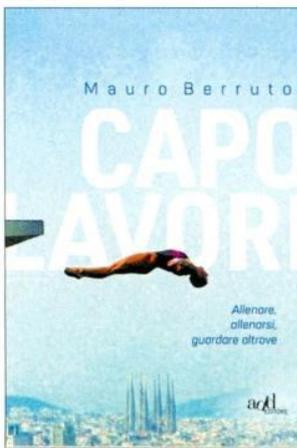


STARTLINE **Lecture** DI ALBERTO ROSA

TEMPO DI RIPRESA E DI NORMALITÀ

TEMPO DI OLIMPIADI, MA ANCHE DI RIMETTERSI IL PETTORALE PER LA GARA DIETRO CASA. TEMPO DI RIPRENDERE A FAMILIARIZZARE CON UNA NUOVA NORMALITÀ, CHE POSSIAMO RENDERE PIÙ NOSTRA. CON PRUDENZA, MA FINALMENTE.

Ogni mese la redazione di Runner's World vi segnala le uscite particolarmente significative dell'editoria sportiva

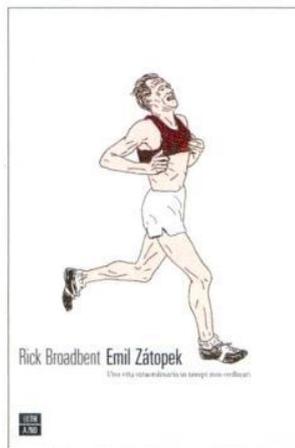


Per chi vuole alzare l'asticella...

Capolavori

di Mauro Berruto. 200 pagine. 2019 – add editore. Prezzo: 16 euro.

Non è una raccolta di biografie, un racconto di vite, parallele ed incredibilmente intersecate, di artisti e sportivi. Il libro di Mauro Berruto è una mappa. C'è un percorso che unisce i palleggi tra Diego Armando Maradona e Michelangelo Buonarroti o il match dialettico tra Kostantinos Kavafis e Muhammad Ali. Un percorso che incomincia con la scintilla del desiderio di raggiungere un obiettivo (cosa diversa dal semplice sognare), passa per la consapevolezza del proprio talento e della necessità di essere costanti, per arrivare alla convinzione di poter rendere libero il capolavoro che tutti ci portiamo dentro. Berruto, bronzo con la nazionale maschile di volley a Londra 2021, sonda le caratteristiche della personalità vincente, rifiutando di identificarla con coppe e medaglie appoggiate in bacheca, ma piuttosto andando a curiosare e approfondire la mentalità dietro alle opere di celebri scultori, scrittori, pittori, trovando contatti ed elementi comuni con gli sportivi diventati leggenda. Come Emil Zátopek, la cui carriera ha insegnato che, dall'altra parte dei dettami tecnici e delle condizioni ideali, c'era un talento che, allenato ogni giorno, ha lasciato nella storia un capolavoro a passo di corsa.



Per chi pensa di non essere all'altezza...

Emil Zátopek. Una vita straordinaria in tempi non ordinari

di Rick Broadbent. 314 pagine. 2018 – 66thand2nd. Prezzo: 22 euro.

La biografia di Emil Zátopek è impregnata di spirito olimpico. Guardando gli almanacchi e pensando all'iper specializzazione in singole distanze che caratterizza gli attuali top runner mondiali, il corridore ceco ha realizzato un record che, probabilmente, non potrà essere sostituito. E lo ha fatto inventando una tecnica e uno stile che non esistevano, apparivano difettosi, sembravano fuori luogo. Ai Giochi Olimpici di Helsinki nel 1952, 69 anni fa, in sette giorni appena, Zátopek vinse tre ori: 5.000, 10.000 e la maratona. Tra l'altro, era all'esordio nella distanza Regina dell'atletica. Grazie ad un lavoro di ricerca tra interviste originali, ritagli di stampa dell'epoca e verbali della polizia segreta, Rick Broadbent riesce a ricostruirne la storia. Emerge, in modo nitido e netto, il ritratto di un uomo, prima ancora che di un'icona dell'atletica, a cui la pista e la strada avevano insegnato a resistere ad ogni accadimento, grazie ad una tempratura di acciaio e ad una personalità che offre ancora tanti spunti ed insegnamenti. Nell'anno di una nuova, travagliata, edizione delle Olimpiadi, scoprire o riscoprire la storia di Zátopek permette di sentire le pulsazioni ed i respiri del più grande corridore di tutti i tempi.



Per chi sta pensando al Triathlon...

La preparazione del Triathlon 70.3

di Sergio Contin e Roberto Tamburri. 206 pagine. 2021 – Calzetti Mariucci Editori. Prezzo: 22 euro.

Il manuale ha un obiettivo enunciato nel sotto titolo: costruzione della performance in 100 giorni. La sfida è chiara. Grazie alla loro esperienza consolidata a livello internazionale, gli autori hanno realizzato un volume pratico, che si rivolge tanto ad altri tecnici, quanto agli atleti che abbiano già familiarità con la disciplina. Vengono analizzati i concetti di metodo, di programmazione e di pianificazione dell'allenamento del triathlon 70.3, specialità sempre più in voga e cercata dagli appassionati della triplice. L'approccio rispetta le caratteristiche peculiari di nuoto, ciclismo e corsa, ma pone l'attenzione anche alla preparazione delle transizioni T1 e T2. Ogni indicazione è organizzata per l'atleta di livello avanzato, che conosce distanze più brevi, di livello performance, già esperto della media distanza. La divisione di livelli è rispettata anche nelle 135 schede di allenamento suggerite e nella pianificazione temporale dei carichi, dell'intensità dello sforzo e dei tempi di recupero, lungo tutto il periodo di tre mesi e dieci giorni per inseguire il risultato in gara.