

acqua



Il connubio nuoto-palestra

Don Leone:
nuotando
a 85 anni

Agonismo:
un'altra
passione

**L'importanza
di mangiare
bene**

Supplemento al numero di maggio del Corriere Vicentino - Registrazione del Tribunale di Vicenza n. 965 del 12.01.2000 - Direttore Responsabile: Stefano Ottrozzi. Stampa: Core Print.srl, Azignano



Gocce d'Aqua



La ginnastica in acqua: è piacevole, migliora l'elasticità e la tonicità delle masse muscolari



La squadra Propaganda con l'istruttore Roberto Bedin. Le premiazioni nelle foto di seguito



Al centro Melania Panarotto e a destra Marta Signorato



Al centro Carlotta Tasson

Le storie di Delia



A sinistra Anna Tasson



A sinistra Filippo Dal Fitto



A sinistra Giacomo Marcolin



A sinistra Lieta Perinato



Mattia Ceron e Giovanni Meneguzzo



A sinistra Lucia Stecco

Il don-atleta dei nostri giorni 85 anni nuotando

Matteo Melzi

Don Leone, ottantacinque anni tra tre mesi e non sentirli. Pimpante come sempre, è una delle figure più conosciute dell'universo Sport Management. Presentato come "padre spirituale" del Giò Club di San Giovanni Lupatoto, storico centro sportivo gestito dalla società, subito si schernisce e con la sua inconfondibile risata specifica "Che titolone! Sono solo un amico, una persona che vive tra le persone e che ama chiacchierare e ragionare con tutti".

Lei è di fatto una vera e propria istituzione qui nel centro di San Giovanni Lupatoto. Come è nata la sua frequenza sportiva alla piscina?

Devo dire che sono sempre stato un appassionato di sport, in particolar modo di ciclismo. Ho scalato due volte le Dolomiti, l'ultima nel 1978. Tredici anni fa avevo una forma di bronchite molto pesante, il pneumologo mi disse che l'unico rimedio era riprendere l'attività fisica. E pensai: "Bisogna mettersi d'impegno". Così il giorno dopo mi sono presentato con la borsa al Giò Club. Avevo 62 di spirometria. L'anno scorso alla visita medica misuravo 93. Il tutto senza fare tanta fatica.

Da che cosa ha iniziato?

Mi mettevo nella corsia laterale, con una mano sul bordo e guardavo gli altri nuotare. Piano piano, ripetendo i gesti che vedevo, ho imparato. Francesco, l'istruttore, mi ha insegnato la base della respirazione soffiando fuori tutta l'aria sott'acqua. Ho iniziato con qualche metro, poi mezza vasca, poi una vasca intera. Il 19 giugno del 2000 ho fatto il mio record, 120 vasche (3 km, ndr) senza mai fermarmi. Ho ancora la targa a casa.

Nome

Don Leone

Data di Nascita

22 agosto 1926

Professione

Ordinato sacerdote nel marzo del 1952 inizia la sua opera missionaria in tutta Italia. Nel 1961 si trasferisce a San Giovanni in Lupatoto (VR) e da cinquanta anni opera accanto a giovani e malati.





Don Leone all'inaugurazione della piscina comunale Belvedere di Verona

IL MIO MOTTO: In forma sorridendo

È la cosa più semplice, per me. Fare ciò che si ama, che fa stare bene, aiuta ad offrire amore agli altri. Da oltre dieci anni non faccio più le ferie, per me andare in vacanza significa sedermi all'ombra e chiacchierare, non necessariamente di religione. Significa ascoltare le persone, cercare di vivere le esperienze attraverso la loro testa, il loro cuore. Anche qui al Giò Club abbiamo affrontato momenti difficili. Due anni fa è scomparso uno degli istruttori dell'area fitness. I ragazzi mi hanno chiesto di dire un rosario insieme, io invece ho proposto di sederci e chiacchierare. Ho sempre cercato un piano molto umano, amichevole. La mia testimonianza è la serenità. La fede è semplice. Dio è amore. Preso quel punto, nel modo più grande e completo, c'è tutto. L'ho studiato nei libri, ma l'ho trovato nelle persone. Trovo molto azzeccato il motto "In forma, sorridendo!"; un sorriso costa poco, ma restituisce mille volte tanto.

E oggi?

L'attività sportiva, fisicamente parlando, per me è fondamentale. Senza non sarei qui, o sicuramente non mi sarei conservato in queste condizioni. Già mi conoscevano tutti all'interno del Centro e oggi adoro stare tra la gente. È questo

il modo con cui vivo quotidianamente la mia missione. Dopo un anno di frequentazione del Giò Club, il prof. Tosi si avvicinò e mi chiese di diventare una sorta di guida spirituale. Abbiamo vissuto tante cose positive insieme, tanti momenti indimenticabili. Abbiamo anche avuto la possibilità di celebrare la Santa Messa più volte nel Centro, anche all'aperto, d'estate, ritagliandoci una piccola parte del giardino.

L'attività fisica e il benessere, come si conciliano con i valori cristiani? Quali sono i punti di contatto e quale la sua esperienza?

Lei ha speso la vita con i giovani e i malati. Qual è il messaggio per i giovani che affollano i nostri Centri?

Io non mi presento mai come don Leone, sono un amico che ha scelto una vocazione. I giovani hanno bisogno di amore nel senso più profondo. Quando passeggiavo per strada, spesso mi fermavo ad osservare quelle bocche di leone che, contro tutto e contro tutti, germogliano sull'asfalto, lungo i marciapiedi. Così sono i giovani, il loro seme può sbocciare ovunque, il segreto è trovare la fessura nel cemento, sotto la colata di brutture di cui il mondo li ricopre. Ho lavorato a lungo in comunità, con malati o ragazzi considerati difficili. Poco fa ero su Skype con un ragazzo che quattro anni fa era tossicodipendente, che tra pochi mesi si laurea e ha già un lavoro nella multinazionale in cui ha svolto lo stage. Qui da noi si dice "tasi e tira!"; non ho mai cercato soddisfazioni, ma mi sono cadute addosso spesso nei momenti più inaspettati.

Un consiglio per i suoi coetanei?

Ai miei coetanei consiglio di vivere, godere ogni singolo momento, giorno per giorno. Forse è carattere, ma credo che il sorriso, l'apertura verso gli altri, la voglia di socializzare e di condividere siano il modo migliore per onorare la vita.

La scheda di don Leone

1978

**Seconda scalata
delle Dolomiti**

1998

**Inizia a praticare
il nuoto**

2000

**120 vasche senza
fermarsi**

L'abbinata palestra-piscina

Andrea Candia

Quanti sono i benefici dell'attività motoria?

1. Fa bene al metabolismo perché lo mantiene efficiente;
2. il corpo risponde con maggiore energia a qualunque allerta per un innalzamento delle difese immunitarie;
3. le endorfine rilasciate vanno ad agire sul nostro umore, migliorandolo;
4. la concentrazione ne giova e rendiamo meglio sul lavoro e la qualità dell'attenzione migliora;
5. infine, lo sport è un anti-stress permettendo di scaricare le tensioni accumulate e, seppur temporaneamente, di distrarci dai nostri affanni.

➔ **Abbinare l'attività natatoria al lavoro a secco in palestra ci consente di compiere un movimento globale e mirato.** I benefici del nuoto possono essere positivamente completati attraverso un lavoro specifico in sala attrezzi che consenta di rinforzare in modo dettagliato singoli distretti corporei in caso di disturbi come patologie articolari o muscolari. Il consiglio è di svolgere l'attività nella sequenza palestra-piscina per permettere, dopo una iniziale fase di lavoro con le macchine a contrappesi, un successivo momento di allungamento muscolare attraverso una nuotata lenta, fluida e il più rilassante possibile.



Qualsiasi attività si vada comunque a svolgere, che sia in palestra oppure in acqua, l'importante è che sia la più completa e generale possibile, per permettere di migliorare, evitando di sovraccaricare singoli distretti corporei con lavori settoriali che a lungo andare possono risultare addirittura nocivi.

➔ **È risaputo che il nuoto è un'attività sportiva consigliata da molti per tutti.**

- Consente di attivare in maniera globale la gran parte dei muscoli del nostro corpo. Poiché infatti siamo sostenuti dallo stesso elemento acqua lavoriamo in condizioni di scarico senza gravare sulle già martoriolate articolazioni come ginocchia o spalle.
- Permette un beneficio dell'attività cardiovascolare attraverso il lavoro aerobico e un ritorno venoso più efficace grazie ad un miglioramento della circolazione periferica.

➔ **E per il nuotatore agonista?** Qui l'attività a secco è un utile strumento di completamento all'allenamento in acqua, perché rinforza e potenzia i distretti muscolari maggiormente utilizzati a seconda dei diversi stili di nuoto.

L'abbinamento palestra-piscina inoltre consente all'atleta di migliorare la propria consapevolezza motoria attivando, in diversi modi, stessi gruppi muscolari attraverso appunto il lavoro misto acqua-palestra. L'attività in sala attrezzi aumenta notevolmente la forza e la resistenza muscolare con carichi di lavoro variabili strutturati in cicli di carico e scarico; consente al soggetto di mantenere l'allenamento muscolare attraverso gli attrezzi, e cardiovascolare attraverso i macchinari che consentono un allenamento aerobico, in caso di infortuni spesso presenti nell'attività agonistica.

Tener duro fino all'ultima bracciata

La passione è il motore primo di chi fa agonismo, una passione buona che è la sana volontà di prevalere, di confrontarsi per cercare di toccare il muro per primi nel rispetto di tutti gli atleti. Il campione, l'agonista è il risultato di un insieme di aspetti, non è solo allenamento, non è solo tattica, è determinazione, è predisposizione, è impegno, è responsabilità.

Ecco i requisiti che stanno guidando i ragazzi delle squadre che si allenano con tenacia nella piscina di Arzignano. La precedente squadra di nuoto agonistico ad oggi, stagione

2010/2011, è cresciuta raccogliendo 45 ragazzi classe 2004 - 1994, suddivisi in gruppo Propaganda, gruppo Esordienti e gruppo Cadetti.

Come si comincia? "Qualsiasi bambino che sappia nuotare - spiega l'istruttore **Roberto Brunori** - può entrare a far parte della squadra, quello che conta è l'impegno non solo del piccolo, ma anche della famiglia. Perché da qui inizia un percorso che porta i ragazzi ad allenarsi dalle 3-4 volte alle 6 volte a settimana. Poi ci sono le competizioni nel fine settimana all'interno dei circuiti provinciali e regionali del Veneto. Le squadre giovanili del Veneto sono

valutate, con quelle della regione Lombardia, tra le più forti d'Italia, quindi per i giovani nuotatori partecipare a queste competizioni regionali significa trovarsi a gareggiare tra ragazzi con ottime qualità e potenzialità".

Il passaggio dei ragazzi da un livello all'altro dipende dall'età, dalla capacità, dall'impegno e dallo spirito che li anima, che rimane il motore di chi si dedica all'agonismo.

"Quando i ragazzi - conclude Brunori - arrivano alla squadra Cadetti, sono loro a sentirsi investiti dalla voglia di nuotare, di allenarsi per resistere fino all'ultima bracciata".

Gli atleti di Arzignano

La stagione 2010/2011 ha portato a diversi risultati per i ragazzi seguiti da **Roberto Bedin, Paolo Masina e Roberto Brunori**. A metà aprile i ragazzi della squadra Esordienti, allenati da Paolo Masina, si sono conquistati il bronzo alla competizione di nuoto tra squadre giovanili a Rosà. Ottimo piazzamento per i ragazzi di Arzignano considerando che le squadre giovanili del Veneto sono valutate tra le più forti d'Italia.

Tra i Cadetti, seguiti da Roberto Brunori, si sono messi in evidenza: **Francesco Carollo**, inserito nei primi 40 dorsisti veneti che parteciperanno alla selezione di qualificazione per i Campionati italiani giovanili;

Simone Baldiserotto, chiamato a partecipare ai Campionati giovanili regionali del Veneto nel 50 stile libero e nel 200 stile libero;

Alice Scalzotto, chiamata a partecipare ai Campionati giovanili regionali del Veneto nel 50 e 100 rana.

E ai Campionati regionali studenteschi che si sono svolti a metà aprile a Rovigo, **Francesco Carollo** ha conquistato l'argento nei 50 dorso; argento anche per **Simone Baldisserotto** nei 50 stile libero e quarta **Michela Cogo** nei 50 dorso, buoni i piazzamenti anche degli altri atleti. Per questi ragazzi significa essere tra i primi giovani nuotatori del Veneto.



Approccio alla dieta. Educare a mangiare.

Dott. Claudio Trainotti

Mille sono oggi le proposte per dimagrire, tutte o quasi finalizzate a vendere qualche prodotto o libro, o peggio, alimenti costosi e poco adatti al vivere di ogni giorno.

L'alimentazione è la quotidianità e l'essenza assoluta del bene+essere della salute. Troppo spesso anche i medici dimenticano l'importanza dell'educazione alimentare.

Fare una dieta ad un paziente significa adeguarsi alle sue abitudini alimentari, correggerle ed educarlo ad un corretto modo di alimentarsi.

Si parte. Chi per la prima volta si sottopone alla dieta deve essere pesato, mi-

surata l'altezza, indicate le eventuali malattie e farmaci utilizzati e valutata la morfologia ossea (ci sono fino a 10 kg di differenza a parità di altezza tra le diverse morfologie!).

"O calate almeno mezzo kilo la settimana o chiudiamo il rapporto".

Per fare una dieta è fondamentale che il paziente sia motivato ponendo fin dall'inizio obiettivi e impegni reciproci, come primo stimolo a proseguire correttamente nella dieta.

Non "sgarrare". I controlli quindicinali sono un sistema per permettere al paziente di rimanere nell'ottica del recupero. Chi è correttamente calato ad ogni controllo può cambiare la dieta in funzione delle proprie esigenze.

Dieta di qualità. La dieta deve essere gustosa e piacevole. L'unico limite all'inizio è una certa ripetitività nei cibi per non rendere troppo gravoso il reperire gli alimenti. Ecco alcuni inutili tentativi di dieta:

- pasta da sola o con solo l'aggiunta di verdura;

- eccesso di frutta (mele in particolare);

- eccessivo uso di olio di oliva cotto, crudo e in tutti i modi (un cucchiaino da 10 gr. ha circa 80 calorie);

- vino o caffè corretti.

Mangiare i cibi di sempre.

La vera educazione alimentare sta non nel mangiare speciale, ma nel modulare secondo le necessità e le abitudini. La dieta nelle giovani riesce addirittura a far perdere una taglia senza cambiare il peso ma solo per la perdita di acqua in eccesso, con enormi vantaggi nella riduzione della cellulite e nel benessere fisico.

L'obiettivo è stare bene.

Un programma del 1985 elabora un piano alimentare quotidiano cucito intorno al paziente. Il com-

puter dice indicativamente quanto calare, ma il nostro peso lo avremmo raggiunto il giorno in cui con la dieta non caleremo più. Non è il mito della magrezza il nostro obiettivo, ma lo star bene con noi stessi e con gli altri per una vita più lunga, in salute e di qualità migliore.

Per chi fa sport la dieta fornisce energia di lunga durata e per chi ha una vita sedentaria si limitano i danni da poco movimento.



TOO MUCH

MUSIC AND HAPPINESS

APERTO
DAL MERCOLEDI' ALLA DOMENICA
DALLE 18.00 ALLE 4.00

GIOVEDI': SERATA KARAOKE

VENERDI': 90 DA PAURA

DARIO G. E M.CAPPELLO

SABATO: MUSICA 360

DOMENICA: L'APERITIVO

CON UN RICCO BUFFET E

GARA DI CANTO



Via Dell'Industria, 54 Arzignano
Info prenotazioni: Massimo 3929848047