

A voi giovani atleti,  
perché prendiate esempio  
da chi vi ha preceduto.  
Le loro gesta vi siano di stimolo,  
determinazione ed orgoglio  
per i vostri successi  
sportivi ed umani.

Dr. Alberto Tomasi



Panathlon Club Lucca

# La mia Olimpiade

## IIa Edizione – 2008

Pensieri, ricordi, esperienze  
di olimpionici  
e sportivi lucchesi

Un'idea di Alberto Tomasi  
Presidente  
Panathlon Club Lucca



## ***INTRODUZIONE***

E' con grande piacere e con un certo orgoglio che sono a presentare la seconda edizione del volume "La mia Olimpiade" curata dal nostro club.

La prima edizione, praticamente ormai esaurita, ha avuto un grande successo nel mondo sportivo lucchese ed il volume è stato utilizzato nelle scuole, nelle società sportive e nelle pubbliche amministrazioni, senza l'esclusione di quelle scolastiche, per diffondere le tematiche dell'olimpismo ed in occasione di premiazioni.

Ma la massima soddisfazione è stata per noi quella del premio speciale comunicazione 2006 che è stato assegnato al nostro club, in occasione del Congresso di Anversa, proprio per questa pubblicazione, che ha così ottenuto il grande riconoscimento di tutto il Panathlon International.

Questa seconda edizione si arricchisce di molte notizie e curiosità su tutte le edizioni delle Olimpiadi, ma anche di un capitolo sul ruolo delle donna nello sport e sulle Paralimpiadi.

Sono presentati anche i risultati ottenuti dalla squadra italiana alle recenti Olimpiadi di Pechino e gli atleti ed i dirigenti lucchesi che vi hanno partecipato. Si tratta di Nadia Centoni veterana della pallavolo femminile, Maura Genovesi atleta del tiro con la pistola, Eugenio Amore per il beach volley, Albano Pera che questa volta nella veste di direttore tecnico ottenuto con un suo atleta un'altra medaglia d'argento ed infine Paolo Azzi dirigente nazionale della scherma italiana, disciplina che anche in questa Olimpiade ha ottenuto lusinghieri successi.

Il prof. Vittorio Barsotti, preside del liceo classico Machiavelli di Lucca ha curato con particolare competenza ed approfondite conoscenze la prefazione di questa seconda edizione.

Devo anche questa volta ringraziare Mario Rosellini per l'impaginazione del testo e per la scelta e la cura di tutto il materiale fotografico ed il segretario Adolfo Berti che con grande efficienza ha reso possibile la stampa del volume.

Un finale e particolare ringraziamento alla Fondazione Cassa di risparmio di Lucca ed al suo presidente l'ing. Giancarlo Giurlani per il generoso contributo con il quale è stato possibile pubblicare questo volume.

Dott. Alberto Tomasi  
Presidente Panathlon Club Lucca

## ***IL PRESIDENTE INTERNAZIONALE***

Accolgo con simpatia l'invito che mi rivolge l'amico e Presidente del Club di Lucca, Alberto Tomasi di indirizzare un saluto per la presentazione del libro

### **"La Mia Olimpiade".**

Ritengo che ogni iniziativa editoriale realizzata da un Club del Panathlon, sia importante ed encomiabile perché guidata dallo spirito che anima il nostro Statuto, indirizzando la pubblicazione nella direzione della promozione, della diffusione della *concezione* dello sport ispirato all'etica della responsabilità, della solidarietà ed al Fair Play.

La molteplicità delle tematiche che trovano spazio tra le pagine di questo libro, e la poliedricità dei tanti collaboratori impegnati nella sua realizzazione, attraverso emozioni, ricordi, indagini storiche o critiche sono garanzie che la materia trattata rappresenta una pluralità di espressioni che vanno dalla correttezza della cronaca, alla giusta esaltazione delle qualità degli atleti, dagli equilibri di una adeguata alimentazione, alle tensioni psicologiche delle competizioni.

La mano e la penna di un panathleta "*devono essere matrici*" di un messaggio che costituisce la nostra identità e che non può essere tradito; "*devono trasmettere*" alle nuove generazioni, ai prossimi atleti, uno spirito agonistico nel quale la verità è legata all'amicizia in un contesto sociale di libertà e di reciproco rispetto; "*devono convergere*" nel coltivare e tramandare il dinamismo, la bellezza, la forza, gli aspetti e i valori culturali dello sport.

E' quindi con grande entusiasmo che auguro a questa pubblicazione il miglior successo e a tutte le persone che sono state protagoniste della sua realizzazione, di sapersi sentire fiere di avervi contribuito.

Enrico Prandi  
Presidente Internazionale

## *LE RADICI E LE RAGIONI*

Le radici di questo libro nascono dalla memoria di gesta di uomini e panathleti che avvertirono il coraggio e l'entusiasmo della partecipazione ai Giochi Olimpici, ne avvertirono il peso e ne restarono coinvolti ed affascinati.

Le ragioni risiedono nell'intento di restituire vigore e sostanza attraverso una indelebile e preziosa testimonianza che vuole riscoprire un mito e interpretare un sogno.

I Giochi Olimpici costituiscono l'evento di maggior forza aggregatrice e di più ampio impatto partecipativo del del nostro tempo. Un fenomeno universale che ha coinvolto e coinvolge gli uomini nel nome di un messaggio di lealtà, solidarietà, fratellanza e, soprattutto, di pace che fu rinnovato alla fine dell'ottocento dal barone Pierre de Coubertin e che giunge a noi dalla civiltà ellenica quale tratto fondamentale della storia dell'umanità.

Iniziativa significativa e lodevole quella del Panathlon Club di Lucca proprio in momento in cui "il mondo dello sport" si interroga sugli interventi, aggressioni e aggiramenti subiti, nonché sulle insidie della violenza del doping e dell'intolleranza etnica, religiosa e culturale.

Questa libro è un messaggio di amore e di speranza per le giovani generazioni ed una testimonianza riconoscente verso coloro che vissero l'avventura dei Giochi ai riflessi di quella fiaccola accesa nel 776 a.C. sull'arida spianata di Olimpia.

Dr. Fortunato Santoro

Consigliere Internazionale



PECHINO – Apertura dei Giochi

## ***IL GOVERNATORE DELL'AREA TOSCANA***

Ho trovato molto interessante il libro “La mia Olimpiade” pubblicato nel 2004 dal Club di Lucca del Panathlon International, del quale viene ora data alle stampe la seconda edizione dopo che si sono svolti i Giochi Olimpici di Pechino.

E' una pubblicazione molto ben strutturata, con la quale il Club ha voluto innanzi tutto rendere omaggio ai tanti atleti lucchesi che hanno rappresentato l'Italia alle Olimpiadi o che comunque hanno raggiunto risultati di rilievo nazionale nella loro attività sportiva. Il libro vuole anche conservare il ricordo di Uomini e Donne che con le loro gesta hanno fatto sentire all'intera comunità lucchese l'orgoglio della propria appartenenza.

Appare indovinato il sistema del racconto diretto da parte dell'atleta il quale illustra le gare più importanti con dovizia di particolari e con dettagli inediti che ne rendono la lettura veramente piacevole. La pubblicazione, oltre che da tanti dati, notizie e curiosità su ciascuna Olimpiade disputata nell'era moderna, è impreziosita da saggi sulla alimentazione dell'atleta, sulla funzione del medico dello sport, sul ruolo dello psicologo, sulla donna nello sport e sulle Paralimpiadi, che sono tutti sicuramente di grande utilità sia per chi pratica l'agonismo sia per i tanti che fanno solo sport amatoriale.

Complimenti quindi al Club ed ai suoi dirigenti per una iniziativa meritoria che fa onore all'intero movimento panathletico.

Assuero Pieraccini  
Governatore Area Toscana

### ***IL PRESIDENTE DEL COMITATO PROVINCIALE CONI DI LUCCA***

La memoria, la memoria dei veri valori è sempre alla base della cultura di tutti i Paesi.

Nel proprio quarantacinquennale il Club di Lucca, di cui mi onoro di essere uno dei soci fondatori, ha giustamente deciso di riportare alla ribalta le "gesta" ed i pensieri di quegli atleti che hanno preso parte ai Giochi Olimpici nelle varie discipline sportive, ed oggi aggiorna l'opera con i partecipanti alla olimpiade di Pechino.

E' recente la scomparsa del più "antico" campione olimpico della provincia Arturo Maffei, olimpionico a Berlino 1936, quarto classificato alle spalle di Owens nel salto in lungo.

La memoria della sua vita, come quella di tutti gli altri amici che hanno saputo meritare con la propria attività l'onore di partecipare ai Giochi Olimpici, è testimonianza dei valori etici e morali che sono alla base di tutti gli sport.

Quando la cultura diviene filosofia di vita tocca il livello più alto e quindi risulta importante esaltare quella sportiva dei nostri atleti che negli anni ne sono stati testimonianza attiva.

In questi momenti in cui tutta la nostra attività è tesa a far riscoprire ai giovani l'etica ed i valori dello sport, la memoria è senz'altro opera meritoria di tutti coloro che credono in essi.

Comm. Luciano Bianchi Martini  
Presidente C.P. CONI Lucca

## ***IL PRESIDENTE DELLA PROVINCIA DI LUCCA***

L'evento sportivo è oggi spesso vissuto come fenomeno mediatico ad alto rendimento economico, che si esaurisce velocemente nello spazio di ogni singola manifestazione. La presenza della televisione come principale mezzo in grado di comunicare il fenomeno sportivo rischia di relegare in secondo piano la personalità e il valore umano degli atleti coinvolti, singolarmente o collettivamente, nella pratica sportiva. Si perde con estrema repentinà la memoria di ogni singolo atleta, esaurendo velocemente il lavoro ed il sacrificio svolto.

Questa pubblicazione ha il merito di valorizzare gli atleti lucchesi che si sono distinti nelle varie discipline sportive in ambito olimpico, ripercorrendo le tappe fondamentali dello sport internazionale e le vicende umane e professionali di nostri concittadini. Attraverso lo strumento dell'intervista o del racconto, dà spazio al vissuto delle persone, ponendo l'individuo ed il suo vissuto sportivo al centro dell'attenzione.

Il volume ripercorrere anche l'evoluzione nel tempo della pratica dello sport e dei valori sportivi.

Siamo profondamente convinti che strumenti come questo riescano a contribuire, attraverso le testimonianze e le esperienze vissute, alla promozione dell'attività sportiva come evento anche culturale, oltre che educativo, facendo leva sui principi veri dello sport.

Ci auguriamo che questa pubblicazione possa essere diffusa a tutta la cittadinanza e soprattutto ai giovani, nella speranza di diffondere i valori positivi ed umani dello sport.

Dr. Stefano Baccelli  
Presidente della Provincia di Lucca



Anni 30 - Gara podistica al Campo Balilla (Lucca) su pista in carbonella

**PRESENTAZIONE DELLA Ia EDIZIONE DEL LIBRO**  
**Avvenuta il presso la sede del**  
**COMITATO PROVINCIALE CONI DI LUCCA**

Presentatore - **Prof. VITTORIO BARSOTTI**

Dirigente Scolastico del Liceo Classico “Machiavelli” di Lucca

Presentare un libro come quello che il Panatholn club lucchese ha edito in occasione delle Olimpiadi Invernali di Torino, è certamente un’impresa impegnativa, non tanto per quanto si possa rendicontare sul lavoro svolto da così puntuali estensori, piuttosto per l’alto significato che esso ha in se.

E’ questa la sfida ha cui sono stato chiamato: una sfida che solo si può reggere offrendo a questo qualificato auditorio una riflessione tutta culturale e perfino filosofica sul senso e sulla realtà dello sport come attività umana.

Cultura e cultura dello sport: è questo un binomio fondamentale per capire il nesso che sta alla base di un’attività umana che segna il cammino dell’umanità: semplificabile nella famosa locuzione latina “mens sana in corpore sano” .

Questa frase, contenuta nel verso 355 delle Satire di Giovenale, noto poeta romano contemporaneo di Tacito, dimostra, con le sue poche parole, che la felicità nella vita si fonda su valori essenziali. Chi possiede un corpo e una mente sani, ha ancora ben poco da desiderare. La felicità, come il successo, dipende in massima parte dall’efficienza di questi beni. Chi non ha una mente saggia, capace di guidare, difficilmente prenderà la via giusta e chi ha un corpo debole non sarà mai capace di procedere e resistere a lungo sulla via, perché accade nel corpo quello che accade nella mente.

La massima latina rivela che fin dall’antichità era nota la stretta relazione esistente tra mente e corpo, di cui ogni giorno ricerche scientifiche e mediche producono una prova.

Un corpo sano e in salute aiuta la mente a dare il meglio di sé, come, però, è altrettanto vero il contrario!

Platone”, il nome del filosofo intorno a cui gravita tutta la storia della cultura occidentale, significa “dalle larghe spalle” e forse non tutti sanno che proprio la sua prestanta fisica gli servì per gareggiare e diventare campione di lotta e pugilato ai giochi di Delfi e di Corinto. Ve lo immaginate un Tyson che scrive il Fedro o il Simposio. Allora però era normale, al contrario di oggi dove la distanza fra cultura e sport è quasi sempre incolmabile. Allora, nell’antichità, più che di un legame si trattava di una vera e propria simbiosi: *culturarte* (mi si passi questo neologismo) e sport costituivano un binomio fecondo, diventato inscindibile in Grecia tra il VII e il VI sec a.C., tanto che non si può neppure concepire l’evoluzione artistica senza l’esperienza derivante dalle gare o dagli esercizi di palestra. Ed ancora, stavolta in riferimento all’arte, proprio lo studio dei corpi degli atleti guidò Policleto all’elaborazione del suo canone concretizzato nella statua del Doriforo.

Ma non si può tralasciare nemmeno l’interesse che aveva la letteratura fin dai suoi albori, per lo sport: dobbiamo proprio ad Omero la più antica descrizione dettagliata e palpitante di giochi atletici: gli agoni funebri proclamati da Achille per onorare l’amico Patroclo ucciso da Ettore. (23° e 24° canto dell’Iliade) ne sono un fulgido esempio.

Per dare costrutto ad una impostazione epistemologica dello sport è utile ricondursi alla genesi dello Sport (inteso in senso moderno): essa si riconduce a uno degli istinti primari dell’uomo: la competizione; fu infatti questa, insieme allo spirito della nobile emulazione divina, una tra le chiavi di volta della prosperità e del progresso greco.

Nasce, così fin dall'antichità, l'immagine del cittadino-atleta, o meglio la duplice qualità della kalokagathia che incarnava la fusione tra i risultati desiderati e perseguiti all'educazione greca e la nobile emulazione dell'elemento divino.

Ecco allora affacciarsi una sorta di sacralità dello sport: è questo il primo tratto originale ed evolutivo dell'uomo. Agli inizi della sua storia egli compete barbaramente per sopravvivere soverchiando, uccidendo acriticamente i suoi simili, poi, attraverso un uso più riflessivo della propria forza impara, da queste azioni, a misurare se stesso e quindi si apre a "competere" con gli altri non più semplicemente per ucciderli ma per "batterli" e godere il gusto ed il sapore della vittoria offerta, come un dono divino, proprio da una divinità: la dea Nike, appunto. Maggiore sarà la forza dell'avversario da battere maggiore sarà la soddisfazione di vederlo sconfitto, vivo, umiliato ma rispettato!

E' proprio dalla sacralità dello sport che scaturisce la "divina" Tregua, una dea così potente da arrestare, con la sua presenza, tutte le guerre durante i periodi dei giochi. Sport come momento di pace, quindi! Ci si allena con lo sport per essere pronti alla guerra, ma quando si compete si fa la pace: quella vera! Ciò costituisce un valore fondamentale ed insieme un elemento di unificazione tra i vari popoli greci e del mediterraneo; tanto che tuttora rappresenta un valido esempio da perseguire e mantenere: un popolo diviso politicamente che, anche se per poco, raggiunge l'unità grazie ad un accordo sancito da una festività sportiva ricorrente, è e rappresenta di per sé un grande momento di civiltà.



Pechino – Apertura dei Giochi

E' necessaria una riflessione su sport ed equilibrio: lo sport del piacere fine a se stesso di tipo narcisistico rappresenta, infatti, una gratificazione momentanea, non duratura.

Oggi il protagonismo induce piuttosto ad uno squilibrio psico-fisico ingenerato proprio dai media e dall'invadenza dei mezzi audiovisivi nella vita attuale.

Mens sana in corpore sano, ritorna di bruciante attualità ed oggi più di ieri significa combattere con grande forza di volontà e spirito di sacrificio gli squilibri edonistici, pragmatici, utilitaristici, narcisistici della pubblicità e del business, per amore di un vero piacere sportivo che è ricerca della autentica felicità: quella duratura.

È proprio merito dei Greci di aver scoperto la forma più attrattiva ed originale dello sport così da ottenere uno sviluppo armonioso ed equilibrato tra mente e corpo, mirando alla suprema gioia di un essere umano funzionale.

L'importanza di questo equilibrio ci riporta inevitabilmente a Platone e ad Aristotele

Il primo asseriva che la coesistenza tra le doti spirituali ed intellettuali insieme alla prestanta fisica era indispensabile per creare "quell'uomo quadrato che si erge con i piedi saldamente piantati nel suolo e quella mente quadrata che abbraccia l'universo".

Aristotele perfezionerà poi questa idea aggiungendo l'importanza di quel giusto mezzo (*medietas*): l'equilibrio si direbbe oggi, da tenere tra esercizi mentali e corporei poiché " Il dolore del corpo ostacola l'intelletto, così come il dolore di quest'ultimo ostacola il corpo, come pure la salute dell'uno corrobora la vigoria dell'altro".

Aristotele, a causa dell'etica più aperta del suo tempo, era in grado di scorgere con occhio più acuto di Platone gli abusi. Fu proprio questa nuova etica che provocò il declino dei giochi che non avevano più l'aspetto originario di un'esperienza religiosa o di un'esaltazione poetica e pur non negando il persistente valore dello sport nella sua pura essenza di istituzione, si assistette alla progressiva decadenza dello spirito unita al poco rispetto del corpo.

Parlando della genesi dello sport inteso modernamente è utile ricordare che il gioco più antico è stata la corsa a piedi, poi nel 708 a C. ebbe inizio il pentathlon, che consisteva in cinque specialità. Oltre alla corsa altre imprese impegnative erano il pugilato e il pancrazio, combinazione di lotta e pugilato. Le ultime specialità ad essere introdotte furono le corse con le quadrighe e la corsa a piedi con l'armatura pesante.

*Dalla corsa è scaturita la prova più dura: la MARATONA:  
la storia, la tradizione, il mito... e la corsa*

Della corsa, la maratona costituisce la parte più nobile e sofferta. Negli ultimi anni è diventato un *modus essendi*: la Maratona può essere disputata solo da atleti provetti e specialmente allenati, è la gara più lunga e faticosa di tutto il programma olimpico.

Nell' Olimpiade, a questa gara partecipano non più di un centinaio di atleti; insomma una corsa per pochi folli! Per comprendere perché una gara tanto lunga e faticosa affascini così tanta gente che, non ha niente a che vedere con l'agonismo, dobbiamo rifarci ad un celebre avvenimento della storia antica: la grande battaglia di Maratona del 490 a. C. tra Persiani e Ateniesi.

Si trattò di un avvenimento che ha avuto rilevanza nella storia del mondo: fu considerata la prima decisiva vittoria degli europei sugli orientali. Gli invasori Persiani volevano punire i Greci che anni prima avevano appoggiato la rivolta degli Ioni.

Sbarcarono nella baia di Maratona, con 50.000 uomini in pieno assetto di guerra, armi, equipaggiamenti e cavalleria.

Aspettarono nella pianura di Maratona sperando che in Atene insorgesse la ribellione fomentata da alcuni seguaci dell'armata persiana.

Saputo dello sbarco delle forze dei Persiani, gli Ateniesi, desiderosi di scontrarsi con il nemico, lontano dalla loro città, portarono il loro esercito su di un altura, in modo da controllare i nemici e le vie di accesso ad Atene, in attesa che arrivassero soccorsi da Sparta.

Gli Ateniesi, vedendo parte dei Persiani reimbarcarsi con lo scopo di attaccare Atene anche da un altro versante, decisero di attaccare senza aspettare rinforzi dagli Spartani, ancora indecisi sul da farsi per motivi religiosi.

Gli orientali erano superiori numericamente, ma di gran lunga, le truppe di Atene, al passo di corsa urtarono violentemente contro l'esercito nemico. Secondo Erodoto, la corsa fu di circa un chilometro e mezzo.

I Persiani ebbero la peggio e furono costretti a reimbarcarsi. Vinta la battaglia, l'esercito ateniese tornò indietro, coprendo con una marcia rapidissima (11.000 uomini, quasi al passo di corsa!) 34 chilometri. Temevano, infatti, che le navi Persiane attaccassero la città sguarnita, ma questo non avvenne.

Nonostante questa schiacciante vittoria, l'anno successivo i Persiani entrarono in Atene.

In questo contesto si colloca la figura mitica dell'ateniese Filippide, di professione *emerodromo* (costoro erano uomini capaci di correre per un intero giorno, o più a lungo; molto importanti per l'esercito, poiché rappresentavano generalmente



i soli mezzi di comunicazione; alcuni di loro erano in grado di percorrere 200 chilometri in 15 ore!), il quale fu mandato prima della battaglia, a Sparta per chiedere aiuto.

Corse, per circa 250 chilometri, impiegando 2 giorni per poi tornare di nuovo indietro. Erodoto ci tramanda che Fidippide raggiunse Sparta *"Nel giorno immediatamente successivo"* alla sua partenza, e cioè che impiegò non più di 48 ore e tornò presto indietro, se non immediatamente.

Dopo la battaglia, infine, corse fino ad Atene, per 42 chilometri morendo nei pressi dell'Acropoli, probabilmente per la fatica (!), dopo aver annunciato la vittoria.

In ricordo di Filippide e della grande vittoria dei Greci sui Persiani praticamente al passo di corsa, è stata inserita la gara di Maratona nella prima Olimpiade dell'era moderna svoltasi nel 1896 ad Atene.

La corsa copre un tragitto di Km 42,195 che sarebbe, la distanza dal luogo della battaglia ad Atene. Con il passare degli anni il rito si è ripetuto al di fuori delle Olimpiadi in quasi tutte le città più importanti lasciando, come costanti fisse, il nome (Maratona) e la distanza (Km 42,195).

Imporsi e vincere le gare significava, oggi come per gli antichi, esaltare l'atletismo dove il vincitore assume vere e proprie sembianze di eroe divino. Un mito appunto!

Tra questi è bene ricordare ULISSE: "il mito" degli atleti?!

Omero concluse l'Odissea con il ritorno di Ulisse ad Itaca.

Dante Alighieri nella Divina Commedia, affascinato dalla figura di questo straordinario eroe [*"Considerate la vostra semenza: fatti non foste a viver come bruti, ma per seguir virtute e canoscenza"* ], iniziò la sua storia, laddove Omero invece l'aveva conclusa.

Ulisse e i suoi uomini, ormai vecchi e stanchi, per soddisfare la loro brama di conoscenza, oltrepassarono le colonne di Ercole, oltre le quali il mondo era sconosciuto, e perirono in un naufragio, scatenato dalla mano divina, nel bel mezzo dell'oceano Atlantico, e tutto ciò in vista del monte su cui aveva sede il Purgatorio.

Quindi nella visione dantesca, Ulisse è colui che si è spinto, da uomo, oltre ogni limite, verso l'ignoto, fino ad arrivare ai piedi della dimora di Dio.

Il "Fattore Ulisse" rappresenta quindi l'archetipo comune a tutti gli atleti che si cimentano in sport particolarmente difficili e impegnativi.

Perché Ulisse? Perché lui è il mito. "Egli è il fuoco primordiale", l'amore per la ricerca assoluta, per il Viaggio, per la conoscenza anche al prezzo della vita. Lo sport è questo.

È soprattutto l'Ulisse dantesco che ci affascina.

Dall'esigenza dell'uomo di dominare il mondo, per motivare la limitazione della vita, deriva la necessità di svelare e impossessarsi dei segreti della natura; così si può definire lo sportivo "animale del mondo", poiché esercita il suo dominio rispetto a ciò che lo circonda.



E quindi, perché non cercare la risposta al nostro turbamento, con attività che ci portano a vivere a pelle sensazioni primordiali, che la tecnologia ha sostituito con una perfezione che illude l'intelletto ma non sazia lo spirito? Oggi lo sport, o è affari, o è dimagrimento.

Ad una prima riflessione, sono le uniche motivazioni, che spingono l'individuo a diventare uno sportivo. I media e la cosiddetta cultura povera e politica, fanno di tutto per pubblicizzare e ridurre gli sport alle stupide motivazioni sopra descritte.

Così come Ulisse è arrivato ai piedi del Purgatorio, Colombo ha scoperto l'America... un atleta corre la sua prima maratona solamente per sentire cosa accade nel suo corpo e nella sua mente.

Gli iperspecializzati dei "grandi guadagni" o del "dimagrimento" di oggi, sanno sfruttare nel migliore dei modi, tutto quello che invece... tanti piccoli Ulisse hanno "creato".

E la letteratura classica trova nello sport i momenti più alti: qui, infatti, si distinguono le Olimpiche che mettono in risalto vere e proprie dispute letterarie quali epigone dello spirito competitivo.

Nel 476 a.C. la gara del corsiero a Olimpia fu vinta dal cavallo Ferenico per il tiranno Ierone di Siracusa.

A Pindaro fu dato l'incarico di comporre un *epinicio*, che venne forse eseguito nella festa privata, mentre alla celebrazione pubblica era destinato quello di Bacchilide.

Si trattava di una competizione fra i due massimi lirici del tempo; e Pindaro presentò nell'agone la sua opera più maestosa e complessa.

Per questa ragione e poiché vi si proclamava l'eccellenza dei giochi di Olimpia e si narrava il precedente mitico delle gare equestri, il carme fu posto all'inizio del libro che raccoglieva gli epinici.

Esso si apre con un'esaltazione delle Olimpiadi e celebra il volo solitario con cui Ferenico donò il trionfo al suo signore.



Anfora attica  
a figure nere:  
atleti

Con lo splendore d'immagini proprio dell'arte pindarica, il proemio fonde l'elogio del committente con la memoria dell'occasione sportiva; e la poesia viene presentata come sigillo di questa gloria.

La sezione centrale appartiene al mito; ed il suo protagonista è Pelope, l'eroe del Peloponneso dove Olimpia si trova.

Pindaro sceglie due episodi: l'amore di Poseidon per lui, e la sua vittoriosa sfida al re Enomao per ottenerne in sposa la figlia Ippodamia.

Ma egli espone la materia mitica, per allusioni e singole scene, da cui si irradia il significato dell'intera vicenda e alla quale si intreccia la riflessione gnomica.

Si diceva che Pelope fosse stato fatto a pezzi dal padre Tantalos, ed imbandito agli dèi.

Demetra inavvertitamente ne mangiò una spalla, ma Zeus ricompose il corpo sostituendo la parte mancante con un omero d'avorio.

Pindaro rifiuta questa storia: degli dèi occorre dire soltanto il bene. Secondo la sua versione Pelope scomparve dal banchetto divino, poiché Poseidon invaghito di lui l'aveva rapito in cielo.

Quindi Pelope sarebbe tornato uomo a causa dell'arroganza di Tantalos, che tradì il favore degli dèi. Pelope vuole sposare Ippodamia, che il padre Enomao concederà a chi avesse vinto in una gara di corsa con i cavalli; e nella notte, il giovane invoca l'aiuto del dio che l'aveva amato. Nell'atmosfera magica e reale di questa scena si esaurisce la storia: Poseidon assicura a Pelope il suo aiuto, egli vincerà e avrà Ippodamia. Con un perfetto ricorso analogico si riprende la lode di Ierone e dei giochi sportivi poiché ad Olimpia si trova la tomba dell'eroe. A chi vince è assicurata la felicità duratura della fama, consacrata dalla poesia.

La concezione eroica dell'esistenza, l'intensità della morale religiosa, il senso solenne della tradizione mitica e della gloria presente, la forza delle immagini e la suggestione degli scenari, il vigoroso annuncio del prestigio che appartiene all'arte ed il tripudio per il successo sportivo concorrono a formare un'opera d'arte, in cui l'arcaismo maturo celebra uno dei suoi risultati più splendidi.

## PER HIERON DI SIRACUSA, COL CORSIERO

Ottima è l'acqua, l'oro come fuoco acceso  
Nella notte sfolgora sull'esaltante ricchezza:  
se i premi aneli  
a cantare, o mio cuore,  
astro splendente di giorno  
non cercare più caldo  
del sole nel vuoto cielo -  
né gara più alta d'Olimpia celebriamo,  
onde l'inno glorioso incorona  
con pensieri di poeti: che gridino  
il figlio di Kronos, giunti alla ricca  
beata dimora di Hieron! Regale impugna uno scettro  
nella Sicilia  
ricca di frutti mietendo il sommo di ogni virtù,  
e gioisce del fiore  
migliore della poesia -  
canti onde spesso giochiamo  
adulti intorno alla mensa amica.

Ora  
togli la dorica cetra  
dal chiodo, se a te la gloria di Pisa e Pherenikos  
soggiogò la mente ai pensieri più dolci:  
quando sull'Alpheios balzò porgendo  
senza sprone il corpo  
alla corsa e allacciò il padrone al trionfo,  
il re siracusano lieto  
di cavalli. E gloria gli splende  
nella maschia colonia del lidio Pelops.  
Bramò l'eroe il possente Gaiaochos  
Poseidon, quando dal bacile che monda  
Klotho lo tolse  
bello d'avorio la spalla scintillante.

Molte le meraviglie, e certo

delle gare. Massimo viene ad ognuno  
il bene prodotto dal giorno. Ed io incoronare  
lui con equestre canto  
con eolica melodia  
devo, certo che amico ospitale,  
tra gli uomini d'oggi, insieme più esperto  
del bello e regale al potere  
mai ornerò con volute famose di inni.

Provvido ai tuoi pensieri vigila  
il dio che t'è prossimo,  
o Hieron. Né mai desista: perché  
io miro a cantarti trovando  
ancora più dolce col carro  
veloce una via alleata di parole,  
giunto alla luce del Kronion. Per me la Musa,  
per il mio vigore alleva un dardo poderoso.  
Altezze diverse per l'uomo:  
culmina l'ultima vetta  
coi re. Non scrutare più avanti.  
Possa tu d'ora innanzi incedere in alto

ed io così ai vincitori  
accostarmi insigne per maestria  
tra i Greci dovunque.



Tomba degli atleti

Nella festa olimpica si intrecciano diversi valori culturali, a cui l'epinicio conferisce un canone di certezza nell'illusione di una gloria comune a tutta la grecità.

Dal punto di vista dell'atleta la partecipazione ai giochi era il momento culminante di un processo formativo, personale e comunitario: il *pònos*, la fatica dell'addestramento e la tensione ideale, è impensabile senza le istituzioni sociali del ginnasio e della palestra, senza il sostegno della città, della famiglia che in caso di vittoria parteciperà al *komos* (*festa onorifica*); mentre per il concorrente sconfitto, scatta fatalmente la sanzione sociale del silenzio.

L'Olimpiade (quindi la massima prova sportiva) è un momento di comunicazione collettiva, di riconoscimento e conferma di valori su un supporto religioso omogeneo.

Oltre all'entusiasmo che si manifesta al ritorno del vincitore in patria, nella comunione dei giochi l'exasperato particolarismo politico degli stati greci ritrova la conoscenza di un'unità etica fondamentale. La festa olimpica è una sintesi in cui l'educazione alla guerra si esplica in una pacifica mimesi della guerra: di profondo valore simbolico per l'individuo e per la comunità.

Ma è una sintesi fragile, affidata a cittadini in teoria liberi e uguali. La Grecia non trasse da tale sintesi nessun reale incentivo all'attuazione di un'unità politica permanente.

*All'exasperata divisione del presente fu se mai il canto occasionale dell'epinicio ad opporre, l'illusione di una gloria comune e condivisa, attinta dalla memoria mitica ai valori unanimemente riconosciuti dalla Grecia eroica. [L. Lehnus]*

Un'analoga, ma diversa complessità strutturale si osserva pure nell'Olimpica VII, che celebra la vittoria ottenuta da Diagora di Rodi nel pugilato alle Olimpiadi del 464 a.C. Diagora era famoso per la possanza fisica e per il talento atletico, grazie alla quale aveva vinto in tutti i quattro giochi panellenici e in numerosi agoni locali.

Apparteneva alla famiglia degli Eratidai, che occupava un ruolo preminente nella vita politica e sociale di Rodi; e quest'aristocratica tradizione suona come un contrappunto sotteso alle lodi del vincitore.

Il carne si apre con una sontuosa similitudine in cui una coppa di vino spumeggiante, offerta dal suocero al novello sposo durante la festa nuziale, viene comparata con il canto che onora quanti vincono nelle gare.

Ora è la volta di Diagora; e l'inno lo festeggerà rievocando i miti della sua isola. Anche qui l'introduzione intreccia l'elogio dell'atleta e della sua patria, il ricordo dell'occasione e il prestigio della poesia, motivando artisticamente il passaggio alla sezione mitica, che occupa il centro concettuale ed architettonico dell'ode.

Il senso di questo processo a ritroso è trattato per episodi, che peraltro non si legano ad un comune protagonista, come era Pelope, ma risalgono alla storia remota di Rodi. Di questa vengono evocate tre fasi, che si succedono in ordine cronologico inverso.

La prima sezione è dedicata alla colonizzazione argiva di Rodi, guidata da Tlepolemo.

### PER DIAGORAS DI RODI, PUGILE

Come chi da mano generosa un calice  
ribollente di rugiada di vite  
in dono porga  
al giovane sposo - l'alzava brindando  
da casa a casa massiccio d'oro, vertice dei beni:  
lo splendore della festa  
e il genero onora, tra gli amici  
presenti lo fa invidiato per nozze concordi -,  
anch'io nettare distillato, omaggio delle Muse,  
ai vincitori invio dolce frutto della mente,  
e m'ingrazio chi in Olimpia  
e in Pito  
prevalse. Felice chi parole di lode avvolgono:  
ora l'uno ora l'altro protegge  
la Grazia feconda, spesso,  
con cetra soave e flauto di mille voci.



L'elaborata tecnica del simbolo viene valorizzata da Pindaro per esprimere un'ambivalente concezione esistenziale. In questa ode i commentatori hanno trovato una sola vera difficoltà. Tutti e tre i miti, hanno una nota sinistra: delle ombre solcano quello splendore. Come ci si può spiegare questo in un poema di congratulazione? La colonizzazione di Rodi è strettamente connessa all'omicidio compiuto dal suo fondatore; i suoi cittadini, per una misteriosa dimenticanza, non riescono ad assicurarsi il pieno favore di Atena; la spartizione della Terra fatta da Zeus è viziata dall'assenza del dio del Sole.

Pindaro dunque sapeva bene quello che stava facendo.

Perché l'ha fatto? Dovremmo ascoltare il poema intero, con tutta la nostra capacità di comprensione, come un greco lo ascolterebbe. Ma molti di noi insistono a tradurlo in una lingua diversa e poi ad ascoltare la propria traduzione. Ognuno parla dell'Isola di "Rodi", ma per il poeta il suo significato era "La Rosa".

Pindaro concepisce questa come un luogo prediletto: come una piccola, esigua regione che per il dio del Sole offuscò nel paragone tutti gli altri domini terrestri.

E' con questo quadro innanzi che egli studia l'intero complesso della storia finché anche questo prende forma dall'immagine di una pianta di rose che cresce in un modo che nessun uomo aveva ancora visto, da un oscuro letto sotto l'acqua salata.

La Rosa di Pindaro non è pianta di ogni giorno, essa cresce nella sua vivificante immaginazione fino a divenire un simbolo della nostra vita.

Ecco perché tutte le storie che crescono intorno all'Isola della Rosa sono narrate in modo a prima vista così inadatto ad un poema che proclama i fastosi destini dei discendenti del Re del Sole, ed il successo di Diagora. Questo perché, in tutti e tre, la radiosità è preceduta dalla tristezza.

Anche nell'ode Istmica VIII Pindaro celebra la vittoria ottenuta dal giovane Cleandro di Egina nella gara di Pancrazio, ai giochi dell'Istmo. L'allusione a un grave pericolo che aveva minacciato la Grecia si riferisce alla seconda invasione persiana, guidata da Serse. Accanto al sollievo e all'esaltazione della libertà tanto strenuamente difesa, compare anche un velo di sgomento, in cui l'"io" poetico assume carattere marcatamente autobiografico.

La patria di Pindaro, Tebe, si era schierata dalla parte dei Persiani, e dopo Platea, il comandante persiano Pausania aveva preteso la consegna dei traditori, condannandoli a morte. Pindaro non aveva partecipato a questi patti, ma l'umiliazione della patria lasciò un segno nella tonalità ambivalente dell'esordio.

Questo occupa le prime due strofe con l'elogio del vincitore e il riferimento all'occasione sportiva con la già ricordata allusione all'attualità politica e con la motivazione della scelta del mito che si collega pure, indirettamente, agli eventi del recente passato.

Egina, patria del vincitore, aveva concorso in primo piano alla lotta contro i Persiani; e Pindaro si propone di reinserire la sua città nella tradizione greca, ricordando la comune origine che riconduceva sia Egina che Tebe alle due ninfe anonime, sorelle e parimenti amate da Zeus.

Dall'unione fra Zeus ed Egina nacque Eaco da dove ha inizio il mito, che occupa la quattro strofe centrali del carme. Figli di Eaco furono Telamone, sovrano di Egina e a sua volta padre di Aiace, e Peleo sposo della dea Teti e padre di Achille.

Su questo tema della discendenza, Pindaro accentra il racconto, rappresentando l'occasione in cui gli dei decisero di assegnare Teti a Peleo. L'avvenente ninfa del mare era desiderata da Zeus e Pindaro immagina che questo si fosse trovato a contenderla con il fratello Poseidon. Ma dea Themis annuncia che il figlio nato da Teti sarebbe divenuto più potente del padre e suggerisce di scongiurarne dal regno divino le conseguenze, assegnando la giovane al più pio dei mortali, appunto Peleo. Dalle nozze nacque il grande Achille; e la seconda parte del mito ne rievoca le imprese sotto Troia. Inoltre Pindaro unisce alla celebrazione di Cleandro il ricordo del cugino Nicocle, pure vincitore alle gare dell'Istmo nel pugilato, e che ora è morto e conclude il carme con un'immagine lieve ed arguta: l'elogio di Cleandro, che non nascose "in un buco" il fiore dei suoi anni.

Mens sana in corpore sano: oggi è lo slogan di molte palestre, centri estetici, club sportivi che invitano a curare di più il proprio corpo. Lo stesso slogan non è invece usato (ma dovrebbe esserlo) per invitare la gente a curare di più la propria mente.

Ai giovani andrebbe proprio riproposto questo elementare slogan perché assimilino e facciano propria una corretta ed equilibrata concezione dello sport tendente soprattutto verso uno sport etico, fatto di grandi ideali tali da immiserire e rimuovere le più basse degenerazioni umane che nell'attualità, attentano costantemente l'anima di questi valori.

Prof. Vittorio Barsotti

## MANGIARE PER VINCERE O VINCERE PER MANGIARE ?

### **Dott. ALBERTO TOMASI**

Specialista in scienza dell'alimentazione ed in medicina dello sport.

“The athlete performs  
for what he eats”

“La prestazione dell'atleta  
dipende dalla sua alimentazione”

Per permettere all'organismo umano di andare più forte, più in alto e più lontano, per ottenere dalla macchina che ogni atleta ha a disposizione le prestazioni migliori, bisogna utilizzare sempre dell'ottimo carburante fornito da un'alimentazione corretta.

Con la nascita dello sport già nelle prime olimpiadi l'alimentazione diviene oggetto di grande interesse.

Milone da Crotona, atleta vincitore di molte gare olimpiche, consumava in periodo agonistico una dieta veramente particolare e abbondante (fichi, carne, vino) che, secondo le cronache, era alla base delle sue vittorie.

Icco da Taranto, contrariamente a quanto fino allora praticato dalla maggioranza degli atleti, forti mangiatori di carne, prescriveva una dieta povera, quasi frugale, a base di frumento, formaggio, fichi secchi e miele, che acquistò una rapida diffusione.

La scomparsa dei giochi olimpici nel 393 dopo Cristo non impedisce che continui, in Occidente, il grande interesse per le abitudini alimentari degli atleti.

La velocità degli Eruli, barbari invasori che si spostavano molto velocemente, venne attribuita alla loro dieta vegetariana così come la forza degli Unni nel lanciare i giavellotti alla loro dieta a base di carne.

Bisogna però attendere parecchi secoli prima che gli elementi di base di una più razionale alimentazione sportiva vengano scoperti.

Lo studio delle modificazioni delle funzioni digestive dell'organismo nelle particolari condizioni create dalla pratica dello sport contribuisce ad aumentare le conoscenze anche nel settore della dietetica applicata allo sport.

Oltre un secolo fa due medici alpinisti svizzeri, Fick e Wiscilenius, durante un'ascensione, stabilivano il ruolo fondamentale degli zuccheri nello sforzo fisico, gettando le basi della moderna fisiologia alimentare sportiva.

Ma è solo nel 1928 che, in occasione delle olimpiadi si tiene ad Amsterdam il primo Congresso Internazionale di Medicina Sportiva.

La medicina sportiva ha evidenziato il ruolo non secondario dell'alimentazione, che condiziona la prestazione sportiva tanto che gli sport vengono classificati in base al loro diverso consumo calorico.

L'uomo è ciò che mangia, diceva Feuerbach, ma anche lo sportivo e l'atleta in particolare è ciò che mangia.

Ogni sport, infatti, comporta sia una struttura fisica diversa che dispendi energetici differenti e l'alimentazione gioca quindi un ruolo molto importante.

Alimentandosi correttamente lo sportivo evita anche e soprattutto gli errori che sono alla base di molte malattie: quasi il 30% dei tumori sono di origine alimentare, malattie metaboliche come il diabete interessano oltre il 5% degli italiani, il sovrappeso e l'alimentazione troppo ricca di grassi animali sono importanti fattori di rischio per le malattie cardiocircolatorie che sono la principale causa di morte nel nostro paese.

Questo può essere uno dei motivi in base ai quali si può spiegare perché chi pratica attività sportiva regolarmente è più sano e vive meglio e più a lungo dei soggetti sedentari.

Non è tanto importante solo quello che si mangia ma anche come si mangia, "Eat to win" (mangia per vincere) è il titolo di un famoso libro-best seller americano degli anni '80 che spiegava nei dettagli questa teoria e riportava gli ottimi risultati così ottenuti.

Ecco alcune importanti informazioni per migliorare, attraverso l'alimentazione, le prestazioni degli sportivi:

- È bene anticipare i bisogni dell'organismo (la fame e la sete) ricorrendo frequentemente a ristori volanti durante la gara o lungo il percorso
- Bisogna alimentarsi anche durante la prestazione, utilizzando, per facilitare la digestione diete o alimenti liquidi
- E' meglio fare una gara di "zuccheri" che di "grassi", vale a dire è meglio partire lenti e poi aumentare il ritmo che viceversa (l'andatura più lenta spinge l'organismo ad utilizzare i grassi come combustibile principale, l'organismo utilizza poi gli zuccheri così risparmiati per avere un ritmo più veloce nel finale)
  - È da valorizzare il ruolo fondamentale delle bevande per garantire una buona idratazione per lo sportivo
  - L'alimentazione diventa fondamentale anche nella fase del recupero dopo la prestazione sportiva

La scienza dell'alimentazione ha permesso di evidenziare inoltre che è importante curare non solo la qualità e la quantità dei principi nutritivi ma conoscere quando e come assumerli.

### **Regola delle 3 ore**

La maggior parte degli alimenti rimane per tre ore nello stomaco.

*EVITARE ATTIVITA' SPORTIVA INTENSA ENTRO TRE ORE DA UN PASTO COMPLETO*

### **Regola delle 8 ore**

Gli alimenti una volta passati dallo stomaco all'intestino impiegano otto ore per venire assimilati.

*BISOGNA PROGRAMMARE CON CURA L'ALIMENTAZIONE IN VISTA DELL'ATTIVITA' SPORTIVA*

Il tubo digerente è lungo oltre 10 metri (circa 7 volte la nostra altezza), gli alimenti impiegano circa 24 ore per attraversarlo e nel percorso vi sono tre tappe fondamentali. La prima è quella della bocca dove il cibo deve rimanere il tempo necessario per essere sminuzzato bene e inumidito con la saliva. La seconda è quella dello stomaco dove i cibi rimangono mediamente 3 ore. Sono le tre ore fondamentali nel processo della digestione e per questo motivo è indispensabile evitare nel frattempo la maggior parte delle attività fisicamente impegnative (regola delle tre ore). La terza tappa è quella che permette all'intestino di digerire ed assimilare tutti i principi nutritivi contenuti negli alimenti e di utilizzarli ai fini energetici (regola delle otto ore). Per la gara del mattino, quindi, si possono utilizzare le calorie della cena precedente, non quelle della colazione.

Come si è visto la digestione è un processo impegnativo, meglio quindi mangiare poco e spesso, distribuendo le calorie giornaliere sempre in cinque pasti.

Ma la bevanda per essere campioni è...l'acqua. Gli atleti possono perdere di più se disidratati, rispetto ad ogni altro possibile deficit nutrizionale.

È indispensabile continuare a tenere ben idratato l'organismo (bere sempre per lo meno 1 bicchiere di acqua 15 minuti prima dell'attività sportiva) e prevenire il senso di sete. Quando si manifesta la sete vuol dire che all'organismo manca del liquido, la prestazione ne risentirà negativamente, perché ci vuole comunque sempre del tempo per "digerire" l'acqua.

"Durante la mia carriera di nutrizionista degli sportivi, ho visto vincere atleti sovraffaticati ed anche infortunati, ma non ho mai visto vincere degli atleti disidratati" così si esprimeva il medico sportivo degli olimpionici americani.

L'acqua è sempre indispensabile in quanto anche durante una singola attività sportiva si può avere una carenza. Una idratazione costante è sempre utile per garantire non solo la qualità della prestazione ma anche la buona salute dello sportivo.

Ecco alcune indicazioni utili:

1. lo sportivo elimina l'acqua soprattutto attraverso il sudore, in tal modo viene mantenuta costante la temperatura corporea
2. è sempre meglio bere in modo da prevenire la sensazione della sete
3. l'acqua viene assorbita più facilmente se fresca, a temperatura di 8-10 gradi
4. una perdita del 5% dell'acqua corporea comporta il rischio di crampi e può determinare una riduzione fino al 30% delle prestazioni.
5. l'acqua è anche per lo sportivo il nutriente più importante
6. l'acqua rende possibili tutte le reazioni chimiche, trasporta i nutrienti, mantiene costante la temperatura corporea
7. bisogna introdurne per lo meno 2 litri al giorno, comunque quanta ne viene eliminata con le urine e con il sudore
8. l'acqua non apporta calorie
9. l'acqua costituisce oltre il 70% dell'organismo
10. è indispensabile assumerla regolarmente, a piccoli sorsi, perché non vi sono nell'organismo serbatoi per conservarla

La perdita di 1 litro di acqua con il sudore durante l'attività fisica può ridurre anche del 15% il rendimento atletico. Ma l'organismo può assorbire solo una limitata quantità di acqua, non più di 1 litro all'ora, e quando è stanco la velocità di assorbimento è anche inferiore.

Occorre quindi adottare una strategia di idratazione preventiva in base al peso ed alla attività fisica svolta.

Studi epidemiologici recenti hanno messo in evidenza che la maggior parte delle persone che fanno sport, anche a livello agonistico e professionistico, non bevono mai a sufficienza.

Bisogna quindi ricordare di bere sempre anche durante l'attività sportiva.

Se si deve ricorrere all'acqua minerale sono sconsigliate le acque oligominerali perché soprattutto se ci si allena con regolarità è sempre bene introdurre assieme all'acqua una sufficiente quantità di sali minerali.

Le riserve di glicogeno nei muscoli sono il fattore limitante di ogni prestazione di lunga durata e queste vanno sempre integrate con zuccheri complessi quali pane, pasta, riso, patate. Ogni molecola di glicogeno, inoltre, trattiene 3 molecole di acqua, e questa può servire da riserva durante la prestazione sportiva.

L'alimentazione è correlata al peso e spesso purtroppo al sovrappeso, anche gli atleti e gli sportivi in genere devono stare attenti a non ingrassare, soprattutto le donne, che consumando di meno tendono ad accumulare più facilmente i grassi.

L'attività sportiva aiuta a mantenere il peso forma o anche a ritrovarlo, si consumano più calorie correndo lentamente e per un tempo maggiore che viceversa.

Tutti coloro che praticano un'attività sportiva hanno bisogno di una dieta equilibrata, per fare questo bisogna riuscire ad adottare dei comportamenti alimentari corretti.

I principi fondamentali da seguire sono:

- mantenere il peso corporeo ottimale in base ad età, sesso ed altezza
- ridurre il consumo di grassi animali
- ridurre l'apporto energetico da alimenti a base di zuccheri semplici
- aumentare il consumo di alimenti ricchi di fibre alimentari
- ridurre l'apporto di sodio, limitando la salatura degli alimenti
- moderare il consumo di alcolici.

Le schede che seguono forniscono alcune indicazioni pratiche rispetto all'utilizzo dei principi nutritivi che uno sportivo deve introdurre quotidianamente: gli zuccheri o carboidrati, i grassi, le proteine, i sali minerali, le vitamine e l'acqua

## 10 REGOLE PER ALIMENTARSI MEGLIO

1. la digestione è un processo importante per l'organismo, che mentre è impegnato nella digestione non può svolgere proficuamente altre attività
2. bisogna mangiare lentamente e masticare il cibo in modo che un'abbondante salivazione ne faciliti la digestione
3. i pasti giornalieri devono essere possibilmente 5: colazione, spuntino, pranzo, merenda, cena, distribuiti armonicamente nell'arco della giornata
4. è meglio consumare i pasti ad ore fisse, senza eccessivi intervalli tra un pasto e l'altro
5. i cibi devono essere preparati con cura ed in modo da risultare appetibili
6. è bene aspettare per lo meno 2-3 ore dopo avere mangiato, prima di iniziare l'attività sportiva
7. ricordare sempre la "regola delle 8 ore": l'organismo impiega questo tempo per utilizzare ai fini energetici gli alimenti
8. l'energia per la gara o per l'allenamento del mattino deriva dalla cena del giorno precedente, non dalla colazione
9. con la colazione bisogna cercare di introdurre per lo meno il 20% delle calorie giornaliere
10. una buona colazione è indispensabile per l'allenamento del pomeriggio.

### **Ecco quello che si deve sapere sugli zuccheri:**

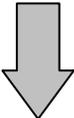
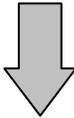
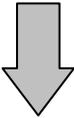
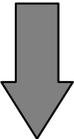
1. gli zuccheri forniscono 4 chilocalorie per ogni grammo
2. devono rappresentare il 60% delle calorie giornaliere
3. si deve privilegiare il consumo di zuccheri complessi (pane, pasta, riso, patate) rispetto a quelli semplici (zucchero, marmellate, dolci, bevande dolci, ecc)
4. gli zuccheri si depositano nei muscoli e nel fegato sotto forma di glicogeno
5. la sensazione di fatica è segno dell'impoverimento delle riserve di zuccheri
6. le riserve di glicogeno forniscono al massimo 2000 calorie (sufficienti per circa 3 ore di attività sportiva)
7. le riserve di zuccheri devono essere rimpiazzate anche durante l'attività sportiva di resistenza
8. è indispensabile aumentare l'introduzione di zuccheri alcune ore prima dell'attività sportiva
9. le bevande o gli alimenti con eccesso di zuccheri semplici possono provocare abbassamento della glicemia (a causa dell'insulina prodotta dall'organismo) e favorire l'affaticamento e il calo del rendimento
10. dopo l'attività sportiva è sempre indispensabile rimpiazzare gli zuccheri consumati

### **Ecco quello che si deve sapere sui grassi:**

1. un grammo di grassi fornisce 9 chilocalorie
2. non devono rappresentare più del 25% delle calorie giornaliere
3. hanno una importante funzione termoregolatrice
4. hanno un importante funzione di protezione meccanica
5. si deve privilegiare l'assunzione di grassi di origine vegetale (oli) rispetto a quelli di origine animale (carne e derivati del latte)
6. sono la più ampia fonte energetica nell'organismo
7. trasportano le vitamine liposolubili (A, D, E, K)
8. forniscono alcuni nutrienti essenziali, gli acidi grassi polinsaturi
9. vengono consumati maggiormente ad andatura lenta
10. sono i principi nutritivi più lenti da digerire

**Ecco quello che si deve sapere sulle proteine:**

1. un grammo di proteine fornisce 4 chilocalorie
2. il fabbisogno proteico dello sportivo è di 1 grammo di proteine per chilo di peso pari a circa il 10-15% delle calorie giornaliere
3. servono a costruire ed a riparare i tessuti, in particolare quello muscolare
4. gli enzimi, gli ormoni, gli anticorpi sono sostanze proteiche
5. le proteine in eccesso vengono eliminate con sovraccarico di lavoro per i reni
6. alternando le fonti proteiche animali (carni) e vegetali (legumi) si garantisce l'introduzione di tutti gli aminoacidi essenziali
7. il fabbisogno proteico può aumentare fino a 1.7 grammi per chilo di peso solo negli sport di potenza
8. gli aminoacidi a catena ramificata (leucina, isoleucina, valina) hanno una funzione energetica e possono prevenire i sintomi da affaticamento durante sforzi intensi
9. una certa quantità di proteine (aminoacidi essenziali) deve essere introdotta quotidianamente
10. meglio introdurle dopo l'attività sportiva per favorire il recupero

<b><i>Integrazione</i></b>  Quando è necessaria	Sempre  Acqua e Sali minerali	In relazione allo sforzo  Carboidrati	In caso di carenza  Ferro
<b><i>Supplementazione</i></b>  Quando può essere utile	Aumento della massa muscolare Aumento della capacità di resistenza allo sforzo prolungato  Aminoacidi ramificati	Pronta disponibilità energetica per sforzi di lunga durata  Creatina	Possibilità di contrastare l'effetto negativo sulla performance (insorgenza della fatica da parte dei radicali liberi)  Antiossidanti

Alcune informazioni utili sulle vitamine:

- l'organismo ne ha continuamente bisogno anche se in piccole quantità
- sono indispensabili per regolare i vari processi metabolici e le reazioni chimiche
- non forniscono calorie
- si dividono in due gruppi, quelle liposolubili e quelle idrosolubili
- le vitamine idrosolubili (C) e quelle del gruppo B vengono eliminate con l'urina e con il sudore
- negli sportivi devono essere assunte in quantità leggermente superiori a quelle raccomandate per la popolazione generale
- in genere con la frutta, le verdure fresche ed alcuni alimenti integrali è possibile sopperire al fabbisogno vitaminico di uno sportivo

I sali minerali sono un numeroso gruppo di sostanze che partecipano ai processi cellulari ed alla regolazione dei liquidi corporei. Non apportano calorie. Sono tuttavia indispensabili per la buona salute e per l'accrescimento, in alcuni casi come ad esempio il ferro il loro contenuto condiziona le prestazioni sportive. Alcuni di essi come il calcio formano parte integrante delle ossa e dei denti. Altri come il sodio, il potassio o il magnesio vengono eliminati con il sudore. In genere gli sportivi ne devono assumere una quantità superiore a quella consigliata alla popolazione generale.

Michael Colgan, medico dello sport di moltissimi atleti americani ed autore di una importante guida nutrizionale per ottimizzare il rendimento sportivo sostiene con ragionevole cognizione che “chi non ha tempo per la nutrizione e l'attività fisica farebbe meglio a riservare il suo tempo per le future malattie”.

Ricordiamoci sempre, perchè di grande attualità, le considerazioni che ancora nel 1956 faceva Roger Bannister fisiologo inglese e primo atleta della storia a scendere sotto i 4 minuti nella distanza del miglio: “ancora troppo spesso ciò che divide la sconfitta dalla vittoria è una corretta alimentazione”.





Il "Campaccio" - Il primo stadio recintato in muratura della A.S. Lucchese  
Era ubicato a S. Marco, nei pressi dell'attuale Ospedale Campo di Marte

## IL MEDICO DELLO SPORT: CHI È, COSA FA

### **Dott. CARLO GIAMMATTEI**

Spec. Medicina dello Sport

Dipartimento di Medicina e Traumatologia dello Sport Az. USL 2 Lucca

La Medicina dello Sport è una medicina di tipo preventivo, è fondamentale sempre, ma soprattutto in età giovanile e dopo i 35-40 anni, valutare la condizione fisica di un soggetto per fornirgli, se è un giovane che inizia lo sport, le indicazioni più corrette per la pratica dello stesso e tutti quei consigli inerenti l'alimentazione e i mezzi di prevenzione e cura delle patologie ad insorgenza giovanile (eccesso ponderale, scoliosi, piede piatto o cavo ecc.), o se viceversa è un adulto che non ha mai fatto sport o lo riprende dopo anni di inattività, per dargli le indicazioni relative al tipo di attività a cui può sottoporsi senza rischi.

Lo *Specialista in Medicina dello Sport*, oltre all'effettuazione delle visite per l'idoneità all'attività sportiva, può fornire consulenze su tutte le problematiche relative allo Sport (valutazione funzionale, traumatologia, riabilitazione post-infortunio, alimentazione ecc.).

Può sottoporre a visita soggetti in età evolutiva per controllarne la struttura anatomica (colonna, ginocchio, piede ecc.), l'accrescimento (fornendo una previsione dello stesso utilizzando apposite formule e parametri), il rapporto statura/peso (intervenedo in caso di eccesso ponderale con idonei consigli) e quindi indicare quale sia l'attività sportiva più idonea.

Con la diffusione sempre maggiore della pratica sportiva a tutte le età, lo *Specialista in Medicina dello Sport* diventa importante nella prevenzione di patologie che possono essere causate da un'attività fisica non idonea e sicuramente il soggetto più a rischio è il sedentario che inizia l'attività sportiva per la prima volta o la riprende dopo un più o meno lungo periodo di inattività: chi va in palestra o fa jogging dovrebbe essere sottoposto ad un controllo medico idoneo ad evidenziare situazioni di rischio (artrosi, ipertensione ecc.), che in caso di eccessivo impegno potrebbero aggravarsi.

Il medico sportivo deve essere poi pronto ad affrontare le più impegnative problematiche dello sport di vertice, dello sport professionistico, deve saper interagire con il campione entrare in sintonia ed aiutarlo a raggiungere il successo e l'affermazione personale.

Il binomio tra medicina e sport costituisce uno dei temi più trattati da giovani sportivi, atleti professionisti ed anche dai media che si occupano sempre più spesso di questi temi.

Cosa chiede l'atleta od il futuro atleta al proprio medico sportivo? Di dargli la medicina giusta per potere migliorare al massimo le proprie prestazioni? Di curargli le conseguenze di un trauma il più presto possibile e restituirlo alle sollecitazioni frettolose dell'allenatore impaziente di impieghi agonistici anticipati? (il risultato innanzitutto!) Cosa chiedono le società (allenatori e dirigenti) al medico sportivo? Più o meno le stesse cose dei propri atleti. Superato il vecchio concetto del medico sportivo, come di colui il quale si dovrà occupare esclusivamente delle ginocchia o delle caviglie degli atleti, oggi il medico viene sempre più spesso chiamato in causa per modificare la così detta «performance sportiva». In questa parola enigmatica c'è compreso il bello e il brutto dei compiti del medico sportivo, il cui comportamento può rischiare di varcare i limiti dell'etica stessa. Mi spiego meglio: fino a quando al medico sportivo si chiederà di migliorare i livelli di prestazione sportiva, cooperando con l'allenatore nella stesura dei vari programmi di

allenamento e controllando continuamente la risposta degli organismi dei propri atleti per evitare che possano andare incontro a tutta una serie di patologie da sovraccarico funzionale, direi che questo rientra nei veri e fondamentali compiti del medico sportivo. Egli infatti in questo modo cercherà di far ottimizzare al massimo le doti fisiche degli atleti ed i mezzi derivanti dalla loro stessa eccezionale natura.

Le cose però possono cambiare quando l'ingordigia dei risultati supera ogni limite da parte delle Società (dirigenti ed allenatori), e dagli atleti stessi che spinti dalla molla del «successo a tutti i costi» chiederanno cose che non si possono ottenere soltanto "fisiologicamente" ed in questi casi il medico sportivo deve stare molto accorto e guardingo

Per esempio il voler facilitare le superprestazioni, annullare gli effetti della fatica e dell'ansia, mantenere i livelli di massimo rendimento, in una parola tutto questo significa "doping", in quanto per poter ottenere tutte queste cose il medico dovrà servirsi di sostanze farmacologiche, infrangendo in tal modo il proprio codice deontologico: il medico infatti non può prescrivere farmaci a persone sane (e gli atleti sono persone sane, eccome!), in quanto tali sostanze servono per curare una determinata patologia e non per migliorare le prestazioni fisiche di un soggetto in pieno benessere.

I veri compiti cui deve assolvere il medico sportivo inserito in una società sportiva anche di elevato livello possono così essere riassunti:

1. Curare della malattia occasionale di un atleta o delle conseguenze di un evento traumatico.
2. Stabilire l'idoneità psicofisica allo sport specifico, e per questo motivo servirsi di tutti gli accertamenti diagnostici che si riterranno opportuni.
3. Seguire gli allenamenti e cooperare con l'allenatore nella stesura dei vari programmi di allenamento, controllando dal punto di vista medico le risposte dei vari apparati dell'organismo alle progressive sollecitazioni
4. Controllare e stabilire il comportamento dietologico dell'intera squadra e, qualora se ne rendesse necessario, anche del singolo atleta
5. Occuparsi dei vari problemi di carattere psicologico che di tanto in tanto interesseranno ora questo ora quell'atleta e che potranno (se non diagnosticati precocemente ed attentamente vagliati e trattati) essere causa di insuccessi sportivi
6. Seguire scrupolosamente tutte le normative statali e delle varie federazioni in tema di tutela della salute e lotta al doping facendo incessante opera di informazione nei confronti degli atleti ed attraverso esami e controlli medici sincerarsi che queste normative vengano rispettate all'interno della squadra di cui è il responsabile sanitario.

La mia esperienza di medico sportivo a Lucca.

In questi quasi 20 anni di professione di medico sportivo posso sicuramente affermare di aver cercato sempre di svolgere al meglio i compiti che sono stati sopra esposti. Per me da sempre grande appassionato di sport, che però come praticante sono sempre stato a livelli molto scarsi, trovarmi a fianco di grandi campioni e sentirmi partecipe dei loro successi è stato motivo di numerose e grandi soddisfazioni personali. Mi è sempre piaciuto interessarmi e studiare tutte le metodiche finalizzate allo scopo di migliorare lo stato di salute ed il rendimento generale dell'atleta ad iniziare da una corretta alimentazione.



Damiano Cunego che si sottopone ad elettrocardiogramma da sforzo presso i nostri ambulatori.

Già dagli anni dell'Università nel 1987 ho preparato con il Prof. Santoro l'attuale Direttore della scuola di Specializzazione in Medicina dello Sport la tesi di Specializzazione dal titolo "L'alimentazione negli sport di endurance" che avevo preparato seguendo per più di un anno un gruppo di maratoneti della nostra città a cui erano stati prescritti regimi dietetici personalizzati, monitorizzata con metodo plicometrico la composizione corporea e valutata la loro condizione fisica con test da campo ed esami emato-chimici.

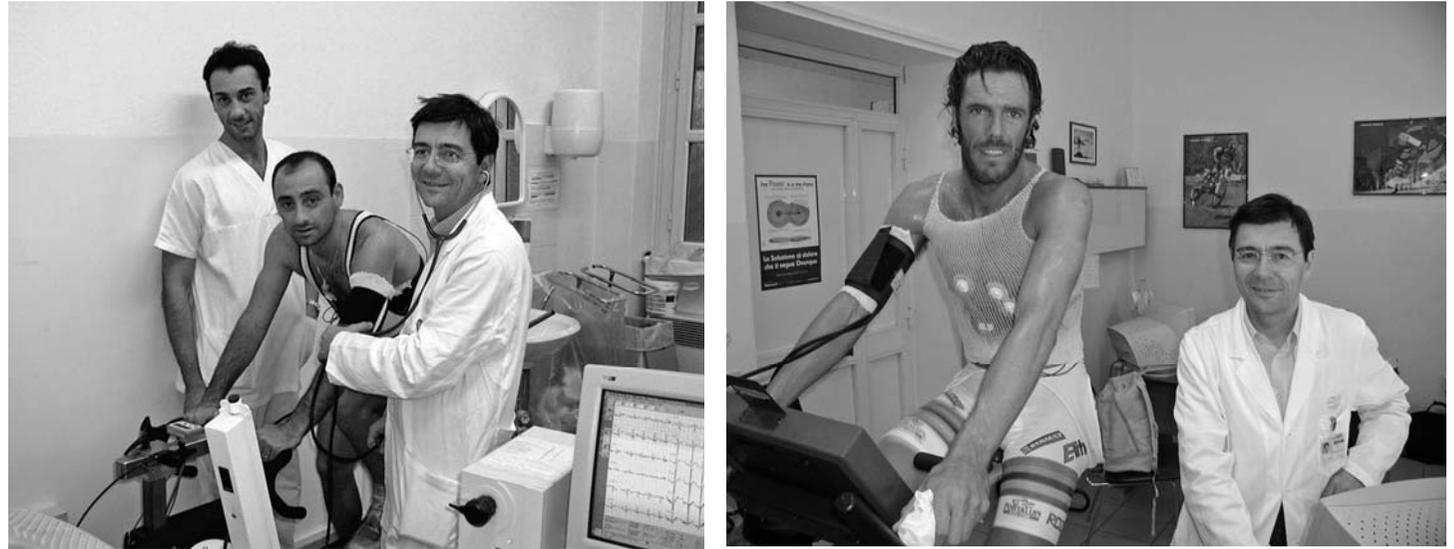
La mia fortuna è stata quella di lavorare sempre nell'ambito della medicina dello sport a tutti i livelli ed avere la possibilità di trattare tutte le varie problematiche connesse a questa materia. Ho iniziato appena laureato ad eseguire le visite d'idoneità per le attività agonistiche presso il Centro di Medicina Sportiva al Palazzetto dello Sport di Lucca allora diretto dall'indimenticabile Dott. Ugo Moretti il primo medico sportivo di Lucca, panatleta e fondatore della Medicina Sportiva nella nostra città di cui sempre ricorderemo la sua

grande esperienza, la sua saggezza ed anche le sue simpatiche barzellette.

Da circa 10 anni con grande soddisfazione professionale sono strutturato a tempo pieno presso il Dipartimento di Medicina e Traumatologia dello Sport dell'Az.USL 2 di Lucca una struttura sanitaria pubblica che potremmo definire unica a livello nazionale, dove un reparto di traumatologia sportiva e chirurgia artroscopica si associa a laboratori di medicina sportiva dove io mi occupo di valutazione funzionale, biomeccanica articolare, posturologia, monitoraggio della composizione corporea, nutrizione ed integrazione alimentare applicata alle varie discipline sportive.

Questa struttura è nata grazie alla grande professionalità ed all'impegno profuso dal Prof. Enrico Castellacci che la dirige e che si è sempre impegnato per una sua crescita ed è riuscito negli anni a far divenire questo reparto ospedaliero pubblico di una piccola città come Lucca un polo di attrazione a livello nazionale, che ha inoltre rapporti di convenzione con importanti società sportive professionistiche, basti ricordare l'ultimo, quello con la Federazione Italiana Giuoco Calcio, ed anche a livello scientifico con Università e Scuole di Specializzazione Italiane.

In questi anni di lavoro nell'ambiente sportivo ho avuto la possibilità di seguire atleti delle più varie specialità sportive dalla pallavolo al nuoto al basket al calcio al ciclismo alla danza allo sci al tennis ecc. Sicuramente la maggiore esperienza è stata con i ciclisti infatti dal 1994 ho sempre collaborato con importanti società professionistiche l'ultima delle quali è stata la Fassa-Bortolo, in precedenza ricordo solo l'esperienza maturata alla Mapei dove effettivamente è stato possibile mettere in pratica tutte le più attuali conoscenze di medicina e fisiologia applicate allo sport grazie alla stretta collaborazione con tutto lo staff del Centro di ricerca Mapei di Castellanza diretto dal Prof. Aldo Sassi.



Paolo Bettini e Mario Cipollini che si sottopongono ad elettrocardiogramma da sforzo presso i nostri ambulatori.

Vi è poi stata poi l'esperienza nel calcio iniziata collaborando con il mio primary il Prof. Enrico Castellacci, da circa 10 anni presidente della LAMICA, l'associazione che riunisce tutti i medici delle squadre di calcio italiane, che dopo essere stato per molti anni medico della Lucchese è passato poi in serie A all'Empoli, per arrivare alla irripetibile esperienza con la Nazionale Italiana di Calcio culminata con la vittoria ai mondiali del 2006.

Voglio adesso illustrare brevemente la nostra attività presso il nostro Dipartimento di Medicina e Traumatologia dello Sport di Lucca.

Lo sportivo si presenta da noi per svariati motivi. Può aver subito un trauma ed in questo caso viene visitato presso i nostri ambulatori ortopedici, sottoposto ai vari accertamenti ritenuti più opportuni in base ai quali viene deciso il tipo di trattamento più idoneo per una più rapida ed efficace ripresa dell'attività sportiva, naturalmente vengono privilegiati tutti

quei trattamenti di tipo funzionale che limitano al minimo l'immobilizzazione dell'atleta e permettono la più precoce mobilizzazione dell'arto infortunato.

Se l'infortunio è stato tale da richiedere l'intervento chirurgico l'atleta viene ricoverato presso il nostro reparto di degenza dove verrà sottoposto ai vari tipi di interventi chirurgici per tutte le problematiche ortopediche e traumatologico-sportive la maggior parte dei quali per via artroscopica, particolare rilevanza ha poi quella parte di chirurgia sperimentale che viene effettuata in casi selezionati in cui non abbiamo alternative terapeutiche come ad esempio le gravi lesioni della cartilagine articolare in soggetti giovani in cui vengono proposti vari tipi di intervento dai trapianti alle cosiddette protesi cartilaginee.

Gli sportivi, dai professionisti agli amatori, si presentano da noi non solo in caso di infortunio ma anche per controllare il proprio stato di efficienza fisica, per ottimizzare e trarre i massimi benefici dagli allenamenti svolti cercando così di migliorare le proprie performance agonistiche.

In questi casi presso i nostri laboratori di valutazione funzionale e biomeccanica articolare sottoponiamo gli atleti a tutta una serie di esami, test e prove con le strumentazioni all'avanguardia di cui siamo dotati che adesso cercherò di illustrare brevemente.

In primo luogo viene sempre eseguita una accurata visita medica, una completa valutazione cardio-respiratoria ed una analisi dei principali parametri emato-chimici per escludere eventuali patologie e per avere la certezza di aver a che fare con un soggetto in perfette condizioni fisiche che può affrontare senza particolari rischi la disciplina sportiva che desidera svolgere.

Si effettua poi una precisa valutazione della composizione corporea esame di fondamentale importanza per l'atleta, attraverso il metodo antropometrico si riesce a stimare con accuratezza la percentuale di grasso corporeo e la massa magra ed a seguirne i loro cambiamenti nel tempo valutando così come l'organismo risponde ai vari carichi di lavoro ed al regime dietetico cui è sottoposto.

Vengono quindi elaborati specifici regimi dietetici adattati alle specifiche esigenze fisiche dell'atleta esaminato.

Si devono poi impostare precisi programmi di lavoro che possono essere sostenuti dalle condizioni fisio-metaboliche del soggetto esaminato e che possono portare ad un miglioramento delle sue prestazioni per far ciò sottoponiamo l'atleta ad un test cardiorespiratorio massimale per la determinazione del massimo consumo d'ossigeno che l'organismo riesce ad utilizzare, questo parametro ci fornisce l'indicazione delle capacità di produrre energia attraverso il sistema aerobico che ha un ruolo fondamentale nelle varie discipline sportive.

Attraverso questo test si possono determinare in maniera estremamente precisa altri parametri fondamentali per la programmazione degli allenamenti quali le soglie aerobica ed anaerobica.

Si eseguirà poi un approfondito esame dell'apparato locomotore ed attraverso sofisticate apparecchiature, pedana baropodometrica, acquisizione digitale statica e dinamica dell'immagine dell'atleta, verrà effettuato un test biomedico-posturale per rilevare quei disordini a carico del nostro sistema muscolo-scheletrico che possono portare ad atteggiamenti posturali scorretti con conseguenti patologie da sovraccarico funzionale o maggior incidenza di infortuni sportivi.

In sport particolari come il ciclismo, ad esempio, per una efficiente prestazione atletica e per non andare incontro a problematiche muscolo-tendinee ed articolari il mezzo meccanico, la bicicletta, assume un ruolo fondamentale, in questi

casi quindi andremo ad analizzare l'atleta sul proprio mezzo mentre pedala ed anche qui con l'ausilio di telecamere e software particolari adatteremo le misure della bicicletta in modo che l'atleta si trovi a svolgere la propria attività nel modo più ergonomico possibile.

Da quanto esposto risulta chiaro che oggi dietro una prestazione sportiva di vertice vi è un grande lavoro di preparazione che inizia con questi accurati esami e valutazioni funzionali eseguiti dal medico sportivo in base ai quali vengono messi a punto particolari regimi dietetici, programmi di allenamento specifici e mirati, allo scopo di migliorare lo stato di salute ed il rendimento generale e particolare (in occasione di eventi molto importanti), nonché programmi ad hoc per atleti infortunati in fase di recupero e riabilitazione (come spesso accade proprio durante il campionato di calcio italiano).

Nella maggior parte dei casi, nell'ambito dello sport professionistico contemporaneo, il medico sportivo lavora in stretto contatto ed in collaborazione totale con tutti gli altri professionisti che operano intorno al campione dall'allenatore ai singoli istruttori, dal preparatore fisico allo psicologo. Le competenze di un bravo medico sportivo quindi sono molto complesse e si riferiscono a diversi ambiti e livelli disciplinari, deve inoltre instaurare a tutti i costi un rapporto di totale fiducia nei confronti dell'atleta e comunicare con lui in modo diretto e chiaro.

In questo modo anche il medico sportivo riesce a sentirsi partecipe e coinvolto emotivamente alla gioia ed alla soddisfazione dell'atleta che raggiunge importanti vittorie.



Paolo Bettini medaglia d'oro alle Olimpiadi di Atene 2004 e Campione del mondo di ciclismo 2006, con Carlo Giammattei

## PSICOLOGIA DELLO SPORT, UN AIUTO PER GLI SPORTIVI

**DANIELE DE WET - Psicologo**

*Mens sana in corpore sano*

### **Introduzione**

Fin dall'antichità la stretta relazione tra corpo e mente era ben nota. Nell'antica Grecia il ginnasio era il luogo in cui venivano effettuati non soltanto esercizi mentali, ma anche fisici. Il ginnasio greco era composto da una palestra, da un bagno e da un'edera dove i filosofi dissertavano con i loro discepoli. Dopo intensi esercizi fisici nella palestra i giovani facevano un'abluzione di acqua calda e, raggiunta una piena distensione dopo la fatica fisica, passavano poi nell'edera per ricevere l'educazione dello spirito. Lo stesso Platone riporta nel dialogo del Simposio che Apollodoro invita Socrate a fare esercizi di ginnastica (la lotta) con lui mentre discutevano di temi filosofici.

L'intreccio tra esercizio dello spirito e del corpo viene esaltato anche nel mondo Romano. La cura del corpo era portata avanti accanto allo studio e allo sviluppo delle doti intellettive. Le terme Romane offrivano non soltanto palestre e bagni, ma anche biblioteche dove, dopo l'attività fisica, i romani potevano leggere, discutere e formare le loro opinioni.

Ecco che per gli antichi l'esercizio fisico era sempre abbinato all'esercizio mentale. Solo in un corpo sano può anche svilupparsi una mente sana e viceversa, come recita il noto proverbio.

Nella nostra epoca atleti e allenatori hanno dedicato quasi esclusivamente il loro tempo ed il loro impegno all'esercizio fisico, in cerca di eccellenza. Nondimeno hanno sempre sostenuto di considerare la mente e i fattori psicologici come uno degli aspetti principali per ottenere dei buoni risultati a livello agonistico.

Solo molto recentemente, tuttavia, si è compresa l'importanza di allenare anche la mente oltre al fisico. Ai recenti giochi olimpici invernali di Torino hanno partecipato tanti atleti che si sono preparati per i giochi anche grazie al supporto di psicologi dello sport. A poco a poco atleti, squadre, allenatori e manager non sostengono soltanto che lo sport è anche un fatto mentale, ma cominciano ad allenare veramente sul serio la mente con l'ausilio di esperti nel campo della psicologia dello sport.

### **Che cos'è la psicologia dello sport?**

Il termine psicologia dello sport ha sviluppato due significati separati, ma totalmente diversi tra loro. Ciò ha creato confusione e addirittura stress nella strutturazione teorica, e non solo, della psicologia dello sport. Un significato indica la pratica della psicologia dello sport da parte di professionisti che si sono specializzati nel lavoro a contatto con gli atleti in vari ambienti sportivi. Dopo la seconda guerra mondiale la psicologia ha conosciuto un'enorme specializzazione; si sono formate così la psicologia clinica, la psicologia pedagogica, la psicologia della salute ed altri settori specifici. Queste sub-specialità erano definite principalmente in funzione degli ambienti in cui veniva svolto il lavoro psicologico ed dei tipi di utenza a cui erano rivolti tali servizi. Uno psicologo pedagogico, ad esempio, lavorava con gli studenti nelle scuole, uno

psicologo del lavoro svolgeva il suo lavoro nelle aziende. Nello stesso modo, alcuni psicologi hanno cominciato lavorare con gli atleti o in organizzazioni sportive e si sono chiamati psicologi dello sport.

Un secondo significato, molto diverso, della psicologia dello sport si è presentato con lo sviluppo della disciplina accademica. La psicologia dello sport si è legata anche ai vari dipartimenti universitari. In questi ambiti lo studio della psicologia dello sport si occupa sia dei fattori psicologici, che influenzano la partecipazione all'attività sportiva e all'esercizio fisico, che degli effetti psicologici che derivano dalla partecipazione allo sport o all'attività fisica.

A questo punto si è tentati di dire che la differenza principale fra i due raggruppamenti della psicologia dello sport è quella per cui il primo gruppo lavora nell'ambito applicativo – la pratica della psicologia in ambiti sportivi – mentre il secondo gruppo è orientato accademicamente allo sviluppo teorico, alla ricerca ed alla formazione.

Se questo valeva nel passato, oggi le cose stanno diversamente. Nell'ultimo decennio l'interesse per l'applicazione della conoscenza e della scienza del mondo accademico nell'ambito sportivo è molto cresciuto. Senza approfondire questo aspetto, che tuttavia è di grande stimolo ed interesse per la comprensione della psicologia dello sport, basti dire che la psicologia dello sport è una specialità multidisciplinare che oggi comprende oltre alla psicologia, fra le altre, anche la medicina e la scienza dello sport. La psicologia dello sport comprende l'allenamento delle capacità psicologiche degli atleti, il loro benessere fisico-psicologico e sociale nelle istanze sistemiche associate con le organizzazioni sportive, e negli aspetti di sviluppo e sociale della partecipazione allo sport.

A questo punto è più importante guardare a chi e a quali problemi si trovano davanti gli psicologi dello sport quando lavorano in questo ambito.

### **A chi si rivolge lo psicologo dello sport?**

Non sono soltanto atleti individuali, come i giocatori di tennis o di golf, che si rivolgono agli psicologi dello sport, ma anche intere squadre professionali di calcio o di pallavolo. Sia i professionisti nelle discipline sportive individuali che le squadre o le società si rivolgono agli psicologi dello sport essenzialmente per migliorare la loro prestazione sportiva. Ma la psicologia dello sport non interessa soltanto sportivi professionisti, bensì tutte le persone, di tutte le età, che si trovano a svolgere un'attività sportiva e a confrontarsi con il mondo circostante. La psicologia dello sport non fonda il suo compito soltanto limitatamente al miglioramento delle prestazioni agonistiche, ma intende inquadrare lo sport e il gioco in modo metaforico per arrivare alla vita. Come altri ambiti psicologici l'aiuto della psicologia dello sport non è circoscritto all'ambito sportivo tout court, ma investe la persona nella sua totalità come essere vivente a trecentosessanta gradi. Dare più qualità alla vita in generale può essere lo slogan applicabile anche alla psicologia dello sport: dai ragazzi che giocano a pallone nella società sportiva locale agli anziani che fanno attività fisica come riabilitazione o prevenzione delle malattie croniche, tutti questi ambiti e individui possono avvalersi delle competenze degli psicologi sportivi.

Altro aspetto rilevante è quello per cui la psicologia dello sport coinvolge anche altre figure che ruotano intorno allo sportivo: la famiglia, gli allenatori, gli amministratori, gli arbitri e tutti coloro che hanno a che fare con lo sportivo e con lo svolgimento effettivo dello sport.



## **Come possono migliorare le prestazioni degli atleti gli interventi psicologici?**

Le cartelle cliniche di un centro olimpico negli Stati Uniti mostrano che più del 60% dei temi che portano gli sportivi a consultare uno psicologo dello sport riguardano il miglioramento delle loro prestazioni sportive. Le inquietudini più frequenti includono l'ansia nelle gare, la concentrazione durante la gara, la mancanza di motivazione per allenarsi, la preoccupazione di un eventuale fallimento e problemi di comunicazione con i propri allenatori e compagni di squadra o altri atleti.

Per tutte queste inquietudini gli psicologi dello sport non hanno soltanto sviluppato interventi per aiutare gli sportivi, ma hanno anche messo a punto programmi di prevenzione. Cerchiamo allora di illustrare brevemente alcuni dei problemi che gli psicologi incontrano nella loro quotidianità.

### ***Stabilire obiettivi***

Formulare obiettivi è una tecnica molto efficace per migliorare le prestazioni sportive. La formulazione degli obiettivi come tecnica per migliorare la prestazione è efficace per i seguenti motivi: gli obiettivi indirizzano l'attenzione degli sportivi, mobilitano gli sforzi degli sportivi, prolungano la persistenza e stimolano lo sviluppo delle nuove strategie d'apprendimento. Inoltre stabilire degli obiettivi influenza indirettamente il comportamento, provocando cambiamenti nei fattori psicologici importanti come l'autostima, l'ansia e la soddisfazione. Tuttavia avere degli obiettivi non è una garanzia per ottenere successo. Gli obiettivi devono essere realizzati con intelligenza, comprensione dei processi e una pianificazione. Gli psicologi dello sport sono dei professionisti che assistono gli allenatori e gli sportivi nella formulazione degli obiettivi giusti, nel momento giusto.

### ***Concentrazione ed attenzione***

La percezione dell'ambito competitivo può o migliorare o distruggere la corsa all'eccellenza. Concentrarsi permette agli sportivi di indirizzare la propria attenzione ai segnali rilevanti, interni ed esterni, ed escludere quelli che compromettono la prestazione sportiva. In ogni momento, i nostri sensi registrano informazioni dal mondo circostante: immagini, suoni, odori, gusti, equilibrio e tatto si mescolano ai pensieri ed alle emozioni che passano nei nostri cervelli. Gli atleti che riescono a focalizzarsi sul proprio compito ed evitare le distrazioni hanno anche maggior possibilità di ottenere successo. Gli psicologi dello sport considerano l'attenzione e la concentrazione le capacità da sviluppare ed allenare. Concentrazione e controllo dell'attenzione sono il risultato della preparazione per la competizione attraverso la comprensione della sfida sportiva. Gli psicologi dello sport aiutano gli sportivi a sviluppare l'attenzione percettiva, la sicurezza delle proprie capacità e il controllo delle emozioni per realizzare una prestazione che corrisponde, o addirittura, supera, le prospettive offerte dalle sfide sportive.

### ***Sovrallenamento***

Il sovrallenamento riguarda l'inadeguatezza delle risposte che gli atleti talvolta vivono in situazioni di stress relative al proprio allenamento; si tratta spesso di un livello di allenamento alto per periodi prolungati. Il risultato di questo stress cronico è la sindrome del sovrallenamento. Si può dividere la sintomatologia di questa sindrome in tre categorie:

effetti fisiologici, effetti psicologici ed effetti prestazionali, anche se è chiaro che questi sintomi interagiscono tra loro. I sintomi fisiologici includono fra l'altro un incremento della frequenza delle malattie e degli infortuni, dei disturbi relativi al sonno, i dolori muscolari, una perdita del peso, l'aumento dei battiti cardiaci e della pressione arteriosa. I sintomi fisici nominati si presentano abbastanza tardi nello sviluppo di tale sindrome. I sintomi psicologici rappresentano, secondo gli studiosi della materia, il segnale più evidente per identificare nelle fasi iniziali la sindrome: segni di apatia, stanchezza, rabbia, depressione, disinteresse e problemi attitudinali vanno ben monitorati. Gli psicologi dello sport possiedono gli strumenti per monitorare ed intervenire tempestivamente cercando di proteggere il benessere psico-fisico dell'atleta con interventi educativi mirati sia agli allenatori che agli sportivi, migliorano la comunicazione tra allenatore ed atleta, e stimolano lo sviluppo delle risorse degli atleti per renderli in grado di affrontare nel migliore dei modi l'allenamento.

### ***Coesione e comunicazione nella squadra***

Maggiore è la coesione in una squadra, più alta è la possibilità che i membri di una squadra rendano prestazioni ottimali. Se non c'è coesione in una squadra, la squadra non raggiunge il suo potenziale. Se questo è vero, è logico che una squadra non deve allenarsi soltanto fisicamente, ma deve investire anche tempo ed energia nello sviluppo della coesione fra i suoi membri. Spesso allenatori e squadre non sono sicuri del significato e della funzione della coesione e non sanno svilupparla in un ambiente che la promuova.

Nel mondo sportivo una definizione della coesione che viene utilizzata maggiormente, e che intendo assumere in questo scritto, descrive la coesione come tutte le forze che hanno come effetto il fatto che i membri rimangono nel gruppo. Una squadra viene descritta come coesa quando i membri vanno d'accordo, si fidano l'uno dell'altro, sono leali, sono uniti nel perseguimento degli obiettivi. Allenarsi insieme sul campo soltanto non garantisce la coesione di una squadra, ciò significa soltanto che i giocatori occupano lo stesso spazio, allo stesso momento. Una squadra coesa può essere distinta da una squadra non coesa guardando delle caratteristiche ben precise. In una squadra coesa ogni membro ha un compito specifico e si comporta secondo le norme del gruppo nel perseguimento degli obiettivi condivisi. In una squadra coesa vige una buona comunicazione fra i membri che promuove l'identità della squadra stessa, migliora la relazione lavorativa dei suoi membri, crea la volontà di collaborare, di condividere la responsabilità e l'orgoglio. Tutto ciò porta ad una sinergia tra i membri della squadra. Uno degli indicatori comunicativi che misurano quantitativamente la coesione in una squadra è la frequenza con cui i membri usano il pronome personale "noi" e il possessivo "nostro", anziché "io" o "mio". Il "noi" è importante tanto quanto l'"io". Sviluppare coesione in una squadra è una sfida che richiede tempo e sforzo, ma non serve soltanto per ottenere migliori prestazioni, ma anche, e soprattutto, per aumentare il piacere della partecipazione e lo sviluppo individuale. Gli psicologi dello sport sono professionisti che attraverso vari interventi possono sostenere sia le squadre professioniste che quelle amatoriali nella realizzazione di maggiore coesione e nel miglioramento della comunicazione.

### ***Infortuni e riabilitazione***

Un infortunio sportivo non ha soltanto un impatto fisico, ma pone spesso anche un pericolo per la realizzazione sociale ed emozionale dell'atleta. Gli infortuni sportivi hanno un impatto sulla motivazione, la sicurezza di sé, l'umore, l'autostima ed i vari altri fattori psicologici che influenzano le prestazioni sportive. L'obiettivo degli interventi psicologici durante la riabilitazione è quello di determinare il costo soggettivo dell'infortunio dell'atleta mentre impara e rafforza le risorse per

superare l'infortunio, i fattori psicologici da considerare nella pianificazione di un programma di riabilitazione e l'adesione al programma di riabilitazione. Ultimamente alcuni studi hanno mostrato che un programma strutturato di riabilitazione fisica, affiancata da una tecnica in cui riveste un ruolo importante l'immaginazione, risulta molto più efficace per il recupero degli infortuni rispetto ad un programma di esclusiva riabilitazione fisica.

### **Altri interventi**

Gli psicologi dello sport supportano anche atleti professionisti e amatoriali in vari altri aspetti che includono, fra l'altro, disturbi legati all'alimentazione e il peso, l'abuso delle sostanze stupefacenti e degli steroidi, il counselling per gli atleti depressi ed ansiosi. Si sviluppano interventi mirati a rispondere alle esigenze delle famiglie dei giovani atleti, il counselling per gli atleti in procinto di lasciare l'agonismo e di cambiare professione o di fare carriera sempre nell'ambito sportivo e le conseguenze per la loro eventuale crisi d'identità, il counselling per aumentare la sicurezza di sé e non in ultimo sostengono gli sportivi nell'utilizzo di tecniche cognitivo-comportamentale per l'autoregolazione ed il controllo delle loro emozioni.

### **Conclusioni**

Da questi brevi cenni si comprende che anche la psicologia applicata allo sport sia una scienza vera e propria e che deve essere considerata, studiata e seguita come tale. Coloro che se ne serviranno, atleti e società, potranno sicuramente contare su una marcia in più, non soltanto per migliorare la prestazione fisica, ma, come abbiamo sottolineato, anche per contribuire a valorizzare e a mantenere un equilibrio psico-fisico e umano.



La psicologia dello sport aiuta e comprende la potenzialità di ogni essere umano nella sua autorealizzazione fisica e mentale: permette di esprimere lo stile e le abilità individuali e sociali nel modo migliore, ed apre così la strada a nuovi traguardi, in cui l'uomo mette costantemente alla prova se stesso – mentalmente e fisicamente, nella danza incessante dello sport e della vita.

PECHINO – Le Medaglie



Manifesto di ATENE 1896

### *UN PENSIERO DEL PAPA*

“Lo sport è strumento di educazione quando trasmette alti valori reali e spirituali, quando forma i giovani in maniera integrale a valori come la lealtà, la perseveranza, l’amicizia, la solidarietà, la pace.

Lo sport, superando diversità ideologiche e culturali, è un’occasione idonea al dialogo ed al confronto e alla comprensione tra i popoli”

**Papa Giovanni Paolo II**  
Giubileo degli sportivi  
29 ottobre 2000

## OLIMPIADI – NOTIZIE E CURIOSITA'

“L'olimpismo riunisce come in un'aureola tutti i principi che contribuiscono a migliorare l'uomo”  
(P. de Coubertin)

### Le Olimpiadi antiche

**776 avanti Cristo.** E' la prima Olimpiade della quale si ha memoria scritta. Si trattò di una prova di corsa di 192,27 metri, la lunghezza dello stadio di allora. Venne tenuta sulle sponde del fiume Alfeo, vicino alla città di Olimpia nel Peloponneso in Grecia. Da quelle data i greci iniziano un nuovo calendario basato sui giochi olimpici che si tenevano ogni 4 anni. Durante le Olimpiadi, venivano sospesi gli eventi bellici.

**708 avanti Cristo.** Nelle Olimpiadi vengono introdotte le gare per i pentatleti e per i lottatori.

**540 - 520 avanti Cristo.** Milone da Crotona è il primo vincitore delle Olimpiadi del quale si conosce il nome.

### 393 dopo Cristo.

L'imperatore romano Teodosio, su suggerimento di Ambrogio, vescovo di Milano, sopprime i giochi olimpici perchè considerati “pagani”.



Così era Olimpia

Dopo 293 edizioni cala il sipario su una manifestazione che aveva incarnato l'ideale atletico del mondo greco antico e non solo di quello.

**1850.** L'inglese Penny Brookers fonda la Much Wenlock Olympian Society allo scopo di far rivivere i giochi olimpici a Much Wenlock con una manifestazione annuale “per promuovere il progresso morale, fisico e intellettuale degli abitanti della città e dei dintorni”.

**1875.** Il tedesco Ernst Curtius riporta alla luce le rovine di Olimpia.

## **Le Olimpiadi moderne**

**1892** - Parigi, Accademia Mitteleuropea. Viene celebrato il quinto anniversario dell'Union de Sports Athletique. In quella occasione il barone Pierre de Coubertin, trentenne, propone di ripristinare i giochi olimpici. Al suo impegno si deve appunto la prima olimpiade. Da allora il principale organizzatore dei giochi olimpici è il CIO (Comitato Olimpico Internazionale).

Il motto dei giochi olimpici è: "citius, altius, fortius", (più lontano, più alto, più forte).

**I Olimpiade – ATENE 1896** - (dal 6 al 15 aprile) – Partecipano 15 nazioni e 246 atleti (80 % greci), nessuna donna. Discipline sportive: 10.

Medagliere = Usa, Grecia, Germania

Alla presenza del re la banda esegue l'inno olimpico su parole del poeta greco Kostis Palamas e musica di Spyros Samaras. Verrà dichiarato inno ufficiale dei giochi nel 1958 ed eseguito regolarmente dall'Olimpiade di Roma in poi.

Il 6 aprile 1896, l'americano James Connolly vince il salto triplo ed è il primo campione olimpico dell'era moderna.

Il ciclista francese Flameng interpretò perfettamente lo spirito che de Coubertin stava cercando di diffondere proprio con i giochi olimpici: visto che il suo avversario era stato appiedato da un guasto tecnico, si fermò e lo attese. Poi però vinse la gara.

Le gare di nuoto si svolgono in una baia, nelle fredde acque del Pireo. L'ungherese Alfred Hajos vince i 100 m sl in 1 minuto e 22 secondi.

Nel tennis la gara del doppio viene vinta da un inglese assieme ad un tedesco, primo oro misto nella storia delle Olimpiadi.

Nella gara della maratona (40 km circa) partecipano 17 atleti, 13 sono greci. Vince il greco Spyridon Louis con il tempo di 2h.58:50. Un altro greco Vrettos, arrivato terzo, viene squalificato per avere percorso un tratto in carrozza.

L'unico e primo olimpionico italiano è Giuseppe Rivabella, che vive in Grecia da molti anni. Partecipa alla gara del tiro con la carabina 200 m, ma non arriva alla finale.

**II Olimpiade – PARIGI 1900** – (dal 14 maggio al 28 ottobre) – Partecipano 28 nazioni e 1.470 atleti, dei quali 22 sono donne. Discipline sportive: 20.

Medagliere: Francia, USA, Gran Bretagna

Le gare sono sparpagliate all'interno dell'Esposizione Universale, e si crea molta confusione tanto che de Coubertin dichiara in seguito: "e' un miracolo che il movimento olimpico sia sopravvissuto a questo disastro".

Il primo plurimedagliato è l'americano Kranzlein, che vince quattro gare di atletica. Un altro americano, già poliomielitico, vince le tre gare di salto da fermo.

Nella Francia, vincitrice nel rugby, era presente anche il primo atleta di colore a gareggiare in un'Olimpiade ed a vincere una medaglia d'oro.

Le donne partecipano solo nel golf, nel tennis e nella vela.

E' l'unica edizione olimpica nella quale si disputa la disciplina della pelota basca ed il cricket ed una gara di nuoto subacqueo.

Nella finale di sciabola individuale Antonio Conte batte Italo Santelli. Il figlio di Italo, Giorgio, vincerà l'oro a squadre nel 1920 ad Anversa. Ernesto Brusoni vince l'oro nella corsa a punti del ciclismo.  
L'Italia prese parte alle gare di atletica leggera con 4 atleti. Dopo la scherma e il canottaggio è questa la disciplina che ha portato più medaglie nelle diverse Olimpiadi.

**III Olimpiade – SAINT LOUIS 1904** – (dal 1° luglio al 23 novembre) - Nazioni partecipanti 12 – Atleti 631, le donne sono 6, tutte americane. Discipline sportive: 17.

Medagliere: USA, Germania, Canada

Data la grande distanza da superare solo pochi europei partecipano, gli italiani sono assenti. Siamo nel Missouri ed i giochi si svolgono all'interno di una grande fiera.

Gli australiani portano il "CROWL" cioè lo stile libero del nuoto.

Le gare di box seguono le nuove regole del Marchese Queensberry.

Per la prima volta vi partecipa un atleta di colore, l'americano Poage, terzo sia nei 200 che nei 400 ostacoli.

Ai giochi olimpici di Saint Louis presero il via anche una serie di gare riservate a popolazioni che allora erano ritenute inferiori a quella bianca: indiani americani, pigmei, filippini, messicani, giapponesi del nord ed altre minoranze. Vennero chiamate le "giornate antropologiche. Alle gare viene invitato come spettatore d'eccezione il famoso capo apache Geronimo, che aveva 75 anni ed era in prigione da 18.

**1906 –** Il 22 aprile iniziano le Olimpiadi di Atene, nel "decennale" della prima Olimpiade. Non vengono riconosciute ufficialmente. Le nazioni partecipanti sono 20, gli atleti 844, dei quali 6 donne.

Nel 1949 il CIO decreta che tale edizione non può essere considerata una vera Olimpiade. Dal punto di vista organizzativo ebbe un successo maggiore delle due edizioni precedenti.

Giorgio Cesana, timoniere quattordicenne, vince la gara di canottaggio: è la più giovane medaglia d'oro della storia olimpica italiana.

Dorando Pietri partecipa alla maratona ma si ritira al 24° chilometri per dolori allo stomaco, quando era nelle prime posizioni.

**IV Olimpiade - LONDRA 1908** - (dal 27 aprile al 31 ottobre) - Le nazioni partecipanti sono 23: gli atleti 2.024, le donne sono 44, 39 delle quali inglesi. Discipline sportive: 24.

Medagliere: prima l'Inghilterra, poi USA e Svezia

Il Re Edoardo, appassionato di sport, fa parte di alcune giurie di gara.

24 luglio 1908. Alle 14.30 parte la gara della maratona. La distanza è stata modificata per l'occasione, il percorso fu allungato da 40 chilometri a 42.195 per consentire ai principini di assistere alla partenza direttamente dal castello di Windsor. In questa gara l'italiano Dorando Pietri si presenta primo all'arrivo ma a pochi metri dal traguardo, stremato, si accascia a terra. Viene aiutato dai presenti e poi successivamente, proprio per questo, squalificato. Sarà comunque l'eroe dell'olimpiade e la Regina Alessandra lo premia come vincitore morale.

Arriva la prima medaglia nell'atletica leggera per l'Italia: Emilio Lunghi è argento negli 800.

Nella cattedrale di San Paolo, il vescovo della Pennsylvania, pronuncia la frase, erroneamente attribuita poi a de Coubertin, che diviene il motto dei giochi: "Ciò che importa ai giochi olimpici non è vincere, ma partecipare".

Il 31 ottobre terminano le Olimpiadi di Londra. La stagione rende possibili alcune gare “tipicamente invernali”, ma le Olimpiadi invernali faranno il loro esordio solo nel 1924 a Chamonix in Francia. Lo svedese Ulrich Salchov vince la gara di pattinaggio. E’ il primo vincitore di una medaglia olimpica in una disciplina invernale.

**V Olimpiade – STOCOLMA 1912** - (dal 5 maggio al 21 luglio) – Nazioni partecipanti 27, atleti 2.379. Le atlete sono 53. Discipline sportive: 16.

Medagliere: Prima la Svezia, poi USA e Gran Bretagna

L’organizzazione fu pressoché perfetta. Gli Italiani Nedo Nadi (scherma) ed il ginnasta Alberto Braglia entusiasmano il pubblico.

Nel salto in alto fa la sua comparsa la tecnica “ventrale” inventata dall’americano Horine. Per la prima volta le donne sono ammesse alle gare di nuoto. Una novità che suscita forti polemiche per i costumi che indossano durante le gare.

Si verifica anche un episodio tragico: un maratoneta portoghese muore due giorni dopo la gara, si dice per un insolazione derivata dalla partecipazione alla gara, svoltasi il 15 luglio. Il grande Jan Thorpe, un indiano d’America vince il Pentathlon ed il Decathlon ma viene squalificato perché “non dilettante” (aveva giocato a baseball da professionista).

De Coubertin allo scopo di ripristinare una competizione per atleti polivalenti nello spirito di quella presente ad Olimpia inventa nel 1909 il pentathlon moderno, sport presente per la prima volta a questa Olimpiade.

La prova di ciclismo viene disputata sulla distanza di 320 chilometri, la prova più lunga di tutte le Olimpiadi.

Viene utilizzato per la prima volta nelle gare di atletica il primo, rudimentale photofinish. E’ un meccanismo che scatta foto successive degli atleti sul traguardo e registra il tempo. Viene utilizzato però solo per definire i piazzamenti, il tempo viene sempre misurato manualmente.

**1914 -** Il CIO, nel congresso di Parigi istituisce la bandiera olimpica: un vessillo bianco con cinque anelli intrecciati a simboleggiare l’unione fraterna dei cinque continenti, colore blu (Europa), giallo (Asia), verde (Australia), rosso (America) e nero (Africa).

Per lo meno uno di questi colori è presente nelle bandiere di tutte le nazioni del mondo.

**VI Olimpiade – 1916** - Non viene disputata a causa della conflitto mondiale: doveva avere luogo a Berlino.



Loghi delle Olimpiadi

**VII Olimpiade – ANVERSA 1920** - (dal 7 agosto al 5 settembre) – Nazioni partecipanti 29, atleti 2663. Le donne sono 77. Discipline sportive: 21

Medagliere: primi gli americani, seguiti da svedesi ed inglesi

Ci sono le prime "esclusioni": infatti Germania, Austria ed Ungheria (avevano perso la guerra) non vengono invitate.

I cinque cerchi incrociati sono assunti come simbolo delle Olimpiadi.

Il primo giuramento olimpico viene pronunciato dallo schermidore belga Victor Boin.

Kolemainen è il primo atleta a vincere la maratona in due Olimpiadi successive. Valerio Arri conquista la medaglia di bronzo nella maratona. Nedo Nadi vince ben 5 (cinque) medaglie d'oro nella scherma. Un secondo posto, nel sollevamento pesi, viene assegnato "per sorteggio" dopo tutti i possibili spareggi. Sembra sia l'unico caso di sorteggio nella storia delle Olimpiadi. Nella corsa dei 110 metri ad ostacoli il canadese Thompson stabilisce il primato mondiale con il tempo di 14"8: il record resterà imbattuto per più di otto anni. Il milanese diciannovenne Ugo Frigerio vince la medaglia d'oro nei 10 chilometri di marcia.

Fra i 172 italiani partecipanti vi è una sola donna, Rosetta Gagliardi, che partecipa alle gare di tennis ed è la prima olimpionica italiana.

La finale del calcio è tra le squadre del Belgio e della Cecoslovacchia. Vi sono numerose invasioni di campo da parte del pubblico che devono essere tenute a bada dai soldati. Sul 2-0 per il Belgio, quando l'arbitro inglese fischia un fallo ai cechi, la squadra cecoslovacca decide di ritirarsi. Verrà punita con lo 0-5 a tavolino. I cechi, nonostante il ricorso, perdono il diritto alla medaglia d'argento che verrà assegnata alla Spagna.

E' l'ultima volta che ai giochi si disputano le gare di tiro alla fune.

**VIII Olimpiade – PARIGI 1924** - (dal 4 maggio al 26 luglio) - Nazioni partecipanti 44, atleti, 3.072 (le donne sono 13). La Germania è ancora esclusa.

Medagliere: gli Usa sono ancora i più medagliati seguiti da Finlandia e Francia.

Il finlandese Paavo Nurmi, il "finlandese volante" vince ben cinque medaglie d'oro delle quali due, nelle corse dei 1.500 e 5.000 metri, nello stesso giorno. L'americano Legenda ottiene (gareggiando nel pentathlon !) il record mondiale del salto in lungo con 7,76 metri.

L'americano Weissmuller vince tre ori nel nuoto a stile libero. E' l'ultima apparizione del rugby ai giochi olimpici: vincono gli Stati Uniti davanti alla Francia.

Il milanese Romeo Bertini arriva secondo nella maratona.

Il livornese Oreste Puliti vince la medaglia d'oro nella sciabola a squadre, nell'individuale era stato squalificato perchè, secondo i giudici, i suoi compagni di squadra, essendo il favorito, lo avevano lasciato vincere facilmente nelle fasi eliminatorie. L'Italia vince l'oro nel completo di ginnastica a squadre. Giorgio Zampori bronzo nelle parallele e Francesco Martino oro negli anelli fanno parte della squadra.

Umberto De Morpurgo figlio di un austriaco e di un'inglese preferisce partecipare per l'Italia, essendo nato a Trieste: vince il bronzo nel tennis individuale.

**IX Olimpiade – AMSTERDAM 1928** – (dal 17 maggio al 12 agosto) - Nazioni partecipanti 46, atleti 2.868 e gareggiano in 16 sport. Le donne sono 272 tra le quali 18 italiane.

Medagliere: primi ancora gli Usa, poi Germania e Finlandia

Per la prima volta arriva dalla Grecia il fuoco di Olimpia portato, come attualmente, da tedofori. Le donne partecipano per la prima volta anche in atletica leggera e nella ginnastica. Tra i maschi contrari all' "esperimento" vi era anche Pierre de Coubertin.

L'americana Elisabeth Robinson vince, a 16 anni, la prima medaglia d'oro nei 100 piani. Nonostante una grave frattura all'anca vincerà di nuovo la medaglia d'oro nella staffetta 4 x 100 alle Olimpiadi di Berlino.

Nel calcio primo l'Uruguay, davanti ad Argentina ed Italia. La ginnasta Gina Giavotti, dodicenne, vince la medaglia d'argento nel completo a squadre, ancora oggi la più giovane medagliata italiana della storia.

Le italiane ottengono la prima medaglia olimpica femminile nel completo di ginnastica a squadre, dietro l'Olanda. Si tratta di un gruppo di bambine e ragazzine tra gli 11 e i 17 anni.

Viene coniata una medaglia speciale da assegnare ai vincitori delle gare, la medaglia è ideata dal professore Cassioli di Firenze.

### **X Olimpiade – LOS ANGELES 1932** - (dal 30 luglio al 14 agosto)

Viene posto il limite di tre atleti per nazione in ogni specialità ed i partecipanti delle 37 nazioni scendono a 1.329.

Il medagliere vede al secondo posto l'Italia, preceduta dai soliti USA e seguita dalla Francia.

Viene costruito il "villaggio olimpico" che però è vietato alle 126 donne partecipanti, che verranno ospitate in albergo.

Per la prima ed unica volta ai giochi vengono premiate le imprese alpinistiche. L'oro va ai fratelli bavaresi Franz e Toni Schmid, per la scalata alla parete nord del Cervino. La medaglia di Toni, precipitato il 16 maggio 1932 durante una scalata, viene consegnata al padre.

L'americana Helene Madison vince 3 ori nel nuoto a stile libero.

La squadra azzurra, composta solo da maschi, impiega 15 giorni di viaggio da Napoli a Los Angeles.

Le gare di atletica si svolgono nel Memorial Coliseum, lo stesso stadio in cui si svolgeranno le gare olimpiche del 1984.

Il 4 agosto Luigi Beccali vince l'oro nei 1.500: un giornale locale parla di "Italy's day". Ugo Frigerio vince il bronzo nella 50 chilometri di marcia. La staffetta italiana arriva terza nella 4 x 100 maschile. Nel ciclismo tre medaglie d'oro: Pavese nell'individuale, inseguimento a squadre su pista e 100 chilometri a squadre. Tre ori anche nella ginnastica due con Romeo Neri nel completo individuale ed alle parallele ed una con Savino Guglielmetti nel volteggio a cavallo. Gli italiani si comportano molto bene anche nella scherma.

Gli italiani vincono in totale 36 medaglie (12 ori), record eguagliato solo alle Olimpiadi di Roma.

### **XI Olimpiade – BERLINO 1936** - (dal 1 al 16 agosto) – Nazioni partecipanti 49, atleti 3.954 (le donne sono 329) in 20 discipline.

Medagliere: prima la Germania, seguita da USA, Ungheria ed Italia

Il regime nazista utilizza i giochi a fini propagandistici e l'organizzazione funzionò perfettamente. I tedeschi ottengono molti successi, ma molte gare sono vinte anche da atleti di colore, contraddicendo le teorie del regime nazista che sosteneva la "superiorità" della razza ariana.

L'americano di colore Jesse Owens, vince 4 medaglie d'oro in una sola, memorabile, giornata (100, 200, salto in lungo e staffetta). Hitler fa di tutto per non stringergli la mano. Nella maratona arrivano primo e terzo due giapponesi. Molto tempo dopo si saprà che si trattava in realtà di due coreani. La Corea era allora occupata dal Giappone. Il vincitore Sohn

Kee-Chung durante la cerimonia di apertura dei giochi di Seul nel 1988 (avrà 73 anni) entrerà nello stadio con la fiamma olimpica e la maglia della Corea.

Il 6 agosto Ondina Valla si aggiudica l'oro olimpico negli 80 ostacoli: è la prima donna italiana a vincere una medaglia d'oro. Luigi Beccali arriva terzo nei 1.500 con un tempo di due secondi inferiore a quello che gli aveva permesso di vincere l'oro a Los Angeles.

Arturo Maffei di Viareggio arriva quarto con il record nazionale di m 7.73 nel salto in lungo.

L'americano nero Robinson, medagliato nei 200 metri piani, disse che in Germania fu trattato abbastanza bene mentre tornato in America dovette tornare a sedere in fondo al bus "nei posti per cittadini di seconda classe".

**XII e XIII Olimpiadi** – Non vengono disputate per eventi bellici – l'Olimpiade del 1940 avrebbe dovuto svolgersi a Tokio.

**XIV Olimpiade – LONDRA 1948** – (dal 29 luglio al 14 agosto) – Nazioni partecipanti 59, atleti 4.071, le donne sono 393.

Medagliere: l'Italia vince l'oro nel calcio e si piazza al quarto posto, preceduta da Inghilterra, USA e Ungheria. Impianti ed atleti erano stati "decimati" dalla guerra e mancano risorse economiche.

Nonostante ciò partecipano 59 nazioni: non partecipa l'Unione Sovietica, mentre Germania e Giappone non sono invitate. Per la prima volta partecipa la Cina. La velocista olandese, "la mamma volante" Fanny Blankers-Koen vince quattro medaglie d'oro nell'atletica leggera.

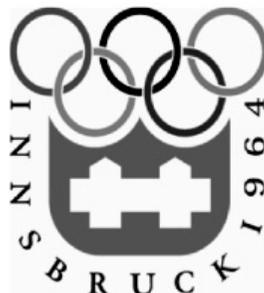
I 10.000 vengono vinti dal ceco Emil Zatopek, secondo si classifica il francese Alain Mimoun, che trionferanno il primo nella maratona di Helsinki (1952) ed il secondo in quella di Melbourne (1956).

Nella gara del disco, su una pedana sdruciolevole, Adolfo Consolini conquista la medaglia d'oro, con il record olimpico superando di 1 metro il compagno di squadra Giuseppe Tosi, in testa ai primi lanci.

Gli italiani vincono 8 medaglie d'oro, tra le quali c'è quella della pallanuoto.

Le medaglie divengono "di latta", ovvero di metallo simile all'oro, e non più di oro vero e proprio.

**Il 28 luglio 1948** vicino all'ospedale di Stoke Mandeville (Gran Bretagna) si tengono i primi giochi per atleti disabili cui partecipano sportivi handicappati ex membri delle Forze Armate britanniche.



Loghi delle Olimpiadi

**XV Olimpiade - HELSINKI 1952** - (dal 19 luglio al 3 agosto) - Crescono le nazioni partecipanti (69) e gli atleti 4.931 (4.410 uomini e 521 donne). Discipline sportive: 17

Il medagliere vede ancora al primo posto gli Usa poi l'Unione Sovietica, l'Ungheria, la Svezia e l'Italia. L'Unione Sovietica è ospitata in un villaggio olimpico diverso da quello degli americani, a causa della guerra fredda. Il Cecoslovacco Emil Zatopek, già oro e Argento nel 1948, vince, unico alle Olimpiadi, l'oro nei 5000, nei 10000 e nella maratona. Si meritò l'appellativo di "uomo cavallo". Sua moglie Dana vince l'oro nel giavellotto. I coniugi Zatopek sono nati lo stesso giorno, il 22 settembre del 1922.

Curiosità: Walter Davis, alto 2,04 metri, vince nel salto in alto con la misura di m 2.04.

Gli atleti italiani sono 231, tra i quali 23 donne.

Edoardo Mangiarotti, primatista italiano di ogni epoca con 13 medaglie olimpiche conquistate, vince il suo unico oro individuale nella spada.

Nella staffetta italiana 4 x 100 stile libero, eliminata nelle prime batterie c'è Carlo Pedersoli, conosciuto poi nel mondo del cinema con il nome di Bud Spencer.

La squadra italiana con Edoardo Mangiarotti e Antonio Spallino vince l'oro nel fioretto a squadre.

Ercole Baldini è oro nella gara di ciclismo individuale.

Nella gara di inseguimento a squadre, vinta dall'Italia, la Gran Bretagna giunge terza. Il britannico Tom Simpson, medaglia di bronzo, morirà al Tour de France del 1967 durante l'ascensione al Mont Ventoux, l'anfetamina ingerita gli aveva alterato la soglia della fatica.

**XVI Olimpiade – MELBOURNE 1956** - (dal 22 novembre all' 8 dicembre) nazioni partecipanti: 72, atleti 3.345.

Medagliere: per la prima volta l'unione Sovietica precede gli USA, seguono Australiani, Ungheresi ed Italiani.

Sono le prime olimpiadi in Oceania: molte nazioni non partecipano data la grande distanza e le gare di equitazione si svolgono in Svezia per evitare lunghe quarantene ai cavalli. Gli Egiziani non partecipano per protesta per l'intervento di Francesi e Inglesi nella crisi di Suez, mentre tra russi ed ungheresi si verificano attriti finiti quasi in rissa, dopo l'intervento delle truppe russe nella insurrezione di Budapest.

Per la prima volta i giochi si svolgono alla fine di novembre, l'estate australiana, europei e americani ebbero problemi per trovarsi in forma in quel periodo dell'anno.

Fu l'ultima volta che alle Olimpiadi si corsero nello stesso giorno sia le semifinali che la finale dei 400. I tempi della finale furono scadenti.

L'inglese Brasher vincitore dei 3.000 siepi viene squalificato per aver danneggiato il norvegese Larsen, giunto terzo. Ma tutti i finalisti sostengono l'innocenza di Brasher al quale, tre ore dopo viene restituita la vittoria. Brasher diventerà un famoso giornalista sportivo dell'Observer e della BBC. Nel 1979 diviene il promotore della maratona di Londra.

**XVII Olimpiade – ROMA 1960** - (dal 25 agosto al 15 settembre - Partecipano 5.313 Atleti di 83 nazioni, in 17 discipline sportive.

Medagliere: i sovietici conquistano ben 43 ori, seguono USA, Italia, Germania.

Le gare sono trasmesse dalla televisione ! Compare "ufficialmente" il cronometraggio elettrico".

Viene eseguito per la prima volta l'inno ufficiale olimpico su parole del poeta greco Kostis Palamas e musica di Spyros Samaras.

Il pugile di colore medio-massimo Cassius Clay – sarà poi Mohammed Ali - vince l'oro: tornato in America sarà respinto da un ristorante per "soli bianchi" ed allora gettò lontano la medaglia d'oro.

Wilma Rudolph, una ragazzina americana di colore colpita da piccola dalla poliomielite, vince 100 e 200 metri piani e la staffetta 4x100. L'etiope Abebe Bikila corre scalzo e vince la maratona, il mitico "settebello" vince l'oro della pallanuoto, l'italiano Berruti vince i 200 piani con un tempo strepitoso.

Gli italiani vincono 36 medaglie, 13 ori, totale ancora mai superato.

Un ciclista danese cade durante la corsa di cronometro a squadre e muore un'ora più tardi: successivamente la morte verrà attribuita ad abuso di un vasodilatatore periferico che nel clima caldo di Roma si è rivelato molto pericoloso. E' il primo caso di doping durante le Olimpiadi.

A Roma si svolsero anche le prime Olimpiadi per disabili. Qui si posero le basi per effettuare regolarmente giochi per disabili da tenersi, possibilmente, nella stessa sede ed anno dei giochi olimpici. Alle Paraolimpiadi romane parteciparono 400 atleti provenienti da 23 paesi.

**XVIII Olimpiade – TOKIO 1964** - (dal 10 al 24 ottobre) - 93 Nazioni, 5.137 atleti e 21 discipline sportive.

Medagliere: Usa, Urss, Giappone

Il fuoco olimpico è acceso da un giovane nato a Hiroshima un'ora dopo lo scoppio della prima bomba atomica. Abebe Bikila vince ancora la maratona, questa volta con le scarpette ai piedi. Soltanto 16 giorni prima della gara aveva subito un'appendicectomia ed era rimasto fermo per 11 giorni.

Gli USA tornano in testa al medagliere, seguiti da URSS e Giappone. Schollander vince quattro medaglie d'oro nel nuoto, tutte nello stile libero. Larissa Latvnina, ginnasta dell'URSS, partecipa alla sua ultima olimpiade: aveva vinto 18 medaglie, di cui 9 d'oro. La atleta polacca Eva Kloboskowska vince la staffetta 4x100: tre anni dopo si accorsero che non era una donna, era un uomo e fù squalificata.

Abdon Pamich alla sua terza esperienza olimpica conquista la medaglia d'oro nei 50 chilometri di marcia.

Il ginnasta Franco Menichelli vince loro nel corpo libero, l'argento negli anelli ed il bronzo alle parallele.

Per la prima volta la pallavolo viene ammessa alle Olimpiadi.

Il pugile spagnolo Valentin Loren, categoria pesi piuma, è squalificato a vita per aver colpito in pieno viso l'arbitro ungherese Gyorgy Sermer.

Viene disputata anche un'Olimpiade per disabili con 390 partecipanti provenienti da 22 paesi.

**7 febbraio 1968** Olimpiadi invernali di Grenoble (Francia) il trentino Franco Nones conquista la prima medaglia d'oro individuale del fondo italiano (30 Km). E' la prima affermazione di un atleta "mediterraneo" in una gara da sempre dominata dagli atleti del Nord e della Russia.



Trillini e Vezzali – Atene 2004

**XIX Olimpiade – CITTA' DEL MESSICO 1968** – (dal 12 al 27 ottobre). Partecipanti: 112 nazioni ed oltre 5.500 atleti. Discipline sportive: 20.

Medagliere: primi gli Usa, poi URSS, Giappone, Ungheria.

E' la prima Olimpiade "in quota": molte gare, e specialmente le corse veloci e i salti, sono influenzate dall'altitudine dei campi di gara. L'americano Beamon ottiene il record del mondo di salto in lungo con 8,90 metri, misura che resiste per ben 23 anni.

Sono realizzati anche altri record importanti nei 400 piani e nei 400 ostacoli maschili e 200 piani femminili: Al Oerter, americano, ottiene il record ancora imbattuto con il quarto titolo del lancio del disco in quattro Olimpiadi consecutive. Durante una cerimonia di premiazione atleti di colore salutarono nello stile del "black power" americano, con gesto di protesta a sostegno del movimento per i diritti civili, e sollevarono non poche polemiche. Gli autori, Tommie Smith (primo nei 200) e John Carlos (terzo), furono costretti a lasciare il villaggio olimpico.

Il salto in alto fu vinto dall'americano Richard Fosbury, che presentò una sua rivoluzionaria e strana tecnica, il "Fosbury" appunto, che si è poi imposta ed è tuttora valido, ma allora fu giudicato "priva di avvenire".

Gli italiani conquistano "solo" tre ori: nel canottaggio (due con: Baran, Sambo, timoniere Cipolla), nel ciclismo (individuale su strada: Pierfranco Vianelli) e nei tuffi (piattaforma: Klaus Dibiasi).

L'ultimo tedoforo, quello che accende il tripode, fu, per la prima volta, una donna.

Per indisponibilità di Città del Messico i giochi per disabili si svolgono vicino a Tel Aviv in Israele, vi partecipano 1100 atleti da 29 paesi.

**XX Olimpiade – MONACO 1972** - (dal 26 agosto all' 11 settembre) – Partecipanti: 122 paesi e 7.113 atleti (6.054 uomini e 1.059 donne). Discipline sportive 23.

Medagliere: URSS, USA, Germania Est

Olimpiade tragica: terroristi palestinesi entrano nel villaggio olimpico. Dopo varie peripezie e sospensioni, muoiono 4 terroristi, 11 atleti israeliani e 2 poliziotti tedeschi. Viene poi deciso di proseguire i giochi. Importanti risultati furono le

sette medaglie d'oro vinte dal nuotatore statunitense Mark Spitz e le tre vittorie della sedicenne ginnasta russa Olga Korbut.

Nel basket l'Unione Sovietica batte gli Stati Uniti 51-50 con un canestro, molto contestato, realizzato negli ultimi 3 secondi. Gli americani rifiutano l'argento.

Il finlandese Lasse Viren vince le gare dei 5.000 e dei 10.000.

Klaus Dibiasi vince la seconda medaglia d'oro nei tuffi dalla piattaforma, davanti ad un americano ed a Giorgio Cagnotto. Antonella Ragno è prima nel fioretto individuale come la squadra di sciabola maschile della quale fanno parte i livornesi Aldo e Mario Tullio Montano. Angelo Scalzone vince l'oro nel tiro a volo, specialità fossa olimpica.

Mennea ottiene il bronzo nei 200 piani, come Paola Pigni nei 1.500.

Nella 100 chilometri a squadre, gli olandesi giunti terzi sono squalificati per doping, ma la medaglia di bronzo non viene assegnata perchè i componenti della squadra belga, giunta quarta, non sono sottoposti dopo la gara al controllo antidoping.

**XXI Olimpiade – MONTREAL 1976** - (dal 17 luglio al 1 agosto) - Partecipano 92 nazioni con 6.000 atleti: discipline sportive 21.

Medagliere: URSS, Germania Est, USA

Imponenti misure di sicurezza, dopo i fatti di Monaco 1972. Iniziano i boicottaggi, quasi tutti i paesi africani non partecipano per protesta contro la trasferta in Sud Africa dei rugbisti della Nuova Zelanda. Il rugby non è uno sport olimpico.

La ginnasta rumena Nadia Komaneci è la prima ginnasta ad ottenere un "10" pieno, e mette in crisi il computer che non era stato programmato per ricevere un tale voto. Spunta il doping, sia per medicinali vietati, che tecnologico, per spade "truccate" e capaci di ingannare i sistemi elettrici di rilevazione delle stoccate. Naturalmente spuntano anche le relative squalifiche.

Due sole medaglie d'oro per l'Italia: Fabio Dal Zotto nel fioretto individuale e Klaus Dibiasi nei tuffi da 10 metri. Giorgio Cagnotto è argento nei tuffi da 3 metri.

Sara Simeoni vince l'argento nel salto in alto. Giancarlo Ferrari vince il bronzo nella gara individuale di tiro con l'arco.

I giochi per disabili si svolgono a Toronto e per la prima volta tra i 2.700 partecipanti gareggiano anche atleti non vedenti o amputati.

**1976, Olimpiadi invernali di Innsbruck** in Austria. Le paraolimpiadi si svolgono in Svezia ad Ornskoldsvik, i partecipanti sono 250 provenienti da 14 paesi.

**XXII Olimpiade – MOSCA 1980** – (dal 19 luglio al 3 agosto) - Partecipano 80 nazioni e 5.254 atleti.

Discipline sportive: 21

Medagliere: l'URSS fa man bassa di medaglie (80 ori): segue la Germania Est con 47 ori.

I russi avevano invaso l'Afganistan e molte nazioni disertano le gare: tra queste gli USA.

Gli italiani non partecipano con le squadre militari.

Nel canottaggio due senza, per la prima volta nella storia olimpica, sono sul podio al primo e al secondo posto due coppie di gemelli, tedeschi dell'est e russi rispettivamente.

L'etiope Miruts Yifter vince i 5.000 e i 10.000. L'inglese Allan Wells è l'ultimo bianco a vincere la finale olimpica dei 100 metri.

Gli italiani Pietro Mennea (200 piani), Sara Simeoni (salto in alto), Maurizio Damilano (marcia 20 km) e Patrizio Oliva (pugilato superleggeri) conquistano l'oro.

Con Pietro Mennea ultimo frazionista, gli italiani conquistano il bronzo nella staffetta 4 x 400.

La nazionale italiana di basket, guidata da Dino Meneghin sfiora l'impresa: dopo aver battuto i sovietici perde in finale con la Jugoslavia.

I giochi per disabili si svolgono in Olanda, gli atleti sono 2.500 e provengono da 42 paesi.

**1980, Olimpiadi invernali di Lake Placid**, USA. Nella stessa sede si svolgono le paraolimpiadi cui partecipano 350 atleti da 18 paesi.

**XXIII Olimpiade – LOS ANGELES 1984** – (dal 28 luglio al 12 agosto) – Partecipanti: 140 Nazioni e 6.796 atleti. Discipline sportive 21

Medagliere: USA, Romania, Germania Ovest

E' l'Olimpiade del business, dell'aspetto economico esasperato, delle sponsorizzazioni, della fiaccola e del relativo percorso venduti anche a 3.000 dollari a km. L'utile netto è, si dice, superiore a 140 milioni di dollari. Dodici milioni di dollari sarebbero stati ricavati dalla vendita di 15.000 km di percorso della fiaccola. Molte nazioni, comprese tutte quelle del blocco sovietico, boicottano l'Olimpiade, restituendo il boicottaggio di Mosca. Arriva invece la CINA. Carl Lewis, il "figlio del vento" vince quattro ori nelle corse veloci e nel salto in lungo.

La maratona femminile debutta qui per la prima volta: vince l'americana Joan Benoit, Laura Fogli arriva nona.

Il portoghese Carlos Lopez vince, a 37 anni, con il record olimpico, la maratona.

Gli italiani: i fratelli Abbagnale trionfano nel canottaggio mentre Sara Simeoni, a 31 anni, è argento nel salto in alto.

Alberto Cova vince la gara dei 10.000, Gabriella Dorio quella dei 1.500.

Marco Giovannetti vince la medaglia d'oro nella 100 chilometri di ciclismo a squadre.

Le medaglie d'oro della spedizione italiana sono 14, un record.

Le paraolimpiadi si svolgono a New York ed a Aylesbury in Gran Bretagna con una partecipazione totale di quasi 4000 atleti.

**1984, Olimpiadi invernali di Sarajevo**, a quei tempi Jugoslavia.

Le paraolimpiadi si svolgono a Innsbruck, gli atleti sono 500 da 22 paesi.

**XXIV Olimpiade - SEUL 1988** – (dal 28 luglio al 12 agosto)

Medagliere: URSS, Germania Est, USA

E' una Olimpiade da record: quello delle partecipazioni (159 paesi e 8.454 atleti, 23 gli sport) ma anche quello del doping. Molti atleti, specialmente dell'est ma anche Ben Jonson, primatista canadese dei 100 piani, vengono squalificati perché trovati positivi.

Il pugilato è scosso da arbitraggi "scandalosi" a favore dei padroni di casa.

Sergey Bubka vince nel salto con l'asta l'unico oro olimpico della sua straordinaria carriera nella quale ottiene 17 record mondiali.

L'equipaggio delle Bahamas si piazza al 19° posto nella classe star, lo skipper è Durwood Knowles che ha 70 anni ed è alla sua ottava Olimpiade, ha vinto un bronzo nel 1956 ed un oro nel 1964.

L'italiano Gelindo Bordin vince la maratona e si inginocchia a baciare il suolo. Salvatore Antibo è medaglia d'argento nella gara dei 10.000. Laura Fogli arriva sesta nella maratona vinta dalla portoghese Rosa Mota. Il minimosca Vincenzo Maenza vince la medaglia d'oro nella lotta greco-romana. Stefano Cerioni vince nel fioretto individuale. La squadra femminile con Margherita Zalaffi e Dorina Vaccaroni vince la medaglia d'argento nel fioretto. Albano Pera è decimo nel tiro a volo fossa individuale.

I fratelli Carmine e Giuseppe Abbagnale, con il timoniere Di Capua, vincono la gara del due con nel canottaggio. Il terzo fratello Agostino fa parte del quartetto vincente nella gara del quattro di coppia.

L'Italia del calcio è esclusa in malo modo dal torneo: anche uno 0-4 con lo Zambia.

Le Paralimpiadi si svolgono, per la prima volta successivamente alle Olimpiadi, vi gareggiano, di fronte ad un pubblico di 100.000 persone, 4.300 atleti provenienti da 65 paesi.

### **1988 Olimpiadi invernali di Calgary, Canada.**

Le paraolimpiadi si svolgono a Innsbruck in Austria, con 700 atleti partecipanti da 22 nazioni.

**XXV Olimpide - BARCELLONA 1992** - (dal 25 luglio al 9 agosto) - Partecipano 9.385 atleti di 169 nazioni, 127 delle quali con uomini e donne.

Medagliere: ex Urss, USA, Germania e Cina.

La caduta del muro di Berlino e lo sbriciolamento dell'URSS fa aumentare notevolmente il numero dei paesi partecipanti e quindi degli atleti. Torna anche il Sudafrica dopo la fine dell'apartheid, dopo 28 anni di assenza. Con queste Olimpiadi si ufficializza la partecipazione di atleti e squadre anche professionistiche.

Il dream team americano batte tutti gli avversari con una media punti per gara di 117.

Il settebello batte la Spagna in finale e conquista l'oro nella pallanuoto.

Due ori nella scherma femminile per Giovanna Trillini, nel fioretto individuale ed in quello a squadre assieme a Dorina Vaccaroni, Margherita Zalaffi, Francesca Bortolozzi e Diana Bianchedi.



I fratelli Abbagnale giungono secondi nella gara del due con vinta dai fratelli inglesi Jonathan e Greg Searle. Fabio Casartelli vince l'oro nel ciclismo. Vincenzo Maenza vince l'argento nella lotta greco-romana, categoria minimosca. Stefano Battistelli nei 200 dorso e Luca Sacchi nei 400 misti vincono la medaglia di bronzo.

I giochi paralimpici si svolgono a Barcellona e a Madrid con la partecipazione, per la prima volta, di atleti portatori di disabilità psichica.

**1992, Olimpiadi invernali di Albertville** in Francia. Alle Paralimpiadi nella stessa sede partecipano 60 atleti da 24 nazioni.

**1994, il CIO** decide di non svolgere più le Olimpiadi estive e quelle invernali lo stesso anno come era avvenuto dal 1924 (Parigi e Chamoix). Le Olimpiadi estive ed invernali si alterneranno da quella data ogni due anni: 1994 Lillehammer (Norvegia) e 1996 Atlanta (USA).

**XXVI Olimpiade - ATLANTA 1996** - (dal 20 luglio al 4 agosto) – Partecipano 197 nazioni e oltre 10.000 atleti in ben 32 discipline sportive.

Medagliere: USA e poi ex URSS, Germania, Cina.

La fiamma olimpica è accesa da Cassius Clay, ora Mohammed Ali, affetto da morbo di Parkinson.

La scelta di Atlanta è molto chiacchierata anche perchè sponsorizzata abbondantemente dalla Coca Cola. La partecipazione è un nuovo record.

Michael Johnson migliora il record del 200 piani, già di Pietro Mennea, ed il canadese Bailey stabilisce il nuovo record dei 100 piani. Haile Gebreselassie vince i 10.000, ma con i piedi sanguinanti, deve rinunciare ai 5.000. La Nigeria vince l'oro nel calcio davanti all'Argentina ed al Brasile. Miguel Indurain vince nel ciclismo la cronometro individuale. Paola Pezzo vince l'oro nella mountain bike e Antonella Belluti nella gara di inseguimento individuale su pista.

Alessandro Lambruschini arriva terzo nei 3.000 siepi, impedendo così l'an plein dei keniani. Due medaglie d'argento per le atlete italiane: Elisabetta Perrone nei 10 chilometri di marcia e Fiona May nel salto in lungo.

L'italiano Jury Chechi vince l'oro agli anelli con il punteggio record di 9,887. Antonio Rossi è oro nella canoa K1 500 metri e nel K2 1000 metri assieme a Daniele Scarpa. Agostino Abbagnale vince con Davide Tizzano nel canottaggio due di coppia. Emanuele Merisi vince il bronzo nei 200 metri a dorso.

Nella scherma a squadre vincono l'oro le atlete del fioretto (Valentina Vezzali, Giovanna Trillini, Francesca Bortolozzi) e gli atleti della spada (Sandro Cuomo, Angelo Mazzoni, Maurizio Randazzo).

La squadra di pallanuoto maschile arriva terza, quella di pallavolo seconda.

Il lucchese Albano Pera conquista, a 46 anni, la medaglia d'argento nel tiro al piattello.

Le medaglie d'oro conquistate dagli italiani sono 13.

Gli atleti partecipanti ai giochi paralimpici sono 3.200 e provengono da 103 paesi.

**1998, il CIO** decide che tutte le nuove discipline che verranno aggiunte ai giochi olimpici devono prevedere anche la prova femminile.

### **XXVII Olimpiade – SIDNEY 2000** - Partecipano 199 nazioni con 10.600 atleti. Discipline sportive 28.

Medagliere: USA, Russia, Cina

Strutture all'avanguardia, perfetta organizzazione e grande efficienza. Sono ammesse per la prima volta il takewondo, il trampolino elastico, il tuffo sincronizzato ed il triathlon. Molte discipline vengono aperte per la prima volta alle donne. Controlli antidoping molto accurati portano alla squalifica di cinque atleti medagliati.

La velocista Marion Jones vince tre ori, i suoi successi sono stati cancellati nel 2007 dopo che l'atleta ha ammesso di aver fatto uso di sostanze dopanti.

L'inglese Redgrave, nel canottaggio, porta a cinque le medaglie d'oro vinte in cinque Olimpiadi consecutive.

Jan Thorp domina nel nuoto e l'australiana Cathy Freeman è la prima aborigena a vincere una medaglia d'oro, nei 400 metri.

Gli italiani partecipano con la più numerosa pattuglia di sempre: 361 atleti, di cui 115 donne: saranno presenti in 24 delle 28 discipline. Paola Pezzo e Antonella Belluti rivincono nella mountain bike e nella corsa a punti.

Ben tre ori nel nuoto, due li vince Domenico Fioravanti nei 100 e 200 dorso, uno Massimiliano Rosolino nei 200 misti.

Successi italiani nella canoa: Antonio Rossi con Beniamino Bonomi nel K2 1000 metri e Josefa Idem nel K1 50 metri.

Il viareggino Nicola Vizzoni conquista la medaglia d'argento nel lancio del martello.

L'Italia è terza nella pallavolo maschile. Ori anche nella sciabola a squadre, nel fioretto a squadre e nel fioretto individuale grazie a Valentina Vezzali. Fiona May vince un'altra medaglia d'argento nel salto in lungo.

Gli atleti che partecipano ai giochi paraolimpici sono 3.824, provenienti da 123 nazioni.

### **XXVIII Olimpiade - ATENE 2004** - (dal 13 al 28 settembre).

E' stata l'Olimpiade delle polemiche per i ritardi nella consegna degli impianti sportivi, della paura di attentati terroristici, degli arbitraggi non sempre corretti, del "balletto delle medaglie" e dei relativi casi di doping.

Questi i numeri: 10.558 atleti (4.301 le donne): circa 5.500 accompagnatori al seguito, 201 le nazioni presenti e 28 le discipline sportive. 33 gli impianti di gara. 300 circa le cerimonie di premiazione. 45.000 i volontari che collaboreranno nell'organizzazione. Circa 20.000 i giornalisti e 4 miliardi i telespettatori previsti. 45.000 gli uomini della sicurezza. Circa 3.500 i controlli antidoping effettuati da un team di 566 professionisti.

L'inglese Kelly Holmes vince gli 800 e i 1.500, a 34 anni è la più anziana vincitrice olimpica di questa prova.

Bene gli italiani nelle gare a squadre: oro nella pallanuoto femminile, argento nel basket e nella pallavolo maschile, bronzo nel calcio maschile. Paolo Bettini è campione olimpico nella gara di ciclismo, Igor Cassina vince nelle parallele. Nella scherma le medaglie d'oro di Aldo Montano nella sciabola, di Valentina Vezzali nel fioretto e della squadra maschile di fioretto. Federica Pellegrini è medaglia d'argento nei 200 stile libero, la staffetta maschile arriva terza nella 4 x 200 stile libero.

Ivano Brugetti vince l'oro nei 20 chilometri di marcia.

L'Italia ha conquistato 32 medaglie ed ha chiuso in bellezza vincendo con Stefano Baldini l'ultima gara, la maratona.

Dal 17 al 28 settembre, la Paralimpiadi hanno accolto circa 4.300 atleti provenienti da 146 nazioni. 75 erano gli italiani, 19 le discipline sportive.

### **2006 TORINO – Olimpiadi Invernali.**

Dal 10 al 19 marzo 2006, 1.300 atleti hanno partecipato alle Paralimpiadi in 5 discipline.

## **XXIX Olimpiade - PECHINO 2008** (dall'8 al 25 agosto)

Per la prima volta la Cina è prima nel medagliere davanti agli USA ed alla Russia.

347 gli atleti azzurri, le donne sono 132, il 39%, non sono mai state tante.

Il comitato organizzatore ha deciso data ed ora di inaugurazione delle Olimpiadi, l' 8 agosto alle 8 e 8 minuti, ossia il 08/08/08 alle 08:08, una ricorrenza del numero 8 che, secondo la tradizione cinese, sarebbe di buon auspicio.

Mentre l'atleta svedese Abrahamian getta via la medaglia di bronzo dopo la premiazione della gara nella lotta greco-romana (vinta da Andrea Minguzzi), le atlete Paderina (russa) e Salukwazde (georgiana) si abbracciano sul podio del tiro con la pistola, mentre i loro due paesi sono in guerra.

L'americano Phelps vince 8 medaglie d'oro nel nuoto, battendo 7 record mondiali ed uno olimpico, nessuno aveva mai fatto meglio. Merito forse anche della magnifica piscina e dei nuovi materiali dei costumi.

Il giamaicano Usain Bolt vince tre gare (100, 200 metri piani e staffetta 4x100) migliorando tre record mondiali.

Federica Pellegrini vince l'oro nei 200 stile libero con il nuovo record del mondo. Valentina Vezzali si conferma vincendo l'oro nel fioretto individuale femminile e il bronzo nella gara a squadre. Alex Schwazer, altoatesino, vince la gara di marcia sui 50 chilometri. Come ad Atene i giochi si chiudono con un successo italiano: oro nella boxe al supermassimo Roberto Cammarelle.

L'Italia è nona nel medagliere davanti alla Francia.

Alla 13<sup>a</sup> edizione dei giochi paralimpici, sempre a Pechino, partecipano 4.200 atleti provenienti da oltre 150 paesi, gli italiani sono 84.

## **XXX Olimpiade – LONDRA 2012**



Lottatori su antica medaglia Siracusana

## LE OLIMPIADI

### Olimpiadi ESTIVE

I	Atene	1896
II	Parigi	1900
III	Saint Louis	1904
IV	Londra	1908
V	Stoccolma	1912
VII	Anversa	1920
VIII	Parigi	1924
IX	Amsterdam	1928
X	Los Angeles	1932
XI	Berlino	1936
XIV	Londra	1948
XV	Helsinki	1952
XVI	Melbourne	1956
XVII	Roma	1960
XVIII	Tokyo	1964
XIX	Messico	1968
XX	Monaco	1972
XXI	Montreal	1976
XXII	Mosca	1980
XXIII	Los Angeles	1984
XXIV	Seul	1988
XXV	Barcellona	1992
XXVI	Atlanta	1996
XXVII	Sydney	2000
XXVIII	Atene	2004
XXIX	Pechino	2008

### Olimpiadi INVERNALI

I	Chamonix	1924
II	St. Moritz	1928
III	Lake Placid	1932
IV	Garmisch	1936
V	St. Moritz	1948
VI	Oslo	1952
VII	Cortina d'Ampezzo	1956
VIII	Squaw Valley	1960
IX	Innsbruck	1964
X	Grenoble	1968
XI	Sapporo	1972
XII	Innsbruck	1976
XIII	Lake Placid	1980
XIV	Sarajevo	1984
XV	Calgary	1988
XVI	Albertville	1992
XVII	Lillehammer	1994
XVIII	Nagano	1998
XIX	Salt Lake City	2002
XX	Torino	2006
XXI	Vancouver	2010
<i>Negli anni 1940 e 1944 le Olimpiadi non sono state disputate per cause belliche. Dal 1994 le Olimpiadi invernali si svolgono in anni diversi da quelle estive.</i>		

## LE MASCOTTES DELLE OLIMPIADI

Da Grenoble 1968 ogni olimpiade ha una propria mascotte: generalmente è una figura stilizzata, molto spesso un animale: compare in tutte le forme “grafiche” che si riferiscono alla olimpiade ma è anche impressa o stampata su magliette ed altri gadget da porre in vendita. La mascotte ha sempre anche caratteristiche tali che ne rendono possibile la “costruzione” come pupazzetti di varie dimensioni, da vendere anch’essi come souvenir. Oltre che segno distintivo di quella olimpiade, è così anche una non trascurabile risorsa economica per gli organizzatori.

### *MASCOTTES delle OLIMPIADI ESTIVE*

<b>Monaco</b>	<b>1972</b>	-	<b>Waldy</b>	- un bassottino
<b>Montreal</b>	<b>1976</b>	-	<b>Amik</b>	- un castoro
<b>Mosca</b>	<b>1980</b>	-	<b>Misha</b>	- un orsacchiotto
<b>Los Angeles</b>	<b>1984</b>	-	<b>Sam</b>	- un aquilotto con il cilindro a stelle e strisce
<b>Seul</b>	<b>1988</b>	-	<b>Hodory</b>	- un tigrotto
<b>Barcellona</b>	<b>1992</b>	-	<b>Cobi</b>	- un cane stilizzato
<b>Atlanta</b>	<b>1996</b>	-	<b>Yzzi</b>	- un pupazzetto fatto al computer
<b>Sidney</b>	<b>2000</b>	-	<b>Mille – Ollie – Syd</b>	- tre animalletti australiani
<b>Atene</b>	<b>2004</b>	-	<b>Athena e Phebos</b>	- due bambole greche
<b>Pechino</b>	<b>2008</b>	-	<b>i Friendlies</b>	- cinque pupazzetti in stile cinese

### *MASCOTTES delle OLIMPIADI INVERNALI*

<b>Grenoble</b>	<b>1968</b>	-	<b>Schuss</b>	- uno sciatore stilizzato
<b>Sapporo</b>	<b>1972</b>	-		- nessuna mascotte
<b>Innsbruk</b>	<b>1976</b>	-	<b>Schneemann</b>	- un uomo di neve
<b>Lake Placid</b>	<b>1980</b>	-	<b>Roni</b>	- un procione in tuta da sci
<b>Sarajevo</b>	<b>1984</b>	-	<b>Vuchko</b>	- un lupetto
<b>Calgary</b>	<b>1988</b>	-	<b>Hidy e Howdy</b>	- due orsetti
<b>Albertville</b>	<b>1992</b>	-	<b>Magique</b>	- un pupazzetto a forma di stella
<b>Lillehammer</b>	<b>1994</b>	-	<b>Haakon e Kristin</b>	- due pupazzetti biondi
<b>Nagano</b>	<b>1998</b>	-	<b>gli Snowlets</b>	- quattro civette
<b>Salt Lake City</b>	<b>2002</b>	-	<b>Coal – Copper – Powder</b>	- tre animalletti
<b>Torino</b>	<b>2006</b>	-	<b>Neve e Gliz</b>	- due pupazzetti molto stilizzati

## LA DONNA E LO SPORT

**Dott ALBERTO TOMASI**

Presidente del Panathlon Club Lucca

Le donne furono ammesse per la prima volta a partecipare alle gare olimpiche nel 1900 a Parigi, ma solo per il tennis e per il golf. Paradossale il fatto che tra i più fieri avversari della partecipazione delle donne alle gare ci fu proprio de



Coubertin che sosteneva che il ruolo delle donne nei giochi olimpici è quello di premiare i vincitori. Bisognerebbe quindi ricordare quelle di Atene del 1896 come le prime Olimpiadi moderne, ma solo per gli uomini. Ma per fortuna l'atletica femminile ha radici lontane, molti autori e storici sostengono che in Grecia le ragazze si esercitavano non solo nel gioco della palla, nella corsa e nei salti, ma anche nel disco e nel giavellotto.

Il processo che ha permesso la partecipazione delle donne a pieno diritto alle gare è stato comunque piuttosto lungo e lento. Solo nel 1928, alle Olimpiadi di Amsterdam le donne hanno potuto partecipare alle gare di atletica leggera. Ed è stato solo nel 1984 alle Olimpiadi di Los Angeles, che le donne sono state ammesse alla gara della maratona.

Da allora, il numero di ragazze e di donne che partecipano alle attività sportive per dilettanti, agonistiche ed olimpiche è aumentato enormemente.

Finalmente, ma solo nel 1998, il CIO ha dichiarato che tutte le nuove discipline olimpiche dovranno essere aperte indistintamente sia alle donne che agli uomini.

A Pechino le atlete italiane hanno vinto lo stesso numero di medaglie d'oro degli uomini.

La storia dello sport ci insegna quindi che il tema della partecipazione delle donne alle attività sportive non solo è di grande attualità ma è anche un argomento che merita l'attenzione del Panathlon. Garantire e favorire la partecipazione di ognuno ad una attività sportiva è un diritto che va difeso e ribadito.

Fisiologicamente donne e uomini sono diversi. E nello sport, dove la fisiologia è alla base dei movimenti e delle prestazioni, la differenza tra i due sessi va considerata.

Le differenze di prestazioni nelle diverse discipline sportive si devono a caratteristiche fisiologiche, ma negli sport dove le capacità fisiche come la forza e la velocità sono meno determinanti, le donne possono competere sullo stesso piano.

Le donne hanno una maggiore percentuale di grasso corporeo rispetto all'uomo e una massa muscolare relativamente minore, il peso di una donna media è costituito per il 25% da tessuto adiposo, mentre nell'uomo medio la percentuale è del 15%.

Bisogna ricordare che il tessuto adiposo, essendo inerte, non aiuta, con l'eccezione del nuoto, la prestazione attività sportiva, anzi la riduce.

Gli uomini godono di un ulteriore vantaggio in quanto possiedono un 10-14% di emoglobina più delle donne, il che aumenta la capacità di trasportare l'ossigeno al sangue. Le donne sono più piccole ed hanno il cuore più piccolo, così che il volume di sangue distribuito con ogni battito cardiaco è in media inferiore del 25% rispetto a quello degli uomini. Poiché la resistenza è determinata dalla gittata cardiaca la conseguenza è che le donne hanno costituzionalmente una minore resistenza negli sport di lunga durata.

Anche lo scheletro fornisce all'uomo un vantaggio strutturale, non solo ossa, muscoli e tendini sono più resistenti, ma il bacino più ampio della donna costituisce uno svantaggio meccanico soprattutto nella corsa, costringendola ad un lieve movimento laterale per bilanciare ogni passo con il successivo, il che sottrae una parte della spinta alla velocità in avanti.

Il corpo della donna è mediamente costituito per il 40% da muscoli, quello dell'uomo per il 60%. Questa differenza e la maggiore forza potenziale dell'uomo sono dovute all'ormone maschile: il testosterone che l'uomo produce in quantità molto maggiore.

L'uomo è avvantaggiato nello sport anche dalla maggiore capacità di assumere l'ossigeno che è sempre mediamente superiore del 15-20% a quella della donna. Ne è testimonianza la differenza di parecchi minuti nelle prestazioni di maratona.

La donna è anche più facilmente soggetta all'anemia, sia per una minore capacità di assimilarlo dagli alimenti (in condizioni normali la donna immagazzina solo 250 cc di ferro, l'uomo arriva ad assimilarne 800 cc) sia per le maggiori perdite con le mestruazioni.

Vi è però una specialità nella quale le donne superano gli uomini, è il nuoto sulle lunghe distanze. Anche questo può essere spiegato con le differenze fisiologiche. Le donne che possiedono maggiori quantità di grasso sottocutaneo galleggiano più facilmente degli uomini, consumano meno energie nel muoversi nell'acqua e le loro gambe restano più in superficie, con una nuotata più idrodinamica. Un altro vantaggio delle nuotatrici è che il grasso le dota di un migliore isolamento termico.

Fino alla pubertà ragazze e ragazzi competono negli sport in modo che non vi sono evidenti disparità. Le maggiori differenze in questa fase sono dovute probabilmente più all'esperienza che al sesso e sono legate ad abitudini e ad atteggiamenti culturali.

Fino ai 9-10 anni i ragazzi maturano in modo quasi omogeneo. Dopo le ragazzine si sviluppano più velocemente, diventano più alte, più coordinate e aumentano di peso.

Ma la loro crescita si ferma quando raggiungono l'età di 15-16 anni, mentre i ragazzi continuano a crescere fino ai 20-21 anni. La pubertà non migliora le prestazioni atletiche delle ragazze come invece succede per i ragazzi.

Crescendo le bambine acquistano un centro di gravità del loro corpo più basso di quello dei maschi. Sviluppano le cosce e il bacino si allarga mentre i ragazzi sviluppano maggiormente il torso, le spalle si allargano e il busto diviene più muscoloso. Mentre le ragazze hanno un migliore senso dell'equilibrio, i maschi acquistano un vantaggio meccanico e strutturale che fornisce loro più forza e più velocità.

Le donne dopo la pubertà sono soggette anche agli effetti negativi non solo psicologici delle mestruazioni sulle attività e sulle prestazioni sportive.

La donna è dotata di un organismo che dal punto di vista metabolico consuma meno di quello maschile. Una conseguenza forse vissuta come negativa di questo fatto è che la donna ha la tendenza ad ingrassare più facilmente rispetto all'uomo. Sono infatti necessarie alla donna meno calorie, circa il 10%, per mantenere in funzione al meglio tutti gli apparati. Anche nel corso dell'attività sportiva l'organismo femminile tende ad avere un consumo calorico inferiore. Non a caso il fabbisogno calorico consigliato è a parità di età inferiore per la donna.

Se negli sport in generale le prestazioni femminili sono, per ora, inferiori a quelle maschili, non si può non sottolineare tuttavia il fatto che la vita media della donna è di 83.9 anni (dati 2006) mentre quella dell'uomo è di 76.9 anni (dati 2006) e che continua ad esistere una notevole forbice, uno scarto importante tra la speranza di vita delle donne e quella degli uomini.

#### **Ecco perché tra l'uomo e la donna vi sono differenze nelle attività sportive:**

Con la pubertà l'uomo produce una maggiore quantità di testosterone che gli conferisce più forza

Dopo la pubertà la crescita in altezza della donna praticamente si ferma, l'uomo cresce fino a 20-21 anni

La percentuale di tessuto muscolare è mediamente del 40% nella donna, fino al 60% nell'uomo

La donna possiede un 10-15% in meno di emoglobina

La donna si anemizza più facilmente sia per le periodiche perdite di ferro con le mestruazioni sia per una ridotta capacità di assimilare il ferro

La percentuale di tessuto adiposo è del 25% nella donna, del 15% nell'uomo

La donna è mediamente più bassa dell'uomo

Con il cuore mediamente più piccolo la donna ha una ridotta gittata cardiaca rispetto all'uomo che le conferisce minor resistenza negli sport

Le ossa, i muscoli ed i tendini della donna sono più fragili e delicati

La capacità di assumere ossigeno è ridotta nella donna rispetto all'uomo fino al 20%

## EUGENIO AMORE - OLIMPIONICO

Nato a Bologna: classe 1972

Disciplina sportiva: beach volley

Ha partecipato alla XXIX Olimpiade – PECHINO 2008

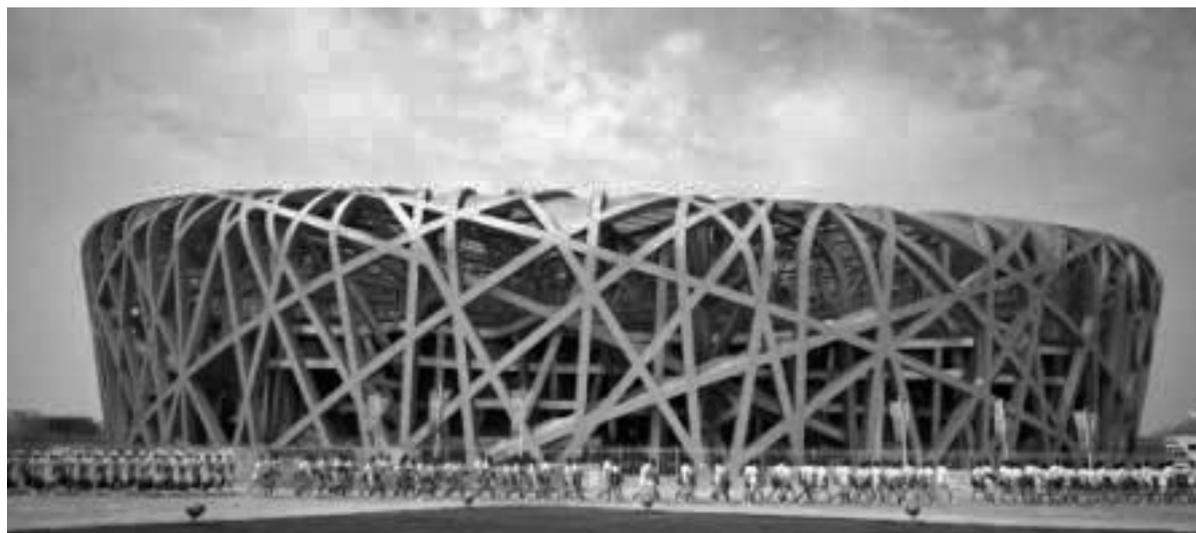
Eugenio Amore inizia la sua carriera sportiva giocando in spiaggia, a Viareggio, nel 1990.

Nel 1994 esordisce nel Campionato Italiano: da allora ha giocato 42 Tornei di quel campionato, vincendone 2, piazzandosi secondo nove volte ed una volta terzo.

Ha disputato 47 tornei internazionali del WORLD TOUR: nel 2006 ha ottenuto il suo miglior risultato, piazzandosi al 5° posto, in Cina, a Sciangai.

Ha disputato la XXIX OLIMPIADE di Pechino 2008, piazzandosi al 19 posto.

Notizie e foto provengono da internet



Lo Stadio Olimpico di Pechino

## AULO AVANZINELLI

Senatore della Marcialonga

### IL MIO SPORT PREFERITO.

Nell'immediato dopoguerra, ragazzino di paese e scolaro irrequieto, partecipavo volentieri alle manifestazioni sportive che venivano organizzate dalla scuola e dal centro sportivo parrocchiale. Il podismo, con la corsa veloce e di resistenza, mi attraevano di più.

Crescendo, ormai adolescente, la bicicletta con il ciclismo mi facevano assaporare il piacere di successi facilmente ottenuti. Diversi furono i motivi che mi allontanarono dal ciclismo agonistico. Uno fra i tanti fu la montagna, l'escursionismo e l'arrampicata nella buona stagione, lo sci d'inverno.

Palestre per questa attività sono state prima l'Appennino e le Alpi Apuane, poi l'intero arco delle Alpi. L'assidua frequentazione di queste montagne mi ha portato a salire il Kibo nel gruppo montuoso del Kilimangiaro a quota 6.000 metri.

Gli anni sono passati veloci, gli impegni di famiglia e di lavoro mi hanno lasciato poco tempo libero per lo sport, allora ho cercato di sfruttarlo al meglio, mantenendomi in esercizio sportivo: d'estate con la bicicletta, d'inverno con gli sci stretti, scorrazzando da un paese all'altro, da una cima all'altra, assaporando i piaceri che la natura in quella stagione offriva.

L'inverno 1970/71 iniziava per me con la preparazione intensa per poter partecipare ad una manifestazione sciistica dal sapore di avventura: la Marcialonga, gara di gran fondo, lunga 70 km.

Domenica 7 febbraio alle ore 8.00 ero intruppato insieme ad altri millesessantaquattro partecipanti nella piana di Moena, in Val di Fassa, per la partenza della prima Marcialonga, gara internazionale di gran fondo, alla quale partecipavano campioni mondiali, olimpionici e nazionali. C'ero anch'io. Un colpo di cannone sparato a salve ci mise tutti in movimento, campioni e non. La prima sensazione che ebbi appena partito, fu di paura, di non arrivare a termine, anche per le difficoltà della pista resa difficile dalla neve dura,



molto ghiacciata.

Passo dopo passo arrivammo al primo paesino, Soraga, accolti dal suono a festa delle campane e dalla banda musicale. Salendo la Val di Fassa lo scenario era unico, il primo sole illuminava le cime dolomitiche del Catinaccio, del Vaiolet, del Sasso Lungo e i torrioni del Sella di un colore rosato, unico di queste montagne.

I paesi che si susseguivano erano tutti in festa e ci trasmettevano coraggio e gioia. All'arrivo a Cavalese dopo 70 km, in molti mi hanno detto arrivederci, gli ho risposto di sì, sono stato di parola mi hanno rivisto.

Anno 1972: alla partenza, sempre nella piana di Moena, siamo quadruplicati, raggiungendo il numero di 4226; per me stessa emozione, stessi timori, stessi piaceri, fino all'arrivo a Cavalese dopo 70 km.

Anno 1973: terza edizione: gli iscritti erano 6133; la macchina dell'organizzazione era ancora perfetta, la pista e la qualità della neve ottime, i 70 km di percorso sono passati velocemente e la soddisfazione di aver finito la gara è stata indescrivibile.

Gli anni di Marcialonga si sono susseguiti e io ho continuato a partecipare ad una manifestazione che ogni anno mi ha fatto provare sensazioni uniche e nuove.

Anno 1981: decima edizione, mi sento fortunato e perché no, anche onorato di essere fra i protagonisti della decima manifestazione senza averne saltata una.

Per l'organizzazione è tempo di statistiche: media dei partecipanti, numero delle nazionalità iscritte, infine numero degli atleti che hanno terminato tutte le edizioni. Nasce così il gruppo dei novantasei Senatori della Marcialonga di cui io facevo parte, fra i tre toscani.

Anno 1993: ventesima edizione: il numero dei senatori si è ridotto inesorabilmente a cinquantuno.

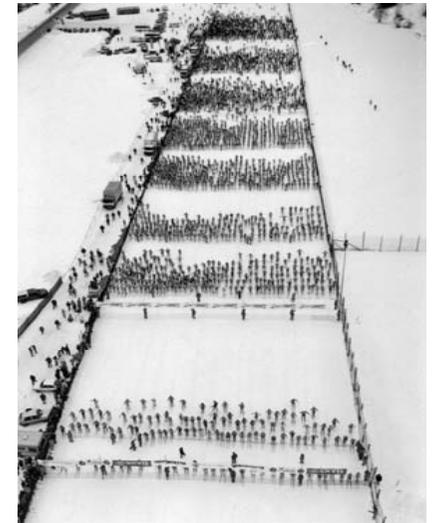
Gennaio 2006: Marcialonga numero 33, io sono presente, il risultato finale anche quest'anno è buono, perché l'obiettivo a cui dò più valore è quello di arrivare dopo essermi divertito sciando.

Senatori, come ci hanno chiamato dopo la decima edizione, siamo rimasti in ventitre, anagraficamente vecchi, ma giovani per spirito sportivo. Ormai da tempo sappiamo di aver a fine gennaio un appuntamento al quale non possiamo mancare, è questo uno stimolo per mantenerci in esercizio sportivo tutto l'anno.

“Viva lo sport sano !”, dice dopo l'arrivo il senatore Buzzi Ferruccio, classe 1923, di Tarvisio, che ha finito la trentatreesima Marcialonga con l'invidiabile tempo di 6 ore, 25 minuti e pochi secondi, conquistando il posto 2629 della classifica finale: complimenti!

Ciao Ferruccio, mi auguro tanto di poterti imitare.

Grazie Marcialonga per le soddisfazioni donatemi, Aulo



La partenza della Marcialonga.

## **PAOLO AZZI**

Nato a Lucca nell'anno 1959

Ha partecipato alla Universiade 1979 – Città del Messico, dove ottenne una medaglia d'argento nella gara a squadre.

Disciplina: scherma

Specialità: fioretto

Società Sportiva di appartenenza (all'epoca): Associazione Schermistica "Oreste Puliti" Lucca

Altri risultati di rilievo ottenuti: Vincitore coppa Italia 1976; Campione Italiano Under 20 1977; finalista campionato mondiale under 20 1977; vincitore prima prova campionato italiano assoluto 1979; campione italiano universitario 1979.

### **A Città del Messico - 1979**

La squadra di fioretto era composta, oltre che da me, dai livornesi Carlo Montano e Angelo Scuri, dal mestrino Andrea Borella e dal Milanese Stefano Bellone (titolare della squadra di spada e riserva nel fioretto, così come io feci la riserva nella gara di spada).

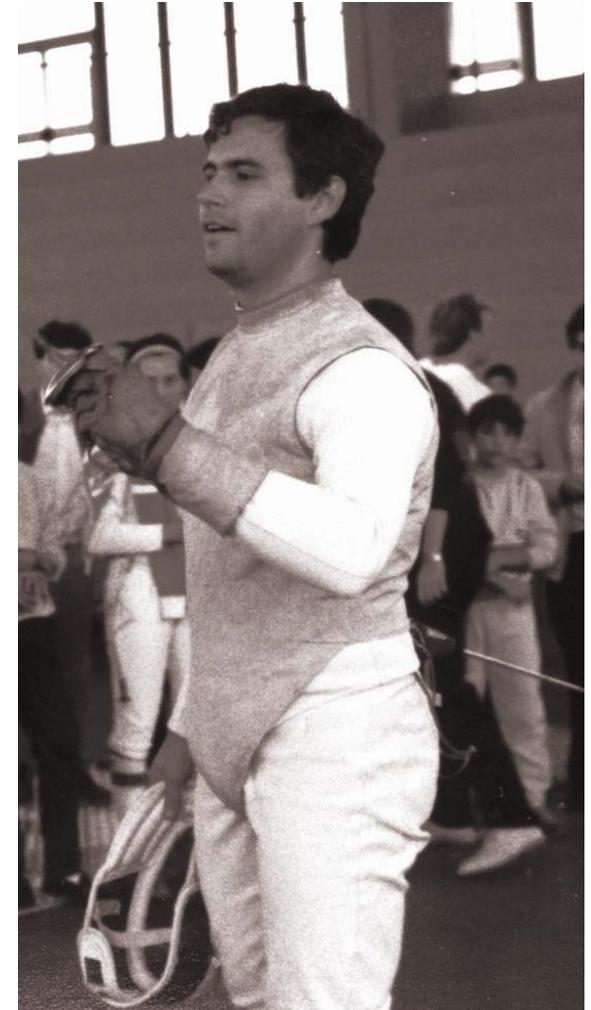
All'ultimo momento aveva dato forfait Fabio Dal Zotto, allora campione olimpico in carica.

All'andata: non ci fu una partenza in blocco della delegazione.

Gli atleti delle varie discipline partirono molto scaglionati, in base alle diverse esigenze di adattamento all'altura; anche noi della scherma arrivammo sette o otto giorni prima dell'inizio delle competizioni.

Il ritorno, invece, fu un'odissea di oltre quaranta ore. A causa del maltempo, a New York perdemmo l'aereo per Roma e rientrammo in Europa con un volo delle linee aeree indiane che ci portò fino ad Amsterdam: da lì, la sera successiva riuscimmo finalmente a imbarcarci per l'Italia.

Il Messico aveva fatto le cose in grande: il villaggio era stato costruito appositamente per l'Universiade ed era composto da una serie di palazzine con appartamenti abbastanza confortevoli. Peccato che i bagni fossero pochi, rispetto alle urgenti necessità imposte dalla



Paolo Azzi

“vendetta di Montezuma”, che ci colpì in gran numero e dette non poco lavoro ai medici delle varie squadre.

Ricordo un clima molto simpatico sia dentro che fuori il villaggio: i messicani, socievoli di natura, erano contenti di ospitare l’Universiade e, pur in una città caotica come la loro capitale, erano sempre disponibili ad aiutarci: la tessera di accredito era un lasciapassare che ci rendeva benaccetti ovunque.

All’interno del villaggio era facile fare amicizia; noi italiani, tra l’altro, eravamo molto gettonati a causa di alcuni capi del nostro corredo che, insieme alle tute degli australiani e degli americani, erano tra i pezzi pregiati del fiorente “mercato” degli scambi.

A proposito di atmosfera, mi è rimasto uno splendido ricordo della cerimonia di apertura: ricordo il boato che accolse l’ingresso della nostra squadra (portabandiera era Sara Simeoni) all’interno dello stadio olimpico: un’esperienza che uno schermidore prova raramente e che emozionò anche compagni di squadra che pure avevano vissuto l’esperienza olimpica. Avevamo passato l’estate in collegiale per preparare il doppio appuntamento del campionato mondiale in Australia (io ero riserva, chiuso dai giovani, ma già fortissimi, Andrea Borella e Numa) e dell’Universiade.

Una volta arrivati in Messico, il problema era abituarsi a lavorare in quota. Prima di iniziare gli allenamenti veri e propri, ci portarono in gita a Teotihuacan, e ci fecero arrampicare sulle due grandi piramidi azteche: facemmo fatica, ma fu un bel modo per “rompere il fiato”.

Il livello dei partecipanti ai tornei di fioretto maschile era alto.

L’URSS presentava al gran completo la squadra che solo pochi giorni prima ci aveva battuto nella finale mondiale di Melbourne. Le punte erano Romankov, fresco vincitore del suo terzo titolo individuale (saranno cinque a fine carriera) e il fortissimo e sfortunatissimo Smirnov, che nei due anni successivi avrebbe vinto olimpiade e campionato del mondo, prima di perdere la vita, durante il mondiale di Roma ’82, in un tragico incidente che avrebbe determinato la rivoluzione delle regole riguardanti i materiali e la sicurezza del nostro sport.

Un’altra formazione molto temibile era quella della DDR, che schierava, tra gli altri, Haertter e Kotzmann. I tedeschi orientali tenevano molto all’Universiade perché, per ragioni che ignoro, non avevano preso parte al campionato del mondo di Melbourne.

Anche la Francia presentava una buona squadra, capitanata da Pascal Jolyot (argento a Mosca l’anno successivo).

Altri nomi di rilievo erano quelli del rumeno Kuki, del polacco Bandach, degli ungheresi Kovacs e Somodi e del tedesco Thomas Bach, oro a squadre a Montreal, che avrebbe poi fatto una grande carriera dirigenziale (oggi è uno dei vicepresidenti del CIO)

La gara individuale andò così e così: malgrado la buona posizione conquistata grazie alla disputa di buoni gironi eliminatori, nel tabellone di eliminazione diretta fui accoppiato al sovietico Isakov, un avversario che avevo sempre sofferto e che mi superò nettamente. Chiusi al tredicesimo posto, battuto di misura anche da un polacco non irresistibile, ma che, sul 9 pari, dimostrò di avere ancora in corpo qualche energia più di me.

Il torneo a squadre fu tutta un’altra cosa.

A parte il capitano Carlo Montano eravamo una squadra molto giovane e inesperta: l’entusiasmo e la carica agonistica furono le nostre armi migliori.

Dopo un girone eliminatorio senza problemi (vittorie facili su Tunisia e Messico), nei quarti superammo senza troppi patemi la Germania Ovest. Molto più difficile e combattuta si rivelò la semifinale che ci vide opposti alla DDR. L’incontro fu tiratissimo e lo vincemmo col punteggio di 9 a 6. Io ottenni tre vittorie su altrettanti incontri, la terza in

rimonta, dopo essere andato sotto per 4 a 1. Il match point lo realizzò Bellone: buon per me! Se avesse perso mi sarebbe toccato l'ultimo e decisivo incontro contro un avversario ostico come Kotzmann (un'emozione di cui feci volentieri a meno...).

Approdammo così alla finale per l'oro contro la corazzata sovietica.

C'era poco da fare, i favoriti erano loro: a noi non restava che tentare di sorprenderli con una tattica molto aggressiva. All'inizio ci riuscimmo e andammo in vantaggio per 5-3, poi ci si misero la sfortuna e... alcune decisioni "bulgare" dell'arbitro bulgaro.

Nel match contro Smirnov, Carlo Montano si fece male mentre era in vantaggio e fu costretto a chiedere la sospensione, permettendo così al russo di ritrovare concentrazione e di chiudere sul 5 a 4.

Quanto all'arbitraggio, tutti i presenti (e i giornali del giorno dopo) riconobbero che in diverse occasioni specie sul 4 pari, i sovietici erano stati favoriti.

Lo stesso arbitro, un perfetto sosia di James Coburn che parlava perfettamente la nostra lingua, in privato ammise candidamente di aver dovuto aiutare un po' i nostri avversari: ricordo ancora Gianni Minà, inviato della RAI, che non perse l'occasione di intervistarlo pochi minuti dopo il termine dell'incontro.

Finì 9 a 7 per i russi e il mio risultato personale fu di due vittorie e due sconfitte: così, con tanti applausi per noi, un po' di rabbia e una medaglia d'argento si concluse la nostra Universiade.

L'Universiade del '79 è rimasta nella memoria per lo straordinario primato mondiale di Mennea nei 200 metri. Io ricordo anche che fu l'ultima grande manifestazione sportiva a precedere il triste periodo dei boicottaggi, che avrebbero colpito i giochi olimpici di Mosca e di Los Angeles.

Grazie all'elevato livello della nostra rappresentativa e alle aspettative di record, tutte le gare furono seguite con molta attenzione dalla stampa e dalla TV.

Stranamente, i media concessero ampio spazio anche alla scherma, esaltando, in particolare, la piccola impresa di quei giovani fiorettilisti azzurri che, come scrisse un giornale di allora, si erano presi "la soddisfazione di far soffrire i sovietici fino all'ultimo incontro, lasciando l'impressione di aver dato vita a una gagliarda giornata sportiva"



## PAOLO AZZI

### OLIMPIADE PECHINO 2008

Dirigente Accompagnatore delle squadra italiana di Scherma

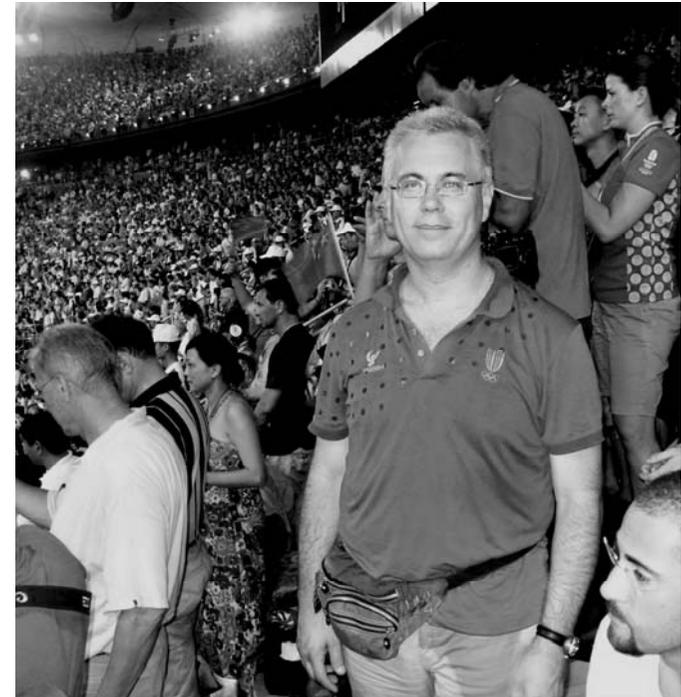
E così ce l'ho fatta, sono alle Olimpiadi! Questo mi sono detto sbarcando a Pechino: alla soglia dei cinquant'anni - quaranta passati nel mondo della scherma - quel traguardo che mi era sfuggito da atleta (e anche da arbitro), l'ho raggiunto come dirigente federale; so bene che non è la stessa cosa, ma vivere i Giochi dal di dentro è, comunque, un'emozione incredibile.

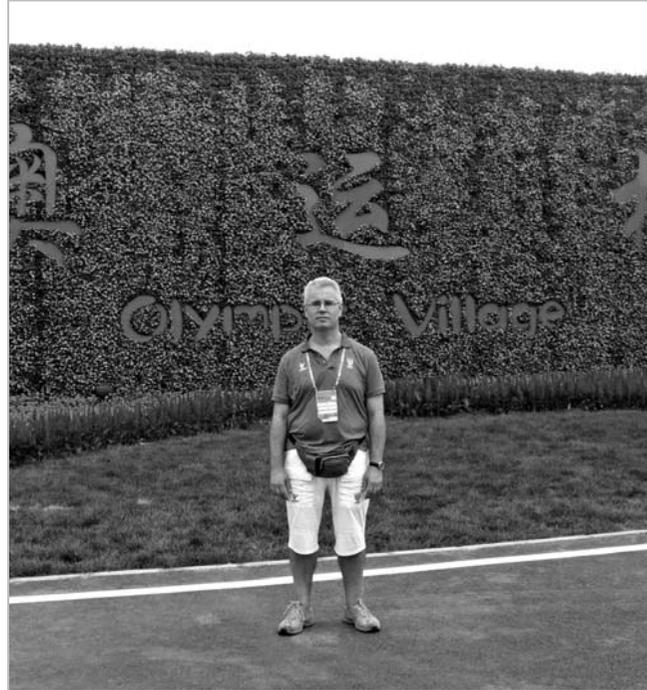
C'ero già stato a Pechino, in aprile, per accompagnare la nazionale di fioretto maschile a un memorabile trionfo iridato: un'esperienza esaltante, certo, ma l'Olimpiade è un'altra cosa. Me ne sono accorto sin dal primo momento, quando ho imboccato la corsia olimpica all'aeroporto: niente controlli, niente visto; il pass apre tutte le porte e ti proietta in una dimensione diversa.

Da quando sono tornato, spesso mi si chiede di raccontare la mia esperienza: confesso che mi riesce difficile. Come si fa a raccontare le emozioni, i sentimenti, gli stati d'animo che cambiano di continuo? Come si fa a descrivere la tensione, la gioia, la rabbia, la delusione che si alternano nei giorni dell'attesa e in quelli di gara?

L'unica cosa che posso dire è che i Giochi Olimpici sono un evento immenso, che non riesci a dominare. Quando ci sei dentro non puoi contare sull'onnipotenza del telecomando, tutto succede intorno a te, contemporaneamente; le notizie si accavallano ed è già molto se riesci a seguire compiutamente il tuo sport, quello per cui sei venuto: e io sono qui per la scherma, lo sport più medagliato, quello da cui tutti si aspettano "di più".

La pressione si sente, soprattutto nei giorni di allenamento, e cresce sempre più, alimentata dalla stampa, che ci segue con un'attenzione alla quale non siamo abituati: l'Olimpiade è anche questo.





Nei dieci giorni di allenamento che passiamo a Pechino è difficile trovare un momento di distrazione e di svago: la testa è sempre lì, alle gare imminenti e non ti aiutano le poche uscite “turistiche” che riesci a concederti, anche perché l’Olimpiade la ritrovi dappertutto, con il suo motto “One World one dream” che salta fuori da ogni parte, in decine di lingue diverse: sui taxi, sugli autobus, sui pannelli della pubblicità, sulle recinzioni dei cantieri edili, che sono migliaia, tutti bloccati per rendere l’aria un po’ più respirabile.

Poi arriva la vigilia, gli atleti si trasferiscono al villaggio, un mondo a parte che meriterebbe ben altra attenzione: ma non c’è tempo, si comincia.

Sembra strano, ma l’avvio delle gare è quasi una liberazione: finalmente l’attesa si interrompe e ci immergiamo nel nostro mondo, in mezzo a facce conosciute. D’ora in poi, fino all’ultimo giorno, ci sarà solo la scherma.

Paolo Azzi



## ENRICO CASTELLACCI CAMPIONE DEL MONDO



Nella nazionale italiana di calcio, campione del mondo 2006, c'è stato anche un po' di Lucca.

Oltre al commissario tecnico Marcello Lippi, viareggino purosangue, ma ex allenatore dei rossoneri in serie B, nel clan azzurro è spiccato il responsabile dello staff medico Prof. Enrico Castellacci, Direttore del Dipartimento di Medicina e Traumatologia dello Sport della nostra Az. USL di Lucca. Originario dell'isola d'Elba è residente ormai da molto tempo nella nostra città dove per lunghi anni è stato il medico-sociale della Lucchese, è passato poi all'Empoli in serie A prima di approdare alla panchina della Nazionale Italiana, è Consigliere Nazionale della Federazione Medico-Sportiva Italiana e Presidente dell'Associazione Italiana Medici del Calcio.

Ultimo prestigioso incarico per il Prof. Castellacci è quello di Responsabile dell'area medica della Federazione Italiana Giuoco Calcio, dopo la irripetibile esperienza della vittoria ai passati mondiali, ha assunto le funzioni di supervisore e coordinatore degli staff medici e paramedici delle Nazionali, lavorerà inoltre alla creazione di un ruolo ed un elenco dei medici e dei fisioterapisti federali, si occuperà di tutto il settore che riguarda l'uso e la gestione delle strumentazioni ed apparecchiature per la cura e la riabilitazione dei calciatori.

Durante la qualificazione per Germania 2006 e nella fase finale dei campionati del mondo, Castellacci ha seguito in stretta collaborazione con il commissario tecnico Marcello Lippi l'attività degli Azzurri sotto il profilo medico-sanitario ed anche come riconoscimento del lavoro svolto negli ultimi mesi rappresenterà la Federazione Italiana nei prossimi congressi internazionali, il primo dei quali si è tenuto ad Istanbul nel Dicembre 2006, in occasione dei quali vi è stato un continuo scambio di esperienze medico-scientifiche tra gli specialisti mondiali del settore.

Il mondiale, la notte della finale, la coppa, la medaglia d'oro, una magia !

Le immagini del gol di Grosso dal dischetto, del tripudio, della festa di un gruppo impazzito dalla gioia rimarranno sempre vivamente impresse nella mente del nostro professore che ha avuto un successo sportivo che capita veramente a pochi nella vita, ha vissuto sicuramente un'esperienza umana e professionale eccezionale.

Abbiamo chiesto a Castellacci di rivivere insieme a noi alcuni momenti di quella irripetibile esperienza ed il professore vuole innanzi tutto ricordare come il commissario tecnico Marcello Lippi sia stato il vero artefice di questo successo, si era trovato all'inizio al centro di esagerate polemiche ma proprio nella bufera si è esaltato, rivelandosi un uomo eccezionale, prima che l'allenatore più capace al mondo sul piano tattico e strategico. Con la sua calma, il suo carisma, le sue battute ha saputo blindare il gruppo, tutelarlo, farlo lavorare sereno ed i giocatori lo hanno capito e lo hanno seguito. Castellacci ricorda poi il suo impegno professionale molto delicato durante l'intera fase della preparazione a Coverciano e successivamente in Germania, si è saputo dalla stampa solo dei problemi di Nesta, l'unico davvero irrecuperabile per la finale, di Gattuso e di pochi altri, ma molti altri azzurri hanno accusato diversi malanni, in queste circostanze però, le società di appartenenza dei club, con i cui medici peraltro Castellacci è sempre stato in contatto, non si sono mai intromesse nella gestione dei giocatori da recuperare; inoltre gli atleti hanno sempre dimostrato assoluta fiducia in lui e negli altri componenti dello staff, seguendo alla lettera tutte le indicazioni fornite con professionalità e convinzione così da rendere possibili guarigioni a tempi di record.

Castellacci tiene a precisare poi che non è stata usata alcuna medicina miracolosa, i farmaci sono stati usati con estrema parsimonia e proprio in casi di necessità, per mantenere i giocatori sempre nel miglior stato di efficienza fisica si è basato su una buona preparazione fisica, sulla fisioterapia e sull'alimentazione. I giocatori hanno seguito schemi dietetici che tenevano conto di ogni esigenza, senza ossessionarli, era stata inserita addirittura una volta la settimana anche la pizza. Sono stati seguiti criteri semplici e scientificamente corretti, tenendo conto delle necessità di assicurare all'organismo soprattutto proteine, carboidrati, sali minerali e vitamine in quantità idonee.

Ad allentare la tensione nel ritiro ci pensava poi Marcello Lippi, lasciando gli azzurri liberi di sfogarsi almeno per mezza giornata dopo ogni gara.

Castellacci è ancora estasiato quando parla della sensazionale impresa ma vuole ricordare che il suo ruolo è quello di dirigere il Dipartimento di Medicina e Traumatologia dello Sport di Lucca, per cui tanto si è impegnato in questi anni, vuole soprattutto ringraziare i suoi collaboratori che hanno contribuito insieme a lui per fare di questo piccolo reparto della nostra città una struttura all'avanguardia in ambito nazionale, che non solo hanno sopperito alla sua assenza durante i 50 giorni dell'avventura mondiale, ma hanno fattivamente collaborato durante il ritiro di Coverciano all'esecuzione di tutti gli esami e test previsti per i giocatori della Nazionale.

Oltre alla famiglia che gli è stata sempre vicina in questo lungo periodo Castellacci ammette di aver sentito in quei momenti molto affetto da parte di tutti i Lucchesi, giornalmente infatti riceveva calorosi incoraggiamenti da parte di tanti amici, probabilmente conoscendolo ed apprezzando le sue doti professionali ed umane Lucca aveva capito in anticipo che ce l'avrebbe fatta.

Campioni del Mondo 2006



## NADIA CENTONI – OLIMPIONICA

Nata a Barga nel 1981 e residente a Lucca

Ha partecipato alla XXVIII Olimpiade Atene 2004 ed alla XXIX Olimpiade – Pechino 2008

Disciplina Sportiva: Pallavolo

Specialità: attaccante

Società sportiva di appartenenza all'epoca della XXXVIII Olimpiade = Scavolini Pesaro

Ha partecipato anche agli Europei 2003 ad Ankara e 2005 a Zagabria, alla Coppa del Mondo in Giappone nel 2003 ed al Campionato Mondiale 2006 ancora in Giappone.

Nel 2001 ha ottenuto il primo posto ai Giochi del Mediterraneo ed ancora il primo posto agli Europei Juniores.

Nadia Centoni, impegnata in Giappone ai Campionati del Mondo 2006, dove l'Italia è giunta quarta, ci ha inviato queste brevi note sulla sua Olimpiade:

"Abbiamo ottenuto la qualificazione all'ultima chance che avevamo a disposizione battendo tra le altre una squadra fortissima come la Russia !!! . Io ho giocato titolare ed è stata una grandissima emozione.

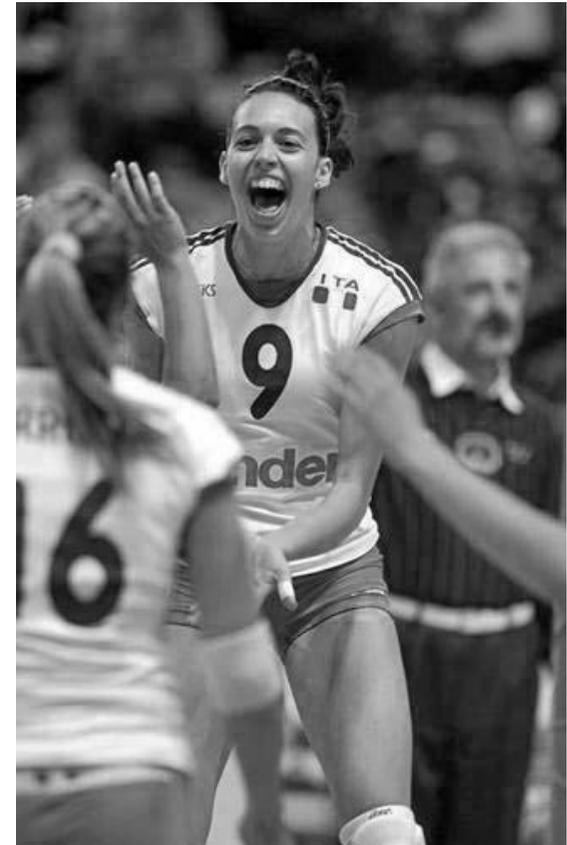
Abbiamo raggiunto Atene da Milano, dopo un lungo periodo di preparazione a Verona.

Al Villaggio Olimpico eravamo tutte noi ragazze al piano terra con le ragazze del beach volley, sopra di noi c'erano i ragazzi del volley maschile e intorno tutti gli altri: è stato bellissimo essere così tutti vicini e poter conoscere o solo vedere tanti campioni !!

All'inizio sembrava un gran caos, un sacco di gente che a tutte le ore del giorno è sempre in giro, che si allena anche nei modi più strani perché diversi dal tuo e tutto ti sembra così diverso dal mondo che sei abituato a vivere...

Ogni volta che vedevi un atleta si provava a scoprire di che specialità era o cosa faceva o chi era perché avere accanto grandi campioni che sono lì proprio come te è un'emozione unica e credo irripetibile!

Una cosa che era nostra abitudine fare dopo i primi giorni fu lo scambio dei pins (le spillette che ogni federazione possiede)...Adesso ne ho tantissime e vado fiera di questa collezione!!!!



La preparazione delle gare avveniva come di consueto con lo studio sul campo delle partite dei nostri avversari e avendo un giorno intero tra una partita e l'altra avevamo molto tempo a disposizione.

Nel girone avevamo Giappone, Korea, Grecia e Kenia con le quali abbiamo vinto agilmente: c'era anche il Brasile con il quale si è perso 3 a 2.

Ci siamo qualificate e siamo passate ai quarti e qui abbiamo perso con Cuba 3 a 2!!!!

È stata un'esperienza unica e irripetibile come ho già detto...che per me è culminata in un momento di ancor più emozione con il viaggio della fiamma olimpica quando sono stata tedofora per la mia città!

Ecco questa è stata veramente un'emozione per la quale non basterebbero mille parole...sicuramente il ricordo sportivo più bello della mia vita. "



Nadia Centoni è stata l'ultima tedofora nella nostra città quando è passata la fiaccola Olimpica diretta a Torino 2006.

In una intervista dei giorni seguenti disse:

"E' stata un'esperienza bellissima, un'emozione incredibile: ho portato la fiaccola nell'ultima parte della tappa, accendendola in Piazza Bernardini e poi fino in Piazza Grande lungo le principali strade di Lucca.

C'era tantissima gente, una sensazione indescrivibile."

PECHINO 2008

Nadia Centoni ha partecipato anche alla XXIX Olimpiade – PECHINO 2008

L'atleta lucchese si è particolarmente distinta per le notevoli prestazioni e la squadra si classificata al 5° Posto



1996 - Peschiera del Garda - Il C.T. Carlo Chines dirige la Nazionale Campione del Mondo

## CARLO CHINES

Lucchese – Classe 1940  
 Disciplina Sportiva = Pesca Sportiva –  
 Iscritto alla FIPSAS dal 1956

Risultati raggiunti:

### Come AGONISTA

- 5 volte campione provinciale
- 1 volta campione toscano
- 3 volte in maglia azzurra
- 1 vittoria in trofeo di eccellenza
- Bronzo nel Camp. Italiano Over 55 (2000)
- ORO – Camp. Italiano Master anno 2004

### Come DIRIGENTE

- Presidente FISPSAS Lucca da 1965/74 e 1993/2006
- Candidato alla Presidenza Nazionale nel 1992
- C.T. della Nazionale maschile dal 1973 al 1996
- C.T. della Nazionale Femminile nel 1994-95-96
- 1991 – Stella d’oro al merito sportivo della FIPSAS
- 1992 – Stella d’argento al merito sportivo del CONI
- 2006 – Stella Oro al merito sportivo del CONI (Proposta)

Ha stabilito il record assoluto come C.T. di una squadra Nazionale di Federazione del CONI, sia come durata nel tempo che come numero di podi: 24 anni, dal 1973 al 1996.

In questo periodo ha ottenuto ben 15 podi (5 Oro, 6 Argento, 4 Bronzo) con la Nazionale Maschile Seniores. Se consideriamo anche i Campionati mondiali femminili, i Campionati europei maschili ed i mondiali per Club, i podi diventano 24 (10 Oro, 7 Argento, 7, Bronzo), come dal Palmares che segue più avanti.

E’ stato membro del Comitato Scientifico FIPSAS da 93 al 96 e dal 93 è membro del Comitato Nazionale Impianti . Carlo Chines è un affermato geologo ed ha svolto anche in tutta l’Italia una notevole attività professionale nel campo degli impianti sportivi relativi alla pesca. Nel nostro territorio abbiamo – tra altri - un importante esempio con l’impianto dei “Laghi di Lammari” dove lo stesso Chines ha organizzato dal 2000 ad oggi ben sei importanti gare (Campionati mondiali, Memorial, Gran Premi) per atleti disabili.

Fin dai primi anni di conduzione della Squadra Nazionale ha importato in Italia moderne tecniche di pesca (tecnica roubaisienne e pesca all’inglese) che, con la istituzione del Club Azzurro e delle Superselezioni, hanno introdotto

notevoli innovazioni nelle tradizioni alieutiche italiane ad hanno portato la squadra azzurra a primeggiare nel mondo.

#### PALMARES del C.T. CARLO CHINES

##### CAMPIONATI del MONDO per NAZIONI

(maschile)

1974 – GENT	(Belgio)	Argento
1976 - VARNA	(Bulgaria)	ORO.
1978 - VIENNA	(Austria)	Argento
1985 - FIRENZE	(Italia)	Argento.
1986 - STRASBURGO	(Francia)	ORO
1987 - COIMBRA	(Portogallo)	Argento.
1988 - DAMME	(Belgio)	Argento.
1989 - PLODVIV	(Bulgaria)	Argento
1990 - MARIBOR	(Slovenia)	Bronzo.
1991 - SZEGED	(Ungheria)	Bronzo.
1992 - BELLEEK	(N. Irlanda)	ORO
1993 - CORUCHE	(Portogallo)	ORO
1994 - NOTTINGHAM	(Inghilterra)	Bronzo.
1995 – LAPPEENRANTA	(Finlandia)	Bronzo.
1996 - PESCHIERA	(Italia)	ORO

##### CAMPIONATI del MONDO per NAZIONI

(femminile)

1994 - PLODVIV	(Bulgaria)	ORO
----------------	------------	-----

##### CAMPIONATI EUROPEI per NAZIONI

1995 - AVAILLES LIMOUZINE	(Fr.)	Bronzo
1996 - LIEGI	(Belgio)	Bronzo

##### CAMPIONATI del MONDO per CLUBS

1989 - TOMAR	(Portogallo)	ORO.
1993 - OSTELLATO	(Italia)	ORO
1994 - VALENCE	(Ungheria)	Bronzo
1995 - CORUCHE	(Portogallo)	Argento
2003 - PLODVIV	(Bulgaria)	ORO
2005 - UMBERTIDE	(Italia)	ORO

#### ANEDDOTI

La pesca sportiva ..... uno “sport minore” con oltre 300.000. iscritti alla FIPSAS, con gli enormi sacrifici “gratuiti” ed i successi raggiunti, per uscire sulla “Gazzetta dello Sport” doveva scontrarsi con il mondo del calcio

#### Un diverbio tra pallone e canna da pesca

Nel Gennaio 1994 Arrigo Sacchi, Commissario Tecnico della Nazionale di calcio, pressato dai giornalisti durante la fase di preparazione del Campionato Mondiale, disse

**«Vivo fra mille attenzioni, non alleno mica la nazionale della canna da pesca»**

Quella frase non piacque al dottor Chines che disse: «Sacchi si è rivolto ai sottoscritto come se fossi un "signor nessuno" ed invece esisto e sono fiero di essere il commissario tecnico di una federazione che comprende 350.000 iscritti. La terza federazione d'Italia dopo calcio e caccia».

La cosa finì sulla **Gazzetta dello Sport** del 24 Gennaio 1994 in prima pagina, che, su “sei” colonne titolava:

## **“DALLA FEDERPESCA RIMBROTTO A SACCHI. NOI SIAMO GIA’ CAMPIONI DEL MONDO”**

Ed a pagina 4 – Su quattro colonne - seguiva, a firma Luca Calamai, una intervista al Dottor Chines, dal titolo:

### **DAL CT DELLA PESCA UNA RISPOSTA PER LE RIME. “E’ COSI’ NERVOSO PERCHE’ NON HA VINTO NULLA”**

Nell’intervista si legge, tra l’altro:

..... Il dottor Chines affronta l’intervista con toni pungenti. «Cominciamo dalle buste paga. Sacchi, ho letto, guadagna due miliardi l'anno; io, invece lavoro gratuitamente. Se si escludono piccoli rimborsi spese. E, nel mio ruolo di citti, sono impegnato più di sessanta giorni l'anno visto che oltre a seguire le nazionali, visiono tutte le gare internazionali: questa stagione, tra l'altro, dovrò guidare anche le ragazze ' che parteciperanno alla prima edizione del mondiale femminile che si svolgerà in Bulgaria».

Un sospiro poi riparte. «Sono alla guida della nazionale dal 1974. In questi venti anni ho vinto quattro titoli mondiali ed ho centrato sette secondi posti. Negli ultimi nove anni non sono mai sceso dal podio. Un bilancio del quale vado profondamente

fiero. Tra l'altro siamo campioni del mondo in carica, titolo che abbiamo conquistato in Portogallo. E che difenderemo a settembre a Nottingham. Senza falsa modestia, saremo la nazionale da battere. Chi è il Baggio dei pescatori sportivi? Le nostre stelle sono Trabucco di Parma e Barbeta di Bergamo».



1996 - Peschiera del Garda - L'ultimo campionato del mondo vinto dalla squadra italiana guidata dal C.T. Carlo Chines che, dopo 24 anni, lascia l'attività con la FIPSAS da "Campione del Mondo"

..... «Non ho mai avuto il piacere di incontrare Sacchi. Gli auguro di ripercorrere la mia strada vincendo un mondiale dietro l'altro. Certo... A giudicare dal tono delle sue dichiarazioni mi sembra teso, troppo teso. E, in fondo, con la nazionale non ha ancora vinto nulla».

.....«Anche noi - riprende Chines – andremo in ritiro prima dei mondiali. Abbiamo già prenotato una decina di camere a Nottingham: La nostra è un'altra realtà. Il titolo mondiale conquistato in Portogallo ci ha fruttato una medaglia d'oro ed il riconoscimento del Presidente della Repubblica. Di soldi neppure l'ombra. Ma va bene così. Niente invidie. A luglio Sacchi avrà un tifoso in più seduto davanti al televisore. Auguro al commissario tecnico di vincere il suo primo mondiale». .....

Nota: Sulla pubblicazione che presentava il Campionato mondiale di Nottingham, gli inglesi, sotto una foto di Carlo Chines scrissero “Carlo Chines, the italian manager is a giant of word match-fishing.”



Carlo Chines - Campione Italiano Master 2004



1994 - Plodiv (Bulgaria)  
La prima squadra nazionale femminile festeggia con il C.T. Carlo Chines  
la vittoria del Campionato del Mondo

Dalla rivista “PESCA IN” del Settembre 2004.

**“A Carlo Chines il titolo tricolore Master”**

..... tutti coloro che sono stati a fianco di Carlo, constatando il suo appassionato ed assiduo lavoro nei moltissimi anni di attività passati al servizio della pesca sportiva nazionale, hanno gioito di questo successo.

Dopo le consuete 3 ore di gara sono arrivate le classifiche .....; finalmente il toscano Carlo Chines è riuscito a raggiungere il suo traguardo.  
 Infatti, dopo appassionati tentativi, il commissario tecnico della crescita internazionale della formazione azzurra ha conquistato il titolo italiano master.



1993 - CORUCHE (Portogallo) - Notiziario di Caccia Pesca e Tiro a Volo del 16 Settembre 1993

“E’ bastato il primo giorno di gara a far capire al mondo che questo titolo, messo in palio in terra portoghese, era nostro di diritto ..... Carlo Chines sta trasformando la nostra squadra nazionale in una macchina da pesca invincibile ...”

## CESARE CIPOLLINI - OLIMPIONICO

Nato a Belfort nel 1958 da genitori italiani, e lucchese di adozione.

Ha partecipato alla XXI Olimpiade – Montreal 1976

Disciplina = Ciclismo – Passista veloce, professionista dal 1978 al 1990.

Risultati di rilievo = tre vittorie da professionista – Record del mondo di inseguimento a squadre nel 1976

Sono nato a Belfort il 16.12.1958 da genitori italiani, ma ciclisticamente italianissimo!

Ho percorso tutta la carriera ciclistica, dalle categorie giovanili ai professionisti, in Italia.

I ricordi di quel periodo, splendido, sono indelebili: le società, i dirigenti, i direttori sportivi, gli sponsors che mi hanno seguito disinteressatamente, con il più sano spirito sportivo, sono stati per me esempio, stimolo e fonte di riferimento per la mia vita.

Ho avuto la fortuna di fare il ciclista professionista per 12 anni dal 1978 al 1990 ottenendo complessivamente n. 3 vittorie: il Giro dell'Emilia nel 1983, il prologo ed una tappa del Giro di Mendoza nel 1987. Ho ottenuto anche alcuni piazzamenti di rilievo, il secondo posto della Coppa Bernocchi nel 1989, il secondo posto nel G.P. Filadelfia ed il terzo nel G. P. di Conegliano.

Durante la mia attività giovanile la F.C.I. mi ha convocato più volte per partecipare a gare su pista (ho disputato anche la "6 giorni di Milano") ma in quel periodo, data la mia giovane età (avevo appena 16 anni) e nonostante i dirigenti di allora mi spronassero in tutti i modi, non riuscivo a capire l'importanza di quello che stavo facendo: la pista proprio non mi piaceva!

Non posso certo dimenticare i sacrifici, ma anche l'orgoglio, con il quale i dirigenti mi accompagnavano ai raduni "azzurri" nonostante io non gli dessi nessuna importanza.

Comunque diventai un P.O. , Probabile Olimpico.

In preparazione delle Olimpiadi del 1976, la Federazione per l'inseguimento a squadre, scelse un quartetto formato da Callari, Cipollini, De Candido, Saronni (Giuseppe) sì, proprio Beppe Saronni il campione indimenticabile diventato anche Campione del Mondo!

Con questo quartetto ci trovavamo a meraviglia ed ottenevamo tempi di assoluto valore mondiale!

Circa un mese prima delle Olimpiadi di Montreal, in una gara a Milano, realizzammo un tempo straordinario: 4,23,00  
RECORD DEL MONDO!

Peccato, sì peccato davvero perché, a Montreal, quel tempo ci avrebbe garantito la finale per il 1° o 2° posto.

Riuscimmo a fare solo 4,30,00. Forse la troppa pressione intorno a noi. Dal quartetto che aveva realizzato il Record del Mondo tutti, tifosi ed avversari, si aspettavano grandi cose. Forse la giovane età di noi tutti non ci ha aiutato. O forse, molto più semplicemente, qualcosa non ha funzionato.

Però, che splendida lezione di vita è stata quella!

Solo laggiù, a Montreal, a migliaia di chilometri di distanza da casa ho capito quello che stavo facendo e l'importanza che rivestiva la mia semplice (per me) attività.

L'ho capito da un episodio semplice, forse insignificante ai più, ma per me è stato come un grande risveglio. Uscendo dal velodromo dove ci stavamo allenando alcuni operai di origine italiana stavano lavorando in strada: uno di loro mi ha chiamato per nome.

Mi ha chiamato per nome come se mi conoscesse da sempre (era la prima volta che lo incontravo) e in quel tono di voce c'era tutto il rispetto, l'orgoglio e la felicità di essere come me: italiano.

A distanza di migliaia di chilometri dalla mia Italia mi sono sentito, per la prima volta, importante.

Mai mi sarei immaginato che una persona al di fuori dell'ambiente sportivo in generale e del ciclismo in particolare potesse vedere in me qualcosa di importante, qualcosa di cui poter essere orgoglioso.

Quell'esperienza mi ha segnato profondamente ed ancora oggi, ogni volta che ci ripenso, mi emoziono.

Sì, sono orgoglioso di aver indossato la Maglia Azzurra della mia Nazione!

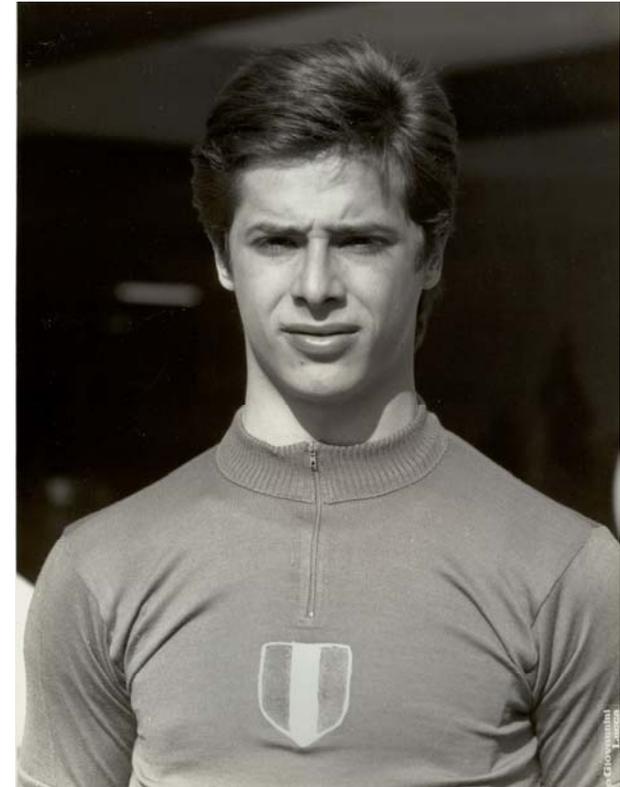
E' stata questa olimpica una esperienza indimenticabile.

Un'esperienza che ha lasciato il segno, non solo negli annali del ciclismo, ma soprattutto nel mio cuore ed ha segnato la vita di una persona che al ciclismo si è dedicato completamente.

A Montreal ho vissuto un sogno che è divenuto realtà per me, per la mia famiglia, per i miei tifosi, per l'Italia intera.

Questo è quello che ho provato in quei giorni stupendi alle Olimpiadi di Montreal: in un altro continente.

Milioni e milioni di persone che seguivano le mie (nostre) imprese mi hanno fatto sentire importante. Mi hanno fatto sentire soprattutto Italiano!



Cesare Cipollini con la maglia della Nazionale, prima delle olimpiadi (foto gentilmente concessa dal sig. Dorian Bert)

## **ROBERTO DA PORTO**

Alpinista e medico della Spedizione "Everest - K2 2004"

### **PROGETTO “Everest – K2 2004”**

Il progetto Everest - K2 2004 decollava ufficialmente il 2 Ottobre 2003 a Campo Imperatore, ai piedi del M. Gran Sasso, in provincia dell'Aquila. La sede prescelta intendeva da subito sottolineare il carattere Nazionale della Spedizione Scientifico-Alpinistica che aveva inoltre lo scopo di commemorare la prima ascensione Italiana al K2, la seconda montagna della terra in quanto a quota, ma la più difficile in assoluto da scalare. Del resto la nascita dell'Alpinismo è cominciata storicamente con l'impulso della ricerca scientifica e della esplorazione ed il nostro paese vanta una importante tradizione in tale campo. Basti ricordare, a questo proposito, la gestione Italiana del Laboratorio di Ricerca sito sul versante Nepalese dell'Everest, la cosiddetta “Piramide”, sede di prestigiose ricerche Nazionali ed Internazionali. L'intero Progetto prevedeva l'ascensione del M. Everest per la cresta Nord, versante Tibetano, in un periodo compreso tra Aprile e Giugno 2004 e la successiva ascensione del M. K2 per lo Sperone degli Abruzzi e per lo Spigolo Nord, nel periodo compreso tra Giugno ed Agosto. Agli scalatori si era associato un consistente gruppo di ricercatori che hanno operato in entrambe le spedizioni sui tre fronti diversi (Everest versante Nord, K2 sperone Abruzzi, K2 spigolo Nord). Sotto la direzione di Agostino Da Polenza, famoso alpinista ed organizzatore di grandi spedizioni Hymalaiane, hanno operato 33 Alpinisti, reclutati tra le Guide Alpine Valdostane, i Ragni della Grignetta, i Catores della Val Gardena e scalatori Piemontesi, Veneti, Lombardi, Laziali, Abruzzesi. Ben 49 Ricercatori hanno operato sul campo, collaborando a 9 Progetti di Ricerca, ai quali afferivano 19 tra Dipartimenti Universitari ed Istituti di Ricerca. Ciascuno degli alpinisti e dei ricercatori era stato assegnato ad una delle 3 spedizioni, con un minor numero di individui che ha avuto la opportunità di partecipare a più di una spedizione, in tempi successivi. L'ascensione delle due più alte cime della terra era stata progettata “by fair means”, ovvero senza fare uso supplementare di ossigeno, consentito solo per scopi medici e non per aumentare la prestazione sportiva. Infatti l'uso di ossigeno supplementare durante un'ascensione in altissima quota, aumentando la concentrazione di O2 nell'aria inspirata, ha l'effetto di “abbassare” la quota di 1500-2000 m., per cui uno scalatore che sale ad 8000 m. con l'uso di bombole di O2 si trova nelle stesse condizioni fisiologiche di chi scala a 6500-7000 m. E' ovvio che si tratta di un vero effetto “doping”, estremamente pericoloso per l'organismo umano, in quanto spinge l'individuo ad oltrepassare artificialmente i propri limiti psico-fisici. Inoltre, in caso di malfunzionamento del sistema che eroga O2, ad esempio per il frequente blocco del sistema valvolare delle maschere per effetto delle basse temperature, lo scalatore viene improvvisamente esposto alle conseguenze di una mancanza di O2 che può essere anche fatale. Le ricerche scientifiche, realizzate per la maggior parte sul versante Nord del M. Everest comprendevano progetti di Medicina e Fisiologia dell'alta quota, di Geodesia, Glaciologia e Scienze Ambientali. L'attività alpinista e l'attività scientifica erano strettamente correlate per cui ricercatori ed alpinisti lavoravano a stretto contatto. Mentre gli alpinisti avevano il compito di trasportare sulle vette i georadar e di raccogliere campioni incontaminati di neve in altissima quota, i ricercatori dovevano essere in grado di muoversi nei vari difficili ambienti glaciali per completare i loro esperimenti.



Il K2 coperto dalle nuvole

Gli studi medici comprendevano raccolta di dati sulle risposte cardio-respiratorie alla ipossia, mentre era prevista la misura della altezza reale del M. Everest e del M. K2 mediante trasporto in vetta di un apposito strumento, il geo-radar. Le spedizioni dovevano tutte rispettare un preciso protocollo di ecocompatibilità per evitare ogni contaminazione delle montagne con materiali di rifiuto e scarto coinvolgendo anche le popolazioni locali nella gestione e nello smaltimento dei materiali.

Poiché ho avuto la opportunità di partecipare alla spedizione diretta al versante Nord del M. Everest posso illustrarne i momenti più significativi. La spedizione era composta da Mario Panzeri, Merelli Gian Mario, Mondinelli Silvio, Dorotei Soro, Moruder Hubert, Gioia Giampaolo, Holznecht Adam, Confortola Marco, Maggioni Giulio, Forcatura Marco, Compagnoni Michele, Minoggio Sergio, Comune Paolo, Bastrentaz Claudio, Busca Alessandro, Unterkirker Karl, Bello' Tarcisio, e Da Porto Roberto, medico, Cappon Massimo, giornalista, Foiadelli Luigi, tecnico delle comunicazioni. Prima della partenza la nostra delegazione era stata ricevuta al Palazzo del Quirinale dall'allora Presidente della Repubblica, Carlo Azelio Ciampi, che consegnava, in data 30 Marzo, la bandiera Italiana nelle mani del capo-spedizione Agostino Da Polenza e del capo-spedizione onorario On. Gianni Alemanno. In data 31/03 alpinisti e ricercatori incontravano il Santo Padre Giovanni Paolo II. In data 7 aprile con la partenza da Milano Malpensa alla volta di Katmandu' la spedizione entrava nella sua fase operativa.

Dopo un breve soggiorno a Lhasa, capitale del mitico Tibet, veniva localizzato il campo-base a circa 5000 m. di quota, all'inizio del ghiacciaio di Rongbuck ed il 19 Aprile era già stato installato il campo base avanzato, a quota 6500 m. In questa sede grandi quantità di materiali erano state depositate

grazie anche ai trasporti mediante Yak, un bovino che riesce a sopravvivere e a lavorare a tali quote. Al campo avanzato esisteva una notevole attrezzatura medica, comprendente anche un cassone iperbarico, utilissimo per il trattamento dei casi gravi di mal di montagna. Come in tutte le grandi spedizioni vi sono stati momenti emozionanti e difficili. Il 23 Aprile uno degli alpinisti si ammalava di polmonite e doveva essere soccorso al campo intermedio, m. 5500, con ossigeno e farmaci. L'alpinista ammalato veniva aiutato a scendere al campo base da cui faceva successivo rientro in Patria. Due

nostri portatori Sherpa si ammalavano di edema polmonare e dovevano essere curati e fatti scendere rapidamente a quote inferiori. Malgrado i loro fisico abituato a sforzi intensi ed alle privazioni erano saliti troppo rapidamente da Katmandu (Nepal) al campo base del versante Nord dell'Everest ed erano stati colpiti da edema polmonare. Il 28 Aprile assistiamo, non senza emozione, all'arrivo al campo base di un diversamente abile, Enrico Pippia, residente a Chiavari. Con un viaggio durato 7 gg., assieme alla moglie, Sig. Rosella Sarno, alla guida alpina Sergio Gabbio, ed a Piefrancesco Intini e Andrea Laganà, Guardie Forestali, raggiungeva il campo base del Monte Everest. Dopo un breve soggiorno durante il quale dichiarava "oggi è il più bel giorno della mia vita" il giovane, affetto da distrofia muscolare, rientrava in Italia soddisfatto per aver realizzato il suo progetto di vedere la più alta Montagna della Terra. Malgrado il forte vento le operazioni alpinistiche procedevano: tra il 27 ed il 29 Aprile veniva installato il Campo I al colle Nord, 7000 m., uno dei luoghi più selvaggi e spettacolari del pianeta. Il 30 aprile arrivava il maltempo nelle regioni Hymalaiane: un uragano si abbatteva sull'Everest strappando ben 3 tende dal campo base avanzato e distruggendo il campo intermedio. Dopo questa tempesta gli alpinisti erano costretti, per raggiungere il campo avanzato a 6500 m, a rinunciare all'appoggio del campo intermedio, superando ogni volta un dislivello di circa 1300 m. Dopo un miglioramento del tempo veniva installato il campo 2, a 7700 m, in data 8 Maggio. Nuove perturbazioni si addensavano successivamente sulla montagna e tutte le spedizioni erano costrette a rientrare nelle loro rispettive tende al campo base. Il 9 maggio si festeggiava con grande allegria il compleanno di Mario Panzeri, quarantenne veterano delle spedizioni Hymalaiane. Il 13 maggio un altro alpinista era costretto ad abbandonare la spedizione per problemi di acclimatamento, principalmente caratterizzati da grave insonnia, insensibile al trattamento farmacologico. Successivamente un altro alpinista abbandonerà la spedizione, per importanti e persistenti disturbi gastrointestinali. Un lungo periodo di maltempo contrastava ulteriormente le attività alpinistiche ed il 17 Maggio una nostra squadra che puntava alla vetta doveva rinunciare, interrompendo il tentativo ad una quota altissima, 8600 m., per il forte vento e le temperature estremamente basse. La bufera persisteva per alcuni giorni ed in questa circostanza 4 alpinisti Coreani ed un Giapponese, che non avevano voluto rinunciare ai loro tentativi di raggiungere la vetta, perdevano la vita. Non tutti gli alpinisti sorpresi dal mal tempo soccombevano: due alpiniste catalane ed un italiano sopravvivevano dopo aver raggiunto la vetta con l'aiuto delle bombole di O<sub>2</sub>, e venivano successivamente soccorsi dalla nostra squadra. Infine, dopo che il tempo si era ristabilito, alcuni componenti della nostra spedizione e precisamente i valdostani Claudio Bastrentaz, Alessandro Busca ed il gardenese Karl Unterkirker conquistavano la vetta senza fare uso delle bombole di ossigeno. I 3 scalatori venivano raggiunti poco dopo da Mario Merelli, alpinista di Bergamo. Le condizioni fisiche e mentali di tutti erano talmente buone da essere in grado, per circa 3 ore, di eseguire alla perfezione ogni operazione richiesta per il piazzamento del georadar che ha permesso la misurazione esatta della altezza della vetta, in collegamento radio con gli scienziati del campo base coordinati dal Prof. Porretti Giorgio, responsabile della ricerca geodetica e geofisica. Per capire il valore sportivo e fisiologico della impresa bisogna ricordare che la pressione parziale dell'ossigeno disciolto nel sangue arterioso è pari a 80-90 mm Hg a livello del mare, mentre sulla vetta del M. Everest è stimato a 35-36 mm Hg, al di sotto della soglia di 40 mmHg che era ritenuta un limite fisiologico invalicabile prima delle imprese degli scalatori che hanno conquistato le più alte cime senza fare uso di ossigeno. Prima del termine della spedizione avevo ancora il tempo di curare alcuni congelamenti degli arti superiori di cui avevano sofferto un alpinista Tibetano ed un Italiano, ed una forma di grave oftalmia da neve con cecità temporanea occorsa ad un alpinista Greco. Il 2 Giugno la spedizione al completo rientrava in Italia, incrociandosi in una specie di ideale staffetta con i componenti della Spedizione che si dirigeva al K2 per ascendere la montagna in omaggio alla mitica prima ascensione

avvenuta esattamente 50 anni prima. Anche questa ascensione avrà successo lungo l'itinerario classico dello sperone degli Abruzzi, proprio quello salito 50 anni prima dagli Italiani Achille Compagnoni e Lino Lacedelli. Ma di questa storia, ampiamente descritta sulla stampa, non posso raccontarvi i particolari, perché la mia esperienza si era conclusa con il Monte Everest.



Il Karacorum visto dal K2

## MAURA GENOVESI – OLIMPIONICA

Lucca – Classe 1973

Disciplina Sportiva: Tiro a Segno

Specialità Pistola

Ha partecipato alla XXIX Olimpiade – PECHINO 2008

Ha vinto i Campionati Mondiali a Zagabria nel 2006

Maura Genovesi inizia la sua carriera sportiva nel 1987 presso l'U.I.T.S. di Lucca: dal 1994 passa al Gruppo Sportivo del Corpo Forestale per il quale gareggia tuttora.

Scrive::

### La mia Olimpiade

Il mio sogno inizia a 12 anni quando per caso ho scoperto il Tiro a Segno: mio fratello mi portò al poligono per incontrare un suo amico, adesso mio marito, che già praticava questo sport. Era il 13 ottobre del 1985.

Da subito ho ottenuto grandi successi: 1° ai Giochi della Gioventù nel 1987, 1° ai Campionati Italiani nel 1989 e da qui la chiamata nella Nazionale Juniores ed il 1° posto ai Campionati Europei Juniores a Squadre nel 1991.

Poi si diventa adulti e c'è stato un momento di indecisione sul “cosa farò da grande”: ho iniziato ingegneria all'Università, ho vinto il concorso per entrare a far parte del Corpo Forestale dello Stato, mi sono sposata ed ho avuto una bambina. Tutto ciò continuando la mia attività sportiva tra alti e bassi.

Nel 2001 torno a gareggiare ad altissimi livelli conquistando il 2° posto ai Campionati Europei Assoluti a Squadre. Nel 2002 con il 10° posto individuale ai Campionati Mondiali conquisto la Carta Olimpica per Atene e credo di aver realizzato il mio sogno: l'Olimpiade. 2 anni di grande preparazione ma il 5 maggio 2004 (data fatidica non solo per Napoleone) il Presidente della Federazione mi convoca a Roma per dirmi che ha deciso di non mandarmi, non mi ritiene pronta ed ha già una sostituta. Mi è crollato il mondo addosso! Una vita di sacrifici svanita in un giorno! No, non ci potevo stare. Nel mese di giugno miglio due



Maura Genovesi

volte il Record Italiano e questo mi ha dato la forza di rimettermi in gioco. Nel 2006 alla prima gara dove posso conquistare la Carta Olimpica riesco nell'impresa e questa volta non la lascerò a nessuno. Così inizio la Preparazione Olimpica e con l'esperienza passata sto con i piedi per terra e programmo una stagione che mi porta a marzo 2008 sul podio in Coppa del Mondo a Rio de Janeiro e in finale a Monaco di Baviera: la partecipazione è sicura.

Sono arrivata a Pechino, il mio sogno si è realizzato finalmente. Ho cercato di vivere appieno questa esperienza, ho scritto anche un diario per non dimenticarmi niente.

Al Villaggio Olimpico l'atmosfera è gioiosa, ci sono 13.000 ospiti di tutte le Nazioni del mondo. Ci si trova a colazione con il ginnasta di 150 cm, il cestista di 220 cm, il sollevatore di pesi di 150 kg e il judoca di 45 kg, bianchi, neri, gialli tutti in pace, animati solo dalla competizione, quasi un'utopia! Sembra di vivere una realtà parallela dove lo scandire del tempo è dato solo dagli orari degli allenamenti.



Poi finalmente arriva l'apertura dei Giochi l'8/8/08 alle 8 di sera. E' una delle giornate più memorabili della mia vita, come il giorno del matrimonio, consapevole che potrebbe essere l'unica Olimpiade a cui parteciperò. Un pomeriggio di preparazione, trasferimento alle 18,00 nello stadio della ginnastica artistica e poi dalle 21,30 lento trasferimento a piedi

verso lo Stadio Olimpico. Noi italiani siamo incontenibili come i cavalli al Palio di Siena. Siamo al passaggio sotto lo stadio, chi ci guida cerca di metterci in fila per 7 ma l'impresa è impossibile. Entriamo in un mare di luci, colori, suoni e flash. Cantiamo, balliamo, sventoliamo il tricolore, ci riprendiamo a vicenda con le macchine fotografiche. Non so nemmeno dove ho camminato, quale sia stato il percorso, sono "ubriaca di gioia".

Il 9 iniziano le gare. Il 10 scendo in pedana nella specialità che mi piace di meno: la pistola ad aria compressa. Il poligono sembra uno studio televisivo: videocamere ovunque, cellulari che squillano, flash di macchine fotografiche. Noi tiratori non siamo molto abituati a tutto ciò. Le emozioni vanno domate ed, anche con il batticuore, alla fine ho fatto il mio punteggio. Niente rispetto alla vincitrice che stabilisce il nuovo record del mondo! Anche i miei compagni di squadra volano un po' bassi anche per sfortuna. Il 13 tocca di nuovo a me con la pistola sportiva. Dopo 4 serie sono 3°, a casa stanno sperando. La quinta serie mi frega: 9,9+9,8+8,9+10,0+9,7. Qualche mm su un bersaglio a 25 metri mi catapultano oltre il 20° posto. Così sono le gare, chi ha provato sa di cosa parlo.

Torno a casa senza medaglie ma con un grande bagaglio di emozioni e con il desiderio di riprovare anche se dovrò aspettare altri 4 anni.

Maura Genovesi

Maura Genovesi ha un Palmares molto nutrito: ne riassumiamo qui i risultati più importanti.

Ha ottenuto tre medaglie di bronzo ai campionati mondiali militari negli anni 2004 e 2005

Ha ottenuto 6 primi posti, 6 secondi posti ed è classificata per tre volte al primo posto in gare internazionali

Si è classificata al primo posto ai Campionati Europei del 1991 ed al secondo posto di quelli del 2001.

Nel 1989 ha vinto il Campionato Italiano Ragazzi

Nel 1991-92-93 ha vinto il campionato Italiano Juniores Donne

Nel 1995-2001-2004-2008 ha vinto il campionato Italiano Assoluto Donne

Nel 1992 si è piazzata al primo posto della Coppa Italia Juniores Donne

Ha vinto l'Oro a Siena nel 1993, ai Campionati Italiani Universitari.

Vanta oltre 50 partecipazioni a gare della Nazionale Italiana.

E tutto questo gareggiando sia nella Pistola Sportiva cal. 22 L.R. che nella peostola a Mt 10 e nel Toiro Celere Militare.

1989 Record Italiano Juniores Donne specialità Pistola Sportiva

2004 Record Italiano Donne Specialità Pistola Sportiva

2006 Record Italiano Donne Specialità Pistola Sportiva gara più Finale

E nel 2008 è arrivata Pechino .....



## MARCO GIOVANNETTI – OLIMPIONICO

Nato a Milano nel 1962 da genitori Toscani - Lucchese di adozione  
Ha partecipato alla XXIII Olimpiade - Los Angeles 1984  
Disciplina sportiva = Ciclismo  
Specialità: 100 Km a cronometro, a squadre.

“Il mio ricordo delle Olimpiadi del 1984”, di Marco Giovannetti

"Il giorno della gara, concentrato, emozionato per l'importanza della manifestazione, ero convinto di poter fare bene, dato tutto il lavoro di preparazione che avevamo fatto.

Mi sentivo pronto per i 100 km a cronometro che dovevo affrontare ed ero sicuro che i miei compagni di squadra erano forti almeno quanto me.

Devo dire che Gregori e la Federazione non ci avevano fatto pressione, ci avevano lasciati tranquilli e intorno a noi non c'erano polemiche o forzature di nessun tipo.

Dopo l'arrivo non ero stanchissimo (a volte in allenamento avevo fatto più fatica): dopo la comunicazione del nostro tempo, che era il migliore e ci collocava in testa con un buon vantaggio, è cominciata l'attesa piena di tensione fino all'arrivo dell'ultima squadra che ci poteva battere, poi una gioia incontenibile è nata dentro di me e mi sono messo ad abbracciare tutti, a urlare e saltare insieme agli altri.

Sul palco, all'Inno di Mameli mi sono sentito grande e orgoglioso, ricordandomi le volte che avevo visto altri atleti italiani essere a quel posto che in quel momento occupavo io, sapere che l'Inno suonava per me dall'emozione quasi mi veniva da piangere. Poi ... gioia e festeggiamenti. "

La squadra che vinse l'oro a Los Angeles era composta da:

Marcello Bartalini, Marco Giovannetti, Eros Poli, Claudio Vandelli.”

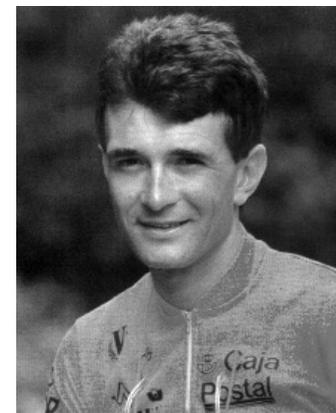
Marco Giovannetti è stato un discreto scalatore, regolarista, sempre attento ad una strategia di gara accorta e poco dispendiosa.

Da professionista colse successi non numerosi ma prestigiosi: nel 1990 vinse la Vuelta a España battendo il favorito Pedro Delgado (è l'ultimo italiano che ha indossato la maglia *amarillo*): nello stesso anno arrivò terzo al Giro d'Italia, a circa nove minuti dal vincitore Gianni Bugno

Nel 1991, nella stessa stagione, riuscì a concludere sia il Giro d'Italia (arrivò 8°) che la Vuelta a España (18°) ed il Tour de France (30°) . Nel 1992 vinse la Maglia tricolore.

Al Giro d'Italia ottenne molti piazzamenti validi: 8° (1986) - 6° (1987 e 1988) - 8° (1989) - 3° (1990) - 8° (1991) - 4° (1992). Nel 1986 vinse la "maglia bianca" di miglior giovane e ne 1992 vinse una tappa.

Nota: Alcune notizie di cui sopra e la fotografia sono state reperite in vari siti di Internet



## LIDIA GORLIN – OLIMPIONICA

Nata a Vicenza nel 1954 – Lucchese di adozione  
Ha partecipato alla XXII Olimpiade – Mosca 1980  
Disciplina sportiva = Pallacanestro - Ruolo = Play-maker

Nel 1970 vince il titolo italiano Allieve.

Esordio in Serie A nel 1968, a 14 anni, con il Recoaro Vicenza, nel quale è in formazione nella stagione successiva, quella dell'ultimo scudetto del ciclo vicentino degli anni '60 (1969). Vanta nel frattempo numerose presenze nella Nazionale Juniores.

Nel 1971 (a 17 anni) esordio in Nazionale senior.

Nel 1973, medaglia di bronzo ai Campionati Europei Juniores a Sanremo.

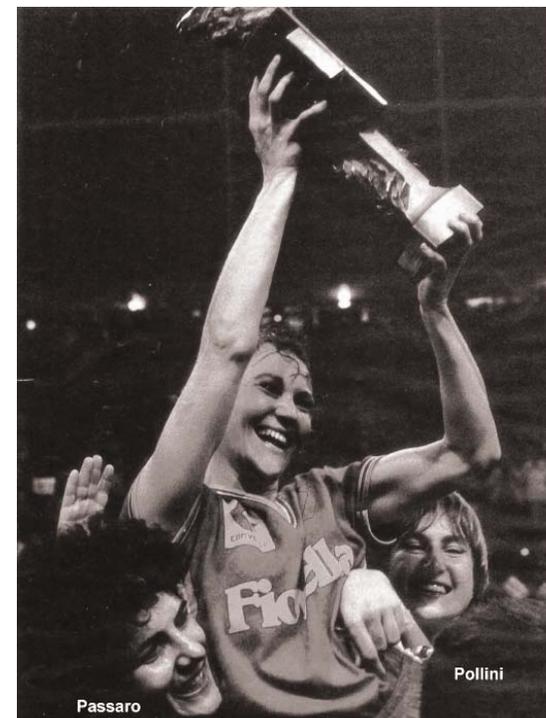
Nel 1975 passa a Milano (1 anno) e nel 1976 a Torino (4 anni). Col Fiat Torino vince 2 scudetti ed 1 Coppa Campioni. Nel 1980 torna a Vicenza nella squadra che ottiene 7 scudetti consecutivi e 5 Coppe Campioni.

In totale quindi colleziona 10 scudetti e 6 Coppe Campioni.

In Nazionale senior ha giocato 235 partite, conquistando una medaglia di bronzo ai Campionati Europei di Cagliari nel 1974, un quarto posto ai Mondiali di Cali (Colombia), una partecipazione alle Olimpiadi di Mosca 1980 (sesto posto), dopo una fase di qualificazione a Varna (Bulgaria) nella quale la Nazionale Italiana riuscì ad eliminare colossi dell'Est europeo quali Cecoslovacchia, Ungheria (nazione che poi venne ripescata per il ritiro degli USA), Polonia, oltre a Corea, Giappone e Brasile. L'Italia si qualificò insieme a URSS (già qualificata in quanto nazione organizzatrice, che vinse poi l'oro olimpico – risultato della finale: 104-73 sulla Bulgaria), Bulgaria, Jugoslavia, Ungheria, Cuba, classificate nell'ordine alla fine della competizione olimpica davanti all'Italia, sesta.

Ha fatto parte due volte della Rappresentativa Europea ed è stata votata nel 1979 come miglior giocatrice d'Europa insieme a Dalipagic, miglior giocatore nella maschile.

Attualmente vive a Lucca, dove è responsabile e allenatrice del settore giovanile del Basket femminile “Le Mura” partecipante al campionato di Serie B Eccellenza.(Promossa in A dalla stagione 2007-2008)



Lidia Gorlin - 1985 - Coppa dei Campioni

## MORENO MARTINI – OLIMPIONICO

Nato a Lucca – Classe 1935

Ha partecipato alla XVII Olimpiade di ROMA nel 1960

Disciplina: Atletica Leggera

Specialità: Corsa m 400 Ostacoli

Società Sportiva di appartenenza; Virtus Lucca

Altri risultati di rilievo: Primatista Italiano nel 1958

con il tempo di 51,4 sec., migliorò ulteriormente il suo primato a Roma nel 1959 portandolo a 51,1 sec.

All'inizio dell'anno Olimpico 1960 ottenne con facilità il tempo di qualificazione con una prestazione da 52,5 sec.

Martini ricorda con particolare piacere quel periodo della sua vita:

-“ La mia storia con le Olimpiadi non ha inizio nel 1960 con la olimpiade di Roma alla quale ho partecipato. La storia inizia quattro anni prima, nel 1956.

Avevo ventuno anni, gareggiavo per la Virtus ed ottenni un tempo di 54,5 secondi che valeva la partecipazione alla olimpiade di Melbourn. Ero già stato inserito in squadra, avevo la divisa, il passaporto e le valigie pronte quando la fortuna non mi aiutò. In una gara di società a Genova, pochi giorni prima della partenza, mi procurai una distorsione e rimasi a casa.

Così andai a fare il militare nel gruppo sportivo delle Fiamme Oro, a Padova, e continuai a gareggiare. Nel 1958 ottenni il mio primo primato italiano con un tempo di 51,4 secondi e l'anno successivo lo migliorai portandolo a 51,1, la mia migliore misura di sempre.

Poi venne il 1960 e la partecipazione alla olimpiade di Roma, nella gara di corsa 400 metri ad ostacoli, insieme a Salvatore Morale, mio grande amico.

Andai in treno: ci accolsero alla stazione di Roma e ci portarono al villaggio Olimpico. Lì mi resi conto che qualcosa dei tempi

lontani, quando si fermavano le guerre per trovarsi ad Olimpia, era rimasto fino ad 1960, al villaggio infatti fummo tutti amici da subito, anche se molte volte non ci capivamo, e fraternizzammo fino al momento della partenza.

Al villaggio c'erano moltissime persone ma non c'era confusione: tutto si svolgeva secondo una buona organizzazione. Ristoranti e locali erano aperti a turno per l'intera giornata, mentre per gli spostamenti, non solo tra i campi di gara ma



Moreno Martini e Salvatore Morale  
Al Villaggio Olimpico - 1960

anche per andare in città, quando possibile, potevamo utilizzare un servizio di auto con autista fornito dalla Fiat. Bastava prenotare con un certo anticipo.

Avevamo la possibilità di ospitare anche due amici o parenti, ed infatti Renato Bonino, mio amico ad atleta della Virtus, venne con il padre per due o tre giorni, ospite del villaggio.

Eravamo tutti i camere da due posti, ed ero insieme a Morale.

Ritrovai atleti italiani che conoscevo ed altri li conobbi allora: ricordo Attilio Bravi, Livio Berruti, Franco Saar , Lievore. Ricordo anche con piacere atleti stranieri, alcuni dei quali già incontrati in pista, come Osguden – turco - , Jansen – tedesco - e Jonson – norvegese-, tutti molto simpatici, ed altri ed altre conosciuti al villaggio.

Naturalmente ebbi occasione di conoscere anche i ”campioni” dei 400 ostacoli, cioè Davis che vinse l’oro, Soutern che arrivò secondo ed il vincitore del bronzo, di cui non ricordo il nome: Soutern ed il terzo arrivato erano molto affabili e simpatici, Davis invece stava un po’ “sulle sue”.

Durante le Olimpiadi venne a Roma anche un mio caro amico, il lanciatore Profeti, già della Virtus, e riuscimmo a stare spesso insieme.

Al villaggio c’erano anche ospiti importanti, italiani e stranieri: ricordo una attrice americana giovane e famosa, della quale però oggi mi sfugge il nome, che frequentava i locali del villaggio e ballava con gli atleti. Riuscii a farci un ballo anche io.

Le gare dei 400 ostacoli iniziarono subito: il secondo giorno ci furono le eliminatorie, ed il terzo giorno le semifinali. Non ero particolarmente emozionato, ma come al solito, immediatamente prima della partenza mi sembrava di avere esaurito tutte le energie. Poi bastava che il giudice di partenza dicesse “ai vostri posti” che ritrovavo concentrazione e fiducia.

Superai con facilità le eliminatorie ma alla semifinale mi classificai quinto, e solo i primi quattro passavano il turno: ne fui dispiaciuto ma non fu una tragedia perché l’aver partecipato era già stata una soddisfazione enorme.

Così, avendo terminato i miei impegni ufficiali, ebbi la possibilità di godermi davvero l’olimpiade, “dal di dentro”. Assieme a Morale e Profeti, potei assistere a tutte le gare: la sera potevo anche fare le ore piccole, e non mi persi proprio niente.

Quando Berruti vinse la medaglia d’oro dei 200 metri nel clan italiano ci fu una festa che durò più giorni: quasi la stessa cosa quando, inaspettatamente, Franco Saar si piazzò al sesto posto nel Decatlon.

Poi l’olimpiade finì: ma il contatto con molte persone di allora è durato a lungo ed ancora oggi qualcuno prende l’iniziativa ed organizza un incontro. Del gruppo fanno ancora parte Gnocchi, Bravi, Martini Brunello, Dasmasc, tutti a quel tempo componenti della squadra nazionale, ed anche Facchini Aristide che era l’allenatore. L’ultimo incontro è avvenuto a Bra, a casa di Bravi.

Nel periodo seguente l’olimpiade non ci fu molta attività: solo alcune presenze in nazionale e qualche gara di società.

Ebbi proposte dal gruppo sportivo FIAT, per il quale avrei dovuto trasferirmi a Torino, ed anche dalla Lubiam di Vigevano: rimanere nel giro mi sarebbe piaciuto ma .....

E fu così che Moreno Martini, olimpionico, a soli 25 anni, per motivi legati alla vita di tutti i giorni ad al lavoro, “appese le scarpe al chiodo”.

E finisce dicendo: “Può sembrare strano, ma di quella storia non ricordo niente di spiacevole”.

## ALBANO PERA - OLIMPIONICO

Nato a Capannori nel 1950

Ha partecipato alla XXVI Olimpiade - Atlanta 1996

Disciplina : Tiro a Volo

Specialità: Fossa Olimpica e Double Trap

Altri risultati di rilievo (Fossa Olimpica più Double Trap)

Individuali:

Campionati del Mondo: 2 medaglie di Bronzo

Coppa del Mondo - Classifica Generale: ha vinto 3 volte, più un argento ed 1 bronzo

Prove di Coppa del Mondo : 7 vittorie più 3 Argento e 4 Bronzo

Campionati Europei : 2 volte campione Europeo e 3 volte secondo

Giochi del Mediterraneo : 1 secondo posto

Campionati Italiani: 2 volte Campione d'Italia ed una volta secondo

Gare a Squadre:

Campionati mondiali : 6 volte campione del mondo, 1 argento, un bronzo

Prove di coppa del Mondo : 13 vittorie, un secondo e 3 terzi posti

Campionati Europei: 8 volte campione Europeo ed 1 secondo posto.

### L'avventura Olimpica

I miei compagni di disciplina erano:

Mirco Cenci – Umbro di Perugia - Giovanna Pasello – Lombarda di Como - Deborah Gelisio – Veneta di Belluno, vincitrice poi alle olimpiadi di Sydney 2000 di una medaglia d'argento.

Mentre i miei compagni di squadra, cioè di tutte le discipline del tiro a volo erano:

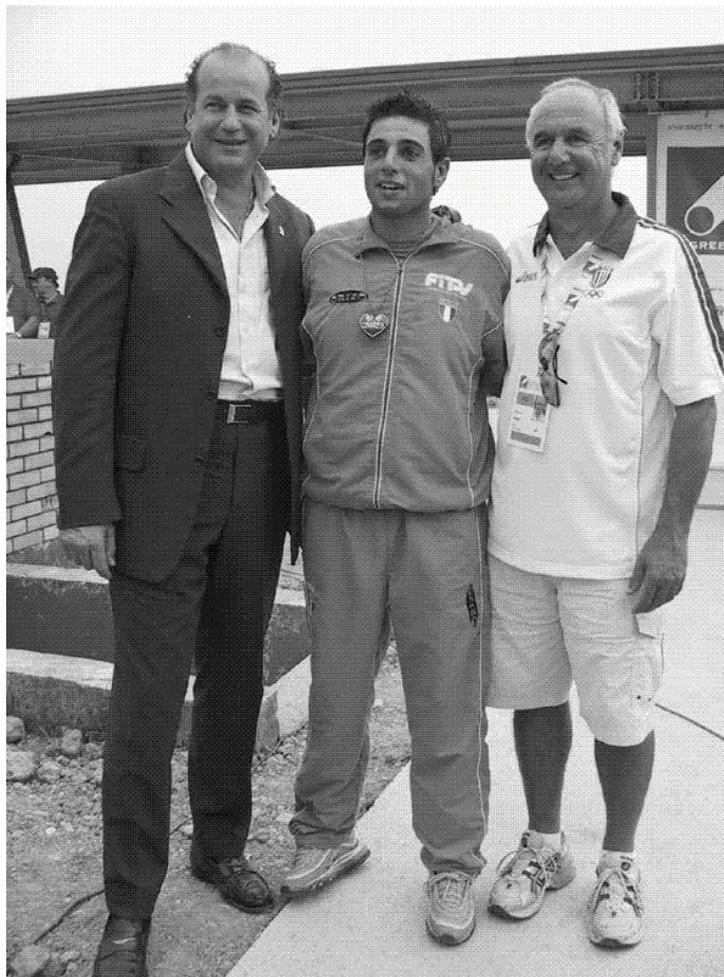
Giovanni Pelliello, piemontese di Vercelli, poi medaglia di Bronzo a Sydney 2000 e Argento ad Atene, quando io già ero Commissario Tecnico. - Marco Venturini – Toscano di Pistoia - Ennio Falco – Campano di Caserta – Oro ad Atlanta 96 - Andrea Benelli – Toscano di Firenze – Bronzo ad Atlanta 96

### Il Viaggio

Siamo partiti da Roma diretti a Miami il 02.07.1996, in netto anticipo sull'apertura del Villaggio Olimpico. Fu fatta questa scelta per potersi ambientare sia recuperando il fuso orario, -6 ore rispetto all'Italia, sia adattandosi al clima caldo/umido. Siamo andati vicino a Miami, Brisbane, famosa per gli internazionali Usa di Tennis.

Lì ho continuato a svolgere in riva al mare la preparazione fisica per la quale avevamo fatto una precisa scaletta con il preparatore atletico. Era molto caldo ed umido rispetto al clima che avevamo lasciato in Italia e l'attività fisica sembrava un'impresa impossibile, ma abbiamo lavorato sodo e bene. In quella settimana a Brisbane non ho mai avuto la possibilità

di allenarmi con il fucile, ma avendolo fatto molto bene in Italia non mi preoccupavo più di tanto. Abbiamo fatto anche delle sedute di training autogeno con lo psicologo al seguito della squadra e, con facilità, raggiungevo la totale concentrazione. Questo periodo trascorso a Brisbane è stato sicuramente molto proficuo. Dopo una settimana siamo volati ad Atlanta.



Il C.T. Pera con Frasca ed il Presidente della FITAV On.le Rossi

#### Ad Atlanta

Quando siamo giunti ad Atlanta abbiamo trovato un clima Olimpico incredibile. Già all'aeroporto eravamo accolti come dei veri e propri divi.

Un'organizzazione perfetta ci ha preso per mano aiutandoci in tutto. Ci sono stati fatti gli accrediti per entrare sia al villaggio olimpico, sia per accedere agli impianti sportivi.

Gli accrediti erano composti da una scheda con foto, dati anagrafici, indicazione della disciplina sportiva e degli impianti a cui potevamo accedere. Oltre alla scheda con i dati anagrafici, ce ne veniva consegnata un'altra su cui erano state registrate le impronte digitali della mano. Le due schede assieme e l'inserimento della mano dentro ad un lettore digitale, permettevano il passaggio al controllo sicurezza. Ci hanno poi consegnato anche una speciale scheda "Coca Cola" con la quale potevamo gratuitamente prendere da bere ad ogni distributore automatico.

Sono stato impressionato dalle misure di sicurezza che ci circondavano, dapprima ero un po' impaurito, ma poi vedere tutti quei poliziotti intorno, mi dava sicurezza e tranquillità. Le misure prese erano nettamente superiori a quelle che avevo potuto riscontrare all'Olimpiade di Seoul 1988, già molto strette anche lì.

#### Villaggio Olimpico

Il villaggio olimpico altro non erano che tutti gli alloggi, le aule e le strutture della Georgia University, un'immensa università.

L'Italia era alloggiata un po' distante dal centro del villaggio, per una precisa scelta della delegazione italiana che cercava la tranquillità.

L'alloggio che ci era stato assegnato era al primo piano di una costruzione a mattoncini tipiche della Georgia e consisteva di due camere piccoline ed un salone. Io e Mirco Cenci abbiamo occupato le due camerette e il nostro allenatore, Giovanetti, si è sistemato nel salone dal quale, nonostante la distanza, lo sentivamo russare. La cameretta era spoglia, ma poco per volta l'ho resa più graziosa attaccando le foto delle mie bambine, ricavando un comodino e comprando un lampada per poter leggere. Era piccola, ma stavo bene perché ero da solo ed avevo la mia privacy, cosa che molti altri atleti non hanno potuto avere. Avevo anche uno stendipanni che utilizzavo per asciugare la biancheria e le maglie che io lavavo.

Per gli spostamenti l'organizzazione aveva messo in funzione dei trenini elettrici su ruote di gomma, che facevano continuamente il giro di tutto il villaggio. Data la grandezza del villaggio impiegavamo ben 25 minuti per raggiungere il ristorante centrale. Un tendone immenso che poteva ospitare oltre 5.000 persone contemporaneamente. C'erano almeno 20 banconi in cui potevamo prendere da mangiare e da bere. Il ristorante centrale era il fulcro di tutto il villaggio Olimpico. Da lì passavano tutti gli atleti i più forti ed i meno forti. Potevi incontrare atleti altissimi, altri piccolissimi, altri longilinei, altri grandi e tozzi come armadi, altri come persone normali ma con sguardi svegli, insomma c'erano tutti gli eccessi umani a seconda delle discipline sportive che praticavano. A volte incontravi il grande campione che aveva da poco fatto il record del mondo e chiedevi la foto, e normalmente erano simpatici e gentili.

Noi siamo stati fra i primi ad entrare nel villaggio, che all'inizio era quasi vuoto, poi con il passare dei giorni si riempiva sempre di più dei mille colori delle varie squadre nazionali. Dopo un po' riuscivamo, già da lontano, a riconoscere la nazione di appartenenza dall'abbigliamento indossato dagli atleti.

L'atmosfera al villaggio Olimpico nei primi giorni di permanenza era di allegria e di quasi spensieratezza, non sembrava di esser lì per partecipare ad un evento importante. Tutto è cambiato il giorno dell'apertura dei giochi olimpici. Dopo l'apertura il clima era un po' più teso, meno scherzi e molta attenzione, il clima quasi goliardico era finito.

All'interno del villaggio ho conosciuto e fatto amicizia con atleti di altri sport sia italiani che stranieri ed in tutti c'era la consapevolezza di essere dei privilegiati nel poter, solo, partecipare ad una Olimpiade.

#### Gli Impianti – La preparazione della gara

Gli impianti di tiro, tiro a segno e tiro a volo, erano situati nella zona sud ovest della città in una zona denominata "Wolf Creek" passaggio del lupo. L'impianto era bellissimo, ma un po' in ritardo con i lavori di rifinitura. Mentre noi ci allenavamo, tutt'intorno c'erano centinaia di persone intente a rifinire l'impianto con piante, fiori, bandiere e quant'altro, il giorno della inaugurazione era tutto perfetto.

Nei giorni intercorsi dall'arrivo al villaggio, alla cerimonia d'inaugurazione ci siamo regolarmente allenati ogni giorno sui campi di gara, facendo attenzione alle variabili che avremmo potuto incontrare sul campo da tiro.

Visibilità, lanci dei piattelli, durezza dei piattelli, condizioni climatiche, migliore impostazione rispetto ai lanci, passando per gli occhiali, scarpe, cappello, abbigliamento. E' stata fatta una ricognizione ed una ricerca spasmodica per mettere a punto il più piccolo dettaglio. Per fare un esempio su tutto: non essendoci le tettoie, avevo notato che con il caldo asfissiante ed afoso, direttamente sotto il sole con la temperatura fra i 39 ed 43 gradi, dopo un po' iniziavano a venir giù

delle gocce di sudore dalla fronte che andavano sugli occhiali, creandomi problemi di visibilità. Sono andato a cercare in vari negozi di Atlanta una fascia da mettermi sulla fronte per bloccare il sudore. Non riuscivo a trovarne una giusta in quanto erano o troppo spesse o troppo alte e m'impedivano di calzare bene gli occhiali e le cuffie, fin quando dopo almeno due ore di ricerca ho visto una fascia intrecciata, direi da donna, che faceva proprio al mio caso. L'ho acquistata, l'ho sperimentata subito in allenamento e avevo finalmente risolto quel problema! Sembra un niente, ma è stato fondamentale per poter affrontare la gara in serenità.

#### Gli avversari - La gara Olimpica

Ad una Olimpiade non si può dire chi siano i più forti, perché lì c'era il fior fiore dei tiratori mondiali. Eravamo 35 partecipanti con un massimo di due per nazione. Sulla carta i favoriti erano gli americani, gli australiani, i cinesi, gli inglesi, i finlandesi, un coreano, uno di Taipei, e naturalmente noi italiani. Ci conoscevamo tutti poiché venivamo da tante gare di Coppa del Mondo, Campionati Mondiali ed altre gare.

Con questa schiera agguerrita di avversari ero perfettamente conscio che il primo grande ostacolo era la qualificazione alla finale, cioè essere fra i primi 6 tiratori dopo i primi 150 piattelli e provare poi nella finale ad aggiudicarsi una medaglia.

La prima serie non è stata esaltante ho fatto 44 su 50 e questo mi situava un po' indietro nella classifica, resomi conto di dover recuperare ho affrontato con grande determinazione la seconda serie di 25 doppietti. In questa serie mi sono espresso veramente al massimo; ho, infatti, realizzato l'en plein rompendo tutti i 50 piattelli di questa serie, con il pubblico che mi ha galvanizzato ed applaudito in modo esaltante. Avevo già realizzato 50/50 in allenamento, ma realizzarlo alle Olimpiadi è stato fantastico, e nel Double Trap è un risultato assai raro.

Nella terza serie ho fatto 45/50 chiudendo a 139 su 150 che valeva il quarto posto dopo l'australiano Mark Russell, il Taipei HUANG a 141 ed il cinese ZANG a 140. Avevo lo stesso punteggio dell'inglese FAULD quinto. Il sesto della finale era il coreano PARK che ha dovuto spareggiare per accedere alla finale con 138/150.

Ero qualificato alla finale in programma alle 14:30 ora di Atlanta, 20:30 ora italiana.

Il caldo era insopportabile, faceva ben 43 gradi direttamente sotto il sole e con il cemento sotto ai piedi, una vera e propria bistecchiera!

Ero il più "grande" dei miei avversari con ben 46 anni, l'altro più "anziano" aveva 14 anni meno di me, ma mi ero ben preparato a quel caldo e non mi ponevo alcun tipo di problema. Solo grande voglia di prendere una medaglia. Nella finale l'australiano Mark Russell ha realizzato un'ottima serie facendo 48/50 e andando a vincere l'oro in solitario, mentre alle sue spalle risultavamo con lo stesso punteggio: il cinese Zang, il coreano Park ed io.

S'imponeva uno spareggio dove uno dei tre sarebbe rimasto quarto senza medaglia, oppure bronzo o argento.

Siamo stati sorteggiati in questa sequenza: per primo il coreano, dopo il cinese ed ultimo, dopo che gli altri avevano già sparato, io.

Lo spareggio consisteva nello sparare a due piattelli cercando di colpirmi il più possibile, chi sbagliava di più era fuori.

Il coreano ha sbagliato uno dei due piattelli, il cinese pure, io ho pensato: però, che facile adesso li rompo entrambi ed è argento! La deconcentrazione è stata tale che anch'io ho sbagliato un bersaglio e tutti e tre eravamo di nuovo in parità.

Abbiamo continuato con il secondo doppietto: il coreano ha sbagliato di nuovo uno su due, il cinese li ha rotti entrambi, io li ho rotti entrambi. Il coreano era fuori dalla zona medaglie, mentre io avevo già sicura una medaglia al petto, ma volevo il massimo possibile in quel momento: l'argento! Al terzo doppietto il cinese li ha rotti entrambi ed io ho fatto altrettanto. Al quarto doppietto il cinese ha fatto un errore, io mi sono concentrato bene, ho preso il mio tempo e li ho rotti entrambi lasciandomi poi ad un salto ed un grido di gioia infinita: avevo vinto l'argento Olimpico! Avevo coronato il mio sogno, avevo dato al mio lavoro, ai sacrifici miei e della mia famiglia, alle mie rinunce, al mio entusiasmo un senso vero ed uno sbocco immenso.

Dopo questo è stato tutto assolutamente meraviglioso. Con la medaglia al collo diventava tutto molto esaltante e facile, nelle strade di Atlanta ogni volta che mettevo fuori la mia medaglia la gente entusiasta mi acclamava e faceva capannello intorno a me chiedendo autografi e foto. Gli americani, gente semplice e sincera, mi acclamavano e mi rispettavano e mi facevano sentire di aver compiuto un'impresa storica.

Ancora oggi quando ricordo i momenti difficili della gara, la vittoria, la medaglia d'argento mi commuovo. Mi è rimasto dentro un senso di grande orgoglio, certo di essere fortunato per esser riuscito in un'impresa veramente molto grande.

Devo dire grazie a tutti quelli che hanno permesso di potermi esprimere alle Olimpiadi, coloro che hanno creduto in me, nonostante l'età già avanzata e mi hanno permesso di realizzare un sogno meraviglioso ed indimenticabile. Un grazie particolare va alla mia famiglia che ho tanto sacrificato per lo sport ma che sempre mi ha incoraggiato ad andare avanti anche nei momenti più tristi che un atleta passa anche nel tiro a volo.

### **CURRICULUM SPORTIVO**

Albano Pera è commissario Tecnico della nazionale di Fossa Olimpica dal 1998

#### Risultati ottenuti

#### **OLIMPIADI:**

Medaglia d'Argento nella specialità Double Trap ad Atlanta 1996

#### **CAMPIONATI DEL MONDO:**

**Bronzo** nella specialità Fossa Olimpica nel 1989

**2 Medaglia di Bronzo** nella specialità Double Trap: nel 1993 e nel 1994

**2 volte Campione del Mondo a Squadre** nella specialità Fossa Olimpica: nel 1989 e nel 1990

**4 volte Campione del Mondo a Squadre** nella specialità Double Trap: negli anni 1989, 1993, 1995 e 1997

**Argento** a squadre nella Fossa Olimpica nel 1986

**Bronzo** a squadre nel Double Trap a nel 1994

#### **COPPA DEL MONDO - FINALI**

**Medaglia d'oro individuale** nella specialità Fossa Olimpica nel 1989

**3 Medaglie d'oro individuali** nella specialità Double Trap, negli anni 1993, 1996 e 1997

**Medaglia d'argento individuale** nella specialità Double Trap nel 1998

**Medaglia di bronzo individuale** nella specialità Double Trap nel 1995

#### **PROVE DI COPPA DEL MONDO**

**4 Medaglie d'oro individuali** nella specialità Fossa Olimpica negli anni 1998 (2), 1990 e 1991

**3 Medaglie d'oro individuali** nella specialità Double Trap negli anni 1995 (2) e 1996

**2 Medaglie d'argento individuali** nella specialità Fossa Olimpica, negli anni 1988 e 1989

**Medaglia d'argento individuale** nella specialità Double Trap nel 1997

**2 Medaglie di bronzo individuali** nella specialità Fossa Olimpica negli anni 1989 e 1991

**2 Medaglie di bronzo individuali** nella specialità Double Trap entrambe nel 1994

**7 Medaglie d'oro a squadre** (Fossa Olimpica) negli anni 1988 (3) 1989 (2) , 1990 e 1992

**6 Medaglie d'oro a squadre** (Double Trap ) negli anni 1993, 1994, 1995 (2), 1997 e 1998 (2)

**2 Medaglie d'argento a squadre** nella specialità Fossa Olimpica nel 1991 e nel 1992

**Medaglia di bronzo a squadre** nella specialità Fossa Olimpica nel 1990

**2 Medaglia di bronzo a squadre** nella specialità Double Trap nel 1994 e nel 1998

#### **CAMPIONATI EUROPEI**

**Campione d'Europa** nel 1998 - specialità Fossa Olimpica

**Campione d'Europa** nel 1993 - specialità Double Trap

**Argento** nel 1989 - specialità Fossa Olimpica

**Argento** nel 1993 - specialità Fossa Universale

**Argento** nel 1994 - specialità Double Trap

**6 volte Campione d'Europa a squadre** - specialità Fossa Olimpica: negli anni 1986, 1987, 1989, 1990,1991, 1992

**3 volte Campione d'Europa a squadre** - specialità Double Trap negli anni 1993, 1994, 1995

**Campione d'Europa a squadre** nella specialità Fossa Universale nel 1987

**Medaglia d'argento a squadre** nel 1998 - Specialità Fossa Olimpica

#### **GIOCHI DEL MEDITERRANEO**

**Medaglia d'Argento** nel 1997

#### **CAMPIONATI ITALIANI**

**Campione d'Italia** 1988 nella specialità Fossa Olimpica nel 1988

**2 volte Campione d'Italia** nella specialità Double Trap: nel 1993 e nel 1994

**Medaglia di bronzo** nel 1995 nella specialità DoubleTrap.

## VALTER RICCOMI - OLIMPIONICO

Nato ad Altopascio nel 1951  
Ha partecipato alla XX Olimpiade di Monaco 1972  
Disciplina sportiva - Ciclismo

Valter Riccomi ci scrive.  
"Anno 1972 - Olimpiadi di Monaco.  
Anni 22 - Dilettante di Ia categoria.

Già dal 1970, all'età di 19 anni, doveti rinunciare al passaggio fra i professionisti, nell'allora squadrone Filotex, a causa del blocco dei P.O. (probabili olimpici), i migliori atleti ciclisti dilettanti del momento.

Per più di due anni partecipai ad una miriade di gare di selezione e nel 1971 anche ad una gara sul circuito Olimpico di Monaco per verificare l'idoneità a quel percorso: sono stati anni di grandi rinunce e sacrifici, ma anche di grande passione per il ciclismo e di speranza.

Sempre nel 1971 partecipai al Mondiale di Mendrisio e già questa fu, per me, motivo di grande soddisfazione, ma l'Olimpiade rimaneva il mio sogno ad occhi aperti, dato che sarebbero stati selezionati soltanto quattro ciclisti.

Invece il mio sogno si avverò e trovarmi nel Villaggio Olimpico, per me, ragazzo nato e cresciuto in campagna, è stata una esperienza unica ed indimenticabile. Soprattutto l'atmosfera che vi regnava, il ritrovarsi con atleti di tutto il mondo e di tutte le discipline alla stessa mensa, dove però esistevano le cucine tipiche di tutte le nazioni presenti.

Fu un'emozione particolare che ancora oggi ricordo vividamente. Come ricordo molto bene il tragico evento che sconvolse quella olimpiade: l'incursione dei Fedayn nel villaggio e la presa in ostaggio di alcuni atleti ebrei, proprio nella palazzina davanti alla nostra.

Ad oggi non rimpiango, come allora, il tardivo passaggio alla carriera professionistica, perchè la soddisfazione per quella partecipazione fu di gran lunga superiore.



Valter Riccomi"

La Palestra di Olimpia, oggi

## MONICA STEFANI – OLIMPIONICA

Nata a Lucca – Classe 1958

Ha partecipato alla XX Olimpiade – Monaco 1972

Disciplina = Ginnastica Artistica

Monaco 1972

I miei 14 anni,  
Lo Stadio Olimpico,  
La cerimonia di apertura.  
”Sfileremo in ordine di altezza. Le ginnaste entreranno per  
prime”  
Mamma mia, lo sapevo.  
Portabandiera: il cuore mi trema.  
E’ tutto bellissimo, sembra un sogno.  
La fiaccola olimpica si accende, il mondo si ferma e ci guarda.  
Non mi sembra vero, eppure ci sono anch’io.  
Siamo migliaia, tutti diversi e tutti uguali sotto la piccola  
fiaccola che ci commuove e che brilla.  
Ci sono anche i ragazzi di Israele: la fiamma si è accesa anche  
per loro.  
Qualcuno poi morirà.

Monica Stefani

---o---

Durante lo Olimpiadi di Monaco, il 5 settembre del 1972 un  
gruppo di palestinesi irrompe nel villaggio olimpico, spara,  
uccide e prende in ostaggio 11 atleti israeliani che vorrebbe  
scambiare con terroristi detenuti.

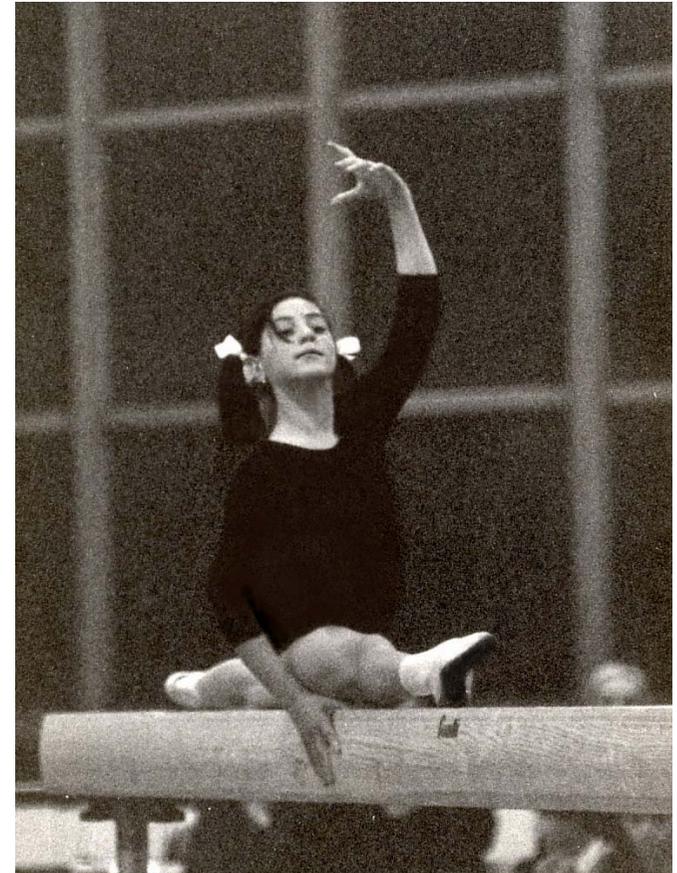
L’effetto è enorme: tutto il mondo ammutolisce.

La polizia prima tratta e poi reagisce: alla fine 2 agenti  
tedeschi, 4 palestinesi ed 11 israeliani moriranno.

Ma l’Olimpiade continua.

Una breve nota:

Monica Stefani nel 1971 ha partecipato ai Giochi della Gioventù e nel 1972 ha partecipato alle Olimpiadi.



Monica Stefani alla trave

## STEFANO TICCI – OLIMPIONICO

Nato a Forte dei Marmi nel 1962

Medaglia di Bronzo alla Olimpiade di Lillehammer nel 1994

Ha partecipato a quattro Olimpiadi:

alla XIV Olimpiade invernale - Sarajevo 1984

alla XV Olimpiade invernale - Calgary – 1988

alla XVI Olimpiade invernale - Albertville 1992

alla XVII Olimpiade invernale - Lillehammer – 1994

Disciplina sportiva = Sport Invernali

Specialità = BOB a 2

A Sarajevo ha gareggiato anche nel BOB a 4

Società di Appartenenza = G.S. Fiamme Oro

Altri risultati di rilievo, oltre la medaglia d'argento:

Primo Classificato nella Coppa del Mondo 1993 – bob a 2

Primo Classificato nella Coppa del Mondo 1994 – bob a 2

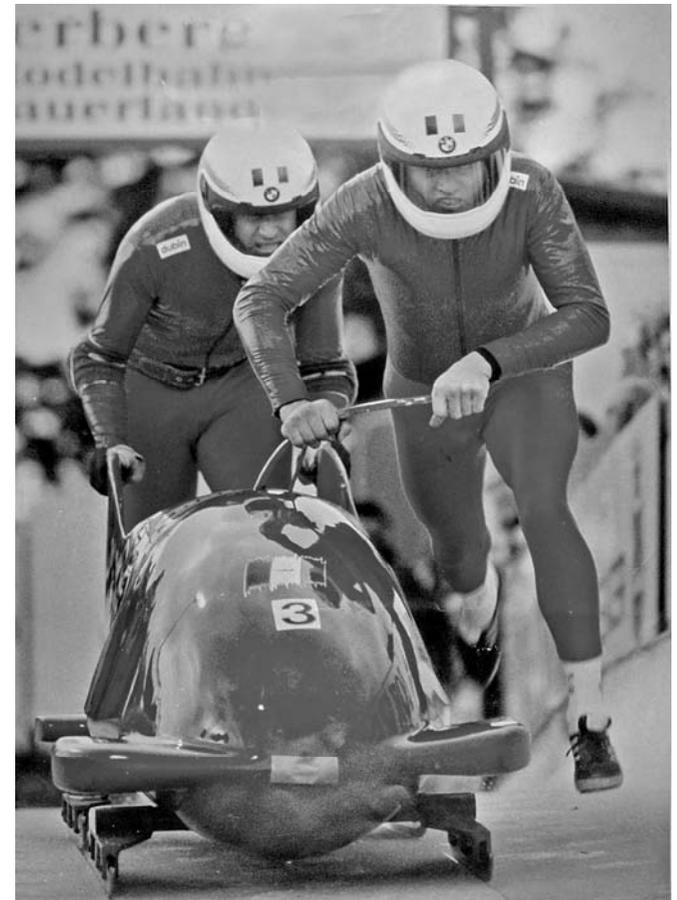
Medaglia d'oro ai Campionati Europei 1994 - bob a 2

Medaglia d'argento ai Campionati Europei 1994 - bob a 4

Medaglia di bronzo ai Campionati Europei 1991 - bob a 2

Tre titoli Italiani

Stefano Ticci, come la maggioranza dei bobbisti proviene dall'atletica leggera che inizia a 14 anni nelle file dell'atletica C.G.C. Viareggio. All'età di 19 anni viene notato per le sue doti di velocità e potenza dal preparatore atletico della squadra nazionale di bob e dopo alcuni test, nel 1982, viene subito inserito nella squadra azzurra. Nel 1983, dopo un anno trascorso con il Bob Club Pieve di Cadore entra a far parte del Gruppo Sportivo Fiamme Oro, con il quale conseguirà prestigiosi risultati agonistici a livello internazionale coronati, dopo la delusione delle Olimpiadi di Albertville ('92) nelle quali fu mancata la medaglia di bronzo per soli 6 centesimi, con la medaglia di bronzo alle Olimpiadi del '94. Termina l'attività agonistica nel '95 dopo ben 13 anni di maglia azzurra. Risiede attualmente a Forte dei Marmi dove vive con la moglie e due figli.



Gunther Hubert e Stefani Ticci alla partenza

Questi gli equipaggi dei quali Ticci ha fatto parte:

Olimpiade di Sarajevo 1984:

Marco Bellodis e Stefano Ticci - Bob a 2  
Guerrino Ghedina, Stefani Ticci, Paolo  
Scaramuzza, Andrea Meneghin - Bob a 4.

Olimpiade di Calgary - 1988

Ivo Ferriani e Stefano Ticci - Bob a 2

Olimpiade di Albertville 1992

Gunter Huber e Stefano Ticci - Bob a 2 (5°)

Olimpiade di Lillehammer 1994

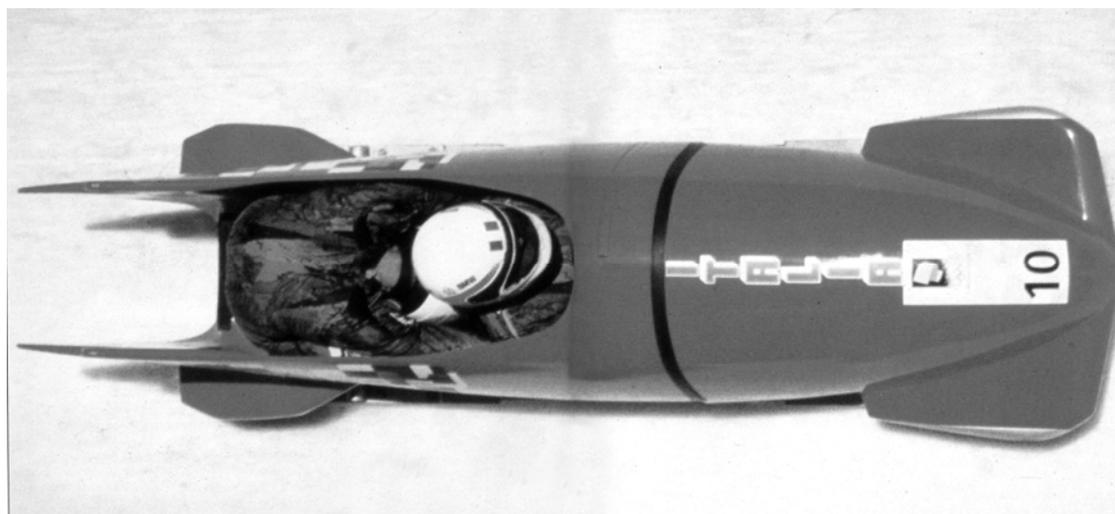
Gunter Huber e Stefano Ticci - Bob a 2 (3°)

---oooOooo---

Stefano Ticci è stato uno dei tedofori che hanno portato la fiaccola olimpica a Lucca in occasione della Olimpiade di Torino 2006.



Gunther Hubert e Stefano Ticci - Bronzo nel Bob a 2 a Lillehammer - 1994



## NICOLA VIZZONI – OLIMPIONICO

Nato a Pietrasanta nel 1973

Ha partecipato alla XXVII Olimpiade - SIDNEY 2000 ed alla XXIX Olimpiade – PECHINO 2008

Disciplina = Atletica Leggera - Specialità = Lancio del Martello

Alla Olimpiade di Sidney ha ottenuto la Medaglia d'Argento con m 79,64

Altri risultati di rilievo = 5° Giochi Mondiali Universitari ('97), 5° Giochi Mondiali Universitari ('99), 4° Coppa Europa ('99)

Primato personale = martello 79.59 ('99)

Società Sportiva di appartenenza = G.S. Fiamme Gialle

Si avvicina allo sport praticando per otto anni l'aikido, disciplina a cui si è avvicinato per imparare la difesa personale. Alle scuole medie iniziò a praticare l'atletica leggera, ma non con il lancio del martello bensì con lancio del peso. Il suo primo allenatore fu il prof. Beretta e la sua prima società sportiva fu il Centro Atletico Versilia.

Il passaggio al martello arriva nel 1989 quando conosce Roberto Guidi, che aiutò Nicola a trovare il minimo per partecipare ai Campionati Italiani Allievi, facendolo migliorare di quattro metri nel giro di un mese. Roberto Guidi è ancora oggi il tecnico di Nicola Vizzoni. Tra i due c'è un legame molto forte di stima reciproca anche al di là dell'aspetto sportivo infatti lo stesso Guidi ha dichiarato che ha due figlie legittime e un'altro "adottivo" ovvero Nicola.

Vizzoni è oggi un finanziere delle Fiamme Gialle ad Ostia ed è iscritto alla facoltà di Scienze Politiche dell'Università di Macerata.

E' fidanzato con Claudia Coslovich, primatista italiana assoluta di giavellotto con 65.30, ed è anche impegnato in molte manifestazioni a scopo sociale prima fra tutte "Telethon".

E' certamente il miglior martellista italiano degli ultimi anni.

E' primatista nazionale con 80,50 e capitano della squadra azzurra. Da quest'anno è responsabile del settore lanci di Jaky-Tech Apuana. (2006)

I lanci "Over 80" di Nicola Vizzoni

80.50 Formia 14.07.2000 (1)

80.38 Milano 06.06.2000 (1)

80.13 Brema 23.06.2000 (2)

80.13 Edmonton 06.08.2001(4)

Il lancio d'Argento

SYDNEY - Un urlo fortissimo e Nicola Vizzoni regala un altro alloro olimpico all'Italia piazzandosi secondo nella gara del lancio del martello con m 79,64 che è anche suo primato personale di allora. Prima della gara la pioggia bagna campo e pedane ed intimorisce i martellisti: Vizzoni gioca il tutto per tutto ed ottiene il risultato.

Dopo la gara dirà "Vado meglio sul bagnato, come Schumacher".



Nota: Le notizie di cui sopra e le foto di Vizzoni sono state attinte da vari siti Internet.

PECHINO 2008

Andrea Vizzoni ha partecipato anche alla XXIX Olimpiade di PECHINO 2008, ottenendo un 13° Posto.

## UN RICORDO

### ARTURO MAFFEI – OLIMPIONICO

Viareggino – Classe 1909

Discipline sportive – Calcio ed Atletica Leggera

Specialità – Portiere di calcio e saltatore in lungo.

La carriera sportiva di Arturo Maffei iniziò con il calcio, nel ruolo di portiere: ebbe successo ed arrivò ad essere il portiere di riserva della Fiorentina, ma contemporaneamente praticò anche l'atletica leggera.

Nel 1929 abbandonò il calcio ed iniziò ad ottenere prestigiosi risultati nel salto in lungo, gareggiando per l'Assi Giglio Rosso di Firenze.

Fu campione italiano per ben otto volte dal 1930 al 1940.

Nel 1934 a Torino, ai campionati europei fu quinto mentre agli europei di Parigi, nel 1938, ottenne l'argento con m 7,61.

Nel 1936 partecipò alla Olimpiade di Berlino, dove ottenne il quarto posto con un salto di m 7,73, nuovo record italiano.

La gara fu vinta dal grande Jesse Owens, del quale era divenuto amico: fu anche presente all'incontro tra Hitler ed Owens, quando “non si strinsero la mano”.

Maffei continuò a gareggiare fino al 1941 con risultati di rilievo: nel 1939, con un salto m 7,58, stabilì la miglior prestazione europea dell'anno.

L'omologazione del primato italiano ottenuto alle olimpiadi ebbe una storia alquanto controversa. A Berlino infatti furono usati per la prima volta gli anemometri per la misura del vento, ed i salti di Owens (primo) e Long (secondo) non furono omologati come record perché la giuria di gara aveva scritto a lato delle loro prestazioni “vento a favore troppo forte”. A fianco delle misure ottenuto dal terzo e quarto classificato non vi era invece alcuna annotazione.

Ciò fu probabilmente interpretato come assenza di vento durante quei salti e così, anche in considerazione che il limite di 2 metri al secondo per il vento a favore stabilito durante l'olimpiade non venne immediatamente applicato, il Gruppo Giudici Gare della FIDAL, a firma di Bruno Zauli, il 22 dicembre 1936 comunicò a Maffei l'avvenuta omologazione.

Lo scorso 17 Agosto Arturo Maffei, a 97 anni, ci ha purtroppo lasciati



Arturo Maffei con Jesse Owens - 1936

Nota : Le notizie relative a Maffei e la foto sono state reperite su vari siti Internet.

**LE STATISTICHE** - Nel complesso delle Olimpiadi svoltesi nel tempo, in totale:

Hanno partecipato **239** rappresentative di paesi diversi e **128** hanno ottenuto medaglie

Hanno ottenuto medaglie: nelle olimpiadi estive = 127 paesi, in quelle invernali = 44 paesi

MEDAGLIERE	TOTALE	ORO	Argento	Bronzo	Totale
1	Stati Uniti	1009	809	697	2515
2	Unione Sovietica	473	376	355	1204
3	Italia	226	188	208	622
4	Germania	222	222	244	688
5	Gran Bretagna	216	258	262	736
6	Francia	215	236	267	718
7	Germania Est	192	165	162	519
8	Svezia	185	190	218	593
9	Cina	167	133	118	418
1	Ungheria	159	143	163	465
1	Norvegia	152	146	127	425
12	Finlandia	142	141	167	450
13	Russia	142	125	131	398
15	Australia	134	137	167	438
15	Giappone	132	121	139	392
16	Canada	96	132	151	379
17	Olanda	96	109	118	323
18	Romania	86	89	117	292
19	Corea del Sud	85	82	79	246
20	Svizzera	83	107	108	298
21	Austria	69	97	105	271
22	Germania Ovest	69	82	94	245
23	Cuba	67	64	63	194
24	Polonia	63	83	123	269
25	Comunita Stat ind.	54	44	37	135

DISCIPLINE SPORTIVE  
COMPLESSIVAMENTE  
DISPUTATE NEI GIOCHI ESTIVI

Atletica leggera  
Badminton  
Baseball  
Beach volley  
Calcio  
Canoa e kayak - Slalom  
Canoa e kayak - Sprint  
Canottaggio  
Ciclismo - BMX  
Ciclismo - Mountain bike  
Ciclismo - Pista  
Ciclismo - Strada  
Croquet  
Equitazione  
Ginnastica - Artistica  
Ginnastica - Ritmica  
Ginnastica - Trampolino  
Hockey su prato  
Judo  
Lacrosse  
Lotta  
Lotta greco-romana  
Lotta libera  
Nuoto

*continua a pagina seguente*

MEDAGLIERE	ESTIVO	ORO	Argento	Bronzo	Totale
	Stati Uniti	931	729	639	2299
2	Unione Sovietica	395	319	296	1010
3	Gran Bretagna	208	255	252	715
4	Francia	190	212	233	635
5	ITALIA	190	157	174	521
6	Germania	164	163	203	530
7	Cina	163	117	105	385
8	Ungheria	159	141	159	459
9	Germania Est	153	129	127	409
10	Svezia	142	159	174	475
11	Australia	131	137	164	432
12	Giappone	123	112	125	360
13	Russia	109	101	112	322
14	Finlandia	101	83	115	299
15	Romania	86	89	116	291
16	Olanda	71	79	95	245
17	Corea del Sud	68	74	73	215
18	Cuba	67	64	63	194
19	Polonia	62	80	119	261
20	Canada	58	94	108	260
21	Germania Ovest	56	67	81	204
22	Norvegia	54	48	43	145
23	Bulgaria	51	84	77	212
24	Cecoslovacchia	49	49	45	143
25	Svizzera	45	70	65	180
26	Comun. Stati Ind.	45	38	29	112
27	Danimarca	41	63	66	170
28	Belgio	37	51	51	139
29	Turchia	37	23	22	82
30	Nuova Zelanda	36	15	35	86
31	Spagna	34	49	30	113

DISCIPLINE SPORTIVE  
COMPLESSIVAMENTE DISPUTATE  
NEI GIOCHI ESTIVI

Segue da pagina precedente

Nuoto sincronizzato  
Pallacanestro  
Pallamano  
Pallanuoto  
Pallavolo  
Pentathlon moderno  
Polo  
Pugilato  
Rackets  
Roque  
Rugby  
Scherma  
Softball  
Sollevamento pesi  
Taekwondo  
Tennis  
Tennis tavolo  
Tiro  
Tiro a segno  
Tiro a volo  
Tiro con l'arco  
Triathlon  
Tuffi  
Vela

MEDAGLIERE INVERNALE		ORO	Argento	Bronzo	Totale
1	Norvegia	98	98	84	<i>280</i>
2	Stati Uniti	78	80	58	<i>216</i>
3	Unione Sovietica	78	57	59	<i>194</i>
4	Germania	58	59	41	<i>158</i>
5	Austria	51	64	70	<i>185</i>
6	Svezia	43	31	44	<i>118</i>
7	Finlandia	41	58	52	<i>151</i>
8	Germania Est	39	36	35	<i>110</i>
9	Canada	38	38	43	<i>119</i>
10	Svizzera	38	37	43	<i>118</i>
11	Italia	36	31	34	<i>101</i>
12	Russia	33	24	19	<i>76</i>
13	Olanda	25	30	23	<i>78</i>
14	Francia	25	24	34	<i>83</i>
15	Corea del Sud	17	8	6	<i>31</i>
16	Germania Ovest	13	15	13	<i>41</i>
17	Giappone	9	9	14	<i>32</i>
18	Comunita Stati Indip.	9	6	8	<i>23</i>
19	Germania Unita	8	6	5	<i>19</i>
20	Gran Bretagna	8	3	10	<i>21</i>
21	Cina	4	16	13	<i>33</i>
22	Croazia	4	3	0	<i>7</i>
23	Estonia	4	1	1	<i>6</i>
24	Repubblica Ceca	3	5	2	<i>10</i>
25	Australia	3	0	3	<i>6</i>
26	Cecoslovacchia	2	8	15	<i>25</i>
27	Liechtenstein	2	2	5	<i>9</i>
28	Polonia	1	3	4	<i>8</i>
29	Bulgaria	1	2	3	<i>6</i>
30	Kazakistan	1	2	2	<i>5</i>
31	Belgio	1	1	3	<i>5</i>
31	Ucraina	1	1	3	<i>5</i>

DISCIPLINE SPORTIVE  
COMPLESSIVAMENTE DISPUTATE  
NEI GIOCHI INVERNALI

Biathlon  
Bob  
Curling  
Hockey su ghiaccio  
Pattinaggio su ghiaccio - Artistico  
Pattinaggio su ghiaccio - Short track  
Velocità  
Sci alpino  
Sci alpino - Freestyle  
Sci alpino - Snowboard  
Sci nordico  
Skeleton  
Slittino

## II MEDAGLIERE ITALIANO

Nella graduatoria Generale l'Italia si è piazzata :  
 al 3° posto complessivo – al 5° posto nella graduatoria estiva ed all' 11° posto di quella invernale.  
 In totale ha conquistato 622 medaglie

### MEDAGLIERE ESTIVO

### MEDAGLIERE INVERNALE

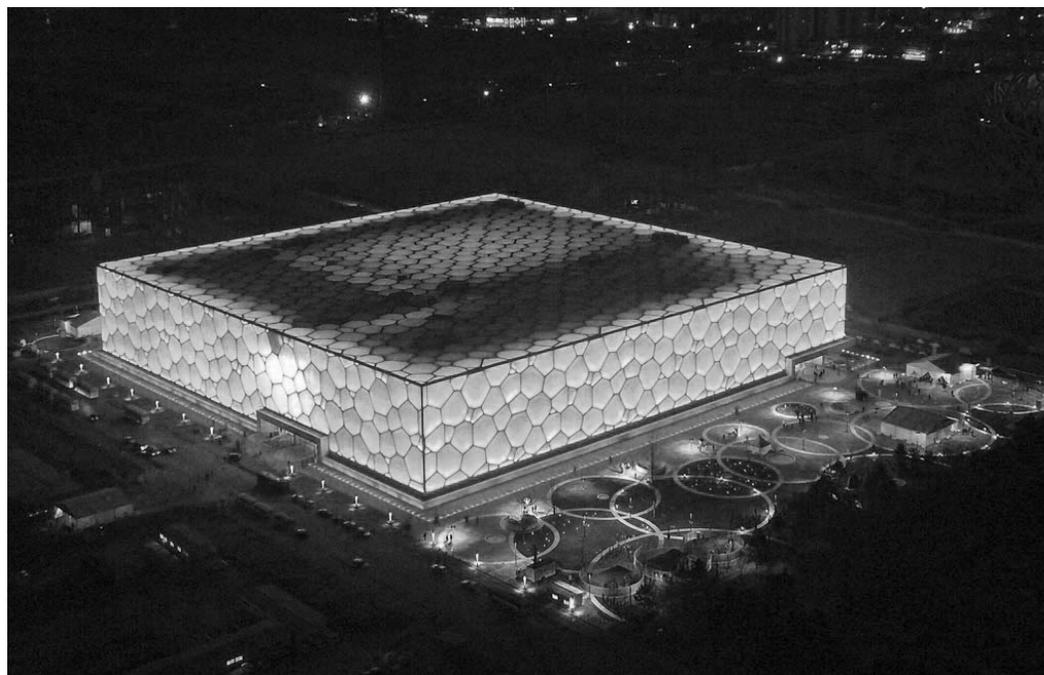
TOTALE	190	157	174	521	TOTALE	36	31	34	101
Parigi 1900	2	1	0	3	St. Moritz 1948	1	0	0	1
Londra 1908	2	2	0	4	Oslo 1952	1	0	1	2
Stoccolma 1912	3	1	2	6	Cortina d'Ampezzo 956	1	2	0	3
Anversa 1920	13	5	5	23	Squaw Valley 1960	0	0	1	1
Parigi 1924	8	3	5	16	Innsbruck 1964	0	1	3	4
Amsterdam 1928	7	5	7	19	Grenoble 1968	4	0	0	4
Los Angeles 1932	12	12	12	36	Sapporo 1972	2	2	1	5
Berlino 1936	8	9	5	22	Innsbruck 1976	1	2	1	4
Londra 1948	8	11	8	27	Lake Placid 1980	0	2	0	2
Helsinki 1952	8	9	4	21	Sarajevo 1984	2	0	0	2
Melbourne 1956	8	8	9	25	Calgary 1988	2	1	2	5
Roma 1960	13	10	13	36	Albertville 1992	4	6	4	14
Tokyo 1964	10	10	7	27	Lillehammer 1994	7	5	8	20
Città del Messico 1968	3	4	9	16	Nagano 1998	2	6	2	10
Monaco 1972	5	3	10	18	Salt Lake City 2002	4	4	5	13
Montreal 1976	2	7	4	13	Torino 2006	5	0	6	11
Mosca 1980	8	3	4	15					
Los Angeles 1984	14	6	12	32					
Seul 1988	6	4	4	14					
Barcellona 1992	6	5	8	19					
Atlanta 1996	13	10	12	35					
Sydney 2000	13	8	13	34					
Atene 2004	10	11	11	32					
Pechino 2008	8	10	10	28					

**PAESI E RAPPRESENTATIVE CHE IN OGNI TEMPO HANNO PARTECIPATO ALLE OLIMPIADI**

AFG - Afghanistan AHO - Antille Olandesi ALB - Albania ALG - Algeria AND - Andorra ANG - Angola ANT - Antigua ANZ - Australasia ARG - Argentina ARM - Armenia ARU - Aruba ASA - Samoa Americane AUS - Australia AUT - Austria AZE – Azerbajjan	CAF - Repubblica Centrafricana CAM - Cambogia CAN - Canada CAY - Caymane (Isole) CGO - Congo (Repubblica Popolare) CHA - Ciad CHI - Cile CHN - Cina CIV - Costa d'Avorio CMR - Camerun COD - Congo (Repubblica Democratica) COK - Cook (Isole) COL - Colombia COM - Comore (Isole) CPV - Capo Verde (Isole) CRC – Costa Rica CRO - Croazia CUB - Cuba CYP - Cipro CZE - Repubblica Ceca	EUN - Comunita Stati Indipendenti  FIJ - Fiji (Isole) FIN - Finlandia FRA - Francia FRG - Germania Ovest FSM – Micronesia  GAB - Gabon GAM - Gambia GBR - Gran Bretagna GBS - Guinea Bissau GDR - Germania Est GEO - Georgia GEQ - Guinea Equatoriale GER - Germania GHA - Ghana GRE - Grecia GRN - Grenada GUA - Guatemala GUI - Guinea GUM - Guam GUY – Guyana	IRL - Irlanda IRQ - Iraq ISL - Islanda ISR - Israele ISV - Vergini (Isole Statunitensi) ITA - Italia IVB - Vergini (Isole Britanniche)  JAM - Giamaica JOR - Giordania JPN – Giappone  KAZ - Kazakistan KEN - Kenya KGZ - Kirgizstan KIR - Kiribati KOR - Corea del Sud KSA - Arabia Saudita KUW - Kuwait LAO – Laos  LAT - Lettonia LBA - Libia LBR - Liberia LCA - Saint Lucia LES - Lesotho LIB - Libano LIE - Liechtenstein LTU – Lituania LUX – Lussemburgo	MDV - Maldive (Isole) MEX - Messico MGL - Mongolia MHL - Marshall (Isole) MKD - Macedonia MLI - Mali MLT - Malta MNE - Montenegro MON - Monaco MOZ - Mozambico MRI - Maurizius (Isole) MTN - Mauritania MYA - Myanmar  NM - Namibia NCA - Nicaragua NED - Olanda NEP - Nepal NGR - Nigeria NIG - Niger NOR - Norvegia NRU - Nauru NZL - Nuova Zelanda  OMA – Oman  PAK - Pakistan PAN - Panama PAR - Paraguay PER – Peru PHI - Filippine PLE - Palestina PLW - Palau PNG - Papua Nuova Guinea POL - Polonia POR – Portogallo PRK - Corea del Nord
BAH - Bahamas BAN - Bangladesh BAR - Barbados BDI - Burundi BEL - Belgio BEN - Benin BER – Bermuda BHU - Bhutan BIH - Bosnia-Erzegovina BIR - Birmania BIZ - Belizie BLR - Bielorussia BOH - Boemia BOL - Bolivia BOR – Borneo BOT - Botswana BRA - Brasile BRN - Bahrain BRU - Brunei BUL – Bulgaria BUR - Burkina Faso BWI - Antille Occidentali	DAH - Dahomey DEN - Danimarca DJI - Gibuti DMA - Dominica DOM - Repubblica Dominicana ECU - Ecuador EGY – Egitto ERI - Eritrea ESA - El Salvador ESP - Spagna EST - Estonia ETH - Etiopia EUA - Germania Unita	HAI – Haiti HKG - Hong Kong HON - Honduras HUN – Ungheria  IHO - Indie Olandesi INA - Indonesia IND – India IOA - Atleti Olimpici Individuali IOP - Partecipazione Individuale IRI – Iran	MAD - Madagascar MAR - Marocco MAS - Malaysia MAW – Malawi MDA - Moldova	

**PAESI E RAPPRESENTATIVE CHE IN OGNI TEMPO HANNO PARTECIPATO ALLE  
OLIMPIADI - Segue da pagina precedente**

PUR – Portorico	SEN - Senegal	SVK - Slovacchia	TUN - Tunisia	VIN - Saint Vincent e Granadine
QAT – Qatar	SEY - Seycelles	SWE – Svezia	TUR - Turchia	YAR - Yemen (Repubblica Araba)
RAU – Rep. Araba Unita	SIN - Singapore	SWZ - Swaziland	TUV – Tuvalu	YEM - Yemen
RHN - Rhodesia del Nord	SKN - Saint Kitts e Nevis	SYR – Siria	UAE - Emirati Arabi Uniti	YMD - Yemen (Repubblica Democratica)
RHO - Rhodesia	SLE - Sierra Leone	TAN - Tanzania	UGA - Uganda	YUG – Jugoslavia
RHS - Rhodesia del Sud	SLO – Slovenia	TCH - Cecoslovacchia	UKR - Ucraina	ZAI - Zaire
ROM - Romania	SMR - San Marino	TGA - Tonga	URS - Unione Sovietica	ZAM - Zambia
RSA - Sud Africa	SOL - Salomone (Isole)	THA - Thailandia	URU – Uruguay	ZIM - Zimbabwe
RUS – Russia	SOM - Somalia	TJK - Tajikistan	USA - Stati Uniti	ZZX - Squadra
RWA – Ruanda	SRB - Serbia	TKM – Turkmenistan	UZB – Uzbekistan	
SAA - Saar	SRI - Sri Lanka	TLS - Timor Est	VAN – Vanuatu	
SAM - Samoa Occidentali	STP - Sao Tome Principe	TOG – Togo	VEN - Venezuela	
SCG - Serbia Montenegro	SUD - Sudan	TPE - Taiwan (Taipei)	VIE – Vietnam	
	SUI - Svizzera	TRI - Trinidad e Tobago		
	SUR - Suriname			



La piscina Olimpica  
o  
il “Cubo d’Acqua”

## PECHINO XXIX OLIMPIADE – DISCIPLINE SPORTIVE

Atletica leggera	Ginnastica - Trampolino	Rackets
Badminton	Hockey su prato	Roque
Baseball	Judo	Rugby
Beach volley	Lacrosse	Scherma
Calcio	Lotta	Softball
Canoa e kayak - Slalom	Lotta greco-romana	Sollevamento pesi
Canoa e kayak - Sprint	Lotta libera	Taekwondo
Canottaggio	Nuoto	Tennis
Ciclismo - BMX	Nuoto sincronizzato	Tennis tavolo
Ciclismo - Mountain bike	Pallacanestro	Tiro
Ciclismo - Pista	Pallamano	Tiro a segno
Ciclismo - Strada	Pallanuoto	Tiro a volo
Croquet	Pallavolo	Tiro con l'arco
Equitazione	Pentathlon moderno	Triathlon
Ginnastica - Artistica	Polo	Tuffi
Ginnastica - Ritmica	Pugilato	Vela



Chiara Cainero – ORO nel Tiro a Volo

## PECHINO 2008 – GLI ITALIANI

Sono 347 (215 uomini e 132 donne) gli atleti che hanno rappresentato l'Italia alle Olimpiadi di Pechino.

### **ATLETICA (49):**

- Uomini (27): Ottavio Andriani (maratona), Stefano Baldini (maratona), Andrea Bettinelli (alto), Ivano Brugnetti (marcia), Diego Cafagna (marcia), Filippo Campioli (alto), Fabio Cerutti (100 e 4X100), Maurizio Checcucci (4X100), Simone Collio (100 e 4X100), Marco De Luca (marcia), Emanuele Di Gregorio (4X100), Massimiliano Donati (4X100), Fabrizio Donato (triplo), Giuseppe Gibilisco (asta), Andrew Howe (lungo), Hannes Kirchler (disco), Claudio Licciardello (400), Marco Lingua (martello), Jean Jacques Nkouloukidi (marcia), Christian Obriest (1500), Ruggero Pertile (maratona), Jacques Riparelli (4X100), Giorgio Rubino (marcia), Alex Schwazer (marcia), Alessandro Talotti (alto), Matteo Villani (3000 siepi);

- Donne (22): Audrey Alloh (4X100), Giulia Arcioni (4X100), Zahra Bani (giavellotto), Vincenza Cali' (200 e 4X100), Micol Cattaneo (100 hs.), Clarissa Claretti (martello), Elisa Cusma Piccione (800), Antonietta Di Martino (alto), Bruna Genovese (maratona), Martina Giovanetti (4X100), Libania Grenot (400), Manuela Grillo (4X100), Anna Incerti (maratona), Assunta Legnante (peso), Magdelin Martinez (triplo), Anita Pistone (100 e 4X100), Elisa Rigauda (marcia), Elena Romagnolo (3000 siepi), Chiara Rosa (peso), Silvia Salis (martello), Vincenza Sicari (maratona), Silvia Weissteiner (5000);

**BADMINTON (1):** - Donne (1): Agnese Allegrini;

### **CALCIO ( 18 ) + 4 riserve:**

- Uomini ( 18 ) + 4 riserve: Ignazio Abate, Robert Acquafresca, Salvatore Bocchetti, Luca Cigarini, Andrea Coda, Andrea Consigli, Domenico Criscito, Paolo De Ceglie, Lorenzo De Silvestri, Daniele Dessena, Sebastian Giovinco, Claudio Marchisio, Riccardo Montolivo, Marco Motta, Antonio Nocerino, Tommaso Rocchi, Giuseppe Rossi, Emiliano Viviano; Riserve: Antonio Candreva, Andrea Ranocchia, Andrea Russotto, Salvatore Sirigu;

### **CANOA KAYAK (16):**

- Uomini (10): Franco Benedini (velocita'), Andrea Facchin (velocita'), Luca Piemonte (velocita'), Alberto Ricchetti (velocita'), Antonio Rossi (velocita'), Antonio Massimiliano Scaduto (velocita'), Michele Zerial (velocita'), Andrea Benetti (slalom), Erik Masoero (velocita'), Daniele Molmenti (velocita');

- Donne (6): Stefania Cicali (velocita'), Alessandra Galiotto (velocita'), Alice Fagioli (velocita'), Josefa Idem (velocita'), Fabiana Sgroi (velocita'), Maria Cristina Giai Pron (slalom);

### **CANOTTAGGIO (19) + 4 riserve:**

- Uomini (16) + 4 riserve: Luca Agamennoni, Catello Amarante, Salvatore Amitrano, Alberto Carboncini, Giuseppe De Vita, Rossano Galtarossa, Raffaello Loenardo, Elia Luini, Bruno Mascarenhas, Marcello Miani, Carlo Mornati, Niccolò Mornati, Simone Raineri, Alessio Sartori, Simone Venier, Jiri Vlcek; Riserve: Lorenzo Bertini, Dario Dentale, Luca

Ghezzi, Daniele Gilardoni;

- Donne (3): Gabriella Bascelli, Elisabetta Sancassani, Laura Schiavone;

**CICLISMO** (16) + 1 riserva:

- Uomini (11) + 1 riserva: Paolo Bettini (strada), Marzio Bruseghin (strada), Damiano Cunego (strada), Franco Pellizotti (strada), Davide Rebellin (strada), Marco Aurelio Fontana (cross country), Yader Zoli (cross country), Roberto Chiappa (pista), Angelo Ciccone (pista), Fabio Masotti (pista), Manuel De Vecchi (BMX); Riserva: Vincenzo Nibali (strada);

- Donne (5): Marta Bastianelli (strada), Noemi Cantele (strada), Tatiana Guderzo (strada), Eva Lechner (cross country), Vera Carrara (pista);

**GINNASTICA** (19):

- Uomini (7): Matteo Angioletti (artistica), Alberto Busnari (artistica), Igor Cassina (artistica), Andrea Coppolino (artistica), Matteo Morandi (artistica), Enrico Pozzo (artistica), Flavio Cannone (trampolino);

- Donne (12): Francesca Benolli (artistica), Monica Bergamelli (artistica), Sara Bradaschia (artistica), Vanessa Ferrari (artistica), Carlotta Giovannini (artistica), Lia Parolari (artistica), Elisa Bianchi (ritmica), Fabrizia D'Ottavio (ritmica), Marinella Falca (ritmica), Daniela Masseroni (ritmica), Elisa Santoni (ritmica), Anzhelika Savrayuk (ritmica);

**JUDO LOTTA KARATE** (10):

- Uomini (6): Paolo Bianchessi (judo), Giovanni Nicola Casale (judo), Giuseppe Maddaloni (judo), Roberto Meloni (judo), Andrea Minguzzi (lotta greco-romana), Daigoro Timoncini (lotta greco-romana);

- Donne (4): Lucia Morico (judo), Giulia Quintavalle (judo), Ylenia Scapin (judo), Michela Torrenti (judo);

**NUOTO** (33):

- Uomini (21): Mattia Aversa, Marco Belotti, Niccolò Beni, Alessio Boggiatto, Paolo Bossini, Emiliano Brembilla, Alessandro Calvi, Nicola Cassio, Federico Colbertaldo, Mirco Di Tora, Loris Facci, Christian Galenda, Damiano Lestingi, Filippo Magnini, Luca Marin, Mattia Nalesso, Matteo Pellicciari, Samuel Pizzetti, Massimiliano Rosolino, Michele Santucci, Alessandro Terrin;

- Donne (12): Romina Armellini, Ilaria Bianchi, Alice Carpanese, Paola Cavallino, Cristina Chiuso, Erika Ferraioli, Alessia Filippi, Roberta Panara, Federica Pellegrini, Maria Laura Simonetto, Renata Spagnolo, Flavia Zoccarì;

**NUOTO SINCRONIZZATO** (2) - Donne (2): Beatrice Adelizzi, Giulia Lapi;

**TUFFI** ( 8 ) :

- Uomini (3): Francesco Dell'Uomo, Nicola Marconi, Tommaso Marconi;

- Donne (5): Noemi Batki, Tania Cagnotto, Francesca Dallape, Maria Elisabetta Marconi, Valentina Marocchi;

**NUOTO DI FONDO** (2): - Uomini (1): Valerio Cleri; - Donne (1): Martina Grimaldi;

**PALLANUOTO (26):**

- Uomini (13): Alberto Angelini, Fabio Bencivenga, Leonardo Binchi, Fabrizio Buonocore, Alessandro Calcaterra, Luigi Di Costanzo, Maurizio Felugo, Valentino Gallo, Andrea Mangiante, Federico Mistrangelo, Leonardo Sottani, Stefano Tempesti, Fabio Violetti;

- Donne (13): Silvia Bosurgi, Chiara Brancati, Elisa Casanova, Tania Di Mario, Teresa Frassinetti, Elena Gigli, Martina Miceli, Maddalena Musumeci, Francesca Pavan, Cinzia Ragusa, Federica Rocco, Erzsebet Valkai, Manuela Zanchi;

**PALLAVOLO (24):**

- Uomini (12): Emanuele Birarelli, Vigor Bovolenta, Alberto Cisolla, Mirko Corsano, Alessandro Fei, Mauro Gavotto, Matteo Martino, Luigi Mastrangelo, Marco Meoni, Alessandro Paparoni, Valerio Vermiglio, Hristo Zlatanov;

- Donne (12): Taismary Aguero, Jenny Barazza, Paola Cardullo, Nadia Centoni, Paola Croce, Francesca Ferretti, Simona Gioli, Martina Guiggi, Eleonora Lo Bianco, Serena Ortolani, Francesca Piccinini, Manuela Secolo;

**BEACH VOLLEY (2) - Uomini (2):** Eugenio Amore, Riccardo Lione;

**PENTATHLON MODERNO (4):**

- Uomini (2): Nicola Benedetti, Andrea Valentini; - - Donne (2): Sara Bertoli, Claudia Corsini;

**PESISTICA (4):**

- Uomini (3): Moreno Boer, Giorgio De Luca, Vito Dellino - - Donne (1): Jenny Pagliaro;

**PUGILATO (6):**

- Uomini (6): Roberto Cammarelle, Alessio Di Savino, Jahyn Vittorio Parrinello, Vincenzo Picardi, Clemente Russo, Domenico Valentino;

**SCHERMA (13) + 3 riserve:**

- Uomini ( 8 ) + 2 riserve: Andrea Baldini (fioretto), Diego Confalonieri (spada), Aldo Montano (sciabola), Andrea Occhiuzzi (sciabola), Alfredo Rota (spada), Salvatore Sanzo (fioretto), Matteo Tagliariol (spada), Luigi Tarantino (sciabola); Riserve: Stefano Carozzo, Giampiero Pastore;

- Donne (5) + 1 riserva: Ilaria Bianco (sciabola), Margherita Granbassi (fioretto), Gioia Marzocca (sciabola), Giovanna Trillini (fioretto), Valentina Vezzali (fioretto); Riserva: Ilaria Salvatori;

**SPORT EQUESTRI (6):**

- Uomini (5): Pier Luigi Sangiorgi (dressage), Stefano Brecciaroli (completo), Juan Carlos Garcia (completo), Fabio Magni (completo), Roberto Rotatori (completo);

- Donne (1): Vittoria Panizzon (completo);

**TAEKWONDO (3):** - Uomini (2): Leonardo Basile, Mauro Sarmiento; - - Donne (1): Veronica Calabrese;

**TENNIS ( 8 ):** - Uomini (3): Simone Bolelli, Andreas Seppi, Potito Starace; - Donne (5): Sara Errani, Flavia Pennetta, Mara Santangelo, Francesca Schiavone, Roberta Vinci;

**TENNISTAVOLO (3):** - - Uomini (1): Mihai Bobocica; - Donne (2): Nikoleta Stefanova, Wen Ling Tan Monfardini;

**TIRO A SEGNO (7):**

- Uomini (5): Mauro Badaracchi (pistola), Francesco Bruno (pistola), Niccolo' Campriani (carabina), Marco De Nicolò (carabina), Vigilio Fait (pistola);

- Donne (2): Maura Genovesi (pistola), Valentina Turisini (carabina);

**TIRO A VOLO ( 8 ):**

- Uomini (6): Andrea Benelli (skeet), Francesco D'Aniello (double trap), Daniele Di Spigno (double trap), Ennio Falco (skeet), Erminio Frasca (fossa), Giovanni Pelliolo (fossa);

- Donne (2): Chiara Cainero (skeet), Deborah Gelisio (fossa);

**TIRO CON L'ARCO (6):**

- Uomini (3): Ilario Di Buo', Marco Galiazzo, Mauro Nespoli;

- Donne (3): Pia Carmen Lionetti, Elena Tonetta, Natalia Valeeva;

**TRIATHLON (4):**

- Uomini (2): Emilio D'Aquino, Daniel Fontana;

- Donne (2): Charlotte Bonin, Nadia Cortassa

**VELA ( 18 ):**

- Uomini (11): Edoardo Bianchi, Fabian Heidegger, Francesco Marcolini, Diego Negri, Giorgio Poggi, Diego Romero, Gianfranco Sibello, Piero Sibello, Andrea Trani, Luigi Viale, Gabrio Zandonà';

- Donne (7): Chiara Calligaris, Giulia Conti, Giovanna Micòl, Larissa Nevierov, Giulia Pignolo, Francesca Scognamillo, Alessandra Sensini



Anni 30 - Gara di salto in alto al campo Balilla (Lucca), con lo stile "a sforciciata".  
Non c'era alcuna protezione alla caduta.

## LE PARALIMPIADI

“ C’è una scena che non dimenticherò mai:  
io e il podio dei miei sogni verso  
il quale mi avvio con la carrozzina.  
L’inno di Mameli, la bandiera, le lacrime.”  
(Luca Pancalli, presidente CIP)

Le Paralimpiadi o Giochi Paralimpici sono istituite ogni 4 anni e si svolgono di norma nella stessa sede delle Olimpiadi estive e invernali. Il prefisso para è l’abbreviazione di paraplegico. I giochi olimpici per atleti disabili si chiamavano inizialmente così perché i primi giochi di questo tipo vennero organizzati in Inghilterra nel 1948 a Stoke Mandeville, nord ovest di Londra, tra i militari britannici che durante la seconda guerra mondiale avevano riportato lesioni alla colonna vertebrale, risultando così tetra o paraplegici. Il medico sir Ludwig Guttmann li curava prescrivendo loro lo sport come rimedio per favorire la riabilitazione. La prima festa dello sport per 16 partecipanti paraplegici ebbe luogo nello stesso giorno in cui ci fu la cerimonia di apertura delle Olimpiadi di Londra nel 1948. Il sogno del dott. Guttmann era, infatti, di fare in modo che i giochi dei paraplegici avessero luogo come i giochi olimpici ogni quattro anni, anche per attirare l’attenzione e l’accettazione del mondo.

Con l’inclusione di altri tipi di disabilità e la sempre più stretta unione con il movimento olimpico il termine paralimpico rappresenta ora la fusione tra “parallel” e “olimpico”, a mostrare quanto i due movimenti siano facce della stessa medaglia.

I primi giochi mondiali per atleti disabili iniziarono nel 1960 in occasione delle Olimpiadi di Roma a cura del vicepresidente dell’INAIL (Istituto Nazionale Assistenza Invalidi del Lavoro) a conferma del ruolo di recupero e di riabilitazione che può sempre avere l’attività sportiva.



A livello internazionale i giochi sono governati dall'International Paralympic Committee (IPC). In Italia le attività sportive dei disabili sono coordinate e organizzate dal Comitato Paralimpico Italiano (CIP). Tale comitato è nato dalla fusione della FISHA (Federazione Italiana Sport Handicappati) con la FICS (Federazione Italiana Ciechi Sportivi). Non vi fa parte attualmente la FSSI (Federazione Italiana Silenziosi d'Italia) in quanto il comitato internazionale sport silenziosi (fondato nel 1922) non aderisce ai principi del CIO (Comitato Olimpico Internazionale).

Ai primi giochi per disabili di Roma parteciparono 400 atleti provenienti da 23 paesi.

La prima edizione invernale dei giochi si svolse in Svezia, dal 1984 a Los Angeles le Paralimpiadi si svolgono nella sede che ospita i giochi olimpici estivi e invernali.

Dal 1996 alle Olimpiadi di Atlanta sono stati ammessi i disabili mentali.

Nel 1988 in occasione delle Olimpiadi di Seul venne costruito uno speciale villaggio "paralimpico", ma già nelle successive Olimpiadi di Barcellona, nel 1992, venne realizzato un concetto integrativo e si costruì il villaggio olimpico senza barriere architettoniche, in grado di ospitare anche atleti disabili.

Ma solo negli ultimi anni si è fatta strada l'opinione che un rapporto stretto fra i due comitati avrebbe avuto un effetto molto positivo sulle due manifestazioni.

Ad Atene nel 2004 hanno partecipato 3.969 atleti di 144 paesi.

I partecipanti alle Paralimpiadi di Pechino sono stati ben 4.200 provenienti da più di 150 paesi, le medaglie assegnate sono state 500 in 20 discipline sportive. L'Italia era presente con 84 atleti e 6 guide per i non vedenti.

Non diversamente dagli sport per atleti normodotati, come la lotta o la boxe dove i partecipanti sono divisi in categorie in base al peso, gli atleti con disabilità sono raggruppati in 6 classi definite dalle capacità funzionali e/o dal tipo di disabilità, in modo da rendere più equa la competizione.

Attualmente la classificazione degli atleti disabili è la seguente:

- amputati, atleti con perdita parziale o completa di almeno un'estremità
- cerebrolesi, atleti con limitazione funzionale da lesione cerebrale organica che si manifesta con problemi di movimento o di postura
- disabili mentali, atleti con deficit cognitivo che necessitano di sostegno nell'ambito educativo e sociale a causa di un handicap mentale
- atleti con deficit del visus, colpiti da lesione dell'acuità visiva che provoca un deficit visivo parziale fino alla completa cecità
- atleti paraplegici in carrozzella, con una perdita di almeno il 10% della funzione delle estremità inferiori
- altri, atleti colpiti da deficit vari che si manifestano con limitazioni motorie, non rientranti nelle categorie precedenti (atleti affetti da nanismo, sclerosi multipla, deformità degli arti).

In molti paesi del mondo sono stati istituiti Comitati Paralimpici Nazionali, soprattutto per il settore agonistico. E' infatti molto importante offrire agli atleti disabili adeguate condizioni di allenamento e di competizione, assisterli dal punto di vista della medicina sportiva e della scienza dello sport, curare la loro carriera anche dopo il termine del periodo agonistico. A livello internazionale il Comitato Paralimpico Internazionale (ICP) ha assunto iniziative promettenti per il futuro con l'istituzione di un comitato di scienza dello sport che lavora a fianco dei comitati contro il doping, per la classificazione degli atleti disabili e per la medicina dello sport.

E' esemplare la storia dell'avvocato Luca Pancalli attuale presidente del Comitato Paralimpico Italiano. Nel 1981, a 17 anni, durante una competizione internazionale di pentathlon moderno (nuoto, scherma, equitazione, tiro con la pistola, corsa) in Austria, venne sbalzato da cavallo e si fratturò 3 vertebre. Nonostante da allora sia costretto su di una sedia a rotelle partecipò alla prima edizione delle Paralimpiadi nel 1984 a Los Angeles e vinse due medaglie d'oro nei 25 stile libero e farfalla. Alla quarta Paralimpiade a cui partecipò ad Atlanta vinse due ori e tre argenti sempre nel nuoto. "Io sono uno che ce l'ha fatta, dichiara Luca Pancalli nel libro "E li chiamano disabili" scritto da Candido Cannavò, ma ho molto pudore a parlare di imprese. L'impresa per molti disabili è vivere con lo spirito giusto, valorizzando quel che è rimasto della vita: la normalità, la quotidianità. Non c'è impresa particolare, ma qualcosa di collettivo che ci lega. Penso poi al coraggio dei disabili gravi: loro si conquistano medaglie ogni giorno".



La mascotte delle Paralimpiadi di Pechino

Il lungo dibattito non solo giornalistico sulla possibile partecipazione alle Olimpiadi di Oscar Pistorius, il velocista amputato che corre veloce quanto un atleta olimpionico ma con due protesi al posto degli arti inferiori, ha sensibilizzato e diviso anche il mondo sportivo. E' un caso emblematico che permette di riflettere sul fatto che esistano reali differenze tra atleti normodotati e quelli disabili. Qualcuno, forse per ora in minoranza, comincia a ragionare sostenendo che le differenze non sono così sostanziali e si fa strada la proposta di cominciare veramente ad abolire le barriere che sempre di più sembrano essere mentali piuttosto che fisiche. "Non sono una persona disabile, sono solo una persona senza gambe" dichiara Pistorius, ed i fatti gli danno ragione perchè riesce a correre i 400 metri, dove ha ottenuto l'oro alle Paralimpiadi di Pechino, in 47"34.

Nel 2012 le prossime Olimpiadi si svolgeranno, per la terza volta a Londra, a noi piace augurarci che i giochi olimpici e paralimpici si svolgano non solo nella stessa sede ma anche nello stesso periodo senza soluzione di continuità.

Se Olimpiadi e Paralimpiadi diverranno un unico evento in un futuro speriamo vicino, lo sport per disabili parteciperà ad una progressiva trasformazione sociale con tutti i cambiamenti positivi che essa comporta. Poichè lo sport, diffuso dai mezzi di comunicazione come è il caso dei giochi olimpici, sta assumendo sempre più una funzione di veicolo di integrazione sociale esso può aiutare ad accelerare processi positivi di integrazione e di accettazione dei quali tutti non solo i disabili abbiamo bisogno.

## IL RUOLO DEL PANATHLON PER GLI ATLETI DIVERSAMENTE ABILI

- 1- Realizzare il ruolo del Panathlon quale club service nel sostenere il diritto allo sport dei portatori di diversità fisiche e psichiche secondo il principio della parità di dignità, doveri e diritti di ogni atleta.
- 2- Promuovere e divulgare i services idonei a favorire l'avviamento allo sport non solo nei ragazzi ma anche negli adulti portatori di diversità fisiche e psichiche
- 3- Informare e sensibilizzare le famiglie dei disabili sul concetto "sport/vita"
- 4- Promuovere la realizzazione di momenti di incontro nelle scuole e nelle realtà locali con lo scopo di fornire materiale divulgativo delle attività del P. I.
- 5- Elaborare e proporre dei modelli di monitoraggio sulle condizioni di accessibilità e di civile fruibilità degli impianti sportivi da parte degli sportivi portatori di diversità fisiche e psichiche



Paolo Viganò – Oro nel Ciclismo a Pechino



**MEDAGLIA AZZURRE ALLE  
PARALIMPIADI INVERNALI - TORINO 2006**

**ORO**

Gianmaria Del Maistro - Supergigante  
Silvia Parente - Slalom Gigante

**ARGENTO**

Gianmaria Del Maistro - Slalom Gigante  
Daila Dameno - Slalom seduti

**BRONZO**

Silvia Parente - Discesa libera  
Silvia Parente - Supergigante  
Daila Dameno - Slalom gigante seduti  
Silvia Parente - Slalom

**MEDAGLIE AZZURRE ALLE  
PARALIMPIADI - PECHINO 2008**

**ORO**

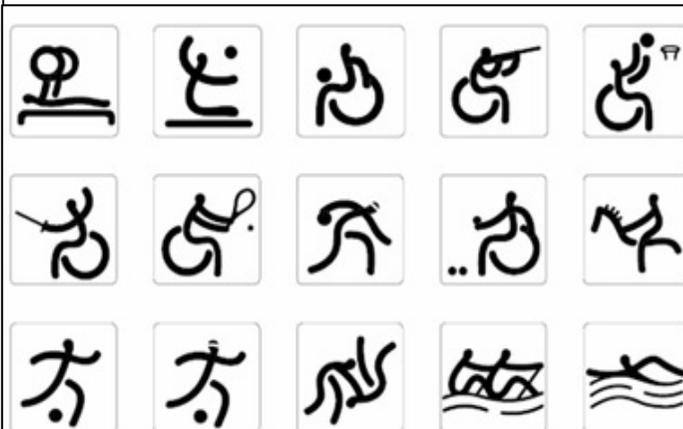
Protopapa, Agoletto, Canottaggio – 4 con misto  
Signore, Saccocci, " " " "  
Franzetti - " " " "  
Triboli Fabio Ciclismo su strada  
Poiani Maria Nuoto m 100 SL  
Viaganò Paolo Ciclismo su pista

**ARGENTO**

Camillini Cecilia Nuoto m 100 SL  
Camillini Cecilia Nuoto m 50 SL  
Pezzutto Pamela Tennistavolo  
Podestà Vittorio Ciclismo su strada  
Podda, Brunelli, Tennistavolo Squadre  
Pezzutto, Cudia " "  
Vitale Marco Tiro con l'Arco  
Simonelli Alberto Tiro con l'Arco

**BRONZO**

Endrizzi Walter Maratona  
Ferroni Giorgio Ciclismo su strada  
Pellegrini Alberto Scherma  
Podda Clara Tennistavolo  
Triboli Fabio Ciclismo Inseguimento  
Triboli Fabio Ciclismo cronometro  
Vitale, De Pellegrin, Tiro con arco a squadre  
Esposito " " " " "



Loghi delle Paralimpiadi

## TUTTE LE MEDAGLIE AZZURRE DELLE PARALIMPIADI

### PARALIMPIADI INVERNALI DA ORNSKOLDSVIK 1976 A TORINO 2006

### PARALIMPIADI ESTIVE DA ROMA 1960 A PECHINO 2008

	Oro	Argento	Bronzo	Totale		Oro	Argento	Bronzo	Totale
Ornskoldsvik 1976	-	-	-	-	Roma 1960	29	29	25	83
Geilo 1980	-	-	-	-	Tokio 1964	14	15	14	43
Innsbruck 1984	-	1	1	2	Tel Aviv 1968	12	10	16	38
Innsbruck 1988	3	-	6	9	Heidelberg 1972	8	6	5	19
Albertville 1992	-	1	3	4	Toronto 1976	2	5	11	18
Lillehammer 1994	-	7	6	13	Arnhem 1980	6	5	9	20
Nagano 1998	2	4	3	9	New York 1984	8	19	13	40
Salt Lake City 02	3	3	3	9	Seul 1988	17	15	27	59
Torino 2006	2	2	4	8	Barcellona 1992	10	7	18	35
					Atlanta 1996	11	20	14	45
<b>TOTALE</b>	<b>11</b>	<b>18</b>	<b>24</b>	<b>55</b>	Sydney 2000	9	8	10	27
					Atene 2004	4	8	7	19
					Pechino 2008	6	8	8	22
					<b>TOTALE</b>	<b>136</b>	<b>155</b>	<b>177</b>	<b>468</b>



Pechino  
L'area dello  
Stadio Olimpico



Pechino 2008  
Sfilata di apertura

Pechino 2008  
Arrivederci a Londra 2012



## *INDICE*

Dedica	Pag.	1	Cesare Cipollini	Pag.	84
Titolo	Pag.	3	Roberto Da Porto	Pag.	86
Presidente Club Lucca	Pag.	5	Maura Genovesi	Pag.	90
Presidente Internazionale	Pag.	6	Marco Giovannetti	Pag.	93
Consigliere Internazionale	Pag.	7	Lidia Gorlin	Pag.	94
Governatore Area Toscana	Pag.	9	Moreno Martini	Pag.	95
Presidente del C.P. CONI	Pag.	10	Albano Pera	Pag.	97
Presidente della Provincia	Pag.	11	Valter Riccomi	Pag.	103
Presentazione Ia Edizione	Pag.	13	Monica Stefani	Pag.	104
Sport e Alimentazione	Pag.	24	Stefano Ticci	Pag.	105
Il medico dello Sport	Pag.	32	Nicola Vizzoni	Pag.	107
Psicologia dello Sport	Pag.	38	Un ricordo – Arturo Maffei	Pag.	109
Un pensiero del Papa	Pag.	44	Le Statistiche - Medagliere Totale	Pag.	110
Olimpiadi – Notizie e curiosità	Pag.	45	Medagliere Generale Olimp.di Estive	Pag.	111
Le Olimpiadi Estive e Invernali	Pag.	61	Medagliere Generale Olimp. Invernali	Pag.	112
Le mascottes delle olimpiadi	Pag.	62	Medagliere Totale italiano	Pag.	113
La donna e lo sport	Pag.	63	Paesi partecipanti in ogni tempo	Pag.	114
Eugenio Amore	Pag.	66	Olimpiade Pechino 20086 - Discipline	Pag.	116
Aulo Avanzinelli	Pag.	67	Olimpiade Pechino 2008 - Gli italiani	Pag.	117
Paolo Azzi	Pag.	69	Le Paralimpiadi	Pag.	122
Enrico Castellacci	Pag.	74	I Vincitori alle Paralimpiadi 2006 e 08	Pag.	126
Nadia Centoni	Pag.	77	Medagliere Italiano delle Paralimpiadi	Pag.	127
Carlo Chines	Pag.	79	Indice	Pag.	129



**II**  
**Panathlon Club Lucca**  
**ringrazia tutti coloro che con il loro**  
**contributo, la loro opera ed il loro**  
**impegno hanno reso possibile la**  
**realizzazione di questo libro**

Referenze fotografiche

Foto di copertina e foto di pag. 45e 103: Volume "Così splendeva Olimpia", edito da Mondadori per la Fondazione Giulio Onesti.

Alle pagine 12 – 31 - 131: foto da Archivio Fotografico Lucchese (Comune di Lucca)

Altre foto e notizie provengono direttamente dagli interessati e da vari siti Internet.

