

Rassegna del 03/03/2014

SOCHI 2014	Messaggero	14	Intervista a Luca Pancalli - «A Sochi vogliamo stupire»	<i>Santi Carlo</i>	1
SOCHI 2014	Messaggero	14	«Miglioreremo il medagliere del 2010»	<i>C.S.</i>	3
SOCHI 2014	Stampa	45	Paralimpiadi da record: le più grandi mai viste - Fenomeno Paralimpiadi via alle più grandi di sempre	<i>Bruno Silvia</i>	4
SOCHI 2014	Tempo	32	Emozioni e passioni Paralimpiche	<i>Trancanelli Samantha</i>	6
LONDRA 2012	Repubblica	41	La seconda vita dell'Olympic Park Londra apre a tutti i luoghi dei Giochi - Londra Giochi per tutti	<i>Franceschini Enrico</i>	9
VARIE	Repubblica	43	In 10mila ore il segreto del successo - La regola del successo 10.000 ore di pratica e sei bravo in tutto	<i>Franceschini Enrico</i>	11
SPORT ED ENTI LOCALI	Giornale di Sicilia Palermo e Provincia	14	Palermo capitale dello sport? Stanziati i primi 100 mila euro	<i>Gi.Ma.</i>	13
SPORT EQUESTRI	Giorno - Carlino - Nazione Sport	22	Fise: ecco la ricetta di Malagò	...	14

«A SOCHI VOGLIAMO STUPIRE»

► Le Paralimpiadi viste da Luca Pancalli
«Regaleremo l'oro allo sport italiano»

IL PRESIDENTE DEL CIP PUNTA MOLTO SU DALDOSS, ELOGIA IL TEAM DELL'HOCKEY E PARLA DELLE CURVE CHIUSE NEL CALCIO

L'INTERVISTA

ROMA C'è un'altra avventura olimpica alle porte. Parliamo delle Paralimpiadi della neve che Sochi ospiterà dal 7 al 16 marzo. Un evento che si svolgerà negli stessi impianti aperti lo scorso mese e utilizzerà tutti e tre i Villaggi olimpici. Luca Pancalli, che guida il Comitato paralimpico italiano, si aspetta molto.

Presidente Pancalli, qual è lo stato di salute della squadra?

«Abbiamo un gruppo valido ma, al di là dei nomi di punta, mi piace sottolineare che abbiamo due diciassetenni nella squadra dell'hockey, un sedicenne nello sci alpino e una diciottenne nello snowboard».

Quali sono le aspettative a Sochi?

«Io sono sempre ottimista. Mi piacerebbe fare un bel regalo, l'oro alla famiglia italiana dello sport, quella medaglia che alle Olimpiadi non è arrivata. Il nostro livello è qualitativamente alto ma nel nostro mondo tutto è più veloce nella crescita».

Se deve spendere qualche nome, su chi punta?

«Parlo dei vecchi, di atleti esperti. I riferimenti sono per Francesca Porcellato nello sci nordico ma anche Giordano Tomasoni. Non dimentico Melania Corradini nello sci alpi-

no che a Vancouver 2010 ha vinto l'oro nel superG anche se è reduce da un'operazione recente a una clavicola ma occhio ad Alessandro Daldoss che ha conquistato la Coppa del Mondo di sci alpino».

Lei punta molto sulla squadra dell'hockey che è una bella realtà.

«Abbiamo cominciato nel 2006, a Torino, dove avevamo il posto di diritto. Siamo alle Paralimpiadi per la terza volta di fila, campioni europei. È un grande successo perché in pochi anni abbiamo raggiunto un grande livello. A Sochi ci confronteremo in un girone durissimo, con Russia, Stati Uniti, Corea che sono più forti di noi, e con la Svezia. Esserci è già un grande risultato».

Il portabandiera, Andrea Chiarotti, è il capitano di questa nazionale. Perché è stato scelto lui?

«Con lui ho voluto premiare il team. Tutti insieme, questi ragazzi, rappresentano la capacità di fare squadra. Chiarotti idealmente è la sintesi della nazionale».

La Paralimpiade sarà seguita dalla Rai che trasmetterà l'evento.

«La copertura sarà totale, dalle 7.30 di mattina alla sera, su RaiSport2 e in alta definizione. C'è grande attenzione e per tutto il movimento è importante. Noi lanciamo ogni volta un messaggio a chi non si è ancora avvicinato allo sport».

Londra 2012 ha rappresentato, con la sua Paralimpiade seguitissima, uno straordinario spot, vero presidente?

«Una ragazza tornata da una missione di pace senza una gamba si è en-

tusiata vedendo Martina Cairoli vincere i 100 metri e ha voluto provare a correre. Con il ministro Mauro abbiamo realizzato un progetto».

A che punto è la crescita dello sport paralimpico in Italia?

«Abbiamo fatto passi da gigante. Oggi il Cip (il Comitato italiano paralimpico, ndr) è una realtà e con il Coni c'è un rapporto splendido e una condivisione di progetti. Adesso ci manca il sigillo di entità pubblica. Con Giovanni Malagò abbiamo studiato un percorso per fare crescere la famiglia dello sport italiano».

Il progetto di fusione Cip-Coni è ancora in piedi?

«È un obiettivo che non abbiamo abbandonato e che insieme a Malagò vorremmo realizzare, ma devono crearsi i presupposti e non ci devono essere cali di attenzione nei confronti del Cip».

Lei è il capo del Cip, assessore del Comune di Roma e responsabile del settore giovanile della Federcalcio. Il suo è un osservatorio speciale. Cosa pensa del fenomeno curve degli stadi di calcio?

«Premessa: c'è una norma e va rispettata. Lo dico in merito alle chiusure. Però, non è immaginabile andare avanti così. La norma va rivista per non penalizzare tutti visto che alla fine sono quattro cretini che gridano certe cose. Mi preoccupano i genitori che si menano sugli spalti alle partite dei loro bambini. Dobbiamo costruire una generazione di appassionati e non di ossessionati dal calcio».

Carlo Santi

© RIPRODUZIONE RISERVATA





SOCHI 2014 Sopra, il presidente della Repubblica, Giorgio Napolitano, consegna all'alfiere Andrea Chiarotti il tricolore. Sotto Luca Pancalli, presidente del Comitato Italiano Paralimpico e a sinistra Francesca Porcellato



Il Capo missione

«Miglioreremo il medagliere del 2010»

ROMA Marco Giunio De Sanctis guiderà la squadra azzurra alla Paralimpiadi per la sesta volta. Quella di Sochi è un'edizione particolare per gli sport invernali italiani. «Siamo davanti a un cambio generazionale - racconta De Sanctis - e parlare di previsioni è difficile». Questione di età («abbiamo atleti che presumibilmente dopo Sochi chiuderanno: parlo di Francesca Porcellato e di Enzo Masiello»), di condizione anche se la possibilità di migliorare il medagliere di quattro anni fa a Vancouver quando l'Italia ha conquistato 7 medaglie, è concreta. La squadra è composta da 34 atleti (17 sono del team dell'ice sledge hockey) e complessivamente la

delegazione azzurra sarà composta da 88 persone. «A Sochi avremo anche Casa Italia Paralimpica - continua il Capo missione - e sarà in montagna, vicino a uno dei tre Villaggi e dove si svolgono le gare dello sci alpino». Fissati i premi per il podio: l'oro vale 75 mila euro, l'argento 40 mila e il bronzo 25 mila, e i premi sono cumulabili. L'Italia è presente in quattro dei cinque sport del programma che sono sci nordico e biathlon, sci alpino-snowboard, ice sledge hockey e curling in carrozzina. Non ci siamo qualificati solo nel curling. Le gare di Sochi, che vedrà competere 700 atleti di 50 nazioni, sono 72 mentre ai Giochi appena chiusi erano 98.

C.S.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



DA VENERDI A SOCHI

Paralimpiadi da record: le più grandi mai viste

Edizione da primato per la rassegna russa: in gara 585 atleti in rappresentanza di 44 Paesi.

Silvia Bruno

PAGINA 45

La storia

SILVIA BRUNO

Fenomeno Paralimpiadi Via alle più grandi di sempre

Giochi invernali da venerdì a Sochi: 585 atleti di 44 Paesi, è record

LA FRASE

Chiamateci come vi pare, a patto di non nascondere mai l'ammirazione per chi gareggia



Alex Zanardi
CAMPIONE PARALIMPICO

SENSIBILITÀ PER I DISABILI

La sfida: portare in Russia la cultura dell'accessibilità finora molto trascurata

LA SPEDIZIONE AZZURRA

Italia in fase di transizione: giovani di grandi speranze e l'eterna Porcellato (9ª presenza)

Chissà se Arianna Fontana, Christof Innerhofer e Carolina Kostner, tra i protagonisti azzurri delle recentissime Olimpiadi Invernali di Sochi, dal 7 marzo si metteranno in poltrona per vedere gli undicesimi Giochi Paralimpici Invernali, al via venerdì sempre nella città russa: non avrebbero neanche bisogno della pay tv perché tutte le gare saranno trasmesse in chiaro dalla Rai.

Quelle di Sochi rappresenteranno le più grandi Paralimpiadi Invernali di sempre: basti citare che i volontari saranno 25 mila, contro i 6 mila di Vancouver. I 44 Paesi iscritti schiereranno 585 atleti in 5 discipline: sci alpino, che da questa edizione comprenderà anche lo snowboard (solo per disabilità

agli arti inferiori), sci nordico, biathlon (entrambe discipline con i russi favoriti), ice sledge hockey (con duello Usa-Canada ma non solo) e infine curling in carrozzina (unico torneo senza l'Italia). Le gare con medaglia saranno 72, tanti podi perché lo sci prevede tre classi, a seconda della disabilità: sitting (seduti), standing (in piedi) e visually impaired (non vedenti e ipovedenti). Anche la copertura mediatica sarà da primato: oltre 500 tra giornalisti e fotografi di 30 Paesi. Queste Paralimpiadi vogliono inoltre stupire anche sui social network, a partire dagli hashtag #Paralymphics e #Sochi2014.

Probabilmente però la sfida più grande che avranno di fronte i russi riguarda la cultura dell'accessibilità, eredità senza dubbio fondamentale in

un Paese dove il luogo-icona della sua capitale, la Piazza Rossa a Mosca, è circondata da strade a traffico continuo ed è raggiungibile solo con sottopassaggi impossibili da percorrere per una persona in carrozzina. La speranza quindi è che le Paralimpiadi contribuiscano a sensibilizzare la società



russe sul mondo della disabilità. A questo proposito il Comitato Organizzatore informa con orgoglio che in 20 stati della confederazione sono partiti imponenti piani di abbattimento delle barriere architettoniche ed è stato inaugurato un sito web con l'indicazione di accessibilità per città e monumenti.

Ma che Italia sarà a Sochi? La delegazione del Comitato Paralimpico arriva sul Mar Nero in una fase di transizione per gli sport invernali, con 34 atleti (più una guida) fra i quali solo 4 donne. Se per alcuni potrebbe essere l'ultimo appuntamento paralimpico, per altri è solo l'inizio e parliamo in particolare dei tre ragazzi fra i 16 e i 17 anni (Andrea Valenti nello sci alpino, Nils Larch e Christoph Depaoli nell'hockey, senza contare Veronica Plebani nello snowboard, 18 anni compiuti il 1° marzo) per i quali Sochi dovrà essere innanzitutto una straordinaria palestra di vita. Dovessero poi essere intimoriti dai 40 mila spettatori previsti al Fisht Stadium per la cerimonia d'inaugurazione di venerdì - trasmessa su Rai 3 a partire dalle 17 -, potranno contare sull'esperienza di campioni come Francesca Porcellato (nona Paralimpiade per lei, fra estive e invernali), Melania Corradini (ripresasi a tempo record dalla frattura a una clavicola) ed Enzo Masiello, i quali da Vancouver portarono a casa un oro, due argenti e un bronzo.

Oltre a loro, da tenere d'occhio Alessandro Daldoss, fresco vincitore della Coppa del Mondo di sci alpino per non vedenti. Infine, attenzione alla squadra di ice sledge hockey, Campione d'Europa 2011 e capitanata dal portabandiera azzurro Andrea Chiarotti, che punta a una medaglia anche se prima bisognerà superare un girone di ferro che comprende anche le pericolosissime Nazionali di Usa, Russia e Corea.

61

Medaglie

CONQUISTATE DALL'ITALIA
Nella storia delle Paralimpiadi Invernali, l'Italia vanta 12 ori, 20 argenti e 29 bronzi

VOLONTARI

A Sochi saranno addirittura 25 mila, contro i seimila della scorsa edizione di Vancouver 2010

34

Azzurri

PARTECIPANTI ALLE GARE
L'Italia a Sochi schiererà 30 maschi e 4 femmine (più una guida): assente solo nel curling

TV IN CHIARO

Diversamente dalle recenti Olimpiadi, tutte le gare delle Paralimpiadi di Sochi saranno trasmesse dalla Rai

Cerimonia inaugurale alle 17 su Raitre

Cento ore di trasmissioni in diretta su Rai Sport 2

I Giochi Paralimpici Invernali di Sochi si svolgeranno da venerdì 7 a domenica 16 marzo in 5 siti di gare, le stesse delle recenti Olimpiadi. Rai Sport 2 ha previsto 100 ore di trasmissione (in chiaro sul canale 58 del digitale terrestre), ogni giorno a partire dalle ore 6,30. La Cerimonia d'apertura di venerdì verrà trasmessa alle 17 su Raitre. Circa 300 ore di trasmissioni in diretta sono invece previste sul sito web www.paralympic.org. Il sito ufficiale dei Giochi su Internet è www.sochi2014.com.

Evento globale
I Giochi Paralimpici Invernali saranno seguiti a Sochi da 550 giornalisti di 30 Paesi

1 Oro
Conquistato dall'Italia nel 2010 grazie a Francesca Porcellato nella prova di fondo, 1 km sprint sitting



Emozioni e passioni Paralimpiche

Dal 7 al 16 marzo Sochi ospita i Giochi per Diversamente Abili
In gara 750 atleti in rappresentanza di 45 Paesi: 34 gli italiani in gara

Attesa

Francesca Porcellato a caccia dell'oro

Occhi puntati anche su Masiello

e Corradini. Speranza Daldoss

Samantha Trancanelli

■ Ci siamo. È calato da pochi giorni il sipario sulle Olimpiadi di Sochi 2014, ma tutto è pronto per l'altro grande appuntamento sportivo con gli XI Giochi Invernali Paralimpici, che si svolgeranno dal 7 al 16 marzo sempre in Russia. Il conto alla rovescia è quasi terminato. Emozioni e passioni, se possibile, si duplicheranno nel seguire gli oltre 750 atleti protagonisti in rappresentanza di ben 45 paesi che parteciperanno all'evento e si sfideranno con entusiasmo nella rincorsa di un sogno olimpico. Sono numeri già da record questi per una Paralimpiade che si prepara ad ospitare il meglio dello sport invernale mondiale, con il Comitato Paralimpico Internazionale che si aspetta di superare, ancora una volta, in termini di visibilità e apprezzamento i già lusinghieri risultati ottenuti quattro anni fa a Vancouver. Le ultime, a Londra, sono state un successo storico oltre ogni immaginabile punto di vista, le più seguite, le più partecipate della storia, capaci di riempire stadi ed in grado di far appassionare migliaia e migliaia di persone, grazie soprattutto alla grande visibilità mediatica garantita. Naturale che ora ci si aspetti tanto anche dai Giochi di Sochi, cinque gli sport in gara, con la prima assoluta dello snowboard, la grande novità assoluta in una Paralimpiade dedicata a Sochi solo a persone con disabilità agli arti inferiori. Per il resto, spazio all'hockey su ghiaccio, al curling in carrozzina e alle varie categorie di sci alpino, sci di fondo e biathlon.

Per quanto riguarda l'Italia, oggi partirà da Malpensa la Delegazione Azzurra composta da 34 atleti, più un atleta guida, pronti a dare il massimo come sempre in ognuna delle quattro discipline qualificate (macherà per noi il curling, ndr). Tutti insieme accomunati dalla gran-

Cerimonia

Tutto pronto per l'accensione

della fiaccola olimpica

Charotti il portabandiera azzurro

de passione per lo sport, inteso come un'unica grande famiglia dove si partecipa senza barriere e distinzioni. Dietro ogni storia personale, sudore ed emozione, lavoro, sacrifici e determinazione. Capo Missione sarà ancora una volta il Segretario Generale Marco Giunio De Sanctis, alla sua sesta emozionante Paralimpiade. Per gli azzurri, il punto di riferimento sono le sette medaglie paralimpiche conquistate quattro anni fa. Su tutti, l'oro vinto da Francesca Porcellato, una delle più grandi del mondo dell'atletica in carrozzina, quest'anno alla sua nona partecipazione ai Giochi fra edizioni estive e invernali, undici medaglie vinte in totale per lei. Gli altri «veterani» su cui puntare sono Enzo Masiello nel nordico, per lui fu argento a Vancouver e Melania Corradini nell'alpino, medaglia d'argento in Super G nel 2010, che arriva alla sua terza Paralimpiade reduce da un infortunio alla spalla, con la frattura della clavicola nella prova canadese di coppa del mondo di un mese fa. Difficile fare previsioni, ma sono alte le aspettative per Alessandro Daldoss, atleta ipovedente che dopo aver conquistato la Coppa del Mondo di sci alpino, è al suo esordio nella Paralimpiade, come ciliegina sulla torta di una stagione praticamente stupenda. Anche l'Italia dell'hockey, che si presenta a Sochi come Campione d'Europa in carica, punta ad un risultato di prestigio e si è vista scegliere proprio il suo capitano, Andrea Chiarotti, classe 1966, come orgoglioso Portabandiera azzurro ai Giochi di Sochi 2014. Tutto è pronto per l'appuntamento più atteso e sognato da ogni atleta. Tra emozioni, ambizioni e speranze di chi si appresta a scendere in gara per portare in alto i colori dell'Italia.

Il tricolore sventola nel cuore di Casa Italia

■ I villaggi paralimpici ospiteranno nel complesso gli oltre 700 atleti provenienti da 50 paesi. In montagna sono stati costruiti ben due villaggi, uno, il più grande, che ospiterà gli atleti di sci alpino/ snowboard, mentre l'altro quelli dello sci nordico e del biathlon. «Casa Italia Paralimpica», invece, sarà il cuore del movimento paralimpico italiano dove sventolerà alto il nostro tricolore ed anche il luogo di accoglienza per le istituzioni, tutta la Delegazione Azzurra ed i giornalisti che seguiranno costantemente l'evento. I Giochi si svolgeranno in due location differenti: il Mountain Cluster, scelto per lo sci nordico, alpino e lo snowboard e il Coastal Cluster, che si trova a circa 40 km di distanza, per l'ice sledge hockey.

Per la prima volta, il programma della manifestazione prevede discese in notturna per lo sci alpino. La torcia paralimpica è stata accesa a Capo Dezhnev, il punto più orientale della Russia. La fiamma è stata prodotta all'alba con i primi raggi solari, utilizzando il muschio e frammenti di corna di cervo, come facevano nei tempi antichi gli indigeni della regione. Ora è in viaggio per tutto il paese ed il suo percorso toccherà oltre 40 città. In tutto saranno 1500 i tedofori a trasportarla, tra atleti, persone disabili, personaggi pubblici ed artisti. Sarà il Primo Ministro della Federazione russa, Dimitri Medved, ad inaugurare ufficialmente il grande evento sportivo durante la cerimonia d'apertura il prossimo 7 marzo.

Sam. Tra.

Massiccia la copertura Rai Dirette dalle 6.30 fino a sera

■ Per chi resterà in Italia, seguire la manifestazione sarà più facile grazie alla grande copertura televisiva. Come fu per Vancouver, imponente anche stavolta l'impegno da parte della Rai, unico detentore dei diritti, per i Giochi Invernali Paralimpici di Sochi 2014. Ci sarà un canale tematico che trasmetterà interamente le Paralimpiadi in diretta e seguirà ogni giorno a partire dalle 6 e 30 fino al termine delle gare tutto l'evento. Un impegno complessivo di circa 100 ore per non perdere nulla degli azzurri. Lo spettacolo prenderà

il via con la Cerimonia di Apertura, venerdì 7 marzo, in diretta dalle 17 su Rai 3. Anche all'estero i Giochi verranno trasmessi dai grandi network: Channel 4 si conferma il canale paralimpico in Gran Bretagna, mentre la Nbc si è aggiudicata i diritti per gli Stati Uniti. Ma questa è importante sottolineare che sarà anche la prima Paralimpiade invernale dove i social network faranno la loro parte, svolgendo un ruolo da protagonista e avranno grande influenza ovviamente nella comunicazione.

Sam. Tra.



Enzo Masiello

È tra i veterani della spedizione azzurra. Atleta dello sci di fondo, ha partecipato a 5 Paralimpiadi (3 estive). Si punta sulla sua grande esperienza



Andrea Chiarotti

Capitano della Nazionale di ice sledge hockey, sarà proprio lui, il «Ciaz», il Portabandiera dell'Italia alla cerimonia di apertura il 7 marzo



Francesca Porcellato

Soprannominata la "Rossa Volante", l'oro per l'Italia a Vancouver arriva proprio da lei, nella gara sprint del fondo. È alla sua nona partecipazione



Alessandro Daldoss

Ipovedente affiancato dalla guida Luca Negrini, è alla prima Paralimpiade. Ha vinto la Coppa del Mondo di sci alpino categoria Visually Impaired



La storia

La seconda vita dell'Olympic Park Londra apre a tutti i luoghi dei Giochi

ENRICO FRANCESCHINI

La storia

LONDRA Giochi per tutti

Dopo le imprese di Bolt e Phelps, l'Olympic Park è stato intitolato alla regina e aperto al pubblico che può nuotare o andare in bici negli impianti a cinque cerchi

DAL NOSTRO CORRISPONDENTE
ENRICO FRANCESCHINI

PLONDRA ancia in dentro, petto in fuori, un bel respiro. Pronto a tuffarmi dalla piattaforma della corsia numero uno, con occhialini azzurri e slip Speedo comprato per l'occasione, nel vano tentativo di sembrare più competitivo rispetto ai soliti boxer da bagno, penso che è la stessa corsia della finale dei 200 metri stile libero di Federica Pellegrini alle Olimpiadi di due anni fa. La mia concorrenza, fortunatamente, è meno agguerrita della sua, ma non ho medaglie da vincere o record da battere: sono qui solo per l'ebbrezza di essere tra i primi a nuotare nel magnifico Aquatics Center disegnato per i Giochi di Londra 2012

da Zaha Hadid, l'architetto di origine irachena soprannominata "la regina delle curve", ora finalmente aperto al pubblico. Un'esperienza che d'ora in poi potrà fare chiunque, prenotando sul sito internet dell'impianto uno spot di un'ora per la modica cifra di 3 sterline e 50 (meno di 5 euro) nella piscina a forma di onda che il critico del Guardian definisce poeticamente "liquid drama", dramma liquido.

Tutto intorno, il parco olimpico costruito al costo di 9 miliardi di sterline (11 miliardi di euro) a Stratford, quartiere degradato dell'East End, un tempo zona di "brownfields", terreni abbandonati, capannoni industriali e scambi ferroviari, sta rinascendo con il nome di Queen Elizabeth Olympic Park, destinato a diventare uno dei nuovi poli turistici, commerciali e sportivi della metropoli. La vera scommessa della trentesima Olimpiade dell'era moderna si gioca adesso. L'intento era evitare la sorte di altri parchi olimpici del passato, faraonici investimenti rimasti inutilizzati dopo i Giochi, usando stadi, arene e infrastrutture per rivitalizzare una parte destituita della città, creare posti di lavoro, fornire servizi, alloggi (gli appartamenti dell'ex-Villaggio degli atleti) e ricreazione ai suoi abitanti. Da quel che si vede oggi, e da quanto si prepara nelle prossime settimane, la sfida pare riuscita, rappresentando una lezione e un modello per

chi (Roma, ad esempio) ambisse a ospitare le Olimpiadi in futuro.

Londra si ritrova un nuovo parco pubblico, grande come Hyde Park e Kensington Gardens messi insieme, con 4 mila alberi, 6 chilometri di canali, piste ciclabili, percorsi per jogging, mountain bike e passeggiate, playground per bambini con pareti da scalare, vasche di sabbia e fontane giganti, caffè, ristoranti, il più grande shopping centre d'Europa e una serie di impianti sportivi da fare invidia a ogni metropoli del mondo. L'Aquatics Centre ha aperto lo scorso week-end con due piscine da 50 metri, piattaforme per tuffi, lezioni di nuoto e opportunità per tutti, dagli "assolute beginners ai campioni olimpici" recita una pubblicità facendo il verso a David Bowie, poiché vi si terranno ovviamente anche gare: tolte le due tribune laterali che lo soffocavano come dentro a un sandwich, restano comunque 2500 posti per gli spettatori, e si può fare il crawl dentro al bagno di luce che filtra dalle vetrate giganti su cui si posano con grazia le tonnellate di acciaio modulato come un flutto marino dal geniale design dell'archi-star Hadid. La Copper Box (Scatola di Rame) Arena, dove alle Olimpiadi si giocavano badminton e pallamano, funziona dall'autunno scorso come palestra per scuole e gente del quartiere, oltre che palasport per i Lions, la squa-

dra di pallacanestro professionista londinese. Il VeloPark, aerodinamico velodromo da 6 mila posti, apre a fine mese per la gioia degli appassionati di bici e Bmx, il Bicycle MotoCross. L'Hockey and Tennis Centre apre in maggio. Ed al primo aprile (non è un "pesce") apre l'Arcelor Mittal Orbit, la torre più alta del Regno Unito (114 metri), struttura di metallo rosso ispirata alla forma del Dna, che il suo autore, lo scultore anglo-indiano Anish Kapoor, considera «il primo grattacielo non fallico della storia», sostenendo che evoca «l'organo

sessuale femminile» (se volete entrarci, o meglio salirci in cima, meglio prenotare il biglietto online, la coda sarà lunga).

La prossima volta che venite a Londra, insomma, avrete una nuova meta: un parco divertimenti per sport, svaghi, commercio che «smentisce i timori sull'edificazione di un elefante bianco per le Olimpiadi e contribuisce a portare avanti i nostri piani per rigenerare l'East End della capitale», dice il sindaco Boris Johnson. Se poi porterete con voi occhiali e costume (la cuffia non è obbligatoria), potrete emulare la

Pellegrini, Michael Phelps e gli altri olimpionici che nel 2012 hanno gareggiato nell'Aquatics Centre. Almeno fino a un certo punto. Dopo qualche vasca nella corsia di Federica, il vostro corrispondente si è issato sulla piattaforma da cui il ragazzo prodigo inglese Tom Daley vinse il bronzo due anni fa. Coraggiosamente, mi sono spinto fino all'orlo del trampolino. Coraggiosamente, ho contemplato il blu della piscina dieci metri sotto di me. Pancia in dentro, petto in fuori, un bel respiro. Poi, molto cautamente, ho fatto dietro-front.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Lee Valley Velopark

Velodromo da 6 mila posti, apre a fine mese per appassionati di bici su strada, su pista e Bmx. È l'unico impianto del genere al mondo.



Hockey Tennis Centre

Aprire in maggio, offre 2 campi di hockey su prato, 4 campi indoor e 6 outdoor di tennis aperti al pubblico fino a sera per tutto l'anno.



Arcelor Mittal Orbit

Ispirata alla forma del Dna, la torre più alta del Regno Unito (114 metri) ideata dallo scultore anglo-indiano Anish Kapoor apre ad aprile



L'ACQUA DEL RECORD

Una panoramica del Queen Elizabeth Olympic Park; in basso, l'Aquatics Center dove Michael Phelps (a destra) stabilì il record di 22 medaglie ai Giochi



Il caso
In 10 mila ore
il segreto
del successo

STEFANO BARTEZZAGHI
ENRICO FRANCESCHINI

La regola del successo 10.000 ore di pratica e sei bravo in tutto

“Il talento non conta, solo l’esercizio ci fa primeggiare”
Dalla musica allo sport: le nuove teorie della scienza

“Le qualità innate sono come l’hardware, ma l’applicazione è il software”

DAL NOSTRO CORRISPONDENTE
ENRICO FRANCESCHINI

DLONDRA
atemi 10 mila ore e diventerò un esperto, un professionista o un campione in qualunque cosa. Parafrasando la massima di Archimede, la Bbc cita una serie di libri e di studi recenti per affermare che il talento non esiste o non basta: chiunque può primeggiare in qualsiasi disciplina, se vi si applica intensamente per un sufficiente periodo. E quanto sarebbe un periodo sufficiente? Varie ricerche concordano: 10 mila ore. Calcolando che uno investa nell’attività prescelta otto ore al dì, in sostanza non facendo altro, servirebbero dunque 1.250 giorni, su per giù 3 anni e mezzo, per impadronirsi con totale maestria. Ciò che distingue chi ha successo e chi no sarebbe insomma l’allenamento, più che un’innata predisposizione.

Negli ultimi anni sono usciti almeno tre saggi che popolariz-

zano una simile tesi: “Outliers” di Malcom Gladwell, “Talent is overrated” di Geoff Colvin e “The talent code” di Daniel Coyle. Ma il primo concetto di 10 mila ore di training per eccellere risale a uno studio del 1993 del professor Anders Ericsson dell’università del Colorado intitolato “The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance”. Nel suo saggio, lo psicologo americano esaminava le abitudini di un gruppo di violinisti. Tutti avevano cominciato a suonare il violino a 5 anni, tutti sembravano piuttosto portati per lo strumento e tutti, da bambini, vi si dedicavano approssimativamente per lo stesso tempo. Ma a 8 anni di età, il tempo dedicato a esercitarsi variava. A 20 anni, i violinisti più affermati avevano suonato per una media di 10 mila ore ciascuno, mentre quelli meno bravi non superavano le 4 mila ore. Se bastasse il talento puro, osservava lo studio, non sarebbe stato impossibile vedere emergere un violinista dopo 5 mila ore di musica. Invece la costante era che il successo arrivava intorno a quota 10 mila. Ergo, concludeva la ricerca, è quello il numero magi-

co, la cifra del successo, molto più del talento.

Su quanto pesi il talento in sé, le opinioni divergono anche tra i teorici delle 10 mila ore. Gladwell, giornalista del *New Yorker* e autore di best-seller internazionali, ammette che i Beatles erano «dei geni nati, avevano enormi dosi di talento naturale». David Epstein, in un altro volume su questa materia, “The sports gene”, nota che i giocatori di baseball professionisti hanno in media una visione quasi due volte superiore al normale, concludendo che «il talento innato è come l’hardware di un computer, mentre l’allenamento è il software»: il primo ha bisogno del secondo per funzionare, ma anche viceversa. Con una celebre battuta, Hemingway diceva che il successo è 1 per cento «inspiration» (ispirazione) e 99 per cento «perspiration» (sudore). Non occorrono scienziati e studiosi, tuttavia, per sapere che l’allenamento è determinante: sbagliando s’impara, afferma un vecchio proverbio italiano; “practice makes perfect”, la pratica rende esperti, conferma uno inglese. Se per 10 mila ore, tanto meglio.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

L’esperimento

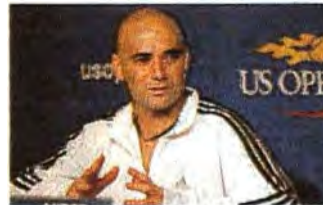
Il giovane statunitense Dan McLaughlin, 34 anni, ha lasciato il lavoro di fotografo nel 2009 per sperimentare il metodo delle 10 mila ore con il golf. Dopo quattro

anni e 5 mila ore di pratica ora si dichiara “effettivamente arrivato a metà strada” con un handicap a 4.1 e l’obiettivo di arrivare a un handicap sotto zero



LA NUOTATRICE CONTROVOGLIA

Federica Pellegrini, prima italiana a vincere una medaglia d'oro nel nuoto alle Olimpiadi del 2008, ha iniziato ad allenarsi, controvoiglia, a soli sette anni



IL TENNISTA PER FORZA

Il campione Usa a riposo Andre Agassi ha raccontato anche in un libro come il padre lo abbia costretto ad allenamenti durissimi. Ha vinto 60 titoli Atp e otto Slam



LA GAVETTA DEI BEATLES

All'inizio della carriera i Beatles si sono esibiti a lungo in un locale a luci rosse di Amburgo dove il gestore imponeva loro di suonare otto ore ogni sera



REPTV-LAEFFE

Alle ore 13,45 su RNews, canale 50 dt, il servizio sul metodo delle diecimila ore

LE SPESE DEL COMUNE. All'albo pretorio pure un milione per i servizi demografici e l'acquisto di libri, serigrafie, calendari e dvd da parte del consiglio di Sala delle Lapidi

Palermo capitale dello sport? Stanziati i primi 100 mila euro

●●● Dopo la batosta per la bocciatura della candidatura di Palermo a «Capitale europea della cultura», l'amministrazione ci riprova. Questa volta tentando la carta di capitale europea dello sport 2016. Certo, con una buona dose di coraggio visto che il palasport è sostanzialmente cadente, la piscina comunale in condizioni non perfette e via con questa lista di dolore. Ma, comunque, l'amministrazione va avanti. E intanto ha stipulato un protocollo di intesa con il Coni che prevede l'esborso di centomila euro. Nella determina di fine 2013 con cui si dispone il finanziamento, viene comunque specificato che la candidatura «vuole essere un punto di partenza, occasione di stimolo per la città, motivo per destare interesse e attenzione verso le politiche dello sport». Speriamo.

Mentre di 115 mila euro è lo stanziamento in favore di Amg energia per l'esecuzione di lavori di adeguamento e di ammodernamento dell'impianto elettrico a servizio del teatro di Verdura».

Spulciando nell'albo pretorio, inoltre, si nota un impegno di spesa di oltre un milione di euro. Servirà per la nuova piattaforma per

i servizi demografici (568 mila euro), per il sistema informativo integrato (346 mila) e per l'adeguamento del sistema informativo degli uffici comunali (217 mila).

Passiamo ora agli impegni presi dall'ufficio di staff del Consiglio comunale. C'è un provvedimento di 400 euro per l'acquisto di 100 copie di un «Calendario della pace». È costato 6.700 euro un blocco di cento serigrafie di Maurizio Catalano con una pianta di Palermo e il logo «Panormus» voluto dalla presidenza per il periodo natalizio. E ancora: 16.800 euro sono stati impegnati sempre a fine anno, l'acquisto di mille copie di un libro sulla storia e le storie delle lapidi a Palazzo delle Aquile pubblicato da Vittorietti editore. Proseguendo, ci sono 2.500 euro per acquisto di copie del Dvd «Sempre vivi». Mentre sono 1.440 gli euro necessari per acquistare copie de «L'ultimo monstè» di Mario Lo Menzo.

Spicca l'acquisto di 170 copie di «Palermo - Palazzo delle Aquile. La residenza municipale tra arte e storia» al costo di 88 euro a copia, totale 15.000 euro. Infine, altri 5.000 euro per cento copie di «Palermo. Splendori d'arte del fondo edifici di culto». **GI. MA.**



FISE: ECCO LA RICETTA DI MALAGÒ'

Tra buchi, debiti e commissariamento il presidente Coni spiega tutto a «Cavallo Magazine»

Il ricordo di D'Inzeo

Sulla rivista in edicola ora anche uno speciale

dedicato al grande campione

GIOVANNI MALAGÒ, presidente del Coni, vuole vederci chiaro: tra commissariamento, bilanci non approvati, buchi da milioni di euro e una politica federale che non promuove lo sport, la Fise è da tempo nell'occhio del ciclone e il numero uno dello sport nazionale ammette a caratteri cubitali di voler capire e risolvere il problema.

Lo dice in una lunga intervista pubblicata nel numero di marzo di «Cavallo Magazine», rispondendo alle domande del direttore Enzo Bucchioni.

Malagò spiega l'attenzione del Coni per la Fise, svela il proprio interesse per i cavalli, racconta cosa si sta facendo in questo periodo di commissariamento e come si supererà questa fase di emergenza, elenca nel dettaglio gli obiettivi e le soluzioni dei problemi, che allo stato attuale sono tanti e complessi. Un'intervista che dovrebbero leggere tutti gli iscritti e appassionati per capire il futuro della loro federazione, ma anche per chi vuole la pulizia nello sport.

Il numero di marzo di «Cavallo Magazine», in edicola in questi giorni dopo il grande successo del numero di febbraio, non poteva non dedicare una parte importan-

te al ricordo di Piero D'Inzeo, il grande campione olimpionico raccontato da grandi firme dell'equitazione, con immagini e approfondimenti di impatto ed un emozionante ricordo degli allievi, corredato anche da un poster-ricordo dedicato al grande campione.

Tra i reportage di questo numero, un'inchiesta sull'ippica, arricchita da un'intervista al presidente Giorgio Sandi, un'inchiesta sulle difficoltà burocratiche nei passaggi di proprietà dei cavalli, un affascinante trekking sulla via Claudia, dove si viaggia nel tempo oltre che nello spazio.

Tra equitazione e costume, le pagine di Cavallo Magazine offrono anche una fascinosa intervista a Juan Carlos Garcia, il colombiano più italiano d'Italia, in cui l'asso di Bogotà racconta tra l'altro il suo amore per il grande Nord che l'ha portato a scegliere la sua residenza in Belgio.

Non mancano ovviamente gli approfondimenti tecnici (le redini con Luca Moneta e le categorie americane), i focus sui personaggi (tra questi Nelson Vidoni e Cristiano Cividini) e le pagine dedicate alle più importanti realtà e attività del territorio, raccontate come sempre sul campo dai cronisti, grazie ai quali «Cavallo Magazine» è d'anni punto di riferimento dell'equitazione e sempre più apprezzata tra sport, costume, stile di vita e attualità.



La copertina del numero di Cavallo Magazine in edicola in questi giorni

