



CALCIO FEMMINILE. Rasetti, punta della Fortitudo Mozzecane, racconta la passione per l'atletica

Francesca accelera «Velocità nel DNA»

«Sono un attaccante veloce. La rapidità è sempre stata la mia forza». Il biglietto da visita è la corsa, sulla fascia o verso la porta. «Progressione o scatto? Progressione. Spesso riesco a battere le avversarie sfruttando la falcata». Il calcio è il grande amore da 21 anni, l'atletica leggera «la disciplina che mi sarebbe piaciuto conoscere più da vicino». Francesca Rasetti mischia insieme le due passioni, «perché alla base c'è il movimento continuo». La punta della Fortitudo Mozzecane scende metaforicamente in pista e parla del suo secondo sport preferito. «Mi considero un diesel: ci metto un po' ad ingranare ma quando si tratta di fare un allungo di 50-60 metri vado al massimo».

Rasetti, perché le piace l'atletica leggera?

«È una disciplina affascinante, che mi ha sempre entusiasmato. Il protagonista è l'atleta e ad emergere, essendo uno sport individuale, sono la sua passione, i suoi sacrifici, il suo talento e la sua determinazione. Inoltre, ogni specialità mette in risalto una peculiarità fisica diversa: per esempio, la velocità nei 100 metri, l'esplosività nel salto in alto, la resistenza nella maratona».



Rasetti e Caliarì
(Zanetti Photography)

In passato ha pensato di praticare atletica?

«Sì. In un certo senso mi

sento un po' un'atleta mancata (ride, ndr). Da piccola mi sarebbe piaciuto iscrivermi a qualche società, per misurarmi con altre ragazze nella velocità, e anche i miei genitori hanno provato a spingermi in quella direzione. Alla fine, però, ha vinto la mia pas-



Francesca Rasetti (Graziano Zanetti Photography)

sione per il calcio e loro mi hanno assecondato».

Come mai ha scelto il calcio?

«Amo il pallone: quando ne vedo uno rotolare divento una bambina e mi ci fiondo addosso. In più, non avrei avuto la possibilità di portare avanti entrambi gli sport in maniera completa. Nel calcio c'è un mix di tutto ciò che adoro: la palla, il gioco di squadra, la corsa e la rapidità».

Ha partecipato a qualche gara di atletica?

«A scuola, sia alle medie che al liceo (scientifico Niccolò Copernico a Verona, ndr). Prendevo parte prima alle fasi interscolastiche poi a quelle provinciali, in cui si sfidavano i migliori istituti di Verona: in terza superiore sono arrivata terza nella gara provinciale nei 400 metri e mi sono qualificata alle regionali ma la mia scuola non aderiva al progetto».

Un confronto tra la passione per il calcio e per l'atletica?

«Il calcio posso giocarlo e guardarlo dal vivo, o in

televisione, tifo il Torino e il mio idolo è Andrea Belotti. Al contrario, l'atletica ho la possibilità di seguirla solo davanti ad uno schermo e non ho un atleta preferito, anche se considero Usain Bolt un'icona e un simbolo. Quando ci sono Olimpiadi

una gara di atletica può venire paragonato al tiro in porta davanti al portiere: fai un allungo di tot metri e, nonostante la stanchezza, devi essere brava a rimanere lucida e colpire. Dopodiché, la motivazione, la grande concentrazione, l'allenamento e il sacrificio

e Mondiali mi incollo alla tv e faccio vere e proprie maratone di sport, compatibilmente con lo studio per l'Università (Fisioterapia a Verona, ndr). La gara preferita? I 100 metri, ma pure i 200 metri e le relative staffette».

Francesca è la più veloce della Fortitudo Mozzecane?

«Non lo so. Giulia Caliarì è di sicuro più rapida nel breve rispetto a me, mentre io la batto su distanze più lunghe. Tuttavia, anche Chiara De Vincenzi e Nana Welbeck sono veloci ed esplosive. Il confronto è molto serrato».

Quanto aiuta essere più veloci rispetto alle avversarie?

«Abbastanza, in particolare per un attaccante. A volte dove non arrivi con la tecnica, riesci a farlo con la rapidità. In ogni caso, nel calcio non è sufficiente correre, occorre essere intelligenti e saper sfruttare la propria velocità».

Analogie tra calcio e atletica?

«Lo scatto conclusivo in

rappresentano la base indispensabile di entrambi gli sport».

Il doping è un fenomeno presente sia nell'atletica che in altre discipline. Cosa ne pensa?

«Un imbroglio e una scorciatoia scorretta per me inconcepibile. Meglio raggiungere risultati minori, ma con le proprie forze, piuttosto che conquistare i successi barando. È fondamentale sensibilizzare gli atleti e la popolazione in generale per combattere ed eliminare questo fenomeno: l'onestà va messa al primo posto nello sport».

Veloce sul terreno di gioco, Rasetti è veloce pure nella vita?

«Per niente (sorridente, ndr). Fuori dal campo sono lentissima, impiego tanto tempo a mangiare, a studiare, a farmi la doccia, a vestirmi e a consegnare un esame. E sono una ritardataria. Mi piace fare le cose in modo accurato, senza sbagliare, quindi penso parecchio».

Matteo Sambugaro

KARATE / NI SENTE NASHI



Lo scorso 8 e 9 aprile, si sono disputati i campionati italiani di karate (fesik) riservati ai ragazzi dai 6 ai 14 anni. Hanno partecipato 1506 atleti provenienti da tutta Italia, 96 società. L'unica rappresentanza di Verona era la scuola di karate «ni sente nashi» di Dossobuono (e da quest'anno Villafranca) i cui maestri sono Augusto Caporali e Romano Gamberoni. Dopo essersi aggiudicati per la 7ª volta il titolo di scuola campione del triveneto un mese fa a Pordenone, la «ni sente nashi» ha partecipato agli italiani con 21 atleti. Record di titoli per la «ni sente nashi» capitanata dalle cinture nere Sofia Zandonà e, Sofia Mangili, nella specialità kata; si confermano anche quest'anno squadra campione italiana Anna Pozza, Greta Ferrucci e Matilde Cordioli e nel kata individuale Anna Pozza tra le cinture blu e Matilde Cordioli tra le verdi sconfiggendo allo spareggio Maddalena Venturi anche lei della «ni sente». Matilde e Maddalena vivono a Povegliano e fanno la terza media, hanno un enorme talento innato seppur con caratteri

se e Zago che praticano da una ventina di anni e sono anch'essi maestri, avendo appena aperto una loro scuola di karate a Castel d'Azza-



no; inoltre ci sono Giovanni Cavallini e Luca Turrini che sono gli aiutanti del settore amatoriale, mentre Rachele Segala e Martina Magalini aiutano Caporali con i ragazzi. «Si dà sempre risalto alla parte agonistica del karate - sostiene Caporali - ma il vero karate è nato per l'esigenza della difesa personale e per un ragazzo lo scopo di questa disciplina è quello di migliorare se stessi imparando a stare lontano dai guai e migliorando la stima di sé». Da un ventennio Caporali è specializzato nell'educazione dei bambini attraverso il karate che si presta molto in questo senso e negli anni ha iniziato a vederlo come strumento di auto-controllo, respirazione, resistenza, coordinazione. Ci sono bambini pigri che non si prestano alla fatica anche minima, l'abilità di genitori e maestri sta nel coinvolgere, anche nel tempo nel modo adeguato il piccolo; ci sono invece sempre di più bambini vivaci che non riescono a rispettare le regole ed il loro comportamento maldestro e irrispettoso non è altro che una richiesta di aiuto agli educatori.

Riccardo Reggiani

Sistemi Epossidici per il trattamento delle Pietre Naturali

Sistemi Epossidici:

- per risanamento lastre
- per rinforzo lastre con fibra di vetro
- per rinforzo blocchi



Via Crear, 15 Loc. Mazzanica 37050 Oppeano (VERONA) Italy
T. +39 045 6985000 - contact@ddchem.it - www.ddchem.it