

## Rassegna del 26/07/2014

CONI	Gazzetta dello Sport	30	Tiro - Diploma d'onore del Coni per Pelliolo e Campriani	...	1
CONI	Messaggero Cronaca di Roma	52	Mostre - Titina Maselli Essere in movimento	...	2
RUBRICHE GIORNALISTICHE	Gazzetta dello Sport	17	Palazzo di vetro - Consiglio a Tavecchio: non diventi mai ostaggio di qualcuno	Palombo Ruggiero	3
IMPIANTI SPORTIVI	Gazzetta dello Sport Roma	37	Tavecchio mette in freezer il Flaminio	Catapano Alessandro	4
SPORT E SALUTE	Corriere della Sera	30	L'estate che brucia calorie una palestra a cielo aperto	Burattino Rossella	5

**TIRO**

**DIPLOMA D'ONORE DEL CONI  
PER PELLIELO E CAMPRIANI**

Ieri al Foro Italico di Roma il presidente Giovanni Malagò ha premiato Giovanni Pelliello (Fiamme Azzurre) e Niccolò Campriani (Fiamme Gialle) con il Diploma d'Onore del Coni. «Questo momento rimarrà indelebile nel mio cuore come le parole e l'abbraccio del Presidente Malagò», ha detto Pelliello.



## MOSTRE

**Titina Maselli**

### **Essere in movimento**

In mostra quaranta tra dipinti e opere su carta dell'artista Titina Maselli (Roma, 1924-2005), a cura di Bartolomeo Pietromarchi. Pittrice che dalla fine degli anni Quaranta e per quasi cinque decenni creerà opere a partire da immagini di calciatori, ciclisti e pugili colti nel pieno dell'azione. Tra i primi a rileggere in chiave critica il Futurismo e a subire il fascino della città in espansione, sintetizzando sulla tela le energie vitali di queste figure.

► Casa delle Armi, viale delle Olimpiadi 60, Parco del Foro Italiceo, tel [www.coni.it](http://www.coni.it). Orario: martedì-domenica ore 16-22. Chiuso il lunedì. Ingresso libero. Ancora oggi e domani.





## Consiglio a Tavecchio: non diventi mai ostaggio di qualcuno

**O**ra che, piaccia o non piaccia, Carlo Tavecchio è di fatto il nuovo presidente della Federcalcio con diciassette giorni di anticipo sulla scadenza elettorale dell'11 agosto, giova riavvolgere il nastro per un paio di quiete considerazioni. Andrea Agnelli e Claudio Lotito erano stati demandati dalla Lega di Serie A a mettere giù un piano condiviso di desiderata da sottoporre alla propria assemblea prima e alla federazione poi. Avevamo salutato la cosa con estremo favore, ipotizzando un possibile e utile lieto fine, con la presenza di entrambi nel nuovo Consiglio federale della Figc. In realtà, Agnelli e Lotito, chissà mai perché, non si sono incontrati se non giovedì a pranzo, insieme a Galliani, qualche minuto prima dell'Assemblea di Lega. Ciascuno col proprio documento: una paginetta a cura di Agnelli intitolata «Governabilità, redditività ed efficienza al sistema»; comprensiva di tre punti e di un'appendice relativa alla calendarizzazione del programma. Sette pagine, sedici punti e annesso circostanziato schema operativo Lotito. E' vero che non sempre la quantità fa la differenza, ed è vero anche che la sintesi propositiva della Lega da girare a Tavecchio è stata condivisa da tutti, anche dalle dissidenti Juve e poi Roma, ma è un fatto che alla fine in quel terribile 18-2 c'è anche un po' di quei due documenti, così diversi fra loro.

Nel Consiglio federale con Lotito ci va Pozzo, proprio come desiderava il presidente della Lazio, mentre Agnelli è (almeno questo) entrato a far parte del Consiglio di Lega. Difficile dire se Agnelli sia stato trombato o se, come lui ha fatto capire, si sia trattato di una rinuncia «per coerenza»; vista la dichiarata avversione a Tavecchio. In questo secondo caso, a nostro modesto avviso, quella rinuncia è stato un errore. Un Agnelli all'interno del Consiglio federale, accanto a Lotito, sarebbe stato più utile. A se stesso ma soprattutto all'intero sistema. Quanto all'idea espressa che un presidente di federazione dovrebbe essere democraticamente eletto attraverso una sorta di primarie, dando voce ai tifosi e agli appassionati, prendiamolo come un umanissimo fallo di frustrazione. Di pareri ai Genny a carogna di cui è purtroppo pieno il nostro calcio ne sono già stati chiesti abbastanza. Considerazione numero due: mettere a confronto i programmi di Tavecchio e Albertini è un esercizio diventato di fatto superfluo, ma c'è qualcosa che merita di essere sottolineato. Riguarda l'inflazione di stranieri nella nostra serie A. Per Albertini l'idea era quella di almeno 8 giocatori italiani (o meglio utilizzabili in nazionale) in una rosa di 25 e via ogni tipo di tetto agli extracomunitari. Per Tavecchio, numero minimo di italiani in rosa co-

me Albertini, tentare insieme all'Uefa di approfittare del semestre UE a guida italiana per cercare di porre un (problematico) freno all'utilizzo indiscriminato di giocatori comunitari, e sul fronte extra ispirarsi al modello inglese, Premier League aperta ai soli calciatori di accertato livello internazionale (elementi che hanno già circolato nelle rispettive squadre nazionali). Col senno di poi, ma anche col senno di prima, una notevole differenza di contenuti. Per noi, con buona pace di Lotito, Pozzo e di tutti quei presidenti di serie A che con gli extracomunitari e più in generale con gli stranieri vanno a nozze, sono migliori quelli di Tavecchio. Che ieri nella scoppiettante Assemblea dei Dilettanti ha detto di non sentirsi un Re Travicello. Anche se avere come grandissimo elettore il presidente della Lazio non è il massimo della vita, e la considerazione, come Tavecchio sa bene, è ampiamente condivisa da Palazzo Chigi, chi scrive è per una serena apertura di credito. La cosa più importante? Mai essere o diventare ostaggio di qualcuno.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



LA POLEMICA IL CANDIDATO ALLA PRESIDENZA INTERVIENE SULL'IMPIANTO ASSEGNATO ALLA FIGC

# Tavecchio mette in freezer il Flaminio

«Senza progetto sostenibile meglio fermarsi qui. Nuovi stadi? Così è impossibile»

ALESSANDRO CATAPANO

Il 26 febbraio scorso, per bocca del suo assessore allo Sport, il Comune di Roma comunicava di aver «proceduto all'assegnazione provvisoria alla Figc dello stadio Flaminio». Sembrava l'annuncio di una svolta: «L'amministrazione capitolina — raccontava Luca Pancalli — ha ritenuto di conferire per la durata di un anno, con la possibilità di rinnovare per l'anno successivo, la gestione dell'opera, certa che si tratti di un atto preliminare per una futura assegnazione definitiva». Esattamente cinque mesi dopo, le parole di Carlo Tavecchio, nuovo presidente in pectore della Figc, somigliano ad una doccia gelata. «Dobbiamo eliminare la cultura dello spreco, dell'approssimazione, del clientelismo — scrive il numero uno della Lnd nel capitolo del suo programma dedicato agli stadi — e privilegiare la cultura dell'efficienza e della sostenibilità finanziaria dei nostri progetti. Questo deve valere anche per lo stadio Flaminio, che richiede un preventivo piano strategico e di utilizzo, oltre ad un naturale e rigoroso studio di fattibilità con un business plan che ne individui la possibile destinazione e sostenibilità. Soltanto con un progetto finanziariamente sostenibile — prosegue Tavecchio — si potrà proseguire nell'idea iniziale. Diversamente, meglio fermarsi».

**Pazienza** Cinque lunghi mesi, evidentemente, sono passati invano. Cosa ne sarà del Flaminio? Luca Pancalli, nella doppia veste di assessore allo Sport del Comune e responsabile del Settore gio-

vanile e scolastico della Figc, ascolta dalla platea l'intervento di Tavecchio ma non si scompone. «Quello che dice è esattamente quanto chiediamo noi alla Figc. Aspettiamo che ci presentino un progetto. Se, diversamente, dovesse cambiare idea, ce ne faremo una ragione e studieremo altri percorsi».

**E la Roma?** Altri percorsi, più snelli, Tavecchio chiede al Governo per favorire la costruzione di nuovi stadi. «Oggi — dice — ci vogliono 200 milioni per costruirli e altrettanti di infrastrutture, significa che per rientrarci devono rendere 35 milioni l'anno per due decenni. La Juventus e l'Udinese hanno cominciato. Ma chi altri si può permettere questi investimenti? Solo un sultano. A queste condizioni meglio ristrutturare quello che c'è già». Ignora, Tavecchio, il progetto preliminare presentato da Pallotta e Parnasi per un nuovo impianto a Tor di Valle. Lì, per sostenere l'equilibrio economico dell'opera il costruttore ha chiesto di poter realizzare un Centro direzionale con uffici e alberghi. Ieri il tavolo tecnico del Comune che lo sta valutando lo ha sottoposto ai gruppi consiliari di minoranza, cui ha partecipato anche l'ex sindaco Alemanno, che hanno integrato le modifiche studiate dalla maggioranza per concedere all'opera il bollino di pubblica utilità. Sostanzialmente il Comune chiede l'impegno a potenziare l'accesso ferroviario all'impianto e, se non ora in futuro, la sua iscrizione tra le proprietà della Roma.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



**Numeri** Lo sport più efficace? La corsa: 1 ora vale 500. Ma se camminate in acqua avrete lo stesso risultato

# L'estate che brucia calorie Una palestra a cielo aperto

Passeggiare in spiaggia, giocare, nuotare o anche solo camminare: i consigli per sfruttare al meglio il tempo libero. Con una avvertenza: mai tentare di diventare atleti in sette giorni

**I**l vantaggio dell'estate? Tenersi in forma senza sforzarsi troppo. In vacanza si ha tempo per rilassarsi, ma soprattutto per dedicarsi a nuovi svaghi all'aria aperta sfruttando le caratteristiche del luogo. Secondo il sito *health.com* abbiamo sempre più voglia di ferie «attive» e «salutiste». Così, tra una pedalata in *mountain bike* e un lancio di *frisbee* sulla spiaggia si fa movimento e si bruciano calorie.

## Palestra a cielo aperto

Mare e arenile sono una palestra a cielo aperto. Lo sport più amato: il beach volley. «Giocare per un'ora consente di consumare circa 440 calorie — assicura il personal trainer, Enzo Petrillo —. Tonifica quasi tutti i muscoli. La postura e i movimenti richiedono il coinvolgimento anche della parte inferiore del corpo, perciò, cosce, glutei e gambe si rassodano notevolmente. Anche collo, spalle e addominali sono allenati e coinvolti nell'attività fisica. Uno passatempo che diverte e fa sudare molto, favorendo l'eliminazione delle tossine e un dispendio energetico considerevole (aiuta a dimagrire). Evitate di giocare nelle ore più calde e sotto il sole e reintegrare i liquidi e i sali minerali bevendo a fine partita». Galleggiano in acqua (facendo la bicicletta, appoggiandosi a un tubo o ad una tavoletta) le calorie perse vanno dalle 200 alle 500: «Dipende dall'intensità. In ogni caso si migliora la circolazione locale. Muniti di maschera e boccaglio, invece, si osservano i fondali marini e contemporaneamente si fa esercizio. Nuotare è un toccasana e mezz'ora di snorkeling vale 200 calorie».

Per mangiare qualche gelato in più senza farsi scrupoli eccessivi basta correre per un'oretta sulla battigia (permette di bruciarne fino a 500). «A trarre beneficio —

spiega l'esperto — sono i muscoli delle gambe e dei glutei, ma anche il sistema cardiovascolare. Si può iniziare con un allenamento di dieci minuti per i primi sette giorni, per poi aumentare gradualmente l'impegno. Ma attenzione: fare *stretching* subito dopo e un po' di riscaldamento prima di iniziare». Una tipica giornata in spiaggia si svolge pure tra sfide con i racchettoni («per intensificare lo sforzo ci si posiziona lontano dal compagno, così, si è obbligati a colpire più forte») o con il *frisbee* («le braccia si allungano nel prendere al volo il disco colorato. Bastano trenta minuti per consumare un centinaio di calorie. Se poi si vuole esagerare bisogna farsi tirare l'oggetto lontano e correrli dietro»).

Buone notizie anche per i più pigri: con una camminata (ma di buon passo) le calorie perse sono 350. Salgono a 500 se si fa in acqua: «Ne trarranno sollievo le caviglie gonfie e le gambe pesanti per colpa del caldo — continua l'allenatore —. Un'ottima soluzione anche per riattivare la circolazione. Per iniziare, passeggiare con i polpacci immersi a metà, quel tanto che basta per prendere confidenza. Dopo cinque minuti arrivare fino all'inguine. Fa bene a tutti, non soltanto alle signore».

## Un tapis roulant in salita

Il piacere di fare sport in montagna è il contatto con la natura: profumi, colori e sensazioni si accentuano durante l'estate. In più, sfruttando la pendenza, diventa un *tapis roulant* in salita. «Percorrere i sentieri, partecipare a una gita tra i boschi — afferma Petrillo — fa bene al corpo e all'anima. Ma i più allenati sceglieranno la bicicletta: ideale per il cuore, rafforza i muscoli, brucia i grassi e combatte lo stress. Non soltanto, il peso del corpo viene ripartito su sella, sul manubrio e sui pedali: quindi, grava meno sulle articolazioni, proteggendole dall'usura. Un'ora in *mountain bike* e



mille calorie vanno in fumo».

#### **In strada e al parco (senza folla)**

Anche chi resta in città può allenarsi divertendosi. Si può approfittare delle strade meno affollate e puntare su mezzi di trasporto alternativi per percorrere le distanze. Un suggerimento? «Monopattino o rollerblade. In entrambi i casi si attivano i muscoli degli arti inferiori e si bruciano calorie senza accorgersene (dalle 450 alle 700). I meno «temerari» possono godersi la tranquillità dei parchi. L'offerta è ampia: dallo shiatsu allo yoga, dal training autogeno alle arti marziali (Tai chi, kick boxing, karate, corsi di autodifesa) fino al Pilates: «Il vantaggio di questa tecnica di fitness è che può essere praticata a qualsiasi età e anche in presenza di artrosi, mal di schiena o malattie cardiovascolari — dice il personal trainer —. Controindicazioni? Poche. In più, non sudi, non fai troppa fatica, non rischi infortuni e nel giro di due mesi rimodelli il tuo corpo, specie nei punti critici come pancia e glutei. Calorie: dalle 300 alle 500 a seconda dell'intensità».

#### **Le giuste precauzioni**

«Se durante l'inverno non si è fatta molta attività fisica — consiglia Petrillo — non si deve eccedere con lo sport vacanziero per cercare di recuperare il tempo perduto. C'è, infatti, il rischio di infiammazioni, infortuni e slogature. Quindi, è meglio andare per piccoli passi e iniziare con una breve corsa al mattino, per poi lentamente aumentare l'intensità dell'allenamento. Mai cominciare senza aver fatto qualche esercizio di riscaldamento e subito dopo chiudere con lo stretching e una profonda respirazione».

Per ottenere dei buoni risultati, lo sport estivo deve essere accompagnato da un'alimentazione adeguata. «Prediligere una dieta ricca di sali minerali e di vitamine per reintegrare al più presto i liquidi perduti. E non dimenticare di riposare: la vacanza è fatta anche per recuperare energie!».

**Rossella Burattino**

*rburattino@corriere.it*

© RIPRODUZIONE RISERVATA