

flash

CALCIO

Madrid impazzisce per Beckham
Oggi la presentazione ufficiale

È giunto ieri a Madrid il neoacquisto delle merengues David Beckham (nella foto). Accolto da una folla impazzita, l'ex centrocampista del Manchester United si è sottoposto alle consuete visite mediche presso la clinica La Zarzuela. I medici del Real, Del Corral e Hernandez, hanno trovato il giocatore in perfette condizioni fisiche. Oggi alle 12 la presentazione ufficiale dello Spice Boy nel palazzo dello sport Raimundo Saporta. Previsti oltre 5000 tifosi madrindi.



CDA LAZIO

Varato l'aumento di capitale
sottoscritto dai giocatori

Il Cda della Lazio ha varato l'aumento di capitale per i dipendenti, giocatori compresi, con un tetto massimo di circa 25 milioni di euro, una tranche diversa da quello di 110 milioni di euro sottoscritto dalle banche. In più è stata decisa la convocazione dell'assemblea straordinaria dei soci azionisti che si terrà il 19 e 20 novembre. La società ha reso noto che sono partiti i bonifici per il pagamento degli stipendi del mese di dicembre, e che entro il 10 luglio saranno saldati anche gli emolumenti di gennaio.

MERCATO

Ronaldinho parla col Manchester
Il Milan su Motta del Barça

Balletti di trattative. Il PSG è sul punto di cedere il suo gioiello brasiliano, destinato a prendere il posto di Beckham alla corte di Ferguson. Missione spagnola per Galliani: l'obiettivo è il centrocampista Motta. Altro capitolo dell'affare Lucio: dovrebbe rimanere un altro anno a Leverkusen per poi scegliere la Juve. Chivu si allontana dall'Inter che però oggi dovrebbe chiudere per Luciano. Si complica il passaggio di Gianfranco Zola al Cagliari: il fantasista ha ricevuto una nuova offerta dal Chelsea.

CICLISMO AMATORIALE

Prodi "sfida" il ct Ballerini
alla Maratona delle Dolomiti

Domenica prossima in alta Badia si corre la 17ª Maratona delle Dolomiti. A duellare sui leggendari passi che hanno fatto la storia del ciclismo italiano ci saranno quasi 8mila corridori. Pedalerà anche il presidente della Commissione Europea Romano Prodi, fianco a fianco con il commissario tecnico degli azzurri Ballerini e con gli ex campioni Moser, Bitossi e Motta e gli sciatori Ghedina, Runggaldier e Maria Canins. Previsti tre diversi percorsi, da 147, 110 e 57 chilometri.

Talotti: «Per salire in alto uso la testa»

Il saltatore si racconta: «Niente integratori, le proteine le prendo dalla carne e dal pesce»

Francesca Sancin

la Fidal Gianni Gola: «Talotti è un atleta che piazza il risultato nelle gare che contano».

Che sensazioni ha dato la gara di Firenze?
«Un'emozione grandissima, la mia miglior gara. La curva era calda. Mi sono gasato quando l'asticella saliva e ho provato a vincere. Sapere di aver trasmesso emozioni alla gente mi completa interiormente».

Psicologicamente 2 metri e 30 erano un muro?

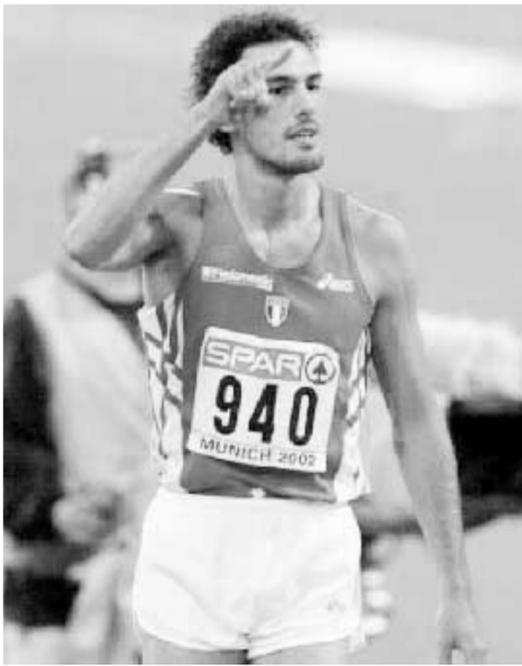
«Direi di sì, non solo perché è il minimo per i mondiali. Scatta un meccanismo in testa che ti può bloccare. Quando salti 2,28 tre volte, 2,27 tre volte, vali già 2,30. Ma mentalmente finché non li fai non lo sai».

Giocando pulito le misure non si improvvisano...

«Ho fatto 2,25 nel 2000. Per fare 5 centimetri in più ci ho messo tre anni. Punto alla salute, a star bene. Prendo le proteine dalla carne e del pesce e scelgo volentieri il biologico. Ma l'integratore più importante è la voglia di divertirmi».

Come fa un saltatore a concentrarsi con i fondisti che gli passano davanti, la voce dello speaker, la musica...

«I mezzofondisti forse un po' ti distraggono, ma succede in tutti i meeting e ci si fa l'abitudine. Lo spe-



Alessandro Talotti, 23 anni, l'anno scorso è giunto 4° agli Europei di Monaco

Con 2,30 ha avvicinato i migliori dell'anno

12 metri e 30 centimetri saltati a Firenze da Alessandro Talotti in Coppa Europa rappresentano la quinta prestazione mondiale del 2003 e avvicinano l'azzurro agli specialisti della disciplina a livello internazionale. Quest'anno sul tetto del mondo ci sono un russo e un americano: Yaroslav Rybakov e Matt Hemingway sono gli unici saltatori in alto saliti a quota 2,34 nella stagione all'aperto. Appena un dito sotto, l'ucraino Andriy Sokolovskyy, che ha saltato 2,33. Scomparsi dalla scena marziani come il cubano Javier Sotomayor, primatista mondiale nel 1993 con 2,45, o lo svedese Patrik Sjöberg (2,42 nel lontano 1987), il salto in alto del nuovo millennio è fermo a quota 2,40, valicati da Vyacheslav Voronin il 5 agosto del 2000.

fra. san.

aker, se è bravo, ti dà la carica. La musica sta entrando nell'atletica... Per me è tutta adrenalina».

Qual è il segreto per infilare la misura giusta al momento giusto?

«Io cerco di non arrivare stressato alla gara. Dietro la mia preparazione c'è un lavoro psicologico che curiamo insieme all'allenamento. Sin da piccolo però nelle gare mi gasavo... Forse sta un po' nel codice genetico...».

La mentalità vincente allora è soprattutto nel dna?

«E in come cresci. Io vengo da Campofornido vicino Udine... C'è una grande tradizione di saltatori in

alto. Le esperienze sono state tramandate e io mi ritrovo ad avere dei maestri che la sanno molto lunga. Dove la tecnica finisce inizia la mente. Enzo Del forno, che oggi mi segue insieme a Luca Toso, è andato in finale alle Olimpiadi di Monaco '72 e già faceva training autogeno».

Come si allena il cervello?

«La parte psicologica è quella che fa la differenza. Vengono fuori i problemi che hai anche solo chiacchierando. Se dico all'allenatore "In gara devo fare 2,30" c'è già un errore. "Devo" non esiste. Invece è sano darsi "In gara faccio 2,30". Punto. Devi sapere che quando c'è qualcosa che vuoi c'è anche qualcosa che

non vuoi. E che non esiste la vittoria senza la sconfitta».

Su che cosa lavorate?
«L'importante è sentire dentro quello che provi. A volte intervengono sistemi mentali che sono peggio degli infortuni».

Cioè?

«Noi li chiamiamo "sabotaggi". Per esempio, se dici: "Oggi piove, non salto", ti sei già segato le gambe da solo. Invece vedi i grandi atleti, soprattutto stranieri, che saltano comunque. Spesso il limite te lo poni da solo. Se hai fatto una misura ieri e stai bene la puoi fare anche oggi. Poi, per me, c'è l'aspetto spirituale che mi aiuta molto... la tranquillità, la pace interiore. Mettersi nelle mani di Dio».

Com'è il suo Dio?

«Il mio Dio è un Dio che ama tutti per come sono, non per come si vestono, per come si presentano. Un Dio uguale per tutti, qualsiasi sia il colore della pelle».

Fuori dalla pedana chi è Alessandro Talotti?

«Ultimamente ho fatto un programma radiofonico: un'ora di atletica, sport e cultura. All'università studio enologia, anche se ultimamente non apro molti libri... Col vino è una tradizione di famiglia: mio padre è enologo. E poi in Friuli, dai...».

Liquigas è l'azienda leader in Italia per la distribuzione del GPL. Con il servizio a contatore non pagherete il rifornimento subito ma dopo, in comode rate mensili calcolate sui vostri consumi effettivi. Con il GPL a contatore avete inoltre la certezza di non restare mai senza gas: Liquigas provvede al rifornimento del vostro serbatoio prima che entri in riserva. Un servizio comodo e pratico come il gas di città, anche se ne siete lontani.

Liquigas. Prima consumi, poi paghi. Nient'altro.

