

Rassegna del 16/12/2012

16/12/12	Corriere della Sera	47	Nuoto di sera, arco al mattino	...	1
16/12/12	Gazzetta dello Sport	37	Intervista a Gianni Petrucci - "I giovani italiani possono dimostrare che sono cresciuti"	...	2
16/12/12	Nuova Venezia	53	Bellemo, titolo tricolore	...	3

CorriereSalute

Sport I momenti giusti per i record

Nuoto di sera, arco al mattino

La nuotatrice Federica Pellegrini lo ammise quando alle Olimpiadi di Pechino, nel 2008, i suoi risultati in vasca parevano sulle montagne russe, con successi e flop che dipendevano dall'ora della giornata: medaglie e record di pomeriggio, piazzamenti scarsi prima di mezzogiorno. «Nuotare per una finale al mattino — spiegò — è davvero dura». E non era una scusa, perché le performance atletiche cambiano non poco durante il giorno: nel nuoto, al pomeriggio-sera c'è un piccolo nelle prestazioni dell'11-14% e lo stesso vale per specialità come il salto in lungo o il salto in alto.

«I ritmi circadiani dell'uomo sono fatti perché l'organismo sia nella piena efficienza fisica al pomeriggio-sera: non a caso la temperatura corporea ha il suo massimo nelle ore pomeridiane con una differenza che arriva a circa un grado rispetto al mattino, indice che il corpo sta "scaldando i motori" per rendere al meglio e far lavorare a pieno regime gli enzimi cellulari. Basti pensare che all'aumentare della temperatura cresce anche la velocità di conduzione degli stimoli nervosi — spiega il cronobiologo Roberto Manfredini —. Perciò la sera è il momento per ottenere le performance migliori, con un incremento anche del 10%. Questo vale soprattutto in caso di sport che richiedono velocità e forza muscolare, mentre se serve accuratez-

za, come nel tiro con l'arco, è meglio gareggiare al mattino: la destrezza manuale e le performance cognitive hanno il loro massimo prima di mezzogiorno. L'unica eccezione fra gli sport "muscolari" è la maratona: spesso le gare partono in mattinata per evitare le ore centrali del giorno, perché con questo tipo di attività la temperatura interna degli atleti sale anche fino a 39-40 gradi e se all'esterno c'è caldo si rischia il collasso». Le competizioni tengono conto di tutto ciò e oggi, ad esempio, negli sport come nuoto o atletica, le batterie eliminatorie si tengono spesso nelle prime ore della giornata riservando le finali al pomeriggio, così da avere anche qualche probabilità in più di veder battere i record; tiro al piattello e analoghi invece si disputano al mattino.

In piccolo, queste informazioni possono servire a tutti noi: per ottenere il massimo dalla seduta in palestra è bene allenarsi alla sera. Gli sportivi d'élite hanno peraltro un problema in più quando gareggiano in trasferta: ritmi e performance possono andare in tilt per lo sfasamento da jet lag. «Gli atleti professionisti impegnati in competizioni internazionali seguono programmi precisi per arrivare al momento della gara con l'orologio biologico già in sincrono: solo così non si sconta uno svantaggio che a livello agonistico può diventare incalcolabile» conclude Manfredini.

© RIPRODUZIONE RISERVATA





«I giovani italiani possono dimostrare che sono cresciuti»

— Gianni Petrucci oggi è a Biella dagli azzurri: il 12/1 tornerà presidente del basket

1. Presidente (del Coni) Petrucci, tra meno di un mese tornerà ufficialmente al basket. Sa che tutti l'aspettano come il Messia?

Non sono il salvatore della patria, La cosa mi dà due emozioni: la prima che c'è una forte fiducia in me, la seconda che dovrò dare il 200% per non deludere. Ma per avere successo occorre l'aiuto di tutti.

2. Non crede che l'unica gara della Nazionale quest'anno meritasse uno sforzo da parte della Fip per presentare una squadra meno sperimentale?

Dalle cose negative bisogna cogliere quelle positive: ci sono i migliori giovani italiani che possono dimostrare che il loro livello è migliorato, che meritano ottimismo e fiducia. Meneghin ha fatto il possibile perché la Nazionale ci fosse.

3. Da presidente Fip in pectore, mostra grande ottimismo che si scontra con le difficoltà del basket.

Molto in pectore... Sono ottimista, i segnali del movimento sono di collaborazione, sono contento che la Lega ha scelto per il Consiglio federale un presidente importante e gradito come Anna Cremascoli. La Nazionale e l'Olimpiade sono i due punti chiave, i risultati non posso garantirli, l'impegno massimo per riuscirci sì. Il c.t. è bravo, i giocatori crescono, basta poco per svoltare. E poi, mi spiace, ma il basket è lo sport più bello del mondo...»



Bellemo, titolo tricolore

Tiro con l'arco. Il 15enne campione nella categoria scout

► CHIOGGIA

Titolo tricolore nell'arco ricurvo per Riccardo Bellemo. Lo studente dell'Itis Righi di Chioggia, che gareggia per la compagnia Arcieri del Mare di Sant'Anna, si è imposto nella categoria scout ai recenti campionati italiani disputati a Cazzano S. Andrea (Bg). Per Bellemo si tratta di un ritorno sul podio dei tricolori giovanili Fiacr, perchè nel 2009 aveva già conquistato una medaglia di argento, mentre a livello regionale si era laureato campione nello stesso anno. Dopo due stagioni di inattività



Riccardo Bellemo (a destra) campione chioggiotto di tiro con l'arco. A sinistra invece Chieragato (argento cat. veterani)

è arrivato il successo più prestigioso nella finora breve carriera del 15enne chioggiotto. Nel corso della stessa rassegna indoor gli Arcieri del Mare hanno fe-

steggiato un'altra medaglia pregiata, quella d'argento vinta da Lorenzo Chieragato nella categoria veterani, sempre arco ricurvo. (s.b.)

