

Rassegna del 22/07/2014

<i>RIO DE JANEIRO 2016</i>	Gazzetta dello Sport	29 Golf - Per Rio	...	1
<i>GIOCHI OLIMPICI</i>	Gazzetta dello Sport	29 Olimpiadi - Si dimette il presidente di Pyeongchang 2018	...	2
<i>ORGANIZZAZIONE TERRITORIALE</i>	Trentino	18 Oltre 800 mila euro allo sport trentino	...	3
<i>SPORT E SALUTE</i>	Repubblica	36 Eccessi sportivi o relax estremo L'agost sbagliato	<i>D'Aria Irma</i>	4

GOLF

PER RIO La Federgolf internazionale ha ufficializzato i criteri d'ammissione per i Giochi di Rio 2016. Gareggeranno 60 giocatori e 60 giocatrici, in base all'Olympic Golf Ranking formulato sui ranking ufficiali maschile e femminile. Alla data dell'11 luglio 2016 saranno qualificati i primi 15 del ranking con un massimo di 4 rappresentanti per nazione. Dal 16° al 60° posto ogni Paese potrà avere fino a 2 giocatori se non ne ha già più di 2 fra i primi 15.



OLIMPIADI

**SI DIMETTE IL PRESIDENTE
DI PYEONGCHANG 2018**

Il 67enne sudcoreano Kim Jin-sun, da tre anni presidente del comitato organizzatore dei Giochi Olimpici invernali di Pyeongchang 2018, si è dimesso. «In un momento così critico, credo che ci sia bisogno di una nuova leadership», ha spiegato. La decisione (il mandato scadeva a ottobre 2015) fa seguito a quella a inizio mese di Moon Dong-hoo, vice presidente e segretario generale. Alla base potrebbe esserci un'inchiesta in arrivo per cause non specificate. Cho Yang-ho, a.d. di Korean Air e presidente della federazione di tennis tavolo, ha negato di essere pronto alla successione.



Oltre 800 mila euro allo sport trentino

Contributi pubblici: 50 mila assegnati al Comitato provinciale del Coni per la "Scuola dello sport"

► TRENTO

È una vera e propria pioggia di euro quella destinata a far funzionare il mondo dello sport trentino di base. Lo stanziamento, attraverso tre distinti provvedimenti, è stato disposto dal Dipartimento, cultura, turismo, promozione e sport, a firma del dirigente generale Sergio Bettotti. La determinazione più ricca è relativa alla concessione di contributi per oneri assicurativi relativi all'attività sportiva dilettantistica regolamentata delle Federazioni, Enti di promozione sportiva e Discipline associate e realizzata dalle società sportive affiliate nella stagione sportiva 2013-2014: in totale fanno 444.706 euro. Ammonta invece a 330.986 euro la concessione di contributi per il funzionamento dei Comitati provinciali delle Federazioni sportive, degli Enti di promozione sportiva e delle Discipline associate per il 2014, somma stanziata con il secondo provvedimento. Il terzo è invece relativo a una somma minore, 50 mila euro, ma è forse quello più rilevante visto che i due precedenti costituiscono stanziamenti che ogni anno la Provincia garantisce allo sport trentino. In quest'ultimo caso, infatti, oggetto del provvedimento è la concessione di contributi al Comitato provinciale del Coni per la realizzazione della "Scuola dello Sport Trentina" ed altre iniziative mirate alla promozione dello sport. In particolare, sui legge nella determina, «in sede di esame istruttorio della domanda e con riferimento all'intervento contributivo stabilito dalla giunta provinciale si è provveduto ad assegnare un contributo di euro 50 mila su una spesa ritenuta ammissibile pari a euro 130 mila per la realizzazione della Scuola dello Sport Trentina, ed altri progetti mirati alla promozione dello sport tra cui i "Giochi della Gioventù". Il contributo è stato determinato nei limiti del disavanzo e concesso fino al massimo del 70% della spesa ammessa».



Giovani atleti al campo Coni di via Maccani



RSALUTE/

Attività fisica. Né in panciolle, né iperattivi durante le vacanze
 Insidie per cuore e muscoli in caso di sforzi senza adeguato allenamento. Fare
 un check-up preventivo. Ma anche per pigri e iperconnessi guai in agguato

Eccessi sportivi o relax estremo L'agosto sbagliato

LA VACANZA IDEALE



DURATA
8 giorni

LUOGO
Nella natura

FONTE ERASMUS UNIVERSITY DI ROTTERDAM

IRMA D'ARIA

DALLA scrivania al villaggio-vacanze con sessioni ginniche e tornei in cui, anche chi non lo è per niente, si improvvisa sportivo esponendosi così al rischio di qualche infortunio che poi gli rovina l'estate. È la scelta della maggior parte dei 24 milioni di italiani che partono ad agosto e che si concedono in media due settimane di pausa. Ma passare dalla tipica sedentarietà del lavoro d'ufficio alla pratica di surf, calcetto o semplicemente corsa sulla spiaggia non è sempre così salutare come potrebbe sembrare.

«Il passaggio repentino all'iperattività sportiva in vacanza», spiega Gian Pasquale Ganzit, direttore scientifico dell'Istituto di Medicina dello Sport di Torino, «mette sotto pressione tutto l'apparato cardiocircolatorio perché il cuore, le coronarie e la pressione vengono sottoposti ad uno sforzo a cui non sono abituati». Se si è in buona salute, c'è solo una sofferenza a cui l'organismo reagisce, ma se ci sono problemi di salute la cautela è d'obbligo. «I rischi aumentano a partire dai 35-40 anni perché si sono già instaurati dei processi arteriosclerotici e la circolazione coronarica rallenta», precisa l'esperto. Gli sport più rischiosi sono quelli di gruppo e quelli che prevedono scatti di velocità e variazioni di intensità come il calcio o il beach volley. «Oltre al cuore, si mettono sotto stress anche caviglie e ginocchia con possibili danni al menisco». Pure la corsetta sulla sabbia può avere delle conseguenze spe-

cie se si ha qualche chilo di troppo. «Si possono verificare dei traumi perché le articolazioni dei tendini non sono abituati e inoltre stando a piedi nudi si rischia anche una lesione dell'alluce». Anche gli sport acquatici non sono esenti da rischi per chi non è allenato: «Surf, sci d'acqua ma anche la canoa comportano un rischio traumatologico perché si tratta di movimenti a cui non si è abituati per cui si perde la coordinazione motoria e si cade più facilmente con un impatto sull'acqua che a volte può essere violento».

Nonostante i rischi della vacanza iperattiva, muoversi fa comunque bene e le vacanze possono rappresentare un'occasione per avvicinarsi ad uno sport da praticare poi anche in seguito. «L'importante è fare almeno un check up preventivo sottoponendosi ad un test ergometrico che include un ECG e la misurazione della pressione arteriosa sotto sforzo». L'altra precauzione è quella di dedicarsi alle varie attività sportive con gradualità evitando di praticarlo nelle ore più calde. «Per proteggersi dai raggi del sole non bastano le creme solari perché facendo sport si suda e il prodotto va via: meglio indossare una maglietta di colore chiaro», raccomanda Grinzit.

Ma se una parte di italiani sceglie le vacanze sportive, c'è anche chi fa la scelta opposta avendo come unico obiettivo quello di trascorrere i giorni di ferie in panciolle. Anche i pigri corrono dei rischi: il primo è quello di ingrassare anche perché in vacanza si mangia e si beve di più. «Ciò comporta un aumento dei depositi di grasso anche a livello delle arterie e dei vasi sanguigni con un conseguente aumento del rischio cardiovascolare complessivo», avverte l'esperto. Senza contare che spesso vacanze pigre significa vacanze connesse, vista anche la presenza quasi ubiquitaria di reti e wi-fi.

Secondo uno studio della Ryerson University pubblicato su *Annals of Tourism Research* il numero di utilizzatori vacanzieri di smartphone è triplicato negli ultimi anni e mentre a casa si passa in media il 25 per cen-



to del tempo su internet, in vacanza ci si sta addirittura per il 40 per cento.

Ma così ci riposiamo davvero? «Grazie a tecniche di risonanza magnetica sempre più evolute», spiega Daniele La Barbera, psichiatra all'università di Palermo e presidente della Società Italiana di Psicotecnologie e Clinica dei Nuovi Media, «abbiamo verificato che quando si è connessi a internet per qualunque tipo di attività, anche ludica, il cervello è sotto stress perché il sistema nervoso viene mantenuto in un'attività di quiete attiva». Invece, proprio le vacanze dovrebbero essere un'occasione per "disintossicarsi" da forme di dipendenza digitale: «Lasciare il computer a casa, smettere di controllare sempre-mailed sms, riscoprire la magia della lettura, insomma dedicarsi a qualcosa di diverso rispetto a quanto si fa durante l'anno lavorativo: solo così si stacca davvero la spina e si dà al cervello una tregua», consiglia lo psichiatra.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Troppo sport: i rischi delle vacanze iperattive

PERDITA DI LIQUIDI
La sudorazione serve a disperdere calore dal corpo attraverso l'evaporazione. Il sudore è composto di acqua e sali minerali con la stessa concentrazione del sangue.

- RISCHIO** - Disidratazione
- PREVENZIONE** - Bere prima e dopo lo sport

IL BILANCIO IDRICO NORMALE
L'assunzione di liquidi in ml al giorno

Uomini	1500ml
Donne	1100ml
Grasso	400
Proteine	300
Ferri	50
Minerali	300

DISTORSIONE
Lesione a carico delle strutture che da legamento alle articolazioni. La parte più colpita è quella dell'anca e il polso.

- RISCHIO** - Distorsioni articolari
- PREVENZIONE** - Stretching regolare
- RISCHIO** - Distorsioni articolari
- PREVENZIONE** - Stretching regolare

DANNI AL SISTEMA CARDIO-RESPIRATORIO
Aumento del ritmo cardiaco dovuto a un'attività di intensità superiore alla normale. Il cuore pompa il sangue aumentando la frequenza di contrazione.

- RISCHIO** - Infarto miocardico
- PREVENZIONE** - Evitare sforzi eccessivi

VASODILATAZIONE
La dilatazione di piccoli arterie e capillari aumenta il passaggio di sangue e il dispersione del calore periferico.

- RISCHIO** - Capillarizzazione
- PREVENZIONE** - Evitare di fare sport nelle ore più calde

TERZONITE
L'infiammazione del tendine a causa di una eccessiva sollecitazione. È un trauma frequente specie tra chi fa sport senza una adeguata preparazione fisica.

- RISCHIO** - Infiammazione
- PREVENZIONE** - Stretching regolare

COME SMALTIRE LE CALORIE
Una donna di circa 65 chili nel corso di 70 ore possono smaltire 7.000 calorie così:

- Nuoto a stile libero amatoriale: circa 2 ore
- Carica armata: circa 2 ore
- Passeggiata sulla spiaggia a 4 km/h: circa 1 ora
- Bici da città: circa 1 ora
- Canoa: circa 1 ora
- Sciata con fiato: circa 2 ore