> grafica pubblicitaria
> siti internet
> editoria
> fotografia industriale
36075 Alte Ceccato (VI)
tel 0444 491163
info@grupposedici.com
www.grupposedici.com
GRUPPO S.EDI.C.I. SRL

Sport Montecchio
Anno 13 - n.4 Aprile 2019
E-mail: mmvi@libero.it
Direttore Responsabile: Rosanna Frizzo - Redazione, Grafica e Pubblicità: Gruppo Sedici - Montecchio Maggiore - tel. 0444491163 - mmvi@libero.it - Foto: Sandro Scalabrin - Stampa: Gr Grafiche - Reg. Tribunale di Vicenza n. 1159 del 26/11/07

SAF

PAROLA D'ORDINE "STARE BENE"! MA DOVE?

R.F. Arriva la primavera e con essa il desiderio di dare una svolta alla propria vita, di uscire, di rinnovarsi nello spirito, ma soprattutto nella forma fisica.
Si riprendono le camminate, le escursioni in bici, i viaggi nei luoghi del benessere.
La parola d'ordine è stare bene!
Ma come si misura lo stato di salute di una popolazione?
Ci sono parecchi dati che devono essere presi in esame. L'incidenza di malattie metaboliche come diabete, ipertensione o malattie cardiache. Conta anche quanto funzionano le campagne di prevenzione e soprattutto di diagnosi precoci di alcune forme tumorali.
Aiutano poi l'informazione e l'educazione ad una sana alimentazione e cura in generale della persona.
Si tratta di parametri che concorrono a determinare l'aspettativa di vita media.
Sappiamo che negli ultimi decenni la speranza di vita è notevolmente cresciuta: 82,3 anni per gli uomini, 86 anni per le donne con variazioni determinate dal titolo di studio più che dal luogo di origine, Nord, Sud o Centro. Quello che ancora si tiene in scarsa considerazione è che non in tutti gli ambienti le condizioni di vita sono simili.
Sempre di più sembra che chi vive in un centro cittadino viva meglio e più a lungo di chi vive in periferia. A tal proposito uno studio portato avanti a Torino ha dimostrato che addirittura lungo la corsa del Tram che unisce la zona collinare di Piazza Hermada ai quartieri popolari della Valletta si registra uno scarto di almeno quattro anni per quanto riguarda l'aspettativa di vita (81,2, contro i 77,8). Come è possibile? L'aria che si respira è diversa, meno inquinata. Forse vivere in collina è più salutare? Di certo è meno stressante. Ecco il nuovo parametro da considerare insieme alla disponibilità economica.
Vivere in periferia in quartieri magari esposti al degrado e alla scarsa sicurezza, dover affrontare quotidiani spostamenti in auto o in bus per raggiungere il luogo di lavoro aumenta l'ansia e, quindi, lo stress che a sua volta peggiora le condizioni di vita.
Oramai il nostro sistema sanitario offre a tutti un minimo di garanzia di cura e di prevenzione, quello che non tutti hanno sono le condizioni ideali di esistenza ossia disponibilità economiche che permettano le cure mediche più adeguate, un giusto equilibrio tra tempi di lavoro e tempo di libero, tempo dedicato alla cura di sé in ambiente pulito e ordinato. Si pensi che lungo la corsa del tram della linea 3 di Torino, nel tratto di 26 fermate, ad ogni chilometro la speranza di vita diminuisce di circa 5 mesi!
Un tempo si diceva "esci, vai a respirare un po' d'aria buona". Oggi è estremamente rischioso a causa delle polveri sottili che impregnano l'aria che respiriamo. Non è più consigliabile correre o camminare all'aperto, a meno che non si raggiungano luoghi lontani dal traffico, ma allora bisogna avere l'auto per arrivarci.
Se la salute e la garanzia di lunga vita dipendono dal movimento, allora se non si prederanno provvedimenti seri per contrastare l'inquinamento, sempre meno persone potranno permetterselo. Vi immaginate podisti o runner che girano con le mascherine di protezione, solo per fare un po' di attività fisica?
Meglio la palestra dove, grazie a macchinari sempre più sofisticati, è possibile riprodurre ogni tipo di prestazione atletica.
Insomma vivrà meglio e più a lungo chi avrà la fortuna di non farsi condizionare dallo stress e chi avrà i mezzi per frequentare luoghi asettici con tante finestre che si aprono su un ambiente sempre più grigio e inquinato?

IL VOLLEY RAMONDA RIMANE IN A

AMS
SAF GROUP
A.M.S. S.p.A.
Via Casalin, 3/A - 36040 Grancona (VI) Tel. 0444/889839 - Fax 0444/889495
www.ams-spa.it e-mail: info@ams-spa.it
RACCORDI IN OTTONE ED ACCIAIO TUTTO MADE IN ITALY

Il Fotoracconto del mese

Due pareggi casalinghi frenano la rincorsa del Montecchio ai Playoff

Il gol di Casarotto al 38'

Il rigore concesso al San Giovanni

L'incredibile pareggio a tempo scaduto di Benetti

IL PUNTO CON DAVIDE DE FORNI

Mister De Forni, come sta la squadra?
"La squadra sta bene. Vedo serenità e tranquillità nonostante l'ultima defezione di Hakim Calgaro per motivi disciplinari."
Vuole commentare la sua esclusione dalla rosa?
"No comment. Voglio solo dire che la potenza è niente senza controllo..."
Torniamo al campionato. Nelle ultime partite casalinghe con squadre 'deboli' sono arrivati solo due pareggi, mentre in trasferta due belle vittorie. Casualità o c'è qualche motivo particolare?
"Solo una casualità. L'unica differenza è che in casa abbiamo forse meno tifosi veri. Non parlo certo della Dirigenza, che comunque avrebbe tutto il diritto di dire quello che vuole, ma di qualcun altro che viene allo stadio solo per criticare, senza sapere quello che sta dietro alle cose e alle decisioni tecniche. Il vero tifoso è quello che nei momenti di difficoltà ti incita ancor di più.
Faccio l'esempio di Matteo Casarotto, che è un po' in una fase di appannamento, e che da qualcuno viene molto criticato. Ha 'tirato la carretta' fino ad adesso e sta pagando in lucidità e freschezza. Lui corre tanto, a volte in maniera sbagliata, perché è un generoso. Ma tutti gli allenatori vorrebbero uno come lui, non solo per quello che fa dentro il campo, ma anche per la passione che ci mette e la serietà che ha fuori dal campo. Un esempio per i più giovani, anche se lui è ancora un 'giovane' visto che ha 20 anni!!!
Un altro esempio da citare è Giulio Santacatterina, che dopo tre mesi di infortunio è rientrato in campo con tantissima voglia. La sua tecnica e la sua visione di gioco non si discutono, ma deve ancora fare fiato dopo la lunga assenza. Non si deve criticare al primo sbaglio. Lui e Matteo sono di un'altra categoria come giocatori e come ragazzi. Sono il futuro del Montecchio."
A proposito di futuro, in questa stagione Lei ha dato molto spazio ai giovani, come nei 'desiderata' del Presidente Romano Aleardi...
"Certo. Ad esempio nelle ultime 4 partite ho dato spazio da 6 a 8 giovani. E sono dei giovani di belle speranze, anche se nell'ultima casalinga non hanno fatto molto bene. Ma è così con chi non è completamente maturo. Si possono facilmente alternare ottime e mediocri prestazioni. Nell'ultima partita casalinga abbiamo sofferto anche il caldo e, comunque, eravamo in una situazione di emergenza. Il primo tempo è effettivamente stato mal giocato da noi e al primo tentativo gli altri hanno fatto gol. Poi nella ripresa è stato un assalto a 'fort apache' e abbiamo pareggiato solo all'ultimo secondo. Sono convinto che se il nostro gol fosse arrivato qualche minuto prima, avremmo poi vinto la partita. Comunque posso affermare che i nostri giovani sono tutti ragazzi seri. Si vede proprio che in questi anni hanno lavorato in un ambiente sano dove si costruisce per il futuro. E loro hanno un esempio da seguire, Matteo Casarotto. Forse mancano un po' di grinta, di mordente, di fame agonistica, qualità fondamentali per un giovane che vuole eccellere. Cose che, per esempio, non mancano ad un '2000' arrivato quest'anno, Andrea Mantiero, di indubbie qualità, ma un po' chiuso perché a centrocampo sono in tanti. Uno però che nonostante tutto, si allena sempre con grande serietà. E sempre parlando di giovani, tanto per fare un esempio, nella partita con il Valgatara c'erano, tra i 22 in campo, 42 anni di differenza!"
Che possibilità ci sono di poter disputare i playoff?
"In realtà poche. Ma noi non molliamo assolutamente.
Il nostro obiettivo è comunque il terzo posto e fare un punto in più dello scorso anno.
Purtroppo per quanto riguarda i Playoff, la situazione è critica, perché per la 'regola dei 7 punti' se il campionato finisse ora il Caldiero, attualmente secondo e con 14 punti di vantaggio sull'Arcella terzo, andrebbe ai playoff escludento tutte le altre squadre dalla terza alla quinta. Una possibile speranza per noi è la vittoria in Coppa Italia del Caldiero, che allora farebbe 'rientrare' le altre squadre."

LA SCUOLA CALCIO ELITE DELL'U.C. MONTECCHIO

In accordo con i principi dettati dalla FIGC la scuola calcio castellana propone un'attività di tipo ludico sportiva, partecipativa ed inclusiva

S.S. La Scuola Calcio Elite dell'U.C. Montecchio è un fiore all'occhiello per la società castellana.
Sono poche le società calcistiche vicentine a poterla proporre: l'Eurocalcio, la Codigese, l'Arzignano Valchiampo, il Camisano, il Longare Castegnero, il Lonigo, il Malo e il Creazzo. La Scuola è del Montecchio, ma viene sfatta negli spazi del San Vitale '95 da ormai 6-7 anni per motivi di ordine logistico. D'altronde le due società sono molto amiche e pure si sa quanto il patron Romano Aleardi sia sentimentalmente legato alla società biancoazzurra... Il suo responsabile è Mirco Serafini, e con lui cerchiamo di conoscere meglio quello che si fa al suo interno...
"Si rivolge a bambini e bambine dai 5 ai 10 anni. Poi alla fine della Scuola Calcio, andranno a confluire nei Pulcini o del Montecchio o del San Vitale. Quest'anno abbiamo inserito anche la figura dei tutor, genitori che affiancano i tecnici per aiutarli in ogni situazione.
Recentemente abbiamo avuto la visita del responsabile tecnico del Centro Federale di Vicenza Marco Nardo, e siamo stati molto soddisfatti del suo apprezzamento per il lavoro che stiamo svolgendo: "Un metodo mixato intelligentemente tra varie metodologie e di alto livello". E per premiare il nostro lavoro la Federazione ci permetterà di partecipare agli stage e alla formazione che si terranno al campo federale di Grumolo dell Abbadesse in forma assolutamente gratuita.
Noi lavoriamo sulle scelte del bambino, non sulla deduzione e sulla risoluzione del problema. Anche se sono piccoli sono loro che devono risolvere le situazioni, anche comportamentali.
Nella Scuola Calcio seguiamo i 7 pilastri di allenamento che ci ha dato la Federazione.
1- L'etica. Correttezza, rispetto delle regole, fairplay, impegno in un ambiente sano.
2- Il gioco. Cognitivo, motivazionale, situazionale. Il bambino sviluppa facoltà e motivazioni per risolvere le situazioni di gioco.
3- L'intensità. Faccio il mio massimo, cioé do tutto quello che posso dare. Alla fine devo essere soddisfatto a prescindere dal risultato.
4- L'orientamento. Lettura, comprensione e risoluzione della situazione. Studio delle varie posizioni tecniche. Lavoriamo per princìpi, non per obiettivi. Sono gli stessi bambini che risolvono autonomamente i 'problemi' e le situazioni di gioco.
5- Il portiere. Fondamentale far giocare il portiere come l'uomo in più, coinvongendolo nel gioco. Non ci sono più i portieri di una volta, ma giocatori magari con piedi migliori dei loro difensori...
6- La tecnica. Situazionale, con trasmissione, ricezione, applicata, di movimento... Importante, perché permette di risolvere al meglio la situazione di gioco.
7- Le transizioni, continue. Non solo con palla, senza palla, o per il recupero palla, ma anche in senso più lato anche quella mentale che coinvolge sia atleti che allenatori."
Nei 7 pilastri c'è la tecnica ma non la tattica...
"La tattica non esiste più. A maggior ragione per i più piccoli. L'errore che abbiamo fatto negli anni, compreso il sottoscritto, con le squadre dei più grandi è stato quello di puntare tutto sulla tattica, che è uno strumento veloce per risolvere alcune problematiche. Invece la cosa giusta sarebbe quella di insegnare, ma fin da piccoli, a risolvere in maniera singola, equilibrata e condivisa le varie situazioni di gioco. Sicuramente difficile per chi non l'ha fatto da giovanissimo."
In definitiva la Scuola Calcio dell'U.C. Montecchio offre, tramite metodologie moderne, occasioni di gioco spontaneo con esperienze motorie e morali significative avviando i bambini/e al gioco più bello del mondo. Il tutto rispettando le diverse esigenze fisiologiche, psicologiche e pedagogiche di ciascun allievo e insegnando il fair play sportivo.

IL MONDO DEL CALCIO NON CAMBIA

Annalisa Moccia

Ancora una volta il mondo del calcio si rivela per quello che è, maschilista e volgare.
Si fa riferimento al telecronista dell'Agropoli che in diretta ha insultato la guardalinee Annalisa Moccia di Nola.
Per rispetto non riportiamo le affermazioni del giornalista.
Sappiamo che con fatica anche le nostre società accolgono le donne arbitro, per vari motivi: fisicamente non sono all'altezza, si temono reazioni sessiste da parte dei giocatori e quindi sanzioni.
Più semplicemente non si crede nelle capacità delle 1595 donne arbitro iscritte all'Aia. Rappresentano il 5% dei colleghi maschi. Una sola arbitra in serie C, nessuna in A e in B, due sole assistenti nelle serie maggiori, mentre in Bundesliga scende in campo il fischietto rosa Bibiana Steinhaus, 39 anni, ufficiale di polizia. Ma la partita Bayern-Augsburg, da lei diretta, non è trasmessa in Iran, complice la presenza di un direttore di gara alta, atletica, bionda, bella... Quell'immagine è stata vietata perché simbolo di un'emancipazione femminile soffocata da una censura che molti definiscono da medioevo in Iran. E in Italia? Siamo sicuri che il nostro calcio non sia altrettanto anacronistico, non tanto nei fatti, quanto nel sentire più intimo di giocatori, dirigenti, tifosi del calcio?

IL CALCIO CAMMINATO

S.S. Chiamamolo calcio camminato o walking football, ma la sostanza non cambia: siamo di fronte ad un nuovo modo di vivere e interpretare il "gioco più bello del mondo".
Una modalità che in poco tempo ha incontrato il favore di tante persone.
Questa nuova attività nasce in Inghilterra nel 2011, in seguito ad un sondaggio tra i tesserati di vari circoli di over 50 in cui veniva chiesto loro quale attività avrebbero voluto svolgere. È emerso che molti di loro avevano ancora voglia di giocare a calcio. Da qui l'idea di creare un nuovo gioco, più fedele possibile al calcio che conosciamo e pratichiamo, per consentire di scendere in campo anche a persone più avanti con l'età o con diminuite capacità fisiche. Così è nata l'idea di un calcio a ritmo più blando: camminando, appunto.
Nel Vicentino fautore di questo sport è coach Mirco Serafini che spazia, appunto, dal calcio (classico) al calcio camminato...
"Da settembre scorso, in collaborazione con il Centro Arcobaleno di Arzignano, abbiamo formato una squadra di calcio camminato, una bella cosa -confida Mirco Serafini- che mi sta coinvolgendo molto."
"Il Centro Arcobaleno -interviene Federico Lucato (ex preparatore dei portieri nel Montecchio di qualche anno fa, infermiere e operatore del Centro) è un centro riabilitativo pichiatrico dell'Ulss. Il suo scopo è quello di aiutare pazienti con problemi di salute mentale, cercando di farli stare il più possibile fuori dal reparto e di renderli indipendenti. E' importante che si aprano al mondo sia dal punto di vista lavorativo che sociale e interpersonale. E anche lo sport è importantissimo perché aiuta a socializzare. Negli scorsi anni avevamo una squadra di volley con cui facevamo tornei a livello veneto e triveneto. Quest'anno abbiamo deciso di cambiare formando una squadra di calcio camminato, anche per dare degli stimoli nuovi ai nostri ragazzi."
Come valutate questo nuovo sport?
"All'inizio -si inserisce Paolo Ongaro, operatore del Centro- pensavamo che fosse uno sport tanto semplice da praticare conoscendo il calcio a 5.

Paolo Ongaro, Federico Lucato e Mirco Serafini

Invece non è così. Nel calcio a 5 ci sono continui scatti che qui non sono ammessi. Qui non si può correre, anche se questo sarebbe del tutto naturale. Qui oltre alle gambe occorre la testa. Coordinarsi rallentando i movimenti, visto che non si può correre, non è cosa da poco. E con questa serie di movimenti 'rallentati' la muscolatura si rafforza e si assorbono energie."
In questo calcio, la tecnica prevale sulla forza e l'agonismo...
"Certamente. Nel calcetto puoi integrare la mancanza di tecnica con un po' più di forza o velocità. Qui non è possibile. Il bello è anche questo."
Come avete preso la proposta di coach Serafini? Eravate un po' dubbiosi?
"No, eravamo molto curiosi. E il responsabile del Centro Arcobaleno, il dott. Stefano Zanolini, ex arbitro ed attuale osservatore arbitrale, ha portato avanti con grande convinzione l'iniziativa, tant'è che quando può si aggrega anche lui al gruppo. Pensiamo e speriamo in un prossimo futuro di coinvolgere in qualche partita anche altre entità della zona."
A Enrico, uno dei ragazzi della squadra, chiediamo se gli piace questo nuovo sport: "Mi piace molto perché è uno sport di gruppo, si gioca molto di squadra. Ci sono regole 'strane' da rispettare e si gioca molto con la testa".

IL SAN PIETRO VINCE IL DERBY COL SAN VITALE

Pier Giovanni Rutzittu — Vedi il video su FB

Davide Quinto — Vedi il video su FB

Alberto Urbani — Vedi il video su FB

Partita a senso unico nel primo tempo con il San Pietro che al 21' segna un gol con Trevisan e ne sfiora altri. Il San Vitale nella ripresa fa qualcosa di più ma sono sempre i padroni di casa a comandare il gioco e raddoppiano subito, al 4', ancora con Trevisan. Sul 2-0 i biancocelesti cercano di ridurre le distanze, e sugli sviluppi di una punizione rimediano un calcio di rigore, trasformato da capitan Mettifogo. E' il 45' e rimangono 5 minuti di recupero. Il San Vitale si butta all'arembaggio, ma in un'azione di contropiede del San Pietro il portiere Zamberlan fa fallo da ultimo uomo e viene espulso. E qui finisce la partita. Piergiovanni Rutzittu felice a fine gara per i tre punti conquistati ma anche un po' rabbuiato: "Ci siamo complicati la vita. Sul 2-0 dovevamo controllare meglio la partita e chiuderla. Invece, come spesso accade quest'anno, abbiamo rischiato anche di pareggiarla..."
Davide Quinto è molto arrabbiato: "Siamo entrati in campo con l'atteggiamento sbagliato. La sconfitta ci sta tutta e se avessimo pareggiato sarebbe stato solo un caso... Voglio i miei ragazzi molto più determinati e convinti delle proprie forze."

Il primo gol di Trevisan

Traversa del San Pietro

Raddoppio di Trevisan

Il rigore concesso al San Vitale

Fallo da ultimo uomo di Zamberlan

VOLLEY RAMONDA MONTECCHIO: UNA SECONDA FASE DA INCORNICIARE CON IL SECONDO POSTO E IL PRIMATO PER I PUNTI CONQUISTATI

Eccellente performance delle atlete montecchiane che si sono superate ottenendo una salvezza con due giornate d'anticipo e un secondo posto finale 'da urlo'

La Presidente Carla Burato

Abbiamo delle ragazze eccezionali che ci hanno regalato il sogno della permanenza in A.
Un grazie davvero a tutte.
Sono davvero orgogliosa di loro.

Il Presidente Onorario Enilo Ziggiotto

Abbiamo raccolto il massimo che potevamo raccogliere.
Arrivare seconde nel Pool Salvezza è stata una grande impresa, soprattutto dopo l'inizio di campionato che abbiamo avuto. Per l'anno prossimo ci attrezzeremo, compatibilmente con le finanze a disposizione, per migliorarci ulteriormente.

Il coach Alessandro Beltrami

Le ragazze sono state bravissime. Non era certo facile quello che hanno fatto. Il periodo iniziale di sofferenza ci ha portato ad essere quello che siamo diventati.
Da dicembre abbiamo vinto 12 partite su 16, e mi sembra un percorso degno di nota. La società ha avuto grande fiducia in una squadra così giovane, e i risultati, seminando bene, sono poi venuti.
Per la prossima stagione ripartiremo certo da questo bel gruppo che ha dimostrato una buona crescita, e credo ancora abbondanti margini di miglioramento.
E poi tutto dipenderà dal budget che avremo a disposizione.

Francesca Trevisan

Un grazie particolare a coach Beltrami perché col suo arrivo c'è stato un cambio di passo.

Beatrice Giroldi

Siamo state davvero brave. Da inizio stagione siamo tutte migliorate tantissimo e ci meritiamo un bel 10.

CLASSIFICA FINALE POOL SALVEZZA

CANOVI SASSUOLO	30	15	+15
RAMONDA MONTECCHIO	27	10	+17
GIVOVA BARONISSI	25	13	+12
CUTROFIANO	24	9	+15
EUROSPIN PINEROLO	22	12	+10
SIGEL MARSALA	21	12	+9
ACQUA&SAPONE ROMA	12	5	+7
HERMEA OLBIA	7	6	+1

LEGENDA Nella colonna sinistra i punti finali, in quella centrale i punti iniziali della seconda fase e in quella destra i punti fatti nella seconda fase.

BASKET SERIE B FEMMINILE
PLAY OFF O PLAY OUT: MONTECCHIO SE LI GIOCA IN DUE MATCH

Lino Vandin

Aprile offre in calendario le ultime due partite della regular season di serie B, decisive per due posti (settimo e ottavo) dei play off e la prima posizione dei play out. In questa sfida a tre c'è Montecchio che, dopo l'impresa a Treviso, vanta due punti in più in classifica rispetto a Futurosa Trieste e a Rovigo. Ma ha davanti a sé due match difficili. Deve, infatti affrontare sabato Muggia (5° in classifica) e poi andare a Pordenone (2°). Per Futurosa, invece derby durissimo domenica, in casa dell'Oma Trieste, e facile conclusione contro la squadra delle Giovani lupe, probabilmente già condannata alla serie C insieme alla Triestina. Quanto a Rovigo, trasferta impossibile sabato a Sarcedo, ma può recuperare due punti nell'ultima col Cussignacco. Premettiamo che, in caso di arrivo a pari punti, quindi con due sconfitte castellane, si salverebbero Futurosa e Montecchio. La partita chiave sembrerebbe dunque essere quella del derby di domenica a Trieste.
"Concordo – ammette Andrea Callegaro – ma dovendo scendere in campo il giorno prima, non me la sento di sperare nella buona sorte dalle sfide altrui. Meglio battere sabato Muggia e potremo subito festeggiare per aver raggiunto l'obiettivo più alto che speravamo."

Campionato difficile...

"Indubbiamente il più bello di serie B mai affrontato, per il livello eccellente di tutte le formazioni. Con una grande partita a Treviso, abbiamo superato una squadra dotata di giocatrici di categoria superiore. Diodati su tutte, ma aggiungiamo Milicevic, resa inoffensiva da una grande Neri. Mario è addirittura stata bloccata a soli due punti da un controllo collettivo in cui tutte le nostre hanno dato il massimo per tenere alta l'intensità di gioco."

Francesca Pizzolato, come ha potuto affrontare il torneo e segnare 224 punti con una clavicola rotta?

"Sembrava – risponde il tecnico - che si trattasse solo di una semplice lussazione. Appena ci siamo accorti che era qualcosa di più grave abbiamo concordato sulla necessità dell'intervento. Ci dispiace, perché stava giocando bene e ora ci mancherà. Per fortuna ad essere in squadra da qualche partita c'è anche Sartori e ormai s'è inserita negli schemi."

Brucia qualche risultato mancato, senza il quale ora sareste tranquilli?

"Solo quello a Trieste contro L'Oma. Non ci fossimo presentati con metà squadra, sarebbe finita diversamente.
Per il resto – continua il coach – dobbiamo ricordare che abbiamo affrontato un campionato agguerrito con una formazione sperimentale, composta da due gruppi di giovani che non si conoscevano. Nonostante ciò, stiamo lottando per la salvezza anticipata contro società che avevano ben altri obiettivi."

Francesca Pizzolato in azione

Mi domando, ogni volta che giocate, come sia stato possibile per Mioni preferire di stare in panchina in serie A2, piuttosto che diventare protagonista in un campionato così bello.

"In effetti, Milena poteva entrare a buon diritto fra le giovani più interessanti emerse dal nostro campionato. Mi rammarica poi il fatto che lei abbia snobbato anche il torneo Under 18, rendendo più difficile il cammino delle sue giovani compagne.
D'altra parte – prosegue Callegaro – mi piace che tutte queste giovani (sia le nostre che quelle di Vicenza, in particolare Gulino e Maculan che sono anche nella squadra di B) abbiano reagito con grande orgoglio riuscendo a superare grossi ostacoli."

Ci aggiorni su questo Campionato Under 18...

"La squadra, oltre che per l'assenza della propria lunga, ha pagato in avvio lo sforzo dell'amalgama di due gruppi negli schemi. Già dalla vittoria sul Padova, tuttavia, ho capito che qualcosa stava cambiando a livello di sicurezza. Promosse alla fase Silver interregionale con San Bonifacio, ma senza portare punti avendo perduto entrambe le sfide con le veronesi, le nostre ragazze nel girone d'andata hanno ceduto davanti a Riva, ma vinto poi tre partite di fila."
Il trio di successi è cominciato in casa contro Rosa Bolzano (64-53), seguito da due trasferte incredibili (74-80 a Mestre e 64-79 a Venezia). Al momento dell'avvio del girone di ritorno, Montecchio si trova così secondo in classifica, a 6 punti come Riva del Garda (che deve recuperare la partita col S. Bonifacio) e Mestre. Bolzano, Venezia e S. Bonifacio formano il secondo trio, appaiato a 4 punti. Brave ragazze!

MAX Fitness Center
FITNESS - PISCINA - SQUASH - RIABILITAZIONE - AREA MEDICA
RIABILITAZIONE
FITNESS
PISCINA

Viale Trieste 89 - Montecchio Maggiore (VI)
Tel. 0444/491915 Cell. 333/2859853
www.centromax.it Facebook: MAX s.r.l.

LO STRETCHING

Lo staff del MAX

Lo stretching consiste nell'allungamento muscolare e nella mobilizzazione delle articolazioni attraverso l'esecuzione di esercizi di stiramento, semplici o complessi, allo scopo di mantenere il corpo in un buono stato di forma. Nello sport lo stretching assume un'importanza basilare in quanto è proprio grazie a questo particolare sistema di allungamento/allenamento che il praticante raggiungerà la sua massima flessibilità muscolare. Gli esercizi sollecitano, oltre alle fibre muscolari, il tessuto connettivo (tendini, fasce ecc.) presente nella struttura contrattile. Il tessuto connettivo è estensibile (può essere allungato), ma se non viene regolarmente sollecitato con l'esercizio fisico, in breve tempo perde questa caratteristica essenziale.

Balistico: è pericoloso in quanto fa attivare nel muscolo il riflesso di stiramento (riflesso incondizionato che ordina al muscolo di reagire ad una tensione brusca con una rapida contrazione, con elevato rischio di trauma muscolare).
Dinamico: agisce sull'elasticità di muscoli e tendini. Il muscolo agonista contraendosi rapidamente tende ad allungare il muscolo antagonista (il muscolo che vogliamo allungare); si effettuano movimenti a "rimbalzo" con una certa rapidità.
Statico: si raggiunge l'allungamento muscolare tramite posizioni di massima flessione, estensione o torsione. Le posizioni devono essere raggiunte lentamente in modo da non stimolare nei muscoli antagonisti il riflesso da stiramento.
P.N.F. "facilitazione propriocettiva neuromuscolare". usato molto nella terapia di riabilitazione.
C.R.A.C. "contrazione, rilassamento e contrazione dei muscoli antagonisti". simile al P.N.F.
C.R.S. "Contrazione, rilassamento e stretching."

Stretching globale attivo (o decompensato) Gli stiramenti vengono effettuati mediante posizioni che allungano tutta una catena muscolare portando così ad una rieducazione della postura. L'importanza di questo sistema è che non agisce sul singolo gruppo muscolare ma nella globalità del corpo.
La corretta respirazione è importante perché una buona ossigenazione attenua lo stato di tensione dell'atleta fino a portarlo ad uno stato di equilibrio delle sue funzioni fisiologiche e quindi anche del tono muscolare.

SEI UN ATLETA CHE HA LASCIATO DA GIOVANE GLI STUDI?

VUOI AVERE UN TITOLO DI STUDIO RICONOSCIUTO, UTILE PER IL TUO FUTURO?

A MONTECCHIO L'ISTITUTO SILVIO CECCATO TI OFFRE OTTIME OPPORTUNITÀ

Istituto Istruzione Superiore Silvio Ceccato Montecchio Maggiore

Hai interrotto gli studi e vuoi completarli?
Vuoi ottenere un diploma di scuola superiore?
Sono aperte le iscrizioni ai nostri

CORSI SERALI

Anno scolastico 2019-2020

Istituto Professionale
Manutenzione e assistenza tecnica
3°- 4°- 5° anno con Esame di Stato

NOVITÀ! Istituto Tecnico
Amministrazione, finanza e marketing
3°- 4°- 5° anno con Esame di Stato

Tel. 0444 694721 www.silvioceccato.edu.it

RUBRICA DI CURIOSITA', INFORMAZIONI E CONSIGLI UTILI

TEMPO DI PRIMAVERA, TEMPO DI PULIZIA ANCHE PER IL NOSTRO ORGANISMO

Come puliamo casa, apriamo le finestre, laviamo tutto per togliere le polveri dell'inverno, apriamo armadi, mettiamo sottosopra casa per il cambio di stagione, così a primavera dobbiamo pensare a rimettere in ordine il nostro corpo.
Dopo la pigrizia dell'inverno dovremmo rimetterci in moto, ridare ritmo alla nostra giornata. Approfittare della luce e del calore dell'aria per riprenderci energia positiva.
Il tutto attraverso una rivisitazione della nostra alimentazione.
Stop a una dieta ricca di grassi e proteine, utili nei mesi più freddi per proteggerci dalle temperature più rigide; largo invece a ingredienti naturali che ci aiutano a eliminare le tossine e migliorano il funzionamento degli organi responsabili di disintossicazione, fegato e reni.
Frutta e verdura fresche, cereali, legumi, prodotti integrali, noci e semi: antiossidanti e vitamine (C, E, A e il betacarotene) proteggono l'organismo dai radicali liberi. Ortaggi come bietole, carciofi, cavoli e carote contengono lipotropi che agiscono sul fegato e lo aiutano a smaltire i grassi in eccesso. I cereali, soprattutto integrali, grazie all'alto contenuto di fibre, aiutano la digestione e svolgono azione depurativa.
Di grande aiuto sono le erbe selvatiche che possiamo raccogliere nei nostri prati o boschi.
In cima alla lista senz'altro il **tarassaco**, che cresce spontaneo nei campi di tutta Italia ed è ottimo in insalata. Le foglie hanno un forte impatto depurativo a livello renale, stimolano la diuresi e dunque l'eliminazione delle tossine. Le radici invece favoriscono la funzionalità epatica.
La **cicoria selvatica** è ricca di inulina che nutre in modo adeguato la flora batterica intestinale e aiuta a ripulire l'intestino.
La **borragine** contiene acidi grassi insaturi ed è indicata anche come medicamento.
L'**ortica selvatica**, ricca di acido folico e ferro, è utilizzata in caso di anemia, artrite, cistite e diarrea.
I **bruscandoli** sono i germogli del luppolo selvatico. Hanno proprietà benefiche per l'organismo umano. Sono tonificanti, diuretici, rinfrescanti, lassativi.

BORRAGINE

CICORIA SELVATICA

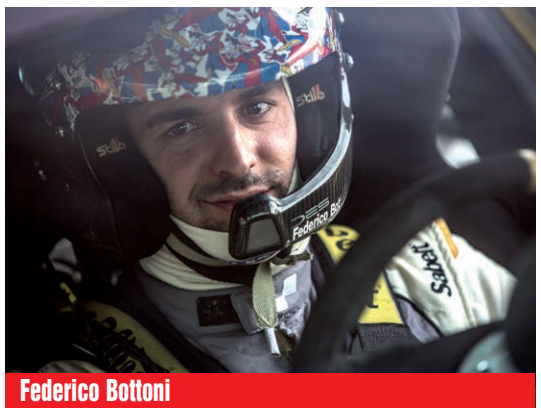
ORTICA SELVATICA

TARASSACO

BRUSCANDOLO

BELLA VITTORIA DI FEDERICO BOTTONI NEL TROFEO CLIO AL BENACUS

La collaborazione del pilota veronese con la Scuderia Palladio, cominciata lo scorso anno, quest'anno prosegue in modo ancora più intenso


Federico Bottoni

S.S. Nel rally Benacus che si è corso nelle vicinanze del Lago di Garda l'1 e il 2 marzo, Federico Bottoni con la Renault Clio R3 con Sofia Peruzzi come navigatore, ha conquistato la settima posizione assoluta, la vittoria di classe oltre che il Trofeo Clio, iniziando la stagione nel migliore dei modi. Stagione durante la quale correrà alcune gare coi colori della Scuderia Palladio oltre che con Verona Corse.
Lo abbiamo voluto incontrare perché ci raccontasse la sua storia...
"Ho 30 anni e faccio rally solo dal 2010 e mio padre Giuseppe era il mio navigatore. La mia è una passione abbastanza recente. Ho incominciato nel Campionato Italiano nel 2015 con la Twingo nel Trofeo Renault con un secondo posto assieme alla navigatrice Daiana Ramacciotti. Nel 2017 e 2018 ho fatto il Campionato Italiano WRC con la Renault Clio R3.
Da qualche anno sono fidanzato con Sofia Peruzzi che in qualche occasione mi affianca come navigatrice."

Come ti è venuta la passione per i rally?
"Abitando a Caprino Veronese andavo a vedere la gara in salita Caprino-Spiazzi, ora diventata una rievocazione e lì mi sono appassionato ai motori. Mi piacevano soprattutto il rumore dei motori e la velocità perché, devo ammetterlo, non sono un grande intenditore a livello meccanico."

Ti sei avvicinato tardi...
"In effetti sì. Avevo 22 anni senza l'esperienza di kart o altre categorie motoristiche."

Hai iniziato subito con le auto vere...
"Sì. E nella mia seconda gara, a Negrar assieme a mio padre, ho fatto il primo incidente. Devo dire che in 8 anni ne ho fatti solo 2. Non è male... Poi ho acquistato una Peugeot 106 e assieme a mio padre ci alternavamo come piloti e navigatori. Poi abbiamo deciso che era meglio che stessimo al volante tutti e due... perché penso che fare il navigatore sia più difficile che guidare!"

Tu che hai interpretato i due ruoli, quali sono le caratteristiche del pilota e del navigatore?
"Credo che un pilota debba essere estremamente razionale e quello bravo deve usare sempre la testa. Io cerco di essere così, e per questo motivo riesco ad andare forte solo dopo un po', quando ho il completo controllo della macchina e della strada. Devo prima trovare il feeling giusto. Non sono un pilota irruento, muscolare, che deve sempre e comunque andare all'arembaggio...
Per me il navigatore è un po' più 'squilibrato' del pilota. Non avere il volante in mano per me è un po' da pazzi. Anzi, per meglio dire, impazzisco se sono a lato del pilota... Il navigatore deve avere poi una fiducia totale del driver, altrimenti per lui diventa uno stress unico, anche per le velocità che si toccano in gara."

Tu corri alternando due navigatrici, Daiana Ramacciotti e Sofia Peruzzi. Una scelta o una casualità?
"Mah. E' capitata così. Daiana l'ho conosciuta quando ho fatto la scuola di pilotaggio in toscana con Ciuffi, e lei era una navigatrice della scuola. Poi abbiamo incominciato a gareggiare assieme dalla fine del 2014 nel Rally Due Valli.
In effetti con Daiana ho fatto l'esperienza più impegnativa perché per Sofia era difficile conciliare i rally con lo studio."

Un confronto tra le due navigatrici?
"Sono brave entrambe. Due navigatrici di alto livello. Daiana ha circa la mia età e corre da più anni rispetto a Sofia e dunque ha più esperienza. Sofia ha qualche anno meno di lei ma ha tanta voglia di fare e tanto talento. Per questo, credo, abbia vinto il Rally Italia Talent lo scorso anno. Finora non ha mai sbagliato nulla."

Un campione che ti piace e che vorresti emulare?
"Sebastien Loeb, perché incarna il tipo di pilata che sono e che amo. Quello razionale, che non sbaglia e che proprio per questo alla fine vince i campionati."

Come riesci a conciliare il tuo lavoro con i Rally?
"Per fortuna hanno inventato i cellulari. Io lavoro nell'azienda di famiglia, e mi occupo di assistenza tecnica. Capita spesso che durante i giorni di gara il telefonino scotti..."

Gareggiare assieme alla propria fidanzata è un limite o un vantaggio?
"Io mi trovo molto bene quando Sofia mi fa da navigatrice. Qualche volta capita che litighiamo un po' per un errore mio o suo. Ma dopo facciamo subito pace. Stare in un abitacolo di Rally durante la gara è difficile e faticoso a prescindere dal rapporto che c'è tra pilota e navigatore. Ma questo non fa altro che fortificare il nostro rapporto."

Per prepararti al campionato fai un training particolare?
"Non ho mai seguito una preparazione particolare. Certamente mi tengo in forma, perché se stai bene fisicamente riesci ad avere riflessi più veloci, a tenere una concentrazione migliore e a sopportare maggiormente lo sforzo fisico dentro ad abitacoli a volte bollenti..."

Speranze e aspettative per la stagione appena iniziata...
"Di speranze ce ne sono molte perché partecipiamo a due campionati. Il Renault Top e il Renault Open, quello che ho vinto l'anno scorso, sempre con la Renault R3 C."
Nel Benacus abbiamo vinto, al Ciocco siamo arrivati secondi, per cui non ci possiamo certo lamentare di questo inizio molto positivo...

Hai altre passioni oltre ai Rally?
"Prima di incominciare a correre giocavo a calcio. Sono arrivato... alle porte dell'Eccellenza. Poi ho tralasciato per dedicarmi interamente ai motori. Ora se ho un po' di tempo vado a camminare coi miei cani."

Federico Bottoni con Sofia Peruzzi

Federico Bottoni con Daiana Ramacciotti

Il podio del 3° Rally dei Colli Scaligeri 2018

Federico Bottoni e Sofia Peruzzi terzi classificati al 3° Rally dei Colli Scaligeri

Palco di arrivo del Rally di Como 2018 dove Federico Bottoni e Daiana Ramacciotti hanno vinto Campionato italiano e Trofeo Renault

scuderia PALLADIO
vibram
OSTANI DISTRIBUTORE UFFICIALE
ZORZETTO ACCIAI SPECIALI
New Ecology
STAGIONE SPORTIVA 2019
NARDI COMPRESSORI
DIGIMAX
TEK