

Unione Italiana Sport Per tutti



SELEZIONE STAMPA
(A cura dell'Ufficio stampa Uisp)

07/03/2008

ARGOMENTI:

- Gussoni: basta con le minacce verso gli arbitri
- In Spagna l'Uci lancia una fondazione antidoping e a Latina parte Giocagin (2 artt.)
- A 101 anni corre la maratona di Londra
- A Berlino e Manchester nascono i primi parchi gioco riservati agli anziani
- Dimagrire è una passeggiata

Gussoni:

Ora basta!

«Minacciano noi e le nostre famiglie. Alcuni hanno ricevuto proiettili e lettere minatorie»

di Roberto Maida

ROMA - Aiutateci, signori. Tutti. Cesare Gussoni parla davanti a un tavolo verde simile a quelli che si usano per le partite a burraco, ma non ha alcuna voglia di giocare. Gli arbitri adesso non sono soltanto stanchi di essere accusati di incompetenza. Hanno paura. E suonano un allarme rumoroso puntando sulla solidarietà umana, sperando che l'appello arrivi alle istituzioni calcistiche. «Ci minacciano. Noi e le nostre famiglie» spiega il presidente dell'Aia. E la questione non riguarda soltanto Collina. Intimidazioni avrebbero ricevuto anche Dondarini, Farina e Bergonzi: «Molti nostri dirigenti hanno ricevuto bossoli, proiettili, lettere minatorie, materiale che è stato girato alla Digos. Per non parlare degli arbitri. La situazione è grave. Posso segnalarvi un episodio pericoloso: un arbitro di serie A, di prmissima fascia, è stato costretto a vivere due settimane in una provincia diversa dalla sua perché un gruppo di persone ha sequestrato e stava per aggredire un tale che gli assomigliava. Questo signore si è salvato, spiegando di essere un direttore di banca, ma il problema resta. E a nome degli arbitri dico basta, prima che sia troppo tardi».

LOBBIETTIVO - Gussoni sa che questa parola, «basta», di per sé non è esauriente. Perciò prosegue, senza aspettare le domande dei giornalisti invitati nella sede romana dell'Aia: «Diciamo basta a un modo non onesto di presentare le immagini televisive. Non ce l'ho con la stampa, ma non va bene il sistema con il quale si giudica l'operato di un arbitro. C'è aria di rissa continua quando si parla di noi. Se l'errore viene valutato dopo l'esame di decine di telecamere, il confronto è impari. Diciamo basta anche alle facili dichiarazioni dei tesserati. Gli arbitri rivendicano il diritto di sbagliare esattamente come loro. Nessuno di noi si permette di criticare gli errori di certi allenatori tarantolati, che in panchina a volte fanno i buffoni, o dei giocatori».

FRECCIATE - Dopo una bacchettata a Zebina, che aveva denunciato i torti contro la Juventus («Forse non conosce bene il dizionario»), e allo stesso club («Non ho risposto alla Juve

perché non posso rispondere a tutte le proteste, ma non è consuetudine scrivere lettere del genere»), Gussoni coccola Cassano: «Se dovessi parlargli, gli direi di darsi una calmata. Come farei con mio nipote di 13 anni che gioca nel campionato Giovanissimi e non ha mai preso neanche un'ammonizione». Poi precisa: «L'Aia sta facendo del suo meglio per migliorare le prestazioni degli arbitri, ma loro sbagliano in buona fede con tutti. L'errore fa parte della precarietà dell'essere umano». Soluzioni? «Scriverò una lettera a Matarrese, per chiedergli di inserire delle clausole nei contratti televisivi con le società. Non è giusto che si inferisca sempre sugli arbitri in ogni trasmissione». Gussoni auspica, in pratica, un utilizzo più parco della moviola, soprattutto a caldo.

VIOLENZA - Questa situazione insostenibile avrebbe anche dei legami con l'aumento degli episodi di violenza a danno degli arbitri nei campi dilettantistici. Così almeno sostiene Gussoni, che porta a supporto dei dati: «Nel periodo gennaio 2007-gennaio 2008 i fatti di violenza consumata, cioè aggressioni che provocano almeno 5 giorni di prognosi, sono aumentati in maniera considerevole: da 134 episodi si è passati a 178. Succede soprattutto in occasione delle partite di Seconda e Terza Categoria e i respon-

sabili nell'85 per cento dei casi sono tesserati. Le regioni più coinvolte sono, nell'ordine, Campania, Puglia e Calabria». E che c'entrano le topiche di Farina o Dondarini? «Non c'è rapporto di causa-effetto con le polemiche della serie A, ma un'influenza sì. Quando si mettono in discussione i valori degli arbitri di vertice, tutto il calcio ne risente. Non a caso, nelle settimane successive a Napoli-Juventus, Catania-Inter e Reggina-Juventus, tre partite discusse, le aggressioni agli arbitri sono cresciute di molto. Serve sensibilità da parte di tutti per consentire a questi ragazzi di tornare in campo con serenità».

PAPARESTA - La chiusura è su Gianluca Paparesta, che non sarà processato per calciopoli. Tornerà ad arbitrare? «Mercoledì ho ricevuto il fascicolo. L'ho trasmesso al nostro ufficio legale. Aspettiamo e vediamo». E' il problema che gli interessa meno, adesso.

IL CORRIERE
dello
SPORT

07-03-2008

«Non va bene il sistema con cui viene giudicato ogni domenica l'operato degli arbitri: con la tv il confronto è impari»

«Nessuno di noi si è mai permesso di criticare gli errori di allenatori e giocatori. La Juve? Non rispondo a tutti...»

IERI L'ANNUNCIO

L'Uci lancia una fondazione antidoping

L'Uci ha annunciato ieri la nascita di una nuova fondazione, per ottimizzare le risorse nella lotta al doping. La fondazione, che sarà presieduta da Pat McQuaid,

numero uno dell'Unione ciclistica internazionale, avrà un budget annuale di 5 milioni di euro. Non è stato per ora precisato come verrà raccolta questa cifra e in che maniera dovrebbero contribuirvi squadre e organizzatori. La novità si lega al passaporto biologico e al programma «100% contro il doping», che in un anno ha portato 4.367 controlli in gara e 1.077 a sorpresa. Nel 2008, in totale, siamo già a 911 controlli.

la GAZZETTA dello SPORT

07 - 03 - 2008

*** Domani «Giocagiri».** Esibizioni di ballo, aerobica, fitness, ginnastica artistica, ritmica e tanto altro ancora. Tutto questo sarà «Giocagiri», la manifestazione sportiva e di solidarietà — organizzata dalla Uisp (Unione italiana sport per tutti) — che si svolgerà domani (ore 16) al PalaBlanchini di Latina per raccogliere fondi a favore dell'Unicef. Informazioni allo 0773.691169 o sul sito www.uisplatina.it.

la GAZZETTA dello SPORT

- ROMA -

07 - 03 - 2008

Buster, una vita da film maratoneta a 101 anni

DAL NOSTRO CORRISPONDENTE
ENRICO FRANCESCHINI

LONDRA
C'è un bel proverbio, in inglese: «Old habits die hard». Le vecchie abitudini sono dure a morire. Buster Martin, fra le sue abitudini, ne ha una vecchia oltre novant'anni: lavorare. Ha cominciato da ragazzino, appena uscito dall'orfanotrofo, continua adesso, che ne ha 101, presentandosi puntuale ogni mattina alla Pimlico Plumbers, un'officina di idraulici nell'omonimo quartiere londinese, dove la sua mansione è pulire i pulmini della compagnia. In virtù della sua indefessa passione per il lavoro, finora deteneva il record di più anziano lavoratore dipendente del Regno Unito. Ma presto potrebbe detenerne un altro: quello di più anziano partecipante alla maratona

di Londra (il detentore attuale l'ha corsa a 96 anni). Si sta allenando attivamente, e conta di farcela a completare, il prossimo 13 aprile, gli oltre quarantadue chilometri del percorso. Domenica scorsa ha corso una mezza maratona, ventun chilometri dunque, in cinque ore e tredici minuti, non male per un signore della sua età. Tagliato il traguardo, le sue prime parole sono state: «Dov'è la mia birra?», e se n'è ingurgitate varie pinte, mentre firmava autografi agli spettatori esterrefatti. Il mattino dopo, naturalmente, era puntuale al lavoro come al solito.

Se tutto questo vi sembra incredibile, aspettate: non è mica finita. Nato il primo settembre 1906 in Francia, Buster (non è il suo vero nome, che ha dimenticato: «Tutti mi hanno sempre chiamato Buster, è l'unico nome che ricordo», dice) emigra in Inghilterra con la fami-

glia tre mesi più tardi. A sei anni, alla morte di entrambi i genitori (per cause sconosciute, o forse si è dimenticato anche quelle), entra in un orfanotrofo. A dieci anni, l'orfanotrofo lo caccia via perché «mangiatroppo e cresce troppo in fretta». Allora, come un monello di un romanzo di Dickens, si mette un berretto in testa, va per conto suo a Londra e comincia a lavorare fa-

**Ha avuto 17 figli,
va al lavoro tutti
i giorni. E si allena
per Londra a forza
di corse e birre**

cendo commissioni per i venditori ambulanti del mercato di Brixton. A tredici anni conosce Iriana, una ragazzina dodicenne probabilmente sveglia quanto lui, e i due si innamorano. A quattordici anni (lui, e tredici lei), la sposa: rimangono insieme trentacinque anni, e hanno, anche questo un record, diciassette figli. Ma torniamo al loro matrimonio: siamo nel 1920, Buster si arruola nell'Esercito britannico, con cui rimane in servizio per - deve essere il suo numero magico - trentacinque anni, durante i quali combatte nella seconda guerra mondiale e viene promosso fino al grado di sergente maggiore. E' il 1955. Buster lascia l'esercito, lascia la moglie, torna al mercato di Brixton, dove fa lavoretti di ogni genere fino a quando compie 97 anni. A quel punto, per quasi tre anni, pensa sia ora di fare il pensionato: ma si annoia, per cui ricomincia a lavorare, trovando un posto, quando gli mancano tre mesi al cent'anni, alla Pimlico Plumbers. Il giorno del suo centesimo compleanno, il datore di lavoro gli dice di restarsene a casa a festeggiare: Buster si presenta lo stesso in officina, dove gli idraulici gli fanno un "surprise party", una festa a sorpresa, portandolo a visitare lo stadio del Chelsea. Qualche mese dopo, il 22 febbraio 2007, finisce sui giornali perché tre giovanastri lo assaltano per derubarlo all'uscita di un pub: finisce a terra, matira calci e mette in fuga i delinquenti. Il leader liberal-democratico Menzie Campbell tesse pubblicamente il suo elogio in parlamento.

Se qualche dettaglio della sua storia è inventato, o se il tempo gli ha confuso i ricordi, poco importa: resta comunque una vita straordinaria. «Mi fermerò», dice Buster, «solo quando m'infileranno dentro una cassa di legno». Prima intende farsi almeno la maratona di Londra. E bersi un'altra cassa o due di birra.

la REPUBBLICA

07-03-2008

Ed è così che, passati i settant'anni, la vita diventa un gioco da ragazzi


I primi due parchi li hanno aperti a **Manchester** e a **Berlino**: sono spazi attrezzati, riservati agli anziani. Per divertirsi e stare all'aria aperta, certo. Ma anche per tenersi in forma. I bambini alti meno di un metro e mezzo sono ammessi solo se accompagnati dai nonni

[ALESSANDRA RETICO]

PIEGA, alza, gira. Sullo scivolo, alla sbarra, con la palla. È un parco giochi, si ride molto, corpi spensierati, aria leggera. Anche facce rosse e un poco di fiato ma capita, a sessant'anni di più. Un giardino con gli skate e le altalene come tanti al mondo, ma questo è insolente, combatte il tempo: a Dam Head, nord di Manchester, Gran Bretagna, da un mesetto a questa parte i nonni se la spassano nel pri-

mo parco pensato per loro, per quelli che ancora chiamiamo anziani. Lo slogan: «Non è mai troppo tardi per giocare». E infatti qui si lavora pure, per la forma: macchine per camminare, pali per lo stretching e le flessioni. Quando il corpo è acciaccato vengono pensieri brutti.

Prima dell'inaugurazione, il Dam Head Park è stato provato da alcuni residenti della zona, ragazzi over settanta. I soldi, circa 20mila euro, ce li ha messi la Northward Hou-

sing, azienda che gestisce un vasto comprensorio di case popolari a Manchester. L'idea è della Damra, Dam House Residents Associations, un'associazione locale che si è ispirata a un'area simile in Germania, al Preussen Park di Berlino, uno spazio strettamente per adulti, i bimbi sotto il metro e mezzo sono ammessi ma sotto sorveglianza nonnesca. «Molti anziani non amano andare in palestra e così abbiamo pensato di realizzare questo spazio per aiutarli a fare più movimento» ha spiegato la 77enne Joan Fitzgerald, presidente di Damra. E poi si fa gruppo, amicizia, sport. A pochi metri c'è anche un campo per i bimbi under 5, nessuno aspetta più in panchina. Piega, alza, gira e la solitudine il pomeriggio se ne va. Squalificata. 

IL VENERDI' - REPUBBLICA -

07 - 03 - 2008

Dimagrire è una passeggiata

MABEL BOCCHI

Il rimedio più efficace per togliere i chili di troppo è una lenta passeggiata. Questo il responso di uno studio condotto dal dipartimento di Pediatria dell'Università di Verona e pubblicato sul *Journal of Clinical Endocrinology*. Sono stati monitorati una trentina di ragazzi in lieve o grave sovrappeso, mentre camminavano sopra dei tapis roulant a diverse velocità e analizzando il loro «quoziente respiratorio». La velocità dell'andatura «sciogli-grasso» è stata identificata in 4 km/h. È a questa velocità che il 40% delle calorie bruciate deriva dai grassi. Aumentando la velocità, la percentuale si riduce: a 6 km/ora, ad esempio, il consumo di grassi si ferma attorno al 20%. I dati rivelano che un ragazzo sovrappeso di 70 kg che cammina per 40 minuti a 4 km/ora brucia 150 calorie e 6 grammi di grasso. Se invece cammina a 6 km/ora, brucia le stesse calorie in 27 minuti, ma solo 3 grammi di grasso, per altro con una maggiore sensazione di fatica e di fame, poiché la percentuale di carboidrati consumati aumenta, incrementando l'appetito e quindi il consumo di cibo.

Marciare fa perdere peso E per bruciare i grassi meglio andare piano...

INTENSITÀ «Il concetto è certamente valido — precisa Rodolfo Tavana, medico dello sport e per 16 anni responsabile sanitario del Milan —: quando si va a basso regime il metabolismo predilige, infatti, l'utilizzo dei grassi. Ma da oltre una decina d'anni è in vigore un concetto altrettanto valido, inglobato nel termine Epoc (Excess post exercise oxygen consumption). Alla fine di un esercizio fisico le attività metaboliche non ritornano immediatamente al loro livello di riposo: più aumentano intensità e durata dell'esercizio e più a lungo, diciamo dalle 6 alle 8 ore, il livello metabolico rimane su valori superiori rispetto al suo livello basale, per altro continuando a preferire come fonte energetica i lipidi. A titolo esemplificativo, a 4 km/h per 20-30 minuti

si sta compiendo un'attività blanda in equilibrio di ossigeno. Se aumento la velocità a 6 km all'ora, e aumento di 15 minuti l'impegno, non solo elevo il costo globale energetico, ma incremento anche il metabolismo delle ore successive. Ma un'attività motoria più impegnativa ha esiti benefici anche sull'apparato cardiocircolatorio e sulla regolarizzazione dell'insulina i cui livelli, in chi è in sovrappeso, sono alterati all'eccesso. Infine, una raccomandazione: se il sovrappeso supera il 27% di Bmi (Indice di massa corporea, calcolato dividendo il peso in kg per il quadrato dell'altezza in cm, ndr) è preferibile limitarsi alla camminata, in modo da non sovraccaricare le articolazioni».

RESPIRO Il quoziente respiratorio è il rapporto tra l'ossigeno consumato e l'anidride carbonica prodotta dall'organismo e consente di ottenere informazioni sulla fonte di energia utilizzata. È emerso che, a parità di tempo, più si va veloce più si consumano energie o calorie, ma la fonte di energia cambia di percentuali significative a seconda degli sforzi. Maggiore è lo sforzo, maggiore è l'utilizzo di carboidrati.

Diminuendo l'intensità dell'esercizio l'organismo preferisce come fonte energetica i depositi adiposi.

PASSI E ANDATURA Per far sì che la marcia diventi una vera e propria attività di fitness è importante praticarla in modo corretto. Dobbiamo mantenere sempre una posizione eretta, evitando le spalle in avanti e la posizione seduta. Il piede di chi cammina, a differenza di chi corre, compie una completa rotazione della caviglia, appoggiando prima il tallone e quindi la punta. Per darvi un'idea, con un'andatura lenta, fra i 10 e gli 11 minuti per Km, si percorrono circa 115-120 passi al minuto; con un'andatura più veloce, di circa 9 minuti per Km, si percorrono circa 135 passi. I fianchi devono sempre accompagnare il movimento delle gambe, ma evitiamo di compiere i movimenti laterali del bacino. Sarebbe meglio flettere i gomiti a 90°, mentre è fondamentale che il movimento pendolare delle braccia inizi dalle spalle. Camminare, come qualsiasi altra attività di resistenza, non favorisce l'elasticità muscolare, quindi è importante precedere e terminare ogni allenamento con lo stretching.

la GAZZETTA dello SPORT

07 - 03 - 2008