

Basket/Con Pistoia il primo impegno dei play off con Boni ed Edwards nella bufera

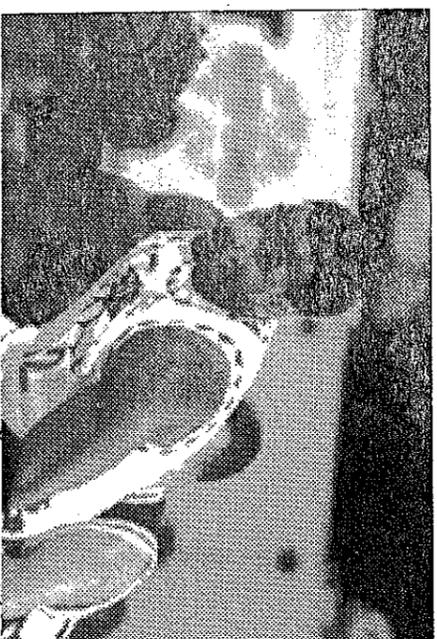
# Sulla Pompea l'ombra nera del doping

Tra i toscani brilla l'astro Esposito  
 'La Nba è ormai alle spalle'  
 con la Mabò ritorno alla realtà?

Tra le fila della squadra toscana spicca senza dubbio l'astro Enzino Esposito, primo giocatore italiano ad aver calcato i cieli della Nba. Lo abbiamo sentito e ci ha spiegato quale sia l'obiettivo della Mabò Pistoia si è prefissata in questi play-off: "Abbiamo finito stagione regolare più che bene e ci siamo preparati per questo incontro allo stesso modo delle altre volte. Noi non siamo una squadra in prime tre o quattro del campionato che devono arrivare assoldati in semifinale o in finale, ma dobbiamo pensare ad una partita alla volta e cercare di fare il meglio possibile così come abbiamo fatto nell'ultimo mese di campionato. Giocheremo con lo stesso spirito anche qui partite di play-off".

- Non è inventata la cosa che il presidente Corbelli abbia cercato queste ultime stagioni di portarmi a Roma che è poi uno dei posti in cui farebbe piacere andare, però devo dire che sono contento di essere a Pistoia perché qui mi sono tolto belle soddisfazioni.

Francesco Ce-



difensore importante che a volte viene dipinto come uno specialista, ma noi che lavoriamo in palestra sappiamo che è un collante prezioso, è uno che rinuncia ad un tiro e che poi in difesa fa un aiuto in più, recuperare un giocatore così sarebbe una grande manna. **Fabrizio Morini**

## Il pallone sul lettino

Come non farsi travolgere dallo stress del big match

È arrivato il giorno del grande scontro tra Lazio e Juventus, due squadre reduci dai brillanti successi europei nelle rispettive manifestazioni continentali. Ognuna di esse si appresta a scendere in campo con motivazioni altissime ma soprattutto con la consapevolezza della loro forza anche se per motivi diversi. Chi fra queste due squadre avrà il meglio non è dato sapere. Quello che ci interessa analizzare, in questo contesto, è il modo secondo il quale le due squadre devono prepararsi all'appuntamento da un punto di vista psicologico.



In queste settimane si è parlato molto dell'aspetto mentale dei calciatori di Lazio e Juventus e di come l'aspetto psicologico dei singoli individui possa risultare vincente in questo finale di stagione. Intuitivamente, anche se non siamo dei tecnici o dei preparatori atletici, possiamo immaginare che le residue energie fisiche dei calciatori, da sole non possono bastare per raggiungere gli obiettivi prefissati ad inizio stagione. Per non "scoppiare", bisogna far ricorso alle innumerevoli energie nervose che sono il patrimonio più difficile da gestire. Il pericolo, arrivati a questo punto della stagione, è di essere iper-attivati e di incorrere in prestazioni scadenti o poco efficaci. I segnali tipici di una situazione da sovr-attivazione sono: pressappoco i seguenti: sensazione soggettiva di ansietà, tensione e rigidità muscolare, aumento della frequenza cardiaca, respiro irregolare, innalzamento della pressione arteriosa, affaticamento precoce, scarso controllo delle proprie reazioni emotive, difficoltà di concentrazione e di focalizzare l'attenzione ed infine, pensieri disturbanti negativi ed auto-critici.

Come si può notare, nel caso in cui si verificasse una sovr-attivazione, la squadra non sarebbe più in grado di fornire una prestazione agonistica positiva. La storia del calcio, e dello sport in generale, è piena tonfi clamorosi, apparentemente inspiegabili.

Donato Vignione

Per evitare che una squadra possa arrivare alla gara più importante della stagione iper-attivata, si devono seguire delle strategie come ad esempio: esercizi per imparare a regolare il respiro; rilassamento muscolare; focalizzazione dell'attenzione su elementi positivi; allenarsi ad "abbattere" l'importanza della gara ed infine, sviluppare un atteggiamento mentale positivo e costruttivo.

Siamo certi che anche questi elementi possano risultare decisivi nell'affrontare una partita che vale una stagione.

## GREGORY'S

PUB - COCKTAILS - LIVE MUSIC

VIA GREGORIANA, 54/A - ROMA - TEL. 679.63.86

## Nuoto/ Dopo undici anni la Persi stabilito il nuovo primato italiano i Cristina, cento metri da record

Nella 8ª tappa della Coppa del Mondo, a Parigi, Cristina Chiuso stabilisce due primati italiani. È tutto un attimo! Un attimo lungo quasi un minuto; macché minuto, 56 secondi spaccati ed è record italiano. Cristina Chiuso si è presa quello che da tempo inseguiva e lo ha fatto due volte; due volte perché ha fatto da apprima migliorato il primato sui 100 sl, risalente alla Persi '87 (56"14), al mattino in batteria (56"12) per poi abbassarlo di dodici centesimi nella finale? No, due volte perché ha fatto suo anche il record della mezza distanza: con 25"68 ha cancellato quello sui cinquanta metri appartenente alla compagnia di squadra Viviana Susin (25"69 nel '97) ed eguagliato dalla Consolandi.

Pienamente soddisfatta! Di ottimo umore quindi il mister dell'Aurelia Nuoto, Cesare Butini, tra i pochissimi allenatori scelti per "accompagnare" il team Italia nell'ultima tappa della World Cup, e che ha potuto quindi seguire da vicino la sua atleta. Cristina Chiuso studia ingegneria dirigenziale all'Università di Tor Vergata e vasca corta a quella lunga - trasporta in piscina la metodicità della "categoria" in esercizi che farebbero rabbrivire anche il più coraggioso dei pallanuotisti, come ripetuti scatti da 25 mt con testa fuori dall'acqua o svariate serie di 50 mt in 35" con 10" di riposo.



L'appuntamento parigino ha portato fortuna anche a Lorenzo Visnara, oro nei 50 sl, ed Emiliano Brembilla, primo nei 400 sl ed argento nei 1500 dove ha, anche stabilito il nuovo primato nazionale. **Roberto Moralli**

## Pallanuoto/ Al Foro Italico ospita il Como

Ina, ritrova la vittoria!

Il tranquillo Como dopo un tour de force massacrante è l'avversario giusto (piscina del Foro, ore 17.30) per riprendere contatto con il campionato, magari con i tre punti che mancano da troppo tempo.

Il pareggio di Napoli con i campioni d'Europa del Posillipo e la sconfitta di misura a Budapest con il temibile Ferencvaros dimostrano che c'è un'Ina in salute capace di arrivarci con la forza della determinazione dove non possono le doti tecniche. Dopo le tre sconfitte in campionato, il pareggio in terra campana, se quasi influente

ai fini della classifica, è stato un toccasana da un punto di vista del morale capitolino, fiaccato da tre battute d'arresto consecutive. La sconfitta in coppa, nella semifinale d'andata, lascia ampie speranze per il ritorno del 18 aprile, dove comunque ci sarà battaglia.

Adesso il sete di Castellucci deve riprendere il terreno perso in classifica. Fiorentina e Recco si candidano a lottare sino alla fine per un terzo posto che potrebbe consentire un play off da protagonisti.

La squadra latina poggia su Marco Gerini che, dopo una lunga tratta dietro Attolico,

## Ad Agip e Nuoto i titoli primaver degli esordienti

Domenica scorsa si sono nella piscina comune Latina le finali dei Campi regionali primaver Esor B; hanno aderito alla manifestazione ben 55 società per un totale di circa 270 atleti partecipa lesta alla classifica generale mille troveremo l'Agip Gas tre domina la maschile il Club G2; è proprio quest' che guida la classifica con 432 punti, seguita dal Gas (p.388) e Roma 70 (p. Elenchiamo qui i vincitori gare in programma:

- Femmine - 400 sl V Fars; 50 e 100 farfalla Fe Patrizio; 100 dorso M Benedetti; 100 e 200 Federica Ianniccheri; 100 s dorso e 200 misti Claudia I 200 sl Sara Couzzi; 4x50 Agip Gas; 4x50 sl Centro Aurelia.

- maschi - 400 sl U Righetti; 50 farfalla V Antonetti; 100 e 200 M Manni; Simone; 200 misti, 1 200 rana Eugenio Izzo; 1 Tiberio Cesiti; 200 sl V; Ranaldi; 100 farfalla M G2; 4x50 sl C.S. Park Club.

Le finali per gli Esordienti disputano sabato e domenica al Foro Italico e dom pomeriggio all'Acqua Ac Tra le squadre partecipanti la De Gregorio, assente dalla da due anni. La società romana fondata nel '71 in memoria l'azzurro Sergio De Grego scomparso nella tragica Brema conta ora dieci atleti solo Emma Giuliani si è qualificata per queste finali regionali.

Le attività preparatorie non sono qui; dulcis in fun Trofeo Barelli: l'Aurelia ha anche quest'anno ha confezionato questo gioiellino di manifes (sono siamo alla terza edizione si svolgerà nei giorni 9 e 10 piscina olimpica del Foro Ita. Solito programma ricco ancora maggiore importanza che si garantirà, come no accaduto per le passate ed, in vasca lunga.

ro-sl.