



SELEZIONE STAMPA

(A cura dell'Ufficio stampa Uisp)

10 marzo 2011

ARGOMENTI:

- Scuola e Costituzione: il 12 marzo in piazza in Italia e all'estero
- Donne: "Sì alle quote rosa, 30% di donne nei cda"; "Italia sul banco degli imputati a New York: condizione delle donne da terzo mondo"
- Calcio: "Palestina, la prima volta in casa sconfitta ai rigori"; "Dialoghi: grandi e piccoli club"
- Rugby: in libreria "Il Campione", la storia dell'Inghilterra operaria attraverso la palla ovale
- Pallanuoto: "Lite durante la partita: tenta di annegare avversario 12 enne"
- Trainer: "Correre un'ora? Serve calma", sulla Gazzetta i consigli per chi fa sport

la Costituzione è sotto attacco

Messaggio per il C-day.

Cgil: impegno etico essere in piazza. Sì di Venditti



In Italia e all'estero



ROMA

Corteo alle 14,30 da piazza della Repubblica a piazza del Popolo: sul palco Vecchioni, Piccolo, Celestini, Guerritore



MILANO

A largo Cairoli kermesse dalle 15 alle 19. Sul palco Dario Fo, Franca Rame, Vincenzo Consolo, Nando Dalla Chiesa



FIRENZE

In piazza Annigoni con lo slogan "L'Italia non è un bordello". Ma da domani a domenica in via Pio Fedi 46, conferenze: "Anpas difende la Carta"



LONDRA

Gli italiani per la Costituzione hanno affittato una terrazza davanti a Downing Street, appuntamento alle 14

la Repubblica

GIOVEDÌ 10 MARZO 2011

10

Sì alle quote rosa, 30 per cento di donne nei cda

Via libera anche dal governo.

La nuova normativa andrà a regime a partire dal 2015

ROMA — Alla fine il governo ha fatto retromarcia, ha ribaltato il suo parere negativo. È sulle quote rosa ieri mattina è arrivata la benedizione della commissione Finanze del Senato.

Via libera, il ddl andrà in aula martedì prossimo, in sede redigente. Ovvero: il testo della commissione non potrà essere emendato in Aula.

Tutti contenti. Anche l'opposizione, sebbene avesse auspicato per il ddl la sede deliberante in commissione. Ovvero l'approvazione che non dovesse passare per l'Aula. Ma tant'è. Martedì sembrava essersi bloccato proprio tutto.

Approvato con applausi bipartisan alla Camera, il ddl (bipartisan di natura

perché presentato da Lella Golfo, Pdl e Alessia Mosca, Pd) arrivato a Palazzo Madama ha cominciato una strada tutta in salita.

Critiche dagli industriali. Perplesità nell'applicazione: il ddl prevede l'inserimento delle quote rosa nei consigli di amministrazione delle società quotate in Borsa o a partecipazione pubblica.

Il primo stop è arrivato sulle sanzioni: la commissione del Senato le ha ammorbidite ri-

spetto alla Camera. Non più la decadenza immediata, ma prima una multa e una diffida. È stato sui tempi di entrata in vigore, però, che gli ostacoli sembravano diventati insuperabili.

Il governo avrebbe voluto che il ddl entrasse a regime nel 2018-2021. E, a sorpresa, martedì il sottosegretario all'Economia Sonia Viale aveva puntato i piedi.

Ieri lo sblocco. È passata la mediazione di Maria Ida Germoniani, la relatrice: si parte dal 2012, ma con l'obbligo di avere soltanto un quinto di donne nei cda, e si arriva a regime — ovvero un terzo di donne — a partire dal 2015.

Tutti contenti, alla fine. La legge andrà in Aula (in commissione sarebbe stato tutto più veloce) ma, grazie alla «redigen-

te», senza i rischi di nuovi emendamenti o stop. Anna Finocchiaro, capogruppo del Pd al Senato, aveva premuto l'acceleratore sulla sede deliberante: «La redigente è l'ultima frontiera. Ma non possiamo non gioire per questo buon lavoro d'intesa fra maggioranza e opposizione».

Anche Maurizio Gasparri, capogruppo Pdl al Senato, aveva auspicato la sede deliberante in commissione ma ieri esultava. «Meglio la redigente, in Aula così si fa più onore all'approvazione della legge». Gioisce anche il ministro Stefania Prestigiacomo: «Visto che siamo vicini a una tornata di nomine nelle società, vorrei che si tenesse conto che le donne possono essere nominate pure senza legge. Attendiamo con fidu-

cia il voto dell'Aula».

Che non sarà l'ultimo: dopo le modifiche apportate a Palazzo Madama il ddl dovrà tornare alla Camera per una nuova approvazione. A Montecitorio in prima lettura il ddl aveva avuto la sede deliberante in commissione. Ora si dovrà decidere.

E non mancano i malumori. Carlo Giovanardi, sottosegretario alla presidenza del Consiglio, ha già annunciato il suo voto contrario. A turbare il clima bipartisan è infine un battibecco tra Lella Golfo (Pdl), da un lato, e Rosy Bindi, presidente del Pd, dall'altro, sul merito per aver spinto e sostenuto il disegno di legge in queste settimane.

Alessandra Arachi

© R. PRODUZIONE RISERVATA

Corriere della Sera **Giovedì 10 Marzo 2011**

Cronache

Al Women in the World 2011 sarà l'unica democrazia occidentale presa in esame. In mezzo ai dibattiti sui Paesi islamici

Italia sul banco degli imputati a New York

“Condizione delle donne da terzo mondo”

DAL NOSTRO CORRISPONDENTE
FEDERICO RAMPINI

NEW YORK — L'occasione è solenne: “Women in the World 2011”, una grande conferenza internazionale sulla condizione femminile nel mondo, con particolare attenzione ai paesi dove le donne sono più oppresse. L'Onu e la Casa Bianca hanno dato il loro patrocinio, ad aprire l'evento domani qui a New York ci saranno Bill Clinton e il sindaco Michael Bloomberg. E' attesa anche la First Lady, Michelle Obama, con un intervento “a sorpresa”.

Ma di sorpresa ce n'è anche un'altra. Insieme all'Iran, all'Arabia Saudita, alla Cambogia, l'Italia figura tra i “casi” da analizzare e discutere. Gli organizzatori di “Women in the World 2011” hanno voluto invitare la vicepresidente del Senato Emma Bonino a spiegare perché in un paese occidentale, membro del G8 e dell'Unione europea, la condizione femminile è così arretrata. E' un segnale di come viene percepito negli Stati Uniti lo status della donna italiana, l'aver messo questo tema all'ordine del giorno, a fianco a un dibattito moderato da Christiane Amanpour con tre donne di paesi islamici: un'egiziana, un'iraniana e

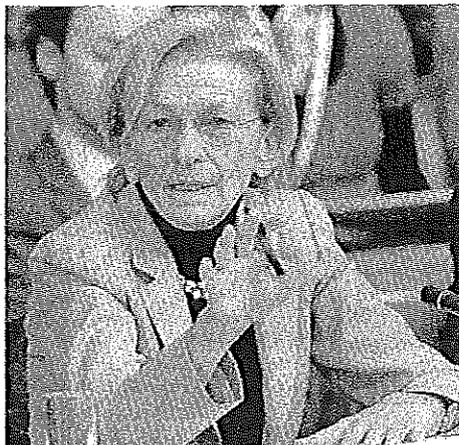
una saudita.

«E' vero - osserva la Bonino - al summit di New York non ci sarà un dibattito sulla Francia né su altre liberaldemocrazie occidentali. Gli organizzatori hanno voluto occuparsi dell'Italia anche per l'eco che ha avuto nel mondo intero la manifestazione di protesta del 13 febbraio, quel

Gli organizzatori colpiti dagli scandali sessuali e dalla protesta del 13 febbraio

milione di donne in piazza. Un seguito, naturalmente, dell'eco avuta nel mondo intero dalle prodezze del nostro presidente del Consiglio».

Una delle organizzatrici di “Women in the World” è Tina Brown, grande firma del giornalismo americano, fondatrice del blog The Daily Beast e oggi direttrice della nuova edizione di *Newsweek*. Proprio il celebre settimanale all'esordio della sua nuova formula ha dedicato la copertina alle “150 donne che hanno scosso il mondo”. Nel caso dei paesi occidentali si tratta di donne ai posti di comando: in coper-



da la grande stagione delle nostre conquiste degli anni Settanta: il divorzio, l'aborto, il nuovo diritto di famiglia: tutto in un decennio. Poi il lungo sonno degli anni Ottanta e Novanta. Che altri hanno riempito, fino all'esplosione di volgarità. Ricacciata in casa, privata delle infrastrutture sociali più elementari, la donna

Emma Bonino: “Così spiegherò la grande partecipazione di quella giornata”

RADICALE
La leader radicale Emma Bonino



REPUBBLICA.IT
Sul sito la guida alle manifestazioni del 12 marzo

tina c'è Hillary Clinton. Per i paesi del Terzo mondo invece la scelta di *Newsweek* è caduta su “donne combattenti” in situazioni di oppressione.

La scelta della Bonino rientra piuttosto nella seconda categoria. «Io a New York - anticipa la vicepresidente del Senato - dirò che la protesta del 13 febbraio è stata un'esplosione, frutto di un'accumulazione di fattori. La situazione arretrata della donna in Italia, il familismo ipocrita, viene esasperato dal ricorso costante agli stereotipi e alla volgarità. In America e in tutto l'Occidente c'è sconcerto, tra chi ricor-

italiana è l'ultima dell'Unione europea sotto tutti i criteri, in tutte le classifiche».

Nel lanciare il summit di domani, *Newsweek* pubblica una foto della manifestazione del 13 febbraio con la didascalia: «L'affluenza ha superato le attese, le italiane sono scese in piazza contro il premier Silvio Berlusconi e la cultura sessista creata dal suo impero mediatico. Dopo mesi di scandali sulle avventure sessuali di Berlusconi, e anni di stallo in una nazione dove il 90% degli uomini non ha mai usato una lavatrice, le italiane dicono Basta».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

la Repubblica

GIOVEDÌ 10 MARZO 2011

La curiosità



Palestina, la prima volta in casa sconfitta ai rigori con la Thailandia

AL RAM — La nazione non c'è, la nazionale di calcio sì: e allo stadio Faisal Hussein di Al Ram, in Cisgiordania, ha finalmente debuttato in casa la Palestina, dopo decenni di "esilio" in campo neutro. Contro la Thailandia, qualificazione ai Giochi di Londra 2012, vittoria per 1-0 (come la sconfitta all'andata) ma eliminazione ai rigori. La prima gara ufficiale in casa della Palestina è stata possibile grazie al Cio e a un salvacondotto del generale Dangot, comandante israeliano nei Territori, che ha consentito a 6 giocatori della striscia di Gaza di unirsi ai compagni e al ct tunisino Muhtar Al Talil. In tribuna il capo dell'Anp, Salam Fayyad.

la Repubblica

GIOVEDÌ 10 MARZO 2011

Cara Unità

Dialoghi

Luigi Cancrini



GIULIANO BOSCAINO

Grandi e piccoli club

Penso di poter interpretare il pensiero di tutti gli interisti e milanisti nel comunicare al giudice sportivo e agli arbitri che ormai non c'è più bisogno, il Napoli è abbastanza lontano e non fa più paura. Possiamo tornare alla gestione ordinaria, grazie e alla prossima.

Il calcio è opinabile, le opinioni dei tifosi non vanno mai prese troppo sul serio ma il problema esiste. Uno squilibrio fra i grandi e i piccoli club è di natura prima di tutto economica ed ha effetti a cascata sulla possibilità di acquistare i giocatori più forti (adesso anche a metà campionato), sulle simpatie dei tifosi, sulle attenzioni della carta stampata specialistica (che vende più copie se si schiera con i tifosi delle squadre più seguite) e sulla possibilità di farsi difendere, celebrare o "esaltare" dai commentatori televisivi. Il fatto che anche gli arbitri, in buona o cattiva fede, siano coinvolti in questo meccanismo infernale (e un po' noioso) è stato provato qualche anno fa dai magistrati (il caso Moggi) e potrebbe essere provato ancora, forse, negli anni a venire. Quella che resterebbe difficile da capire, altrimenti, è la sproporzione evidente fra gli errori (e i rigori) a favore dell'Inter, del Milan, e da quando è di Unicredit che deve venderla, della Roma. Gli altri guardano e protestano ma se serve a poco. La società in cui viviamo è una società in cui contano solo il denaro e le vittorie. Il calcio non fa eccezione.

Mischie e fuliggine, coscienza dell'ovale

Cinquant'anni dopo la sua pubblicazione, *66thand2nd* riporta in libreria «Il Campione», un vecchio e straordinario romanzo dello scrittore inglese David Storey. L'Inghilterra operaia del secondo dopoguerra raccontata attraverso il rugby violento giocato dai minatori e dai carpentieri per arrotondare la paga

John Irving

«**L**a testa contro le chiappe di Mellor, aspettavo che la palla gli sbucasse tra le gambe... Fu troppo lento. Mi stavo allontanando, quando il cuoio rimbalzò tra le mie mani e, prima che riuscissi a passare, una spalla mi colpì la mascella. I denti sbatterono con tale violenza che rimasi stordito, e tutto si fece nero». Una partita di rugby, una mischia, con tutta la sua violenza. Si tratta dell'incipit de *Il campione*, romanzo dell'inglese David Storey del 1960, pubblicato per la prima volta in Italia da Feltrinelli nel 1963, ora riedito, in occasione del suo cinquantesimo anniversario, da *66thand2nd*. Il titolo originale, *This Sporting Life*, è un gioco di parole su *The Sporting Life*, quotidiano inglese chiuso nel 1998, dedicato allo sport, in

particolare alle corse dei cavalli, molto letto dagli scommettitori. Non «da vita sportiva» quindi, ma «questa vita sportiva». Nella fattispecie, quella di Arthur Machin, tornitore e giocatore di rugby.

Ricordo un'altra mischia, un'altra partita, protagonista il sottoscritto, in cui la violenza era finta. Ero al liceo, costretto a giocare a rugby. Dico «costretto» perché per uno come me, cresciuto in periferia a pane e calcio, proveniente da una famiglia dal reddito basso, come eravamo schedati allora, con la fortuna di avere vinto una *scholarship*, il rugby era uno sport perfettamente sconosciuto. Palla, ovale, regole strane, quasi incomprensibili allora (ora le capisco). Non riuscivo a prenderlo troppo sul serio, il rugby. E appunto per scherzare, per sdrammatizzare, sono io, la testa schiacciata tra altre dieci, a urlare: «Graham, se fai il furbo, ti stacco l'orecchio a morsi!». Fischio perentorio dell'insegnante di educazione fisica, il signor Haugh. «Chi ha parlato? Chi è stato?», «È stato Irving sir», fa Graham, forse credendo che facessi sul serio. «Irving venti giri di campo! - urla Haugh - Vorresti fare lo spiritoso forse? Vergogna! Questo è uno sport per signori, e tu signore non lo sei! Anzi, di questo passo non lo sarai mai!».

Occorre spiegare che esiste una differenza fondamentale tra le due mischie citate. Quella del liceo si svolgeva all'interno di una partita di rugby union, quello a quindici, quello del Sei Nazioni. Quello raccontato da Clint Eastwood nel film *Invictus*: «Uno sport per hooligan praticato da signori». La mischia del romanzo di Storey, invece, si riferisce al rugby league, quello professionistico a tredici. Uno sport molto più veloce e violento, uno sport per hooligan praticato da... hooligan. O, meglio, con tutto il rispetto, dai minatori, operai tessili, fabbri, carpentieri, saldatori dell'Inghilterra del Nord, culla della Rivoluzione industriale, delle «oscure fucine sataniche» di blakeiana memoria, ansiosi, il sabato, giorno della partita, di arrotondare la misera paga del venerdì. Rugby union e rugby league: il ludico contro il luddismo. O almeno così era una volta.

Il rugby league veniva praticato solo ed esclusivamente in tre contee del Nord: il Lancashire, lo Yorkshire e la Cumbria, la mia. L'amico Michael Jackson («l'altro Michael Jackson», amava definirsi) era un bravo scrittore e giornalista, autorità mondiale sul whisky e sulla birra, ma anche un ex pro di rugby league, come lo stesso David Storey. Originario di Wetherby, nello Yorkshire, una volta mi disse: «Voi della Cumbria avete più verbi afferenti alla violenza di qualsiasi altro gruppo di anglofoni che conosca: *hit, strike, thump, punch, bray, smack, nut, butt...*». Quando giocavo, li ho sperimentati tutti nella loro sottigliezza semantica». I verbi citati da Jackson sono tutti monosillabici, tutti di origine anglosassone. Suonano come il clangore del martello sulla lamiera. Non è certo colpa dei bravissimi traduttori de *Il campione*, Guido e Irene Bullo, se l'italiano non riesce a cogliere questo effetto, quasi onomatopeico, dell'inglese. «Fango» è una cosa, *mud* o *clart* un'altra, «sangue» non ha lo stesso impatto fisico di *blood*. Gli stessi nomi delle città del rugby league sono tosti. Widnes, Batley, Salford, Hunslet... con le loro consonanti dure evocano, a qualsiasi orecchio, ferro e ghiaia. Alle narici di un inglese, puzzano di carbone e fumo. Poi Wakefield, il paese di Storey, trasformato nel romanzo in Primstone. O Wigan, che non può non ricordare la

strada per Wigan Pier di George Orwell, libro denuncia sulle terribili condizioni di vita della classe operaia del Nord nei primi anni '30.

Dal 1995 il rugby union si è «aperto», cancellando ogni limitazione su eventuali versamenti di denaro ai giocatori. Ma ai miei tempi era rigorosamente dilettantistico, e se ne vantava. Anche nel cricket valevano principi simili. Tutti gli anni si disputava a Londra una partita tra professionisti e dilettanti. «Players versus Gentlemen» si intitolava. Un altro insegnante al liceo ci spiegava: «Fare sport per soldi vuol dire vendere il proprio corpo. Uno sportivo professionista è equiparabile a una prostituta». Io alzai la mano e chiesi «Cos'è una prostituta?». Avevo solo undici anni. «Una donna di cattiva reputazione» rispose. Ne capivo quanto prima.

Corpo e denaro si insinuano spesso tra le pieghe de *Il campione*. «corvevo su e giù per il campo come una grossa puttana, sputando le budella a ogni falcata...». Arthur Machin conduce una problematica e, alla fine, tragica relazione con un'affittacamere, la signora Hammond, vedova e madre di due bambini. «Guardi che è un lavoro — le dice, prospettando una carriera da rugbista - se gioco bene posso racimolare tre o quattrocento sterline». La donna si mette a ridere: «Oh, certo. Gliel daranno sull'unghia». Arthur Machin e la signora Hammond, lo sportivo professionista e la sua donna, il pubblico e il privato. Ma Machin non è David Beckham e la signora non è Posh Spice. Il loro mondo è attraversato non da *flûtes* di champagne, ma da tazze di tè. Al posto della piscina, c'è l'acquario della cucina. Il *kitchen sink*, simbolo e nome di un movimento letterario, teatrale e cinematografico iniziato a metà anni '50, animato da protagonisti solitari, «giovani arrabbiati», abitanti del fuliginoso paesaggio urbano del Nord, frequentatori di pensioni di basso livello e di pub squallidi.

E in un pub, il Mecca, dietro i vetri smerigliati della «sala del comitato», non in un albergo di lusso, che si svolge una delle più belle scene del romanzo di Storey. Quella in cui Machin, da solo contro cinque dirigenti della società, conduce la trattativa per ottenere il primo ingaggio. Colpito dalle capacità negoziatrici del rozzo giocatore, il presidente Wade gli fa i complimenti: «Se in campo sei tosto come lo sei stato con noi, l'anno prossimo giocherai in nazionale, accidenti». Chiudono su una cifra che allora deve essere sembrata stratosferica. «Che effetto fa valere 500 sterline in più da un giorno all'altro?» chiede Weaver, dirigente del club e proprietario della fabbrica in cui lavora Machin. «Quanta parte di

il manifesto

PAURA A ROMA

L'aggressione durante un incontro della categoria under 13 tra Civitavecchia e Latina che si è disputato nella Capitale

**Pallanuoto, lite durante la partita:
tenta di annegare avversario 12enne**

La vittima ha perso conoscenza. Inchiesta della Procura Federale

di MARCO CUSUMANO

ROMA - Non c'è solo il calcio giovanile a far paura per i livelli di violenza che può toccare. A Roma, durante una partita di pallanuoto under 13, un ragazzino ha aggredito un avversario trattenendolo sott'acqua fino a fargli perdere i sensi. Un episodio spaventoso che poteva finire in tragedia e che ora sarà oggetto di un'inchiesta della procura federale.

Quel giorno, in una piscina del quartiere San Giovanni, si affrontavano in acqua i giocatori della Latina Pallanuoto e quelli del Civitavecchia. L'episodio è avvenuto al termine della partita quando, secondo la ricostruzione, un giocatore del Civitavecchia ha stretto le mani al collo di un componente della squadra pontina, trattenendolo sott'acqua fino a fargli perdere conoscenza. Fortunatamente due compagni di squadra si sono accorti dell'accaduto, sono intervenuti immediatamente portando il ragazzo a bordo vasca dove è stato tirato fuori e rianimato. Il giovane era stremato e con la bava alla bocca, ma fortunatamente si è ripreso dopo una serie di tentativi di rianimazione.

L'episodio è stato segnalato dalla società Latina Pallanuoto con un resoconto dettagliato inviato al giudice sportivo nei giorni successivi alla partita del 20 febbraio. Dal racconto emergono altri dettagli davvero inquietanti. La violenta aggressione sarebbe infatti stata minimizzata e addirittura "giustificata" dall'allenatore dei ragazzi del Civitavecchia che, secondo quanto riferito dalla Latina Pallanuoto, avrebbe detto alla mamma del ragazzo aggredito: «La pallanuoto è questa, ed è normale che succedano queste cose».

Il Civitavecchia respinge ogni accusa, come spiega il dirigente Daniele Lisi: «Nessuno ha picchiato nessuno, abbiamo prove incontrovertibili che lo dimostrano e che i nostri legali presenteranno alla Federazione. D'altronde sul referto arbitrale non si legge nulla e il direttore di gara era lì presente. Non so cosa sia accaduto al giocatore del Latina in questione, ma posso dire con assoluta certezza che non è stato vittima di violenza anche perché, se così fosse stato, avremmo chiesto scusa e preso provvedimenti. Si parla anche di graffi sul corpo ma nella pallanuoto, che è uno sport di contatto, capita».

Adesso il presidente del comitato regionale della Federazione Italiana Nuoto, Giampiero Mauretti ha trasmesso gli atti

al giudice unico regionale Vincenzo Gambardella affinché si approfondisca e si valuti l'aggressione. Il Civitavecchia ha assicurato che provvederà a trasmettere il filmato integrale dell'incontro, girato da un genitore dei ragazzi presenti sugli spalti. Bisognerà vedere se la qualità delle immagini e il tipo di ripresa consentiranno di fare chiarezza su quanto accaduto. La Latina Pallanuoto ha voluto dare risalto all'accaduto evidenziandone la gravità: «Lo sport ha un valore molto alto ed è quindi necessario, soprattutto nei settori giovanili, trasmettere valori positivi intervenendo prontamente e con decisione quando questi avvengono. Se ciò non accade, significa che abbiamo fallito».

Nei giorni scorsi a Priverno, in provincia di Latina, al termine di una partita di calcio, il papà di un giocatore di 8 anni ha tentato di aggredire un "bambino goleador" della squadra avversaria perché aveva segnato troppe reti. L'uomo è stato denunciato dai carabinieri che non credevano a quanto accaduto. *(Ha collaborato Damiano Celestini)*

© RIPRODUZIONE RISERVATA

GAZZATRAINER LO SPORT PER CHI LO FA

«Correre un'ora? Serve calma»

Pizzolato «Non fate troppo stretching, regolate il respiro.

E se il passo è pesante, rallentate»

FAUSTO NARDUCCI

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Orlando Pizzolato, nostro compagno di viaggio in questo excursus sui primi approcci verso la maratona, è rientrato ieri da Barcellona dove domenica ha corso in 2h58'09". Nella sua seconda vita da podista ha fatto meglio a Berlino, che nel settembre scorso gli ha regalato un 2h52'19", ma è bello vedere l'umiltà con cui un ex campione che ha vinto due volte New York si mette in gioco come un comune amatore.

Allora, Orlando. Qui non parliamo di amatori esperti, ma di un corridore della domenica che si cimenta per la prima volta con l'ora di corsa. Un traguardo simile alle colonne d'Ercole...

«E per questo va affrontato con moderazione. Niente stretching per cominciare perché ci si affatica troppo, meglio qualche breve esercizio di mobilità articolare. Poi consiglio di provare per la prima volta l'ora su un percorso ondulato. Non solo perché dopo la salita c'è sempre la discesa defaticante, ma anche perché bisogna regolare la respirazione».

Un fattore spesso sottovalutato...

«Esatto. Sotto sforzo si tende ad alterare il respiro naturale: io consiglio di rispettare i ritmi dell'inspirazione, visto che il nostro corpo sa da solo di quanto fiato ha bisogno, e di allungare solo la fase di espirazione».

Come ci si accorge della crisi?

«Forse il metodo più semplice è quello di fornirsi subito di car-

diofrequenzimetro. Ma ci sono anche altri segnali: per esempio quando il passo si fa più pesante, improvvisamente si sente il rumore delle scarpe. È l'andatura comunemente detta ciabattante o da seduto, prodotta dall'abbassamento del baricentro. Vuol dire che si è persa elasticità muscolare e che il ritmo che prima veniva naturale adesso è forzato. È un segnale che bisogna rallentare».

In quel caso ci si può anche aiutare con le braccia...

«Senz'altro. Quando si va sotto sforzo è utile azionare le braccia in maniera un po' forzata: vedrete che il passo andrà dietro alle braccia e si ripristina il passo voluto finché c'è fiato».

Gps e pedometri sono consigliabili?

«Soprattutto i Gps che sono più precisi. Ma la rivelazione ha valore solo nell'arco di mille metri, perché proprio l'ondeggiare delle braccia nella frazione di secondo altera la rilevazione del satellite. Quindi è inutile stare con gli occhi fissi come schiavi del cronometro. Poi ci sono i percorsi misurati: so che quel giro lo compio in 12', quindi lo ripeto sempre alla stessa andatura».

Cambi di ritmo?

«A questo livello solo alla fine, l'interval training viene più in là. Se una volta alla settimana ci si dedica all'ora di corsa, le altre due-tre sedute possono essere più qualificanti. Riducendo l'uscita a 45', si può chiudere con 30 passi più veloci, o con una progressione finale di 5-6 minuti. Un modo anche per diversificare lo sforzo».