

Un campione fatto in casa

«Quando
c e v a
artistica.
appas-
comin-
materno,
non poteva
i traguardi che

Adesso che, però,
sicuramente prefigurarsi gli obiettivi
quire. Polini è una delle speranze italiane in
grande talento ereditato dai genitori sbocciato ben presto ma soprattutto
promettente. Tanti già i successi ottenuti, costante il miglioramento, ampi i
margini di crescita. Fino, magari, alle Olimpiadi, dove spera di emulare il
suo grande idolo: Igor Cassina.

Quello di Giancarlo Polini è un talento sbocciato in famiglia. Figlio d'arte si potrebbe dire. E proprio grazie alla mamma ha cominciato ad appassionarsi a questo sport: «Ho iniziato quando avevo sei anni, seguendo mia madre, insegnante di ginnastica artistica, in palestra. E' stata lei a darmi i primi e fondamentali consigli». Consigli risultati utilissimi visti i tanti successi già conseguiti da Giancarlo: «Sono stato campione regionale, interregionale e campione italiano nel 2004 e nel 2006. Ma non voglio certo fermarmi qui». Ed infatti il campioncino nato a Nocera Inferiore e tesserato per il Cga di Castellammare di Stabia, è stato tra i grandi protagonisti della quattordicesima edizione delle Gymnasiadi, una sorta di Olimpiadi giovanili, di ginnastica artistica maschile svoltasi in Qatar. Il gruppo azzurro in classifica generale si è classificato al quarto posto dietro

Ucraina, Spagna e Gran Bretagna lasciando alle spalle nazioni con grande tradizione come Russia e Cina. Un grande risultato per la Nazionale guidata dal tecnico Radmilovic. Un ottimo contributo alla squadra italiana è venuto proprio da Giancarlo, autore di ottime prove negli esercizi al corpo libero, agli anelli ed in particolare alla sbarra, la sua specialità preferita. Proprio in quest'ultima specialità, inoltre, il gioiellino campano è riuscito ad entrare nella finale riservata ai primi otto, degli oltre cento partecipanti. In finale si è ancora migliorato conquistando il sesto posto davanti a due atleti di grande valore quali il cinese Qu Ruiyang ed il russo Andreev Mikhail. «E' stata una bellissima esperienza, non posso che essere soddisfatto, convinto del fatto che si può sempre migliorare. E' stato bello affrontare grandi atleti». Elegante, con un fisico filiforme, amante soprattutto

ho iniziato non mi pia-
nemmeno la ginnastica
Poi piano piano mi sono
sionato». Quando ha
ciato, su consiglio
forse Giancarlo Polini
neppure immaginare
avrebbe raggiunto.
quasi 18 anni può
e i risultati da conse-

questa disciplina. Un

gioco con i miei amici a calcio, oppure a scuola gioco a pallavolo, ma alla fine resto sempre concentrato sul mio sport». E visti i risultati, obiettivamente, come dargli torto...

(red.atl)

Le sfide della vita

• FABIO SETTA

Ogni giorno la vita ci pone davanti delle sfide importanti. Ogni giorno c'è chi lotta, in condizioni più o meno disagiate. E quando ad affrontare queste sfide sono ragazzi meno fortunati, ragazzi che la lingua italiana ha deciso di definire diversamente abili, ebbene quando a vincere queste sfide sono questi nostri ragazzi, permettetecelo, è ancora più bello e significativo. In questo numero diamo spazio a due storie, a due ragazzi meno fortunati, ma dal cuore immenso. Gianluca e Mirella. Gianluca giocava a basket, viveva per la pallacanestro. Poi un brutto incidente l'ha costretto sulla sedia a rotelle. Ma lì è venuta fuori la grande forza d'animo. Adesso Gianluca fa l'allenatore di basket, insegnando ai più giovani i principi dello sport, ma soprattutto della vita. Diversa ma ugualmente commovente la storia di Mirella. La ragazza è affetta dalla nascita da emiparesi laterale e costretta sulla sedia a rotelle. Grazie all'arte marziale del Tai Ji e allo straordinario lavoro della sua insegnante Mirella un passo alla volta sta migliorando. Sentirsi raccontare la storia di Mirella, venire a conoscenza, regala brividi ed emozioni. Retorici, buonisti? Qualcuno forse ci accuserà di esserlo. Invece è soltanto sentita e sincera ammirazione per chi grazie allo sport affronta vince le sfide quotidiane della vita.

all'interno

2 Karate e danza

Sono queste le discipline in cui si coltivano le giovani speranze dello sport salernitano al femminile. Doppio bronzo ai campionati italiani per le karateke Antonaccio e Nunziata, mentre arrivano quinte al contest internazionale di Riccione le Pink Panthers della scuola "La Maison de la danse".

3 Surf

Un gruppo di amici, grandi appassionati, pratica questa disciplina nel cuore della città. Il racconto, le emozioni e le difficoltà di uno sport spericolato raccontate da Cristian Adinolfi, fondatore del movimento salernitano.

7 Disabilità

Gianluca e Mirella. Due belle storie. Due ragazzi che con lo sport affrontano e superano le proprie difficoltà. Gianluca allenato con entusiasmo una squadra di basket giovanile. Mirella grazie al Tai Ji affronta con successo le sfide quotidiane della vita.



A casa delle Pink Panther

Le giovani arrivate 5 nella gara internazionale di hip hop di Riccione, vengono dalla "La Maison de la danse"

Ritmo, musicalità, tecnica, presenza scenica, divertimento e disciplina. Sono queste le doti di una ballerina. Ed è questo che Iole Santimone, insegnante, assieme ad Enrico De Marco, del La Maison de la Danse di Macchia di Montecorvino Rovella insegna alle sue allieve. Sono circa sessanta le bambine - ed un unico ragazzo, Roberto Visconti - che frequentano la scuola, aperta da sei anni.

Tante le promesse e i piccoli talenti che, ogni giorno, si preparano nelle diverse discipline che la scuola insegna: danza classica, sportiva e hip hop. Non solo per i tanti saggi che, periodicamente, si svolgono in provincia di Salerno, ma anche per le gare ed i contest a cui la scuola partecipa. Ultima delle quali, la competizione internazionale di Riccione, svoltasi dal 3 al 6 gennaio scorsi. Nella quale la squadra "delle piccole", che a scuola sono state battezzate Pink Panther, ha ottenuto un prestigioso quinto posto. Alle spalle di squadre che venivano dall'America, dalla Russia e dal Giappone. «E pensare - dice Iole Santimone, insegnante della scuola - che al

termine della prima giornata di gare le nostre piccole stelle erano riuscite a salire sul podio, con una coreografia di hip hop che abbiamo studiato a lungo».

La scuola della maestra Santimone, infatti, è stata l'unica della Campania a portare una coreografia di hip hop; altre scuole della regione si sono indirizzate verso le altre branche della disciplina, che comunque erano in gara.

Il contest di Riccione si è articolato in tre sessioni giornaliere: al mattino tutte le ballerine delle scuole hanno avuto la possibilità di seguire stage internazionali, al pomeriggio la fase delle gare, mentre la sera si aprivano i contest di free style ed improvvisazione. A salire sul podio, anche se solo per un giorno, sono state le giovanissime della scuola, che vanno dagli 8 ai 12 anni: Chiara Arpino, Donata Mellone, Ida Pepe Costantino, Erminia Tulipano, Elisa Raimondi, Liliana Dragonetti, Simona Buonomo, Giorgia Lambiasi e Sabrina Mastrangelo. Soddisfacente anche il risultato degli altri due gruppi di ballerine della scuola, che hanno

saputo affermarsi in un contesto internazionale: le Looney Tunes (dai 12 ai 16 anni, formate da Chiara Arpino, Giorgia Lambiasi, Simona e Francesca Buonomo, Noemi Savastano, Olimpia Mauro, Elisa Rocco, Arianna Volzone, Sabrina Mastrangelo e Francesca Adinolfi) e le Under Construction, il gruppo delle over 16, con Luana Della Corte, Valentina Savastano, Roberto Visconti, Antonella D'Amico e Tiziana Ronca. E proprio Roberto Visconti, l'unico ragazzo della scuola, si è esibito nel contest di Riccione anche in una coreografia singola.

Sono molte le partecipazioni che la scuola fa nell'intera provincia salernitana: fra qualche giorno le allieve della maestra Santimone dovranno, infatti, partecipare a "Favolando" di Mercato San Severino. Il prossimo impegno della scuola della maestra Santimone sarà ad aprile, a Napoli, nella gara regionale di hip hop. Gara dalle alte aspettative per i tre gruppi di giovani promesse della danza salernitana, che si candidano a diventare le future "stelline" dei teatri.

(red.at.)

Promesse del karate

Doppia medaglia di bronzo ai campionati italiani di Ariccia per Sara Antonacchio e Martina Nunziata

• DILETTA TURCO

Sguardo sicuro, disciplina, controllo. Sono questi, per Sara Antonacchio, gli unici "compagni" che ogni karateka deve portare con sé ogni volta che scende sul tappeto per le gare. Sara ha 17 anni, ma pratica il karate da quando ne aveva quattro. Più di dieci anni di allenamenti e di competizioni che la rendono, di fatto, una "veterana" della disciplina. Accanto a lei, una giovane stellina del karate bellizese, Martina Nunziata, 14 anni, ed una passione che dura da otto. Le atlete di Bellizzi hanno partecipato, lo scorso dicembre, alle finali nazionali dei campionati italiani a squadre giovanili, portando a casa due medaglie di bronzo. Sara, studentessa al quarto anno del liceo scientifico di Battipaglia, e con l'hobby di «fare shopping con papà» appena possibile, bissa il risultato dello scorso anno. Anche nel 2008, infatti, la squadra composta da lei, Milena Vulpis, Alessandra Pietragallo e



Gabriella Lomurno aveva ottenuto il terzo posto a livello nazionale. Un bronzo che, però, ha lasciato l'amaro in bocca alla giovane atleta salernitana, che il prossimo 31 gennaio tornerà a calcare il tappeto di Ariccia per un'altra gara dei campionati italiani. «Questa volta per vincere l'oro», dice Sara con lo sguardo sicuro di chi sa nella vita cosa vuole fare. E lei lo sa benissimo: la passione per il karate, spiega la giovane atleta salernitana, le è nata spontaneamente frequentando la palestra dei genitori. Il padre, Pietro Antonacchio, è, infatti, arbitro internazionale di karate; mentre la madre di Sara, Sonia Doto è presidentessa della Nuova Polisportiva. «Sin da piccola - racconta Sara - non mi è mai piaciuta la danza o gli altri sport che, di solito, si fanno praticare alle bambine. Appena entrata in pale-

stra ho capito che il mio futuro è il karate». Ha le idee chiare Sara. Dopo le tante affermazioni prima in campo regionale, e poi in quello nazionale (l'atleta è nel ranking italiano del karate tra le cinture nere primo dan), nel 2010 affronterà le competizioni internazionali: Portogallo, Germania, e poi la Golden League in Austria sono gli obiettivi della karateka di Bellizzi. E alla casacca azzurra guarda anche la giovanissima Martina, l'altro bronzo della compagine bellizese, che, nella gara di Ariccia, ha sbaragliato la concorrenza con un percorso di gare netto, fermandosi ad un passo dalla finale nazionale. «È un talento naturale - dice soddisfatto il maestro Antonacchio - e sta crescendo tantissimo. Anche lei è una delle punte di diamante della nostra palestra».

Diciassette anni l'una e quattordici l'altra: sono giovanissime le punte di diamante del karate salernitano. Una passione lontana dagli sport femminili, nata all'improvviso, ha premiato talento e sacrifici

Mensile di cultura e informazione sportiva

Atleta
di Salerno

Fabio Setta
 Direttore responsabile

Gianpiero Scafuri
 Direttore editoriale

Diletta Turco
 Caporedattore

Progetto grafico red.at

e-mail redazione@editorialeatleta.it

Autorizzazione del tribunale di Salerno n. 20/2009 del 29-04-2009

Stampa Arti Grafiche Capozzoli via Irno, snc loc. Sardone - Pontecagnano (SA)

La Compagnia del CONCORD

RISTORANTE PIZZERIA
Specialità Maremme

Aperto a pranzo

Amplio parcheggio • Chiuso il Martedì
 Via Giulio Pastore, 10 • 84100 Salerno • 089.226856
 Tangenziale di Salerno • Uscita Pontecagnano • Direzione Sud

Un gruppo di amici e di semplici appassionati pratica il surf nel cuore della città

Sull'onda dell'entusiasmo

«Non ho mai avuto un vero maestro, ho imparato guardando, è stato il mare a insegnarmi e ad assuefarmi, ora non posso farne a meno»

Dacché mondo è mondo, cielo costellato di nubi e mare in tumulto hanno da sempre ricoperto il ruolo degli

antagonisti nell'immaginario comune d'un bagnante. Due circostanze in capo alle quali non si può far altro che raccogliere mestamente l'ombrello e fare ritorno a casa, sgomberando la spiaggia. Ma è proprio in questi casi, quando cioè la giornata marittima prende una brutta piega, che un surfista ritrova il sorriso. Chiamatela meteoropatia o più semplicemente anticorformismo, ma sta di fatto che "un surfista" - come affermò il nove volte campione del mondo Kelly Slater - "vive di pane e vento, acqua e burrasca".

Di questo si è detto convinto anche Cristian Adinolfi, trentaduenne del quartiere Torrione, al quale va il me-

rito di aver fondato un movimento surfistico salernitano corrispondente al nome di Auroraes. "A dire il vero non si tratta di una vera e propria società" - ha precisato sempre Adinolfi - ma di una ventina di amici e conoscenti che, con una tavola tra le mani e il mare sotto i piedi, vive la passione del surf all'insegna della sana competizione".

Un concetto che abbraccia pienamente quella che è la loro filosofia di surf, all'interno della quale l'aspetto agonistico è risposto in favore dello spozialismo metaforico che avviene tra mare e uomo, in grado di apportare al surfista la più bella e gratificante delle vittorie.

Il fatto stesso che un'onda possa essere cavalcata da una sola persona, in un certo senso escludo il mare, rendendo i surfisti gelosi di quello che è il proprio patrimonio naturale, contendendosi il posto con gli atleti degli altri sport d'acqua.

Fortuna che a mettere tutti d'accordo ci pensino perturbazioni occidentali, determinando giornate favorevoli al windsurf piuttosto che al surf o al kitesurf, grazie alle quali vige un tacito accordo sul "preominio del campo", in modo da non poter scontentare nessuno. "E' d u n q u e s e m p r e i l m a r e , v o l e n t e o

noiente, a fare una selezione; se il surf fosse praticabile tutti i giorni, probabilmente a vedere il mare tagliato dal vento che imperversa su se stesso non mi batterebbe il cuore come invece accade quando tali situazioni si verificano, vale a dire all'incirca una cinquantina di giorni l'anno qui a Salerno."

Essere un surfista, difatti, vuol dire anche viaggiare molto, specie in una realtà come quella salernitana, dove per combattere l'astinenza da onda si è costretti a prendere diverse volte l'anno il volo verso località sempre diverse, al fine da apprendere così stili diversi.

Sì, perché stili e tavole variano in relazione non solo al peso e all'altezza dell'atleta, ma anche a quella che è la cultura del posto. La dimensione delle onde o la profondità del fondale marino, per esempio, influiscono molto su quello che è il coefficiente di rischio per un surfista. E' per questo che, nonostante la dinamicità della disciplina, il surf è uno sport che fa leva molto sul fattore psicologico, sulla "soul surfer", l'anima del surfista che porta l'atleta a trasfigurare la tavola come un destriero e il mare come l'insormontabile nemico. "I quel momento si è soli contro al proprio avversario: tu, il mare e la tavola."



I surfisti di Salerno si raccontano

Pochi ma buoni

Posti segreti, la gelosia per la tavola e la voglia di surfare fino a 60 anni, magari a Bali

Meno siamo meglio stiamo. Il messaggio ripetuto più volte nel corso dell'intervista è chiaro: per surfare bene bisogna essere in pochi ed è necessario conoscere le regole non scritte di questo sport. Ad esempio, quando si va fuori, la precedenza in acqua è dei surfisti del posto. E questo, sempre che i rapporti tra surfer di diverse località siano ottimali, perché in caso contrario chi "gioca in casa" può ostacolare lo straniero. «Se vengono a Salerno quelli di Gaeta, non li trattiamo bene e se andiamo noi là, loro ci riservano lo stesso trattamento», ci spiegano i ragazzi. Il Mediterraneo non è l'Oceano, le onde sono poche, chi conosce i posti migliori tende a tenerli segreti e ognuno è geloso del proprio territorio. Gelosia, lo stesso sentimento che unisce il surfista alla tavola, un rapporto

simile a quello tra uomo e donna che può regalare emozioni simili se non più forti. «Fare un tubo (manovra spettacolare del surf) - dice Paolo Paolillo - può essere meglio di un orgasmo», paragone un po' forte, ma che rende l'idea. Alla tendenza alla solitudine fa da contraltare un forte spirito di gruppo. Nessuna voglia di esibizionismo anima gli Auroraes, ma solo la voglia di surfare tra amici e poi, magari, uscire insieme per una pizza. «Non ci interessa farci vedere - dicono in coro - ci basta il complimento sincero di un compagno per un bel gesto con la tavola». Voglia di migliorarsi, sana competizione e un doppio sogno in comune per gli Auroraes: misurarsi con le onde di Bali tra i paesaggi mozzafiato indonesiani e fare surf fino a 60 anni.



L'allarme Salviamo le onde

«Io quando surfo mi sento vivo», racconta Paolo, «Il surf è la cosa più bella che ho mai provato», spiega Alessandro (fotografo degli Auroraes). Frasi che permettono di capire l'amore di questi ragazzi per lo sport con la tavola e per «l'autentica goduria» che trasmette. Emozioni e sensazioni che i surfisti salernitani vedono messe a repentaglio dal progetto di costruire una barriera antierosione per proteggere la costa. «Così - avverte Cristian - rischia di sparire le onde che per il nostro sport sono fondamentali. E poi si favorirebbe l'inquinamento delle acque. Una cosa simile l'abbiamo fatto ad Agropoli ed è stato un disastro». «Si potrebbe

fare come hanno fatto in Toscana o in Liguria - suggerisce - là sono intervenuti sul fondale, preservando la costa e favorendo la creazione delle onde». Sistema utilizzato a Varazze o Marina di Carrara, divenute punto di riferimento per il surf, con vantaggi sul profilo economico e turistico. L'altra idea sarebbe quella di emulare il sistema adottato nell'Oceano con barriere perpendicolari e non parallele alla costa. Si tratta di soluzioni interessanti, che andrebbero prese in considerazione dalle istituzioni, ma gli Auroraes sono un po' sfiducati: «Difficile che sentano le nostre ragioni, noi siamo pochi e qua non c'è la cultura del surf».



I nomi degli "Auroras"

Alessandro Marchetta, Alessandro Maiorano, Alfredo Liguori, Bruno Scafuro, Cristian Adinolfi, Daniel Digrado, Dario Attanasio, Davide Nappa, Davide Alfano, Domenico Grottoli, Ernesto Spatola, Fabio Di Mauro, Fabio Marmo, Francesco Bottiglieri, Francesco Laurenzano, Francesco Mosca, Gianluca Guariglia, Gigi Amato, Luigi Palumbo, Luca Citro, Marco Di Giorgio, Marcello "il brasiliano", Mario Scannapieco, Massimo Regalimo, Mirko Collicimo, Nicola De Stefano, Paolo Paolillo, Tommaso Garzia.

Una menzione particolare va a Valerio Grosso, scomparso l'anno scorso a soli 26 anni per un incidente stradale.

Spazio al benessere nella palestra "Life Gym" di Sala Consilina

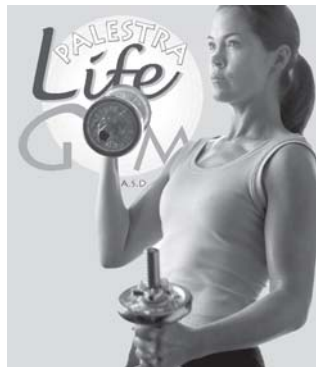
Per un fitness di qualità

Allenamenti abbinati ad una sano divertimento e da uno spirito sportivo allegro e goliardico

• ENRICO GIOVANNI TROTTA

L'associazione *Life Gym* di Sala Consilina nasce dall'esperienza decennale del presidente Maria Grazia Esposito ed inizia i suoi primi passi ufficiali nel 2008. All'interno dell'associazione si è sviluppata la cultura di un fitness di qualità che guarda non solo all'aspetto fisico ma soprattutto a quello mentale. «Già all'epoca degli antichi romani - ci dice la professoressa Esposito - fu coniato il concetto che poi diventò un motto di *Mens sana in corpore sano*. Dunque l'armonia complessiva dei nostri soci-atleti che transitano nella nostra struttura è data dall'equilibrio psicologico e fisico che con fatica siamo riusciti a coniugare sui ragazzi. Non c'è niente di meglio che alzarsi al mattino e fare un po' di fitness per guardare con positività alla giornata, alla vita, alle relazioni sociali». Dunque per i soci della *Life Gym* situata in località Madonna delle Grazie di Sala Consilina, i tanti atleti della struttura, fare attività fisica è una delle regole basilari volute da Maria Grazia Esposito abbinato ad un sano divertimento e da uno spirito goliardico che si respi-

ra nella struttura. «Sebbene il vocabolo *fitness* - continua Maria Grazia Esposito - sia stato importato in Italia nell'ultimo ventennio, il suo significato è uno dei cardini del *bene essere* psicofisico più profondo. Per chi infatti fa una vita monotona e sedentaria spesso il problema è quello di riuscire a trovare nell'attività fisica il giusto equilibrio. Dunque noi oltre a sostenere gli atleti del Vallo di Diano, guardiamo anche ad altre fasce sociali. La palestra, piccola o grande che sia - continua la professoressa Esposito - diventa la casa madre del fitness in quanto al suo interno è possibile svolgere diversi corsi e discipline. Noi offriamo un mix dispersivo e interessante come metafora di divertimento e allenamento in compagnia, seguiti da esperti di tutto rispetto. Noi spaziamo dallo *step* all'*aerobica* - entra nello specifico la Esposito - Ed Allora lo *step* è uno dei corsi grazie a cui si svolge un allenamento mirato non solo al dimagrimento ma anche ad un miglioramento del sistema respiratorio atto a prevenire alcuni disturbi vascolari. L'*aerobica* è coinvolgimento a ritmo musicale ed è basata invece sulla combinazione di passi a basso e alto impatto



senza l'ausilio degli scalini come nello *step*. Infine abbiamo la *Gag* tecnica mirata a bonificare la struttura inferiore del corpo e lo *Stretching* che cura la capacità di eseguire movimenti nel più ampio arco possibile migliorando la elasticità muscolare e favorendo la correzione di posture errate e che possono causare dolori fisici e compromettere l'umore degli atleti». Qui gli atleti sono seguiti passo dopo passo, aiutati a socializzare e vengono guidati da un personal trainer in un percorso *cardio*. Dunque dalla *Life Gym* un occhio di riguardo per tanti atleti del Vallo per il loro benessere psicofisico ed innalzamento delle loro prestazioni sportive.

STAGE FORMATIVO

Arti marziali di scena all'Arbostella

L'associazione sportiva *Discipline Orientali*, presieduta dal M° Francesco Lombardi con la collaborazione tecnica della M° Elena Russo, (3° dan), in vista degli imminenti appuntamenti competitivi, ha organizzato uno stage formativo, che si terrà il prossimo 28 gennaio alle ore 18,00 presso il Centro sportivo *Dario Ambra* in Salerno al Parco Arbostella. L'appuntamento rivolto principalmente agli appassionati di t'aij quan è indirizzato anche ai praticanti di kung fu ed utile a quanti seguono con particolare interesse le Arti marziali. Il momento formativo di neijia tuieshou & shuaijiao sarà diretto dal Maestro Maurizio Di Benedetto, curatore del personale metodo, sviluppato nell'Accademia Studi Interdisciplinari di Arti marziali.

GINNASTICA ARTISTICA

Metelliana in festa

Ancora riconoscimenti ufficiali per la società Danza e ginnastica Metelliana di Daniela Iantorno recentemente premiata dal comitato regionale della Fgi. L'associazione ha organizzato il 4 gennaio presso la palestra di S. Pietro un appuntamento con la ginnastica ritmica nell'ambito del tradizionale incontro *Natalesport*, evento sportivo patrocinato dal Comune di Cava e giunto alla IV edizione. La manifestazione ha visto le performance delle ragazze dei corsi e dell'agonistica che hanno mostrato i loro esercizi di gara. Le ginnaste sono state poi premiate da Pasquale Scarlino, consigliere allo sport che ha ricordato l'impegno dell'amministrazione comunale nel creare occasioni di socializzazione all'insigne dei valori sportivi. Fra le atlete premiate Nicol Pisano, Roberta Vigorito, Fabiola Senatore, Ludovica Apicella, Sharon e Jessica Di Martino (entrambe finaliste nazionali 2009), Fabiana Senatore (finalista nazionale 2009 e vice-campionessa interregionale al cerchio) Emanuela Barone (finalista nazionale 2009 di categoria), Valentina Zingarelli (terza classificata al campionato di categoria junior 2009), Cristina Franco, Maura e Simona De Biase (terza al cerchio torneo allieve), Greta Caliendo (prima classificata al torneo regionale Raffa della Fgi), Sara Riccio (I al torneo regionale allieve 2009 cerchio e libero), Martina Vigorito e Sofia Ceni, ginnasta più volte convocata agli allenamenti nazionali della Fgi.

« Per me era un divertimento, poi ho scelto lo studio Mio padre era l'unico che sapeva darmi tranquillità in gara»



Nel 2005 il Comune le ha conferito l'Oscar alla carriera

La regina della trave

Manuela Scarano è la atleta salernitana che ha vinto più titoli nella ginnastica artistica

• MARCO DE MARTINO

Manuela Scarano rappresenta per la ginnastica salernitana, forse, l'atleta di maggiore importanza degli ultimi anni. La "Regina della trave", come fu ribattezzata a suo tempo, nel giro di pochi anni ha vinto tutto quello che c'era da vincere. Il palmares di Manuela è ricchissimo. Nei primi anni del nuovo millennio è riuscita ad ottenere moltissimi premi. Manuela Scarano è giunta al 2° posto nel campionato interregionale di specialità Sud alla trave, precisamente nel 2002 e 2003, e finalista anche a livello nazionale in entrambi gli anni. L'anno successivo, nel 2004, ha conquistato il primo posto sempre nel campionato interregionale di specialità Sud e sempre alla trave. Naturalmente, se questi titoli sono stati vinti in ambito Sud, è facile immaginare che a livello provinciale Manuela Scarano ha praticamente sbaragliato la concorrenza.

E' stata più volte campionessa provinciale, una volta seconda ed una volta vincitrice del campionato di specialità regionale ovviamente alla trave. Ma il premio forse più significativo e prestigioso è quello assegnatole dal Comune di Salerno che nel 2005 le ha conferito l'Oscar alla carriera. Manuela Scarano ha avuto una carriera tanto ricca di soddisfazioni quanto breve: «A malincuore a 19 anni ho dovuto abbandonare l'attività - spiega l'ex ginnasta - perché

toglieva tempo allo studio e non potevo permetterlo. E' stata una scelta sofferta ma doverosa perché più importante della mia passione per la ginnastica c'era la voglia di diventare dottoressa». Manuela ha comunque cominciato l'attività giovanissima: «Avevo solo 5 anni e mezzo quando ho cominciato. Ho iniziato a gareggiare quando sono entrata a far parte dell'associazione sportiva Mediterranea di Maria Bruna Ugatti». Manuela Scarano ricorda con affetto quegli anni spensierati: «E' stata una "faticaccia" perché allenarsi anche quattro ore al giorno quando sei piccola non è facile. Per me però era un divertimento. La mia istruttrice - continua Manuela - Vittoria Carpentieri ha solo sette anni più di me e siamo sempre state come due sorelle. Poi naturalmente quando ci allenavamo pretendeva il massimo ed era anche molto severa ma alla fine abbiamo trascorsi momenti indimenticabili».

Infine Manuela Scarano svela il segreto del proprio successo: «Mio padre, Roberto Scarano, mi accompagnava ovunque. Era l'unico che riusciva ad infondermi quella tranquillità necessaria che mi consentiva di dare il massimo sulla trave. Senza di lui sarebbe stata una catastrofe ed invece - conclude Manuela - lui era sempre lì al mio fianco». Un angelo custode che continuerà a starle accanto. Per sempre...



Royal

Lotto

DIADORA

FREDDY

Reebok

VINTAGE HARBOUR

BREKKA

AST
ASTROLABIO

BRUGI

BREACH

COTTONUNITY

ELECTRO CLASH

Ben Smith

DISSIDENT PRODUCT

EFAS

Sh.Shore

cuttingedge

EVERLAST

RAGNO SPORT

Via Mandoli, 2-4-6-8
Cava de'Tirreni (Sa)

tel./fax 089 4689286

www.ragno-sport.it
email:info@ragno-sport.it

Quando la passione aiuta a crescere e ad indirizzare i sogni

Il basket secondo Memoli

Ieri giocava con la Pallacanestro Salerno, oggi è coach degli under 17 e dà consigli ai suoi allievi

• FRANCESCO MARIA BORRELLI
 Tredici atleti classe 93-94 allenati con passione da Gianluca Memoli con l'obiettivo di farli diventare uomini e campioni Gianluca, quando ha iniziato ad appassionarsi alla pallacanestro? "Ho sempre giocato a basket per la Pallacanestro Salerno da quan-

do avevo 9 anni fino ai 22. Poi in seguito a un incidente stradale sono stato costretto in sedia a rotelle. Da circa due anni ho conseguito il tesserino di allenatore di base ma, come dico io, sono in una fase di tirocinio perché prima di darsi l'appellativo di coach la strada è lunga e ogni giorno c'è da imparare e da insegnare ai ragaz-

zi. Sono al mio secondo anno da allenatore in seconda, e ho la volontà di continuare a vestire i colori di questa società per dare il mio contributo a far crescere questi giovani talenti".

Quali sono gli impegni della squadra nella stagione sportiva? "Giochiamo in under 17 ed eccellenza, sfortunatamente non ci siamo qualificati per l'accesso alla seconda fase ma da fine gennaio faremo un altro campionato, open, per le squadre che non hanno superato il turno.

Cosa cerca di insegnare ai ragazzi sul campo e fuori dal campo? "I ragazzi si allenano tutti i giorni per due ore. È molto importante, soprattutto a questa età (under 17), essere presente e sempre a disposizione dei giovani atleti, ascoltando anche le loro problematiche extracampistiche. Prima di essere un allenatore sono un educatore e cerco di impartire lezioni di vita".

Quanto è importante l'impegno scolastico per lo sport?

"Ho sempre detto ai ragazzi che la scuola viene prima della pallacanestro, senza precludere i sogni di diventare campioni di basket ma la preparazione e l'allenamento della mente che si fa tra i banchi, studiando, dà una forma mentis che si nota anche sul campo da gioco. Nel lungo periodo il talento sportivo, che non dà risultati scolastici, rischia di perdersi".

Quale altra attività svolge?

"A fine mese inizierò il servizio civile come impiegato al Comune di Salerno. Il progetto è creare uno sportello unico a cui gli utenti possono rivolgersi per tematiche inerenti la disabilità, l'urbanistica e la mobilità".



La formazione under 17 della Pallacanestro Salerno

La regola d'oro delle tre C: "Correre contro il cancro"

La cura dello sport

L'attività sportiva come farmaco per la prevenzione delle malattie e delle patologie tumorali

• CARLO AVELLA

L'utilità della pratica nella disciplina sportiva in generale, ha assunto oggi la caratteristica della necessità nel campo della prevenzione di diverse patologie tumorali. Un recente studio europeo denominato Epic ha dimostrato una notevole riduzione del rischio per il cancro al colon, alla prostata e al polmone nei soggetti che praticano attività sportiva regolare.

La scienza medica dichiara che basterebbero 30 minuti al giorno di intensità moderata per 5 giorni alla settimana, per garantire all'organismo umano benefici di notevole entità.

Lo sport dunque inteso come vero e proprio farmaco, non solo preventivo ma addirittura terapeutico, in particolar modo nei soggetti colpiti da patologia tumorale che ritrovano nell'esercizio fisico - adeguatamente rapportato alle loro condizioni di salute - un vero e proprio traino per rimanere agganciati al treno della vita.

E' scientificamente provato che il cancro può essere combattuto rafforzando il sistema immunitario e a tal scopo lo sport è considerato il nutrimento vitale per la macchina uomo, grazie alla sua naturale capacità di stimolare la produzione delle endorfine, sostanze indispensabili per l'attivazione di numerosi processi corporei quali l'attenuazione del dolore e il miglioramento dell'umore. Di fondamentale importanza è

dunque l'aspetto psicologico che pone il malato di neoplasia nella condizione di migliorare - attraverso il sacrificio della disciplina sportiva - il grado di motivazione indispensabile per affrontare la malattia ed il conseguente percorso terapeutico. La parola d'ordine può quindi riassumersi nella famosa regola delle tre C: "Correre contro il cancro".

L'insegnante Elena Russo: "Un lavoro emozionante reso possibile dalla sua grande energia"

Mirella: l'airone che spiega le ali

La storia di una ragazza che supera le sue difficoltà motorie grazie al Tai ji

• VALENTINA LIGUORI

Sembrava impossibile eppure Mirella ce l'ha fatta a superare le sue difficoltà. La sua emiparesi laterale sinistra non l'ha fermata e la quindicenne continua a compiere passi da gigante, sotto la guida della sua insegnante di Tai ji: Elena Russo (Responsabile ACSI delle Arti cinesi). Il Tai ji, oggi conosciuto in occidente soprattutto come ginnastica e come tecnica di medicina preventiva, è uno stile interno delle arti marziali che prevede una serie di movimenti lenti, fluidi ed armoniosi, abbinati ad un'adeguata respirazione. Grazie alla pratica di tale disciplina Mirella, da due anni, ha raggiunto, con il supporto morale della sua insegnante e dei suoi zelanti genitori, la consapevolezza del movimento di alcune parti del corpo.

cio alla disciplina è stato sicuramente problematico per Mirella che, però, attraverso il gioco ha trovato la motivazione per andare avanti costantemente. Ora riesce a sollevare la palla con entrambe le mani e simulare il battito di ali compiendo rotazioni precise con le braccia. Mirella, come un piccolo uccellino, ha spiccato il volo, grazie al suo incredibile coraggio, la sua determinazione e la sua grande forza di volontà: armi vincenti per superare gli ostacoli della vita.

Soddisfatta del lavoro svolto, Elena Russo afferma: "E' stato e continuerà ad essere un lavoro difficile per Mirella, ma grazie alla sua energia ha imparato tanto, ed ora è sconvolgente come la sua tenacia supera anche le mie aspettative; mi dà lezioni di vita ogni volta che mi chiede di continuare, che si illumina perché ha capito il movimento e lo ha eseguito correttamente comprendendone il significato, mi insegna ad essere utile ogni volta che riesgue i movimenti che non ha capito, mi insegna che ogni piccola vittoria può essere una gioia, e la gioia di vivere su una sedia a rotelle nasce dalle piccole cose e dalle piccole conquiste. Finalmente ora abbiamo deciso che è giunto il momento di alzarsi e cominciare una nuova avventura insieme: camminare. Mirella dimostrerà a tutti e soprattutto a se stessa che un piccolo uccellino al quale la vita ha stropicciato le ali, può trasformarsi in un bellissimo airone che spiega le ali".



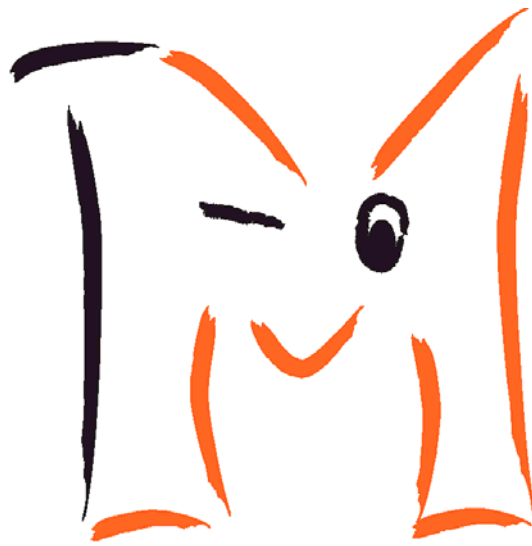
Dal 1990 l'unica creperia di Salerno in cui è possibile gustare oltre 100 varietà di dolci di questo tipico prodotto francese.

"Sinantisi"

mette a disposizione il proprio spazio per mostre ed eventi

Info 328 2827196
 Via Santa Margherita, 21 - Salerno

il Barone è ritornato
bar Luna
 via L. Orofino 11/13
 zona Orientale - Torrione - Salerno



TECHMANIA

Elettronica

Telefonia

Informatica

Il tech...a portata...di click!

www.techmania.biz
info@techmania.biz

Techmania di Andrea Milite - P.zza Amendola, 6
84091 Battipaglia (SA)



I "classici" sportivi

L'atleta era considerato un artista e lodato come un eroe di guerra

*LAURA DEL VERME

Numerosissime testimonianze figurative documentano la passione per lo sport nel mondo antico e, per indagarle, la redazione ha deciso di aprire uno spazio, curato da chi scrive, che ponga l'accento sull'universo atletico nel mondo greco, etrusco e romano. Ogni mese avremo l'occasione di raccontare uno sport, le sue regole, i suoi protagonisti attraverso le notizie riportate dai poeti, raffinati antesignani dei moderni cronisti, e con il supporto di immagini ricavate dall'immenso corpus iconografico rappresentato soprattutto dalla ceramica e dalla scultura, che quegli sport hanno saputo immortalare grazie alla maestria di grandi e piccoli artigiani.

Chi pensa ai giochi non può non ricordare i fasti di Olimpia. Per duecentonovantadue volte, nel corso di undici secoli, il Santuario di Olimpia accolse tra i suoi confini la più famosa manifestazione sportiva che la storia abbia conosciuto e, come si può non rimpiangere la regola, mai infranta, di non sporcare le celebrazioni religiose con conflitti cruenti tra città e nazioni che si riconoscevano in un unico popolo.

Secondo una ben nota leggenda fu Ercole a fondare, in segno di ringraziamento a Zeus, i giochi sacri che furono sempre considerati la celebrazione dell'eccellenza individuale, della varietà culturale ed artistica dell'intera cultura greca e soprattutto furono sempre l'occasione per onorare la massima divinità religiosa. Racconta il poeta Pindaro: «Come l'acqua è il più prezioso di tutti gli elementi, come l'oro ha più valore di ogni altro bene, come il sole splende più brillante di ogni altra stella, così splende Olimpia, mettendo in ombra tutti gli altri giochi». In questo quadro, anche artigiani ed artisti esercitano il loro ingegno per rappresentare la sintesi dell'ideale armonia tra corpo e mente che si identifica nell'espressione greca di kalos kai agathos, bello e buono, che può appartenere solo all'uomo nobile e virtuoso che nell'immaginario greco è anche eroe, atleta e guerriero.

Celebrare lo sport concentrandosi sulla figura dell'atleta antico, significa riproporre un ideale da imitare totalmente: dalla forma fisica all'integrità morale. In un bel saggio, Eva Cantarella, famosa studiosa del mondo antico, pone l'accento sui fondamenti dell'educazione da impartire ad un giovane aristocratico: l'educazione dei giovani era ispirata all'insegnamento che, già nell'Iliade, il centauro Chitone aveva impartito ad Achille: «Essere sempre il primo ed il migliore». Solo chi riusciva ad essere tale meritava la gloria che spettava all'eroe. Lo stesso valeva per l'atleta: se vinceva, in suo onore si erigevano statue, si scrivevano odi; in caso contrario, dava prova della sua inadeguatezza, con conseguente perdita dell'autostima e della stima altrui. Per questo come dice un celebre verso del già citato poeta Pindaro, l'atleta sconfitto se ne tornava a casa «per obliqui sentieri nascosti».

L'organizzazione delle gare era minuziosa, le regole di comportamento precise, il premio riservato al solo primo arrivato, la vittoria per l'abbandono dell'avversario già prima della gara, motivo di orgoglio. Forza ed attività fisica contraddistinguono i protagonisti delle gare già nel mondo dell'epopea omerica dove tra nobili, il vigore e la perfezione del corpo sono anche l'occasione per dimostrare un'invincibile supremazia militare. E' errato pensare che questo sistema di pensiero appartenesse solo ad artisti ed intellettuali. Luciano di Samosata, insigne scrittore e retore di origine siriana, vissuto nel II secolo d.C. racconta così, ad un non greco, la passione sua e del pubblico per lo sport e per le attività agonistiche: «se tu guardassi, seduto in mezzo agli spettatori, le prodezze di quegli uomini, la bellezza dei corpi, la robustezza mirabile, le prove straordinarie, la forza imbattibile, il coraggio, l'emulazione, lo spirito indomabile, l'impegno inesauribile profuso per la vittoria, non cesseresti di lodare, di acclamare, di applaudire».

Sarà avvincente scoprire le regole della corsa dei carri, della tauromachia, del duello, della lotta, del pugilato, del pancrazio, del tiro con l'arco, e delle cinque discipline che identificano il pentathlon. Sport questo che ha ispirato, il genio di Mirone, restituendoci, anche se solo in copia, l'immagine che più di ogni altra identifica la bellezza dell'atleta: il discobolo. Nessun altro artista ha saputo immortalare con tanta straordinaria intensità, lo sforzo di uno sportivo, la sua tensione, la sua concentrazione, nell'attimo che precede la sua prova atletica.

*archeologa

Benefici prolungati e prevenzione contro gli infortuni

Iniziamo con lo stretching

L'allungamento muscolare ed il riscaldamento sono basilari per iniziare ogni pratica sportiva

* VALENTINA LIGUORI

Non sempre gli esercizi di stretching vengono eseguiti correttamente eppure i loro benefici sono risultati fondamentali nella pratica sportiva e nondimeno nella vita quotidiana per raggiungere e mantenere una buona forma fisica.

Difatti lo stretching, che consiste nell'allungamento muscolare e nella mobilizzazione delle articolazioni attraverso l'esecuzione di esercizi di stiramento, è un metodo che ottimizza oltre l'apparato osteomuscolare anche la condizione del tessuto connettivo, la cui funzionalità risulta talmente importante per le ossa, le articolazioni ed i muscoli.

Il tessuto connettivo, infatti, che molte volte non viene valutato e apprezzato a sufficienza, è presente in quasi tutte le parti del corpo e tende progressivamente a diventare meno elastico provocando dolori o addirittura piccoli infortuni. La sua funzione specifica è quella di "legare e tenere ancorati gli altri tipi di

tessuto nei vari organi, riempiendo nel contempo lo spazio che li separa"; inoltre esso costituisce la materia prima dei legamenti e dei tendini, circonda i muscoli e di intreccia con essi, collega muscoli ed ossa, rende stabili le articolazioni e consente ed inibisce i movimenti.

Eseguito, quindi, esercizi specifici di stretching si rende elastico e stirato il tessuto connettivo, il quale consentirà al fisico di curvarsi e di torcersi in maniera adeguata alle esigenze richieste.

Al contrario, invece, si verificherebbe una riduzione della mobilità muscolare ed articolare con l'insorgenza di effetti secondari come la pressione sulle radici dei nervi in varie parti del corpo, causando dolori anche in seguito a movimenti molto semplici.

Nella pratica sportiva, lo stretching ha assunto un valore sempre crescente, favorendo una flessibilità muscolare che tende a prevenire strappi, distorsioni ed indolenzimenti anche all'inizio di una nuova stagione agonistica.

Sono altresì da prendere in considerazione anche altri fattori, quali ambientali e fisici, che possono compromettere la flessibilità articolare e muscolare.

E' pertanto consigliabile un riscaldamento adeguato (generale, cardiovascolare, settoriale) prima di qualsiasi pratica sportiva e procedere con gli esercizi di stretching muscolare tramite posizioni di massima flessione, estensione o torsione, con progressioni lente in modo da non stimolare nei muscoli antagonisti il riflesso di stiramento; alternare l'estensione dei muscoli agonisti con quelli antagonisti.

Diverse sono le teorie e le posizioni assunte dagli studiosi sulla pratica dello stretching eppure ognuna raccomanda di prestare attenzione sul suo svolgimento per trarre benefici osteomuscolari, articolari e di relax psicofisico che potranno protrarsi per tutta la vita.

*Dottoressa in Scienze Motorie

L'importanza della preparazione atletica

3)

Le progressive fasi dell'allenamento

Le qualità motorie: capacità condizionali e coordinative

* VINCENZO SANTORO

Nel corso della preparazione atletica è importante porre l'attenzione allo svolgimento di un corretto lavoro di stretching. Il termine inglese significa allungare, distendere e nella pratica è l'esercizio che si effettua per aumentare l'elasticità del muscolo e raggiungere una migliore escursione articolare. Consiste nell'intraprendere un lento allungamento della muscolatura interessata e mantenere la posizione per circa 15-30 secondi. Questi esercizi devono essere eseguiti correttamente applicando stimoli adeguati e senza esasperare l'escursione articolare provocando dolore. È importante, durante l'esercizio, inspirare ed espirare lentamente in modo da raggiungere un adeguato rilassamento. In generale è conveniente eseguire gli esercizi che vanno a influenzare un po' tutti i maggiori gruppi muscolari. Finite le fasi di riscaldamento e di allungamento si entra in quella dell'allenamento fisico generale per poi proseguire con la preparazione specifica. In questa fase iniziale occorre tener presente gli obiettivi che devono essere raggiunti, attraverso allenamenti caratterizzati da fasi di lavoro adeguate agli sforzi, senza svolgere lavori troppo intensi e ai limiti delle possibilità. In questo caso è opportuno porre l'attenzione ai segnali che la macchina umana ci invia (battito molto accelerato, dolore a fegato o milza, tensione muscolare, affanno, vertigini, nausea e altri). In questi casi è indicato un buon recupero per ristabilire gli equilibri giusti.

Nell'allenamento generale le espressioni motorie, dalla più facile alla più complessa, possono svolgersi in modo differente e personalizzata. Ogni gesto atletico dovrà essere idoneo al risultato da perseguire e ciò si può ottenere sfruttando al meglio le varie possibilità psicofisiche che l'organismo mette a disposizione. Gli esercizi possono essere svolti con minore o maggiore forza, per molte o poche ripetute, in modo veloce o lento, impegnando l'apparato locomotore o il sistema nervoso. Queste diverse attività di espressione dei movimenti risultano essere le qualità motorie che si distinguono in capacità condizionali e coordinative. Le prime: forza, resistenza, velocità/rapidità e mobilità, dipendono dalla funzionalità biomeccanica dell'apparato locomotore e dai processi energetici. Le seconde, coordinazione ed equilibrio, sono connesse al sistema nervoso e quindi a un corretto controllo del movimento.

*Preparatore atletico



Grafica Capozzoli

REGIA
 Logistica & Recapiti

REGIA S.r.l. Logistica & Recapiti
 Viale R.Wagner, 62/L - 84131 - Salerno - tel. 089.33.66.50 - fax 089.20.96.851
 www.regiarecapiti.it - info@regiarecapiti.it

**«La vittoria
è grande,
ma ancora
di più
lo è l'amicizia»**

Emil Zátopek
medaglia d'oro Olimpica
Londra, 1948
Helsinki, 1952