> 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.11 Novembre 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

Italia - Germania 4-3
Semifinale Coppa del Mondo 1970

Italia - Germania 3-1
Finale Coppa del Mondo 1982

LA PARTITA PERFETTA

Milan - Steaua 4-0
Finale Coppa Campioni 1989

Sinisa Mihajlovic

www.facebook.com/sportmontecchio

R.F. Siamo entrati di fatto nel pieno di tutti i campionati, siano essi di serie superiore che dilettantistici.
Di settimana in settimana sentiamo parlare dei match clou che verranno nella speranza che si rivelino sul campo la partita perfetta.
Ognuno di noi valuterà il grado di eccellenza, ma certo nel tempo abbiamo potuto assistere ad incontri di alto livello, frutto di tanto lavoro.
La partita perfetta è il risultato di studio da parte di allenatori e tecnici: a tavolino si segnano possibili scenari di gioco, si prevedono le mosse dell'avversario, si cambiano e si ricambiano i moduli, le traiettorie.
E questo non soltanto nel calcio!
Dall'altra parte i giocatori che scenderanno in gioco si preparano con allenamenti continui, calati sulla persona o coordinati nel gruppo. Non solo!
Si studiano gli avversari, attraverso la visione di video o spezzoni di partite. E poi c'è la concentrazione e l'obbligo alla conduzione di una vita di rigore e sana, per essere al top nel momento della gara.
Insomma la partita perfetta non potrà esserci se prima non c'è stato un lavoro duro, preciso, costante.
E poiché abbiamo capito oramai tutti che lo sport è metafora della nostra vita, vien da sé che se vogliamo che le nostre azioni diventino una partita perfetta non possiamo non studiare e prepararci prevedendo ogni possibile conseguenza delle nostre azioni!
E se poi la partita non risulterà perfetta?
E' regola di vita: possiamo prevedere tutto, non il caso! L'importante è avere le spalle forti per affrontare l'imprevisto! E sono le spalle forti di chi scende in campo e accompagna i suoi ragazzi nonostante la malattia...
Di tanti noi che non si arrendono e affrontano le difficoltà con coraggio.
Così la partita diventa perfetta!

Il Montecchio Calcio terzo, in zona playoff

A Montecchio tappa di rugby in carrozzina

Il Sol Lucernari in testa a punteggio pieno

Volley Ramonda Ipag divertente e convincente

Marco Ghiotto vince il Boss GP Championship

AMS
SAF GROUP
A.M.S. S.p.A.
Via Casalin, 3/A - 36044 Val Liona (VI) Tel. 0444/889839 - Fax 0444/889495
www.ams-spa.it e-mail: info@ams-spa.it
PARTICOLARI TORNITI IN ACCIAIO INOX, OTTONE, ECOBRAS E RAME

UN MONTECCHIO CORSARO AGGUANTA IL TERZO POSTO

Il Fotoracconto del mese

Dopo la sconfitta interna con il Giorgione i castellani hanno prevalso di misura su un valido Castelbaldo

Il Montecchio nella ripresa si fa sorprendere due volte da un cinico Giorgione. Al 23' con Livotto, e poi al 37' da Diomande

Al 13' Pegoraro ribadisce in gol una respinta del portiere

Al 23' Casarotto, imbeccato da un assist rasoterra direttamente da calcio d'angolo di Dimas trova un gol all'incrocio

L'ALTE CECCATO CALCIO CAPITOLA DI FRONTE AL RULLO COMPRESSORE BRENDOLA

L'Alte fa possesso palla e il Brendola fa male quando attacca. Il primo gol al 23' con Camerra che sfrutta furbescamente una velocissima rimessa laterale. Nella ripresa al 20' raddoppio di Pavan e al 30' Cervellin trasforma un rigore.

REAL MONTECCHIO: PRIMA IN CLASSIFICA, MA QUANTA FATICA!

La squadra castellana di calcio femminile che milita in Eccellenza punta alla promozione anche se il cammino sarà lungo e difficile

Sicuramente soddisfatto dell'andamento del campionato il Presidente **Danilo Colombo**, anche se non nasconde alcune criticità: "Attualmente siamo da sole prime in classifica con 15 punti. Il campionato sarà lungo, perché dopo la prima fase con partite di andata e ritorno le prime tre classificate dei due gironi di Eccellenza faranno una ulteriore fase che deciderà quale squadra sarà promossa. Il nostro è un campionato Nazionale perché ci sono compagini dal Trentino e dal Friuli Venezia Giulia, per cui abbiamo chiesto alle Federazione di avere due promosse invece di una sola. Ma non abbiamo ancora avuto una risposta. Vedremo..."

Dopo il clamore dei Mondiali femminili avete riscontrato un interesse maggiore?

"Inizialmente sì. Poi piano piano è un po' svanito. Questa domenica avevamo il turno di riposo (NdR le squadre del girone sono 9) e dunque abbiamo fatto allenamento al Palatenda del Collodi dove gioca il Calcio a 5. Il commento delle ragazze, visto che fuori c'era un 'tempo da lupi' con pioggia e freddo è stato: 'Che bello giocare a calcio al caldo e al coperto!'. E qui mi ricollego alla domanda: c'è stato un moderato aumento del movimento ma ci scontriamo sempre più spesso col calcio a 5 femminile. Giocare in palestra può essere più attraente, anche se sono due sport diversi...

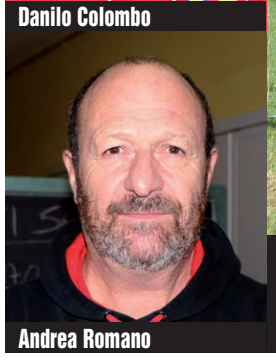
Un altro problema, tutto nostro, è che abbiamo atlete che vengono anche da lontano: Asiago, Padovano, Veronese e dunqua abbiamo qualche problema logistico in più rispetto ad altre squadre. Per ultimo abbiamo il problema del campo. Non abbiamo un campo 'tutto nostro' ma usiamo per gli allenamenti il campo dell'Alte e per le partite quello del San Pietro. Una difficoltà ulteriore che non ci permette tra l'altro di programmare ad inizio stagione le cose, visto che dipendiamo dalle legittime esigenze di chi ci 'ospita'. Una situazione che ci preclude la costituzione di un settore giovanile, cosa che vorremmo proprio fare."

Per il Vice allenatore **Andrea Romano**, che momentaneamente sostituisce Giorgio Sartori per motivi di salute, le ragazze sono davvero brave: "Le ammiro perché fanno tanti sacrifici. Ce n'è anche una che allatta! Io vengo dal calcio maschile e questa è la mia prima esperienza con quello femminile, e ne sono entusiasta."

A chi svilisce il calcio femminile e ne parla solo in termini negativi o addirittura dispregiativi che cosa direbbe?

"Che sbaglia clamorosamente, forse perché non lo conosce bene. Le ragazze dovrebbero avere lo stesso trattamento dei colleghi maschi. Alle mie dico solo che devono divertirsi e così facendo possono ottenere tutto quello che meritano."

Danilo Colombo



Andrea Romano

In piedi da sinistra a destra: Pegoraro Giorgia difensore; Sambugaro Valery centrocampista; Quaglia Angela centrocampista; Ronchese Debora centrocampista; Urlando Beatrice centrocampista; Magnabosco Camilla centrocampista; Dal Dosso Maria portiere; Dal Molin Sara difensore; Bonvicini Vanessa attaccante; Biondi Elisa difensore. Accosciate da sinistra a destra: Chilese Cristina centrocampista; Nardi Diletta attaccante; Peralta Castillo Maylen attaccante; Fortuna Anna Chiara attaccante; Antonucci Laura centrocampista; Tavoso Dasia difensore; Rama Elisa centrocampista.

B MASCHILE IL VOLLEY SOL LUCERNARI IN VETTA A PUNTEGGIO PIENO

Il Presidente Giovanni Vencato non può che parlare bene dei suoi ragazzi: "Tre partite e tre vittorie riempiono di fiducia. La squadra sta dimostrando il proprio valore, soprattutto in una fase, quella iniziale, dove ci possono essere anche sorprese per la preparazione non necessariamente ottimale."

Le premesse per un campionato di vertice c'erano comunque tutte...

"Certamente, non nascondiamo le nostre velleità per la promozione, anche se comunque il campionato sarà molto lungo, visto che non ci saranno promozioni dirette ma una ulteriore fase dopo quella iniziale..."

Siete in vetta assieme a Treviso...

"I Trevigiani sono sicuramente pericolosi, sono giovanissimi e non hanno nulla da perdere, ma dovremo stare attenti anche a Massanzago, una squadra davvero forte che è stata costruita per il salto di categoria..."

Ma l'avete appena battuta...

"Sì, ed è stata una partita vera, nonostante il 3-1 finale. Voglio elogiare la squadra, che ha giocato una buona pallavolo e ha reagito nella maniera giusta nei momenti di difficoltà. E poi abbiamo un Michele Pranovi che può fare la differenza."

La squadra del Sol Lucernari scesa in campo con il Massanzago

Michele Pranovi non si smentisce con il suo 'braccio caldo'

I campionati

Il Montecchio sale la china e, dopo la sconfitta interna con la capolista Giorgione, infila tre vittorie consecutive che la porta al terzo posto.

La partita col Giorgione, finita per 0-2, poteva essere un macigno per i castellani, ma già a fine partita l'allenatore Girlanda parlava molto bene dei suoi: "Devo elogiare i ragazzi perché hanno disputato un'ottima partita dal punto di vista tattico. Gli avversari hanno approfittato di due errori di singoli giocatori e ci hanno castigato. I miei stanno crescendo, ma devono evitare errori che possono pregiudicare tutto il lavoro fatto fin qui. Dobbiamo comunque essere fieri di noi e camminare a testa alta." E il coach ha fatto bene a pensarla così perché sono poi arrivate 3 vittorie (ad Albignasego per 4-2, in casa col Castelbaldo per 2-1 e a Camisano per 2-1) che hanno rilanciato i biancorossi al terzo posto.

In Seconda Categoria bene il San Pietro, male l'Alte, malissimo il San Vitale

Dopo nove partite si fa ancora più dura per il **San Vitale '95** ancora fermo al palo. A dire la verità l'ultima di campionato poteva essere buona per prendere i tre punti e accorciare contro una diretta avversaria, il R. Monteforte. Purtroppo questa volta si è messo di mezzo il maltempo e la partita è stata rinviata.

Per l'**Alte Calcio** è stato un mese particolarmente negativo con tre sconfitte ed un pareggio. E' vero però che ha dovuto ospitare l'allora capoclassifica Brendola. La partita è stata sbloccata furbescamente con un fallo laterale battuto velocemente e relativo colpo di testa di Camerra al 23°. L'Alte non si è data per vinta e ha mantenuto il pallino del gioco in maniera però sterile. Nella ripresa i padroni di casa si sono proposti in attacco senza però impensierire troppo il portiere ospite Soldà e si sono esposti alle ripartenze di un Brendola veloce e cinico. E' arrivato infatti il raddoppio di Pavan al 20° e lo 0-3 definitivo su calcio di rigore per fallo di Targon su Cervellin. Sconfitta dunque netta con una squadra che giocava 'leggera', quasi sul velluto. C'è stato poi il derby a reti inviolate contro un tenacissimo San Pietro, anche questa una partita 'particolare' aperta a qualsiasi risultato. Ma non ci sono scuse per le sconfitte di Lonigo per 4-2 e soprattutto per quella interna per 4-5 col Brogliano. Anche il Presidente dell'Alte **Ivan Chiari** non si spiega questo andamento deludente: "L'anno scorso abbiamo avuto la miglior difesa e abbiamo stentato in attacco. Col mercato dell'estate abbiamo notevolmente migliorato il reparto offensivo, ma paradossalmente ci ritroviamo adesso problemi nel reparto arretrato. Per me non si tratta degli uomini che sono quelli della passata stagione, ma di un momento in cui non siamo decisi nel modo giusto. L'unica cosa positiva è che nonostante tutto siamo a pochi punti dalla zona playoff..."

Va decisamente bene per il **San Pietro Montecchio** che con due vittorie ed altrettanti pareggi scala la classifica portandosi al terzo posto a 17 punti anche se distante dalle due della vetta, il Lonigo a 23 e il Brendola a 22. "Una squadra -come ha avuto modo d'affermare Ivan Chiari- con un ottimo allenatore e con il giusto mix tra giocatori d'esperienza e giovani. I Neroverdi se la possono giocare con qualunque avversario..."

A2 FEMMINILE PER IL SORELLE RAMONDA IPAG UN INIZIO MOLTO PROMETTENTE

E la società ha nel frattempo voluto rafforzare la squadra con due new entry: la schiacciatrice Cecilia Oggioni e l'opposto Giada Barbiero

Carla Burato — Vedi il video su FB

Alessandro Beltrami — Vedi il video su FB

S.S. La Presidente Carla Burato è molto soddisfatta dopo la convincente vittoria casalinga con Roma: "La squadra sta crescendo molto dal punto di vista atletico ma soprattutto mentale. Stasera abbiamo ottenuto un risultato importante frutto di un atteggiamento in campo impeccabile e di una grande concentrazione. Le settimane di lavoro da parte degli allenatori con le ragazze si stanno vedendo."

Pensando ad un anno fa quando si era ancora a 0 punti, che dire?

"Questi risultati sono 'il minimo sindacale'. Siamo al terzo anno di serie A e abbiamo il dovere come società di crescere quanto crescono le atlete. E' una soddisfazione non solo personale ma di tutto il direttivo e dello staff. Il lavoro che stiamo facendo in campo e anche fuori e la costanza e perseveranza ci premiano in vista dell'obbiettivo non solo di rimanere ben ancorati alla serie A ma anche di vedere belle partite ad alto tasso tecnico ed atletico come quella di stasera..."

In queste ultime settimane avete rafforzato la squadra...

"Sì, abbiamo fatto dei nuovi inserimenti, per ragioni tecniche, infortuni e la decisione di un'atleta importante che ha dato tanto al volley di prendere un momento di pausa. In questa stagione abbiamo avuto una serie di piccoli e grandi contrattempi che potevano intralciare la nostra strada. Non ci sono stati grandi infortuni, ma nelle fasi iniziali di conoscenza reciproca e di consolidamento della squadra anche piccoli inconvenienti possono scompaginare le cose. La società conta nella forza e nell'esperienza di un allenatore come Beltrami che sa gestire bene momenti difficili come questo."

S.S. **Coach Beltrami, con Roma, praticamente non c'è stata partita. E' stato un 3-0 nettissimo...**

"Voglio pensare che sia stato merito nostro e non demerito dell'avversario. La partita l'abbiamo gestita nel modo giusto. A volte sembra facile e automatico giocare bene, ma oggi penso che abbiamo giocato molto bene."

Qual è stato il segreto per la vittoria?

"Siamo stati bravi in battuta e difesa. Le ragazze hanno applicato in maniera perfetta quello che avevamo studiato a tavolino e, nonostante l'avversario abbia cercato alcune strade per cambiare il corso della partita, abbiamo sempre risposto colpo su colpo."

E' stato un inizio di campionato problematico...

"In questo primo mese di partite, ben 6, abbiamo avuto sempre problemi di formazione per via degli infortuni. E anche negli allenamenti non potevamo lavorare al meglio, visto che nella pallavolo si gioca 6 contro 6...

Per questo dico che non è stato per nulla facile riuscire a fare punti in questa situazione: siamo infatti in ritardo rispetto alle altre squadre nel nostro sistema di gioco e in alcuni momenti questo è palese. Ma proprio per questo devo elogiare le ragazze perché in partita riescono a fare più di quello che facciamo negli allenamenti.

Devo anche dire che la società è stata bravissima perchè ha capito il momento e mi ha messo a disposizione dei rinforzi importanti. Dopo questo mese complicato, un po' 'a rincorrere', speriamo che le sfortune siano finite.

Adesso che da tre giorni abbiamo tutta la rosa a disposizione possiamo lavorare al meglio. E ci sono ampi margini di miglioramento... E' stato un mese comunque buono perché abbiamo messo in cascina ben 9 punti."

Quali sono le formazioni più attrezzate?

Nel nostro girone ci sono quattro squadre che sono al di sopra delle altre: Trento, Ravenna, Mondovì e Macerata. Se vogliamo stare tra le prime cinque dovremo ripetere prestazioni come quella di stasera."

Cecilia Oggioni — Giada Barbiero

B FEMMINILE UN'INIEZIONE DI MAGGIORE CONVINZIONE E MONTECCHIO PUO' USCIRE INDENNE ANCHE DAL CAMPIONATO PIU' DIFFICILE.

Lino Vandin

Andrea Callegaro — Vedi il video su FB

Nel sesto match di campionato, giocato in casa, ha provato subito il Montecchio a volare con le perfette parabole di tiro di Micaela Zanuso e Sofia Curti. Infilando la retina a ripetizione, le due ali castellane hanno stordito le possenti giocatrici del Pordenone con un 20-0 in 4 minuti. Erano queste le giovani promesse della Reyer e, anche per inesperienza, non hanno più recuperato uscendo sconfitte per 77-48. Ad impedire soprattutto che il gran divario in centimetri ribaltasse la situazione in campo è stata una grande difesa diretta da Beatrice Neri con raddoppi continui non solo sotto il canestro ma anche per evitare il nascere del gioco della squadra friulana che stava facendo esordire, proprio in quella partita, alcune lunghe straniere. Prima della sirena della pausa lunga la capitana Neri ha dovuto essere portata al Pronto soccorso per una botta alla testa. Ma neppure l'ingresso delle giovani del Montecchio nella seconda parte dell'incontro ha consentito che si sconvolgesse l'equilibrio in campo. In questa fase, oltre alla solita Benedetta Storti (terza marcatrice della serata con 15 punti, dopo i 19 di Curti e i 24 di Zanuso) hanno portato canestri importanti Chiara Zambon e Vittoria Maculan. Alla fine era chiaramente soddisfatto l'allenatore Andrea Callegaro, anche se un'altra sua giocatrice (Curti) era dovuta uscire forzatamente sul finire della partita per una storta al piede.

"Speriamo che per lei sia cosa leggera – commenta il coach del Montecchio – Inoltre aspettiamo di sapere notizie dall'ospedale sul trauma cranico di Neri. Sarebbe un guaio se dovessero mancare sabato prossimo a Muggia." (NdR Per fortuna nulla di grave per le due atlete castellane. Solo un po' di paura soprattutto per la Bea, con una prognosi però di solo 3 giorni)

- Anche perché con questa vittoria la squadra ha riguadagnato fiducia dopo quattro partite concluse male, dopo aver a lungo alimentato la speranza di farcela.

"Sono state tre trasferte difficili – risponde Callegaro – mentre la partita in casa era contro la capolista Rovigo. Eppure con un po' più di convinzione a Trieste e a Riva si poteva uscire vincitori se non fosse calata la tensione in difesa. In genere partiamo bene, ma è quando poi l'attacco si appanna che serve non distrarsi in difesa per non farsi rimontare. Ad un certo punto, invece, è mancata un po' di fiducia. Essendo poi Neri il punto di riferimento in difesa (in attacco è Zanuso…), speriamo che non debba fermarsi in conseguenza del trauma."

- Avete ora quattro punti in classifica grazie all'altra bella vittoria sulla Triestina: un po' poco per stare tranquilli dovendo affrontare ogni settimana squadre fisicamente molto più forti essendosi quasi tutte rinforzate con giocatrici scese dalla serie A2. Non pensa che, anche alla luce dei possibili infortuni, sia opportuno un rafforzamento dell'organico?

"Questa estate è stato fatto tutto il possibile per trovare soprattutto una lunga. È evidente che ora mi metterò ancora alla ricerca nelle categorie inferiori per potenziarci. Le quattro retrocessioni previste indubbiamente hanno reso più competitivo il nostro torneo, indebolendo gli organici della serie A2."

Callegaro aggiunge che anche per la lotta al vertice la lotta è incerta con Bolzano, Treviso e Rovigo al momento favorite per i posti destinati ai playoff nazionali. Posti che si sono ridotti ad appena due, a differenza dell'Emilia Romagna che ha la possibilità di un terzo. Al di là dell'aumento a quattro delle squadre che saranno retrocesse, per il campionato di serie B è questa un'altra penalizzazione che grava sul Triveneto, nonostante le tre Regioni messe insieme (Friuli, Veneto e Trentino) vantino un movimento di squadre certamente superiore. A pagare i conti saranno pure società con una storia importante. Speriamo che fra queste non ci sia anche il Montecchio che ha calcato con onore anche i palcoscenici della serie A1. La squadra ha tuttavia margini di miglioramento se si sbloccheranno quelle giocatrici che finora non hanno potuto esprimersi al meglio della condizione mentale o fisica. Anche su questo si regge la speranza della squadra di poter raggiungere quei 24 punti finali che assicureranno la salvezza.

Classifica dopo 6 giornate: Rovigo (p. 12); Treviso e Bolzano (10); Riva, Futurosa TS, Casarsa e Marano (8); Mestre (6); Montecchio, San Marco VE e Abano (4); Muggia (2); Pordenone e Oma TS (0).

LA "PARTITA PERFETTA": LA PIU' BELLA DEGLI ULTIMI ANNI

RUBRICA DI CURIOSITA', INFORMAZIONI E CONSIGLI UTILI

SUGAR TAX OVVERO UNA TASSA SPECIFICA SULLE BEVANDE CHE CONTENGONO CONCENTRAZIONI DI ZUCCHERO SUPERIORI A QUELLE CONSIDERATE MASSIME, LE FAMIGERATE SODA. CON L'ULTIMA MANOVRA ECONOMICA IL GOVERNO NE HA PREVISTO L'INTRODUZIONE ANCHE IN ITALIA E SUBITO SONO PARTITE LE POLEMICHE.

MA PARTIAMO DA ALCUNI DATI

Una parte consistente del mondo lotta quotidianamente con i chili di troppo. Secondo gli ultimi dati dell'Oms il tasso di obesità mondiale è triplicato dal 1975 a oggi: al momento, quasi due miliardi di adulti sono in sovrappeso e 650 milioni obesi, mentre tra i bambini e i ragazzi tra i 5 e i 19 anni, quelli in sovrappeso od obesi sono 340 milioni. L'Italia è allineata con questi numeri: tra i bambini in età scolare, uno su tre è obeso o in sovrappeso, mentre tra gli adulti uno su dieci è obeso, e il 35% dovrebbe perdere chili.

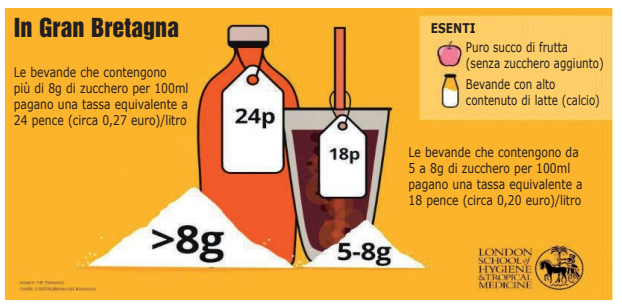
Questi numeri, purtroppo, corrispondono a malattie metaboliche, cardio e cerebrovascolari dai costi sociosanitari enormi! Contenere i costi sanitari e nello stesso tempo fare qualcosa per educare ad una più sana alimentazione non sarebbe una cattiva operazione.

Con l'aumento di prezzo delle bibite gassate da una parte se ne vuole scoraggiare l'acquisto e dall'altra si vogliono spingere le aziende a riformulare le ricette: per non incorrere nella tassa, dovrebbero essere loro stesse ad abbassare gli zuccheri sotto il 5%.

In Gran Bretagna la sugar tax è stata introdotta nell'aprile del 2018: la tassa impone un surplus di 24 centesimi di pound su bevande contenenti più di 8 g di zucchero per 100ml, di 18 centesimi su quelle tra i 5 e gli 8 grammi. Il ricavato di questa tassazione, seguendo le indicazioni dell'organismo Mondiale della Sanità, dovrà essere reinvestito in iniziative che aiutino i giovani a mangiare e bere meglio e a fare più attività fisica.

In Gran Bretagna sta funzionando! Non solo! A partire dal 2011 la sugar tax è stata introdotta in Irlanda, Sudafrica, Estonia, Filippine, Norvegia, Emirati, Portogallo, Arabia Saudita, Barbados, Belgio, Brunei, Danimarca, Figi, Finlandia, Kiribati, Mauritius, Samoa, Spagna, Tonga, Vanuatu, Stati Uniti e Messico.

Al di là del dibattito che sta nascendo anche in Italia, risulta comunque chiaro che si debba agire utilizzando strumenti basati sulle evidenze scientifiche che dicono che la tassa sullo zucchero, abbinata a politiche educative e al sostegno dei redditi deboli per l'acquisto di alimenti sani (frutta, verdura e cereali), funziona.



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.

LA GINNASTICA PRESCIISTICA

Lo staff del MAX

La ginnastica presciistica è un allenamento per gli sport invernali. Molti sciatori preferiscono non eseguire questa importante forma di preparazione alla stagione sciistica e, così facendo, si presentano ai "nastri di partenza" scarsamente preparati dal punto di vista atletico aumentando notevolmente il rischio di incorrere in infortuni che in alcuni casi possono essere anche molto gravi. La presciistica dovrebbe cominciare prima di iniziare l'attività sugli sci. Gli esercizi vanno eseguiti durante tutta la stagione sciistica. Vanno ricercate: Componente aerobica (importante è alternare periodi a bassa frequenza cardiaca e intensità ad altri con frequenza più alta); Forza Resistente nelle gambe e nel tronco (serve per poter rimanere a lungo sugli sci); Forza Esplosiva (dobbiamo allenarci a reclutare il maggior numero di fibre muscolari in breve tempo, per affrontare un salto o evitare una caduta e magari il conseguente infortunio); Propriocezione (esercizi da svolgere su supporti instabili come le tavolette propriocettive, i bosu o le Swiss-ball servono per abituare il corpo ai cambi di direzione o di assetto tipici degli sport sulla neve, e così anche a evitare gli incidenti e le cadute).

RUGBY IN CARROZZINA AL PALACOLLODI

5ª tappa del Campionato Italiano 2019. I 4 Cats Vicenza H81 hanno ben giocato con le romane ma si sono dovuti arrendere contro Padova

S.S. Il "Wheelchair Rugby" o Rugby in carrozzina è una disciplina che ebbe origine in Canada, a Winnipeg, alla fine degli anni settanta ad opera di un gruppo di atleti tetraplegici alla ricerca di un'alternativa al basket in carrozzina.
Nel 1993 questa disciplina è stata riconosciuta ufficialmente a livello internazionale ed è stata istituita la Federazione Internazionale di Rugby in Carrozzina (IWRF).
Nel 1994 il Wheelchair Rugby è stato ufficialmente riconosciuto dal Comitato Paralimpico Internazionale (IPC) come sport paralimpico e l'anno successivo si sono svolti i primi Campionati Mondiali di WR a Notwill, Svizzera, con otto squadre in gara.Nel 1996 il WR è stato incluso come sport dimostrativo ai Giochi Paralimpici di Atlanta raggiungendo nel 2000, ai Giochi Paralimpici di Sydney, la qualifica di sport premiato con medaglie.
In questa stagione 2019 si disputa il 3° Campionato Italiano in 6 tappe. La quinta è stata disputata al Palacollodi di Montecchio il 26 e 27 ottobre ed è stata organizzata dai biancorossi dei 4 Cats Vicenza - H81 con il sostegno dell'Assessorato allo Sport della Città di Montecchio Maggiore, del Comitato Italiano Paralimpico e della Fispes - Federazione Italiana Sport Paralimpici e Sperimentali.
Alla tappa vicentina erano presenti i campioni in carica del Padova Rugby, i 4 Cats Vicenza - H81, e le due squadre romane degli Ares Centurioni e dei Romanes. I 4 Cats, guidati da coach Giovanni Semini, hanno vinto con le due formazioni romane ma nulla hanno potuto contro Padova.
I 4 Cats sono nati nel 2014 grazie a Lucio Vicentini e a Stefano Fusilli. A loro si sono poi aggiunti Nicola Giuriolo, allenatore del mini basket a Montecchio, e Angelo Fontana, che hanno dato vita al primo nucleo della squadra. La formazione dei 4 Cats è composta anche da Marco Ferro, Davide Parolin, convocati in azzurro come Fontana e Giuriolo, Roberto Romano, Lucio Vicentini, Stefano Fusilli, Stefan Mancuso Nekic e Daniele Renso. Una squadra giovane, anzi la più giovane come età media. I 4 Cats sono risultati terzi nel campionato 2017 e quarti lo scorso anno.
Questi i risultati: Romanes - Padova Rugby 17-35, Ares Centurioni - 4 Cats Vicenza H81 28-42, 4 Cats Vicenza H81 - Padova Rugby 19-45, Ares Centurioni - Padova Rugby10-54, 4 Cats Vicenza H81 - Romanes 35-28.
La classifica: Padova 24, Polisportiva Milanese 18, Mastini Cangrandi Verona 15, 4Cats H81 Vicenza 12, Ares 6 e Romanes -1.

I 4 Cats Vicenza H81

IL RUGBY IN CARROZZINA

CAMPO DA GIOCO Si gioca su di un campo da basket regolametare, largo 15 metri e lungo 28 metri. È composto da linee perimetrali, una linea ed un cerchio centrale e due Key Area, poste a fondo campo. Le Key Area hanno una misura di 1,75m x 8m; esse formano un rettangolo con le linee di fondo campo. La linea di meta è la parte della linea all'interno della Key Area. Essa deve essere delimitata da dei coni alle sue estremità.
LE CARROZZINE La carrozzina in questa disciplina è considerata parte integrante del giocatore. Ogni carrozzina deve essere dotata di un dispositivo anti-ribaltamento. Può avere dei paraurti e delle bandelle.
SQUADRE Ogni squadra è composta da un massimo di dodici giocatori; non più di quattro presenti nello stesso momento sul campo da gioco. Ogni squadra deve iniziare la partita con quattro giocatori in campo.
TEMPI DI GIOCO Una partita si disputa in quattro tempi da otto minuti di gioco effettivo ciascuno. Sono previsti due intervalli da due minuti alla fine del primo e del terzo quarto e uno da cinque minuti alla fine del secondo quarto. In caso di tempi supplementari, ogni periodo dura tre minuti (di gioco effettivo) con un intervallo di due minuti tra i due tempi supplementari. Il cronometro viene stoppato ogni qualvolta ci sia un'interruzione di gioco (meta, fallo, uscita della palla dal campo, ecc.).
TIMER 40 SECONDI Viene attivato quando la palla viene rimessa in gioco da una squadra e deve essere riattivato se, durante l'azione di gioco, cambia il possesso della palla. Viene fermato e resettato quando l'arbitro fischia un fallo o una violazione sia in attacco che in difesa.
SVOLGIMENTO DI GIOCO La partita inizia con la contesa (palla a due) a metà campo fra due giocatori (i centri). L'arbitro fa entrare un giocatore per ogni squadra all'interno del cerchio di metà campo, autorizza il contatto con un fischio e poi lancia la palla in mezzo per la contesa. Questa operazione va ripetuta se la palla cade a terra senza che nessuno dei due giocatori l'abbia toccata, nel caso in cui l'arbitro abbia effettuato un lancio non corretto o sia avvenuta un'infrazione da parte di entrambi i giocatori. Il giocatore che partecipa alla palla a due, non può prendere la palla lanciata in aria, se essa non tocca prima il terreno o un altro giocatore.
Il possesso della palla avviene in maniera alternata tra le due squadre. Se alla contesa iniziale la squadra 1 ottiene il possesso, all'inizio del secondo periodo di gioco la palla va alla squadra 2; si alterna così per tutti gli altri periodi. Sul tavolo degli ufficiali è presente una freccia che indica a chi andrà il prossimo possesso di palla (in base alle regole).
Durante la partita la palla può essere giocata con le mani, con gli avambracci o in grembo sulla carrozzina purché sia visibile almeno per il 75%. La palla può essere lanciata in qualsiasi modo (anche in avanti), palleggiata, fatta rimbalzare o rotolare. La palla non può essere calciata o colpita dal ginocchio in giù.
La rimessa in gioco della pallone viene effettuata in seguito ad un fallo, violazione, time-out, meta o qualunque altra interruzione e per iniziare il secondo, terzo e quarto tempo di gioco regolamentare. Se la rimessa viene fatta dopo un fallo, violazione o time-out, essa deve essere effettuata dal punto della linea laterale più vicino a dove è avvenuta l'infrazione. Se la rimessa avviene dopo una meta deve essere effettuata in un punto della linea di fondo.
Un giocatore va incontro a **penalità** quando commette un fallo con intenzionalità, un fallo difensivo o un fallo da eccesso di giocatori in campo per squadra (non più di quattro). Per scontare la penalità il giocatore deve raggiungere immediatamente l'area di penalità a lato della propria metà campo e sostarci per tutto il tempo della penalità. Un giocatore può uscire dall'area di penalità quando il tempo sul cronometro apposito è scaduto, oppure quando la squadra avversaria segna una meta.
Per realizzare una meta il giocatore in possesso della palla deve avere due ruote della carrozzina che toccano l'area esterna oltre la linea di meta della squadra avversaria, tra i due coni che la delimitano. Se il giocatore non è in possesso della palla prima e durante quest'azione non è meta. Ogni meta corrisponde ad un punto sul tabellone.
La partita si conclude quando al termine del quarto tempo una squadra è avanti nel punteggio. In caso contrario si va ai supplementari.

MARCO GHIOTTO VINCE IL BOSS GP CHAMPIONSHIP 2019

Alla fine di un campionato molto appassionante il portacolori della Scuderia Palladio la spunta sul giovane Alessandro Bracalente

S.S. *Come spesso accade nelle più belle pagine di sport, quando l'incertezza prevale fino all'ultimo secondo, e dà un sapore in più ad un piatto già ricco, anche nel Campionato Boss GP Formula, si è dovuto aspettare l'arrivo di gara 2 nell'ultimo circuito, quello di Imola, per decretare il vincitore finale.*
Marco Ghiotto (ITA, Scuderia Palladio) era andato nel weekend di gara a Imola con maggiori possibilità. Doveva arrivare almeno sesto nell'ultima gara se Bracalente avesse segnato un'altra vittoria nella gara di domenica.
Ad aumentare la suspense nella gara decisiva per il pilota montecchiano non sono mancati momenti difficili prima della partenza, poi fortunatamente risolti.
Alla fine di una gara in salita e con tempi sempre più veloci Marco è riuscito ad avvicinarsi a Bracalente ed ha agganciato il secondo posto, ampiamente sufficiente per la conquista del titolo.
Bracalente ha vinto l'ultima gara della stagione e ha chiuso l'anno con un risultato incredibile per un debuttante: 5 vittorie, 10 podi e solo due ritiri. Alla fine, uno di troppo per sconfiggere il portacolori della Scuderia Palladio, che ha ottenuto la bellezza di 9 podi e 2 vittorie, ma solo un DNF (senza punti).
Dopo sei entusiasmanti weekend di gara a Hockenheim, Spielberg, Monza, Assen, Brno e Imola, il nuovo campione di Boss GP FORMULA Ghiotto e il suo avversario Bracalente sono alla fine stati separati di soli nove punti.
Questa, in sintesi la storia di questo campionato, ma ora sentiamo il diretto interessato che abbiamo avuto modo di presentare ai nostri lettori nel numero di settembre.
Caro Marco, intanto complimenti per la vittoria. Come è stato l'approccio al campionato e cosa ti aspettavi?
"Per partire bene ho voluto anticipare i tempi correndo le ultime due gare dello scorso anno. Così ho fatto un po' di esperienza. Quest'anno ho cercato in tutti i modi di riuscire a conciliare il tempo da dedicare al lavoro a questa mia grande passione. Cosa certamente non facile, ma ce l'ho fatta."
Beh, i risultati si sono, ovviamente, visti. Spiegaci come avviene la partenza, che è diversa da una Formula1.
"Non si parte da fermi ma avviene una partenza lanciata dieto a una specie di safety car, ma a differenza della F1 non c'è una unica fila ma due affiancate. Quando la safety car si avvicina al rettilineo di partenza rientra ai box e comincia la gara vera e propria. Con queste macchine andiamo così veloci che nel giro precedente alla partenza in un paio di occasioni alcune macchine hanno avuto problemi di surriscaldamento perché l'auto che lanciava la partenza andava troppo piano!"
Tra i 6 circuiti quale ti piace di più?
"Sono tutti bellissimi, ma Monza ha un fascino particolare ed è quello in cui si va più veloce... si vola letteralmente!
Che voto dai a te e alla tua squadra?
"A me non do voti, di sicuro è stata una stagione divertente, esaltante, molto adrenalinica. Alla squadra do un 10. Voglio ringraziare tutti gli amici e i componenti del mio team che mi hanno permesso di vivere questa grande avventura portandomi alla vittoria. Ma per prima una dedica a mia moglie che mi ha sempre spronato e supportato da vicino."
Il prossimo anno rifarai il campionato?
"Certamente, ma sarò un po' più rilassato, visto che l'ho già vinto. Anzi posso anticipare che la prossima stagione col mio team forniremo anche una macchina ad un pilota tedesco. Da una passione stiamo cercando di creare anche un business..."
In ultimo approfittiamo dell'occasione e chiediamo a Marco come giudica le future regole della F1...
"Dicono che vogliono cercare di abbassare i costi. Secondo me non è così e stanno cercando americanizzare la F1 rendendola sempre più simile alla Formula Indy. Una cosa che non concepisco assolutamente..."

#	Name	1 R1	1 R2	2 R1	2 R2	3 R1	3 R2	4 R1	4 R2	5 R1	5 R2	6 R1	6 R2	Total
1	Marco Ghiotto Scuderia Palladio	22	18	18	22	25	25	0	22	22	22	22	22	240
2	Alessandro Bracalente Speed Center	20	22	25	25	0	22	22	25	20	0	25	25	231
3	Andreas Fiedler Fiedler Racing	25	25	-	0	22	20	12	12	18	18	16	16	184
4	Philippe Haezebrouck Speed Center	7	16	16	14	18	12	18	18	16	16	12	14	177
5	Luca Martucci MM International Motorsport	0	0	20	0	20	18	16	20	10	20	20	20	164

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