

# terzo tempo sport magazine

Il Settimanale



Commentario di fatti e vita sportivi

## Luci a San Siro

Eugenio Sorrentino

Una città e un territorio in movimento. Capita se il motivo che induce a mettersi in viaggio è l'Atalanta, quando gioca in Europa e non solo. Lo stadio di Bergamo ha imparato a migrare e continuerà a farlo all'inizio della stagione 2019-20, quando il calendario astronomico ci dice che è ancora estate. Salutata Reggio Emilia, che ha accolto per due stagioni il serpentone di decine di migliaia di fedeli atalantini, e il Mapei Stadium, dove la squadra bergamasca ha scritto pagine epiche della nuova, recente avventura continentale e salutato l'avvento della Champions League in un finale di campionato a dir poco memorabile, eccoci pronti a fare rotta su Parma. Adattato a teatro casalingo, il Tardini parmense è pronto a prestarsi ad ospitare le prime gare interne di campionato, prima di vedere ultimato il nuovo settore nord del Gewiss Stadium.

Il sogno sarebbe stato salutare l'approdo in Champions League nello stadio di Bergamo, ma le notevoli

restrizioni imposte dall'Uefa hanno suggerito, giudiziosamente, di scegliere un palcoscenico diverso. All'Atalanta è stato assegnato quello più ambito e sontuoso, il Meazza o San Siro che dir si voglia, che si rivestirà delle tinte nerazzurre orobiche. Esattamente come avvenne il 2 giugno 1963 quando l'Atalanta conquistò la Coppa Italia giocando nella cornice della Scala del calcio. Le due squadre milanesi hanno acconsentito che la squadra di Gasperini possa scendere in campo dove sono state scritte pagine memorabili, della Coppa dei Campioni prima e poi della Champions League.

Se andare all'Atalanta è per i Bergamaschi un modo di essere, i viaggi al seguito della squadra, in campionato come in Europa, sono esperienze da vivere, in veste di ambasciatori di una terra che ama e pratica lo sport e ha imparato a riconoscersi nella squadra del cuore. E accendere le luci di San Siro per alzare il sipario sulla Dea promette di regalare emozioni senza fine.

## Contents

### Editoriale

#### Luci a San Siro

### MONDO ATALANTA

Diritto di Cittadinanza (Onoraria)

In cantiere si parla Spagnolo

The Wall, la vittoria di Masiello

Atalanta in terra inglese come sulla luna

### RETI E CANESTRI

Basket orobico oltre le aspettative

Volley, fortissimamente Volley Bergamo

### VITE DI CORSA

Giulio Ciccone Privato, professione grimper

### EDUCATIONAL

Accademia LENA, scuola di calcio e vita

La Presolana in E-Bike

### MONDO PARALIMPICO

Martina Caironi, corri e salta

L'oro cinese di Maria

### LO SPORT NEI RICORDI

Mario Mangiarotti, mai morto

### VITE IN QUOTA

Riccardo Cassin, icona dell'alpinismo

### MODA&SPORT

Collezione Santini per IRONMAN

### PSICOLOGIA DELLO SPORT

Gli atleti sfidano le proprie emozioni

## AEA

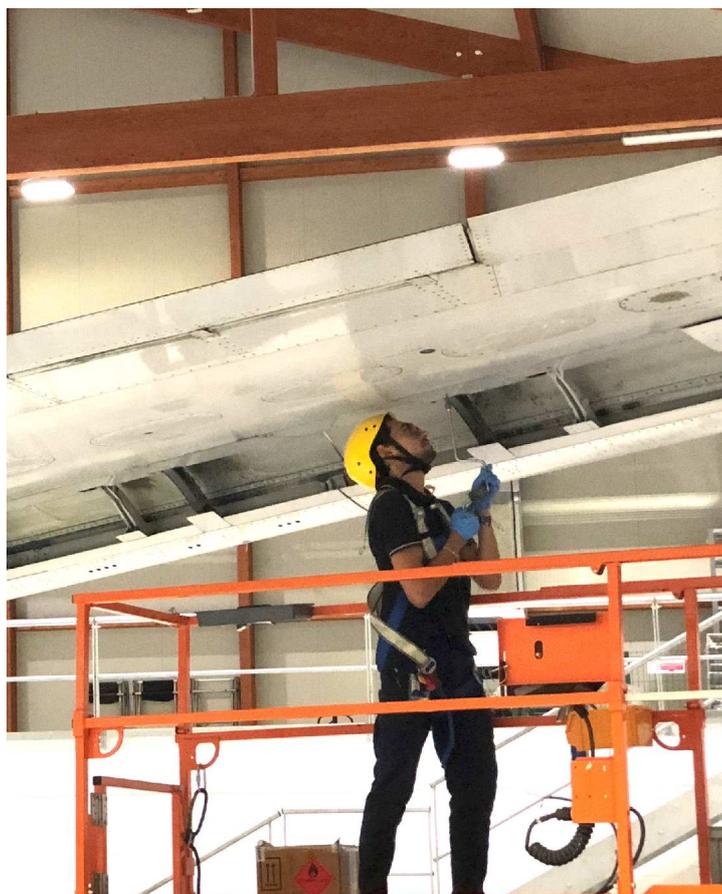
### Aircraft Engineering Academy

Prima accademia di alta formazione, certificata ENAC, per tecnici specializzati in manutenzioni aeronautiche.

Unico percorso di 4 anni, teorico e pratico, con accesso diretto alla professione presso una delle 14 basi operative italiane di Seas.

Iscrizioni aperte sul portale [training-aea.it](http://training-aea.it).

Requisiti d'accesso: diploma e buona conoscenza della lingua inglese.



**AIRCRAFT ENGINEERING ACADEMY**

B E R G A M O

# THE X7



BAYERISCHE MOTOREN WERKE

Lasciati ispirare dallo spazio. Sulla Nuova BMW X7 esclusività e funzionalità si fondono per permetterti di disegnare, anche grazie a tre file di sedili, gli spazi sulle tue esigenze. Perché da oggi il concetto di benessere si può applicare anche alla guida.

SCOPRI LA NUOVA BMW X7 IN CONCESSIONARIA E SU [BMW.IT/THEX7](http://BMW.IT/THEX7)

## Lario Bergauto

### Concessionaria BMW

Via Campagnola, 48/50 - Bergamo - Tel. 035 4212211

Corso Carlo Alberto, 114 - Lecco - Tel. 0341 27881

Via Industriale, 97/1 - Berbenno di Valtellina (SO) - Tel. 0342 492151

[www.lariobergauto.bmw.it](http://www.lariobergauto.bmw.it)

Gamma BMW X7: consumo carburante ciclo misto (litri/100km) 6,5 - 9,0; emissioni CO<sub>2</sub> (g/km) 171 - 205. I consumi di carburante e le emissioni di CO<sub>2</sub> riportati sono stati determinati sulla base delle disposizioni di cui al Regolamento CE n. 715/2007 nella versione applicabile al momento dell'omologazione. I dati si riferiscono ad un veicolo con configurazione base effettuata in Germania ed il range indicato considera le dimensioni diverse delle ruote e degli pneumatici selezionati. I valori sono già stati determinati sulla base del nuovo Regolamento WLTP (Worldwide Harmonized Light Vehicles Test Procedure) e sono riportati in valori equivalenti NEDC al fine di garantire il confronto tra i veicoli.



## Diritto di Cittadinanza (Onoraria)

A cura della Redazione

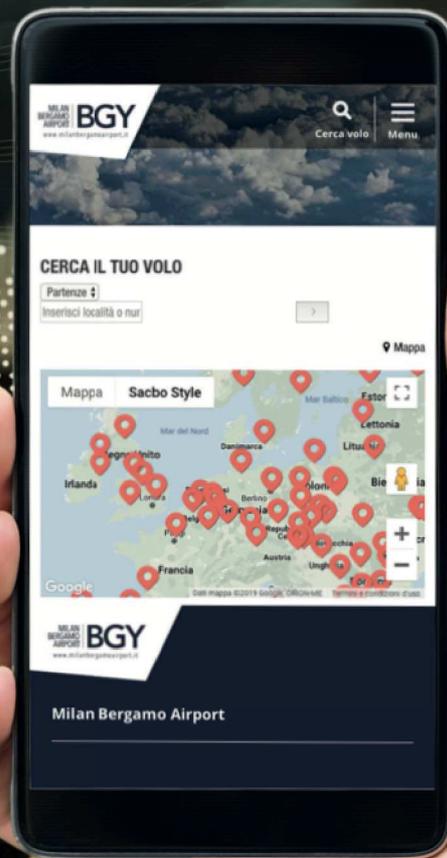
Un consenso popolare come quello ricevuto da Gian Piero Gasperini fa invidia non solo ai politici e personaggi pubblici nostrani, ma anche e più estesamente alle realtà sportive e non di altri Paesi. La motivazione è insita sicuramente nel sentimento di riconoscenza per i brillanti risultati ottenuti nell'arco di tre stagioni alla fine delle quali l'Atalanta ha messo sempre piede in Europa. In più prevale l'atteggiamento di chi rincorre ancora i valori per dare loro il giusto peso. Il richiamo di panchine prestigiose, economicamente più succulenti, non ha scardinato la personalità di mister Gasperini. Il feeling che si è creato con l'ambiente bergamasco ha una natura diversa dai rapporti di stima che si sviluppano tra un allenatore e la squadra. Chi guida l'Atalanta in campo deve sapere incarnare lo spirito. Lo hanno capito i calciatori e ne sono consapevoli i tifosi. E i traguardi raggiunti non sono poca cosa. Ecco perché la proposta del sindaco di Bergamo, Giorgio Gori, di conferire al tecnico piemontese (ma bergamasco di adozione, a questo punto) la cittadinanza onoraria ha ricevuto appoggi trasversali. *“Vista la sua professionalità, la sensibilità tattica e all'organizzazione di gioco che gli vengono riconosciuti da colleghi e giornalisti – recita la motivazione - e per la qualificazione alla UEFA Champions League, un traguardo di grande valore*

*sportivo che aggiunge lustro e visibilità all'intera città proiettata per la prima volta in una dimensione internazionale di grande prestigio.”*

L'attribuzione della cittadinanza onoraria rientra appieno, in termini di motivazione, in quanto contenuto nel regolamento del Comune di Bergamo. Ha diritto di beneficiarne *“chi si sia particolarmente distinto nel campo delle scienze, delle lettere, delle arti, dell'industria, del lavoro, della scuola, dello sport, in iniziative di carattere sociale, assistenziale e filantropico o per rilevanti atti di liberalità, con la propria opera in favore della pacifica convivenza e della fratellanza, nonché per particolare collaborazione alle attività della pubblica amministrazione”*. Merito di Gasp se l'Atalanta, nelle ultime tre annate calcistiche, è finita per due volte tra le prime 4 della classifica e ha sempre centrato la qualificazione alle competizioni europee, conquistando per di più la finale di Coppa Italia, conclusasi amaramente e ingiustamente, ma con una partecipazione commovente nel teatro capitolino dell'Olimpico che ha reso la piazza bergamasca ancora più orgogliosa. Come ogni buon nativo all'ombra delle Orobie, Gasperini sa quel che vuole, ha un carattere deciso e non si nasconde. Ecco perché si è scolpito il legame tra il tecnico e la città di Bergamo.

# Milan Bergamo Airport

## 130 destinazioni, 39 nazioni, 20 compagnie aeree, 1 click.



All'**Aeroporto di Milano Bergamo** accorciamo le distanze dal resto del mondo con oltre 130 destinazioni da raggiungere comodamente. Scoprite tutte su **[milanbergamoairport.it](http://milanbergamoairport.it)**

Follow us:



MILAN  
BERGAMO  
AIRPORT | **BGY**

[www.milanbergamoairport.it](http://www.milanbergamoairport.it)





## In cantiere si parla Spagnolo

**Eugenio Sorrentino**

“Siamo perfettamente in linea con il cronoprogramma”. Parole rassicuranti quelle pronunciate da Roberto Spagnolo, direttore operativo dell'Atalanta e responsabile dei lavori per la costruzione del nuovo settore nord dello stadio di Bergamo, che il 1° luglio scorso ha assunto la denominazione “Gewiss Stadium” per essere pronto in data 29 settembre. Una settimana prima è prevista la chiusura del cantiere, seguita dalla fase di collaudo dell'impianto. Un lavoro articolato e complesso, che ha visto completata a metà giugno la fase di pilastratura e travatura della struttura e la messa in opera dei gradoni. Dopodiché, i responsabili del cantiere si sono confrontati sui dati progettuali per verificare la correttezza dell'accoppiata degli elementi in ferro e in cemento, che presentano tolleranze rispettivamente in termini di centimetri e millimetri. Alla data dell'11 giugno erano stati posati 700 tonnellate di ferro, mentre quello destinato alla copertura assomma a 1.000 tonnellate, e gettati 6.000 mc di cemento (quello utilizzato per il prefabbricato è di circa 4.000 mc.) Numeri rappresentativi di un cantiere che vede in azione stabilmente 4 gru mobili di massima portata e tonnellaggio, con 80 addetti che si dividono in permanenza in turni giornalieri di 12 ore, 7 su 7. La vendita dello stadio e il piano urbanistico collegato rispondono agli obiettivi della famiglia Percassi, alla guida della società,

e quelli dell'amministrazione comunale perché il progetto riguarda un'area più estesa rispetto alla pianta dello stadio, compresa la fruizione del nuovo parcheggio sotterraneo che sarà creato con la riqualificazione della curva sud, prevista al termine della stagione 2019-2020, che precederà l'ultimo intervento riguardante la tribuna Giulio Cesare opposta alla tribuna centrale. Un impegno finanziario di 40 milioni di euro (esclusi oneri urbanistici), di cui 14 milioni destinati alla prima fase. “Sbagliato pensare che l'intervento destinato a trasformare lo stadio avvenga sulla scia degli straordinari risultati della gestione Gasperini - ha sottolineato Roberto Spagnolo, direttore operativo dell'Atalanta, precisando che l'ambizioso progetto risale all'epoca dell'ultima risalita della squadra bergamasca dalla B alla A. Il programma dei lavori, com'è noto, prevede di intervenire sulla tribuna Ubi (di fronte alla centrale) e successivamente sulla curva sud per portare a compimento l'ammodernamento dello stadio nell'estate 2021. Non solo stadio. Al centro sportivo Bortolotti si è deciso di intitolare la nuova palazzina del settore giovanile “Accademia Mino Favini”, in onore e memoria del talent-scout, gentiluomo, maestro di calcio e di vita, e padre di tanti campioni cresciuti alla cantera atalantina.



## The Wall, la vittoria di Masiello

Federica Sorrentino

Questione di centimetri, come pure di trovare le persone giuste che ti aiutino a ritrovare la persona vera che sei. Andrea Masiello, professione difensore, può dire di avere vinto nello sport e nella vita.

“Mister Gasperini è stato bravo a tirare fuori da me delle qualità che neppure io pensavo di avere e potere esprimere. A una certa età, calcisticamente parlando, ho avuto la capacità di dare qualcosa in più che penso e spero abbia contribuito a raggiungere un obiettivo storico per l’Atalanta. Grande merito va dato a tutti i compagni di squadra, i quali hanno saputo interpretare i compiti assegnati tatticamente e spendersi generosamente in ogni circostanza. Giocheremo per il terzo anno consecutivo in Europa. Per me, in particolare, è motivo di prestigio e orgoglio”. *Andrea Masiello ha meritato il soprannome “The wall” per via degli episodi che hanno impedito alle squadre avversarie di andare a segno. Il salvataggio sulla linea di porta al San Paolo, che ha dato il là alla vittoria sul Napoli e lanciato l’Atalanta verso grandi traguardi, è la dimostrazione che la squadra non molla un solo pallone, sempre determinata e concentrata per fare risultato ogni qualvolta si scende in campo. Certo, da quell’episodio che mi ha visto protagonista e dall’esito della partita si è rafforzata la convinzione di potere accedere alla Champions League. Proviamo a fare un gioco: se dovessero chiederle di*

*essere attore in un film come “Il segreto del mio successo”, quale ruolo sentirebbe di ricoprire?*

Se ripenso alle ultime tre stagioni vissute con l’Atalanta, credo che mi ritroverei disponibile a recitare in modalità simili a quelle che mi hanno visto rispondere sul campo e adattarmi ai diversi ruoli difensivi

*Cosa rappresenta per Masiello, tutto cuore e anima, il mondo dell’Atalanta e Bergamo?*

Bergamo per me è una famiglia, perché dopo ciò che mi è successo sono stato preso per mano, sostenuto, incoraggiato e accompagnato a ritrovare la mia dimensione di uomo e calciatore. Ho ricevuto un aiuto generoso e fondamentale che ho cercato di ricambiare dentro e fuori il terreno di gioco. Non era semplice, nè scontato. E la lista delle persone a cui devo tutto è davvero lunga.

*Il sogno della convocazione in azzurro è rimasto nel cassetto*

Inutile nascondersi che il mio passato pesa. Il passato è passato, ma io sono contento di avere avuto l’opportunità di rilanciarmi a Bergamo.

*Quale significato assume il premio Golden Vip d’onore ricevuto dall’Accademia dello Sport e Solidarietà?*

E’ la dimostrazione che dalle difficoltà ci si può risollevarne, nobilitando i valori che sembravano smarriti.



Credits: [www.atalanta.it](http://www.atalanta.it)

## Atalanta in terra inglese come sulla Luna

Eugenio Sorrentino

Se chiedeste a mister Gasperini perché l'Atalanta ha deciso di misurarsi con il calcio inglese proprio alla vigilia dell'avvio della Premier League, pertanto con avversari il cui livello di preparazione è certamente più avanzato, egli potrebbe prendere in prestito le parole pronunciate dal presidente USA, John F. Kennedy, il 25 maggio 1961. *“Abbiamo deciso di andare sulla Luna in questo decennio e di impegnarci anche in altre imprese; non perché sono semplici, ma perché sono ardite, perché questo obiettivo ci permetterà di organizzare e di mettere alla prova il meglio delle nostre energie e delle nostre capacità, perché accettiamo di buon grado questa sfida, non abbiamo intenzione di rimandarla e siamo determinati a vincerla, insieme a tutte le altre”*. Sostituite la Luna, una magnifica desolazione, con il Regno Unito, dove l'erba è sempre più verde, e il discorso calza a pennello. Ventiquattro i giocatori scelti dal tecnico atalantino per la lunga trasferta in terra inglese e le tre sfide contro Swansea, Norwich e Leicester, rivelatesi utili per mettere a punto gli schemi tattici del tecnico e valutare anche l'intera rosa.

Si sa che è finita con due sconfitte di misura, contro Swansea e Leicester, intervallata da una larga vittoria sul campo del Norwich che festeggia il ritorno nella massima serie. Il bilancio tracciato da Gian Piero

Gasperini è apparso chiaro: *«Siamo andati in Inghilterra per giocare contro le squadre inglesi che sono all'avanguardia in Europa. Un'esperienza utile. Abbiamo anche giocato bene, ma abbiamo commesso troppi errori tecnici e se si vuole competere con queste squadre si deve per forza alzare il livello ed essere più precisi. Mancano ancora tre settimane al campionato, abbiamo il tempo per rifinire la nostra preparazione atletica»*.

Cosa ha fatto vedere l'Atalanta? Con lo Swansea una squadra non ancora al 100% sul piano della tenuta atletica, com'era prevedibile, tant'è che chiuso in vantaggio il primo tempo decisamente dominato, grazie a un gol di Ilicic in grande spolvero, gli inglesi hanno ribaltato il risultato nella ripresa per due errori difensivi. Il rotondo poker in rimonta contro i gialloverdi del Norwich City rispecchia la capacità di verticalizzare, la condotta tattica, la tenuta e l'atteggiamento, e l'aver dato prova di conservare gli equilibri nonostante la girandola dei cambi, l'intesa e la concentrazione. Contro il Leicester 2 gol subiti nel secondo tempo e favoriti da concessioni difensive, dopo una prima parte di gara condotta con buona padronanza di gioco, e un lampo nel finale servito a guadagnare il penalty trasformato da Muriel e rendere meno amare la sconfitta.

# THE X7



BAYERISCHE MOTOREN WERKE

Lasciati ispirare dallo spazio. Sulla Nuova BMW X7 esclusività e funzionalità si fondono per permetterti di disegnare, anche grazie a tre file di sedili, gli spazi sulle tue esigenze. Perché da oggi il concetto di benessere si può applicare anche alla guida.

SCOPRI LA NUOVA BMW X7 IN CONCESSIONARIA E SU [BMW.IT/THEX7](http://BMW.IT/THEX7)

## Lario Bergauto

### Concessionaria BMW

Via Campagnola, 48/50 - Bergamo - Tel. 035 4212211

Corso Carlo Alberto, 114 - Lecco - Tel. 0341 27881

Via Industriale, 97/1 - Berbenno di Valtellina (SO) - Tel. 0342 492151

[www.lariobergauto.bmw.it](http://www.lariobergauto.bmw.it)

Gamma BMW X7: consumo carburante ciclo misto (litri/100km) 6,5 - 9,0; emissioni CO<sub>2</sub> (g/km) 171 - 205. I consumi di carburante e le emissioni di CO<sub>2</sub> riportati sono stati determinati sulla base delle disposizioni di cui al Regolamento CE n. 715/2007 nella versione applicabile al momento dell'omologazione. I dati si riferiscono ad un veicolo con configurazione base effettuata in Germania ed il range indicato considera le dimensioni diverse delle ruote e degli pneumatici selezionati. I valori sono già stati determinati sulla base del nuovo Regolamento WLTP (Worldwide Harmonized Light Vehicles Test Procedure) e sono riportati in valori equivalenti NEDC al fine di garantire il confronto tra i veicoli.

# Reti e Canestri



## Basket orobico oltre le aspettative

Fabrizio Carcano

Una stagione da ricordare per le bergamasche. Il 2018-19 sotto canestro per Bergamo e Treviso è andato ben oltre le aspettative, con la conquista della semifinale dei playoff dopo una fase regolare che ha visto i biancoblu trevigliesi chiudere terzi con 18 vittorie in 28 giornate e i gialloneri bergamaschi terminare quarti con 17 vinte.

Qualcosa di impensabile ad inizio stagione, perché le ambizioni dei due club erano limitate alla permanenza in A2.

E invece le due bergamasche sono state la rivelazione stagionale dietro la corazzata Roma e l'ambiziosa Capo d'Orlando, fresca di retrocessione dalla A e con un budget fuori portata come i capitolini.

Il terzo posto di Treviso nasce da una lunga programmazione societaria e da alcune scommesse vincenti: l'ossatura del gruppo biancoblu, affidato al giovane coach emergente Adriano Vertemati, era già consolidata intorno al talento del capitano Andrea Pecchia, l'esterno milanese del 1997, vero uomo franchigia dei trevigliesi e leader di un gruppo guidato dal coetaneo regista Carotti e arricchito da due gioielli in rampa di lancio come Palumbo e D'Almeida.

E proprio l'esplosione dei giovani è stata decisiva nella crescita di una squadra partita con difficoltà (una vittoria e quattro sconfitte) prima di iniziare a correre da novembre, una volta inserito Nikolic al posto di Olasewere, per poi compiere l'ultimo salto di qualità a febbraio riportando a casa l'esperto Davide Reati.

Bergamo invece ripartiva quasi da zero dopo la rivoluzione estiva, affidandosi ad un coach esperto come Sandro Dell'Agnello bravo a scovare un veterano dimenticato da tutti come Terrence Roderick, autore di una stagione da 20 punti e 10 rimbalzi, affiancandogli il debuttante regista Brandon Taylor risultato il miglior play del campionato: spinta dai suoi americani la BB14 ha chiuso in testa il girone di andata, arrivando a febbraio a giocarsi un vero spareggio promozione perso a Roma al supplementare. Sarebbe stato persino troppo, però Bergamo ha poi tenuto arrivando fino alla semifinale persa contro Capo d'Orlando. Ma ora ripetersi sarà dura. Treviso saluta Pecchia e Palumbo anche se è riuscito a trattenere coach Vertemati. Bergamo ha già lasciato andare Dell'Agnello e gli americani preparando un'altra rivoluzione sotto le mura di Città Alta.



## Volley, fortissimamente Volley Bergamo

Eugenio Sorrentino

La grande stagione disputata dalla Olimpia Caloni Agnelli, culminata con la **Finale Promozione** persa contro la favorita Gas Sales Piacenza, è ormai un ricordo che deve invogliare a fare meglio nel prossimo campionato di **A2 Maschile**. Il Presidente della società, Nicola Caloni, ha eseguito una mossa vincente dichiarando, quand'era ancora caldo il ko con la corazzata piacentina, di voler ripartire dalla panchina e dal proprio Ds. Coach Spanakis e Insalata sono due pedine fondamentali per programmare la nuova stagione. «Sia io che Spanakis siamo legati a Bergamo – ha detto prima dell'estate il ds **Insalata** - abbiamo disputato una grande annata perché siamo riusciti a migliorarci pur cambiando quasi tutta la squadra, la guida tecnica e dando fiducia ad un ragazzo come Romanò, di 20 anni, che poi è esploso». E quanto a conferme, agli inizi di luglio è arrivata la notizia che Giorgio Gritti classe 2000 per 190 cm, bergamasco doc, resterà in Olimpia a disposizione di coach Spanakis nella rosa degli schiacciatori. Utilizzato spesso dal tecnico per la sua efficace battuta molto incisiva che ha determinato aces e difficoltà di ricezione nel campo avversario, Giorgio è stato dal 2016 al 2018 nel team insieme a Zonta vincendo due scudetti a Segrate, distinguendosi per le sue doti dai 9 metri, come schiacciatore e buon difensore.

Sul fronte del Volley Zanetti Bergamo, il club si è messo al lavoro fin dallo scorso aprile per allestire una squadra competitiva per la prossima stagione, che possa far dimenticare gli ultimi due campionati un po' deludenti. E agli inizi di giugno la panchina per la stagione 2019-2020 è stata affidata a Marcello Abbondanza. Per il Direttore Generale del club, Giovanni Panzetti, si è scelto di cambiare strategia e di affidare la guida tecnica all'allenatore romagnolo, nato pallavolisticamente proprio a Bergamo. Abbondanza, nella passata stagione sulla panchina polacca del Chemik Police, si presenta a Bergamo con un ricco palmares: 4 Scudetti, due in Turchia, uno in Azerbaijan e uno in Polonia, due Coppa CEV, 5 coppe nazionali tra Italia, Turchia e Polonia e tre final four di Champions League raggiunte con tre squadre diverse. Chiari gli obiettivi posti dal Presidente Bonetti e dal DG Panzetti: provare a centrare i play off prima di tutto e poi capire, durante la stagione, quello che la squadra possa fare in un campionato italiano estremamente competitivo.

“Il passato va usato nella maniera giusta – dice *Abbondanza* - non come confronto per quello che deve essere il presente o il futuro, ma per prendere esempio di quello che è stato e prendere energia per quello che si dovrà fare”.



# SIAMO TORNATI SUL SERIO.

## E SIAMO PRONTI A PORTARTI NEL MONDO.

Dal prossimo 27 luglio sarà operativo il nuovo volo diretto Bergamo - Roma, con quattro voli giornalieri, che permetterà comode connessioni con le principali destinazioni intercontinentali del nostro network, tra cui: New York, Washington, Los Angeles, Boston, Miami, Johannesburg, Nuova Delhi, Seoul, Tokyo, Buenos Aires, Santiago del Cile, San Paolo, Rio de Janeiro e Città del Messico.

MILAN  
BERGAMO  
AIRPORT  
**BGY**  
[www.milanbergamoairport.it](http://www.milanbergamoairport.it)

[ALITALIA.COM](http://ALITALIA.COM)

**Alitalia** 



## Giulio Ciccone Privato, professione grimper

Federica Sorrentino

Sono otto i ciclisti abruzzesi ad avere vinto almeno una tappa nelle 102 edizioni del Giro d'Italia. Uno di questi, Danilo Di Luca, si è anche aggiudicato la Corsa Rosa nel 2007. L'ultimo, in ordine di tempo, è Giulio Ciccone Privato, teatino classe 1994 trasferitosi nella Bergamasca quando aveva 18 anni, vincitore nel 2016 al primo anno tra i professionisti e alla prima partecipazione al Giro d'Italia, dove ha trionfato nella tappa di Sestola, risultando uno dei vincitori di tappa più giovani di sempre (aveva 21 anni e cinque mesi). Giulio Ciccone, si è ripetuto quest'anno, con la maglia del team Trek-Segafredo, nella sedicesima tappa Lovere-Ponte di Legno di 198 km. Al termine di una lunga fuga, il corridore orobico-teatino, leader della classifica degli scalatori, negli ultimi 20 km è rimasto con un solo corridore, il ceco Hirt, poi regolato in volata. L'11 luglio 2019, al termine della sesta frazione della Grande Boucle, Giulio Ciccone Privato realizza il suo capolavoro, indossando la maglia gialla. Ciccone, dopo una fuga di quattordici uomini, ha ceduto la vittoria di tappa al belga Teuns, arrivato più fresco sul muro conclusivo con pendenza del 24%, ma è diventato leader della classifica generale del Tour de France. Il ventiquattrenne corridore ha conquistato il simbolo del primato strappandolo per soli 6" al francese Julian Alaphilippe.

Diventando il primo italiano a vestirsi in Giallo nella Grand Boucle dal 2017, quando ci riuscì Fabio Aru, altro bergamasco adottivo.

Giulio Ciccone Privato vive a Sorisole e ha iniziato la sua carriera dilettantistica con una squadra di Palazzago e successivamente con il team Colpack di Almè, che gli hanno permesso di emergere e mettere in luce le proprie doti per approdare nel mondo dei professionisti nel 2016. Dopo il successo di tappa alla prima partecipazione al Giro d'Italia, una parentesi delicata legata alla salute ma felicemente risolta. Nel 2017 torna a gareggiare dopo essersi sottoposto per due volte a operazioni al cuore per porre fine ai problemi di tachicardia. In quell'anno prende parte al Giro d'Austria, con la maglia azzurra della Nazionale italiana del ct Davide Cassani, e si segnala per un terzo posto in salita a Kitzbuhel. Sempre nel 2017, giunge sesto al Tour dello Utah, negli Stati Uniti, dove si mette in evidenza nella sesta tappa, staccando gli avversari all'arrivo dopo una salita di 8 km. Nel 2018 Ciccone fa suo il Giro dell'Appennino, dopo aver seminato gli avversari sul Passo della Bocchetta. Poi al Giro d'Italia ottiene un quarto posto nella tappa di Cervinia e finisce secondo nella classifica finale del Gran Premio della Montagna dietro al britannico Chris Froome, vincitore anche della maglia rosa.



## Accademia LENA, scuola di calcio e vita

Federica Sorrentino

Sono trascorsi più di 25 anni da quando Manvel Ayrapetyan, allenatore russo di origine armena, portava in trionfo i piccoli allievi calcistici di San Pietroburgo in una serie di prestigiosi tornei internazionali. Dopo aver visto crescere tante di quelle giovani promesse, diventati calciatori professionisti di ottimo livello nei campionati russi, Mr Manvel si è trasferito in Italia fino a scegliere Bergamo quale luogo di residenza per sé e la sua famiglia e dedicarsi alla formazione dei più piccoli. Ex calciatore nella primavera del CSKA Mosca e della nazionale giovanile armena, Manvel Ayrapetyan ha guadagnato a Coverciano la qualifica di allenatore UEFA-PRO ma ha scelto di impegnarsi nel settore giovanile. Per questo ha fondato la LENA Italian Football Academy, che ha sede a Bergamo, con l'obiettivo di mettere a frutto un modello innovativo di formazione calcistica, basato sull'affinamento della tecnica individuale. Una metodologia di apprendimento abbinata alla cura delle qualità comportamentali, per rafforzare i valori morali e l'educazione, contribuendo ad acquisire personalità.

*“Essere squadra significa fare gruppo e diventare una piccola famiglia – spiega Mr Manvel – Insieme si gioca, si vince e si perde, si gioisce e si piange, si condividono successi e piccole delusioni.*

*Una squadra di giovanissimi allievi è tale quando si*

*completa avendo intorno genitori, fratelli, parenti e amici, che plaudono all'impegno in campo, quale che sia il risultato, e sostengono i sacrifici degli allenamenti praticati senza trascurare gli studi. Sono convinto che il calcio, basato sulle regole, possa contribuire a rispettare quelle fondamentali da rispettare per vivere coscientemente e con responsabilità nella società civile e nella famiglia”.*

Questo il dettato. E i risultati si sono visti, a partire dalla prima gara amichevole sostenuta il 14 settembre 2018 con l'USO Alzanese. Un esordio cui ha fatto seguito l'esperienza della Selvino Winter Cup 2018, in cui la I.F.A. Lena ha pareggiato 3-3 con i pari età della Juventus. Nel maggio 2019 è toccato a una giovane promessa, Taolide Mounirou, indossare la prestigiosa maglia degli allievi dell'Atalanta per mettere in mostra le proprie doti con i giovanissimi under 10 di Liverpool, Bayern Monaco e Chelsea, con un gol e un assist vincente contro i Blues. Poi per tutti i giovani allievi della I.F.A. Lena una settimana di campus a Jesolo lo scorso giugno. Un passo indietro per ricordare che a dicembre 2018 una delegazione dell'accademia, guidata da Manvel Ayrapetyan, si è recata nel reparto di pediatria dell'Ospedale Papa Giovanni XXIII portando in dono palloni e maglie ufficiali. Piccoli uomini e calciatori crescono.



## La Presolana in E-Bike

Luca Lembi

Difficile immaginare che i piloti delle monoposto elettriche che ad aprile si sono sfidati nelle vie di Roma, su un tracciato di poco meno di tre chilometri, nella quinta prova del campionato mondiale di Formula E abbiano avuto modo di poter ammirare le bellezze della città eterna.

Facilissimo invece immaginare che godere i fantastici panorami offerti dalla natura lungo 49 chilometri di sentieri delle montagne bergamasche sarà una delle priorità dei ciclisti pronti a salire in sella per il Presolana E-Bike, primo raduno per bici elettriche ideato e organizzato in ValSeriana e in programma il 28 e 29 settembre.

Una manifestazione non competitiva (dunque con tutto il tempo a disposizione per fermarsi ad ammirare gli scorci più affascinanti) lungo un avvincente percorso che porterà i partecipanti a superare un dislivello di 1500 metri, con partenza a Clusone, “capitale” della valle, in Piazza Orologio e arrivo fino ai piedi della Regina delle montagne, la Presolana, attraversando i boschi e le distese verdi di Rovetta e Onore, per poi tornare al punto di partenza passando da sentieri tracciati al Colle Vareno, al Monte Pora, a Bossico, Songavazzo e di nuovo Rovetta.

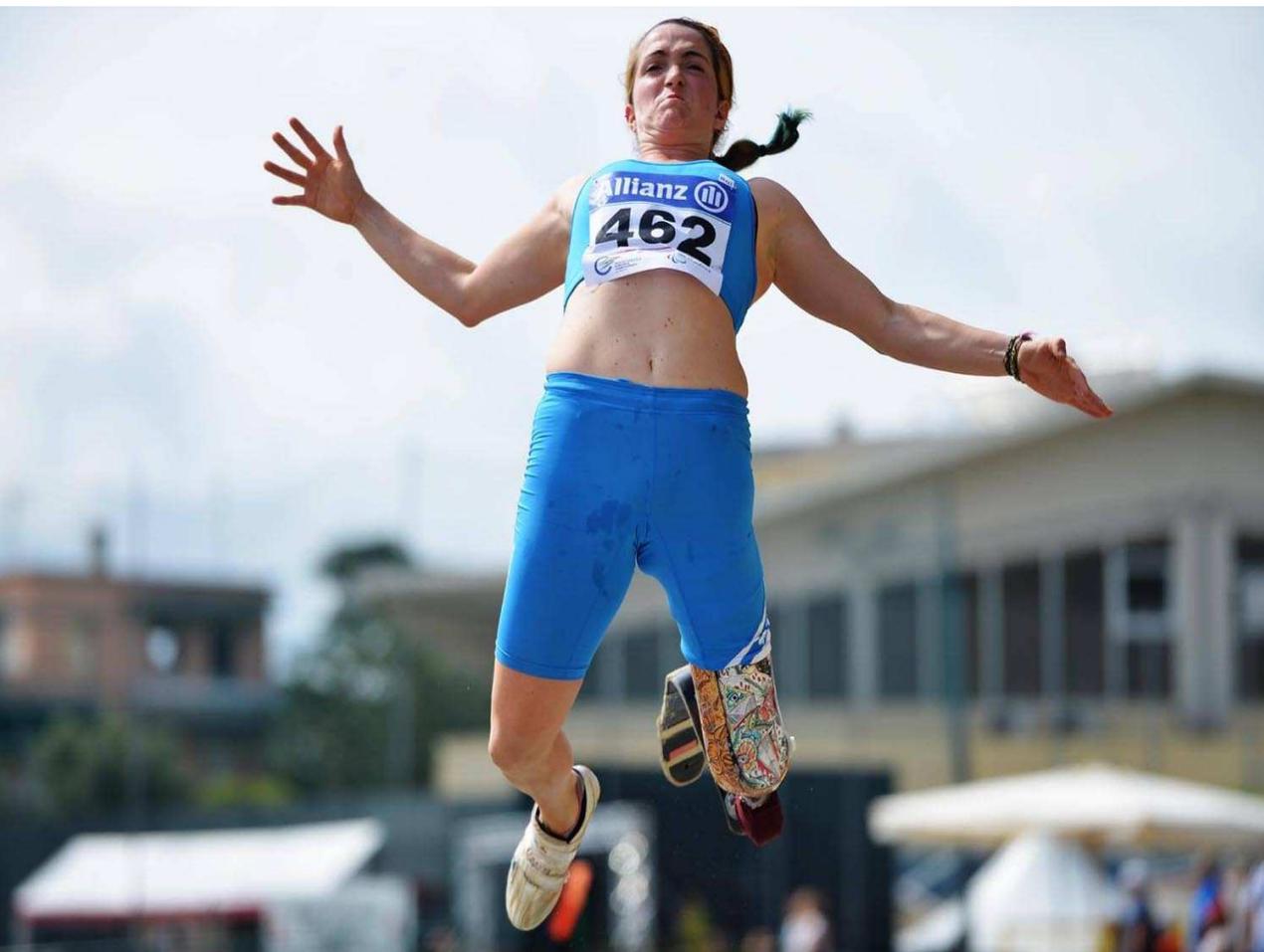
Un raduno inserito in due giornate, (il 28 e 29 settembre) dedicate al mondo della bicicletta elettrica

organizzate per tutti gli appassionati delle due ruote e per incentivare l'utilizzo di questo mezzo di trasporto totalmente green, il “massimo” per scoprire con meno fatica i percorsi del territorio, incastonati fra incantevoli scenari montani. Un weekend durante il quale i più sportivi, ma anche genitori e figli più “pigri” potranno scoprire negli stand tutte le novità del settore con la possibilità di fare test guidati con e-bike. Senza dimenticare il piacere di godersi momenti di relax e piacere assaporando i migliori prodotti seriani nei punti ristoro del territorio.

Questo il programma per sabato 28: dalle 9.30 alle 18 apertura del Villaggio e-bike nel centro storico di Dorga (Castione della Presolana); dalle 10 alle 14 tour guidati in bicicletta elettrica e possibilità di test con partenza da via Donizetti, a Castione della Presolana. L'iscrizione al Family tour di 5 chilometri, con tre partenze alle 10, 12 e 14 e all'Expert tour di 25 chilometri con due partenze alle 10 e alle 13.

Il Raduno è organizzato in collaborazione tra Promoserio, Assessorato allo Sport di Clusone, Pro Loco di Clusone, Assessorato Sport e Turismo di Castione della Presolana, Visit Presolana, Presolana Holidays, Presolana Ski&Bike, Cicli Pellegrini, Calzature Fornoni.

Info e iscrizioni: [www.valseriana.eu](http://www.valseriana.eu)



## Martina Caironi, corri e salta

Federica Fusco

Due paralimpiadi trionfali e una terza alle porte. Con l'intermezzo di campionati mondiali, europei e nazionali sempre dominati, sulla distanza di 100 metri e nel salto in lungo. Martina Caironi è un simbolo dello sport senza barriere, il cui valore è espresso dal progressivo superamento dei propri limiti. Nell'ambito dell'Italian Paralympic Awards, il Gruppo Rcs l'ha insignita del premio intitolato al giornalista sportivo Candido Cannavò, per i risultati conseguiti nel 2017 e 2018. Nel giugno di quest'anno, sulla pedana di Grosseto agli Italian Open Championship, nella sesta tappa del World Para Athletics Gran Prix, Martina ha saltato la misura di 5 metri, fissando il nuovo record mondiale nella categoria T63 (amputati monolaterali sopra al ginocchio). Intanto il suo primato mondiale sui 100 metri, corsi con il tempo di 14"63, resiste dal 2015. Agli inizi di luglio Martina ha timbrato l'accoppiata 100-lungo ai campionati italiani paralimpici di atletica leggera di Jesolo.

Lì ha saltato 2 centimetri oltre i 5 metri e sarebbe stato il nuovo primato assoluto mondiale se il vento non avesse soffiato a 2,2 metri al secondo.

Un tanto di troppo perché diventasse aiutino. Prima di cimentarsi sulla pedana del lungo, Martina aveva conquistato il tricolore nello sprint restando sopra i 15",

ma in questo caso con il vento contro di quasi 2 metri. Assaggi maiuscoli in vista del grande appuntamento dell'anno, a novembre, con i campionati mondiali di Doha in Qatar. Risultati a parte, che hanno riempito di giallo la bacheca, Martina ha dato forza e convinzione a tante persone che hanno vissuto la sua traumatica esperienza, indicando la strada della ripresa. A due anni di distanza dall'investimento stradale che le costò l'amputazione dell'arto sinistro, Martina ha avuto la capacità di rimettersi in gioco. Era il 2010. L'anno dopo il primo trionfo olimpico ai Giochi di Londra. A osservarne le gesta, dal letto di ospedale, Monica Contraffatto, caporal maggiore dell'Esercito, rimasta gravemente ferita alla gamba destra in missione militare in Afghanistan e finita anch'essa amputata. Oggi Martina e Monica se la giocano nella corsa veloce, con la 29enne bergamasca sempre una spanna davanti. E decisa a non mollare. E' sempre lei il simbolo di un movimento che estrae le energie migliori dai suoi interpreti, bravi a riscoprirsi, misurarsi e lottare riuscendo a superare le differenze. Nulla è stato facile prima dei trionfi e della notorietà positiva. Ma quando un ragazzino con grande naturalezza e semplicità le ha chiesto se fosse felice, Martina si è fermata un attimo a riflettere per poi rispondere: «Beh, in effetti sì. Perché no?».



## L'Oro cinese di Maria

Luca Lembi

Tra i tanti campioni che hanno dato lustro allo sport bergamasco c'è Maria Poiani Panigati, nuotatrice non vedente, pavese di nascita ma fattasi adottare da Bergamo dove ha messo su famiglia, campionessa paralimpica e mondiale nello stile libero. Maria, portacolori della Polisportiva Handicap Bergamasca, ha partecipato alla prima paralimpiade nel 2000 a Sidney, dove è eliminata in batteria nei 50 m stile libero e nei 100 m farfalla delfino e rana, raggiungendo poi la finale nei 400 m stile libero e piazzandosi all'ottavo posto con il tempo di 5'53"74. Nel 2008, all'età di 26 anni, è stata convocata alle Paralimpiadi di Pechino e ha vinto la medaglia d'oro nei 50 metri stile libero categoria S11 precedendo la compagna Cecilia Camellini e nuotando la distanza in 31"39.

Una prova entusiasmante, quella di Maria, condita dalla straordinaria doppietta nella vasca di Pechino: lei e Cecilia Camellini hanno nuotato meglio di tutte le altre e conquistato un oro e un argento che fanno la storia delle Paralimpiadi per i colori azzurri. Nella categoria riservata ai non vedenti totali, Poiani ha confermato in finale la grande prestazione delle batterie di qualificazione, quando aveva corso abbattendo il record del mondo di oltre un secondo, facendo fermare il cronometro sul tempo di 31"21. In finale, partendo dalla quarta corsia, Poiani Panigati ha condotto fin

dall'inizio, e nonostante una correzione di rotta, con una straordinaria progressione nella parte centrale della vasca ha toccato per prima.

*"Non sentivo nulla quando sono arrivata – furono le prime parole di Maria dopo le bracciate trionfali - Non capivo perchè i cinesi stessero zitti, nessuno esultava, gridava, applaudiva, le emozioni erano fortissime: paura, ansia, gioia, una gran voglia di sapere".* In quella stessa vasca è stata anche finalista nei 100 m stile libero ottenendo il quinto posto con il tempo di 1'12"71.

L'anno precedente le Olimpiadi di Pechino, Maria ha partecipato ai mondiali IBSA di Rio de Janeiro, ottenendo ben 5 medaglie: ha vinto due ori nei 50 e nei 100 metri stile libero rispettivamente con i tempi di 32"69 e 1'15"45, due argenti nei 100 m rana (1'41"34) e nei 200 m misti (3'25"17) e un bronzo nei 200 m stile libero con il tempo di 3'00"16. Accanto a lei Gloria Benedetti, tecnico nazionale e responsabile del settore nuoto della PHB, simbolo della passione di chi impiega il suo tempo nell'attività di volontariato con i ragazzi paralimpici. L'impegno e la dedizione di queste persone fa sì che atlete come Maria Poiani possano emergere e la PHB sia considerata un sano punto di riferimento nel panorama natatorio lombardo e nella comunità bergamasca.

# Lo Sport nei Ricordi



## Mario Mangiarotti, Mai Morto

Eugenio Sorrentino

Sulla pedana della scherma si spingeva se doveva insegnare a un giovane allievo qualche piccolo segreto. Mario Mangiarotti, l'ultimo protagonista della prestigiosa dinastia di schermidori che ha illuminato la disciplina tingendo d'azzurro i podi olimpici e mondiali nel secolo scorso, se n'è andato alla soglia dei 99 anni. A Bergamo, dopo essere diventato cardiologo di fama e pioniere della medicina sportiva insieme ad Angelo Quarenghi, Mario Mangiarotti è stato presidente del Coni per 25 anni e poi per vari mandati del Panathlon Club, di cui era presidente onorario. Carica legata al decalogo di virtù che il mondo sportivo e medico gli riconoscevano. La sua lunga vita è un esempio di cosa dovrebbe fare un atleta: onorare la disciplina sportiva a cui ci si dedica, impegnarsi negli studi per preparare la professione.

Mario Mangiarotti insegna come all'esperienza agonistica possa seguire quella dirigenziale che serve a formare le nuove generazioni.

Mario, classe 1920, era il terzo dei figli del capostipite Giuseppe, spadista tra i più forti di sempre. Edoardo, nato un anno prima, è stato il plurimedagliato di famiglia ed è un'autentica leggenda dello schema. Dario, oro a squadre ai Giochi del '52, era il primogenito nato nel 1915. A loro Mario, che si era accontentato (si fa per dire) di un argento mondiale nel

1951 a Stoccolma, riservava un ricordo commosso parlandone con fierezza.

Meno vincente, Mario Mangiarotti ha scritto il suo capolavoro facendo dello sport il maestro di vita. Possibile olimpico, cimentatosi con completezza nelle tre armi, era considerato da suo padre un esteta della scherma. Mario entrò nel giro della nazionale di spada nel 1938, dove era presente già Dario e quando Edo aveva già vinto l'oro a squadre a Berlino. Prima che la guerra ne interrompa la crescita, Mario entra nel giro della nazionale di spada nel 1938 e vince l'oro a squadre alle universiadi di Vienna 1939 e conquista l'argento ai campionati italiani nel 1940.

Si dedica con eccellente profitto agli studi di medicina, poi sposa Eugenia Gavazzoni, nazionale di fioretto, che parteciperà con lui alle universiadi di Parigi 1947, dove Mario conquista l'oro a squadre e bronzo individuale di spada, precedendo il fratello Edo e Carlo Pavesi. Dal '47 al '49 vince per tre volte consecutive il concorso di spada Monal a Parigi e la Coppa Giovannini di fioretto a Bologna.

Sfide che valevano per uno schermidore quanto la Stref di Kitzbühel per uno sciatore discesista. La sua lezione più grande è il rispetto per l'avversario. Sulla sua maschera il motto che ne ha accompagnato la straordinaria esistenza: Mai Morto.



### Orari di Segreteria

Lunedì, Martedì, Giovedì e Venerdì  
dalle 8,30 alle 12,00 - dalle 14,00 alle 17,30  
Mercoledì e Sabato - dalle 8,30 alle 12,00

Rag. Giovanni Manzoni - Presidente  
Ing. Ferruccio Bonetti - Vicepresidente



ANMIC BERGAMO

## SERVIZI DISPONIBILI PRESSO LA SEDE PROVINCIALE DI BERGAMO



Indennità di frequenza  
per minori  
(scuola e riabilitazione)



Domande di Invaldit   
civile e indennit  di  
accompagnamento  
(legge 68 e legge 104)



Consulenze legali



Pratiche agevolazioni  
fiscali per famiglie con  
figli disabili; ISEE e RED;  
Consulenze fiscali



Tessera di libera  
circolazione sui mezzi  
di trasporto regionali



Abbattimento  
barriere  
architettoniche



Acquisto automezzi con  
agevolazioni (riduzione  
IVA, detrazioni Irap,  
sconti dal concessionario)



Esenzioni dal  
pagamento  
del bollo auto



Contrassegno  
europeo  
di parcheggio



Pratiche per il  
collocamento  
obbligatorio



Richiesta contributo  
per acquisto di  
computer  
e strumenti  
tecnologicamente  
avanzati



**Servizio trasporto associati**  
L'ANMIC offre ai propri iscritti,  
residenti nel comune di  
Bergamo o nei paesi della  
fascia urbana, il trasporto  
dei disabili con pulmini  
opportunamente attrezzati  
in Ospedali e Centri di cura  
e di riabilitazione.



Servizi C.A.F.  
e Patronato

## ASSOCIAZIONE NAZIONALE MUTILATI E INVALIDI CIVILI

Via Autostrada, 3 - Bergamo

Tel. 035 315339 - Fax 035 4247540

www.anmicbergamo.org - anmic@tiscali.it

Per tesseramento e contributi:

Codice IBAN: IT781031111110100000093892



## Riccardo Cassin, icona dell'alpinismo

Eugenio Sorrentino

Questa rubrica è dedicata a chi ha segnato la sua vita sposando la montagna. Abbiamo deciso di aprire celebrando la figura di Riccardo Cassin, indimenticabile uomo e maestro delle cime, leggenda mondiale dell'alpinismo. Nato in Friuli all'indomani della Grande Guerra e trasferitosi giovanissimo nella grande sella ai piedi del Gruppo delle Grigne, adottato a Pian dei Resinelli, ha percorso un secolo con la piccozza tra le mani. Cassin ha definito la *Grignetta*, "stupenda palestra di roccia per intere generazioni e tanto cara al mio cuore". E' lì che ha tracciato le sue prime vie per poi proseguire con strepitose e leggendarie ascensioni, che lo hanno reso famoso in tutto il mondo facendolo entrare di diritto nel gotha mondiale dell'alpinismo. Nella sua carriera ha compiuto circa 2500 ascensioni, di cui cento prime assolute. Ha scalato in Italia, Svizzera, Francia, Austria, Spagna, Jugoslavia, Scozia, Caucaso, Alaska, Perù, Pakistan, Nepal e Giappone. Si ricordano Dolomiti, Pizzo Badile, Monte Bianco, Grand Jorasses, la vetta del Gasherbrum IV (Karakorum) con *Carlo Mauri* e Walter Bonatti, il monte McKinley in Alaska con l'apertura della parete sud. Ha guidato la spedizione alla parete sud del Lhotse, alla quale partecipò anche Reinhold Messner, che sfortunatamente non ebbe esito felice a causa delle pessime condizioni meteo.

Ecco quanto Riccardo Cassin ha scritto di sé: "Non sono uomo di libri e poesie ne ho lette poche: so però che i poeti riescono a uscire dalla realtà grigia d'ogni giorno e sono sognatori e inseguono un ideale che non dà profitti. Orbene: senza notevole dose di poesia non si affrontano fatiche, disagi, pericoli di una scalata, specie le grandi pareti, e nemmeno la vita sul mare. Si vuole evadere dalla monotona sequenza dei giorni tutti eguali e si tenta l'avventura, animati da un amore sconfinato...Molte sono le faccende da sbrigare allestendo un bivacco e sovente si sta in gara con le tenebre; ma poi, quando sistemata ogni cosa, si cerca la posizione più comoda per dormire, e chissà perché quasi sempre è scomoda. Allora tutta la montagna è in noi presente: si ha la sensazione di farne parte, ed anche questo è poesia. Ognuno la percepisce a modo suo, secondo abitudini, desideri, mentalità diverse, ma qualsiasi alpinista, per mal squadrate che sia, se sa di macigno e non trova nel linguaggio il mezzo per esprimere quel che prova, in fondo al cuore è pur sempre un poeta, anche se, specie quando è molto giovane, ha il pudore di confessarlo."

Pensieri e linguaggio che fanno di Riccardo Cassin un'autentica icona, un personaggio che segnato la storia della montagna e che, a dieci anni dalla sua scomparsa, continua ad essere protagonista.



## Collezione Santini per IRONMAN

**Federica Sorrentino**

Non serve solo un fisico preparato per affrontare 3.8 chilometri di nuoto, 180 chilometri in bici e una maratona a piedi di 42 chilometri, perché chi vuole cimentarsi in un IRONMAN deve allenare anche testa (il vincitore impiega 8 ore, ma c'è anche chi la finisce in 15 ore...) e cuore, oltre naturalmente a indossare il giusto body da gara.

Santini, brand di riferimento nel settore dell'abbigliamento tecnico per il ciclismo e il triathlon, partner esclusivo di IRONMAN®, ha presentato una collezione pensata per coloro che sfidano i propri limiti nella regina delle gare di triathlon, capace di rispondere alle diverse esigenze degli atleti e degli amatori, e con capi dedicati alle competizioni e agli allenamenti. Capi aerodinamici, idrodinamici, leggeri e dalla rapida asciugatura che favoriscono le più alte performance.

La linea uomo è suddivisa in tre micro collezioni: Racing, Training e Santini X Kona.

Nella collezione Racing, sono presenti i capi Audax e quelli Cupio.

I capi Audax sono i top di gamma della collezione e sono testati in galleria del vento, molto leggeri e permettono la regolazione termica e la riduzione della resistenza dell'acqua.

I capi della linea Cupio sono confezionati con un nuovo tessuto resistente all'acqua e al cloro, rendendo la transizione dal nuoto alla bici più piacevole.

I colori scelti giocano su quelli identificativi di Ironman: nero e rosso, con l'aggiunta del grigio. Inoltre, Santini dedica una linea speciale a Kona, la città delle Hawaii dove il triathlon è nato.

### Collezione donna

Progettate per il corpo femminile, le collezioni donna si suddividono, come quella uomo, in due tipologie: Racing e Training. I tessuti scelti e le tecnologie sono le stesse usate per i capi maschili, cambia la vestibilità, che si adatta alle forme femminili e la scelta dei colori che giocano su viola, rosa, fucsia, bordeaux e nero. Anche per le donne c'è la possibilità di creare un total look, grazie agli accessori abbinati.

### Collezione kids

La stessa qualità dei capi per gli adulti è stata traspunta nella collezione per i giovani triatleti dai 5 ai 14 anni, Santini propone il body gara Cupio realizzato con tessuto water-repellent che favorisce l'idrodinamica, e le jersey Vis per bimbo e Dea per bimba per gli allenamenti in bici.

# Psicologia dello Sport



## Gli atleti sfidano le proprie emozioni

(estratto da *State of Mind* – autrice: **Francesca Adriana Boccalari**)

A differenza di ciò che si può pensare, lo sport non è solo fisico, ma anche tanta testa. L'attività sportiva richiede costanza e impegno nell'allenamento, volontà di tener duro di fronte alla fatica e ai sacrifici, capacità di sopportare la pressione emotiva di una gara e dei giorni che la precedono. Con lo sport l'atleta costruisce l'immagine che ha di sé in relazione ai propri limiti e obiettivi, alle proprie motivazioni, agli avversari e al pubblico. Più riuscirà a utilizzare le proprie risorse per mettere in campo performance di livello, più ne potrà trarre un'immagine di sé come efficace, competente e di valore. Questo processo può sottoporre l'atleta a notevoli pressioni che, ripercuotendosi a livello fisico, ne inficiano la performance.

Ciò su cui atleti e allenatori concordano è che a parità di preparazione fisico-atletica la differenza è data dall'atteggiamento mentale con cui allenamento e competizione vengono vissuti. Questa differenza spiega, secondo molti, quel *quid in più* che hanno i veri campioni, coloro che riescono a replicare un risultato positivo e a renderlo costante.

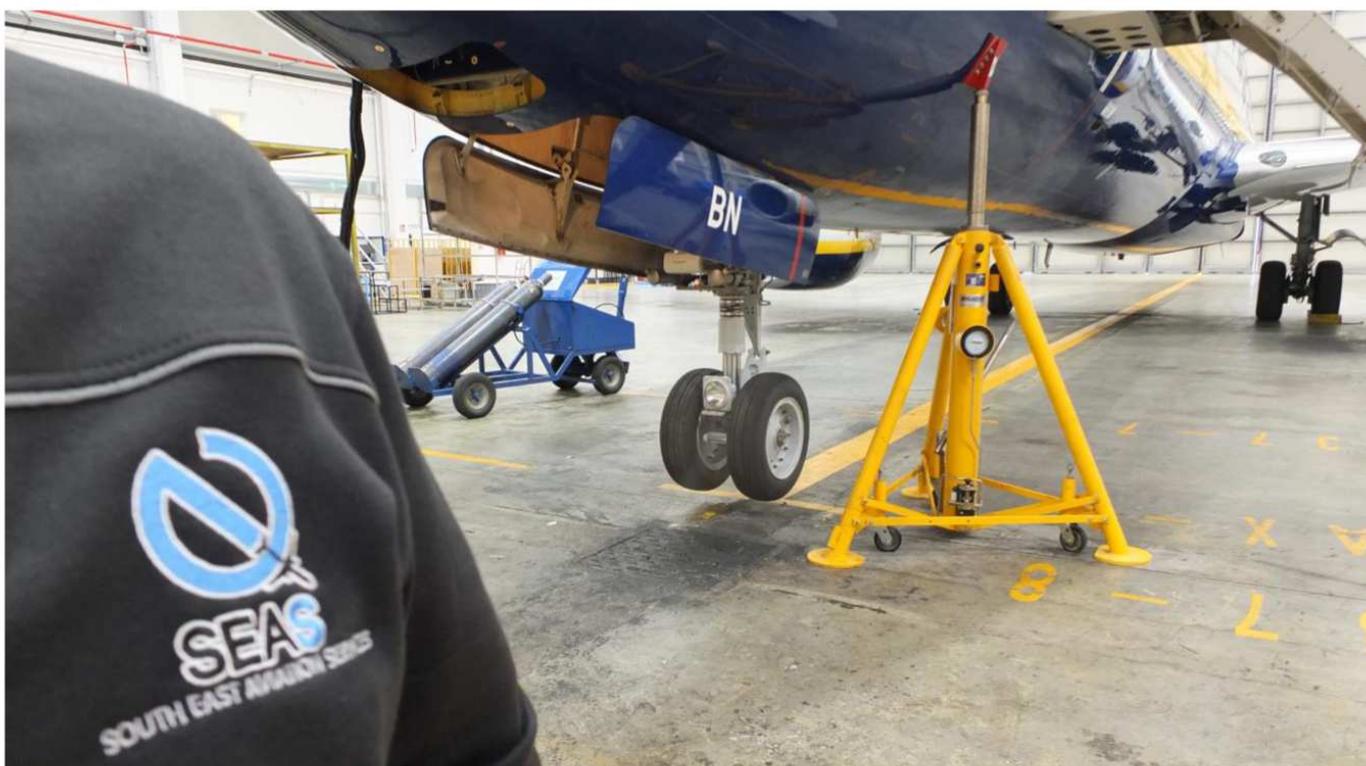
Spesso si sente dire che la dimensione psicologica non è un aspetto allenabile o controllabile e che non ha influenza significativa sulla prestazione sportiva. In realtà, evidenze di ricerca dimostrano proprio il contrario. La concentrazione, l'autocontrollo,

la conoscenza del proprio modo di pensare, sentire e comportarsi di fronte a una competizione sportiva sono tutti ambiti sui quali ci è possibile intervenire e che è possibile potenziare al fine di affrontare la gara con il miglior equilibrio psicofisico possibile. L'ansia, tra tutte le emozioni, risulta, la peggior nemica della prestazione sportiva agonistica, in grado di influenzarne negativamente i risultati. L'ansia è uno stato emotivo che può essere percepito come spiacevole e che prepara il corpo per una minaccia, nonostante questa non sia reale o corrispondente al livello di pericolo soggettivamente percepito. Durante lo stato di ansia avviene una massiccia attivazione del sistema nervoso simpatico che provoca una serie di alterazioni fisiche, biochimiche e endocrine, le quali a loro volta contribuiscono a un precoce esaurimento delle risorse fisiche e mentali dell'atleta.

Un'altra emozione che spesso emerge negli atleti durante una competizione è la rabbia, che può essere anche espressione di frustrazione, ad esempio per un infortunio subito o per una serie di risultati negativi ottenuti nelle precedenti competizioni, o di rivalsa, nei confronti di un allenatore o di un compagno di squadra. Qualunque sia la causa, l'atleta arrabbiato si presenta alla gara con un atteggiamento poco produttivo, esito di modalità di pensiero disfunzionali.



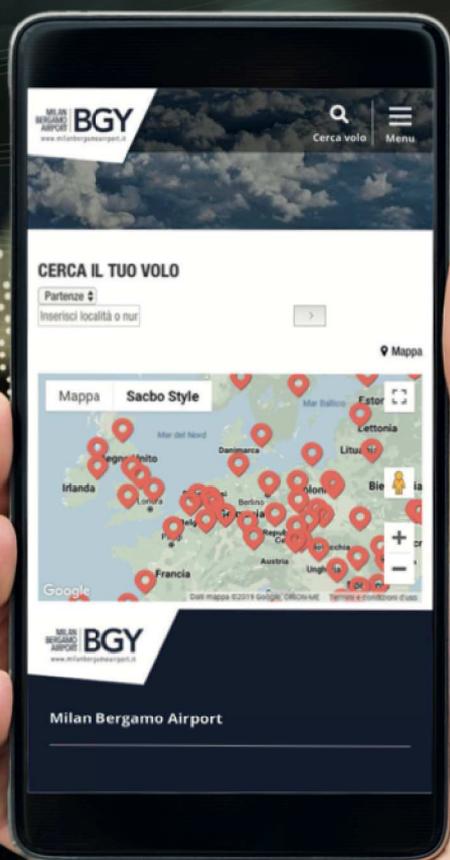
**SPECIALISTI IN MANUTENZIONE AERONAUTICA AL PIU' ALTO LIVELLO DI CERTIFICAZIONE**



South East Aviation Services (SEAS) S.r.l. via Orio al Serio – 24050 Grassobbio (BG) – [www-seas-italy.it](http://www-seas-italy.it)

# Milan Bergamo Airport

## 130 destinazioni, 39 nazioni, 20 compagnie aeree, 1 click.



All'**Aeroporto di Milano Bergamo** accorciamo le distanze dal resto del mondo con oltre 130 destinazioni da raggiungere comodamente. Scoprite tutte su **[milanbergamoairport.it](http://milanbergamoairport.it)**

Follow us:



MILAN  
BERGAMO  
AIRPORT | **BGY**

[www.milanbergamoairport.it](http://www.milanbergamoairport.it)

