

TARGATO CN - 30 OTTOBRE 2016

## Saluzzo, come ti preparo un oro olimpico

Alla conviviale Rotary, Francesco Chiappero preparatore atletico di Alex Zanardi e Vittorio Podestà ha raccontato come si arriva al podio. La serata ha ospitato anche le giovani dello scambio interculturale promosso dal club



Alex Zanardi e Vittorio Podestà con Francesco Chiappero e Valentna Mach

Se nel 2011 ha iniziato per caso e per gioco a diventare il preparatore atletico di **Alex Zanardi**, il gioco poi è si fatto serio.

**Francesco Chiappero**, saluzzese titolare del training Center Movimento e Vita (in via Cuneo) oggi considerato uno dei migliori preparatori atletici, ha raccontato il meticoloso studio tecnico che sta dietro al successo di atleti del calibro di Alex Zanardi, ex pilota di Formula 1 (che nel 2001 perse entrambe le gambe nello spaventoso incidente di Lausitzring) oro nella cronometro di handbike alle Paraolimpiadi di Rio de Janeiro e nella staffetta italiana con **Luca Mazzone** e **Vittorio Podestà**, campione quest'ultimo del quale è anche allenatore.

Dal 2012 ad oggi, tra i due atleti un medagliere di 16 titoli mondiali, 12 medaglie olimpiche di cui 6 ori, 2 bronzi, 4 argenti.

Si è lavorato per vincere, ha commentato Chiappero, anche se il motore di Zanardi, mito della voglia di vivere, non è tanto l'ossessione delle medaglie, quanto quello di amare instancabilmente ciò che fa.

Dal dopo Londra (due ori e un argento con la foto della vittoria che ha acceso i riflettori su questo sport) a Rio, Zanardi ha macinato 35 mila chilometri di pedalate, 2.000 ore di allenamento e, solo nel 2016, oltre 400 ore di allenamento e 8.000 chilometri.

Un successo che si è costruito anche a Saluzzo, dove il campione arriva tutte le volte che si devono fare valutazioni personali funzionali.

I momenti bellissimi di lavoro insieme all'atleta bolognese, 50 anni il 23 ottobre scorso e il percorso che lo ha poi portato sul podio, racchiusi ora nel documentario "50 x Rio" prodotto per Enervit Comunicazione, sono stati raccontati da Chiappero nell'ultima conviviale Rotary Saluzzo all'Interno due.

*"Vincere a 50 anni un oro olimpico, gareggiando con atleti che hanno la metà degli anni, è qualcosa di unico".* Ed è anche una sfida che non si vince da soli, afferma il preparatore, ma con un protocollo di allenamento preciso che va dallo schema nutrizionale per costruire le giuste risorse, alle soluzioni tecniche del mezzo, all'analisi del carico di allenamento.

*"La vittoria nella gara a cronometro di Rio è arrivata grazie al fatto che Alex ha saputo gestire lo sforzo, con grande fiducia in noi. E' stato un calcolo preciso fatto a priori delle sue potenzialità atletiche che Zanardi, ha saputo spalmare meglio di altri nel tempo di gara - racconta Chiappero, laureato in scienze motorie nel 2001, appassionato di ciclismo con ottimi risultati personali conseguiti nella categoria dilettanti- Non si è lasciato prendere dal panico, anche se metà competizione era in svantaggio. Con una rimonta straordinaria nell'ultimo giro ha vinto di due secondi sugli avversari.*

Unica anche la handbike studiata per le caratteristiche fisiche del campione, rivista nella sua biomeccanica rispetto a Londra e pensata dopo aver valutato percorso e il clima di Rio.

Tra le particolarità raccontate da Chiappero che è attualmente impegnato nello sviluppo di un software per allenamento in bicicletta ed è uno dei principali referenti per SRM, leader mondiale dei misuratori di potenza, la corona disassata costruita per ottimizzare la distribuzione della forza sui pedali, mentre il sedile, sull'esperienza della Ironman delle Hawaii, la gara di triathlon più sfiancante del mondo, che il campione è riuscito ad inserire in calendario prima delle Paraolimpiadi, è stato ricoperto di una carta specchiata per diminuire la temperatura ed evitare il surriscaldamento.

Pezzi unici fatti per lui e in base alla sua idea. *"E' un tecnico perfetto, un uomo che ha la capacità di ideare prototipi e nello tempo stesso di guidare chi lavora per lui".*

La prossima sfida? *"Non è ancora dichiarata, ma un atleta con queste attitudini di agonismo e di entusiasmo pari a quello di un ragazzino, può continuare ad allenarsi per altri grandi traguardi".*

Nella serata Rotary, l'entusiasmo evergreen di un campione "giovane" insieme a quello di altre giovani studentesse coinvolte nel progetto di scambio interculturale, promosso dal Rotary nel mondo. La presidente del club saluzzese **Alessandra Tugnoli** ha presentato agli ospiti una studentessa americana, **Eliana Oriostegui** dello stato di Washington che soggiognerà per un anno a Saluzzo, nell'ambito di questo progetto. Frequenta il liceo Soleri Bertoni ed è ospite di **Erika e Paolo Dentis** la cui figlia Arianna, si trova attualmente in Minnesota ad Eagan, per una simile esperienza. Di ritorno da Lakewood, dopo un anno di analoga avventura, **Cristina CoeroBorga** di Barge.

La conclusione su un altro bel risultato: i 9 mila euro raccolti dal Rotary Saluzzo, a favore dell'Adas Cuneo che si occupa dell'assistenza domiciliare ai sofferenti.