

Rassegna del 25/02/2014

SOCHI 2014	Gazzetta dello Sport	19 Dopo Sochi c'è il nodo di Tokyo 2020 Un programma esteso a 30 sport?	<i>Merlo Gianni</i>	1
SOCHI 2014	Gazzetta dello Sport	26 L'accusa: i russi usano gas xenon Fa salire l'Epo	...	2
SOCHI 2014	Corriere dello Sport	20 A Sochi 6 medaglie su 8 griffate Fiamme Gialle Capolupo: «Orgoglioso»	<i>a.d.</i>	3
SOCHI 2014	Messaggero	30 Corea già pronta per il 2018 «Saranno i Giochi dell'austerità»	...	4
SOCHI 2014	Avvenire	26 La Corea del Sud vuol sciare con il Nord	...	5
SPORT E SALUTE	Repubblica	43 "Maggiori effetti su glicemia e diabete" Largo ai campi di educazione sportiva"	<i>l.b.</i>	6
VARIE	Italia Oggi	19 Sky ha un tesoretto di 500 mln da investire	<i>Plazzotta Claudio</i>	7
SPORT E SALUTE	Repubblica	43 Corsa. L'allenamento il più facile elisir del medico-coach	<i>Bolognini Luigi</i>	8

DOPO SOCHI C'È IL NODO DI TOKYO 2020 UN PROGRAMMA ESTESO A 30 SPORT?

Futuro

di **GIANNI MERLO**

L'Olimpiade invernale di Sochi, tenuta a battesimo dal clima subtropicale e intitolata a Putin, è stata francamente ben organizzata e bella. Certamente è stata l'edizione più vista nel mondo, grazie anche al clamore suscitato dai gay e dalla sicurezza. Thomas Bach, che ha fatto il suo esordio come presidente Cio a Sochi, è soddisfatto perché si è trovato a vivere una grande edizione dei Giochi Invernali, ma al tempo stesso adesso è un po' preoccupato, perché il livello organizzativo è stato così alto, che non sarà facile da confermare lo stesso standard in futuro. Sono pochi i Paesi che possono garantire gli stessi investimenti, non solo per le infrastrutture, ma anche per il personale. L'Europa farà fatica a battere negli anni a venire la concorrenza asiatica di Kazakistan e Cina, che hanno risorse e sedi adatte.

Il presidente ha pochi mesi anche per introdurre le riforme necessarie. Ha convocato una Sessione straordinaria del Cio dal 7 al 9 dicembre a Montecarlo per gli interventi più urgenti, come quello che riguarda il programma olimpico, cioè il numero degli sport interessati all'edizione estiva dal 2020 in poi. Lui sembra orientato ad evitare altre retrocessioni e promozioni con il sistema ideato da Rogge. Vorrebbe far cambiare la Carta Olimpica, la sua Costituzione, il numero degli sport ammessi, farli arrivare da 28 a 30, magari offrendo una promozione e una wild card per l'Olimpiade di Tokyo.

Una scelta di questo genere però richiederebbe piccoli sacrifici alle federazioni internazionali presenti con la riduzione del numero degli atleti partecipanti. Uno scoglio non facile da superare. Per la wild card il processo dovrebbe essere più semplice, perché è già esistita, e le spese di questa partecipazione straordinaria sarebbero tutte sulle spalle degli organizzatori. E' chiaro che per l'edizione giapponese 2020 la wild card favorirebbe il baseball.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



DALLA GERMANIA**L'accusa: i russi usano gas xenon
Fa salire l'Epo**

■ L'accusa arriva dalla tv tedesca Westdeutscher Rundfunk: gli atleti russi avrebbero usato il gas xenon per migliorare le prestazioni a Sochi e nelle precedenti edizioni delle Olimpiadi invernali. A raccomandarne l'uso, secondo la tv, sarebbero esponenti dei ministeri dello Sport e della Difesa «con l'obiettivo di migliorare le performance degli atleti» in quanto lo xenon «non è monitorato dalla Wada». Secondo gli studi, questo gas provocherebbe un aumento dell'eritropoietina. Il ricorso a pratiche che aumentino artificialmente la quantità di Epo nell'organismo è vietato dall'agenzia mondiale antidoping. «La commissione che monitora la lista delle sostanze vietate affronterà presto la questione», ha detto Reddie, presidente Wada.



PARLA IL COMANDANTE

A Sochi 6 medaglie su 8 griffate Fiamme Gialle

Capolungo: «Orgoglioso»

Non solo Cristof Innerhofer. È stata un'Olimpiade ricca di soddisfazioni e di medaglie per il gruppo sportivo delle Fiamme Gialle, che ha contribuito attivamente in sei delle otto medaglie conquistate dal contingente azzurro a Sochi. Oltre ai due podi dello sciatore altoatesino, infatti, sono arrivate le due gemme individuali di Arianna Fontana (500 e 1500 metri) nello short track, quella della staffetta di cui oltre alla ventitreenne di Berbenno facevano parte le altre due finanziere Elena Viviani e Martina Valcepina, ed il bronzo della staffetta di biathlon, in cui la frazione d'apertura è stata affidata alla finanziaria Dorothea Wier-

er.
«Tutto il nostro Corpo è orgoglioso per le bellissime medaglie dei nostri atleti, frutto di dedizione, sacrifici e valori morali - ha dichiarato il Comandante Generale della Guardia di Finanza, Saverio Capolungo -. Non va dimenticato poi chi ha soltanto sfiorato il sogno del podio olimpico come Alessandro Pittin, Daniela Merighetti, Nadia Fanchini e Stefano Gross. E per il futuro la strada è sempre quella della collaborazione con il Coni».

Intanto dal 7 al 16 marzo, sempre sulle nevi di Sochi, la Porcellato tenterà di arricchire il medagliere nello sci di fondo alla Paralimpiade.

a.d.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Il futuro

**Corea già pronta per il 2018
«Saranno i Giochi dell'austerità»**

ROMA Si sono chiusi i Giochi Invernali di Sochi e già si pensa al 2018 quando sarà Pyeongchang ad ospitare la rassegna olimpica. Il comitato coreano promette di organizzare i Giochi Olimpici invernali più austeri, ma la città sudcoreana ha ancora enormi sfide davanti a sé. «Saranno i migliori e più compatti Giochi della storia», ha assicurato il capo del comitato organizzatore Kim Jin-Sun. La cifra investita sarà molto al di sotto della somma record di circa 51 miliardi di dollari che è stata



impiegata per Sochi. Kim ha stimato che i costi totali dell'appuntamento, che si disputerà a circa 180 km ad est di Seul, raggiungeranno i 9 miliardi di dollari. Un scenario importante dei Giochi sarà il complesso di sci e sport della neve «Alpensia», tuttavia, lì sono sorti già i primi problemi. I media locali hanno assicurato che avrebbe potuto fallire il progetto, con lo stesso governo che aveva riconosciuto che c'erano degli inconvenienti, ma Kim ha spiegato che sono già stati risolti.



La Corea del Sud vuol sciare con il Nord

Pyeongchang 2018

Le prossime Olimpiadi invernali saranno in Asia: costi contenuti e una grande azione diplomatica

Non ci saranno le polemiche sulle leggi omofobe, né la paura di attentati, ma l'ombra minacciosa del nemico confinante da cancellare. Mancano quattro anni e Pyeongchang, la città che ha ricevuto il testimone da Sochi per i prossimi Giochi invernali, ha fretta di aprirsi al mondo: e la sfida nella sfida è proprio quella, se non di annullare, ma almeno rendere meno profondo il solco con i vicini della Corea del Nord.

«Il nostro auspicio è che nel 2018 in gara ci siano anche i loro atleti – spiega il presidente del comitato organizzatore, Kim Jin-sun – sarebbe davvero bello». L'operazione diplomatica, nonostante le continue tensioni tra i due Paesi e le minacce al mondo intero del dittatore di Pyongyang, Kim Jong-un, è già partita, ma sugli effetti non c'è da scommettere.

Di sicuro Pyeongchang vede nelle Olimpiadi un trampolino di lancio verso la modernità. La formula è ormai collaudata: una base in città e una in montagna, con 98 eventi distribuiti su 13 siti (sette esistenti e sei da costruire. I lavori partiranno fra pochi giorni e saranno ultimati nel 2016). Mezzora di collegamento tra le due aree e una garanzia: «Da noi la neve non sarà un problema». Come lo è stato per Sochi, penalizzata dalle alte temperature anche sui siti montani.

E ci sarà molta attenzione al budget: di fronte alla spesa faraonica affrontata per Sochi a causa dell'assenza di infrastrutture di base, Pyeongchang ha messo in bilancio 5 miliardi, che comprendono anche una linea ad alta velocità che la collega a Seul. «Sapremo prepararci al top», dicono i coreani che dai Giochi estivi di Seul avevano ricevuto aria nuova. «Nel 2018 tutti vedranno un Paese veramente moderno. È una grande sfida e un affare per gli sport invernali in Asia che sono ancora indietro». Intanto, si attiva anche la macchina diplomatica: i vicini del nord accusati dall'Onu anche di crimini di guerra non sono i dirimpettai migliori: i Paesi restano divisi, nel 2000 e nel 2004, però, gli atleti hanno sfilato insieme ai Giochi. Ora la nuova sfida: avere in gara i nordcoreani assenti qui a Sochi.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



SALUTE

IL PROGETTO

“Maggiori effetti su glicemia e diabete” Largo ai campi di educazione sportiva

Lo sport col diabete? Non solo si può, ma si deve. «Gli effetti più sbalorditivi, in termini di salute, che abbiamo riscontrato in questi anni di lavoro sono su chi ha problemi di glicemia e di diabete, di primo o secondo tipo», racconta Gabriele De Rosa. Per questo è nato lo scorso anno il “Diabete Sport Training”, progetto dedicato alle persone dai 6 ai 30 anni con diabete mellito di tipo 1 dell’associazione Agd Italia assieme a Rosa Associati e Marathon Sport Center. Otto campi di educazione e promozione sportiva di tre giorni l’uno, per seguire i partecipanti dal punto di vista clinico e psicologico e nell’avviamento alla pratica sportiva. Nel 2013 è stato un successo che ha coinvolto più di 1000 persone, e quest’anno si dovrebbe fare il bis (per informazioni, www.diabetesporttraining.it).

Obiettivo, avvicinare i diabetici all’attività fisica facendogli provare il piacere dello sport. Tantissimo sport, in modo da scegliere quello più adeguato. Alla fine - grazie ai consigli di un team di diabetologi, nutrizionisti, medici dello sport, preparatori atletici e infermieri - i partecipanti sono stati in grado di fare sport con regolarità, gestire eventuali ipoglicemie e la terapia insulinica adeguandole all’attività sportiva, alimentarsi correttamente in funzione dell’attività fisica e in ultimo migliorare la gestione della malattia integrando terapia e stile di vita. Il tutto simboleggiato dal “passaporto sportivo”, un documento medico che evidenzia predisposizioni e abitudini sportive in relazione all’età.

(l.b.)

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Sky ha un tesoretto di 500 mln da investire

DI CLAUDIO PLAZZOTTA

Sky Italia si ritrova con un tesoretto di circa 500 milioni di euro per ora non spesi. Era il malloppo offerto per i diritti esclusivi della Champions league di calcio per il triennio 2015-2018, andati però a Mediaset, che ha invece messo sul piatto 660 milioni di euro. Come investirà questi soldi? Beh, di qui a poco si apre la gara per i diritti della Serie A italiana di calcio, per la quale Sky punterà a pacchetti gold in esclusiva (la legge Melandri, tuttavia, impedisce di dare tutti gli incontri a un solo operatore in esclusiva), ma dove non sarà disponibile a offerte folli (anche se Infront, advisor della Lega calcio per la gara dei diritti, ovviamente, spera il contrario e punta a incassare più di un miliardo di euro all'anno per il triennio 2015-2018); di sicuro, d'ora in poi, la pay tv si terrà ben lontana da aste per eventi tipo Olimpiadi, che durano appena 15 giorni e costano tantissimo (per esempio i Giochi invernali di Sochi appena terminati sarebbero costati alle casse di Sky oltre 60 mln di euro di diritti tv); si insisterà, invece, su kermesse più continuative sui 12 mesi come la Formula 1 (che Sky paga circa 48 milioni di euro all'anno) e il MotoGP (24 milioni di euro all'anno). E si proverà a ricomprare i diritti della Champions da Mediaset, per non togliere agli abbonati uno spettacolo di quelli che consolidano la fedeltà dei clienti e stimolano l'arrivo di nuovi. Finora è stato soprattutto il calcio la leva fondamentale per sostenere la sottoscrizione di un abbonamento alla pay in Italia. E la perdita della Champions potrebbe essere piuttosto grave per una offerta televisiva così completa come quella di Sky.



Tuttavia la tentazione degli uomini di Rupert Murdoch sulla Penisola sarebbe pure quella di sganciarsi dalla pressione quasi insostenibile del calcio, delle aste sui diritti, dei costi in continua crescita, per concentrarsi di più sulla parte di intrattenimento, di produzioni originali, di tecnologia avanzata, di programmazione da grande tv generalista. Ogni giorno con prodotti esclusivi da pay tv capaci però da un lato di attirare il grande pubblico, e dall'altro di stimolare gli investimenti pubblicitari (Sky pubblicità vale circa 350 milioni di euro di raccolta nel 2013, pari al 10% del mercato pubblicitario televisivo in Italia). In questa ottica, ad esempio, va letta la nascita di Sky Atlantic, canale a breve al via e tutto dedicato alla serialità (dal fenomeno *House of cards* prodotto da Netflix alle produzioni originali italiane tipo *Gomorra* o *1992*). E il potenziamento di Sky Uno, brand che dà prestigio, visibilità, consenso, e che dalla prossima stagione sarà illuminato pure da *Italia's got talent*, oltre che dai marchi di fabbrica *X-Factor*, *MasterChef*, *The Apprentice*, *MasterChef jr* ed *Hell's kitchen*. Certo, poi qualcuno pensa ai 60 milioni di euro spesi per Sochi (manifestazione dove l'Italia è passata in secondo piano, appena 22esima nel medagliere), ai 50 mln all'anno per la Formula 1 (con una Ferrari in crisi e un campionato fatto di gare noiose, con un monologo Red Bull), ai 24 milioni del MotoGP (che senza il fenomeno Valentino Rossi ha perso tantissimo di interesse). Un tesoretto che magari poteva servire per sopravanzare l'offerta Mediaset e non perdere, dal 2015, il calcio che conta: quello dei campioni.

—© Riproduzione riservata—



SALUTE

Corsa

Le iniziative di Gabriele Rosa, il trainer cardiologo dei campioni kenioti: maratone (compresa New York) per il recupero dei tossicodipendenti

L'allenamento il più facile elisir del medico-coach

LUIGI BOLOGNINI

C

correre fa bene alla salute, e questo è un dato così assodato da esser diventato luogo comune. Ma quanto fa bene? Ha provato a capirlo Gabriele Rosa, l'allenatore-cardiologo e medico sportivo che ha scoperto i formidabili corridori degli alto-piani del Kenya (un nome per tutti, Paul Tergat) che sotto la sua guida hanno vinto 19 ori ai Mondiali, 16 medaglie olimpiche, oltre 200 maratone e hanno ottenuto 7 record del mondo. «La mia idea - dice - è che lo sport, e in particolare la corsa, che è il più universale degli sport, sia un toccasana. Può migliorare lo stato di salute di chiunque, sia come terapia fisica e psicologica che come prevenzione delle patologie, dal diabete all'ipertensione, dall'obesità alla depressione». Per questo fra i suoi tanti progetti (lui che 33 anni fa fondò a Brescia il primo centro medico sportivo italiano) ce n'è uno, l'ultimo arrivato, di grande fascino. Si chiama "Oltre il traguardo" e ha portato a correre la maratona (compresa la più famosa del mondo, quella di New York) alcuni ospiti della comunità di recupero dal-

le tossicodipendenze di San Patrignano.

«La corsa è una metafora della vita, fatta di fatica e soddisfazioni, di superamento dei propri limiti e di momenti di difficoltà in cui può essere di aiuto avere un compagno di squadra pronto a sostenerti». Questo il pensiero di Rosa che da un anno esatto ha istituito il San Patrignano Running Team, composto da 19 ragazzi, che ha allenato facendoli partecipare a corse su varie distanze: 10 km, mezza maratone (21 km), 30 km e maratone a coppie sparse per il nord Italia (Milano, Franciacorta, dei Laghi). In vista dell'obiettivo finale, la maratona. Undici ragazzi hanno partecipato all'ultima Maratona di New York, gli otto che per motivi legali non potevano espatriare hanno corso la maratona di Venezia la settimana precedente.

Ce l'hanno fatta tutti, non solo a greggiare, ma ad arrivare al traguardo, e con tempi da fare invidia a qualsiasi podista, da 3 ore e 1 per il più veloce del gruppo a 3 e 24 (il tempo con cui un buon dilettante si considera soddisfatto si aggira sulle 4 ore). «Io ho finito in 3.12 - racconta Daniele, 38 anni, uno di loro - e sono soddisfattissimo: l'ultimo sport lo avevo fatto alle scuole medie.

A febbraio ho iniziato un programma studiato e intenso, di almeno 60/70 chilometri a settimana, tra allenamenti, sgambate e poi gare da 10 chilometri e maratone; sicuramente grandi sudate, ma ho visto il mio fisico - devastato da 17 anni di sigarette prima e di droghe poi - cambiare, asciugarsi. Ora sto meglio, dormo tranquillamente, non ho più tensioni e nervosismi, mi sento meglio anche come persona, sono più socievole. C'è competitività con quelli che hanno fatto tempi migliori dei miei, ma è sana».

"Sana" è anche l'aggettivo preferito da Rosa per spiegare la corsa e i suoi effetti. «Gli ex tossicodipendenti ad esempio avevano soprattutto problemi epatici, e in molti di loro abbiamo visto un concreto miglioramento del quadro patologico. La conferma che lo sport faccia bene a fisico e mente la stiamo avendo ogni giorno e in ogni progetto che facciamo, il Running Team infatti non ha certo smesso dopo la maratona di New York, ma sta continuando l'attività».

© RIPRODUZIONE RISERVATA



IL CUORE DEL CORRIDORE

Durante lo sforzo è capace di pompare una quantità di sangue superiore a quella di una persona non allenata:

Persona non allenata	Persona allenata
Litri di sangue pompato al minuto 12-20 l/min	35-40 l/min

CUORE NON ALLENATO



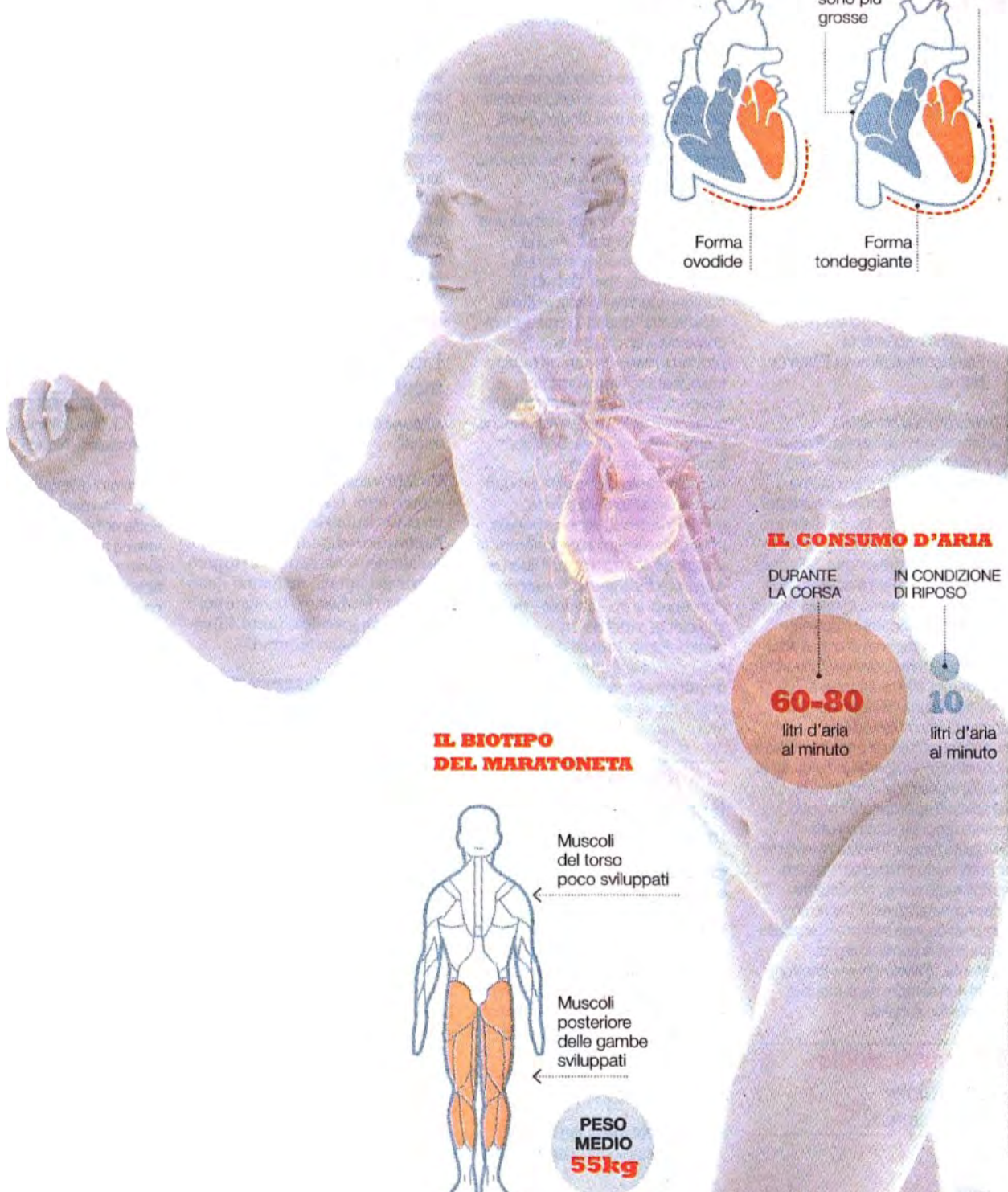
Forma ovoidide

ALLENATO

Ventricolo sinistro ingrandito
Le pareti sono più grosse



Forma tondeggiante



IL CONSUMO D'ARIA

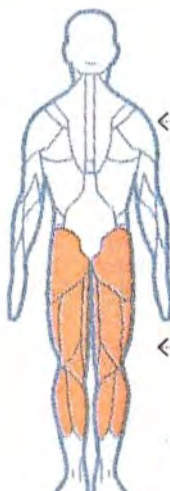
DURANTE LA CORSA

60-80
litri d'aria al minuto

IN CONDIZIONE DI RIPOSO

10
litri d'aria al minuto

IL BIOTIPO DEL MARATONETA



Muscoli del torso poco sviluppati

Muscoli posteriori delle gambe sviluppati

PESO MEDIO 55kg

INFOGRAFICA PAULA SIMIONETTI

Per saperne di più

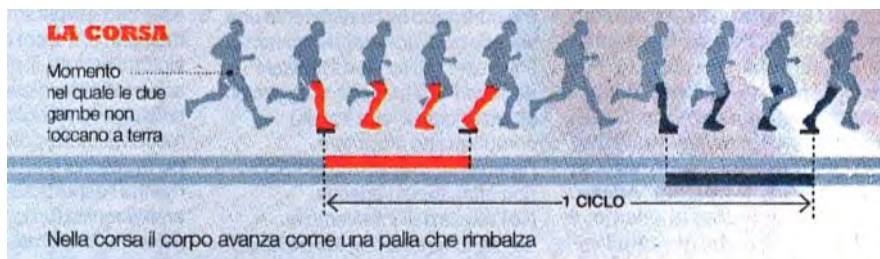
I consigli

**ESERCIZIO FISICO
COME UN FARMACO**

L'esercizio fisico ha gli stessi effetti di un farmaco, «per cui - spiega Gabriele Rosa - come farmaco va considerato, nel senso che bisogna conoscerne indicazioni e controindicazioni, i possibili effetti collaterali e le precauzioni da osservare durante l'esecuzione. Quindi bisogna valutare le caratteristiche fisiche, atletiche e di salute della persona. Molti invece cominciano ad allenarsi senza conoscere le proprie capacità e i propri limiti e non ottengono risultati o, peggio, vanno incontro a traumi e problemi fisici. C'è solo un'attività accessibile a tutti, facile, non costosa, praticabile tutto l'anno, che prevenga e curi le malattie della sedentarietà: il cammino e la corsa. Guai ad andare sopra ritmo quando si corre o si cammina»
Ma come scegliere il proprio ritmo ottimale? Il metodo più empirico è la velocità (il tempo per chilometro o i chilometri all'ora), ma il più scientifico è la frequenza cardiaca, per capire lo sforzo a cui è sottoposto l'organismo durante un'attività fisica. I ritmi corretti di allenamento vanno calcolati col test di soglia aerobica/anaerobica, detto test di Mader. Su un tapis-roulant si parte a velocità ridotta

(per il cammino 5 km/h, per la corsa dai 7 ai 12 km/h a seconda dell'esperienza podistica e del livello) per 4/6 minuti e si incrementa la pendenza del 3/5 % o la velocità di 1/2 km/h ogni 3/4 minuti. A ogni incremento si analizza il livello di acido lattico attraverso un piccolo foro sul lobo dell'orecchio e si annota la frequenza cardiaca media degli ultimi 30 secondi con un cardio frequenzimetro. Così si stabiliscono le due soglie, aerobica e anaerobica. Sotto la soglia aerobica si bruciano grassi e zuccheri e si possono fare allenamenti tranquilli e lunghi (anche coprire una maratona). Tra la soglia aerobica e anaerobica si bruciano principalmente zuccheri e si fanno allenamenti di media intensità; sopra la soglia anaerobica si bruciano solo zuccheri e si fanno allenamenti più intensi. «Ma tutti questi 3 allenamenti vanno fatti - precisa Gabriele Rosa - basta variarne le percentuali a seconda del soggetto. Per perdere massa grassa puntare all'allenamento sotto soglia aerobica» (l. b.)

© RIPRODUZIONE RISERVATA



FONTE: RIELABORAZIONE DATI LA REPUBBLICA-SALUTE