

Vari



Fioretto Il ternano solleva massi e fa acrobazie tra gli alberi a Sant'Erasmo: "Stimolo mente e corpo"

Foconi suda in montagna

Allenamenti speciali verso Tokyo. "Ma non solo perché piove dal soffitto del Palascherma"

Il dato

Athletic Terni, iscritti in aumento E un terzo ora sono femmine



In tre Bordonì, Sofia Yaremchuk e Calcaterra dell'Athletic

TERNI

Nonostante le difficoltà e le restrizioni dovute alla pandemia, il 2020 è stato un anno di crescita per l' #iloverun Athletic Terni. Crescita numerica dal punto di vista degli iscritti alle varie sezioni della società sportiva, ma anche e soprattutto sotto il profilo organizzativo. Perché se è vero che la pandemia ha costretto a rinviare l'edizione 2021 della Terni Half Marathon, inizialmente prevista per metà gennaio, l'emergenza ha stimolato la capacità di adattamento. In questi termini è stata ripensata la formula della Stravalnerina che nella nuova versione Country Edition con partenze scaglionate (una delle prime competizioni a livello nazionale in questa modalità) ha reso possibile lo svolgimento della gara, attesa da molti atleti. Allo stesso modo è andata in scena la prova finale della Coppa Italia di lanci paralimpici all'impianto Bertolini di Narni Scalo. Senza dimenticare il progetto di riqualificazione del camposcuola Casagrande di Terni, presentato nell'ambito del bando Sport e Periferie promosso dalla Presidenza del Consiglio dei Ministri. In un anno reso complicato dalla pandemia, l' #iloverun Athletic Terni ha raggiunto quota 300 iscritti tra Fidal, Fispes, Fitri e Libertas. Incrementando di 25 unità le iscrizioni nella sola sezione di atletica leggera. Un dato importante da sottolineare è la presenza femminile: un terzo dei tesserati Fidal sono donne, dato che rappresenta un vero motivo di orgoglio. La fiducia delle famiglie ternane, che fornisce forza e spinta propulsiva per il futuro, è dimostrata anche dagli oltre 100 ragazzi iscritti. A questi si aggiungono i tecnici e tutti gli istruttori che, anche nei giorni più duri e difficili, hanno portato avanti gli allenamenti ed il lavoro della società. Se in Umbria c'è stato un calo minimo dei tesserati, l' #iloverun Athletic Terni ha invece registrato una crescita. Presupposti che inducono all'ottimismo e ad avere fiducia nel 2021. L.M.

di **Alessandro Picchi**

TERNI

Il campione di scherma Alessio Foconi prosegue i suoi allenamenti speciali in attesa dei Giochi olimpici di Tokyo 2021. In questi giorni di maltempo il fioretista ternano avrebbe potuto riadattare il lavoro svolgendo al Palascherma, ma piovendo copiosamente dal soffitto della sala d'armi rendendola inagibile, Foconi ha deciso di allenarsi in montagna: tra salite, neve, alberi e massi a Sant'Erasmo, sulle montagne a nord della conca ternana. Solamente un pretesto quello dello stillicidio in quanto, nonostante la scherma sia uno sport da svolgersi prettamente al chiuso, il fioretista ternano classe 1989 è abituato ad allenarsi all'aperto con il suo preparatore atletico Walter Cutrì. "Acqua per acqua, meglio la neve" ha affermato ironicamente il sempre solare Foconi. Con la decisione del rinvio dei Giochi olimpici, il portabandiera del Circolo Scherma Terni, in forze all'Aeronautica Militare, ha dovuto riadattare il percorso di allenamento per arrivare all'appuntamento olimpico in massima forma fisica e, soprattutto, mentale, viste le restrizioni imposte alla vita di tutti.

"Nei primi anni da professionista facevo solo pesi per sviluppare forza in maniera canonica - continua Foconi -, poi però grazie a Walter ho capito di dover sviluppare forza complessa. Sollevare un masso, ad esempio (i suoi massi arrivano anche a 50 chilogrammi, ndr) richiama l'attenzione che un classico peso non fa, in quanto una forma scomoda e sbilanciata ti costringe ad usare ri-



Fino a 50 chilogrammi
Il 31enne fioretista ternano Alessio Foconi solleva massi molto pesanti, scomodi e sbilanciati

sorse interne, oltre alla sola forza muscolare. Fare acrobazie sui rami degli alberi segue lo stesso principio: coordinazione, forza e concentrazione; così come fare esercizi su un terreno in dislivello e sconnesso e a temperature avverse. Situazioni completamente inusuali che mi costringono a trovare soluzioni interne ed esterne: esatta-

mente quello che può avvenire in pedana in una frazione di secondo. Pertanto è questo ciò su cui mi serve lavorare: sviluppare e organizzare il fisico a compiere un gesto fuori dagli schemi, che vuol dire compiere un'azione attraverso una coordinazione complessa organizzandosi nello spazio ed utilizzando sforzo fisico massimale.

La complessità sta nell'utilizzare parti del nostro corpo che in situazioni normali non si utilizzerebbero, costringendo ad organizzarci nello spazio e stimolando mente e corpo: ogni cellula e neurone sono protesi a compiere quel gesto e questo è uno schema che ti aiuta sulla pedana e nella vita di tutti i giorni".

Canottaggio

Al centro di Piediluco tornano i raduni delle Nazionali in vista delle Olimpiadi

TERNI

Con il primo raduno dell'anno per il Gruppo Olimpico, che ha preso il via nella giornata di ieri e si protrarrà sino al 24 gennaio, riparte il percorso preparatorio delle nazionali azzurre in vista degli appuntamenti clou della stagione. Che poi altro non sono se le Olimpiadi e le Paralimpiadi di Tokyo 2020/21.

Il Direttore Tecnico Francesco Cattaneo ha infatti convocato la Nazionale maggiore per il primo raduno valutativo 2021, che si svilupperà in contemporanea in due sedi, Sabaudia e Piediluco.

La Nazionale Paralimpica, invece, sarà impegnata nel primo collegiale di categoria dal 15 gennaio e fino al 21 presso il Centro di Preparazione Olimpica e Paralimpica di Piediluco. Complessivamente saranno 68 gli atleti azzurri convocati (51 appartenenti alle categorie Senior e PL, 17 a quella Pararowing) che saranno agli ordini del Direttore Tecnico Cattaneo e del suo staff tecnico.

A Piediluco, quindi, il meglio del remo italiano con il raduno delle nazionali azzurre, divise per categorie e in due tranche, dal 7 al 24 e dal 15 al 21 gennaio.

G.P.