



FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO
COMITATO REGIONALE CAMPANIA

FIN - Campania
venerdì, 17 aprile 2020

FIN - Campania

17/04/2020	Il Mattino Pagina 17	3
<hr/> Impianti sportivi, l' appello al governo «Serve un concreto aiuto per ripartire»		
17/04/2020	Corriere del Mezzogiorno Pagina 15	4
<hr/> Occhiuzzi : sono un tifoso, ma non esiste solo il calcio		
16/04/2020	tuttosport.com	6
<hr/> Allenamenti indoor ai tempi del coronavirus, sono ugualmente efficaci?		
16/04/2020	tuttosport.com	9
<hr/> Federica Pellegrini attacca: "Il calcio deve ripartire, ma gli altri sport?"		

Impianti sportivi, l' appello al governo «Serve un concreto aiuto per ripartire»

LA CRISI Pochi giorni dopo l' esplosione della pandemia e la chiusura dei centri sportivi, alcuni imprenditori hanno creato la Sigis (società dei gestori degli impianti sportivi). Hanno messo sul tappeto una serie di problemi causati dallo stop a tutte le attività, professionistiche e dilettantistiche, stabilito con il primo Dpcm. «Ci siamo mossi subito perché consapevoli dei pesantissimi effetti del lockdown per le associazioni sportive e gli atleti», spiega Franco Porzio, ex campione olimpico e mondiale di pallanuoto, patron della società Acquachiara e referente regionale della Sigis. Frequenti le call conference da un capo all' altro dell' Italia per analizzare le difficoltà delle associazioni sportive, che vanno dal pagamento delle bollette al sostegno dei dipendenti, fino agli abbonamenti dei clienti (l' ipotesi è quella di prolungare la durata fino alla prossima stagione). Alla luce delle disposizioni del governo bisognerà procedere - prima della riapertura delle strutture - a sanificazione e ristrutturazione degli spogliatoi. «Una serie di problematiche che si possono affrontare con un supporto di professionisti del settore perché in questa delicatissima fase non si possono commettere errori di sottovalutazione: ne va del futuro dello sport italiano», sottolinea Porzio. A uno di questi incontri virtuali ha partecipato Andrea Abodi, presidente dell' Istituto di credito sportivo, già presidente della Lega calcistica di serie B e candidato alla presidenza della Federcalcio. «La disponibilità del presidente Abodi è stata ampia verso le associazioni affinché ci possa essere un sostegno per ripartire. Si sono messi al lavoro anche i presidenti federali: Barelli, che dirige la Federnuoto, sta cercando di sensibilizzare il governo su questo fronte. Attendiamo con ansia il prossimo decreto per capire quanti soldi potranno essere messi a disposizione delle associazioni che gestiscono gli impianti sportivi», dice Porzio. r.s. © RIPRODUZIONE RISERVATA.



Occhiuzzi : sono un tifoso, ma non esiste solo il calcio

Campione olimpico di scherma: «Tutto lo sport deve ricominciare»

NAPOLI Diego Occhiuzzi, 39 anni, bronzo olimpico a Pechino e argento a Londra 2012 nella sciabola, con Patrizio Oliva gestisce la palestra «Milleculture» al Rione Traiano. Ha organizzato i campionati italiani di scherma olimpici e paralimpici, in programma a giugno, poi rinviati in autunno per l'emergenza coronavirus ma lancia un allarme: «Lo sport italiano di base - ha spiegato - deve ripartire al più presto. In molti non sono a conoscenza dell'importanza delle palestre e dell'attività sportiva che riguarda tutti i cittadini». Occhiuzzi, l'emergenza ha costretto anche voi a rinviare i campionati italiani di scherma in programma a Napoli. «Avevamo investito tanto tempo e idee per allestire una manifestazione che mancava a Napoli da 15 anni. Anche per far conoscere meglio uno sport che porta tante medaglie all'Italia. Sarebbero venuti in città atleti come Bebe Vio e la Di Francisca. Ma non ci arrendiamo e torneremo più forti di prima». Anche la sua palestra a Soccavo resta chiusa: è un punto di riferimento per il quartiere. «Siamo preoccupati: è inutile nascondere. La nostra paura è che alcuni di questi ragazzi, in un momento di particolare difficoltà economica, si facciano attrarre da situazioni illecite. Insomma, la camorra potrebbe assoldarli per le sue attività. Le palestre occupano il tempo dei ragazzi ecco perché dobbiamo al più presto riaprire. Sono punti di riferimento e possono cambiare la vita dei bambini e dei ragazzi». **E intanto il calcio vuole ripartire a tutti i costi. Non le dà fastidio?** «Sì, non faccio fatica ad ammetterlo. Pur essendo un grande tifoso del Napoli non riesco a capire perché tutti gli altri sport si siano fermati mentre si insiste in questo balletto delle date. E' vero, ci sono tanti soldi in ballo, ma davanti a problemi di salute e a tante persone che stanno perdendo la vita ci penserei due volte. Però, intanto, non si dà importanza allo sport di base, alle associazioni che senza scopo di lucro portano avanti dei valori». Un movimento in grande crisi in questo particolare momento, quello degli sport dilettantistici, anche a livello economico. E sembrano inadatte anche le misure adottate dal Governo. «Ripeto, le palestre sono bloccate e soprattutto non è stato previsto nulla per risolverle. Per le grandi strutture non sarà difficile ripartire, visto che si fanno pagare bene, ma ci sono anche realtà che operano in contesti sociali particolari che meriterebbero più attenzione. E non un una tantum che non risolve i problemi degli istruttori che lavorano tanto e vengono mal retribuiti. Però devo dire



Corriere del Mezzogiorno

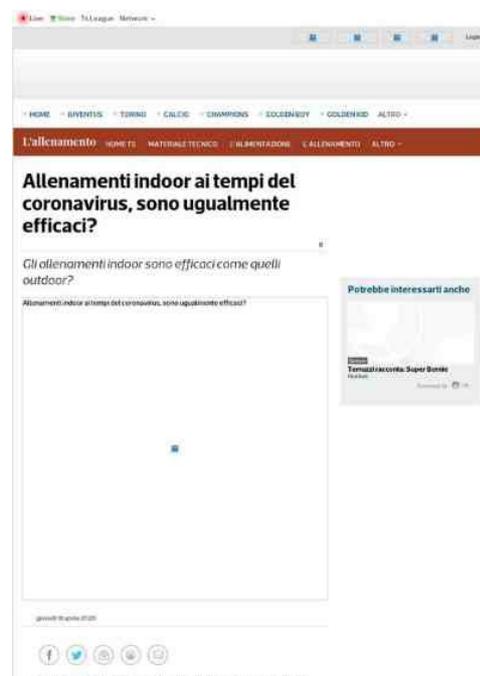
FIN - Campania

che la Regione sta facendo un grande lavoro, mentre ho qualche remora sull' operato del Ministero dello sport e della Salute. Non ne faccio una questione politica che non mi interessa, ma devo far notare che le associazioni mantengono tutto il movimento italiano e meriterebbero più attenzione e sostegno». **Come si potrà ripartire visto che nello sport c' è il contatto fisico?** «Non sarà facile. Ci abitueremo seguendo le prescrizioni. Quindi lavarsi spesso le mani, sanificazione degli ambienti, e le mascherine. Al Sud stiamo percependo forse poco quello che sta accadendo al Nord, ma gli sportivi hanno bisogno di tornare in attività, soprattutto chi lo fa a un certo livello. Sapremo farci trovare pronti quando ci daranno il via. E non dimentichiamoci che siamo napoletani. Questa è stata sempre la nostra forza anche nello sport. Nelle difficoltà emerge lo spirito combattivo, quello che ho sempre dimostrato in pedana».

Allenamenti indoor ai tempi del coronavirus, sono ugualmente efficaci?

O Gli allenamenti indoor sono efficaci come quelli outdoor?

In questo periodo di allenamenti forzati in casa molti si chiedono se l'efficacia dell'allenamento indoor sia paragonabile a quello outdoor. Partiamo da un punto fermo: continuare ad allenarsi in casa porta sicuramente più vantaggi, per il fisico e per la nostra tenuta mentale, rispetto al fermarsi completamente. La mancanza di obiettivi nel breve termine, le gare cancellate, l'evento a cui tenevamo tanto rimandato o addirittura annullato non aiutano certo la motivazione. Ma chi fa dell'attività fisica uno stile di vita non si perde d'animo e cerca nell'allenamento indoor una valida alternativa, sia per non dover ripartire da zero quando finalmente torneremo alla normalità, sia per sentirsi meglio grazie alle potenti endorfine che l'esercizio fisico ci regala. Ma analizziamo le varie discipline iniziando dalla corsa sul tapisroulant e distinguendo tra atleti principianti ed esperti. **CORSA TAPISROULANT E PRINCIPIANTI Pro:** Possibilità di impostare gli allenamenti ad intervalli (es variando velocità e pendenza) con conseguente possibilità di modulare l'intensità della sessione maggiori calorie bruciate miglioramento di: capacità cardiocircolatoria, efficienza muscolare, resistenza ed elasticità



delle articolazioni minore rischio di infortuni possibilità di allenarsi in condizioni meteo avverse oggettiva facilità nel correre per piano regolare e stabile in contesto protetto e sicuro presenza programmi preimpostati **Contro:** Maggiore fatica (il movimento artificiale del tappeto porta indietro il piede nel momento esatto in cui l'avampiede deve spingere in avanti tutto il corpo) Impostazione degli allenamenti simulati non è sempre immediata Ambiente chiuso e con luce artificiale **Poca socialità TAPISROULANT E RUNNER EVOLUTI: Pro:** - Possibilità di allenarsi con meteo avverso ed in contesto protetto e sicuro - Incremento significativo di frequenza, velocità e pendenza **Contro:** - Possibili infortuni, (es. al tendine d'achille) a causa del doppio impulso causato dall'elasticità del tappeto - Non simula al 100% la strada o pista - mancanza della competizione in allenamento - mancanza dell'allenatore per la correzione di errori tecnici **Per concludere,** la corsa outdoor offre a tutti i runner (principianti ed esperti) la possibilità di beneficiare dell'attivazione della vitamina D grazie all'esposizione del corpo alla luce del sole, di far parte di un gruppo e socializzare, di essere seguiti da un allenatore e di godere del panorama staccandosi dagli ambienti chiusi. Tuttavia, non sempre si respira aria pulita, può capitare di correre in condizioni meteo o orari avversi ed il piano d'appoggio meno stabile e regolare di quello del tapis roulant (tranne la pista). **CICLISMO** Facciamo prima chiarezza sui 3 dispositivi di allenamento diversi disponibili: spinnbike, cyclette o rulli. A differenza delle semplici cyclette, la struttura della spinnbike è molto diversa sia perché più solida e stabile, sia perché dotata di manubrio anatomico, telaio adattabile, regolazione precisa della resistenza, pedali a sgancio rapido (o a gabbietto o Kombi Clip). Inoltre, la posizione in sella

permette una distribuzione della spinta e dello sforzo corrette spesso regolabili. Tuttavia, la spinnbike ha indubbiamente un costo maggiore. La cyclette, invece, presenta la caratteristica del "comfort": manubrio dalla presa comoda, presenza di volano agganciato ai pedali, è a tutti gli effetti un'esperienza simile a quella delle normali biciclette da passeggio. Semplicità di utilizzo, comodità, peso ridotto, prezzo conveniente. Passiamo ai rulli: l'allenamento di base anche in inverno è indispensabile per i professionisti e gli sportivi ambiziosi. Anche gli amatori possono però "salvare" la forma fisica con sessioni indoor brevi e intense durante la stagione fredda. I vantaggi dei rulli sono evidenti: grande resa con poco dispendio di tempo, utilizzabili in casa con qualsiasi meteo e condizioni di luce, ideali per allenare forza, coordinazione e capacità motorie, possibilità di eseguire allenamento combinato bici/corsa con tempi ridotti ad intensità notevoli. Tuttavia, le sessioni intensive (che non dovrebbero essere eseguite più di 2/3 volte alla settimana) sono impegnative anche dal punto di vista mentale e richiedono forza mentale (soprattutto le sessioni lunghe possono risultare noiose), manca il gruppo che rappresenta un elemento fondamentale nelle uscite in bici. Anche per il ciclismo indoor è opportuno distinguere tra principianti ed atleti evoluti: Pro per i principianti possibilità di bruciare più calorie in unità di tempo minori (per i principianti) azzeramento dei rischi legati alla sicurezza stradale Pro per gli atleti evoluti: lavoro efficace sui gruppi muscolari inferiori ottima opportunità di mantenimento nel periodo invernale con l'utilizzo di rulli smart o interattivi gli allenamenti, in condizioni di realtà aumentata, risultano divertenti e stimolanti Contro (per tutti): - Mancanza del gruppo e di socialità - serve spazio in casa - Non dovrebbe essere eseguito più di 2/3 volte alla settimana (per atleti evoluti) - sedute lunghe possono risultare noiose NUOTO Il nuoto merita un discorso a parte, perché tranne casi eccezionali e rarissimi, nessuno di noi ha la fortuna di disporre di una piscina in casa dove allenarsi. Ma qual è la differenza tra nuotare in piscina e in acque libere? E quali sono i cd. " esercizi a secco " che possono supportarci in questo periodo in cui non si può nuotare? Nonostante la tecnica del nuoto rimanga la stessa, respirazione e lavoro muscolare saranno diversi se si nuota in piscina o in acque libere: in piscina si sforzano i tricipiti, le spalle e il grande dorsale. In mare si sforzerà di più la zona lombare e il collo. In piscina si respira dai due lati, mentre in acque libere sarà necessario alternare respirazioni laterali e frontali per correggere la direzione. Vista l'ondulazione irregolare, la nuotata dovrà essere graduale per evitare il consumo rapido di energia. Pro del nuoto in acque libere: lavoro su più gruppi muscolari maggiore sensazione di libertà mancanza di cloro (spesso causa di allergie). Contro del nuoto in acque libere: solo per pochi mesi l'anno rischio di crisi di panico e di animali marini rischio di mancanza di soccorsi in caso di malori Pro del nuoto in piscina: aperte in ogni stagione temperatura dell'acqua più elevata possibilità di lavori su ripetute e di potersi fermare all'occorrenza presenza di bagnini Contro del nuoto in piscina: l'allenamenti lunghi possono essere noiosi presenza di cloro può essere causa di allergie Molti si chiedono se gli appositi esercizi "a secco" possono in qualche modo compensare la mancanza di allenamento in acqua. Se è vero che questi esercizi contribuiscono

a mantenere forza e elasticità, migliorando la coordinazione, tuttavia, si subirà la perdita di acquaticità, del lavoro muscolare contemporaneo e la perdita quasi totale della condizione acquisita in acqua. Il nuoto è probabilmente la disciplina meno allenabile in assenza del suo elemento principale e: può cambiare la location dell'allenamento ma l'acqua deve esserci e gli esercizi a supporto sono limitati e limitativi nel tempo. Diego Camilli Tecnico Triathlon - Tecnico Atletica Leggera - Coordinatore Pentathlon Moderno.

Federica Pellegrini attacca: "Il calcio deve ripartire, ma gli altri sport?"

0 La nuotatrice azzurra sulle olimpiadi: "Tokyo 2021? Spero nella mia condizione fisica"

"Sappiamo perché si parla soprattutto del calcio in questo momento di emergenza: ci sono tanti interessi dietro ed è lo sport più importante d' Italia. La mia era una provocazione: il calcio deve ripartire, ma gli altri sport? In questo momento siamo tutti fermi, dagli sport individuali agli sport di squadra: per noi più che tornare a gareggiare sarebbe invece importantissimo tornare ad allenarsi. E per il nuoto sicuramente è più semplice farlo". Così la campionessa azzurra di nuoto Federica Pellegrini, ai microfoni di Retesport, Radio Roma Capitale e Radio sei. "Come mi alleno in questo momento? Ho provato a fare un paio di vasche su e giù nel letto ma non è molto pratico! Per mantenere il fiato dobbiamo fare di tutti, anche correre intorno al tavolo. Gli Europei di nuoto a fine agosto? In questo momento non ci sto pensando. Dalle notizie che ci arrivano spostarsi dall' Italia è complicata. Una gara in Italia a fine agosto invece sarebbe sicuramente un aiuto importante per noi nuotatrici", ha aggiunto.

