

Ti voglio in forma/I consigli utili e pratici del preparatore atletico

Urban Training, un nome nuovo per un'idea ancora molto valida

di Luigi Nonella

Una sera mia moglie Wanna mi porge la rivista "Ticino Management Donna" dicendo: «C'è qualcosa per te: potrebbe interessarti». L'aria ironica e un po' sfrontata mi fa pensare che questa volta non si tratta di un argomento da femminista, ma per interessare me, di qualcosa riguardante lo sport.

In effetti l'articolo parla del nuovo, si fa per dire, stile di fare sport, denominato "Urban Training". Una volta in più le vecchie mode ritornano, con una denominazione rigorosamente inglese e un po' di messa in scena all'americana per richiamare l'attenzione di chi lo sport lo fa così. Devo dire che, indipendentemente dal nome, l'idea è molto valida.

Per carità, chiunque l'abbia lanciata, ha inventato l'acqua calda. Di sport all'aperto ne abbiamo sempre fatto e gli oggetti attorno alle scuole, ai campi sportivi, li abbiamo sfruttati come attrezzo ginnico già negli anni 60. Un plauso va tuttavia a chi si è buttato in questa pseudonovità, per il coraggio dimostrato nell'esibirsi in città.

Alle nostre latitudini (io per primo) cerchiamo sempre un luogo riservato per allenare non solo il fisico, ma anche la mente: la maggioranza di noi vuole anche assaporare il silenzio. In oriente invece si possono vedere persone singole o in gruppo che praticano yoga, thai o che altro nei giardini pubblici, incuranti dei passanti.

L'articolo, dopo una semplice ma convincente descrizione del mix di corsa, flessibilità e potenziamento muscolare, continua con il commento dell'onorevole Manuele Bertoli, il quale dopo una positiva valutazione del fenomeno, conclude dicendosi convinto che questa pratica si presterà anche per il Ticino e che si tratta di trovare qualcuno che prenda l'iniziativa per promuoverla.

A questo punto della lettura mi sono sentito chiamato in causa: il mio naturale istinto, rafforzato dall'aver studiato all'Uni, in "Storia dello sport", che le palestre sono nate per ripararsi dalle intemperie, di esperienze di "Vita parcour" in oltre 40 anni



Allenamento nella natura, senza l'ausilio di attrezzi

di attività ne ho fatte tante. Manco a farlo apposta, grazie alla splendida primavera di quest'anno, nel giardino di 1'400 metri quadrati del mio Centro a Cadenazzo ho potuto far assaporare ai frequentatori il piacere di allenarsi in questo modo.

Vi lascio immaginare i commenti, perché quando ti muovi tra il profumo di magnolie, camellie, peonie, ortensie, circondate da vecchi muri a secco, il benessere che provi è indescrivibile! Un commento che non posso non riportare: «Non avrei mai pensato di poter svolgere un allenamento così completo utilizzando muri, panchine, scalini, tavolini, corrimano...».

Passando all'aspetto tecnico devo fare una precisazione. Ci sono mille modi per fare condi-

zione fisica: attenzione particolare va però attribuita alla qualità dei movimenti. I punti chiave: concentrazione, respirazione, controllo del baricentro, fluidità di movimento e precisione non vanno mai dimenticati. Mi spiace dover dire che su certi modi moderni di interpretare la condizione fisica ho alcune riserve. Non dimentichiamo che deve servire per rendere sani e prestanti senza procurarci infortuni da sovraccarico.

Esempio di una semplice lezione di un'ora e un quarto con 8 postazioni di potenziamento: 20-25' di riscaldamento condito da tanta ginnastica; 2-3' di marcia e corsa libera; 5' di oliatura alle articolazioni; 2' di corsa a slalom tra le varie piante; 5' di flessibilità muscolare con particola-

re attenzione al bacino e alla colonna vertebrale; 2' di corsa superando ostacoli di vario genere (grossi sassi, gradini, muretti, ecc.); 3' di esercizi di equilibrio; 5' di esercizi di elasticità muscolare con passo saltellato, corsa calciata, corsa a ginocchia alte, galoppi laterali, corsa a ritroso ruotando le braccia; 35-40' di lavoro a stazioni: 1) salti d'appoggio su tavolo in sasso (addominali); 2) stesso tavolo ma con utilizzo panchina, gambe affrancate sotto il tavolo, pancia appoggiata sulla panchina, su e giù con il tronco (schiena); 3) muretto recinzione di altezza crescente da 60-90 cm, appoggio gamba lateralmente, mani ben allungate in alto, passare con il tronco dalla verticale all'obliqua ma non troppo accentuato (fianchi);

4) muretto alto 50-60 cm per flessioni normali e da tergo (braccia); 5) scalino alto circa 40 cm in appoggio su un sol piede, piegare il ginocchio curando di andare con lo stesso verso la punta del piede e con il gluteo in direzione del tallone (cosce); 6) scalino di 20 cm, appoggio 1/3 di piede, scendere con i talloni in stiramento dei polpacci e salire fin sulla punta (polpacci): esecuzione a due piedi o un sol piede; 7) corsa su scalinata di 30-40 m (cardio); 8) spacca legna con matterello o pallone medicinale; quindi 5-8' per il ritorno alla calma con ginnastica e stretching.

Ogni postazione di lavoro dura circa 1': tra l'una e l'altra corsa ostacoli, marcia, saltelli a seconda degli obiettivi e delle capacità dei singoli. Grande at-

tenzione va rivolta, come detto, alla respirazione, alla qualità, alla fluidità e al ritmo del movimento, alla sicurezza e al controllo del baricentro.

Osservazione: mercoledì scorso, dopo il temporale, al Monte Ceneri nell'ambito della preparazione per la Stralugano, ho presentato appunto un esempio di "Urban Training" sfruttando il parco attorno alla casa degli ufficiali. Per non incorrere in errori di impostazione ed esecuzione, la presenza di un istruttore è comunque sempre consigliata.

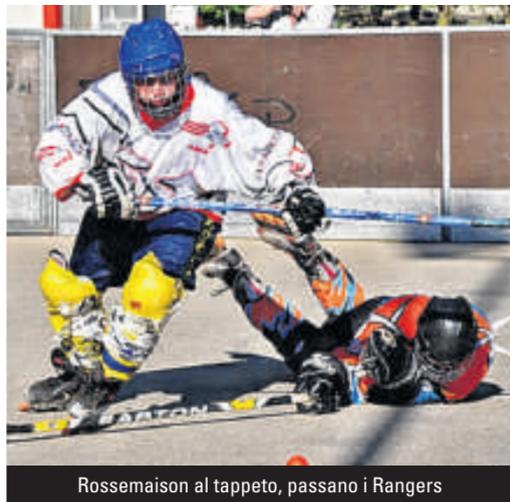
Sono d'accordo inoltre con il consigliere di stato onorevole Bertoli, anche le nostre città si prestano per questo tipo di attività. Unica perplessità è la proverbiale pigrizia di noi latini...

Hockey inline / Rangers, dalle stalle alle stelle

di Simon Majek

Un paradosso. Niente di più, niente di meno, quello che i Rangers LS hanno creato in questo scottante ultimo fine settimana prima della pausa estiva. Sabato a Pregassona, contro il modesto Rothrist, i luganesi dopo aver dominato la seconda metà dell'incontro e ribaltato il punteggio per arrivare sul 4-3 a poco più di un minuto dal termine, si sono incredibilmente lasciati sfuggire la vittoria, dapprima subendo la rete del pareggio e poi facendosi trafiggere in contropiede a 2' dal termine per il 4 a 5 finale.

Impossibile descrivere lo stato d'animo dei ragazzi di Andrea Giovetto, al termine di una beffa dalle proporzioni faraoniche. Domenica, sempre sul campo amico, i Rangers LS hanno azzeccato l'entrata in materia, andando in vantaggio per 2-0 dopo appena 70' di gioco, contro i campioni svizzeri in carica del Rossemaison. A quel punto i luganesi hanno intuito di essere in giornata sì e, lottando su ogni pallina, hanno creato un confortevole cuscinetto di reti di vantaggio per poi gestire facilmente il ritorno degli ospiti, che si sono arresi sul punteggio di 9-6. Da notare le importantissime reti di due esordienti in LNA, Christian Sartori e Lorenzo Sedili, quest'ultimo autore di una doppietta! Inoltre tra i pali il pubblico ha potuto apprezzare gli interventi decisivi di un "giovane veterano" quale Federico Mion, tornato a dar man forte ai suoi ex compagni di squadra. Due punti insperati e soprattutto contro l'avversario "sbagliato" per una



Rossemaison al tappeto, passano i Rangers

compagnie dal grande potenziale ma che ha nella costanza il suo rivale più temibile.

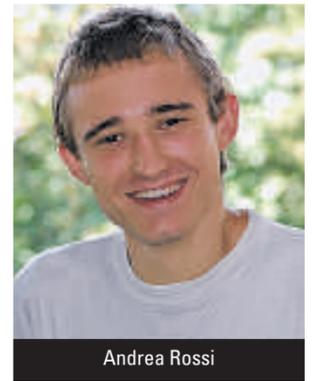
Vacanze decisamente meno allegra per il Malcantone, che sabato a Cassina d'Agno contro il solido Rossemaison, ha incassato l'ottava sconfitta della stagione.

Un passaggio a vuoto al termine del secondo tempo è costato due reti agli uomini di Andrea Orsatti, i quali nonostante la carica suonata da Alessio Antonietti, non sono più riusciti ad avvicinare gli ospiti che si sono infine imposti 7-10. Altri punti che mancano ed il penultimo posto in classifica per il Malcantone, che a quattro giornate dal termine non ha però perso le speranze visti i pochi punti che lo separano dalle posizioni più confortevoli. Chi invece la speranza l'ha quasi persa è il Sayaluga CL. Domenica al Palamondo di Cadempino i ragazzi di Luca Ferrari hanno cominciato bene contro i vedesi del La Tour, andando a +2 dopo 5 minuti. Ma poi, in pieno giorno, è scesa la notte sul gioco dei ticinesi, che hanno subito il cinismo offensivo degli ospiti: 3-9 dopo metà gara.

Partita archiviata? Niente affatto. Il Sayaluga si è svegliato dal torpore e ha ritrovato in Davide Bianchi un vero ceccchino, che ha permesso ai suoi di arrivare fino ad una lunghezza dal meritato pareggio. La sirena finale ha però frustrato ogni ambizione del Sayaluga CL, che vede i playoff allontanarsi sempre più e la prospettiva degli insidiosi playoff avvicinarsi quale ineluttabile realtà.

È tempo di vacanze e di un meritato time-out per tutti gli addetti ai lavori dell'inline hockey, il cui campionato di LNA riprenderà a metà agosto con le ultime decisive partite della stagione regolare prima di entrare nel vivo dei giochi che contano: i playoff e i payout. Risultati, programma e classifiche su www.fsih.ch.

Tiro/Nella 3x40 Andrea Rossi, altri 2 record



Andrea Rossi

Quattro record cantonali in un mese "firmati" Rossi: uno per Sara, tre per Andrea, che tuttavia non sono parenti. Del record di Sara e del primo di Andrea abbiamo riferito. Nei giorni scorsi a Schwadernau (BE), nell'incontro internazionale JIWK, Andrea si è messo in mostra nuovamente. Nella disciplina regina (3x40) ha ritoccato il suo recente primato nei 40 colpi in piedi, portandolo a 379 punti, e ha battuto il record complessivo di gara con finale ISSF: dopo quasi 4 ore di competizione ha totalizzato 1'236.0 (1'136/100.0). Cade dunque il record del 2007 di Filippo Viel. Questi record non sono frutto del caso: alcuni giovani atleti si stanno allenando bene e si vedono di conseguenza anche miglioramenti nei risultati ottenuti.

Karting/Röthis Prima vittoria in carriera del giovanissimo Gabrio Bizzozero

Il giovanissimo pilota del Lugano Kart Team, Gabrio Bizzozero, nove anni, si è imposto nella seconda gara stagionale valida per la Bridgestone-Cup 2011. La gara si è svolta nello scorso fine settimana sul tracciato cittadino di Röthis, in Austria.

La prova, valida per la categoria Mini, ha visto Bizzozero precedere al traguardo Savio Moccia e gli altri ticinesi Andrea Binaghi (piazzatosi ter-

zo) e Kilian Bernasconi (quarto). Kilian Bernasconi era stato autore della "pole position".

Da segnalare che per Gabrio Bizzozero si trattava della seconda gara in assoluto della sua ancora breve carriera agonistica.

L'altro pilota ticinese presente a Röthis, Marco Fiore, ha ottenuto il quinto posto nella categoria KZ2 riservata ai kart a marce.



Vittorioso in Austria