

TIVOLI RUGBY/A

Andrea Giocondi folgorato dal rugby

Nato a Tivoli il 17 gennaio 1969, Giocondi è stato vice-campione mondiale universitario dei 1.500 metri a Fukuoka nel 1995. Oltre alla medaglia alle Universiadi, il suo miglior risultato a livello internazionale è stato il settimo posto nella finale mondiale degli 800 metri di Göteborg, sempre nel 1995. Ha partecipato ai Giochi olimpici di Atlanta 1996, dove è stato eliminato al primo turno degli 800 metri. In carriera ha vinto due campionati italiani assoluti (negli 800 metri nel 1996 e nel 2001) e due campionati italiani indoor (negli 800 metri nel 1999 e nei 1.500 metri nel 1996).

Il tiburtino **Andrea Giocondi** nel 2012 ha raggiunto un grande risultato facendo da guida ad **Annalisa Minetti** nei 1.500 metri delle Paralimpiadi di Londra. Il bronzo conquistato dalla ragazza è anche suo.

Oltre ad essere arrivata prima nella sua categoria, T11, quella dei non vedenti e ciechi totali, Annalisa Minetti si è tolta la soddisfazione di battere il record del mondo che già le apparteneva (4:50.55) con il tempo eccezionale di 4:48.88. Davanti a lei solo la russa Elena Pautova (oro con 4:37.65) e la spagnola Elena Congost (argento con 4:43.53).

Giocondi, quando hai iniziato a fare sport?

"Vengo da una famiglia di tradizioni sportive. Mio padre è stato un ciclista, mio fratello ha giocato a calcio fino alla Serie D. Mi sono avvicinato all'atletica attraverso mia sorella, iscrivendomi alla sua società di atletica leggera. All'età di 16 anni, nel 1980, sono stato visto da Andrea Bartoli durante una gara e ho iniziato il mio cammino nell'atletica da quel giorno".

Quale ricordo più importante ti porti ancora dentro?

"La prima gara dopo una settimana di allenamenti con Bartoli. Ho fatto un tempo straordinario per un ragazzo con pochi allenamenti alle spalle e Bartoli si è messo a saltare come un pazzo gridando 'sei un fenomeno'. Ancora oggi mi viene da ridere. Eravamo allo Stadio dei Marmi e feci un tempo di due minuti e tre secondi sugli 800 metri".

Che giudizio dai alla tua carriera da sportivo?

"Non mi lamento della mia carriera. Ho rappresentato l'Italia nelle varie selezioni per una ventina di volte e questo per me rappresenta un orgoglio. Anche se tutti oggi mi ricordano per il bronzo con la Minetti (ride, nda)".

Ecco, un'altra impresa straordinaria.

"Ho conosciuto Annalisa tramite amici comuni e ho applicato lo stesso metodo di lavoro del mio maestro. Dopo una sola settimana siamo andati a Velletri a disputare una gara ottenendo un tempo importante di cinque minuti e sedici secondi nei 1.500 metri. Ho capito le sue enormi potenzialità e la grande forza di volontà. In gara a Londra siamo partiti troppo in fretta, abbiamo cercato di rallentare per gestire meglio la gara. Ho cercato di parlare ad Annalisa per tutto il chilometro e mezzo. A un certo punto il fiato era corto. E' stata una gara molto intensa. Di sicuro la più difficile della mia carriera".

Hai avuto anche l'onore di essere premiato dal

Presidente della Repubblica Giorgio Napolitano. Che tipo di emozione hai provato?

"Da sportivo e da uomo una grande gratificazione. Per la medaglia conquistata con la Minetti non ho preso nessun premio economico, ma queste cose non hanno prezzo. Ti fanno sentire di aver fatto qualcosa di buono, superano il materiale. Poi il Presidente Napolitano è una figura carismatica e fuori dalle righe, è il volto migliore di questa politica".

La Tivoli Rugby sta per iniziare la sua nuova avventura nel campionato di Serie C. Da quest'anno gli aspetti della preparazione atletica sono affidati ad un tiburtino illustre: Andrea Giocondi



Quali lavori stai svolgendo adesso?

"Lavoro nella Guardia di Finanza, al centro logistico. Sono l'istruttore di atletica leggera. Attualmente sto allenando un gruppo di ragazzi. Inoltre sono un preparatore atletico del polo nazionale Aia-Figc, seguo arbitri internazionali e di Serie A".

Ed è nata questa collaborazione con la Tivoli Rugby.

Quali sono gli obiettivi?

"Con il mio staff composto da **Andrea D'Offizi** e **Stefano Braciola** ci siamo avvicinati a questo mondo del rugby. Con il presidente **Maurizio Piervenanzi** condividiamo la passione e la stessa filosofia di vita. E' tutto l'ambiente che si respira nella Tivoli Rugby ad entusiasmarci. Possiamo raggiungere grandi risultati grazie alla maggiore cultura del sacrificio di questo sport".

Qual è il vostro metodo di lavoro?

"Noi curiamo il movimento, il pensiero e la nutrizione. Tre aspetti che si possono ritrovare anche nella nostra associazione '6 più' (sito internet 6piu.it, nda). Il nostro slogan è: più sai chi sei più sei. L'associazione è stata creata in collaborazione con l'amico **Max Monaco**. Il nostro obiettivo è quello di far star meglio la gente. Perché sei più? Perché nessuno ti dice che devi essere da dieci a livello atletico, ma se ti impegni ad essere almeno da sei allora a guadagnarci è la tua salute".

Il minirugby a Campo Ripoli



Giovedì 4 ottobre è stata la prima del mini rugby a Campo Ripoli, l'Amatori Tivoli Rugby con accordo con la società Csa utilizzerà per due volte a settimana l'impianto di viale Picchioni.

PALLACANESTRO PROMOZIONE/Si punta al primo posto

La Pallacanestro Tivoli nel girone C

La Pallacanestro Tivoli è stata inserita nel girone C della Promozione. Il gruppo allenato da **Mauro Bellini** punta alla vittoria finale. Ecco l'elenco completo del raggruppamento: Bk Orte, Soriano Virtus, Excelsior, Don Bosco, Sporting Salaria, Bachelet, Omnia, Portuense, Roma Nord. Passano alla fase successiva le prime quattro squadre dei sei gironi con successiva divisione in quattro gironi da sei squadre. Le prime dei gironi della seconda fase conquistano la promozione, le seconde classificate accedono alle "Final Four".

"Stiamo cercando di prendere informazioni sulle squadre che non conosciamo, soprattutto quelle dell'area romana - dichiara coach Bellini. - Noi non ci nascondiamo, puntiamo



ad arrivare il più in alto possibile. Ci stiamo allenando dal 3 settembre e siamo ad un buon punto per la preparazione".

Intanto dal Colle Fiorito è arrivato anche il lungo 31enne **Simone Loreti**. "E' un rinforzo che rende la Pallacanestro Tivoli ancora più competitiva e attrezzata - prosegue Bellini. - Quest'anno non abbiamo paura di nulla, ma sappiamo anche che vincere è difficile. Aspettiamo le risposte del parquet prima di parlare troppo".

Potrebbe slittare l'inizio della stagione regolare. Con i gironi, infatti, non sono arrivati i calendari e questo ha lasciato pensare ad un cambiamento rispetto all'inizio del campionato, inizialmente in programma per il fine settimana del 13 e 14 ottobre.

Corso Base di Tiro con l'Arco

GUIDONIA - Al via il primo Corso base di tiro con l'arco, organizzato dall'Associazione Sportiva Alessandro Guidoni. Il corso prevede l'acquisizione delle principali nozioni teoriche e pratiche. L'Asd Alessandro Guidoni intende promuovere questo sport con il corso tenuto da Maestri Arcieri Fitarco, articolato su sei lezioni da due ore. A fine corso sarà rilasciato un Attestato di Partecipazione che permette la pratica dello sport del Tiro con l'Arco presso tutte le associazioni sportive Fitarco.

"Come noto - scrive l'Asd Alessandro Guidoni - la disciplina sportiva del Tiro con l'Arco non privilegia tanto la forza fisica quanto, piuttosto, l'autocontrollo e la determinazione. La pratica costante di questo sport infonde sicurezza, affina la concentrazione e dà la corretta percezione del proprio equilibrio interiore. Indubbi anche tutti i benefici fisici che questa attività sportiva produce, in particolare sono tonificati i muscoli del busto, delle braccia e delle spalle. E' inoltre uno sport nobile, antico e silenzioso, non violento e rispettoso dell'ambiente".

Questi gli argomenti trattati nelle lezioni: la storia dell'arco, la nomenclatura dell'arco, i protocolli di prudenza e sicurezza, la preparazione fisica e psicologica all'utilizzo dell'arco, l'occhio dominante, la concentrazione, la postura, la respirazione, la trazione, la mira e il rilascio.

E' possibile trovare l'Asd Guidoni presso la sede operativa al centro sportivo delle Terme di Cretona in via dell'Acqua Solfurea. Info line: 3387647799.