

N° 38  
NOVEMBRE 2009

**70**  
TENNIS CLUB  
PALERMO 2  
MAGAZINE



NOTIZIARIO SOCIALE

## MARIA GRAZIA PRESTIGIACOMO la regina del triathlon



TENNIS

Ricomincia la Sat, all'insegna dell'entusiasmo e della qualità



VITA SOCIALE

E la chiamano estate...



MODA

Il look anni Ottanta  
torna a stupire



# La regina del triathlon

La nostra istruttrice trionfa ai Campionati italiani di Triathlon olimpico Age group a Lido delle Nazioni



SPORT



**I**soci che frequentano i corsi di acqua gym, preparazione atletica e body tonic la conoscono: timida, ma che in gara e in allenamento sa sfoderare tutta la sua grinta. Dopo un anno di pausa per un infortunio al ginocchio causato da una gestione sbagliata degli allenamenti e del recupero, la ripresa e il trionfo: Maria Grazia Prestigiacocone vince una gara di triathlon a Marsala senza difficoltà e, qualche giorno dopo, finalmente, arriva prima con una vittoria netta ai campionati nazionali, a Lido delle Nazioni. Un obiettivo a lungo inseguito con costanza e determinazione.

## Ti aspettavi di vincere?

«Non conoscevo il livello delle altre ragazze perché non ho fatto gare per un anno, e quindi non credevo di arrivare prima e con un netto vantaggio. Speravo nel podio, visto che l'anno scorso sono arrivata quarta, invece è

andata meglio del previsto, la seconda è arrivata dopo 4 minuti e mezzo».

## Come è andata la fase di preparazione?

«È durata tre mesi, nei quali mi sono affidata a Fabrizio Mantia e Angelo Vetro del Centro medico Mantia, che mi hanno curato l'infortunio al ginocchio. Contemporaneamente il nutrizionista Gaetano Cusimano ha iniziato a seguirmi, dandomi una dieta da 1800 calorie al giorno. Ho perso qualche chilo e ho seguito un regime adatto alla mia attività, molto ricco di carboidrati (a pranzo mangio sia pasta che pane, per esempio). Posso concedermi anche un gelato ogni tanto. Entrambi i contatti mi sono stati messi a disposizione dalla direzione del club, che ringrazio per il sostegno che mi ha dato nell'arricchire la mia preparazione atletica, perfezionando sia le fasi di allenamento che quelle di recupero muscolare, ma ancora di più perché ha creato

un team di specialisti e li ha coordinati, migliorando il mio rendimento in gara. Inoltre ho la possibilità di utilizzare gli impianti, la piscina, la sala attrezzi per il potenziamento e il circuito. Posso dire di avere anche il sostegno degli iscritti, che mi seguono, si informano sulle mie gare e vanno a guardare le classifiche su internet. Questo mi rende molto felice.

Tornando alla preparazione, in una prima fase abbiamo aumentato la quantità di chilometri e man mano che si avvicinava la competizione abbiamo diminuito le distanze a vantaggio della qualità e della performance, e quindi di un'intensità maggiore, per tutte e tre le discipline. La settimana prima del campionato ho fatto come test una gara di Triathlon a Marsala, il Trofeo dell'amicizia Sicilia-Malta, nella quale sono arrivata prima e ho visto che stavo bene».





**Roberto Rizzo:**

*«Prova riuscita  
anche per il club»*

*«Il risultato di Maria Grazia è stato una prova ben riuscita delle potenzialità che il circolo oggi riesce a esprimere nella preparazione di un atleta a tutto campo, non solo nel tennis - dice il dirigente del Tc2 -. Questa vittoria rappresenta una fase di avvio per la preparazione sportiva di atleti di varie discipline, visto che la nostra struttura e il nostro operato lo consentono».*



#### **Dove ti alleni?**

«Per il nuoto mi alleno nella piscina del club, mentre per la corsa sia al circolo (nel circuito, per le ripetute) che allo stadio delle Palme. In bici vado in viale dell'Olimpo o a Monte Pellegrino, quando devo allenarmi per le salite, ma incontro molte difficoltà perché da parte degli automobilisti c'è scarsa attenzione».

#### **Qual è il tuo obiettivo adesso?**

«Tesserarmi élite, salire nella categoria dei professionisti. Un sogno ancora più grande è entrare in un gruppo sportivo delle Forze dell'ordine. Aspetto il bando per entrare come triatleta, visto che nei tempi di percorrenza sono migliorata molto, tant'è che ho chiuso la gara in 2 ore e 13 minuti».

**Come è nata la tua passione per il triathlon, che prevede 1500 metri di nuoto, 40 chilometri di bici e 10 di corsa?**

«È un sport di endurance, perché sono gare lunghe e lo è anche la preparazione. È pesante soprattutto dal punto di vista mentale. Non si può uscire la sera ma bisogna andare a letto presto. È necessario un regime di vita da atleta, disciplinato, soprattutto prima di una gara. Ciò nonostante, mi è sempre piaciuto il fatto di diversificare disciplina, è uno sport molto completo. Mi alleno due volte al giorno, la mattina corro e il pomeriggio nuoto o vado in bicicletta. Pratico triathlon da 10 anni, con l'Atletica Mondello. Ho cominciato con l'atletica leggera a 14 anni e dopo un anno ho fatto la prima gara di triathlon. Da 10 anni sono campionessa regionale e l'anno scorso sono stata proclamata atleta dell'anno, perché ho vinto tutte le gare di triathlon».

**Qual è il tuo punto forte, bici, corsa o nuoto?**  
«Venendo dall'atletica, sulla corsa sono abbastanza ferrata, e anche sul ciclismo. Se il

prossimo anno gareggerò con gli élite, dovrò allenarmi molto di più nel nuoto, per migliorare la frazione natatoria, loro sono molto forti».

#### **Nel frattempo studi e lavori...**

«Lavoro allo stadio delle Palme da 7 anni con i bambini, al centro di avviamento all'atletica, oltre che al Tc2. Mi piacerebbe avere un gruppo di ragazzini da allenare per il Triathlon. E poi studio Scienze motorie, anche se per adesso, purtroppo, non ho molto tempo libero da spendere sui libri».

Dopo qualche giorno, Maria Grazia mi comunica di avere vinto il campionato regionale Duathlon sprint a Palermo. «Sono arrivata prima, distanza sprint, 5 chilometri di corsa, 20 in bici e 2 e mezzo di corsa. È stato un po' faticoso perché eravamo sotto la pioggia, ma non ho incontrato troppe difficoltà, ho condotto tutta la gara in testa».