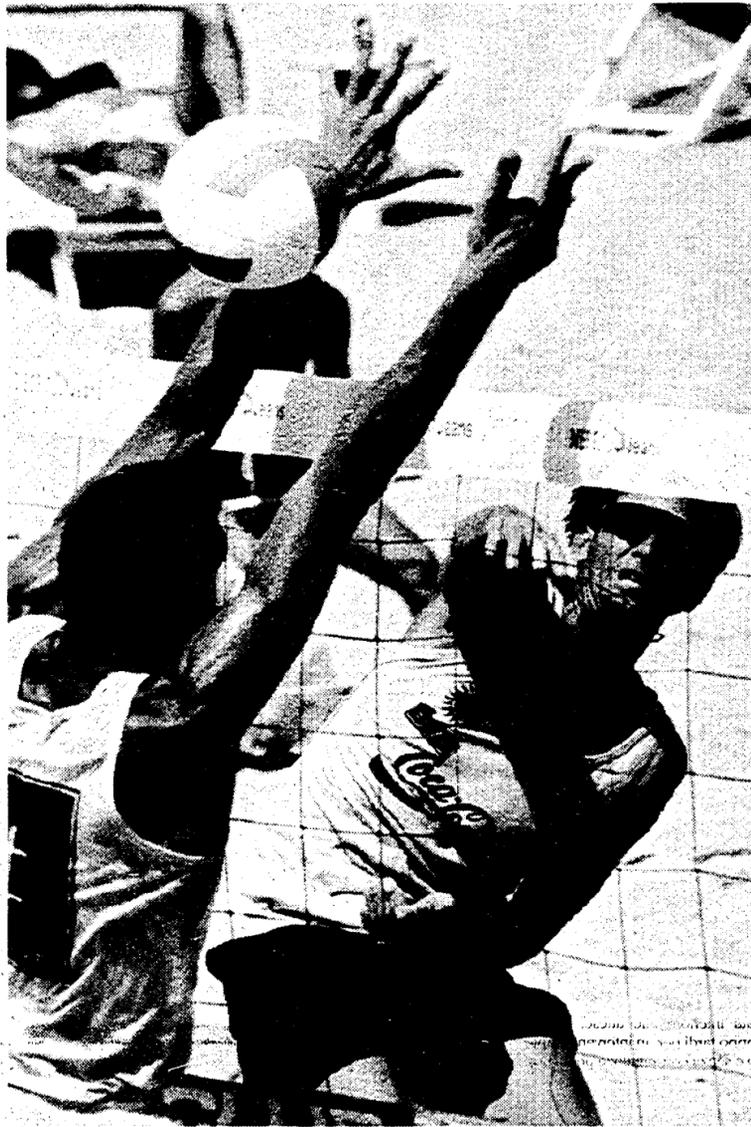


LO SPORT. Dionisio Le Quaglie, ovvero l'irresistibile ascesa di un «re» del beach volley

Due contro due e premi milionari

Il beach volley si gioca su campi in sabbia delle stesse dimensioni di quelli da pallavolo, ma in due contro due. Le regole sono differenti solo in poche cose: nel beach volley sono in pratica vietati i pallonetti, la battuta può essere effettuata da qualsiasi punto dietro la linea di fondo e la ricezione è più libera, nel senso che molti colpi «sporchi» e tratturati (vietati nella pallavolo) sono permessi, a vantaggio della spettacolarità del gioco. I guadagni per i giocatori di buon livello fanno venire voglia di scendere in campo. Ecco qualche esempio: in questi giorni è partito il campionato italiano, articolato in cinque tappe; il montepremi, da dividere a seconda del piazzamento tra le prime sedici coppie, ammonta a 20 milioni per le prime quattro tappe, 30 per l'ultima. Quest'anno, dal 12 al 16 luglio, si svolgeranno a Palermo i campionati europei: montepremi di 30 mila dollari, quasi cinquanta milioni

di lire. Poi, ci sono i circuiti professionistici in giro per il mondo: i premi possono essere anche più alti e una vittoria può valere anche 40 milioni di lire a coppia. Ma le entrate per i giocatori da spiaggia di alto livello non si esauriscono con i premi dei tornei: il beach volley, anche se dalle parti nostre è solo uno sport stagionale, cattura l'interesse degli sponsor. Accordi con aziende di abbigliamento sportivo, prodotti da spiaggia o generi alimentari, fruttano ai giocatori migliori entrate rilevanti. A conti fatti, anche se mancano conferme ufficiali, un buon giocatore di beach volley in Italia può arrivare ad incassare anche 200-300 milioni di lire a stagione. E all'estero i guadagni sono anche maggiori. E per chi non è un campione? Sulle spiagge italiane ogni estate vengono organizzati una marea di tornei minori, aperti a tutti: vicino Roma, a Ostia e Fregene è un assai guai di partite. Niente premi milionari, al massimo qualche buona spesa da poche decine di migliaia di lire, ma il divertimento è assicurato. Pa.Fo.



Isaiah J.R. Rider, la stella del basket americano visita la Città dei ragazzi

Isaiah J. R. Rider, stella del basket professionistico americano, è a Roma. Il giocatore dei Minnesota Timberwolves nel Nba oggi al Foro Italico prenderà parte alla gara delle «schiacciate» (ore 13) del «Converse 3-on-3 World Tour», torneo di basket tre contro tre, iniziato ieri: si tratta di una manifestazione che quest'anno toccherà 24 città europee (per ora sono già stati giocati i tornei di Atene, Tel Aviv, Limoges, Londra, Siviglia e Bologna). Alla tappa romana è prevista la partecipazione di circa 500 squadre. Lunedì mattina, invece, Isaiah Rider farà visita alla Città dei Ragazzi di Roma: a nome della Converse, di cui è l'uomo immagine, consegnerà in dono all'Istituto capitolino l'attrezzatura da basket e poi si metterà a disposizione dei ragazzi ospiti del centro per qualche breve dimostrazione e, soprattutto, per rispondere alle domande. Mercoledì e venerdì si svolgerà al campo «Pian Due Torri» (Lungotevere della Magliana, 95) il quadrangolare di calcio «Memorial Alberto Cerrocchi», l'incasso della manifestazione sarà devoluto all'Istituto di Visitazione. Giovedì sera, invece, appuntamento al Palazzetto dello Sport di Viale Tiziano alle 19.30, ingresso libero: è in programma una manifestazione di ginnastica, basket e pallavolo, organizzata dal Cic Balduina, con il patrocinio della Fipav e della Fgi. Domenica prossima si svolgerà l'Axa Marathon (zona Casal Palocco), gara podistica su strada, i cui proventi saranno devoluti all'Associazione italiana donatori organi. Sono previsti due percorsi: 10 km la prova competitiva, 2 la non competitiva. La partenza è fissata per le ore 9, le iscrizioni saranno raccolte anche sul posto. □ Pa.Fo.

«E sono diventato un campione da... spiaggia»

Dionisio, come è nata la passione per il beach volley?
Vengo dalla pallavolo, sono stato anche in A2. Al beach volley mi sono avvicinato nel 1985: giocavo con la Roma XII in B1. I miei compagni di squadra Ghiurghi e Corsetti già giocavano sulla spiaggia, mi hanno portato con loro. Nel 1986 ho partecipato ai primi tornei, per divertirmi. Fino al 1988 stavo in coppia con Corsetti: ma eravamo tutti e due «bassetti» (io sono alto 1,85m), così decidemmo di fare sul serio e separarci. Passai a giocare nel 1989 con Errichiello: subito raggiungemmo buoni risultati, fra cui il secondo posto in Coppa del Mondo a lesi. Dal '90 gioco con Andrea Ghiurghi.

Dionisio Le Quaglie, ovvero un campione da spiaggia. Messa in secondo piano la pallavolo (che pure gli aveva regalato discrete soddisfazioni), Dionisio ha preferito i campi disegnati sulla sabbia ed è diventato uno dei re del beach volley: da ben sei anni è in Nazionale, per tre volte è arrivato secondo in Coppa del Mondo, da tre anni è campione italiano in coppia con Andrea Ghiurghi. Dionisio ha 31 anni, è quasi laureato in architettura.

Hai dovuto abbandonare la pallavolo per il beach volley?

Non del tutto. Quest'anno ho giocato in B2 con il Cori, in provincia di Latina, e siamo stati promossi in B1. Il mio ruolo? Prima ero «opposto», adesso sono diventato «schiazzatore-ricevitore».

Un buon giocatore di pallavolo è anche un buon giocatore di beach volley?

La pallavolo è la via che ti può avvicinare meglio al beach volley. Molti ragazzi iniziano a giocare a beach senza passare dalla pallavolo, non so se è giusto così. Per essere un buon giocatore da bea-



PAOLO FOSCHI

Due immagini di giocatori di Beach volley, lo sport nato sulle spiagge californiane

ch volley devi essere completo. Nella pallavolo, infatti, c'è più specializzazione dei ruoli.

Quanto si allena un giocatore del tuo livello?

Io mi alleno sei ore al giorno. Due ore di palestra la mattina, poi il pomeriggio in spiaggia a Ostia. E poi giochiamo a pallavolo indoor. Certo, se dovremo continuare a rappresentare l'Italia, soprattutto in vista delle Olimpiadi, allora dovremo smettere di giocare a pallavolo, per allenarci sulla spiaggia anche d'inverno.

È facile dedicarsi al beach volley

a Roma?

Roma è una città ideale, il mare è abbastanza vicino. Certo, per chi abita all'Eur è più facile. I problemi sono altri: per me il mio compagno Ghiurghi è un'attività abbastanza remunerativa, possiamo giocare quando vogliamo. Però non è uno sport conosciuto, per la massa è praticabile solo tre mesi all'anno. Solo le migliori coppie possono andare all'estero, il resto del movimento è penalizzato.

Ad una persona che volesse dedicarsi al beach volley, consi-

gliere di iniziare dalla pallavolo?

In generale sì, perché la stagione del beach volley è breve, in palestra, invece, si gioca tutto l'anno. Comunque, sul litorale romano ormai ci sono vari centri balneari attrezzati con campi da beach volley dove è possibile giocare da maggio a settembre. Io mi alleno al Tibidabo di Ostia, dove seguo la preparazione di molti ragazzini.

Come passi il tempo libero?

Da un paio d'anni ho interrotto i miei studi: mi manca solo la tesi

per laurearmi in architettura, ma presto riprenderò. Leggo molti libri di avventura, il mio autore preferito è Wilbur Smith. Poi, mi piace tutto ciò che riguarda il mare, in particolare le immersioni subacquee.

Con Ghiurghi solo un rapporto di lavoro-sport, o anche amicizia?

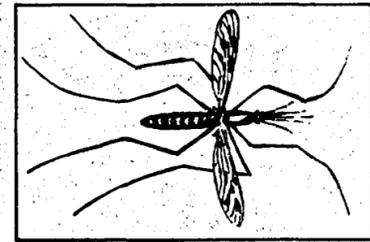
Io e Andrea siamo amici, ma non ci frequentiamo molto al di fuori degli allenamenti. Del resto, già passiamo tanto tempo insieme ognuno ha la sua vita. È giusto così.

IN CORPORE SANO

di NADIA TARANTINI

Zanzara d'amore. La zanzara, s'innamora. C'è la pelle che le piace da morire, il sangue che le fa perdere la testa - e quelli che non le dicono niente. Sudori, profumi e deodoranti le rendono più attraente il morso, più facile la ricerca dell'incontro fatale. Prediligono, infine, una certa umidità nell'aria, un ambiente non soffocante per le loro effusioni d'amore. Se non gradite la zanzarosa passione, come prima cosa lavatevi accuratamente prima di andare a dormire, e restate col vostro odore naturale, possibilmente in abiti o camicie da notte di una certa ampiezza, in modo da favorire la dispersione del traspirato.

Essenziale l'olio contro le zanzare



Un disegno di zanzara e a destra numerosi insetti su una zanzara

Franco Tanel Contrasto

Inoltre, evitate di crollare sul letto al culmine di un attacco di caldo - rilassati ma appiccicosi. E se proprio non basta, se non avete un partner più gradito di voi alle anafale (o se non avete partner affatto), ci sono in commercio molti mezzi per tenerle lontane. Tra quelli naturali, usate gli oli essenziali di citronella e di geranio, sia in forma di creme o spray da mettere sul corpo, sia in forma di bastoncini da accendere. Se possibile, preferite questi ultimi, perché anche le sostanze naturali possono dare irritazione alla pelle - citronella e geranio vanno rin-

novati spesso.

Dove, come

Il numero di giugno di *Eco - La nuova ecologia* ha dedicato un servizio a tutti i rimedi contro le zanzare. Contiene inoltre un'inchiesta sull'agricoltura biologica e i suoi marchi di qualità - utile se volete seguire i consigli di questa rubrica. Lire settemila.

Gli oli essenziali anti-zanzara si trovano in quasi tutte le erboristerie, sicuramente nelle più fornite.

Fuggevol sonno

L'estate, per molti e molte che non ne soffrono abitualmente, è anche la stagione in cui compaiono episodi o periodi d'insonnia. A seconda delle ore e delle modalità in cui il disturbo si affaccia, per la medicina naturale ci sono cause e rimedi diversi.

Quelli che non vanno mai a letto la sera, anche se sono stanchissimi, che non riescono a prendere sonno facilmente e dormono agitati, hanno probabilmente troppa

adrenalina in circolo, e perciò i reni affaticati, svuotati di energia (l'adrenalina è prodotta dalle ghiandole surrenali), la testa viceversa continua a produrre pensieri e progetti (o problemi) ed è piena di fuoco. Il rimedio, un po' singolare data la stagione, è di scaldare la zona dei reni, ossia immediatamente sopra il segno di vita (per esempio con olio essenziale di rosmarino, tenendo poi la zona protetta e calda), e viceversa di scaricare la testa,

«svuotarla». Ognuno avrà le sue abitudini, io vi consiglio un esercizio: sedetevi sui talloni con le ginocchia leggermente divaricate e, ciò fatto, stendete la schiena verso con le braccia avanti, fino a toccare terra con le mani unite. Cercate di respirare: stare in questa posizione per un tempo di 3, 5, 7, 9 o 11 minuti rinfrescherà le meningi affaticate e surriscaldate.

Chi invece crolla e si risveglia tra le 2 e le 4 di notte è più facile che abbia un disturbo digestivo

legato alla funzionalità del fegato o della cistifellea. Per il momento, è meglio non rimanere a letto, ma alzarsi permettendo al sistema di superare l'ingorgo. Un'attività fisica come quella di lavare i piatti o pulire il bagno è l'ideale - perché comunque c'è un tempo tecnico prima del quale il sonno non tornerà. Si può anche bere un bicchiere di acqua calda (non bollente) con mezzo limone, e massaggiarsi con costanza calore e amore le parti lese: a destra, in

basso, tra l'ultima costola e l'inizio del bacino.

Faxfaxfaxfax

L'azienda agrituristica «I due laghi» ospita il 25 e il 26 giugno prossimi un seminario di aromaterapia tenuto da Luis E. Autorino. Gli orari: sabato, ore 16-20; domenica ore 9-13 e ore 15-19. Il costo: 280.000 lire comprensive della cena del sabato e del pranzo della domenica, nonché del pernottamento in camera doppia con bagno. Eventuali accompagnatori o accompagnatrici non partecipanti al seminario pagheranno lire 110.000. L'aromaterapia è l'uso degli oli essenziali tratti dalle piante e dai fiori, in alternativa o come integrazione alla medicina ufficiale. Le iscrizioni si ricevono entro il 16 giugno ai seguenti numeri: 43531414-71582652. Il numero dei posti è limitato (20), il seminario si paga all'atto della prenotazione. Oggi, dalle 9.00 alle 18.00, presso la sede di «Life quality project Italia» (via San Giovanni in Laterano, 190 - telefono 70 49 36 64), la dottoressa Marcella Saponaro conduce un incontro sulla floriterapia del dottor Bach, per curare con le essenze floreali paura, panico, traumi, rabbia, ansia, incertezza e shock, secondo un approccio olistico e personalizzato.