PALLAVOLO

Oggi a Frosinone comincia ufficialmente la stagione

Lorenzetti: «Torna il clima di battaglia»

Il tecnico di Piacenza sfida Macerata nella Supercoppa «Era bello crogiolarsi sullo scudetto, ora si riparte»

CARLO GOBBI

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Oggi a Frosinone, stop agli avvocati. Si torna in campo. In palio la Supercoppa fra Macerata e Piacenza. A 4 mesi dallo scudetto, Angelo Lorenzetti torna in panchina per qualcosa che vale. «Una partita secca, un obiettivo importante da vincere. Molto meglio di qualsiasi allenamento. Si torna a respirare il clima di battaglia. Per me e per i giocatori».

Ricordi del titolo conquistato?
«Bellissimi. Ma adesso tutto sfuma, perché si apre una nuova stagione. Era bello crogiolarsi sulle vittorie. Si ricomincia».

Ma il campionato è in bilico.
«Non è un bel momento per la pallavolo. Cerco di tenere concentrati i giocatori sul lavoro di palestra. Ci alleniamo per la prima, domenica prossima».

C'è rischio di non giocare.
«Non ci interessa. Ora tocca ai dirigenti risolvere il problema. Senza accuse. La frittata è stata fatta, corriamo ai ripari e riprendiamo tutti insieme».

Si dovesse varare il torneo a 15 squadre?
«Non è un problema nostro. E non ritengo un peso una gara in più. Piacenza ha allungato la panchina, sono tranquillo».

E' l'unica che non ha cambiato assetto. Un vantaggio?
«Sul piano degli automatismi, certamente. Si lavora già sull'acquisito, è un ripasso. Può non esserlo se la squadra accuserà sbavature tecniche. Tocca a me accorgermene».

Alcuni giocatori importanti arrivano da un lungo riposo. Troppo?
«Zlatanov e Marshall hanno una gran voglia di spaccare i palloni. Meoni sta benissimo. Qualche problema solo per Bravo, contrattura agli addominali. Probabile resti in panchina».

Di solito, chi vince la Supercoppa, perde lo scudetto.
«Intanto cerchiamo di vincere questo trofeo. La società ci tiene molto, i giocatori anche».

L'anno scorso è diventato famoso per alcune diavolerie adottate sul campo. Cosa ha preparato adesso?
«Niente di particolare. Quelle che chiama diavolerie, erano azioni, posizioni, schemi, già preparati e provati in allenamento. Variazioni adattate alle caratteristiche dei giocatori. Non invento nulla io, ma cerco di applicare qualcosa di utile per il nostro gioco, sfruttando le loro capacità».

Macerata è tra le favorite.
«Anche noi, campioni uscenti. Ci misuriamo subito con una delle grandi, che affrontammo nei playoff forse nel suo momento più delicato».

Avrebbe preferito Trento?
«C'è tempo anche per loro. La Lube mi sembra un avversario di riguardo per entrare subito nel clima giusto. A correre e fuggire, non c'è differenza. Antico proverbio di Fano, la mia città».

La stagione si apre con il disastro della Nazionale. Lei è stato per anni tecnico federale al settore giovanile. Siamo così in basso?
«L'Europeo è andato male. Ma non disperiamo. Ripartiamo da quel 10° posto».

La nazionale recupera Zlatanov. Lo terrà in forma fino al Mondiale?
«Compito mio è fargli mantenere la forma qui. Dalla voglia che Zlati ha di giocare in azzurro, non penso che la sua stagione si fermerà a maggio. Spero ancora da campione d'Italia».

Angelo Lorenzetti, 45 anni, tecnico di Piacenza TARANTINI

DIRETTA RAI SPORT PIÙ ORE 18

TV
Oggi a Frosinone alle 18, in diretta su Rai Sport Più, si assegna la Supercoppa tra Piacenza campione d'Italia e Macerata, vincitrice della coppa Italia

ALBO
1996 Cuneo
1997 Modena
1998 Treviso
1999 Cuneo
2000-01 Treviso
2002 Cuneo
2003-04-05 Treviso
2006 Macerata
2007 Treviso
2008 Macerata

L'ULTIMA
L'arbitro Roberto Locatelli chiuderà oggi la carriera

TUTTA SALUTE

Una concorrente durante una gara di orienteering

Con l'orienteering mantieni la forma

MABEL BOCCHI

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Nostalgia delle vacanze appena finite? Già stufi di rimanere rinchiusi tra le quattro mura di casa o dell'ufficio? Ebbene, una soluzione per riuscire ad evadere ed approfittare di queste prime settimane autunnali all'aria aperta c'è. E probabilmente ve la ritrovate dietro l'angolo o quasi. Stiamo parlando dell'orienteering, l'attività sportiva «ecologica» per antonomasia. Denominato anche «lo sport dei boschi», si può praticare tranquillamente anche nei parchi e in qualsiasi palestra a cielo aperto che la natura vi propone. Può essere inteso come un'ottima attività fisica da praticare di corsa, o come una distensiva passeggiata da condividere con tutta la famiglia. Tant'è che nelle gare sono previste numerose categorie suddivise per sesso, età, capacità e grado di difficoltà.

Vince chi non si perde Gli orientisti devono raggiungere entro il minor tempo possibile il traguardo, cercando di raccapezzarsi, con l'aiuto di una bussola e di una carta topografica speciale, attraverso alberi, cespugli, rocce e quant'altro la natura offre loro. La difficoltà è aumentata dalla presenza lungo il percorso di punti di controllo obbligatori, dei segnali bianco-arancio a tre facce chiamati «lanterne», in cui il concorrente dovrà «punzonare» il proprio cartellino.

Fa muovere gambe e cervello Il bello dell'orienteering è che la scelta del percorso da seguire per individuare i vari punti di controllo è libera. In pratica, il percorso tra i «controlli» non è specificato, ma è determinato dall'orientista. Chi è più forte nella corsa sceglierà un itinerario costituito soprattutto da tracce e sentieri più facilmente percorribili anche se, magari, più lunghi, sfruttando così al massimo la propria resistenza fisica. Il concorrente più abile dal punto di vista tecnico farà, invece, scelte più dirette anche se non indicate da tracce, utilizzando la sua migliore capacità di orientamento. Si tratta, in definitiva, di una disciplina sportiva che richiede, se agonisti, oltre ad una buona preparazione atletica di base, una certa lucidità mentale utile per riuscire a risolvere i tanti imprevisti che di volta in volta si possono presentare.

LE REGOLE

Bisogna seguire un percorso

Chi pratica l'orienteering agonistico usa un abbigliamento specifico ed una bussola. Al via il concorrente riceve la carta del terreno di gara su cui sono disegnati dei cerchietti che rappresentano i punti di controllo. Ad ogni controllo si trova una lanterna, dove l'atleta troverà un punzone con cui marcare, sul cartellino, il proprio passaggio. All'arrivo viene rilevato il tempo ed il cartellino viene ritirato e controllato. Se le punzonature sono complete, vince colui che ha impiegato meno tempo.