

Sport disabili

La società si occupa anche di altre discipline, dal nuoto allo sci nordico fino ad arrivare all'hockey

LA ROSA

NOME	MAGLIA	PROVENIENZA
Costa Giovanni	4	Rovereto
Colaone Giovanni	6	Bolzano
El-Barji Assou	7	Marocco
Cristelli Roberto	8	Trento
Marziani Paolo	9	Trento
Franceschin Paolo	10	Trento
Sevegnani Rosario	11	Trento
Marconcini Massimo	12	Verona
Tomasi Lorenzo	13	Trento
Trapasso Domenico	14	Trento
Bazzoli Massimo	16	Bolzano
Werth Oswald	5	Bolzano
Iglinski Janet	33	Trento Usa

Costa, Sevegnani e Vinante hanno partecipato alle Paraolimpiadi
Il sogno olimpico diventato realtà

L'attività svolta dal Gs Albatros è stata premiata anche a livello internazionale, con la chiamata di alcuni atleti a rappresentare l'Italia in varie manifestazioni, prima tra tutte le Olimpiadi.

Il roveretano **Giovanni Costa** ha preso parte a tre edizioni degli Europei di basket (Loriant '87, Charleroi '89, Siviglia '91) e ad un Mondiale, quello belga di Bruges 1990.

Come molti altri atleti della società trentina non si concentra su una sola disciplina, e il passaggio allo sci di fondo (categoria seduti, con spinta delle braccia) lo ha portato fino in Giappone, per le Paraolimpiadi invernali di Nagano '98. Nel corso della rassegna a cinque cerchi ha preso parte alla 5 e alla 10 km. «Un'esperienza bellissima, a con-

tatto con i più forti atleti del mondo. Chi come me pratica l'attività a livello amatoriale si trova a competere anche con professionisti».

Lo sci nordico ha portato soddisfazioni anche a **Rosario Sevegnani**, che a Nagano ha colto due decimi posti nella 5 e nella 10 km, mentre a Salt Lake City si è difeso ottimamente pure nella 15 km e nel biathlon.

Ernesto Vinante, invece, nello Utah ha vestito i panni del commissario tecnico della nazionale azzurra di fondo, forte dell'esperienza accumulata nelle tre precedenti edizioni. A Lillehammer, nel 1994, Vinante ha pure conquistato una medaglia di bronzo nella 100 km.

Le. Po.

Albatros, la passione fa canestro

Un'esperienza iniziata 24 anni fa
Oggi la squadra milita in serie B

di LEONARDO PONTALTI

TRENTO - Sotto canestro, a lottare per la vittoria, come i giganti dell'Nba. Sono i cestisti in carrozzina dell'**Albatros**, il gruppo sportivo trentino composto da atleti colpiti da handicap fisici, ma che non hanno voluto rinunciare per questo alla passione sportiva.

Un'esperienza iniziata nel 1979 raccogliendo l'idea, nata qualche anno prima, di alcuni ospiti del centro di riabilitazione periplegica «Villa Rosa»: quasi una scommessa, vinta però fin da subito con la creazione di una squadra di pallacanestro forte di un gruppo di nove elementi.

In breve tempo in seno alla società trovarono spazio anche altre discipline (sono una decina gli atleti trentini che attualmente le praticano), dal nuoto allo sci nordico fino ad arrivare - in tempi più recenti - all'hockey, nelle quali l'Albatros si è tolto non poche soddisfazioni.

Dopo aver preso parte nei primi anni di vita a vari tornei in Italia ma anche all'estero e a manifestazioni come i campionati italiani pluridisciplinari per di-



sabili, i ragazzi dell'Albatros dai primi anni '80 partecipano al campionato federale di basket. Saliti in serie A1 per due volte, nella stagione '88/'89 e nel '90/'91, militano oggi nel girone settentrionale di serie B (unica formazione regionale, assieme a Bergamo, Genova, Torino e Varese), con un team di quindici atleti (tra cui gli olimpionici Rosario Sevegnani e Giovanni Costa) allenati da Giampietro Vita.

«Le regole sono le stesse del

basket Nba - hanno spiegato **Paolo Marziani** e **Lorenzo Tomasi** - dall'altezza del canestro al numero di giocatori; l'unica differenza consiste nella possibilità di trattenere maggiormente il pallone, una sorta di terzo tempo prolungato. La palla poi può toccare due volte al massimo la carrozzina».

Già, la carrozzina: quella per la pratica del basket è particolare: «Le ruote sono inclinate a campana per permettere una



La formazione dell'Albatros e una fase dell'allenamento
foto H. Munoz

maggior stabilità e rapidi cambi di direzione. È dotata di una pedana paracolpi e l'altezza varia in base al grado di invalidità, fino ad un massimo di 53 centimetri. Possono costare dai 1.600 ai 4.000 euro e sono dotate di accorgimenti che ne impediscono il ribaltamento (ipotesi che, considerata la velocità del gioco e degli spostamenti, unita agli inevitabili contatti, si rivela tutt'altro che remota, ndr).

Ci sono poi precise regole per la formazione del quintetto: «In base alla maggiore o minore capacità fisica residua ad ogni giocatore viene attribuito un punteggio, da 0,5 a 4,5: la squadra non può superare i 14,5 punti. Una norma per favorire un certo equilibrio in campo. Si possono poi formare gruppi maschili, femminili o misti e in questo caso le ragazze vengono penalizzate nel punteggio».

Di certo la partecipazione al campionato comporterà dei costi: «Le trasferte vengono effettuate con mezzi propri, per il resto ci arrangiamo grazie ai contributi pubblici e delle banche, ma un vero e proprio sponsor non lo abbiamo ancora trovato». Un'altra sfida da vincere, per i ragazzi dell'Albatros.



4 SALTI IN PALESTRA

di Pierino Endrizzi e Graziano Paissan

L'importanza del riscaldamento e del defaticamento
Attenzione ad applicare il giusto carico di lavoro

Cos'è il metodo di lavoro?

Per metodo si intende la modalità con la quale si applica il carico di lavoro. L'applicazione di una giusta metodologia è indispensabile per raggiungere miglioramenti significativi nella pratica di allenamento salvaguardando principalmente gli organi e gli apparati spesso sollecitati in modo negativo da un'applicazione empirica. Non esiste il metodo perfetto, fisso e rigido, perché esso segue le conoscenze e pertanto le metodologie cambiano con esse. Per questo motivo - e ci rivolgiamo agli allenatori, istruttori di sport e di fitness - è importante partire da questo principio per analizzare su basi scientifiche, in modo critico e costruttivo, una continua evoluzione metodologica (non sentirsi mai appagati e ricercare in ogni situazione i perché e la strada da percorrere).

Lo sviluppo dei metodi di allenamento ha preso le mosse dall'esperienza pratica ed è giunto all'elaborazione scientifica dei suoi fondamenti. L'attuazione di un determinato metodo di allenamento è sempre rivolta a raggiungere il suo scopo in relazione alle specifiche richieste di un dato tipo di attività e alle caratteristiche psico-fisiche del singolo individuo. Obiettivo dell'allenamento è il miglioramento delle qualità fondamentali che sono alla base del rendimento motorio. Esse sono:

- la forza (capacità condizionale);
- la velocità (capacità condizionale);
- la resistenza (capacità condi-

zionale);

- la tecnica (capacità coordinativa con utilizzo delle capacità condizionali).

Qualsiasi attività fisica abbisogna di una prima fase molto importante di avviamento motorio denominata «riscaldamento» ed una finale definita «defaticamento».

Il riscaldamento aiuta a generare nell'individuo una condizione psicologica e fisica che consente poi di dare il meglio di sé. Ha la funzione di aumentare la distensibilità del complesso muscolo-tendine, il che migliora la resistenza agli sforzi di trazione. Si può dividere in riscaldamento generale che comprende la mobilitazione articolare, lo stretching ed il rilassamento, e riscaldamento specifico. Il riscaldamento specifico rispecchia esattamente il gesto di gara o dell'attività principalmente svolta in quella seduta e permette di:

- aumentare la velocità di contrazione e rilassamento del muscolo;

- aumentare la temperatura interna del corpo, della muscolatura e la preparazione del sistema cardio-circolatorio e respiratorio;

- una maggiore desaturazione dell'emoglobina (permettere all'emoglobina di mantenersi costantemente in uno stato di efficienza) che quindi cede una maggior quantità di ossigeno ai tessuti;

- favorire il reclutamento delle unità motorie (unione della cellula nervosa con quella muscolare);

- formare uno stato psichico di disponibilità alla prestazione;

- evocare uno stato ottimale di eccitazione del sistema nervoso con conseguente miglior atteggiamento prestativo e di concentrazione.

In questa fase, la forma più conosciuta è rappresentata dalla corsa. È opportuno alternare le modalità di riscaldamento utilizzando esercitazioni diverse come per esempio: la funicella per gli atleti, la corsa con conduzione di palla nel calcio, di palleggio nel basket...

Il riscaldamento generale e speciale possono essere aiutati da un abbigliamento idoneo, ad esempio in inverno si utilizzano indumenti del tipo: tuta termica, calzamaglia, berretto e guanti.

Il riscaldamento descritto può essere definito attivo.

Il riscaldamento passivo, conosciuto come stretching, ha come caratteristica quella di favorire l'aumento della temperatura muscolare creando un vantaggio solo per sforzi di breve durata.

Il defaticamento rappresenta il momento finale della seduta di allenamento e consiste nel riportare il soggetto nelle condizioni ottimali per affrontare il recupero in modo fisiologicamente appropriato. Questo intervento va effettuato, di volta in volta diverso in base alle attività svolte, per esempio: nel caso di un lavoro aerobico intenso, il defaticamento consiste nell'esecuzione di un carico blando a basse pulsazioni e non eccessivamente protratto. In un carico di forza con sovraccarico, nell'effettuazione di esercitazioni di scarico della colonna vertebrale ed esercizi di rilassamento e decontrazione.

Anche nel defaticamento si deve tenere in considerazione la variabilità dell'esercitazione per non creare un'assuefazione al tipo di lavoro; ricordiamo infatti che la reiterazione di carichi nel tempo determina un appiattimento dei comportamenti con conseguente riduzione degli adattamenti positivi.

PAROLA DI WEINECK

«Il volume e l'intensità dei metodi di riscaldamento non dovrebbero essere mai modificati prima di una gara, in quanto un eccesso od una carenza nel loro dosaggio potrebbero essere correlati con una diminuzione della prestazione.

Il giusto riscaldamento si deve basare sulle esperienze della pratica di allenamento e di gara e, in un processo di sviluppo a lungo termine, dovrebbe essere ottimizzato e fissato, tenendo conto dei bisogni individuali».

(tratto da: L'allenamento ottimale. J. Weineck 2001).

TIRO CON L'ARCO / Era la 14ª edizione
I campioni di domani all'indoor «18 metri»

TRENTO - Buoni risultati al «14° Trofeo indoor giovanile 18 metri» organizzato dalla Compagnia Arcieri Tridentini. Iscritti i migliori talenti provinciali.

CLASSIFICHE: Divisione olimpica juniores maschile: 1. Amedeo Tonelli, A. Kappa Kosmos, punti 570; 2. Federico Gobbi, A. Kappa Kosmos, 547; 3. Alessandro Mussi, Arcieri Tridentini, 394.

Divisione olimpica juniores femminile: 1. Isabella Pflieger, Arcieri Virtus, 468.

Divisione olimpica allievi maschile: 1. Vanni Clerici, Arcieri Trid, 497; 2. Vanni Tomasi, A. Kappa, 466; 3. Lorenzo Piccardi, Arcieri Trid, 318.

Divisione olimpica allievi femminile: 1. Francesco Calzà, Arcieri Virtus, 474.

Divisione olimpica ragazzi maschile: 1. Marco Seresin, A. Kappa, 526; 2. Lorenzo Giori, A. Kappa, 521, 3. Luca Di Valerio, A. Kappa, 507.

Divisione olimpica ragazzi femminile: 1. Elisa Zanoni, Arcieri Virtus, 494; 2. Silvia Gobbi, Arcieri Virtus, 415; 3. Gloria Filippini, Arcieri Virtus, 375.

Divisione olimpica giovanissimi maschile: 1. Giorgio Barban, Arcieri Trid., 461; 2. Francesco Ciaghi, A. Kappa, 391; 3. Giacomo Frattari, Arcieri Trid., 362; 4. Simone Dal Poz, Arcieri Del, 353.

Divisione olimpica giovanissimi femminile: 1. Elisa De

Paris, Arcieri Del, 381; 2. Silvia Tormen, Arcieri Del, 346; 3. Eleonora Weber, Arcieri Trid., 316; 4. Chiara Celta, Arcieri Trid., 270; 5. Daiana D'Inca, Arcieri Del, 270.

Divisione arco nudo allievi maschile: 1. Mattia Chini, Val di Non, 449; 2. Luca Gazzini, A. Kappa, 306.

Divisione arco nudo allievi femminile: 1. Maura Franch, Val di Non, 411.

Divisione arco nudo ragazzi maschile: 1. Nazar Larcher, Val di Non, 189.

Divisione arco nudo ragazzi femminile: 1. Camilla Chini, Val di Non, 301; 2. Silvia Cattani, Val di Non, 279; 3. Valentina Gremese, Val di Non, 198.

Divisione arco nudo giovanissimi maschile: 1. Alessandro Boschet, Arcieri Trid., 290.

Divisione arco nudo giovanissimi femminile: 1. Silvia Dalpiaz, Val di Non, 226.

Divisione compound juniores maschile: 1. Giordano Dalpiaz, Val di Non, 570.

Divisione compound juniores femminile: 1. Sarah Chiti, Ssv Bressanone, 554.

Divisione compound allievi maschile: 1. Stefano Weber, Arcieri Trid., 367.

Divisione compound allievi femminile: 1. Federica Simeoni, Arcieri Trid., 368.

Divisione compound ragazzi maschile: 1. Alex Zadra, Val di Non, 516; 2. Lorenzo Pedrolli, Arcieri Trid., 268.