor Iharos



Emil Zatopek finale dei 5000 m Helsinki 1952

Vladimir Kuts e i sovietici

Sicuramente il migliore di sempre parlando di atleti nella sfera sovietica, in realtà era ucraino. Vladimir Kuts, piccolino e ipermuscolato, proprio prima delle Olimpiadi stabilì il mondiale con 28'30"4 togliendolo a Iharos di ben 12 secondi. Come scritto prima, questa battaglia mancò e Kuts fece agevolmente la doppietta 5000/10000 a Melbourne 1956.

Quattro anni dopo fu un altro sovietico a migliorare il primato di Kuts, un mese dopo aver vinto le Olimpiadi di Roma 1960, Pyotr Bolotnikov ottenne a Kiev 28'18"8.

Due anni dopo a Mosca ritoccò di soli 6 decimi il suo stesso primato.



Vladimir Kuts



Pyotr Bolotnikov



Melbourne 1956: Ron Clarke accende la fiamma olimpica

Ron Clarke

Sembravano record impossibili ma ogni periodo ha i suoi eroi. Arrivò il grande Ron Clarke australiano di Melbourne affascinato dalle Olimpiadi casalinghe dove, da grande promessa del mezzofondo, aveva avuto l'onore di accendere la fiamma olimpica. Clarke nella sua carriera fece segnare 17 primati mondiali ufficiali e portò il record dei 10000 metri nell'era moderna fino a 27'39"4 il 14 giugno 1965 a Oslo. Fu anche il primo record registrato in modo elettrico (27'39"89), ma la Federazione Internazionale ufficializzò questo tipo di cronometraggio solo negli anni 80. Nonostante tutte queste prestazioni Clarke non riuscì mai a vincere l'oro olimpico, ottenne solo un bronzo a Tokyo 1964. Emil Zatopek, da ammiratore delle prestazioni di Clarke, lo invitò nel 1966 al meeting di Praga e dopo averlo scortato in visita alla città, prima che ripren-



Ron Clarke

desse l'aereo gli consegnò un pacchetto ben chiuso con la raccomandazione di non aprirlo subito. Dentro c'era la medaglia d'oro che Zatopek aveva vinto a Helsinki nel 1952 con la dedica: "A Ron Clarke, non solo per amicizia ma perché la meriti".



Ron Clarke (n. 12) durante la finale dei 10000 metri a Tokyo 1964

Monaco ultimo record alle Olimpiadi

Ci vollero più di 7 anni, il miglioramento delle scarpette e l'avvento del tartan che era stato introdotto per la prima volta alle Olimpiadi di Città del Messico 1968. Nei primi anni 70 molti atleti si erano avvicinati al record, ma fu proprio la finale Olimpica di Monaco 1972, la nuovissima pista e la gara combattuta fino alla fine a spingere Lasse Viren, esponente di primo piano della rinata scuola finlandese, a ottenere l'oro con il nuovo record 27'38"4. È stato l'ultimo record sui 10000 metri ottenuto in ambito Olimpico e l'ultimo in una gara con in palio un titolo internazionale. Anche il secondo classificato, il belga Emiel Puttemans, eguagliò il precedente record di Clarke. Viren oltre a valere tempi da record mondiale era capace di un ultimo giro in 55" o meno, questa caratteristica fu il segreto della sua doppietta 5000/10000 in due Olimpiadi consecutive, impresa emulata da Mo Farah a Londra 2012 e Rio 2016.



Lasse Viren durante la finale dei 10000 m a Monaco 1972

STORIA DELL'ATLETICA



David Bedford

David Bedford

Nella stagione successiva l'inglese David Bedford scese a 27'30"5 con una gara capolavoro a Londra. Atleta dalle grandi prestazioni cronometriche, aveva come Ron Clarke nella volata finale il suo punto debole, cosa che gli condizionò la carriera. Nelle occasioni importanti era costretto a tirare la gara a ritmi alti nella speranza di rimanere solo. Chiaramente l'impresa poteva riuscire in patria ma difficilmente in ambito internazionale, per questa caratteristica venne soprannominato "cavallo pazzo". Non riuscì a ottenere medaglie in ambito olimpico o europeo, il cambio finale ormai si dimostrava fondamentale per poter vincere titoli importanti. Nel 1971 agli Europei di Helsinki, l'atleta di casa Juha Vaatainen aveva bissato 5000 e 10000 metri con finali pazzeschi, rispettivamente 53"0 e 53"8. La ricerca del record passò in secondo piano, tutti si focalizzarono su allenamenti mirati alla velocità nei finali.

L'onda keniana

Nel frattempo il Kenya si era affacciato con prepotenza, nelle Olimpiadi 1968 e 1972 aveva conquistato nelle discipline della corsa 5 ori, 6 argenti e 3 bronzi. A Montreal 1976 invece ci fu il boicottaggio dei Paesi africani che fecero assumere alle gare mezzofondo e fondo un valore minore con l'assenza di molti fra i migliori al mondo.

Negli anni successivi proprio due atleti keniani abbassarono il record, prima Samson Kimobwa nel 1977 (27'30"5), poi Henry Rono nel 1978 (27'22"4). Nella gara di Kimobwa a Helsinki c'era anche Franco Fava che fu autore di una grossa prestazione, arrivò 3° col nuovo record italiano 27'42"65.



Samson Kimobwa



Henry Rono



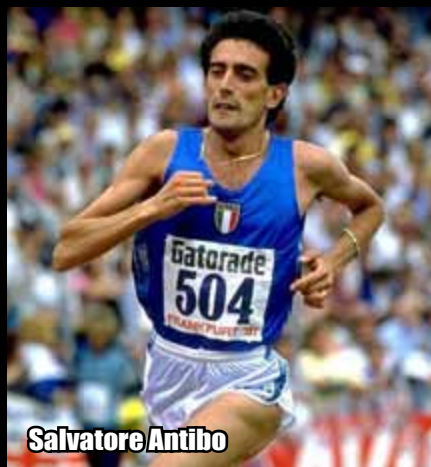
Carlos Lopez e Fernando Mamede

I portoghesi

Nei primi anni 80 due atleti portoghesi non più giovanissimi ottennero grandi prestazioni, fece scalpore soprattutto la gara di Stoccolma il 2 luglio 1984, dove Fernando Mamede (33 anni) e Carlos Lopez (37 anni) demolirono il record mondiale con una gara di coppia esaltante. Mamede (27'13"81), Lopez (27'17"47). Carlos Lopez nello stesso anno vinse il mondiale di cross e la maratona olimpica a Los Angeles. L'anno successivo stabilì il mondiale di maratona a Rotterdam con 2.07'12", cosa non comune per un atleta quasi quarantenne.

Salvatore Antibo

Passarono alcuni anni nei quali molti furono capaci di prestazioni sotto i 27'30", fra questi Salvatore Antibo fu l'atleta che più si avvicinò al



Salvatore Antibo

STORIA DELL'ATLETICA



Arturo Barrios

record e forse quello che trovando la gara giusta avrebbe abbattuto la barriera dei 27 minuti. Al meeting di Helsinki il 29 giugno 1989, ebbe troppa paura del 19enne etiope Addis Abebe, unico a rimanergli attaccato. Si innervosì e calò il ritmo mancando il mondiale di pochissimo: 27'16"50, rimasto primato italiano per 30 anni e battuto solo lo scorso anno ai mondiali di Doha da Yeman Crippa. Dopo tre settimane, il 18 agosto 1989 a Berlino, il messicano Arturo Barrios riuscì nell'impresa con 27'08"23.

L'era delle lepri

Ormai i più grandi meeting internazionali per attirare più pubblico richiedevano spettacolo con la ricerca spasmodica di eccezionali risultati cronometrici. Le gare di corsa si prestavano particolarmente e gli organizzatori iniziarono a ingaggiare atleti adatti a tentare record e allestire gare con uno o più aiutanti chiamati lepri. Chiaramente i tempi iniziarono ad abbassarsi, soprattutto dai 1500 ai 10000 metri. I premi corrisposti all'ottenimento del record erano alti e alcuni preferirono specializzarsi nel ruolo di lepre piuttosto che cercare la gloria personale.



Richard Chelimo

Fu ancora il meeting di Stoccolma il 5 luglio 1993 a far abbassare il primato, autore Richard Chelimo, giovanissima meteora di una famiglia keniana che ha contato tanti campioni. Vinse la gara in 27'07"91 abbassando il record di pochissimi centesimi. Chelimo era un talento incredibile che per una serie di circostanze, fra le quali anche precedenti tribali come ai mondiali 1991, quando attese Moses Tanui e lo scortò fino alla fine rinunciando alla volata. Non riuscì a vincere titoli mondiali e olimpici, ma conquistò fra il 1991 e il 1993, 2 argenti e un bronzo sui 10000. A soli 22 anni avrebbe fatto felice chiunque, non lui. Cadde in depressione dandosi all'alcol, morì pochi anni dopo per un tumore alla testa.



Richard Chelimo

I keniani primi sotto i 27 minuti

Il record di Chelimo durò solo 5 giorni, il 10 luglio 1993 a Oslo Yobes Ondieki abbatté il muro dei 27' ottenendo 26'58"38. Un anno dopo sempre a Oslo, William Sigei fece meglio: 26'52"23.



Yobes Ondieki



William Sigei

STORIA DELL'ATLETICA



Haile Gebrselassie

Gebre e il record

Abbastanza a sorpresa il record durò poco più di un anno, il marocchino Salah Hissou a Bruxelles nel 1995 fermo il crono a 26'38"08.

Gebre si rifece ampiamente gli anni successivi. Vinse le Olimpiadi di Atlanta il 29 luglio 1996, dopo un emozionante testa testa con Paul Tergat e con il primatista Hissou che si dovette accontentare del 3° posto molto distanziato.

Nel 1997 si riprese il record

il 4 luglio al meeting di Oslo con 26'31"32, ma anche questa volta quello che sembrava impossibile accadde. Dodici giorni dopo la gara ai mondiali di Atene, disputata il 6 agosto, dove era andata in scena un'altra delle tante battaglie fra Gebre (1°) e Paul Tergat (2°), fu proprio Paul Tergat il 18 agosto a Bruxelles a togliere di nuovo il record a Gebre con 26'27"85.

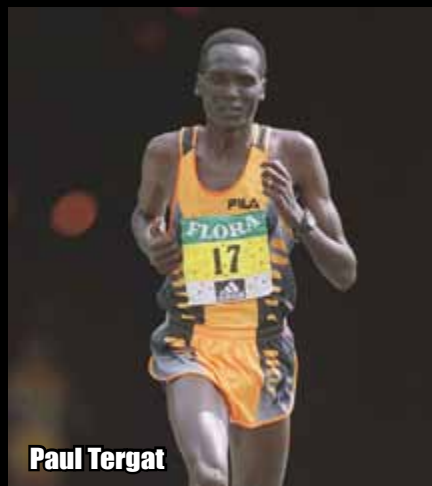
Nel 1998, anno senza eventi olimpici o mondiali, Gebrselassie si riprese definitivamente il record al meeting olandese di Hengelo con 26'22"75, tempo davvero pazzesco.

Nonostante questi tempi da paura, si stava affermando in campo internazionale un piccolo atleta etiope dalla volata mortifera: Haile Gebrselassie. A soli 20 anni aveva vinto l'oro ai mondiali di Stoccarda sui 10000 metri e l'argento sui 5000 (ma solo per una condotta di gara troppo attendista).

Nel 1994 tentò con successo il record a Hengelo abbassandolo di molto: 26'43"53.



Salah Hissou



Paul Tergat



Haile Gebrselassie e Paul Tergat
La famosa volata dei 10000 m di Sydney 2000

Kenenisa Bekele

Ci vollero 6 anni e lo sbocciare di un talento altrettanto grande, il connazionale Kenenisa Bekele che nel 2004 abbassò il primato siglando un 26'20"31.

Ci riprovò con successo l'anno dopo al meeting di Bruxelles: 26'17"53.

Gebrselassie e Bekele, una nutrita collezione di medaglie d'oro Olimpiche e Mondiali e una sfilza di record, capaci di spaziare dalle distanze più brevi, fino a passare alla maratona, davvero si fa fatica a dire chi sia stato più grande, sono da considerare i migliori di tutti i tempi. Forse Bekele ha avuto quel qualcosa in più nel cross che lo mette un gradino sopra.

Il record di Bekele ha resistito oltre 15 anni, un tempo lunghissimo. Ci sono voluti i miglioramenti nella tecnologia delle calzature, l'invenzione delle lepri luminose e un atleta di talento come Joshua Cheptegei che però non ha ancora dimostrato la superiorità dei due etiopi nelle gare con in palio un titolo importante. Vedremo il prossimo anno, ammesso di poter tornare alla normalità, e che si possano disputare le Olimpiadi di Tokyo. Quello sarà un banco di prova fondamentale per tutti gli atleti che, in questo disgraziato 2020, hanno dimostrato grande facilità col cronometro, ma che dovranno confermarsi in gare più tattiche con in palio i titoli che contano.

(A.G.)



Kenenisa Bekele

IL PARERE DELL'ESPERTO

"Se oggi non voglio correre, cosa posso fare?"

di Anna Pulcina



Cross training cosa è? No, non vuole dire andare in moto da cross. Significa fare attività aerobica parallela al running come nuoto, ciclismo, camminare o (perché no?) fare una partita a calcetto con gli amici. Fondamentalmente si tratta di fare un tipo di sforzo diverso. Il cross training per antonomasia, è bene dirlo, è il nuoto: è un tipo di attività a gravità zero, non ci sono traumi, e sviluppa in modo armonioso tutto il corpo. Lo so, non tutti nuotano bene ma fortunatamente non è necessario nuotare: in piscina si può an-

che correre!!! In molte piscine sono disponibili delle cinture galleggianti che consentono la corsa anche in acqua alta. Ed è un'esperienza da provare!!!

L'importante è diversificare, anche mentalmente, lo sforzo. Variare l'attività può infatti rendere molto più divertente e rilassante il nostro allenamento.

Non è un mistero che molti runner, a un certo punto della loro evoluzione, si spostino verso "la triplice".

Ciascuno ti darà la sua personalissima versione sul perché ma – alla fine – poco importa.

Quello che conta è che praticare qualche altro sport oltre alla corsa aiuta a correre. Un runner, per correre più veloce, ha tre "livelli" di allenamento:

- 1. Corri**
- 2. Aggiungi esercizi di tecnica e core stability**
- 3. Aggiungi il cross-training.**

Il ciclismo

Inizialmente puoi orientarti per un'uscita settimanale di 1,5/2 ore, magari cercando di evitare salite troppo ripide. Evita i rapporti troppo pesanti e favorisci invece l'agilità di pedalata.

Il nuoto

Come iniziare?

Dipende molto da quanto tempo hai a disposizione ma già con una o due volte alla settimana avrai un notevole giovamento. Con sessioni di allenamento da 45 a 75 minuti riesci a fare lavori efficaci sia sul piano del potenziamento muscolare che nel miglioramento della tecnica natatoria.



IL PARERE DELL'ESPERTO



Il dispendio energetico del nuoto

Il nuoto è la forma di locomozione umana più lenta, e ciò fa sì che sia una di quelle con il dispendio energetico più alto. Questo dipende dal fatto che la resistenza che si oppone all'avanzamento è circa 800 volte superiore in acqua che all'aria aperta (la densità dell'acqua è altrettante volte maggiore di quella dell'aria). Inoltre, il rendimento energetico complessivo dell'attività natatoria (la parte di energia spesa che è realmente usata per lo spostamento) è notevolmente inferiore a quello delle altre forme di locomozione come la marcia, la corsa o il ciclismo: esso ammonta al massimo al 10% contro il 20-25%. Questi due fattori fanno sì che la quantità di energia necessaria per coprire una certa distanza nuotando sia maggiore di quella che serve per coprire lo stesso tratto a piedi o in bicicletta. Quindi, a

parità di potenza muscolare fornita, la velocità di spostamento sarà minore.

Il costo energetico del nuoto dipende da numerosi fattori

In primo luogo, esiste una notevole variabilità individuale del costo del nuoto: in funzione della tecnica può variare anche più del 300%, per esempio paragonando un nuotatore di livello mondiale e un nuotatore amatoriale che ha imparato a nuotare da adulto (ed ha una tecnica modesta). Inoltre, il costo cambia a seconda dello stile. Lo stile libero (o crawl) è lo

stile più economico e il dorso è poco più dispendioso. La rana e soprattutto il delfino sono gli stili meno economici, essi hanno un costo energetico che può essere quasi doppio rispetto allo stile libero. Tuttavia, nei nuotatori dotati di ottima tecnica, il costo del nuoto a delfino si riduce molto e lo stile a rana diventa il meno economico di tutti (dipende dal fatto che è di gran lunga il più lento). Infine, nelle donne, il costo del nuoto a crawl è del 30% circa inferiore a quello dei nuotatori a parità di velocità. Questa caratteristica, nota già dagli anni '20 del secolo scorso,



IL PARERE DELL'ESPERTO



dipende da un miglior galleggiamento degli arti inferiori legato a una maggiore quantità di grasso nella parte inferiore del corpo. Questo riduce la spesa energetica per mantenere il corpo nella posizione idrodinamica più vantaggiosa per l'avanzamento

Il dispendio energetico del nuoto e' individuale

Tutto questo rende inaffidabile il calcolo individuale del costo del nuoto secondo tabelle generali di riferimento. Ad esempio, il costo energetico può variare a seconda dello stile, del genere, della velocità e del livello tecnico da meno di 0,5 a oltre 2 kJ per metro percorso (nel nuoto il costo non viene normalizzato per la massa corporea). Ciò equivale a dire che il costo può variare da meno di 120 kcal per km percorso (in una nuotatrice di altissimo livello che nuoti a crawl a andature lente), a oltre 500 kcal per km per un amatore di livello tecnico modesto che si impegni nei quattro stili a intensità elevata. Quindi, un quadretto di cioccolato fondente contiene energia per nuotare

più di un km nel primo caso e di neanche 300 metri nel secondo.

E il costo energetico del ciclismo?

Nel ciclismo, grazie alla sella che sostiene il corpo e al meccanismo dei pedali che trasferisce in modo continuo alla ruota l'azione alternata dei muscoli, la quantità di energia spesa contro la forza di gravità e le forze inerziali, in pianura e a velocità costante, è trascurabile. Questo significa che, pedalando in tali condizioni, l'energia metabolica del ciclista è spesa principalmente per vincere le resistenze aerodinamiche (e in parte per gli attriti del sistema di trasmissione e delle ruote sul terreno). La fisiologia del gesto atletico rende il ciclismo la forma di locomozione con il costo più basso (e quindi la più veloce a parità di potenza metabolica) di tutte le altre forme di locomozione.

Anche qui, giusto per dare un'idea, una persona di 70 kg, pedalando a 30 km/h e tenendo il busto eretto su una bicicletta tradizionale,

spende circa 28 kcal (115 kJ) per ogni km che percorre. Con il nostro quadretto di cioccolato, in questo modo, si percorrono quindi circa 5 km. La stessa persona, pedalando a 50 km/h con una bicicletta da corsa in posizione aerodinamica (con il busto completamente abbassato) spenderebbe poco meno della metà (circa 13 kcal pari a 55 kJ per km percorso) e potrebbe fare oltre 10 km con la stessa quantità di cioccolato. Ovviamente, come nel nuoto, anche per il ciclismo non è possibile stimare con buona approssimazione il costo energetico in condizioni reali solamente attraverso formule generali (cioè senza misurare parametri metabolici durante lo sforzo), dato che le variabili sono troppe (velocità, tipo di bicicletta e posizione su di essa, altimetria del percorso, vento, eccetera).

Bibliografia

Pietro Enrico di Prampero. La locomozione umana su terra, in acqua, in aria. Fatti e teorie. Edi-ermes, Milano, 2015

Bonifazi M, Marugo L, Armentano N, Camillieri G, Colombo G, Crescenzi S, Felici A, Mattiotti S, Melchiorri G, Giombini A, Sardella F, Benelli P, Gatta G, Zamparo P, Saini G. Gli sport natatori. Med Sport, 62:335-77, 2009"

Rubrica a cura di coach Luca Paoli

COACHING CORNER

Nuove angolazioni di allenamento mentale



Chi sta accanto a noi, nella gioia e nelle difficoltà, può darci tanto

Il futuro e' solo tuo

Prendere le decisioni giuste: piccola guida all'uso consapevole

di Luca Paoli

Sole, vento, silenzio e tutto va al posto giusto, nel giusto ordine.

Questo è quello che vorrei accadesse oggi, così, per magia.

E credo di non essere il solo. In molti desiderano fortemente che questo periodo, così sfidante, finisca presto; ma ci siamo ben dentro e, per rispetto di noi stessi, dobbiamo accettare che **la vita è questa**.

Per fortuna siamo vivi e secondo me, siamo in grado di **giocarcela alla grande**

anche con questo mistero, con questa vile scia di contagi, fisici e mentali.

In molti mi chiedono ultimamente come faccio, nonostante tutto, a pensare sempre positivo.

In realtà io non penso sempre positivo.

La verità è che il mio focus e la mia energia si concentra, da subito e da quando conosco le tecniche, su come prendere decisioni utili, le migliori che si possano prendere in un determinato momento.

Voglio svelarti un segreto: **ti**

puoi attivare in modo adeguato, solo quando diventi consapevole che ci sono dei criteri fondamentali, da utilizzare in base al contesto in cui prendi le decisioni.

Tieni conto che esiste un'equazione molto interessante alla quale affidarti:

In contesti diversi decidi con criteri diversi.

Cosa significa? È che quando usiamo alcuni criteri nel contesto sbagliato prendiamo cattive decisioni.

Per esempio pensare a come

IL PARERE DELL'ESPERTO

abbinare giacca e camicia mentre sta bruciando casa, non è certo l'idea più sana che ti può venire in mente in quel momento.

Oppure arrivano cattive decisioni quando non usiamo dei criteri che invece vanno tenuti bene a mente e che sono fondamentali in un particolare contesto.

Del tipo: **mi ingozzo costantemente** con tutto quello che mi frulla per la testa in quel momento, pensando a quanto mi faranno stare bene immediatamente, senza allargare l'orizzonte temporale e notare che effetto avranno sul mio fisico e sulla mia salute nei mesi e negli anni a venire.

Qualcosa ti suona familiare? Ci sta, è un dato di fatto che a ognuno di noi, prima o poi, è capitato di prendere decisioni stupide.

Quello che è importante è rendersene conto, capire quali criteri hai considerato e quali no e diventare più intelligente per la volta successiva.

Questa se volete possiamo anche chiamarla col suo nome: **Esperienza**.

Per accumulare esperienza comunque bisogna vivere e farlo nel modo più assennato e intenso possibile, stando accorti a non farsi troppo male e apprendendo nei tempi previsti, avendo accanto i riferimenti giusti, delle guide che siano in grado di farti vedere anche al di fuori di te, indicandoti, attraverso una sorta di lente ideale, ciò che puoi migliorare.

E' principalmente per questo che è importante scegliere con chi stare, con chi correre,



con chi vivere, con chi respirare, parlare, amare, confidarsi, riflettere, crescere.

In questo periodo sempre più persone hanno bisogno di riferimenti esterni e quando scelgono me, una delle cose che chiedono è come riesca a essere la persona giusta, al



posto giusto e al momento giusto.

Non c'è una ragione speciale, credo sia una dote che possa appartenere a chiunque abbia a cuore il prossimo e che tutto cominci con una decisione importante: scegliere di portare valore, tramite ciò che stai facendo, alle persone che hai accanto e nell'ambiente che frequenti.

Insomma, puoi smettere di pensare di dover trovare un posto particolare nel mondo per farlo e puoi renderti conto che è qualcosa che puoi decidere di fare ed essere in ogni momento.

Può essere un'ottima decisione e sarò felice di spiegarti come.

Alcune persone purtroppo fanno fatica a prendere decisioni efficaci.

Non sanno distinguere tra una buona e una cattiva decisione.

Non hanno criteri e strate-

IL PARERE DELL'ESPERTO



gie in mente che diano loro un'indicazione su cosa sia meglio fare.

Il fatto è che a pochissime persone, nella loro vita, è stato insegnato un modello che le aiuti a prendere decisioni in modo semplice, efficace e funzionale.

Sai, anche lo stare male è semplicemente una cattiva abitudine.

C'è chi trascorre la maggior parte della giornata vivendo

brutte emozioni solo perché il dolore è una sensazione che conosce bene e quindi inconsapevolmente la ricerca (anche se non lo ammetterà mai).

Chi sta accanto a te, nella gioia e nelle difficoltà, può darti tanto e se è anche preparato come lo sono i professionisti veri, può arrivare ad essere quasi come un angelo custode e farti comprendere ed apprezzare che le difficoltà

che stai vivendo oggi stanno sviluppando la forza che avrai domani.

Continua ad andare avanti e a prendere buone decisioni e buone guide per il tuo futuro che, alla fine, di futuro ne hai solo uno, il tuo.

WEBINAR GRATUITO
DIVENTA MENTAL COACH CON ONEAND ACADEMY!
4 NOVEMBRE
ORE 18
SU ZOOM

INFORMAZIONI SU **ONEAND.IT**

ONEAND ACADEMY

CHI E' LUCA PAOLI?

Formatosi dai migliori esperti mondiali tra i quali spicca il Dr.Bandler, creatore della PNL, la vita di Luca è stata sempre segnata da decisioni coraggiose ricompensate da ineguagliabili successi.

Prima di OneAnd, si è dedicato alla crescita di realtà imprenditoriali leader nel settore, aziende che negli ultimi 20 anni hanno dato lavoro a centinaia di persone.

Scrivo per passione, quella di aiutare gli sportivi a raggiungere la loro peak performance.

Scrivimi alla redazione di Atletica Immagine oppure a questa mail: luca.paoli@oneand.it e nei prossimi numeri magari affronteremo proprio l'argomento che hai a cuore. Intanto comincia a seguirci da vicino entrando nel gruppo di crescita personale facebook Oneandyou https://www.facebook.com/groups/423464818187436/?source_id=103956004433440

ONEAND ACADEMY

L'ACCADEMIA PER LA NUOVA GENERAZIONE DI MENTAL COACH

SCOPRI LA NOSTRA PROPOSTA FORMATIVA.

@ONEANDCOACH
@ONEAND
ACADEMY@ONEAND.IT
055.7221641

ISCRIZIONI APERTE!



IL PARERE DELL'ESPERTO

Pilates, il sostegno per l'atletica leggera

a cura del professor Daniele Sorbello

L'atletica leggera come abbiamo visto richiede l'utilizzo di tutti i muscoli del corpo. Il Pilates, con il suo metodo, incoraggia all'uso della mente per controllare i muscoli. I suoi esercizi si concentrano soprattutto sul potenziamento della muscolatura posturale, responsabile del bilanciamento del corpo e del sostegno della colonna vertebrale. Il suo sistema di allenamento punta al rinforzo dei muscoli del piano profondo del tronco, focalizzando l'attenzione sull'allineamento della colonna vertebrale e sulle tecniche di respirazione, molto utili nella prevenzione del mal di schiena. Il punto cardine di tale metodologia è il rinforzo e la tonificazione del "Power House" o CORE, ossia di addome, adduttori, zona lombare e glutei.

I benefici del pilates:

Aumento della forza muscolare con un aumento limitato della massa.

Apprendimento della respirazione corretta.

Miglioramento della capacità di coordinamento fisico e mentale.

Miglioramento dell'elasticità muscolare e della mobilità articolare.

Miglioramento della capacità cardiovascolare e respiratoria
Con la distensione muscolare, deriva una diminuzione



della stanchezza e della tensione, alleviando i sintomi legati allo stress e favorendo una vita interiore più equilibrata e rilassata. Da tutto ciò si deduce come un'attività del genere sia particolarmente indicata al mondo dell'atletica leggera, sia come mezzo di allenamento sia come mezzo di prevenzione, perché maggiori sono gli stress psico-fisici sul corpo dell'atleta, maggiore è la richiesta del corpo stesso di riequilibrarsi, di potenziarsi, di "scaricarsi".

Importanza dell'allenamento del core nell'atletica

Definito il CORE e individuato da quali muscoli è composto vediamo perché è importante allenarlo. Gli schemi moto-

ri iniziano sempre dal centro del corpo, muovendosi verso la periferia. Una volta che il fulcro del corpo è stabile, gli arti avranno un grado maggiore di mobilità. Maggiore mobilità degli arti vuole dire maggiore efficienza e quindi migliori prestazioni da parte dell'atleta.

La forza senza controllo non è nulla. Più controllo ad esempio permette di correre in modo più efficiente ed economico, saltare e lanciare più coordinati, ma soprattutto riduce i rischi d'infortunio in particolare alla regione lombare. Tutto questo è possibile allenando i muscoli che compongono il CORE. La connessione tra mente e corpo sono la chiave del successo!



Martedì 8 Dicembre 2020

XXII^a CAMMINATA DELLA SOLIDARIETÀ

NOI per VOI

Camminata per le vie di Prato di km 6 e km 2.5

Il ricavato dell'iscrizione sarà interamente devoluto all'Associazione "Noi per Voi" per l'Ospedale Pediatrico Meyer di Firenze per la lotta contro la leucemia infantile



**RITROVO ALLE 8.00 a Prato
in Piazza Macelli c/o Officina Giovani
PARTENZA LIBERA DALLE 8.30 ALLE 9.30**

Iscrizione € 5 – ogni iscritto riceverà una sacca con 1 bottiglietta di acqua e gadget in ricordo della manifestazione.

Ai bambini di età inferiore ai 10 anni verrà consegnato un ulteriore gadget.

Le iscrizioni per le società dovranno pervenire **entro le ore 23 del 7 dicembre 2020** a :
GSR Polizia Municipale Prato - Piazza Macelli 8 (tel. 0574 1836718) nei giorni martedì e giovedì dalle ore 15 alle 18 o via mail a: info@gsrpoliziamunicipaleprato.it - enrico.tomberli@alice.it ; csiprato@csiprato.org
podisticarnali@gmail.com.

Le iscrizioni per partecipanti individuali fino a 10 minuti prima della partenza.

In ottemperanza ai DPCM in vigore non sarà possibile fornire servizio spogliatoi, servizio docce, ristori lungo il percorso e all'arrivo, non saranno effettuate premiazioni né ai singoli né alle società partecipanti.

Lungo il percorso è obbligo indossare la mascherina, mantenere le distanze previste e rispettare quanto previsto dal Codice della Strada.

**Servizio Ambulanza a cura della Misericordia di Prato
Servizio viabilità della Sezione di Prato dei Vigili in pensione.**

SI RICORDA CHE È OBBLIGATORIO



**INDOSSARE LA
MASCHERINA**



**MANTENERE LA
DISTANZA DI SICUREZZA**

CALENDARIO

MySDAM

TOSCANA TIMING

SERVIZI A 360° PER OGNI ORGANIZZATORE
Cronometraggio con chip elettronico - Promozione eventi
Gestione segreteria - Stampa Pettorali - www.mysdam.net

TOSCANA

Visto l'ultimo DPCM, è molto probabile l'annullamento di quasi tutti gli eventi deol periodo. Conviene verificare sempre.

www.calendariopodismo.it

Domenica 15 novembre
Castello - Firenze (Fi)
Circuito Tre Ville
50° Trofeo Ugo Chiavacci
11 km - **ANNULLATA**

Domenica 15 novembre
Collesalvetti (Li) - 18 km
24° Passeggiata
tra le Colline Colligiane

Domenica 15 novembre
Fivizzano (Ms)
31° Corsa delle Castagne
11.5 km - **ANNULLATA**

Domenica 15 novembre
Pistoia (Pt) - 15.9 km
25° Scarpinata Circolo Bugiani

Domenica 15 novembre
Ramini - Pistoia (Pt) - 6.1 km
40° Attraverso il Verde
dei Vivai Pistoiesi

Domenica 22 novembre
Cascine di Buti (Pi) - 18 km
17° Trofeo Alessandro Lupoli

Domenica 22 novembre
Cerbaia - Lamporecchio (Pt)
31° Trofeo Contea
delle Cerbaie
15 km

Domenica 22 novembre
Mezzomonte - Impruneta (Fi)
42° Trofeo della Fettunta
18 km

Domenica 22 novembre
Sesto Fiorentino (Fi)
19° Palio Fiorentino
10 km - **ANNULLATA**

Domenica 22 novembre
Viareggio (Lu) - 18 km
18° Senza Barriere

Venerdì 27 novembre
Palazzuolo sul Senio (Fi)
9° Trail del Cinghiale
103 km - **ANNULLATA**

Domenica 29 novembre
Collodi - Pescia (Pt)
7° La Corsa dei Balocchi
18 km

Domenica 29 novembre
Firenze (Fi)
37° Firenze Marathon
42.195 km - **ANNULLATA**

Domenica 29 novembre
Firenze (Fi)
Green Half Marathon
21.097 km - **ANNULLATA**

Domenica 29 novembre
Vicopisano (Pi)
39° Marcia delle Sbarre
11° Trofeo CSC Arredamenti



www.calendariopodismo.it

Gemellaggio tra **Atletica Immagine** e **Calendariopodismo**



Noi sappiamo che prima o poi si ripartirà a pieno regime con le manifestazioni podistiche, anche perché gli organizzatori hanno capito la formula per allestirle in sicurezza con il rispetto delle regole e del distanziamento interpersonale. E per questo ci siamo organizzati per potenziare le informazioni relative al calendario degli eventi. Ecco che da questa settimana sulla rivista troverete un collegamento link con CALENDARIOPODISMO, lo strumento più completo e capillare per avere informazioni su quello che viene organizzato, il calendario più completo e aggiornato nel panorama italiano di manifestazioni podistiche (7.000 gare ogni anno).

Praticamente tutte le schede gare sono comprese di riferimenti (mail, telefono, siti web, ecc), volantino, mappa per il ritrovo/partenza, ecc.

C'è la possibilità di filtrare velocemente gli eventi nel raggio di TOT Km dalla posizione in cui siete.

Le comunicazioni tempestive di eventuali gare annullate, rinviate, ecc.

Abbinato al sito c'è anche la App gratuita per smartphone, sia Android che iOS.

Scaricate Atletica Immagine con regolarità ogni settimana e troverete anche il link per il collegamento a calendario podismo. Noi ci siamo e ci crediamo! Ripartiremo!

CLICCA QUI:

www.calendariopodismo.it





Come ogni sabato puntuali vi aspetto nel contenitore di

LADY RADIO

Si parla di atletica, di podismo e di attualità il sabato alla radio.

Appuntamento dalle 10 alle 11 all'interno del contenitore

IL SABATO ALLA RADIO su Lady Radio.

**Anteprime, approfondimenti, finestre e collegamenti
su quello che avviene in toscana e non solo.**

Tutti sintonizzati!

**Se siete a casa c'è anche la possibilità
di vedere la trasmissione in TV: Canale 841
del digitale terrestre per la Toscana.**

Inoltre Lady Radio si ascolta sulle seguenti frequenze

Firenze: 102.1 - Prato: 102.1 - Pistoia: 102.1

Mugello: 95.4 - Valdisieve: 92.2

E anche attraverso INTERNET dal sito ufficiale:

<http://www.ladyradio.it/ascolta-la-diretta/>

Occhio anche alla pagina Facebook di LADY RADIO



Nuova denominazione per la Onlus Regalami un Sorriso

Presso il Notaio Laura Biagioli di Prato si sono riuniti quindi i 12 soci fondatori della ormai Ex Onlus Regalami un sorriso ed è stata ratificato il passaggio amministrativo nel terzo settore. Dal prossimo anno quindi forza ed avanti **ETS REGALAMI UN SORRISO!**

Ecco perché:

**RIFORMA DL 117/2017 ADEGUAMENTO LEGISLATIVO CHE RIGUARDA
LE ASSOCIAZIONI DI VOLONTARIATO. CREAZIONE DEL "TERZO SETTORE"**

Cos'è il terzo settore?

Il "primo settore" è lo Stato e la Pubblica amministrazione, il "secondo settore" è il mercato e le imprese, ora con la recente riforma introdotta con il decreto legislativo numero 117 del 2017, si viene a creare il "terzo settore" denominato ETS (Enti Terzo Settore).

Sono tutte quelle attività che non perseguono scopo di lucro, al contrario delle imprese tradizionali operanti nel mercato. Il fine ricercato è costituito dall'esercizio di attività con finalità civiche o utilità sociale.

Fanno quindi parte del "terzi settore" le

- **organizzazioni di volontariato;**
- **associazioni di promozione sociale;**
- **enti filantropici;**
- **imprese sociali, incluse le cooperative sociali, le reti associative, le società di mutuo soccorso, le associazioni, riconosciute o non riconosciute, le fondazioni e gli altri enti di carattere privato diversi dalle società costituiti per il perseguimento, senza scopo di lucro, di finalità civiche, solidaristiche e di utilità sociale.**

Con la Riforma ETS, la denominazione di ONLUS viene eliminata e le organizzazioni sono chiamate ad adeguare i loro statuti assumendo una nuova forma in linea con le novità introdotte. Le organizzazioni che compaiono nell'Anagrafe delle ONLUS, infatti, sono chiamate a entrare a far parte del Registro Unico Nazionale del Terzo Settore, dopo aver adeguato lo statuto alle novità scegliendo una delle tre opzioni possibili:

- **ODV, organizzazione di volontariato;**
- **APS, associazione di promozione sociale;**
- **Altro ente tra quelli previsti dall'articolo 4 del dlgs 117/2017.**

Pertanto anche la ONLUS REGALAMI UN SORRISO si deve adeguare a tale normativa di legge.

Ricordatevi di noi per il 5 x 1000



via Botticelli 29 - 59100 - Prato (PO)

**SERVIZI FOTOGRAFICI
PACEMAKER**

E TANTO ALTRO...

L'associazione con la propria opera di volontariato organizza e collabora a manifestazioni culturali e sportive, con lo scopo di arrecare benefici a persone bisognose.

DONA IL 5 X 1000 ALLA ONLUS REGALAMI UN SORRISO

SCELTA PER LA DESTINAZIONE DEL CINQUE PER MILLE DELL'IRPEF (in caso di scelta FIRMARE in UNO degli spazi sottostanti)

Sostegno del volontariato e delle altre organizzazioni non lucrative di utilità sociale, delle associazioni di promozione sociale e delle associazioni e fondazioni riconosciute che operano nei settori di cui all'art. 10, c. 1, lett a), del D.Lgs. n. 460 del 1997

FIRMA

Codice fiscale del beneficiario (eventuale)

9 2 0 7 6 1 7 0 4 8 6

5 x 1   

E' semplice. Devi solo fare la tua firma e scrivere il nostro codice fiscale **92076170486** nel primo riquadro in alto riservato alle O.N.L.U.S nel modello della dichiarazione dei redditi o CUD

Sito web: www.pierogiacomelli.com

BANCA IFIGEST C/C 1-001487-6 FILIALE 1 AGENZIA 04 FILIALE DI PRATO IBAN IT41 Z031 8521 5000 0001 0014 876



Atletica Immagine

Rivista sportiva con finalità sociali e solidali con pubblicazioni settimanali

Proprietario:

ONLUS

REGALAMI UN SORRISO

C.F. 92076170486 con sede in Prato, Via Botticelli 27

Legale responsabile:

Piero Giacomelli

Direttore responsabile :

Vezio Trifoni

Condirettore:

Carlo Carotenuto

Grafica e impaginazione:

Andrea Grassi