

## Atletica

## Bologna Cross: Grana e Francia i protagonisti dell'ultima tappa

■ Bologna

**FRANCESCA** Grana, ancora lei, ma pure la società di appartenenza, la Francesco Francia. Grande successo dell'ultima tappa del Bologna Cross, al parco della Resistenza, sotto l'abile regia dell'Avis San Lazzaro.

Al termine delle sei prove la classifica di società ha sancito la vittoria della Francesco Francia, nella categoria giovanile, grazie ai punti ottenuti dai cadetti con il successo di Tommaso Merighi davanti a Pietro Postacchini. Tra gli allievi, invece, argento per Fulvio Favaron e Lorenzo Mencaccini tra gli esordienti. Nel settore assoluto ancora una vittoria per Francesca Grana che doppia la vittoria ottenuta a Castenaso, dimostrando il suo pieno recupero. Nelle classifiche assolute la Polisportiva Sanrafael ha vinto tra gli uomini, mentre il Pontelungo ha trionfato tra le donne.



**TALENTO** Marco Orsi del Cn Uisp sarà impegnato nei 50 e 100 stile libero e nelle staffette

# «Vorrei regalarmi una storica finale»

**Nuoto** Marco Orsi da oggi in vasca agli Europei di Istanbul

Alessandro Gallo

■ Bologna

**L'EMOZIONE** ormai fa parte del passato. In fondo, Marco Orsi, 18 anni, un Mondiale ce l'ha già alle spalle. E l'Europeo che inizia oggi — si continuerà fino a domenica — a Istanbul è quasi uno scherzo per il giovanotto di Budrio che ha tanti motivi per farsi un regalo.

«Domani — dice Marco Orsi — compio 19 anni. Vorrei farmi un bel regalo conquistando una finale».

Vola basso il punto di forza del Circolo Nuoto Uisp di Mauro Riccucci. Ma in fondo è lo stesso Circolo a sognare alto. L'ultima medaglia internazionale, nel nuoto olimpico (nessuno ha intenzione di sminuire lo splendido bronzo iridato conquistato da Martina Grimaldi nella 10 chilometri di fondo, proprio ai Mondiali di Roma), conquistata

da un atleta di Bologna è datata 1991. All'epoca vinse Lorenza Vigarani, nella 4x100 mista, agli Europei di Gelsenkirchen.

**MARCO ARRIVA** a Istanbul dopo l'incredibile 20°96 fatto registrare negli ultimi assoluti invernali. A Riccione Orsi ha ritoccato il primato italiano, fissan-

**Domani il compleanno «Festeggerò in acqua i 19 anni: il sogno è farlo in maniera speciale»**

do anche il quinto risultato mondiale di sempre.

«La condizione è buona — dice —, ho lavorato molto in tutti questi mesi soprattutto per tenere a freno l'emotività. Credo di essere cresciuto da questo punto di vista. Per questo penso che potrei raggiungere almeno una finale».

L'unico problema, per un

ragazzo del suo talento, potrebbe essere la stanchezza. Oggi sarà impegnato nelle batterie dei 50 stile libero poi nella 4x50 mista. Se sarà bravo, come spera e come meriterebbe, ci sarebbero poi gli ulteriori passaggi: semifinale e finale per i 50, finale per la 4x50 mista. Domani, poi, un'altra full immersion con i 100 stile e, domenica, ancora le staffette.

**DICIOTTO ANNI**, tanto entusiasmo e la fama di «piccolo Magnini» («è un'etichetta che mi riempie d'orgoglio ma che mi responsabilizza oltremodo»): tocca a Marco, in questi quattro giorni, cercare di confermarci.

I motivi di soddisfazione per il Cn Uisp non sono finiti: Martina Grimaldi sta per rientrare da un collegiale con la nazionale assoluta, mentre Greta Sandrini è in procinto di partire per un raduno juniores che si terrà a Bardonecchia.

## Il Dottor Sport



### → RAGGI X

**SI PARLA** di sovrallenamento quando si rompe l'equilibrio tra attività fisica, alimentazione e riposo.

**L'ALLENAMENTO** induce delle modificazioni nel nostro corpo. Per essere portate a termine sono necessarie energia e riposo.

**SE MANCA** l'energia, il nostro corpo demolisce le fibre muscolari ottenendo un effetto paradossale.

**PRIMA** di utilizzare l'integrazione è necessario verificare che la propria dieta sia corretta.

**SE LA CONDIZIONE** fisica non migliora nonostante ritmi di allenamento intenso, è opportuno abbassare la frequenza per puntare sulla qualità.

# Allenarsi molto? Serve qualità

**Consigli** «Equilibrio tra attività fisica, dieta e riposo per non perdere energia»

Massimo Selleri

■ Bologna

**QUESTA SETTIMANA** torniamo a occuparci di sovrallenamento, una condizione comune soprattutto in chi svolge attività fisica senza la supervisione di un preparatore atletico.

«**PER AUMENTARE** la mia massa muscolare frequento la palestra tre volte la settimana e due volte la piscina. Seguo questo schema da fine settembre ma i risultati che fin qui ho ottenuto sono stati deludenti, inoltre inizio ad accusare una certa stanchezza e la mattina faccio fatica ad alzarmi dal letto. Mi sono stati suggeriti diversi integratori a base di creatina per velocizzare lo sviluppo della mia massa muscolare e per non accusare la fatica. Prima di assumerli, però, vorrei un vostro parere in proposito».

**RISPONDE** a Riccardo Tinti Andrea Pozzi preparatore atletico dell'Acqua Paradiso Monza, club che milita nel campionato maschile di volley di serie A1.

«**LO SVILUPPO** della muscolatura attraverso l'esercizio fisico rientra nel campo più ampio dello stato di forma. L'allenamento nel suo complesso è di fatto un insieme di stimoli che inducono il nostro corpo ad adattarsi migliorando le proprie capacità di prestazione. Questi adattamenti sono delle vere e proprie modificazioni dei nostri distretti anatomici e per essere realizzati richiedono energia e tempo. Attraverso



l'alimentazione è possibile far scorta di quel carburante che verrà utilizzato sia per l'allenamento sia per completare la risposta agli stimoli a cui si viene sollecitati, il riposo, invece, serve per trovare un nuovo equilibrio psicofisico. Gli adattamenti come l'aumento della massa muscolare scheletrica sono delle vere e proprie alterazioni e dopo l'esercizio fisico il nostro corpo ha bisogno di un periodo di inattività per completarle definitivamente.

**Per qualsiasi quesito medico-sportivo scrivete a [ildottorsport@ilcarlino.net](mailto:ildottorsport@ilcarlino.net) oppure a: Il dottor sport il Resto del Carlino - Bologna Sport via E. Mattei 106 - 40138 Bologna**

L'equilibrio tra allenamento, alimentazione e riposo è molto delicato e per questo motivo dovrebbe essere costantemente monitorato, altrimenti si rischia di incorrere nello stesso errore del lettore, finire, cioè, in quadro di sovrallenamento. Si fa tanta attività fisica — probabilmente troppa — con l'intento di aumentare la propria massa muscolare, ma si può supporre che con l'alimentazione non introduca il carburante sufficiente per completare il ciclo necessario che porta all'accrescimento delle fibre muscolari. Quando il serbatoio energetico del nostro corpo si ritrova in "riserva" per creare nuovo carburante demolisce le proteine dei muscoli per trasformarli in zuccheri nel fegato, ottenendo così un effetto opposto a quello cercato. In questi casi gli integratori possono essere obiettivamente utili ma prima di assumerli è necessario verificare che la propria dieta sia quella corretta. Nell'arco della giornata andrebbero consumati cinque pasti: tre minori (colazione, spuntino a metà mattina e merenda pomeridiana) e due maggiori (pranzo e cena), consumando cibi ricchi di proteine, verdure, e carboidrati semplici come quelli contenuti nella frutta o gli amidi della pasta o del riso. Inoltre nel caso specifico sarebbe opportuno — almeno nelle prime cinque settimane — eliminare anche una seduta in palestra, e il training svolto con i pesi dovrebbe essere composto da esercizi con poche ripetizioni e molto carico. In pratica oltre ad una dieta migliore va pure aumentato il tempo di riposo cercando di ottimizzare al meglio gli allenamenti, perché Anche quando parliamo di forma fisica la qualità del lavoro fisico va sempre preferito alla quantità».