

Unione Italiana Sport Per tutti



SELEZIONE STAMPA
(A cura dell'Ufficio stampa Uisp)

12-13-14/01/2008

ARGOMENTI:

- Doping: la sentenza per Marion Jones e la posizione delle Leghe professionistiche Usa (2 artt.)
- Sport e scienza: i dilemmi della bio-ingegneria
- Sport e salute: lo sport contro il fumo e i libri della Melandri e della Pellegrini sui disturbi alimentari (4 pagg.)
- I giudizi sul terzo tempo e gli alpinisti orizzontali del Forte Prenestino (2 artt.)
- A 62 anni gioca in serie C: la storia di Carla Rossetti
- Uisp sul territorio: a Montegiorgio (AP) arriva il Campionato italiano di ciclismo su strada Uisp

Marion Jones Fine della corsa

di Roberto Zanni

Nessuna pietà. «C'era bisogno di un deterrente - ha spiegato il giudice Kenneth Karas - e c'era la necessità di perorare il rispetto per la legge». Sei mesi di carcere, 800 ore di servizi socialmente utili e 2 anni di libertà vigilata: non è servito a nulla il reiterato appello di Marion Jones di non essere allontanata dai suoi due figli (il primo nato nel 2004 dalla relazione con l'ex sprinter Tim Montgomery, il secondo nel luglio scorso dal secondo marito Obadele Thompson).

La condanna di quella che solo fino a poco tempo fa era la regina dello sprint, imbattibile, ricca, famosa, idolatrata è giunta ieri, poco dopo mezzogiorno. Marion Jones era arrivata a White Plains (città a nord di New York finora conosciuta soprattutto perché lì, nel 1956 si sposarono Marilyn Monroe e Arthur Miller) poco prima delle 11, senza trucco e vestita con un completo nero.

Poco più di un'ora dopo il giudice ha reso nota la sentenza, accolta dalla Jones piangendo sulla spalla del marito, per avere reiteratamente mentito alle autorità federali sull'uso di steroidi nell'ambito della vicenda Balco

(confessione fatta tra le lacrime nell'ottobre scorso) e anche per la frode degli assegni falsi emessi con l'ex fidanzato Tim Montgomery (e per lo stesso

Il giudice: «Serviva un deterrente. Nella società gli atleti hanno un ruolo importante e sono degli esempi»

reato sempre ieri Kenneth Karas ha giudicato Steve Riddick, ex coach della Jones).

MESSAGGIO - Nella società gli atleti hanno uno status elevato - ha detto ancora il giudice Karas - intrattengono, ispirano e, forse l'aspetto più importante, servono come esempi. Questo è un messaggio per quegli atleti che hanno abusato di sostanze dopanti e hanno tralasciato i valori di duro lavoro, dedizione, spirito di squadra e sportività».

Il giudice ha voluto mandare un avvertimento chiaro che nessuno è al di sopra della legge, dell'obbligo di dire la verità e che le menzogne non pagano. Ma non è tutto perché Kenneth Karas ha ribadito di non aver creduto alla versione data dalla Jones e che cioè ha saputo di prendere steroidi solo dopo le Olimpiadi del 2000: «È difficile pensare che un atleta al top, che sa che basta un nulla per fare la differenza, non si renda conto di cosa si inietta nel proprio corpo».

PRIGIONE - Marion Jones avrà tempo fino all'11 marzo per consegnarsi e scontare la sua condanna che, comunque, non la vedrà in un carcere vero e proprio, ma in una specie di caserma militare dove vivrà e dormirà assieme ad altre detenute, per reati non gravi, sotto una sorveglianza non troppo rigida, dal momento che le autorità credono che in questi casi non

«Un messaggio per chi ha abusato di sostanze dopanti, tralasciando i valori della sportività e del duro lavoro»

esistano pericoli di fuga.

La località della 'prigione' sarà sicuramente vicino a Austin, nel Texas, dove la Jones vive con marito e figli. Una volta scontati i sei mesi, che però potrebbero ridursi anche a quattro-cinque, l'ex regina dell'atletica dovrà svolgere 800 ore di servizi sociali per i quali il giudice ha sottolineato che la Jones potrebbe apportare la sua *«eloquenza, forza e abilità a lavorare con i bambini»*. Ma non è tutto perché per due anni Marion Jones sarà sottoposta a libertà vigilata, regime che prevede diverse restrizioni e anche controlli a sorpresa.

LA FEDERAZIONE USA - Appena resa nota la sentenza, la federazione americana di atletica leggera ha diffuso un comunicato nel quale tra le altre cose chiede a tutti gli americani che il caso-Jones venga preso come un lezione, per il futuro.

«L'aver saputo che una delle più grandi star dello sport ha assunto sostanze dopanti - si legge nel comunicato - mentendo più volte al riguardo, non ha nulla di positivo. Speriamo che tutti gli americani imparino da questa vicenda».

(roz/ecp)

CORRIERE DELLO SPORT

12-01-2008

NEGLI USA Leghe pro' unite contro il doping

Le leghe pro' Usa si uniscono nella lotta al doping. La Major League Baseball e la National Football League hanno annunciato la formazione di un ente, il Pcc (Partnership for Clean Competition), che lavorerà con il comitato olimpico Usa e la Usada (agenzia antidoping Usa). Entrambe le leghe hanno versato 3 milioni di dollari, che arriveranno a 10 grazie ad altri contributi, destinati alla ricerca di un test antidoping per scoprire la presenza di Hgh, l'ormone della crescita, sino ad oggi non rintracciabile con semplici esami del sangue e urine. Sia la National Basketball Association che la National Hockey League hanno appoggiato il nuovo ente, fortemente voluto dal commissioner della Mlb, Bud Selig, soprattutto dopo gli ultimi scandali.

LA GAZZETTA

DELLO SPORT

12-01-2008

L'umanità di Blade Runner nell'era del doping genetico

Marco Perisse

Gert-Peter Brueggemann, scienziato dell'Università dello Sport di Colonia, ha consegnato alla IAAF una perizia che ancora blocca la corsa di Oscar Pistorius verso il traguardo della partecipazione olimpica. Il biomeccanico sostiene, contro l'opinione non ufficiale di altri, che i famosi Ghepardi, la tecnologia protesica dello sprinter sudafricano, hanno un'efficienza superiore a quella del piede umano grazie alla quale è in grado di competere con tempi ai vertici della velocità assoluta. In campo paraolimpico ha fatto man bassa di record e titoli su 100, 200 e 400. Tale che si sono sollevati anche gli handyatleti: se Pistorius ha un vantaggio sui normodotati, figuriamoci alle Paraolimpiadi. La vicenda comincia ad assumere contorni grotteschi con la Federazione internazionale rinserrata nell'indecisione tra la simpatia del pubblico per il ragazzo e il rigore dei regolamenti. E così ha rinviato a domani il verdetto sulla richiesta di partecipazione ai giochi avanzata dallo sprinter. Il fermo desiderio di Pistorius, che già ha annunciato ricorso se sarà respinto, mostra di per sé quanto sia ardente nel suo animo il sacro fuoco di Olimpia. Ammirabile, ha una vis pugnandi ben oltre il comune: quella del campione assoluto. E non sarebbe certo il primo atleta a cimentarsi fra i normodotati con qualche imperfezione fisica: sui campi di baseball americani se ne sono visti parecchi dalla II guerra mondiale in poi. Mutilati di guerra, Bert Shepard e Lou Brissie giocarono qualche partita nelle major. Monty Stratton, già pitcher dei White Sox, continuò a giocare nelle leghe minori dopo l'amputazione di una gamba in seguito a un incidente di caccia. Dopo gli anni '40 è apparso sul diamante nel '93 Jim Abbott nato con una malformazione a un braccio. Ma si tratta di casi isolati all'interno di un team.

L'atletica è un'altra faccenda. È la regina dei Giochi. È l'Olimpiade stessa. Il problema statutario è oggettivo, ma Pistorius è un caso eccezionale. Ed il primo del suo genere, il che ha messo nel dilemma la IAAF, che sul piano del fairplay lo ha trattato con cura per ammissione dell'agente dell'atleta Peet Van Zyl. Non si può competere, dice il regolamento, con artifici che forniscano un vantaggio sugli altri. Insomma, non è l'handicap in sé che negherebbe la Pechino dei normodotati a Pistorius, ma il giudizio di valore sulle sue costose lamine in fibra di carbonio a forma di J per le quali in inglese lo definiscono con l'appellativo di *Blade Runner*. Proprio perché si tratta di un caso eccezionale si imporrebbe di allargare le strettoie formali con un po' di buon senso, chiede un largo movimento di opinione a favore dell'atleta. Non basta un notarile «le regole sono regole» a risolvere il caso. Eccezionale è anche la fibra morale del ragazzo, la sua voglia di non soccombere alla malsorte di una malformazione congenita. «Con le protesi - ha ricordato - io non solo ci corro, ci cammino»

Ma quante saranno mai domani le richieste da parte di altri disabili di partecipare alle Olimpiadi dei normodotati? Per le quali peraltro Pistorius, sui 400, non dispone nemmeno del tempo minimo di accesso. Già la IAAF ha chiarito che d'ora in avanti non si sobbarcherà i costi delle perizie; la dimostrazione che le proprie protesi non concedono vantaggi illeciti sarà a carico dei concorrenti. Pistorius è il solo a gareggiare con due amputazioni sotto il ginocchio. Non calcano le piste altri amputati bilaterali. Compete con amputati ad un solo arto le cui protesi sono realizzate per equilibrare la forza e l'efficienza del piede naturale: è il difficile compromesso

meccanico-energetico che fa dire ad alcuni che i Ghepardi artificiali avvantaggiano Pistorius nel paraolimpico. La prova sperimentale però non esiste dal momento che non esiste un altro atleta con entrambe le menomazioni. Si sono sommate in effetti concomitanze straordinarie che gettano la IAAF in un dilemma pilatesco. Ma una cosa è certa: sarebbe davvero inaccettabile vedere Oscar privato del diritto di gareggiare sia nell'una che nell'altra Olimpiade perché non gli si è trovato posto fra le righe dei codici.

Fin qui la vicenda nei suoi risvolti formali con tanto di perizie, regolamenti e la travagliata ricerca di un precedente giuridico a far da spartiacque tra l'Era dell'atletica che romantica e povera non è più, e quella bionica che si intravede in un futuro che è sotto gli occhi di tutti. E che apre un capitolo nuovo di questioni teorico-filosofiche, ma non meno sostanziali. Quanti muscoli ricostruiti, legamenti, cartilagini rigenerate da coltura biogenetica, staminali tratte dal cordone ombelicale dei propri figli, placche in lega, ormone Gh che non si può testare con certezza, affilano le armi agonistiche di atleti che le

avrebbero altrimenti perse? Come si fa a quantificarne l'incremento di efficienza a vantaggio della macchina umana naturale? Nel caso di Pistorius, la perizia è in grado di quantificare lo svantaggio di non avere la flessibilità dell'articolazione della caviglia e la sensibilità sotto ai piedi? Il «doping tecnologico» è davvero altrettanto pericoloso di quello farmacologico? La stessa lista delle sostanze proibite è in continuo aggiornamento e in modo più veloce dell'indice dei prezzi al consumo.

Gli asmatici sono esonerati dalla positività per prodotti contro l'affezione e le statistiche mostrano epidemie di atleti asmatici. La vicenda di Marion Jones è solo l'ultima a dimostrare che i bari per via chimica hanno contaminato l'atletica fin nei suoi ranghi più alti. Condannando al carcere l'ex-velocista per aver mentito a inquirenti e magistrati, il giudice Kenneth Karas ha sottolineato la responsabilità dell'atleta di vertice in quanto personalità pubblica capace di ispirare modelli di comportamento. Da un lato la Jones alla gogna perché ha rubato il sogno di milioni di fan, come ha detto il giudice che le inflitto sei mesi di prigione per un reato che negli Stati Uniti può costare anni (ieri il suo ex allenatore Steve Riddick si è preso 5 anni e 3 mesi). Dall'altro, il sogno di Pistorius che può essere infranto contro un muro di cavilli. Oscar restituisce dignità e umanità all'atletica in un momento delicato. Le gambe non bastano - ricorda a tutti, disabili e non - per correre ci vogliono cuore e coraggio.

La competizione si gioca anche fuori dal campo fin dall'antichità, il «doping» sotto forma di integratori esisteva già ai tempi di Platone: unguenti, erbe e pozioni. Magari potenziavano la prestazione solo nel pensiero magico, ma c'erano. Oggi ci sono psicologi e training autogeno eppur si vede ancora qualche stregone dietro le reti dei portieri avversari nelle partite di Coppa del mondo. E quando il pallone proprio non vuole entrare, si dice che la porta è stregata. Ma se la macumba è un 14' giocatore non proibito, la scienza impone nuovi sforzi di codificazione. Chimica, bioingegneria e tecnologia stanno producendo nello sport un salto di paradigma tale che sarà ben più difficile da regolamentare quando arriveranno gli atleti dopati geneticamente. Questa sì è la sfida che la IAAF e lo sport del prossimo futuro avranno davanti. E si tratterà poi di atleti «dopati» dal momento che le mutazioni alla capacità di essere *citius, altius, fortius* saranno innestate nel loro organismo? In questo senso si fa più nebulosa la querelle lecito/non lecito e qualcuno è arrivato a dire che lo sport pulito è un'utopia, come Nick Bostrom, professore di filosofia a Oxford e direttore del *Future of Humanity Institute*, che vede una perenne lotta tra il doping e il suo controllore dove «vince chi rischia di assumere la sostanza più proibita e la fa franca. Il baro più fortunato». A Sidney fu Marion Jones. E allora perché non concedere Pechino a un 21enne troppo sfortunato da perdere entrambi i piedi a 11 mesi e così bravo da far correre la sua voglia di vivere su due esili lame di carbonio?

IL MANIFESTO

13-01-2008

Smettere di fumare è più facile con lo sport

MABEL BOCCHI

«Il fumo di sigaretta accorcia la vita, espone al rischio di malattie, nuoce gravemente alla salute». Quante volte hai letto questi messaggi choc sui pacchetti di sigarette? Talmente tante volte che probabilmente non ci fai più caso. Se fai parte della ancora folta schiera di fumatori (da una indagine Doxa il 24,3%) che, nonostante le cifre allarmanti sulle vittime del tabagismo e le sempre più severe leggi antifumo, non riesce a smettere, spendendo per altro una barca di quattrini e rimpinguando le casse di uno Stato che da un lato proibisce e dall'altro continua a produrre e distribuire (su ogni sigaretta, pensate, l'erario si prende circa il 75% del prezzo finale), ebbene, se fai parte di questa categoria non permettere più che ti si tratti come un appetato, non diventare schiavo di una repressione punitiva e incoerente. Forse è giunto il momento di pensare di smettere. Potrebbe essere proprio questo il tuo buon proposito 2008. Diciamolo subito, non è affatto facile smettere, ma neanche impossibile. Ci sono riusciti in tanti — gli ex fumatori sono il 18,1%, pari a circa 9 milioni di italiani — e, di certo, non tutti erano dei «Superman». Insomma, si può... magari con qualche dritta.

PENSACI Mettiamo che fumi 20 sigarette al giorno. Si sti-

ma che i fumatori perdano 11 minuti di vita per ogni sigaretta fumata. Da un semplice calcolo la tua speranza di vita si riduce di 5,4 ore al giorno, che in un anno diventano 167,2 giorni. Un pacchetto di sigarette in media costa 3,50 euro, dunque al mese spendi 105 euro, in un anno 1260 euro, che in 10 anni, calcolando un interesse almeno del 3%, diventano 12.978 euro... cosa potresti farci con questa somma?

I CONSIGLI Non esiste il metodo migliore per smettere, anche se esistono alcune regole e alcuni aiuti farmacologici. La prima cosa da fare è capire che smettendo di fumare non perdi nulla, anzi, hai solo da guadagnarci e molto. Non appena decide-

rai di smettere di fumare, esamina le tue abitudini di vita e il consumo, per capire i momenti principali in cui le sigarette sembrano essere indispensabili. Analizza le tue motivazioni e gli interessi che ti spingono a smettere di fumare, quindi scegli il momento più favorevole per iniziare. Bene, ora che hai deciso, il miglior modo è farlo di colpo. Anche se sembra difficile, il risultato sarà più veloce e meno logorante. È preferibile assumere un sostituto della nicotina, piuttosto che ridurne gradualmente il consumo.

SUPERARE LE CRISI Quando smettiamo di fumare all'improvviso i recettori della nicotina si ritrovano «disoccupati» e questo da inizio alle

crisi di astinenza, le cui manifestazioni possono essere irrequietezza ed eccitabilità; costipazione; aumento di peso, mal di testa, vertigini, fastidi alla circolazione; scarsa concentrazione, stanchezza, sfinimento; aggressività, nervosismo, cattivo umore. A tutto ciò si aggiunge anche la sgradevole sensazione di non essere capaci di affrontare le situazioni senza l'aiuto del fumo. L'apice della tua voglia di fumare lo raggiungerai dopo circa 24 ore di astinenza. Fortunatamente la crisi dura solo un paio di giorni, ma il desiderio di fumare ti accompagnerà per diverso tempo, diradandosi lentamente, ma sempre di più. Nel giro di 2 o 3 settimane i sintomi tendono a sparire, ma natural-

mente la loro durata dipende dal tuo grado di dipendenza. Nel 90% dei casi l'adattamento si ha in circa 2 settimane e il desiderio o sparisce o compare molto sporadicamente.

LO SPORT AIUTA Fare sport ti aiuterà a dimenticare le sigarette. Se infatti il fumo danneggia, riducendola, la performance sportiva, lo sport agisce aiutando chi vuole combattere la propria dipendenza. Come la nicotina stimola il sistema nervoso centrale, affinché rilasci i mediatori del benessere (serotonina, dopamina, noradrenalina), lo stesso fa lo sport: funge da stimolo per la liberazione in circolo degli stessi mediatori ed è utile per vincere le crisi. Inoltre, l'esercizio fisico risulta un'ottima valvola di sfogo per lo stress. Chi pratica attività fisica tende ad essere più sereno e soddisfatto rispetto ai soggetti sedentari.

la GAZZETTA dello SPORT

12 - 01 - 2008

MELANDRI E PELLEGRINI

DUE DONNE, STESSA SFIDA

Un ministro e una sportiva, con i rispettivi libri, per affrontare insieme una battaglia comune: quella sui disturbi alimentari, che interessano il 10% delle ragazze più e meno giovani. Colpa del disagio è del senso di inadeguatezza che riguarda molte adolescenti, e che la vicecampionessa olimpica dei 200 stile ha avuto il coraggio di raccontare nella sua autobiografia

Testi di Tiziana Bottazzo

LA MINISTRO: «QUELLA DELLE ADOLESCENTI DI OGGI E' UNA GENERAZIONE CHE FA FATICA A CHIEDERE AIUTO»



MARCO MARINELLA

Parlare, finalmente. Importante è affrontare il problema, discuterne, non vergognarsi, non avere paura. Giovanna Melandri, ministro per le Politiche giovanili e le Attività sportive, cerca di sollevare il velo culturale che copre l'anoressia e la bulimia in *Come un chiodo*, sottotitolo *Le ragazze, la moda, l'alimentazione*, libro che lei e la co-autrice, la psicologa Benedetta Silj, hanno dedicato alle rispettive bambine, Maddalena ed Eva. Dati impressionanti: il 6% della popolazione femminile in Italia, in età compresa tra i 12 e i 25 anni, soffre di un "alterato rapporto con l'alimentazione e il corpo", percentuale che sale al 10% se si considerano anche i disturbi parziali. Per disturbi del comportamento alimentare si intende anoressia, bulimia e obesità psicogena, che "non hanno a che fare con un problema fisiologico che scatena troppa o troppo poca fame, ma piuttosto con patologie che esprimono una profonda sofferenza psicologica che sceglie il corpo come teatro della sua espressione". "Non conosco nessuna persona più affamata della persona anoressica. Di cibo, di amore, di aiuto", scriveva Fabiola De Clercq, ex ragazza anoressica-bulimica, nel suo libro *Tutto il pane del mondo*. Giovanna Melandri l'ha scelta per entrare nel cuore del problema di questa grave malattia sociale: «Quella delle adolescenti di oggi è una generazione che fa fatica a chiedere aiuto», spiega la Ministra. «È invisibile a se stessa, catturata com'è da nuove divinità che promettono fama e visibilità esteriore secondo canoni estetici sempre esasperati e improponibili».

Un vuoto d'ascolto e di dialogo (con la famiglia, la scuola o referenti autorevoli) che nei maschi si scatena nel bullismo, «minaccia verso i più deboli, unico canale espressivo con cui esternare il disagio. Allo stesso modo in cui la violenza verso il corpo, sottoposto a massacranti digiuni o terribili abbuffate, sembra l'unica "richiesta d'aiuto" che le ragazze anoressiche e bulimiche riescono a formulare».

Grande responsabilità viene data anche ai modelli culturali in cui la magrezza viene proposta come "passaporto verso il successo, la

felicità, l'amore". Non a caso il libro di Giovanna Melandri si divide in due capitoli: se il primo fotografa il dramma, il secondo motiva il "Manifesto di autoregolamentazione della moda italiana contro l'anoressia", elaborato con "i professionisti della bellezza italiani", stilisti, agenzie delle modelle, fotografi, *make up artist* e riviste specializzate e sottoscritto un anno fa con i presidenti della Camera nazionale della moda e di AltaRoma in cui si stabilisce che solo le modelle over 16 possono sfilare e si invita ad allargare la produzione di abiti alle taglie 46 e 48 per non creare situazioni di disagio e di inadeguatezza nelle ragazze.

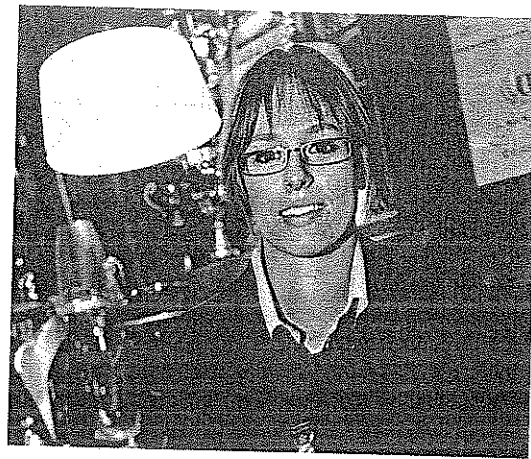
Un libro di denuncia, ma anche propositivo: «Sono contraria a campagne scioccanti alla Oliviero Toscani che ha tappezzato l'Italia con la foto di quella povera ragazza anoressica», spiega la Melandri, «ma una campagna di comunicazione mirata che ripristini la "capacità di ascolto", terapia preziosa per aiutare queste ragazze». La Ministra ricorda il progetto "Guadagnare salute" promosso assieme al ministero della Salute di Livia Turco (un milione di euro), la pubblicizzazione dei centri pilota e delle associazioni sparse sul territorio e soprattutto il fondo per lo sport-cittadinanza avviato con l'ultima Finanziaria: l'attività sportiva non necessariamente agonistica per plasmare il corpo secondo canoni diversi, finalmente positivi.

«Parlarne, per uscire dal silenzio, dall'omertà, dal pudore», sollecita Giovanna Melandri. Sono centinaia le mail arrivate al ministero per le Politiche giovanili in questi mesi: chiedono aiuto, escono allo scoperto. Alcune denunciano anche lo sport: «Ragazze che svolgono attività sportiva professionale (in particolare danza, ginnastica artistica, atletica leggera, nuoto) e che hanno sperimentato una collusività tra i requisiti "tecnici" della magrezza dello sport agonistico e la "pressione" dei modelli socio-culturali sull'immagine della magrezza», racconta la psicologa Silj. «Ragazze sportive che hanno sofferto di anoressia e bulimia e sollecitano consapevolezza sull'incidenza di queste patologie in tali sport, incidenza per altro rilevata da molti medici specialisti». **ESP**

GIOVANNA MELANDRI

È nata a New York il 28 gennaio 1962 e vive a Roma. Attualmente riveste l'incarico di Ministro per le Politiche giovanili e le Attività sportive. È laureata in Economia e Commercio all'Università di Roma.

LA CAMPIONESSA: «C'ERA UN PERIODO IN CUI MI SENTIVO UNA BALENA. E HO ODIATO IL MIO CORPO CON TUTTO IL CUORE»



Quello che piace di più del libro di Federica Pellegrini è che ne viene fuori una ragazza come tutte le altre della sua età. È una campionessa straordinaria: primatista del Mondo sui 200 stile libero, argento olimpico e mondiale. Eppure è una diciannovenne normale, con gli entusiasmi, le ingenuità, le tenerezze di tutte le ragazze della sua età. Federico Taddia, che assieme a lei ha scritto *Mamma, posso farmi il piercing?*, ha tradotto in maniera leggera e accattivante il ritratto di Federica attraverso il suo linguaggio, il suo sguardo, i suoi gesti. Spiega la nuotatrice: «Avevo voglia di raccontare la Federica vera, non quella che sale sul podio, che rilascia interviste a tema, o va sopra le righe. Io sono una che va bene nel suo sport, ma sono soprattutto una ragazza come altre. Bisogna saper stare con i piedi per terra».

Migliaia di bracciate, la solitudine del nuoto, lo stress delle vittorie e delle sconfitte, ma vissute in chiave positiva. Capitolo uno: «L'acqua è una finestra: ti permette di pensare, meditare, lasciare libera la testa di muoversi in ogni direzione. E nell'acqua puoi ridere, cantare, arrabbiarti, emozionarti, sentirti viva. Sott'acqua puoi parlare. Ad alta voce. E non farti sentire da nessuno». Sì, la capacità di parlare, di dialogare, di crescere grazie anche al rapporto stretto con mamma Cinzia, papà Roberto, il fratello Alessandro, nonostante le città ormai diverse, le gare dall'altra parte del Mondo, gli allenamenti ovunque.

Sms da Federica a mamma Cinzia: «Mamma non riesco a dormire... Sono troppo stanca... Mi canti la ninna nanna?».

Sms da mamma Cinzia a Federica: «Buonanotte, buonanotte fiorellino...».

Sms da Federica a mamma Cinzia: «Mi manchi, mamy... Tvb... Adesso dormo...».

Lacne, le fragilità dell'adolescenza, lo sviluppo, il fisico che cambia in coincidenza con il secondo posto ai Mondiali di Montreal 2005 che diventa «La Sconfitta della Vita»: «Un momento di difficoltà.

Vedevo tutto nero, tutto storto, tutto negativo. Non mi piacevo, non mi piaceva niente di me. Ho capito che dovevo reagire, sapevo di una psicologa nel mio paese, a Spinea, l'ho chiamata e le ho chiesto di aiutarmi. Ho fatto tutto da sola, è importante reagire da soli, imparare ad accettarsi. Passaggi necessari per crescere», commenta ora Federica.

Capitolo sei: «Anch'io ho passato un periodo in cui mi sentivo una balena. E ho odiato il mio corpo con tutto il mio cuore. Era una guerra quotidiana con specchio, curve, vestiti troppo stretti». E ancora: «Attorno ai 12 anni stavo malissimo dentro il mio corpo. Cominciavo a crescere. A svilupparmi. Il mio fisico cambiava e non vedevo una cosa al posto giusto. I muscoli aumentavano e li vivevo come degli orribili intrusi. Le curve cambiavano e mi davano l'idea di andare tutte nella direzione sbagliata. Non posso dire di aver sfiorato l'anoressia o la bulimia, però davo la colpa di questa mia metamorfosi al cibo. Quindi mangiavo controvoglia. Mi nascondevo dentro maglioni XXL e stavo malissimo quando mi mettevo in costume perché sapevo che tutti avrebbero notato quanto ero brutta, grassa, deforme. L'acqua è stata un rifugio: lì mi sentivo protetta. Nascosta. Agile. Leggera».

Una nuotatrice è più esposta, svestita, solo il costume a pelle mentre il mondo la guarda. Federica nel suo libro parla compiaciuta dei servizi fotografici, delle sfilate in passerella: «Sono sempre stata molto vanitosa, anche per questo ho suscitato tante invidie».

Il corpo in copertina. Tatuaggi, piercing. Le foto nude di Laure Manaudou. «Mai a quei livelli. La volgarità non mi è mai piaciuta. I miei tatuaggi sono discreti, solo quello sul collo è in vista, gli altri hanno un significato solo per me».

Il piercing sul capezzolo sinistro ha festeggiato il record del Mondo: «Volevo un ricordo forte di quel giorno. Un orecchino con due perline. Come segno di una giornata indimenticabile. Un segno da tenere nascosto. Celato. Una cosa tra me e me».

FEDERICA PELLEGRINI

È nata a Mirano (Venezia) il 5 agosto 1988. Nei 200 stile libero ha vinto l'argento ai Giochi '04, un argento e un bronzo mondiali ('05 e '07). In vasca corta, vanta 2 medaglie iridate e 4 europee (un oro) tra 200 e 400.

■ di Claudio D'Aguanno

Racconta Erri De Luca: «Ho scoperto la montagna da adulto. E per me è un'attività che abolisce la monarchia della testa. L'arrampicata è il regime democratico del corpo, la sua presa di potere. Le parti del corpo impongono il loro regime assembleare, tutte le parti, dalle dita dei piedi fino ai muscoli del collo». Di democrazia, in effetti, è di forte rapporto con il desiderio di trasformazione sociale è d'altra parte piena la storia dell'escursionismo popolare. E sarà dura, anche per il fascismo più feroce, avere ragione dell'identità ribelle di questi gruppi di camminatori e scalatori.

Oggi il rapporto con la montagna per qualcuno è una sfida tutta individuale. Per altri motivo di aggregazione, di scoperta del territorio. «La nostra - mi fa Angelo del Forte Prenestino - è una proposta che ha già una quindicina d'anni. È nata come uscita all'esterno delle attività di palestra. Qualcuno di noi viene da altre esperienze, io stesso sono pure iscritto al CAI, ma ci interessava mettere in piedi, in un centro sociale, una cosa sganciata da logiche d'escursionismo selettivo». Mete privilegiate dei camminatori del Forte sono i sentieri d'Appennino con le loro suggestioni storicoarcheologiche. «Come definizione - riprende Angelo - ci siamo dati quella di Alpinisti Orizzontali. Sembra quasi un controsenso ma è un fatto di democrazia. Da noi le scelte, i percorsi e le difficoltà, si decidono insieme. Con la stessa logica abbiamo pure portato avanti progetti sociali importanti come quello con i pazienti del DSM di Frascati coinvolti in un corso di montagna-terapia. Non abbiamo tessere né quote. Domani abbiamo in programma il giro del Monte Tancia». La quota è posta a 1282 metri, il percorso a giro dovrebbe impegnare non più di 5 ore e, ugualmente, non mancano forti suggestioni storiche. La località del reatino, il 7 aprile del '44, fu infatti luogo d'una dura battaglia che oppose i partigiani della "brigata autonoma D'Ercole Stalin" alle forze nazifasciste impegnate in feroci rastrellamenti. Tra i caduti anche diversi giovani partigiani romani come Bruno Bruni e Giordano Sangalli, andato via diciassettenne dalla sua casa alla Maranella e da quel suo campo di pallone, dov'era cresciuto, sotto gli archi dell'Acquedotto Alessandrino. Per chi è interessato il punto di ritrovo è, ore 7 e 30 di domenica, davanti al Forte in via Federico Delpino.

<http://www.forteprenestino.it>

Terzo tempo tra luci e ombre

GABRIELLA MANCINI

Terzo tempo rimandato, in attesa, speriamo, della promozione. La prima giornata all'insegna delle strette di mano a fine partita, come nella pallavolo, è trascorsa con diversi scossoni. Non tutto è filato liscio come richiesto dalla circolare della Lega.

TEMPESTA Già sabato, dopo la quiete di Empoli-Reggina, si era scatenata la tempesta a Catania, con il rigore alla fine per la Juve (c'era), che ha trasformato il saluto in una moviola di parole. Strette di mano a denti stretti con il diavolo in corpo. Ma anche ieri, in alcuni stadi, purtroppo le scintille non sono mancate. A Torino Alvaro Recoba non ha digerito la sconfitta contro il Livorno e alla fine se n'è andato dritto negli spogliatoi senza salutare. Anche a Parma c'è stato un po' di nervosismo. I giocatori sono andati a centrocampo, ma non tutti hanno eseguito il cerimoniale. In particolare Morrone, un autogol e l'atterramento decisivo di Vieri che era lì che lo aspettava, gli hanno fatto andare di traverso la domenica e ha mollato tutti prima del saluto. Proprio contro la Fiorentina, che a veve lanciato il fa-

ir play contro l'Inter. Ma il tecnico Prandelli non demorde: «Le buone maniere — ha detto — vanno bene anche se sono forzate. Vedrete che alla fine la gente si abituerà».

TENSIONE All'Olimpico, invece si sono «dimenticati». Il fatto è che al fischio finale i giocatori genoani si sono fiondati verso la loro curva e i biancocelesti nel frattempo si erano allontanati dal centrocampo. Poi l'arbitro li ha richiamati all'ordine e il saluto c'è stato. Un po' di tensione a Siena per il recupero troppo corto contro l'Inter: durante il saluto c'erano Beretta e Loria che protestavano. Tutto regolare a Genova, nonostante la netta sconfitta del Palermo, a Cagliari, e a Bergamo con Spalletti che si è messo davanti a tutti per incrociare per primo le mani con la squadra di Del Neri. E a San Siro, dopo l'esordio eccezionale di Pato, anche il terzo tempo è stato speciale: non si è svolto esattamente come previsto dalla Lega perché i giocatori a centrocampo si sono stretti la mano ma si sono anche scambiati le maglie. Va bene anche così. E piano piano, come dice Prandelli, le buone abitudini arriveranno per tutti.

la GAZZETTA dello SPORT

14-01-2008

L'UNITA' - ROMA -

12-01-2008

**Nonna Carletta
fa il portiere
Ha 62 anni
e gioca in C**

Pagina 15 LO GIUDICE

LA GAZZETTA DELLO SPORT

13-01-2008

Nonna Carletta in porta a 62 anni «Mi butto come una ragazzina»

GIORGIO LO GIUDICE
ROMA

Chi lo dice che la vita comincia a quarant'anni? Per la signora e nonna Pier Carla Rossetti, Carletta per gli amici, quello è un traguardo intermedio senza pretese. Lo può affermare a voce alta perché lei di anni ne ha sessantadue, è regolarmente tesserata con la Federcalcio, si allena tutte le settimane e la domenica gioca ancora, ruolo portiere, non importa se piove o se c'è il sole.

AGONISMO Nata a Terracina, la sua società è l'Usd Samsagor di Latina, formazione che milita in serie C, di calcio femminile ovviamente, dove gioca da tempo immemorabile: «Quando ho cominciato a tirare calci mi adattavo con i ragazzi, in Italia non esisteva ancora la disciplina per noi donne. Finalmente dopo qualche tentativo finito male, è cominciata la nostra storia ed ho giocato per diverse società. Sono venuta anche a Roma per un provino, mi voleva la società giallorossa che era rimasta ben impressionata dopo avermi vista all'opera. Purtroppo nel frattempo mi sono rotta una gamba ed è

Ha cominciato da adolescente e adesso gioca ancora a Latina in C: «In campo l'età non conta: sono piccola, ma mi aiuto con l'acrobazia»

finito tutto sul nascere. Sarebbe stato un sogno, per me che faccio il tifo per la Roma, poter indossare quella maglia. Dopo un paio di stagioni di sosta forzata, quando mi sono sentita fisicamente a posto ho ricominciato a frequentare il campo. Chiudere? Ci mancherebbe, vado avanti fino a che posso e mi diverto. E' ovvio che un infortunio potrebbe bloccarmi in qualsiasi momento, allora potrei decidere di lasciare, ormai non ho più l'età per guarire in una settimana».

FAMIGLIA Carletta è anche nonna: «Ho un bel nipotino,

Leonardo, che ha sette anni. Mia figlia Anna non ne ha mai voluto sapere del pallone, a lei il calcio non interessa. Quando era bambina ho provato a portarla con me, ma non le piaceva e allora ho lasciato perdere. Sia lei sia mio marito sopportano questa mia passione, ormai non dicono più niente. Anzi, sotto sotto fanno ancora il tifo per me, come è giusto che sia. Una cosa è sicura, io non mollo. Ho giocato l'ultima partita prima di Natale a Roma, purtroppo le abbiamo buscate di brutto, 5-1 contro l'Eur Meda. Ho fatto quello che ho potuto, ma le avversarie sbucavano da tutte le parti». D'altronde l'altezza, 161 centimetri, non aiuta più di tanto, ma a questo c'è sempre rimedio: «Con il senso del piazzamento, un po' di acrobazia, a volte riesci ad arrivare dove non sarebbe possibile. Il portiere è questo. Chi gioca nel mio ruolo è un po' fuori dalla norma, ha sempre dentro un briciolo di pazzia o di incoscienza, chiamatela come volete, altrimenti non ti butteresti sui piedi di uno che ti arriva contro a tutta velocità. Queste caratteristiche mi hanno permesso di restare ancora in attività a sessant'anni. Gioco per-

ché sento dentro la voglia, la passione, altrimenti le scarpette le avrei già messe da parte. Al campo mi diverto, la differenza d'età non mi pesa. Porto il tè, le caramelle e offro tutto alle altre ragazze della squadra. Le avversarie? Nessun problema, mai avuto una battuta contro o parole offensive relative alla mia età, quando giochi mica chiedi la carta d'identità all'avversario. Pensi a divertirti e, se possibile, a vincere».

ESEMPIO Carletta guarda un attimo indietro quando si parla di portieri cui prendere esempio e non ci sono né il datato Zoff, né il bambino Buffon: il mio idolo era Preud'homme. Il numero uno del Belgio negli Anni 80. Non era altissimo ma dotato di grande agilità e faceva tutto facile perché si trovava sempre sulla traiettoria del pallone. Ecco, le sue parate mi hanno incoraggiato. Mi sono trovata a dover fronteggiare, in amichevole, campionesse come Morace e Panico. Quando le hai davanti non devi pensare almeno che portano ma a parare. Rimpianti? Nessuno, va bene quello che ho fatto o meglio il mio segreto è pensare a domani ed a quello che farò».

Corriere Adriatico

Edizione del 13 gennaio 2008

Edizione del 13 gennaio 2008, oggi in edicola:
(Ogni giorno dalle ore 14 potete trovare online il giornale in edicola)

la tappa arriva il campionato di ciclismo su strada

MONTEGIORGIO – E' ufficiale nel mese di giugno la comunità di Montegiorgio ospiterà una tappa del 37^ Campionato italiano di ciclismo su strada amatoriale Uisp. Sarà l'associazione sportiva dilettantistica "Pedale Montegiorgese" a curare l'organizzazione dell'evento sportivo che si svolgerà il 7 – 8 giugno. Il presidente dell'associazione Luciano Nicolini è estremamente felice da grande appassionato di ciclismo di poter ospitare questa manifestazione. Per meglio presentare l'evento alla popolazione ed agli amanti di questo sport di tutta la zona, il "Pedale Montegiorgese" ha organizzato per venerdì 25 gennaio alle ore 18 presso l'hotel San Paolo di Piane di Montegiorgio la presentazione della gara e del circuito.

e-mail : info@corriereadriaticonline.it