

Sport Event  
il salotto televisivo  
sul calcio  
dilettantistico  
news, videosintesi,  
interviste e speciali  
dalla Lega pro alla  
Terza Categoria.

f SportEventTv  
i redazione.sportevent  
globe sport-event.it

# SPORT EVENT

PERIODICO SETTIMANALE  
DI ATTUALITÀ CULTURA E SPORT

DIRETTORE RESPONSABILE  
**MARIO FANTACCIONE**  
GRAFICA EDIZIONE  
**SPORT EVENT**  
TESTATA GIORNALISTICA ISCRITTA AL  
TRIBUNALE DI SANTA MARIA CAPUA VETERE

SPORT  
EVENT  
**SPORT EVENT**  
DI MARIO FANTACCIONE

**UNISCITI  
A NOI**

CONTATTACI AL NUMERO  
**347 0384284**

TUTTI I MARTEDÌ COLLEGATI SULLE NOSTRE PAGINE SOCIAL E SCARICA LA VERSIONE ONLINE.  
SCRIVI AL NUMERO WHATSAPP 347 0384284 - E-MAIL: REDAZIONE.SPORTEVENT@GMAIL.COM



## EDITORIALE

DI MARIO FANTACCIONE

*Dilettanti, l'Eccellenza verso la ripartenza. Siamo al primo step*

Il Consiglio Direttivo della Lega Nazionale Dilettanti al termine di una lunga riunione ha espresso parere favorevole per la riconoscimento dei campionati di Eccellenza, C1 calcio a 5 maschile e femminile di interesse nazionale. Ora la parola passa alla Figc e di conseguenza al Governo. La richiesta della Lnd è quella di garantire alle società i ristori necessari per poter applicare il medesimo protocollo sanitario della serie D. Se il campionato di Eccellenza va verso la ripartenza (non si conosce però la data), sembra giunta al capolinea la stagione per i tornei dalla Promozione in giù. Qualora si riuscisse ad ottenere l'autorizzazione, si potranno svolgere gli allenamenti collettivi. Successivamente si aspetterà il prossimo DPCM e si potrà poi riprendere con un protocollo nel caso in cui lo preveda il DPCM stesso.



Le parole del presidente Sibilia devono essere un monito per tutti gli sportivi: "Promuovere il calcio e giocarlo è la nostra missione e porre le condizioni per la ripresa dei nostri massimi campionati regionali rappresenta un segnale di speranza per tutto il movimento del calcio dilettantistico. Ma dobbiamo essere consapevoli della grande responsabilità di questa scelta e di complessità che ricadono non solo sulla Lnd ma anche su tutti quelli che hanno aperto a questa prospettiva, alimentando le speranze di club e tesserati. Quella disponibilità deve essere confermata, su tutti i fronti, soprattutto quelli economici, altrimenti ogni sforzo sarà stato vano".

EDIZIONE DISTRIBUZIONE ONLINE GRATUITA

## ALL'INTERNO



**"A PASSO DI DANZA"**  
A CURA DI GABRYELLA IANNECE



**"FUORICAMPO"**  
a cura di  
**GRAZIELLA TETTA**



**MARIKA FESTA**  
**BENESSERE A 360°**

f LIVE



IN DIRETTA  
SU SPORT EVENT

SPORT  
EVENT

**MARIANNA FORTUNA**  
**LA REGINA DEGLI SPORTIVI**



## La "Caramella" di La Peccerella



di Armando La Peccerella

### LE "SVANITE...Z" DIFENSIVE DEL NAPOLI!



Foto fonte web

Il Napoli perde anche a Genova, probabilmente uscendo quasi definitivamente dal gruppo dei fantastici 4 che si contenderanno la vittoria del campionato e l'ingresso in Champions league. Ebbene sì, alla seconda giornata di ritorno, anche quest'anno, il Napoli è praticamente fuori non solo dalla lotta per lo scudetto, ma anche da quella per l'ingresso nella massima competizione europea. Gli azzurri naufragano allo stadio Ferraris con un'ennesima prestazione confusa della squadra ed imbarazzante dell'intera retroguardia che mette in condizione l'ex Goran Pandev di griffare una doppietta a 38 anni che vale vittoria e stacco in classifica. Ed ora? A meno di 7 giorni dalla sfida con gli acerrimi nemici della Juventus, con le assenze di Mertens, Koulibaly, Insigne, Osimhen, sempre più vicino ad un enigma da risolvere che ad un futuro campione e con la squadra condizionata dal forte momento emotivo che vive il tecnico e la sua posizione sulla panchina, sempre più traballante, come reagirà la squadra? Soprattutto, questa volta il tecnico calabrese quali strategie ed uomini adopererà per arginare il "fenomeno"?

Le svanite difensive viste a Genova, lasciano presagire scenari nefasti, sperando che a Torino, le lacune difensive siano meno "svanite..z", pardon...Svanite!

## L'angelo del Toro



Rubrica

di Alessio Stellato



### Mondonico e il Toro: "La speranza in un mondo migliore"

*"Perché è meglio porgere al Cielo una Sedia di Dignità, che una Coppa di Menzogne!"*  
Domenico Bencivenga de L'Aurora Sportiva

Il mondo dello sport è pieno di situazioni che hanno scatenato proteste, anche esemplari, da parte di atleti e tifosi, ma anche da parte di allenatori. Tra i momenti epici ricordiamo la corsa di Carletto Mazzone sotto la curva dei tifosi atalantini al termine di un derby pareggiato al 90° minuto, il gesto delle manette mimato da Mourinho o il dito portato davanti alla bocca dallo stesso tecnico portoghese per zittire i tifosi milanisti. Tutti gesti rimasti nell'immaginario collettivo. Tra di essi però un posto speciale lo merita la sedia alzata al cielo da Emiliano Mondonico. Un gesto tanto plateale quanto romantico. "Quella sedia è il simbolo di chi tifa contro tutto e tutti. E' il simbolo di chi non ci sta e reagisce con i mezzi che ha a disposizione. E' un simbolo-Toro perché una sedia non è un fucile, è un'arma da osteria", dirà poi lo stesso tecnico granata per spiegare quel gesto eclatante. Era la notte del 13 maggio 1992, in palio c'era la Coppa Uefa. A Torino, allo stadio Delle Alpi, tra Toro e Ajax la finale di andata era terminata con il punteggio di 2 a 2, così ad Amsterdam il Toro si giocava tutto. Fu una notte stregata, 3 legni e un rigore non concesso, così svanì il sogno europeo del Toro. Ma chi era il tecnico Emiliano Mondonico e cosa rappresentava per il Toro? Il "Mondo", come lo chiamavano i tifosi, era un passionale, un condottiero, un rivoluzionario, "un poeta che ha saputo tradurre in versi un'emozione". Il padre di



in foto Mondonico che alza la sedia

una idea-Toro, "la speranza in un mondo migliore", quindi di un modello di vita. Mondonico è stato l'ultimo tecnico di un Toro pieno di valori, quei valori oramai ahimè perduti dalla attuale società, una squadra che riscopriva il suo tremendismo, l'ardore agonistico, un Toro sanguigno in grado di combattere alla pari i derby contro i bianconeri. La squadra proletaria che aveva voglia di sorprendere. E quella squadra aveva una precisa identità, rispecchiava il carattere schietto e sincero del suo tecnico. Il suo Toro era "forma, sostanza, concretezza" e a tratti eleganza. La sostanza di Bruno e Policano, l'eleganza di Lentini e M. Vazquez, la concretezza di Fusi e Scifo e la forma di un Toro che faceva finalmente paura. E che aveva vinto in semifinale di quella Coppa Uefa contro il fortissimo Real Madrid di "El Buitre". Quella squadra che ha sfiorato il cielo con...una sedia, era la sua creatura. Quel Toro che l'anno successivo aveva sacrificato all'altare del bilancio personale dell'ing. Borsano i pezzi pregiati e il suo gioiello Gianluigi Lentini, ma grazie al tecnico era riuscito comunque a vincere la Coppa Italia del 1993. Quella sedia alzata al cielo è stata per il "Mondo" il simbolo di una vita vissuta fuori dagli schemi e per il Toro il simbolo della riscossa. Allo stadio ancora oggi riecheggia il motivo dedicato all'amato mister....  
Alzaci la sedia....Emiliano alzaci la sedia....

## PREMIER LEAGUE



Rubrica  
a cura di Ciccio Ronca

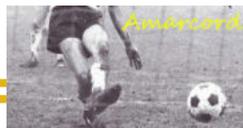


### Sei italiano e tifi una squadra straniera?

Quante volte mi è stata posta questa domanda, come se fosse qualcosa di sbagliato. Sono nato nel 1990, nell'era in cui nasceva il mito del Manchester United di sir. Alex Ferguson, entrambi diventati icone del calcio mondiale in quel periodo. Sono stato sempre affascinato da quella maglia rossa e dalla sua storia, tuttavia negli anni 90/primi anni 2000, non era facile come adesso seguire i campionati stranieri, ma fortunatamente posso raccontare di essere cresciuto negli anni d'oro della nostra Serie A, e con i campioni che c'erano era impossibile annoiarsi.

L'era di Ferguson si concluse nel 2013, dopo di lui è iniziato un periodo di crisi, nonostante i grandi nomi che si sono seduti in panchina all'Old Trafford non sono stati capaci di riportare la squadra in alto.

Si contano solo 4 trofei attualmente nell'era post Ferguson: 1 coppa di lega (2016-2017); 1 Coppa di Inghilterra (2015-2016), 1 Community Shield (2016), 1 UEFA Europa League (2016-2017). Nel 2018 è iniziata l'era di Ole Gunnar Solskjaer. L'ex campione dello United, in silenzio e con tanti sacrifici, piano piano è riuscito a ricostruire una squadra fatta di giocatori che finalmente riconoscono il peso della maglia che indossano, attuando anche ottimi colpi di mercato (uno tra tutti Bruno Fernandes) e portando in prima squadra alcuni talento dal vivaio. Attualmente il Manchester United lotta per il titolo, e se continua così, potrà sicuramente riscrivere altre pagine di storia calcistica. Quindi come vedete alla domanda se si può essere italiani e tifare una squadra straniera. rimane sempre un'assolutamente sì! Non è mai sbagliato ciò che ti fa battere il cuore. Glory Glory Man United



## AMARGORD

di Anonimo Appassionato

### YOURI DJORKAEFF: "IL SERPENTE E LA SUA ROVESCIAIA INDIMENTICABILE"



Se parliamo di serpenti e vogliamo associarli al mondo del calcio non possiamo non pensare allo stile di gioco di un grande che ha calcato i manti di gioco Italiani, e questi è Youri Djorkaeff. Youri era soprannominato il serpente per la sua corporatura longi-

linea e magra con una estrema capacità di sgusciare tra gli avversari e di consentire quella superiorità numerica a vantaggio della propria squadra. Il Franco Armeno fu acquistato dall' Inter nel 1996 preso dal Psg e con i nerazzurri fu subito amore conquistando i tifosi con giocate e gol da vero campione, il ruolo di trequartista gli calzava a pennello in un' Inter di Moratti che si prestava a fare acquisti di lì a poco stratosferici. Chi ama il calcio non può dimenticare quel gol stupendo che fece a Milano contro la Roma in campionato in rovesciata sul lato corto dell'area di rigore insaccando nel set sul secondo palo.

Quel gesto atletico è considerato uno dei gol più belli nella storia del campionato Italiano e fu messo sulla copertina degli abbonamenti dell'Inter l'anno seguente. Djorkaeff nel 1997 fece coppia con Ronaldo (Luiz Nazario da Lima): con i neroazzurri conquistò la coppa Uefa e solo per scandalo calcistico non vinse il campionato Italiano di Serie A.

Ma l'apice del suo successo lo ebbe con la Nazionale Francese con la quale vinse il Campionato del Mondo del 1998 in casa e gli Europei nel 2000 ai danni dell'Italia.

Per concludere Youri è stato un giocatore tecnicamente straordinario con una visione di gioco e capacità di fornire assist ai compagni come pochi, grande protagonista di quella Serie A di metà anni 90 che oggi tutti rimpiangiamo.



## L'Angolo del Tifoso



Rubrica  
a cura della Redazione

## IL NAPOLI - VISTO DAI TIFOSI



Un Napoli nel primo tempo 13 tiri in porta nessun goal...Un Genoa due tiri in porta due goal..Trop-pi sbagli in difesa...Un Napoli spento. Mi ha fatto piangere più il Napoli che "C'è posta per te." Ho detto tutto!

**LOREDANA**



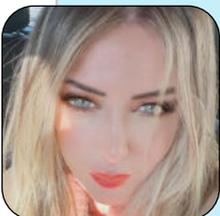
Partita da cancellare. Poco importa che il Genoa abbia fatto 2 gol con una sola azione. Il Napoli ha confermato le sue debolezze di questo periodo: panico nell'impostazione dalla difesa, possesso palla sterile, nessun entusiasmo né reattività dei giocatori.... Potrebbe andare peggio.

**CARLO**



2 errori GRAVISSIMI condizionano una partita dominata, Stasera anche il pareggio ci sarebbe stato stretto...Come farsi male da soli.

**LORENZO**



Certo...che la squadra avrebbe bisogno di nuovi giocatori e un nuovo allenatore. Manca il gioco di squadra e la cazzimma necessaria per calciare in porta. Riusciranno ma con grande difficoltà a centrare l'obiettivo dei primi 4 posti in campionato. Non ci dimentichiamo degli infortuni..sempre forza Napoli.

**GIOVANNA**



Ennesima figuraccia del Napoli. La colpa non è solo del mister ma di questi giocatori pagati più di quanto valgono realmente. Errori grossolani da terza categoria e non c'è al momento un centravanti che la butti dentro. Detto questo sempre forza Napoli.

**MATTEO**



Partita vissuta, mille aspettative e invece... ma perché?

**JOSY**



Un Genoa con 21 passaggi e Pandev va al secondo goal..Un Napoli con mille passaggi nessuno riesce ad arrivare sotto la porta per fare goal..Un Napoli distratto e assente..

**MARIA**

Partita disastrosa sia in attacco che in difesa troppe occasioni sprecate ..messi male in campo nel contesto si salva solo Politano a tutto campo ..forza Napoli sempre

**CARMINE**



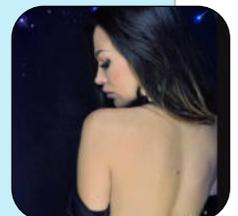
Guardando le statistiche si potrebbe pensare ad un risultato "falso"...E invece no! Questa sconfitta è ancora una volta figlia di una condizione fisica precaria, un'organizzazione difensiva indecorosa, cambi di moduli continui, mancanza di capacità di leggere la partita e confusione totale in tutte le zone del campo. È necessaria una svolta subito. Via Gattuso adesso.

**GIANLUCA**



Le sconfitte ora sono tante e possono pregiudicare l'obiettivo di entrare tra le prime 4. Il problema è caratteriale, la squadra risente della mancanza di un giocatore che sappia intervenire in campo e sappia scuoterla nei momenti di difficoltà.

**MARIKA**



24 tiri in porta contro 4 del Genoa, 70% possesso di palla a favore, ma il Napoli è riuscito a perdere comunque per 2 errori della difesa, che dire, è forte la tentazione di prendersela con l'allenatore, il presidente ed i giocatori. Voglio fare il vero tifoso, guardare alle prossime partite ed essere ottimista, battiamo adesso Atalanta e Juventus.

**ROCCO**



Un Napoli deludente a malincuore ma bisogna ammetterlo vergognoso. Un Napoli con possesso di palla 1000 passaggi 30 tiri e nessuno segna. Manca la grinta: azzurri spenti e rassegnati.

**MELANIA**



Non c'è più nemmeno la forza di fare un commento... Resta solo l'onore per la maglia. Comunque vada Sempre e solo Forza Napoli.

**DOMENICO**



Un'altra bella settimana ricca di critiche molto costruttive. Da Gattuso, ai giocatori, alla mancanza di attributi a Oshimen, considerato un piatto vuoto, al portiere, alla formazione. Ho visto un Napoli giocare con grinta e fare tantissime azioni. Tifate una squadra sempre non solo quando porta a casa i goal.

**BRUNELLA**



## Le interviste di Andrea Baldi



Rubrica  
a cura di Andrea Baldi

# Una chiacchierata con: Alessandro Altobelli

### "SPILLO" "ALTOBELLI CAMPIONE DEL MONDO (1982)

Le solite ingenuità difensive azzurre regalano a Pandev la doppietta dell'ex. Nelle ultime 10 partite di campionato, il Napoli ne ha perse 5. Affrontiamo il momento in casa Napoli con "Spillo" Altobelli indimenticato attaccante di Inter, Juventus e Brescia.



in foto Alessandro Altobelli oggi

Perché questo rendimento con alti e bassi?

*"Non è questione del Napoli che fa gare altanelanti. E' un problema generale. Vedi Milan, Inter e Juventus che ha attraversato i suoi momenti brutti. La Lazio ha avuto un inizio non bello. Dopo il lockdown si gioca ogni tre giorni e tra squalifiche, infortuni e covid questa continuità non ce l'ha nessuno."*

**Dove possono arrivare gli azzurri?**

*"Il Napoli è una buona squadra, se tutto va bene può arrivare tra i primi 4 posti. Per lo scudetto vedo una lotta tra Milan, Juventus e Inter. Il Napoli se arriva a qualificarsi per la Champions League penso abbia fatto un grandissimo campionato."*

**Cosa serve per essere completi?**



in foto con Maradona

*"Al Napoli manca un grande attaccante, uno come Icardi che ti assicura dai 20 ai 30 goals. Con un calciatore dalle sue caratteristiche poteva sperare in un qualcosa d'importante. Il Napoli è una bella squadra, ha una bella rosa ma manca un attaccante."*

**La posizione di mister Gattuso**

*"Da quando è arrivato Gattuso, ha dovuto ricomporre la squadra, recu-*

*perare giocatori. Ha vinto una Coppa Italia e superato un turno di Europa League. Per me sta facendo bene e mi auguro che possa continuare questo progetto iniziato l'anno scorso."*

**Il Napoli ha in squadra top player?**

*"Il Napoli ha una rosa importante fatta di bravi giocatori ma oggi giocatori di personalità che possono tra-*



in foto Italia campione del mondo 1982

*sformare una squadra debole in una forte non esistono. Ibrahimovic è l'unico che può cambiare il volto di una squadra, altri non ne vedo. Questo tipo di calciatore manca un po' a tutte le squadre."*

Un sentito ringraziamento ad Alessandro Altobelli per la sua disponibilità e per la piacevole intervista che ci ha rilasciato.



## LA CARRIERA

La sua carriera si è divisa tra Latina, Brescia, Inter, Juventus ed in seguito di nuovo Brescia. Splendidi gli anni in neroazzurro con cui ha militato dal 1977 al 1988 raggiungendo 317 presenze e 128 gol totali.

Con la nazionale italiana ha disputato due europei (1980-1988) e due campionati mondiali (1982-1986) ed è ricordato per aver fatto parte della spedizione campione del mondo nel 1982. Nella finale contro la Germania Ovest segna la rete del 3-0.

Massimo realizzatore nella storia della Coppa Italia con 56 gol complessivi.





# Focus Serie C



Girone C

di Antonio Domenico Grimaldi



## CASERTANA: a Terni sconfitta netta

Sconfitta netta che certifica il divario tra le due squadre. Troppo forte per tutti quest'anno la Ternana che in scioltezza, ha la meglio su una Casertana, a tratti anche brillante. Lo si sapeva che era partita ostica, contro l'unica imbattuta in Europa, sua maestà la capolista, che con la vittoria di stasera e la contemporanea sconfitta del Bari, fresco di ribaltone interno, con l'esonero di Auteri e l'ingaggio di Carrera, ha più di un piede e mezzo in B. Si diceva della partita, un 5-1 perentorio, con gol di Furlan su ribattuta di Avella, raddoppio di Partipilo e gol di testa di Konatè, per la Casertana, a fine primo tempo, tris ancora di Partipilo 4 centro di Raicevic e 5 di Peralta. Punteggio forse eccessivamente pesante per quello che si è visto in campo. Mister Guidi, in ogni caso a metà del secondo tempo cambia 4 calciatori in contemporanea per far rifatare chi ad oggi ha giocato tanto e forse per testare qualche calciatore come Matos, che può tornare utile a partire dai prossimi impegni, primo tra tutti contro il Teramo, non più brillante come inizio campionato, ma sempre temibile e con cui bisognerà fare risultato. Rimaniamo a 27 punti

ad un punto dal play-off ed a debita distanza dai play-out che è la notizia più importante, con una partita da giocare in meno. L'attenzione dei tifosi, in questi giorni è puntata sulla questione stadio, rumors continuano a confermare che l'iter amministrativo e tecnico sia giunto oramai all'epilogo. Rimaniamo fiduciosi a guardare, perchè e lo abbiamo più volte detto e scritto, dallo stadio passa il futuro della Casertana...



SCUOLA PARITARIA  
ISTITUTO SAN TOMMASO D'AQUINO

Liceo Classico - Liceo Scientifico  
I.T.E. Amministrazione Finanza e Marketing  
SIA e RIM

via Pietro Trinchera, 18  
80138 - Napoli  
tel 081.297966 fax 081.295935



VIA ITALIA 53 - SAN NICOLA LA STRADA (CE)  
0823 154 5081 | cfpcm@hotmail.it

LEGA PRO  
AI RAGGI X

IN DIRETTA CON  
MARIO FANTACCIONE



OPINIONISTA  
AVV. ANTONIO GRIMALDI

IL VENERDÌ L'ANTEPRIMA  
E LA DOMENICA LA DIRETTA  
SULLA PAGINA FACEBOOK  
SPORT EVENT



Girone C

di Christian Scala

## TURRIS: UN PUNTO CHE FA MORALE



in foto il fine partita

Continua il momento negativo della Turrís: dal pareggio ottenuto al Liguori contro il Bisceglie un aspetto positivo c'è stato, il carattere della squadra di Franco Fabiano, capace di non disunirsi neanche nel momento di maggiore difficoltà e riuscire a evitare quella che sarebbe stata la quarta sconfitta consecutiva.

La formazione pugliese era riuscita a condurre 0-2 la partita, grazie a una doppietta di Cittadino, a segno con un colpo di testa e un calcio di rigore, subito dopo il raddoppio degli ospiti è arrivata la rete che ha riaperto la partita con un tiro di Giannone da fuori area, nel recupero il pareggio di Persano per il 2-2 finale.

Se il punto ottenuto per la Turrís non serve a muovere la classifica, serve per il morale, per proseguire al meglio la stagione, a cominciare dal prossimo impegno in trasferta contro il Monopoli.

## Focus Serie D

Girone G  
di Vincenzo Pinto

## E' CRISI IN CASA SAVOIA: STRADA IN SALITA PER IL NEO TECNICO CHIANESE



E' ufficialmente crisi. Di risultati, di identità, di obiettivi che quasi certamente andranno rivisti anche per quest'anno. Il Savoia si è infilato in un tunnel attualmente senza luce, dovrà uscirne con le sue forze. Soprattutto con la testa. Che ora come ora non c'è e i motivi vanno ricercati in varie direzioni. Il derby contro il Nola doveva riservare la reazione tipica di una squadra a cui è cambiato il timoniere. Non solo la reazione non c'è stata, ma sono affiorate le paure, quelle che rendono complicate anche le cose più semplici. Il povero Mauro Chianese, chiamato a sostituire Aronica, in certi frangenti della gara contro i bianconeri di quella vecchia volpe di Rosario Campana, si soffermava a guardare gli uomini della panchina, ad allargare le braccia in segno di sconforto quasi non credendo ai suoi occhi. Al riguardo andrebbero fatte due considerazioni. Aronica non si è rivelata la scelta

giusta in quanto scarso conoscitore del campionato di serie D. In verità l'ex difensore del Napoli era stato individuato dalla società in funzione dell'atteso ripescaggio in serie C e di un progetto teso alla valorizzazione dei giovani, ma gli effetti della sua inesperienza si sono visti tutti. Seconda considerazione: chi si aspettava la classica reazione, il cambio di rotta dopo la sostituzione del tecnico, è rimasto deluso. Appena due giorni di contatto con la squadra non potevano generare miracoli. Il Savoia si è dimostrato prigioniero delle sue paure, nevrotico e arruffone e per liberarlo dalle catene psicologiche si temono drastici provvedimenti da parte della società. Dalla bocca del dg Rais è già partito l'ultimatum ai giocatori. Avranno due settimane di tempo per memorizzare le teorie del nuovo allenatore e ritornare a marciare. È previsto, infatti, uno stop forzato causa Covid per le gare contro Nuova Florida e Monterosi.



## Forse non tutti sanno...

Rubrica  
di Mary Grieco

.....o meglio, i partenopei sanno bene che appellare una donna come "A Vecchia 'o Carneval" equivale ad indicare una donna particolarmente brutta e abbigliata e truccata in maniera appariscente. Ma quanti conoscono l'ormai quasi dimenticata maschera carnevalesca "Pulecenella a ccavall 'a Vecchia 'o Carneval"?

Trattasi di una metamaschera, ovvero una maschera nella maschera, precisamente una vecchia dal viso palesemente rugoso e deforme, a cui si contrappone però un corpo giovane e procace, che porta a cavalcioni Pulcinella, intento a ballare e a suonare le "castagnelle" (le nacchere). Ma l'attore è sempre il medesimo: chi la indossa si traveste da Pulcinella, sovrappone una gonna lunga rossa

ai pantaloni e si lega in vita il busto e la testa di un'anziana donna fatta di stoffa imbottita e dotata di finte braccia che mostrano di reggere le gambe spalancate - anch'esse fatte di paglia o stoppa - di Pulcinella, per dare l'impressione che le stia sopra a cavalcioni. Tradizionalmente, la maschera doppia era accompagnata nelle sue uscite da una orchestrina che suonava il "putipù", il "triccheballacche" e la "canna", altre volte era accompagnata da semplici suonatori di zupfelo, grancassa e tamburello. L'interprete doveva rappresentare Pulcinella che ballava solitamente la tarantella e che, nello spingere avanti il bacino, costringeva la Vecchia a fare delle movenze sensuali e delle mosse "oscene", aiutato da un bastone di legno fissato all'altezza delle gambe che spingeva il fantoccio della donna in avanti; alternando un paio di "paccheri" (schiaffi) sulla maschera della Vecchia e intonando formule scaramantiche dialettali, spesso piuttosto spinte, per allontanare il malocchio. Alle-

goricamente la parte deforme del corpo della Vecchia rappresenterebbe l'inverno, l'anno trascorso, il passato individuale e collettivo, la negatività, motivo per il quale viene cavalcata e schiaffeggiata; la parte giovanile rispecchierebbe la primavera, l'arrivo del nuovo anno ricco e fecondo, la rinascita, la vitalità, la positività, la speranza di un futuro migliore, ed è per questo che si sintonizza sui movimenti di danza di Pulcinella con il quale, al tempo stesso, si identifica. Insieme, in simbiosi, esprimevano quel concetto che è una caratteristica di Napoli: la contraddizione, i due volti della città, il bene e il male, il riso e il pianto, la parte oscura e quella in luce tra bellezza e degrado.



# Orgoglio Molosso

Focus

di Antonio D'Acunzi



Queste foto vanno dal 2017 ad oggi trasferte di Bari...Vallo della Lucania...Altamura...Gladiator...Taranto... nonostante che siamo affosati in serie D, lo spirito Molosso non tramonta mai.

Sono Antonio D'Acunzi oggi reporter della Nocerina...ex ultrà...cerco di immortalare le gesta dei supporters rossoneri con il massimo rispetto verso le altre tifoserie.



## Fuoricampo



Rubrica  
di Graziella Tetta

## MAURO ADILETTA: IL SUO NOME E' BOMBER!



in foto Mauro Adiletta

Quasi nessuno lo chiama col suo nome di battesimo: Mauro, perché Adiletta la seconda punta classe '77 con 378 gol in carriera, è per tutti, anche per la sua stessa moglie "Bomber" sin da quando a cinque anni, avviato al basket, durante una partita in piazza fu notato da un tecnico che affermò "questo ragazzo è un giocatore nato, sua sarà la maglia n 9" e così è stato.

**Bomber ha vestito numerosissime casacche e messo in difficoltà tanti portieri, fino alla fine dello scorso anno, quando ha iniziato a Gragnano la sua carriera di direttore generale che si è interrotta dopo l'esonero del tecnico Antonio Marasco**

*"Quello che più ritengo importante nella vita è la coerenza e, quindi, dopo l'esonero ad ottobre del mister Marasco e di tutto il suo staff, ho ritenuto giusto rassegnare le mie dimissioni, proprio in nome di quella coerenza che chiedo agli altri. Oggi sono numerose le squadre che mi hanno*

*contattato per la prossima stagione, ma voglio prendermi tempo per decidere, devo capire quali sono i loro progetti e se questi sono corrispondenti alla mia idea di calcio giocato"*

**-Da calciatore a DS, mai pensato invece alla panchina?**



in foto il figlio Simone con Ronaldo



in foto Mauro Adiletta con la maglia della Sarnese

*"Onestamente no, ho imparato, proprio da calciatore, quali sono le caratteristiche caratteriali di un buon tecnico e non credo di possederle, mentre credo di essere un buon selezionatore, tanto che seguo, nella scuola calcio con cui collaboro con Soviero e Squillante un gruppo di ragazzi del 2005, ma mi occupo soprattutto dell'area tecnica"*

**-Delle scuole calcio si parla tanto, non solo della loro riapertura, ma del lavoro che svolgono con i ragazzi**

*"Nella scuola calcio giocano tutti, ma emergono anche i talenti, l'importante che a scoprirli siano gli addetti ai lavori e non i genitori a bordo campo"*

**-Un gol e una squadra che le sono rimasti nel cuore**

*"In più di una squadra ho fatto la differenza, ma sicuramente difendere i colori di Sarno, la mia città mi ha reso molto orgoglioso: Sarnese, Ippogrifo e Polisportiva Sarnese, tutte società con cui ho vinto e a cui sono molto legato, pur non dimenticando Striano, Scafati e Montecorvino Novella*



in foto il figlio di Adiletta con Ronaldo

*società nelle quali mi sono sentito a casa. Per i gol non ho alcun dubbio, uso il plurale perché sono una doppietta che segnai nella partita di ritorno contro il Sant'Antonio Abate sul campo neutro dell'Arechi di Salerno nella semifinale di Coppa Italia. I*



in foto Mauro Adiletta con la maglia della Sarnese

*miei gol, dopo la partita dell'andata finita a reti inviolate, ci permisero di giocare la finalissima contro l'Arzanesese e di conquistare la serie D"*

**Qual è oggi il sogno di Mauro Adiletta oggi?**

*"Continuare a lavorare nel mondo del calcio come direttore generale con la caparbietà di sempre, in piena autonomia senza pressioni esterne e continuare a seguire i miei figli"*

**-A proposito di figli, mi dicono bravi come il padre?**

*"Non è assolutamente vero, lo saranno di più! Il grande, Simone che nel 2009 ha accompagnato in campo Ronaldo, gioca e si allena nella selezione dell'Accademy di mister Antonio Peluso, mentre i gemelli Mario, attaccante e Marco, difensore sono seguiti da mister Squillante nell'Afragoleso .*

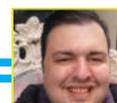


in foto i gemelli Mario e Marco Adiletta

## Focus Serie D



Girone G



di Gaetano Primo Catalano

**GLADIATOR: la sconfitta in terra sarda, matura l'esonero di tutto lo staff tecnico**

Termina con il punteggio di 1 a 0 per il Latte Dolce, la sedicesima e penultima giornata del girone di andata del campionato di Serie D. Il Gladiator era partito per Sassari, con ambizioni di portare a casa un risultato positivo dalla Sardegna ma ciò, non è arrivato e, la situazione in casa nerazzurra è diventata sempre più delicata. La sconfitta matura l'esonero dell'intero staff nerazzurro, in serata, di questa cocente sconfitta contro la diretta interessata alla salvezza, è arrivata la notizia dell'esonero del tecnico dei gladiatori, Clemente Santonastaso. Questa è la notizia apparsa sul canale social ufficiale della società sammaritana. Il tecnico ex Berretti della Casertana, paga dopo una serie di risultati poco soddisfacenti, che hanno portato la società, a rivedere la sua posizione e, quella dell'intero staff tecnico. Il club inoltre ringrazia il preparatore dei portieri Vincent Creditino ed, il preparatore Ciro Zampella, augurando ad entrambi le migliori fortune. Dal momento in cui scrivo, nulla ancora è stato deciso in base al suo sostituto ma, la notizia dell'investitura del nuovo tecnico, verrà presa nel giro

di qualche giorno, in modo da presentarsi alla prossima gara con un condottiero che, possa dare nuova linfa all'intero gruppo che, si appresta a disputare un intero girone di ritorno, con l'obiettivo di una tranquilla salvezza, nella quarta serie nazionale. Dunque, per la prossima gara di campionato, urge un cambio di rotta, se si vuol recuperare terreno, rispetto alle compagini che precedono i sammaritani. L'ultima gara del girone di andata metterà di fronte Gladiator e Cassino, con la compagine laziale che ha diciotto punti in classifica. Un eventuale successo tra le mura amiche, e con un nuovo condottiero alla guida, potrà portare una ventata di fiducia e consapevolezza, per affrontare le gare di ritorno con uno spirito diverso, rispetto al girone di andata, con l'obiettivo salvezza diretta, da raggiungere al più presto.

Foto pagina facebook  
Sassari - Latte Dolce

## Focus Serie D



Girone G



di Patrizio Annunziata

**AFRAGOLESE A PICCO: Niutta si dimette ma è il minor responsabile**in foto a sx Mimmo Russo preparatore dei portieri Formia a dx  
Ciccio Foggia coordinatore settore giovanile Afragolese

L'Afragolese continua nella sua striscia molto negativa di risultati, perdendo anche contro l'Insieme Formia in casa per 0-2, e con questa sono 5 le sconfitte consecutive della squadra rossoblu, che precipita in piena zona play-out e nemmeno tanto distante dalla zona retrocessione. Al momento non ha dato i frutti sperati il cambio in panchina con Squillante subentrato a Masecchia, infatti con il nuovo trainer l'Afragolese ha subito tre sconfitte senza mai trovare la via della rete. La partita di domenica è stata l'emblema del momento che sta attraversando la squadra: difesa distratta, centrocampo molle e attacco inesistente. L'Insieme Formia ha dominato in lungo e largo vincendo facilmente la gara, anche se ad onor di cronaca il secondo gol è arrivato su un rigore più che dubbio decretato dall'arbitro. Non ci sono comunque alibi per una squadra che da giornate sta dimostrando parecchi

limiti tecnici e caratteriali nonostante un mercato in continua evoluzione, che forse è anche una delle cause di tanto caos. Acquisti su acquisti ogni settimana, calciatori che vanno e vengono nel giro di qualche giorno, tutto questo non serve ad altro che minare il gruppo e le certezze della squadra. Sarebbero molti i punti da analizzare, perché proprio dal mercato sono arrivati calciatori che sembrano non avere più fame e giovani non ancora pronti per un campionato difficilissimo come la Serie D. I risultati scendenti hanno portato il presidente Raffaele Niutta, nella giornata di domenica sera, a rassegnare le proprie dimissioni chiedendo scusa all'intero popolo di Afragola, ma il presidente è sicuramente il minor responsabile di quanto sta accadendo alla propria squadra. Niutta ha sempre lavorato per il bene del progetto, mettendo a disposizione dell'Afragolese soldi e massimo impegno, sicuramente commettendo degli errori di valutazione, ma tutti fatti a fin di bene. È stato lui a regalare alla piazza la Serie D dopo 28 anni di assenza e regalato la Coppa Italia regionale lo scorso anno e per questo mai dovrebbe essere messo in discussione. Il suo è stato certamente un atto dovuto per far capire che non è attaccato alla poltrona e che è pronto a farsi da parte, ma senza la sua anima Afragola perderebbe l'asse portante, quindi dai social sono partiti centi-

naia di messaggi di incoraggiamento a non mollare verso la persona Raffaele Niutta, che non solo si è fatto apprezzare come presidente, ma anche e soprattutto come persona onesta e legato alla città. Si aspetta che lo stesso ritorni sui suoi passi e faccia di tutto come sempre per capire cosa c'è che non funziona nella squadra per salvare una stagione che si sta rivelando al di sotto delle aspettative, nonostante i nomi blasonati che ci sono in rosa. Domenica l'Afragolese è attesa da un altro scontro diretto contro l'Arzachena, partita che assolutamente non si può sbagliare, quindi in questa settimana più che mai c'è bisogno di Niutta per caricare la squadra e del mister Squillante, che finalmente potrà lavorare tutti i giorni, senza dover scendere in campo ogni tre giorni. Tutto è ancora risolvibile, mancano 19 giornate, l'importante è restare uniti e remare nello stesso verso.



in foto Mimmo Russo con i suoi portieri

## Focus Serie D



Girone G



di Giuseppe Barretta

## GIUGLIANO: positivi tra i tesserati rinviate le prossime due gare



Archiviato il pareggio ottenuto mercoledì in casa del Gladiator, il Giugliano a causa di cinque calciatori risultati positivi al Covid-19, ha richiesto ed ottenuto il rinvio delle seguenti due gare di campionato contro la corazzata Monterosi (domenica scorsa) e contro il Sassari Calcio Latte Dolce (14 febbraio). Gli allenamenti pertanto sono sospesi e calciatori in quarantena in attesa di un nuovo ciclo di tamponi. Per quanto riguarda il calciomercato, a Giugliano è arrivato un nuovo direttore sportivo, Enzo Agliano

che prende il posto del dimissionario Francesco Mango e vengono subito ingaggiati tre nuovi calciatori: il difensore Nicola Longobardo ed il centrocampista Paolo Ciardulli, entrambi classe 2002 e provenienti dalla Casertana, mentre nella giornata di venerdì è arrivato, alla corte di mister Imbimbo, il centrocampista Marco Castagna, classe '98, cresciuto nel settore giovanile del Parma. Per due anni ha vestito la casacca della Virtus Entella maturando oltre quaranta presenze con la formazione Primavera, successivamente ha giocato in Serie C con Modena e Lucchese, poi il passaggio alla Cavese. A fine gennaio viene ingaggiato dall'Afragolese ma l'avventura con la casacca rossoblù dura appena una settimana e così patron Palma lo strappa alla concorrenza portandolo a Giugliano. Nel frattempo, come già visto nella sfida contro il Gladiator, mister Imbimbo ha deciso di reintegrare in rosa, schierandoli titolari, i difensori Mariano Stendaro, Andrea

De Siena ed il centrocampista Umberto Otranto, oltre a loro sono stati reintegrati anche gli attaccanti Alessandro Carnicelli e Alan Arario. Infine, buone notizie arrivano dall'infermeria, dove il capitano Raffaele Poziello sta continuando a sottoporsi alle terapie e tra dieci giorni, potrà iniziare finalmente la riabilitazione, tempo massimo un mese e finalmente potrà aiutare la squadra a cercare di salvare la categoria.



## Focus Serie D



Girone H



di Antonella Scippa

## Il Sorrento scalpita per ingranare la quinta



foto archivio Sorrento

Dopo il lungo stop causa Covid19, nei giorni scorsi finalmente il Sorrento è tornato in campo. Se da un lato, infatti, anche la gara col Gravina è stata rinviata per i casi di positività ancora in essere nel gruppo squadra, dall'altro i calciatori rossoneri (non al completo) hanno ripreso a calcare il manto dello stadio 'Italia' per le sessioni di allena-

mento. Lunghe le settimane di inattività per i rossoneri di mister Fusco, che non incrociano i tacchetti con gli avversari dal lontano 10 gennaio, giorno della sconfitta interna nel derby col Portici. Dalla gara successiva del 17 gennaio, la trasferta lucana in casa del Picerno, i costieri sono stati costretti a sospendere le attività per attuare il protocollo in caso di numerose positività riscontrate nel gruppo. Sono state, così, rinviate anche le partite con Brindisi, Puteolana, Casarano ed in ultimo Gravina. Con ben 5 gare da recuperare, il Sorrento scalpita per tornare a correre e risalire quella classifica che, fino alla 10a giornata, l'aveva visto primeggiare. Primo banco di prova sarà la sfida col Picerno, fissata per mercoledì 10 febbraio, come stabilito dal Comunicato Ufficiale di venerdì scorso. Una sfida di certo non facile, considerando la caratura dell'avversario, scalzato dalla vetta nell'ultimo turno dal Lavello, e l'indisponibilità fra i costieri di alcune pedine. Ma di contro ci sarà la voglia di rivalsa della formazione rossoneri, che proverà a riscattare la forzata inoperosità scendendo in campo con determinazione.

**Focus Serie D**Girone H  
di Domenico Buono**PER IL REAL AGRO AVERSA DERBY A RETI BIANCHE***in foto il presidente Guglielmo Pellegrino*

Continua la corsa alla salvezza per il Real Agro Aversa del patron Pellegrino. Dopo la sfortunata gara infrasettimanale con il Picerno giocata al Bisceglia e con un arbitraggio ai limiti della tollerabilità, arriva un punto in trasferta nel derby con la Puteolana. Partita molto studiata da entrambe le squadre, ne esce un'occasione di parte per ogni

tempo. La più pericolosa quella degli aversani, quando al 70' spedivano sul palo, a portiere battuto, il velenoso sinistro dell'ex Palumbo. Pareggio che ha dovuto fare accontentare mister De Stefano e il neo mister dei puteolani Ciaramella. Da martedì i normanni saranno di nuovo a lavoro per preparare una partita casalinga che su carta risulterebbe difficile quale quella con il Sorrento, ma che su campo ad oggi non si sa se giocherà visti i molteplici rinvii per covid dei penisolani (ben 6 partite da recuperare). Programmare il lavoro così, certo non è facile e quest'anno verrà segnato oltre che per la mancanza di pubblico, ma anche per la scarsa continuità del campionato stesso. La classifica adesso dice che il Real è sempre vivo e in costante crescita, ad una manciata di punti dalla zona che lo rende tranquillo e con una partita da recuperare. Speriamo tutti che l'arrivo della primavera, possa ridare più vita a tutti noi e più possibilità alle società di programmare al meglio un girone di ritorno che dovrebbe concludersi al ridosso della vera estate, quando tutto sarà finito bene.

**Focus Serie D**Girone H  
di Vincenzo Galletta**Niente gol nel "nuovo esordio" di mister Ciaramella: 0-0 contro il Real Agro Aversa**

È terminata con il punteggio di 0 a 0 la sfida decisamente sentita tra Puteolana 1902 e Real Agro Aversa, che certifica il "nuovo esordio" sulla panchina dei diavoli di mister Ciaramella, ad un anno esatto dal suo addio dopo alcuni dissidi con la società: l'allenatore è ritornato a Pozzuoli dopo l'esperienza a Malta all'Hamrun Spartans per sostituire Teore Grimaldi recentemente sollevato dall'incarico, ed il pareggio senza aver subito gol contro una compagine maggiormente prolifica come il Real Agro Aversa rappresenta un buon punto di partenza per il futuro.

La gara, valevole per la 16esima giornata del girone H del campionato di Serie D si è giocata presso l'impianto "Paolo Borsellino" di Volla, a causa dell'impraticabilità dello stadio di Arco Felice ed ha visto la Puteolana

*in foto mister Andrea Ciaramella*

1902 schierata in maniera pragmatica ma non rinunciataria. I primi 10 minuti non hanno portato ad occasioni particolari, con i ragazzi di Ciaramel-

la che sono stati schierati con una difesa bassa a fronte di un iniziale piglio più offensivo degli avversari.

La Puteolana tuttavia appare concentrata ed ordinata e non cambia il proprio modus operandi. Il secondo tempo vede la compagine di Pozzuoli alzare leggermente il baricentro, evidente volontà di portare a casa dei punti.

Una Puteolana propositiva che la porta ad un quarto d'ora dal termine ad un contatto in area proprio con Demarco protagonista, ma non viene ravvisato alcun fallo. Il risultato termina sullo 0-0.

"Un risultato giusto", ha commentato mister Ciaramella a fine match attraverso i canali ufficiali.

La Puteolana 1902 resta ultima in classifica ma può guardare al futuro con discreto ottimismo.

## Focus Eccellenza



Girone B



di Antonio Credendino

## MARIGLIANESE: Senza lo stadio, la squadra dalla sua fondazione gioca in "trasferta"

C'è una squadra dilettantistica che dalla sua nascita, fondata nel 2004, non ha mai calpestato lo stadio di città. Una Società nata a valle di una chiacchierata tra amici, da una parte lo Sponsor Netgroup dei fratelli Giuseppe e Michelangelo Esposito Mocerino, dall'altra Antonio Abete futuro Presidente. Stiamo parlando della US Mariglianese. L'inizio è dalla terza categoria. Con i successi sul campo la scalata all'Eccellenza regionale arriva dopo nove anni. Dal 2013, la Mariglianese, a parte la parentesi del 2018, è di scena stabilmente nella massima espressione regionale di Eccellenza, e da sedici anni i campionati per i biancoazzurri sono in trasferta. Scisciano, Brusciano, Casamarciano, Sant'Anastasia sono gli "appoggi casalinghi" provvisori. Marigliano, città di circa 35.000 abitanti, adagiata a nord del monte Somma, lo stadio Santa Maria delle Grazie è un cantiere da 12 anni. *"I sacrifici da 16 anni sono incalcolabili e francamente cominciano a pesare - sbuffa il Presidente Abete - fortunatamente negli ultimi anni, l'impianto è stato dotato di manto sinteti-*

*co ed apposizione dei fari, ora si può intravedere la luce ma per il completamento ce ne vuole ancora."*

Il progetto, basato sullo storico impianto "Santa Maria delle Grazie", ad oggi si è sviluppato su due "Lotti". Per il "primo Lotto" è stata realizzata la palazzina adibita a spogliatoi ed Uffici, su tre livelli, di cui uno seminterrato, di circa 600 mq. Nel secondo Lotto è stato realizzato il terreno di gioco con l'apposizione del manto sintetico, sistemazione dell'ampio piazzale annesso e fari di illuminazione. Si resta in attesa di un Terzo Lotto per la realizzazione delle tribune locali ed ospiti. "Il blocco dei campionati ha lenito questa piaga, ma a giorni ci sarebbe la ripresa dei campionati. Noi contiamo nell'immediato di disporre della struttura almeno per gli allenamenti". In questi giorni la Lega Nazionale Dilettanti ha richiesto alla FGCI il riconoscimento nazionale del Campionato di Eccellenza.



*"questo ci gratifica - commenta il Presidente Abete - e ci ripaga dei sacrifici. Purtroppo al momento siamo costretti, e con noi tutte le scuole calcio del territorio, ad emigrare altrove. Con il "Santa Maria delle Grazie" ancora "chiuso", la squadra della Città di Marigliano, sarà costretta ad onorare un campionato riconosciuto a livello nazionale, lontano dalle proprie mura. Lanciamo un appello agli amministratori. Lo stadio a Marigliano manca da più di trent'anni, sarebbe giunto il momento di calendarizzare la consegna ai cittadini sportivi ed alle Società sportive del territorio."*

## Focus Prima Categoria



Girone A



di Gaetano Molaro

CASAL DI PRINCIPE - BIAGIO RUSSO:  
"Puntiamo sull'aspetto sociale"

in foto Biagio Russo

Non solo "eccellenza & promozione" ma anche il resto del movimento calcistico dilettante a partire dalla "prima categoria" ed estesa a tutto il resto delle divisioni risente dello stop forzato causa pandemia. Ne discutiamo con Biagio Russo responsabile dell'area tecnica del Casal di Principe

81033 formazione che milita nel girone A di prima categoria: *"Questa situazione pandemica ha messo in ginocchio un po' tutti i sistemi e quindi anche quello sportivo. Secondo la mia opinione l'emergenza poteva essere gestita meglio. Ritengo il calcio*

*dilettante sia stato eccessivamente limitato. In ambito sportivo sono state erogate somme che gestite, diversamente, poteva evitare il blocco dei campionati (vedi protocollo serie D).*

*Nella speranza che quanto prima si possa ritornare alla normalità perché lo sport, non solo sotto l'aspetto economico, rappresenta soprattutto per i più giovani un luogo di aggregazione, socialità, amicizia e benessere psicofisico. La nostra società in particolare è nata lo scorso anno affrontando non poche difficoltà, tuttavia, a piccoli passi le stiamo superando.*

*In ogni caso, con grande entusiasmo e professionalità, contando soprattutto anche sulla struttura sportiva, lo Scalzone di Casal di Principe, che per noi rappresenta la storia del nostro paese e una forte valenza affettiva. Noi del gruppo societario siamo convinti che riusciremo nei nostri intenti puntando sopra ogni altra cosa sull'aspetto sociale. Ringrazio la proprietà per la fiducia ripostami ed essendo io casalese di nascita lavorerò per questi colori con religioso rispetto e lealtà, auspicando che si possa tornare quanto prima possibile in campo."*



## Focus Calcio a 5



Serie A - B



di Salvatore Drago

## NAZIONALE ITALIANA DI FUTSAL AFFONDA ANCHE LA FINLANDIA

Nella seconda gara di Qualificazione a Euro 2022, gli Azzurri affrontano la Finlandia, giustiziera dell'Italia nella Qualificazione Mondiale dello scorso anno.

**LA PARTITA** Pronti via subito emozioni al Palazzetto dello Sport di Prato, dopo appena 4' il punteggio cambia due volte. All'alba del quarto minuto, infatti, Nicolodi porta avanti l'Italia con un lesto tap-in su una corta risposta di Savolainen; neanche quaranta secondi più tardi Jyrkiainen pareggia liberandosi della marcatura di Dudu trovando il sette alla sinistra di Moliterno. Gli Azzurri si catapultano in avanti collezionando palle goal a ripetizione: Savolainen è miracoloso sui tiri di Motta, Gui e Merlim. La rete è nell'aria e al decimo Murilo spara un incredibile sinistro volante che si spegne alle spalle dell'immobile portiere finnico. A 7' dall'intervallo un contrasto in area di rigore manda al tappeto Moliterno, costretto a lasciare i pali: al suo posto Mammarella, non al meglio alla vigilia. Nel finale di tempo altri due sussulti: Junno trova il 2-2 con una gran botta su calcio di punizione, ma 50" più tardi Nicolodi fa doppietta riportando avanti l'Italia. Con il 3-2 Azzurro si va al riposo.

**SECONDO TEMPO** L'avvio della ripresa sembra mettere tutto in discesa: al quarto Musumeci, ben servito da Merlim batte l'uscita di Savolainen con la rete del 4-2. Ma la Finlandia, squadra quadrata che gioca senza pressioni, rimonta e pareggia: nel giro di 20" prima Gronholm, poi Kunnas trovano la via del 4-4. Bellarte corre ai ripari, chiama subito time-out e placa il momento difficile. L'uscita Azzurra dal minuto di sospensione è perfetta: prima Marcelinho direttamente da punizione, poi Gui con un'azione insistita riportano sul +2 l'Italia che va avanti 6-4 poco prima di metà secondo tempo. A meno di 5' dalla fine Martic si gioca la carta del portiere di movimento ma, nonostante questo, è l'Italia ad andare a segno: rilancio portentoso di Mammarella e spizzata di testa di Dudu che approfitta della porta vuota per segnare il definitivo 7-4.

Gli Azzurri portano così a casa la seconda vittoria consecutiva nel cammino di qualificazione a Euro '22. Bellarte a fine gara commenta così il successo ai microfoni di Rai-sport: "Incassato il 4-4 c'è stata una reazione importante, specialmente ai fini del processo di crescita che abbiamo intrapreso. I giovani in campo? Credo che in Azzurro ci siano giocatori che non abbia bisogno di anni in più per dimostrare la propria personalità. Il nostro è un percorso lungo, abbiamo bisogno di tanti giocatori che rientrino in questo gruppo e diventino la base per far sì che in futuro si possa competere per grandi risultati".

**ITALIA-FINLANDIA 7-4 (3-2 p.t.)**

ITALIA: Moliterno, Murilo, Musumeci, Merlim, Marcelinho, Mammarella, Nicolodi, Esposito, Cesaroni, Dudu, Achilli, Gui, Arillo, Motta. Ct. Bellarte

FINLANDIA: Savolainen, Korsunov, Kytola, Lintula, Korpela, Kangas, Intala, Vanha, Gronholm, Junno, Jyrkiainen, Nystrom, Poylio, Kunnas. Ct. Martic

MARCATORI: 3'19" p.t. Nicolodi (I), 4' Jyrkiainen (F), 10'15" Murilo (I), 18'17" Junno (F), 19'07" Nicolodi (I), 3'56" s.t. Musumeci (I), 4'37" Gronholm (F), 4'58" Kunnas (F), 6'21" Marcelinho (I), 8'14" Gui (I), 17'50" Dudu (I)

AMMONITI: Marcelinho (I), Korsunov (F), Junno (F)

ARBITRI: Eduardo Fernandes Coelho (POR), Miguel Castilho (POR), Nicola Manzione (ITA), CRONO: Riccardo Davì (ITA)

**Il calendario del Gruppo 7 di qualificazione**

28 gennaio: Montenegro-ITALIA 0-3

28 gennaio: Belgio-Finlandia 3-3

2 febbraio: ITALIA-Finlandia 7-4

2 febbraio: Belgio-Montenegro

4 marzo: Montenegro-Belgio

5 marzo: Finlandia-Italia

8 marzo: Finlandia-Montenegro

9 marzo: Italia-Belgio

8 aprile: Belgio-Italia

9 aprile: Montenegro-Finlandia

13 aprile: Finlandia-Belgio

13 aprile: Italia-Montenegro



in foto la formazione italiana

## Focus Calcio a 5



Serie A - B



di Salvatore Drago

## IL PUNTO DELLA SERIE B DI CALCIO A 5



Iniziamo dall'Ap calcio a cinque, la squadra Casertana allenata da Mister Mangicapra, ottiene il sesto risultato utile consecutivo battendo Fondi con il netto risultato di 2 a 0, le reti di De Crescenzo e Castano regalano tre punti fondamentali per la lotta alla zona playoff.

Bene anche la Junior Domitia che batte l'United Aprilia con il risultato di 6 a 2, la squadra di Castel Volturno, conquista tre punti importanti per la zona salvezza.

Male lo Spartak San Nicola che esce sconfitto contro la capolista Sporting Sala Consilina con il punteggio di 6 a 1, la squadra di mister Lanteri nonostante i rinforzi di Gigliofiorito non riesce l'impresa di fermare la capolista. La Classifica la guida lo Sporting Sala Consilina con Trentanove punti, secondo gradino per Ecocity Cisterna con trentatré punti conquistati, seguono Benevento e AP calcio a cinque.

## La storia del Campione di futsal Neto

*“Nella vita tutto passa, sia le cose buone che quelle brutte. Dobbiamo lottare ogni giorno con grande forza affinché Dio ci dia l'opportunità di continuare a vivere. La malattia è un processo e un'opportunità di apprendimento, dobbiamo guardare dove abbiamo sbagliato e cercare di capire i nostri errori”*

È questo il messaggio che Neto, straordinario campione brasiliano di futsal, da quest'anno al CMB Matera, vuole lasciare all'indomani del World Cancer Day a tutti quelli che combattono contro il Cancro, lui che un tumore al cervello quattro anni fa l'ha affrontato e battuto. Lottare, ogni giorno della vita, in campo e fuori è il suo mantra, così come fece con il suo Brasile contro la Spagna nella finale del Mondiale del 2012.

Fu proprio un goal di Neto, a 19 secondi dalla fine dei tempi supplementari, a risultare decisivo per il trionfo della Seleção. Vincere con la propria Nazionale ed essere eletto MVP del Mondiale è il sogno di ogni bambino, figurarsi segnare addirittura la rete decisiva allo scadere. Sono gli attimi che ti permettono di entrare per sempre nei libri sacri del Gioco, quello con la maiuscola. *“Il destino è ineluttabile: in un attimo ti trasforma in campione eterno “che ha avuto la fortuna di fare un gesto che resterà nella memoria di tanti brasiliani”, ma alla curva successiva ti schiaffà in faccia la cruda realtà della vita presentandoti il conto di un tumore al cervello. “Ho la famiglia migliore del mondo, che mi è stata vicina nei momenti difficili – racconta Neto – e la fede in Dio, che sarà sempre con me: lui mi ha dato la possibilità di avere una seconda vita e me la godrò nel miglior modo possibile”*



# Lo sport delle Emozioni



Rubrica  
di A. Esposito

## LA TRISTEZZA E LA GIOIA

*Penso solo a cose belle, penso a te  
E penso, "ma che bestia brutta la tristezza"  
Ma questa sera non mi prenderà  
(Tornando a casa - Fabio Concato)*

Entreremo nel mondo oscuro di questa brutta bestia che è la tristezza, emozione contraria alla gioia, amica della malinconia, nemica della speranza e della fiducia. La sua abilità è quella di scoraggiarci, di abbatterci, di avviliti. La persona abbattuta e sconfortata non spera più e quindi non fa che lasciarsi andare, disperando di potersi risollevarsi, di riuscire a rinascere. Nel Vangelo di Luca (Luca 22:45) alcuni discepoli dormivano



per la tristezza; questo esempio può far soffermare sul potere in un certo senso invalidante di questa emozione, che da semplice conseguenza può diventare causa di impotenza operativa e in-nestare un circolo vizioso. Nonostante questo, però, è un errore considerare solo "negativa" o "spiacevole" questa emozione. La tristezza, insieme alla gioia, possono essere considerate le emozioni del legame umano, dell'attaccamento agli altri, è proprio attraverso la tristezza che mostriamo i nostri sentimenti, che segnaliamo l'esigenza di vicinanza, che conosciamo gli abissi più profondi dell'animo. Bisogna ascoltare la tristezza, dunque. Ma ascoltare la tristezza vuol dire prendersene cura, fare in modo che chi vive questa condizione non cerchi rifugio nella solitudine. Ascoltarla e renderla portatrice di creatività, stimolo al cambiamento, starci in contatto ed esprimerla agli altri è l'unico modo per non perdersi in quel mondo oscuro, e più che un desiderio è un'esigenza trasformare la bestia in un principe.

## Pillole di Coaching

Rubrica



di Maria Romano

### Migliorare la prestazione sportiva con la visualizzazione guidata

#### Migliorare la prestazione sportiva e non solo, è possibile?

Ciascuno di noi è dotato di immaginazione e creatività. Chiunque, per esempio, in maniera più o meno consapevole, nel momento sta per raggiungere un traguardo importante (la discussione della tesi di laurea, un colloquio di lavoro, una gara sportiva ecc...), si ritrova a "fantasticare", a immaginare, il momento preciso che dovrà andare ad affrontare, magari, riuscendo anche a "proiettarsi", più o meno dettagliatamente, nella situazione. C'è chi, addirittura, può essere in grado di percepire le sensazioni, gli stati d'animo e a prefigurarsi l'esito finale di quel momento tanto atteso. Riuscire ad utilizzare la capacità immaginativa e più nello specifico, imparare ad allenare, quella che viene definita, nel campo della medicina sportiva, la capacità di visualizzare, può portare con sé numerosi vantaggi, in grado di migliorare le prestazioni (sportive e non solo).

#### Cosa si intende per visualizzazione?

Per visualizzazione si può far riferimento alla capacità dell'individuo di rappresentare mentalmente, attraverso l'uso dell'immaginazione, precise sequenze motorie e/o comportamentali, finalizzate al raggiungimento di uno scopo. Per esempio, nel caso di un'atleta, questa tecnica, all'interno di un contesto di mental training, può supportarlo nel potenziare e rinforzare l'apprendimento di

gesti o azioni in grado di condurlo al miglioramento della prestazione sportiva, al momento della gara (un calciatore può visualizzare il "rigore perfetto", un nuotatore i movimenti precisi del dorso ecc...)

#### Per quale motivo e in che modo, visualizzare, è utile per lo sport?

##### Migliorare la prestazione sportiva

È importante, prima di tutto, precisare che le tecniche di visualizzazione risultano particolarmente efficaci nel momento in cui vengono affiancate al costante allenamento fisico, il quale, dunque, all'interno di un programma di allenamento mentale, non va ridotto.

Tutte le tecniche di mental training, comprese quelle di visualizzazione, possono trasformarsi, invece, in "utili alleati" per migliorare la prestazione sportiva. In generale, la tecnica della visualizzazione è in grado di: Favorire il processo di apprendimento. Creare una risposta adeguata all'ansia da prestazione, in particolare prima della gara. Creare una sensazione generale di benessere psicofisico. Incrementare la concentrazione. Potenziare la motivazione, l'autostima ed eliminare o attenuare i fattori distraenti, far sì che ci si focalizzi sull'obiettivo da raggiungere, a correggere i gesti motori e a sviluppare nuove strategie. Migliorare la prestazione sportiva in generale. La visualizzazione può essere (Gerin Birsa, Psymedisport Group):

**RIPRODUTTIVA**, quando si riferisce ad un atto del passato

**CREATIVA**, quando si riferisce al futuro;

**EMOTIVA**, quando porta con sé uno strascico emozionale legato all'evento;

**PROGRAMMATORIA**, quando segue un programma motorio specifico e dettagliato;

**ALLENANTE**, quando serve appunto ad allenare il gesto tramite la ripetizione mentale;

**REGOLATORIA**, quando serve a correggere il gesto motorio;

Visualizzazione interna e visualizzazione esterna. Esistono due diverse modalità attraverso la quale l'atleta può visualizzarsi: dall'esterno, quando lo sportivo, vede se stesso e i suoi movimenti da fuori, come in un filmato; dall'interno, invece, le immagini vengono viste direttamente da una prospettiva interna, dagli occhi dell'atleta.

La visualizzazione guidata per migliorare la prestazione sportiva.

All'interno di un programma di mental training, è possibile affiancare alle sessioni di rilassamento distensivo-progressivo, le tecniche della visualizzazione guidata.

Più precisamente, dopo una prima sessione di visualizzazione generica, di seduta in seduta, si accompagna l'atleta verso quelle che saranno le visualizzazioni previste in ogni modulo, in modo tale, insieme ad altre strategie di allenamento mentale, da aiutarlo a potenziare le sue prestazioni.



Vivi un giorno  
da Campione



1° TORNEO

# PASQUACUP

"CITTA' DI CASERTA"

1-2-3  
APRILE  
2021

**GIOVEDI 1**

CAT. 2006 A 11  
CAT. 2009 A 8  
CAT. 2012/13 A 6

**VENERDI 2**

CAT. 2008 A 11  
CAT. 2011 A 8  
CAT. 2010 A 6

**SABATO 3**

CAT. 2007 A 11  
CAT. 2010 A 8  
CAT. 2014-15

**FORMULA ONE DAY** PRANZO OBBLIGATORIO SOLO PER GLI ATLETI

PATROCINIO



*Città di Caserta*

Le nostre Strutture:

CENTRO SPORTIVO  
BENEDETTA FERONE  
CASOLLA (CE)

CENTRO SPORTIVO  
RIONE VANVITELLI  
CASERTA

Per info:

☎ 3886313857  
Antonio De Lucia  
Referente società sud Italia  
FROSINONE CALCIO

☎ 3770275814  
Gianluigi

☎ 3203865491  
Antonio Cecere



# SCUOLA CALCIO



# ASD DE LUCIA



**Focus Seconda Categoria**Focus  
di Redazione**ASD 3 TORRI SAN MARCELLINO 2019  
PRIMA SQUADRA****BARONE ELOGIA LA TRE TORRI SAN MARCELLINO:  
"OTTIMA SOCIETA' "**

Un classe 2000 con tanta esperienza. Cresciuto nel settore Giovanile dell'Aversa Normanna, passando poi alla Real Albanova Under 17 prima della chiamata dell'Ercolanese. In eccellenza con l'Albanova un goal.

Elemento dal talento cristallino, Gennaro Barone sposa con piacere in estate la chiamata degli amici della Tre Torri San Marcellino.

Il progetto è sinonimo di serietà come riconosciuto dallo stesso calciatore: "Da quando avevo 5 anni che gioco ininterrottamente. In carriera ricordo -dice- con piacere l'esperienza con l'Albanova, ho incontrato molti amici anche se sappiamo come vanno le cose. Ai giovani non danno tanto spazio.. Feci un goal in eccellenza. Per un 2000 l'eccellenza è un traguardo importante. Ho scelto San Marcellino perché conosco tanti ragazzi, avevo dato la parola ad una società di persone serie. Lavorando, dovevo conciliare gli orari di allenamento. Volevo un ambiente che mi desse più importanza rispetto al passato. Giuseppe Della Volpe è un grandissimo dirigente oltre che una bravissima persona. Il calcio è divertimento. Manca moltissimo perché si torna dal lavoro e non riesci a svagarti. Il calcio si deve vivere. L'augurio è rivederci su un campo di calcio. Penso che quest'anno salti, da parte mia ci sono tutti i presupposti per continuare anche l'anno prossimo con loro".

**IL TOP PLAYER CASTALDO:  
"41 ANNI E NON SENTIRLI"**

Se negli ultimi anni dell'aggettivo "top player" se n'è abusato e non è certo il suo caso, lui al contrario è il top player per antonomasia e lo ha dimostrato a suon di gol, magie, dribbling ubriacanti. Stiamo parlando di Stefano Castaldo giocatore di altissima qualità in grado di spostare gli equilibri e di cambiare marcia ad ogni squadra in cui ha giocato. Quando il calcio è passione, dura star fermi dopo aver giocato per oltre un ventennio in categorie importanti. In campo da veterano con lo spirito di un ventenne. Stefano Castaldo si rammarica per la mancata ripartenza al momento dei campionati minori. Il calcio scrive pagine bellissime di un libro tutto da sfogliare: "Siamo sempre stati abituati a stare sui campi, ora dobbiamo sopportare e naturalmente rispettare le regole. Col San Marcellino -osserva- l'anno scorso ho disputato il campionato di Terza Categoria mentre in precedenza a Grazzanise in Prima. Non giocavo da 5-6 anni, vivo a San Marcellino. Conoscevo Giuseppe Della Volpe: non potevo rifiutare la chiamata di dicembre per andare a giocare a Villa Di Briano. Sono rimasto sempre in ottimi rapporti con tutti ed ora eccomi a San Marcellino dall'anno scorso. Mi sento parte integrante di loro e del progetto calcistico. Ho 41 anni e non penso assolutamente di smettere".

**IL RICORDO**

"Ho fatto un gran campionato con la Soccer Acquaviva del compianto direttore Angelo Petriccione un grandissimo amico mio. ci stava mister Acierno, in difesa Giacomo Tranquillo, Farina, c'era Piero Cristiani. Ricordi indelebili".

**IL FUTURO**

Idee chiare per uno sportivo legatissimo al territorio: "Con Salvatore Leccia siamo dei simboli per loro. Speriamo di dare una mano grazie alla nostra esperienza calcistica. Stavamo pensando di vincere con la prima squadra, poi vedremo la situazione come andrà avanti". Servirà tutta l'esperienza di Stefano Castaldo per valorizzare e fare da chiochchia ai tanti elementi interessanti della prima squadra. La strada cominciata l'anno scorso è tracciata..



**Focus Seconda Categoria**Focus  
di Redazione**ASD 3 TORRI SAN MARCELLINO 2019  
SETTORE GIOVANILE****IN CORO I GENITORI DI AMEDEO DE FATICO (CLASSE 2012):  
"OBIETTIVO STARE INSIEME"**

in foto papà Alfonso e mamma Anna



Le famiglie hanno il diritto, in virtù di ciò, di monitorare che il proprio figlio sia seguito secondo i propri principi educativi

La Tre Torri San Marcellino si conferma una grande famiglia sensibile alle tematiche del territorio e alla crescita dei propri ragazzi con un dialogo costante con i genitori parte indispensabile. Una linea guida ben precisa sul rispetto dei valori e delle regole è alla base di un esempio positivo da portare avanti.

Si parla di genitori modello, coloro che sono i primi tifosi della squadra, che supportano tutti i ragazzi al di là della sconfitta o vittoria.

Ricordiamo sempre che i bambini danno più importanza a ciò che i genitori fanno che a ciò che essi dicono.

Una piacevole chiacchierata con i genitori di Amedeo De Fatico bambino della scuola calcio categoria 2012. Fondamentale il momento di crescita per tutti.

**PAPA'**

Il papà Alfonso sa benissimo che lo scopo della scuola calcio non è vincere, ma insegnare e divertire: *"Ci troviamo benissimo, la società è ambiziosa. Gli istruttori sono qualificati e lavorano bene. Bravi nell'esporsi con noi genitori. Sento importante questo progetto perché sono un sanmarcellinese doc. I bambini hanno sofferto per lo stop forzato perché giustamente volevano giocare in un campo di calcio. Ora stanno in un momento di crescita. In questo periodo la paura è generale. Facciamo quello che è possibile usando mascherina e distanziamento. Per me la scuola calcio è aggregazione, stare con gli amici. Si parla di gioco di squadra, l'obiettivo è stare insieme. E' sabato sera e mio figlio ha invitato un suo amico della scuola calcio a mangiare una pizza. Il calcio è amicizia. Portate i vostri figli alla scuola calcio società nata da poco e che ha grosse ambizioni. L'allenatore è Pierluigi Masciari, dialogo bellissimo con una persona in gamba. Tutta la struttura è sinonimo di grande serietà"*

**MAMMA**

La mamma Anna mostra piena fiducia nel lavoro del formatore e della società: *"Lo vedo molto migliorato e felice nell'approccio col mister e pallone. Con i genitori il rapporto è bellissimo. Sto a contatto con tutte le mamme, gruppo unito. Siamo una grande famiglia. Il 2020 è stato tremendo con nostro figlio che ci chiedeva sempre della riapertura della scuola calcio. Mi ha colpito la preparazione del mister, i bambini lo seguono con piacere. Amedeo è più rilassato. Sta benissimo. E' tifoso del Napoli ed un giorno vorrebbe diventare come Mertens. Deve andare in campo spensierato e per divertirsi. Deve essere solo un gioco. Con una struttura al coperto anche in caso di pioggia non abbiamo problemi. Mio figlio da quando fa calcio sta bene. Mi aspetto un 2021 ricco di soddisfazioni per i bambini che hanno sofferto troppo nello stare chiusi dentro"*

# ASD 3 TORRI SAN MARCELLINO 2019



# ASD 3 TORRI SAN MARCELLINO 2019



## ORGANIGRAMMA

- **PRESIDENTE: MARIO CORONELLA**
- **VICE PRESIDENTE: FRANCESCO MAISTO**
- **DIRETTORE GENERALE: GIUSEPPE DELLA VOLPE**
- **DIRIGENTE: CLAUDIO MAISTO**
- **SEGRETARIO: NICOLA COLOMBIANO**
- **DIRETTORE SPORTIVO: RAFFAELE D'ANIELLO**
- **ALLENATORE PRIMA SQUADRA: ENRICO GIUSEPPE CANTILE**
- **VICE ALLENATORE: RAFFAELE FABOZZO**
- **TEAM MANAGER: UMBERTO MINIELLO**
- **PREPARATORE ATLETICO: FRANCESCO PIGNATA**
- **PREPARATORE DEI PORTIERI: CORRADO BENFIDI**

## SCUOLA CALCIO

- **DIRETTORE ORGANIZZATIVO E RESPONSABILE :CLAUDIO GIUSEPPE CONTE**
- **PREPARATORE DEI PORTIERI: DOMENICO RUSSO**
- **ISTRUTTORI:PIERLUIGI MASCIARI-DOMENICO ROMANO**  
**GIORGIO NOVIELLO-ANTONIO SCHIAVONE**

# ACADEMY IANUALE ARCOBALENO



**EUROPEAN SPORT  
ACADEMY  
GIANNI IANUALE**

*«Supera te stesso,  
e supererai il mondo....»*



# SCUOLA CALCIO

Rubrica  
di Redazione



## CONTEA NORMANNA UNA REALTÀ ECCELLENTE

La Società Contea Normanna, nata da un'idea di persone con importanti trascorsi calcistici e con obiettivi ben precisi e chiari su come strutturare una Scuola Calcio per far confluire in un unico progetto fattori Sociali e Sportivi. Tutto si svolge nella bellissima e prestigiosa struttura "I NORMANNI" di Aversa, che vanta 4 campi in sintetico di ultima generazione dotati di un circuito video all'avanguardia per le registrazioni live di gare ed allenamenti.

La Direzione della Scuola Calcio è stata affidata a Pasquale Golia, grande esperto del settore e dotato di un bagaglio umano oltre che professionale di elevato livello. I risultati ottenuti sinora, nonostante il periodo particolare, hanno soddisfatto di gran lunga le aspettative annoverando numerosi iscritti e cinque categorie all'attivo.

Lo Staff Tecnico, costituito da figure professionali qualificate, consente di adottare una metodologia calcistica di primissimo livello con lavori specifici tecnici e motori differenziati per le varie fasce d'età.

Tante sono le iniziative intraprese e portate a termine dalla società e tantissime ancora sono in cantiere. L'intento è quello di crescere e puntare ad un settore agonistico importante, senza tralasciare le attività di base che sono e saranno sempre il fiore all'occhiello della scuola calcio. Si punta alla crescita dei ragazzi ergendosi come validi riferimenti per le famiglie che credono nel progetto sportivo.



### ORGANIGRAMMA SCUOLA CALCIO



Pres. Luigi Izzo;  
Dir. Pasquale Golia;  
Mr. Roberto Esca;  
Mr. Gabriele Gildi;  
Mr. Paolo Pelosi;  
Mr. Salvatore Di Guida;  
Mr. Mauro Savini.  
Prep. portieri Generoso Rossi con la sua Scuola GR1



**Andiamo avanti con i nostri progetti, siamo CONTEA NORMANNA una splendida realtà**



**IL NOSTRI ATLETI VESTONO LEGEA**

<p><b>Kit di RAPPRESENTANZA</b></p>	<p><b>Kit di ALLENAMENTO</b></p>	<p><b>3ª MAGLIA</b></p> <p><b>IN ARRIVO</b></p>
<p><b>Kit manica lunga</b></p>	<p><b>Kit Portiere</b></p>	<p><b>GADGETS</b></p>

**CONSEGNATO**

# Intervistiamo...

Rubrica  
di Redazione



## LA SHOWGIRL MARIANNA FORTUNA A CUORE APERTO: "SONO SEXY ED INTELLIGENTE"



in foto Marianna Fortuna

Semplice e umile, nonostante il successo di tanti eventi dove è stata la protagonista assoluta.

Nelle difficoltà si tempera il carattere, ognuno di noi ha avuto momenti difficili. Marianna Fortuna artista completa fa dell'energia e vitalità il suo più bel biglietto da visita. Facile entrare in sintonia con lei quando apre il cuore ed una parte della sua anima. Il 2021 sarà l'anno di rilancio per tutti dopo il nefasto 2020.

### IL PERCORSO ARTISTICO DI MARIANNA FORTUNA

Attrice, presentatrice e ballerina, la regina dei Red Carpet più importanti. Sempre in vetrina sui social con i suoi tanti followers! Ragazza con tante doti, simpatica, generosa, umile. Non ha mai rinnegato i suoi valori con una grandissima tenacia nel centrare i suoi obiettivi. Appassionata di Sport Fitness, pugilato e danza aerea. Tanto tempo per gli allenamenti: "Per me mantenere la struttura fisica soprattutto per il mio lavoro è un componente importante. In tutti questi anni ho fatto vari sport tra cui mi sono anche appassionata al pugilato. Credo-dichiara- che una donna debba anche sapersi difendere! Il cerchio aereo è una delle mie tante serie preferite dove attingo vari spettacoli e ci vuole tanta forza fisica!.

L'allenamento in sala per dare tonici-

tà al mio corpo è servito molto per creare la base della mia struttura fisica! Tutte queste discipline mi hanno aiutato ad emergere ancora di più col mio lavoro da showgirl!

Voglio essere sempre un buon esempio per gli sportivi e soprattutto far capire che una donna deve essere determinata. Ci vuole tanta forza e coraggio per fare un lavoro nel settore dello spettacolo con tanta forza anche mentale! Quando salgo sul cerchio e faccio danza aerea mi sento quasi di



volare, punto a fare del mio meglio con le coreografie!

Posso dire che la maggior parte del tempo lo passo nella palestra Easy Time a Sarno, ottima struttura all'avanguardia, munita di sauna e benessere, con tre piani dove si può fare tutta l'attività fisica per dare benessere al corpo, con tante discipline!

E' munita anche di sauna e centro benessere!

Ringrazio sempre molto anche uno dei soci Marco Contaldi per la disponibilità alle mie attività giornaliere!

Voglio crescere ancora di più come personaggio, mi sono promessa che piano piano ci riuscirò! Grazie alle dirette sempre più divertenti a Sport Event riusciamo sempre ad affrontare varie tematiche venendo incontro alle esigenze degli sportivi e non.

I nostri followers capiscono anche che oltre la fisicità e la bellezza c'è di più! La professionalità sta sempre in questo

Ho avuto anche modo di fare uno shooting fitness per valorizzare il mio fisico con il fotografo Andrea Carlino anche lui molto professionale che ha dato modo per risaltare la mia fisicità"

### IL FUTURO

Tanti eventi in cantiere, ma bocche cucite in attesa di poter tornare alla normalità. Alla base un grande feeling con i suoi sostenitori assidui: "Avere di base tante persone che ti seguono qualunque cosa tu faccia trovo sia un gran successo. Voglio crescere professionalmente e realizzarmi sempre di più" osserva la showgirl.

Si ringrazia vivamente per lo shooting fitness la splendida struttura dello Sporting Easy Time di Sarno ed il fotografo Andrea Carlino per gli scatti fotografici in una location ospitale e professionale.



in foto Marianna Fortuna con Andrea Carlino

Andrea Carlino fotografo napoletano presente sui social media con esperienza pluriennale, specializzato in ritrattistica ambientata, free lance presso alcuni locali napoletani e zone limitrofe ed in collaborazione con alcuni studi fotografici specializzati in eventi e matrimoni. Iscritto all'Ordine dei Giornalisti della Campania come Giornalista Pubblicista collabora come fotoreporter presso le testate giornalistiche "Kappelle.net" e "Monitore Napoletano.it".



## GOLDENDOOR: LA STORIA



Fondata nel 2017 dal presidente Giuseppe Dublino e dal direttore sportivo Guglielmo De Santis

Miglior partita : la finale di Europa League vinta 6-0 contro i nostri amici della Real Quality. Punti di forza della squadra : l'amicizia e il combattere in campo per un obiettivo comune "vincere"

I calciatori più significativi : Noviello, D'Elia, Manna

**IL PRESENTE**

Squadra compatta , motivata nel proseguire un percorso luminoso. Una coesione nata gara dopo gara con un'attenzione maniacale alla difesa. Un calcio tutto pressing e ripartenze veloci: questo il segreto del successo dei ragazzi della Goldendoor. La squadra è cresciuta d'intensità fino a raggiungere livelli alti in campo. Fiero dei suoi ragazzi lo stesso presidente: *"In questo momento così triste e buio per tutta l'umanità, dove una parola come sociale diventa quasi blasfema, a noi lavoratori di Pomigliano, amici di Pomigliano, quanto ci manca quel piccolo spazio che l'azienda ci ha messo a disposizione per staccare dalla routine di tutti i giorni. Manca durante la pausa aggregarsi a parlare della partita del giorno prima e pianificare strategie per la prossima, quanto ci mancano gli "sfotto" quando si vince o si perde, quanto ci manca esultare per un gol o abbracciarsi dopo una vittoria. Ci manca anche abbracciarsi e consolarci a vicenda dopo una sconfitta. Si perché questo è il sociale, stare insieme sempre, nei momenti belli e in quelli brutti, con il sole o con la pioggia, nelle vittorie ma soprattutto nelle sconfitte. Questa è la nostra vita di chi è ossessionato da questo sport bellissimo, con la voglia di veder rotolare quella magnifica sfera fino a superare la fatidica linea bianca.*

*L'augurio è che così come il pallone, anche le nostre vite possano superare in fretta questa linea, fare gol e sconfiggere questo dannato virus e tornare alla nostra vita di tutti i giorni, alla nostra vita per il CALCIO".*



in foto a sx Ds Guglielmo De Santis,  
Delegato Calcio Crescenzo Di Somma,  
dx Presidente Giuseppe Dublino

**MENTALITA' VINCENTE**

La società continuerà con la sua filosofia oculata. Le ambizioni sono dettate dagli uomini è vero ma gli obiettivi non si proclamano, si raggiungono. La voglia di continuare a vincere è la stessa..

*"Questa pandemia ci ha allontanato tutti. Difficile sapere dove intervenire nel mercato. Puntiamo a divertirci e stare insieme. Mi auguro che la Goldendoor sia ancora più competitiva.*

*Non siamo sazi, noi che amiamo il calcio abbiamo sempre fame di vittorie. Obiettivo divertirci e vincere dopo tanti sacrifici. Non siamo inferiori a nessuno, rispetto per tutto.*

*Questo è il frutto mio e del direttore sportivo Guglielmo De Santis"*



## Statistica Gooldendoor

PARTITE

16

MIGLIOR MARCATORE  
D'ELIA

26 goal

GOAL SUBITI

8

Dominante nel torneo qualificazioni a punteggio pieno, ha vinto Europa league da imbattuta nel torneo.

GOAL FATTI

36

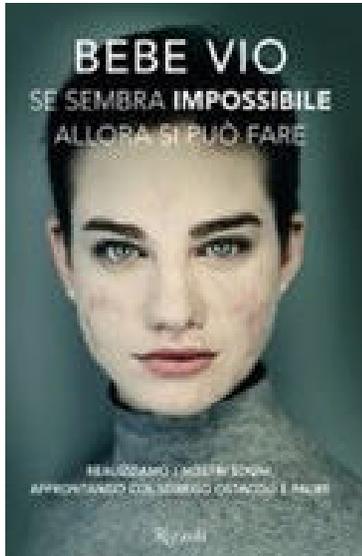
Il valore aggiunto di questa squadra è la sinergia che ha creato il presidente Giuseppe Dublino. Il gruppo, la forza di questa squadra.

# Libri e Sport



Rubrica  
di Raffaella Alois

## BEBE VIO: <<Se sembra impossibile allora si può fare>>



in foto copertina del libro

“Se sembra impossibile allora si può fare”. E’ il titolo, il motto e il senso in cui è racchiuso il libro di Bebe Vio. Un invito a realizzare i nostri sogni, affrontando col sorriso ostacoli e paure. Un invito a credere sempre nella seconda possibilità.”

Bebe è un personaggio che incanta per l’energia positiva che sprigiona a ogni parola, ogni gesto, ogni sguardo. Come si spiega questo suo modo di essere che le ha permesso non solo di superare difficoltà apparentemente insormontabili, ma anche di raggiungere eccezionali traguardi sportivi? Sembra un mistero.

Attraverso il racconto di una serie di spassosissimi episodi, Bebe dimostra come sia possibile affrontare ogni genere di ostacolo utilizzando strumenti e risorse che ciascuno di noi ha a disposizione...

Innanzitutto, è indispensabile avere un sogno da perseguire con la massima passione: lei ha iniziato a cinque anni a desiderare con tutte le sue forze di andare alle Olimpiadi. Per raggiungere la propria meta, ha imparato a collaborare con gli altri, fare squadra, chiedere aiuto perché «da solo non sei nessuno». Ma si è avvalsa anche di altre risorse che aveva a portata di mano: l’ironia, la capacità di rimanere “scialli”, il saper fare tesoro delle critiche positive stando però attenti a quelle cattive e agli hater. Senza dimenticare la paura, emozione normalissima che può essere gestita: basta sapere come

prenderla. Questo volumetto di 272 è una lettura scritta bene e con ironia che può ispirare e confortare persone di tutte le età, dai giovanissimi, che possono rispecchiarsi nella sensibilità e nel linguaggio fresco di una ventenne, agli adulti che si trovano a combattere battaglie quotidiane, magari impercettibili agli altri ma ugualmente gravose e impegnative.

## Un caffè con l'Avvocato



Rubrica

di Patrizia Barbato



### I LIBRI E GLI ORIZZONTI OLTRE LA SIEPE



I libri entrano nelle nostre librerie da sempre.

Si parte dalle fiabe, io iniziai con il libro cuore, per arricchire la fantasia dei bambini, si prosegue con libri che ispirano il nostro sentire, ci insegnano a sapere cogliere le sensibilità, i desideri, a capire i nostri sogni nel cassetto, quelli che ci danno adrenalina,

alla sofferenza indiretta.

Un buon libro satura il nostro vivere colmando spazi e rendendoci viaggi nel tempo, nei luoghi, nella immedesimazione di una vita diversa, stimola nuove sensibilità sconosciute.

Leggere arricchisce la dialettica e la conoscenza della lingua italiana.

Per tali motivi lo scritto su dei fogli non sarà mai

superato dalle nuove tecnologie .. si ha piacere nel mettere un segnalibro e aprire la' dove si è lasciato.. Piccoli piaceri di un'esistenza serena.



## Società e Ambiente

Rubrica  
di Ciccio Ronca



*in foto alcuni momenti degli interventi effettuati*

La settimana appena trascorsa, è stata molto proficua per la lotta all'inquinamento.

Abbiamo effettuato 4 interventi di rimozione rifiuti dalle nostre spiagge e dalle nostre città, e per quanto possa sembrare poco, sono invece numeri molto alti, considerato che è tutta opera di volontariato fatto senza macchinari ma con la sola forza fisica.

Ovviamente tutto ciò da solo non basta e c'è ancora tanta strada da fare.

Tuttavia nel nostro piccolo, anche questa settimana abbiamo evitato che ritornino/finiscano in mare 407,7Kg di rifiuti.

Con la speranza di doverne togliere sempre meno man mano che passa il tempo.

Aiutateci anche voi: non sporcate e invitate a non sporcare, impegniamoci tutti in una corretta raccolta differenziata e rispettiamo il pianeta che ci ospita.

a cura  
de La Brigata



## Portare un pasto caldo ai senza tetto, così nasce La Brigata

La Brigata nasce a Gennaio 2019. Nasce dalla necessità di fronteggiare l'emergenza freddo e con la richiesta di 7 ragazzi che si premurassero di portare un pasto caldo alle persone senza fissa dimora della città nell'unico giorno scoperto della settimana, il sabato. Col tempo quei 7 ragazzi sono diventati 10 poi 15 poi 20 e con un ricambio generazionale eterogeneo e costante sono diventati una famiglia il cui unico obiettivo è di rendere visibili gli invisibili.

Molti credono che determinate realtà facciano parte di un universo che non li riguarda e che determinate cose succedano solo agli altri. La Brigata ci ha insegnato che non è così.

È un attimo, un allineamento di pianeti sbagliati e tutto quello in cui hai creduto finora non esiste più.

Le storie che abbiamo ascoltato sono tante e diverse tra di loro. Quasi tutte, però, caratterizzate da una profonda sensibilità ed una luce piccola e lontana negli occhi che rappresenta la loro speranza mai sopita. La speranza di una dignità perduta e di un mondo migliore.

La Brigata nei suoi due anni di vita è stata il soffietto di quella lucina, alimentandola in ogni modo, andando oltre il mero supporto alimentare e ascoltando le loro storie, dando supporto emotivo e fornendo loro

altri beni di prima necessità. Nel piccolo delle vite di ognuno di noi quello che facciamo è una goccia, ma insieme siamo intenzionati a diventare oceano. Non si può più restare indifferenti.

Nessuno si salva da solo.



*in foto i volontari de "La Brigata"*



## Mick Schumacher. E' difficile parlare di Telemaco senza pensare ad Ulisse



in foto Mick Schumacher

Potrebbe portare una nuova recluta Haas e campione F2 2020 Mick Schumacher è uscito dall'ombra di suo padre per ritagliarsi la sua strada.

La stella di Schumacher continua a salire dopo aver conquistato il titolo di Formula 2 lo scorso anno, aggiungendosi alla sua vittoria nella serie F3 europea 2018. Il tedesco ha firmato un accordo pluriennale con il team americano Haas, a partire da questa stagione, e si schiererà al fianco di Nikita Mazepin.

Il 21enne è membro della Ferrari Driver Academy (FDA), che lo ha coinvolto immergendosi nella famosa squadra rossa dandogli anche l'opportunità di provare le macchine di F1, più recentemente la scorsa settimana a Fiorano quando ha guidato un 2018-spec SF-71H.

"Mick Schumacher sarà uno dei piloti per Haas (quest'anno), che per noi è una grande opportunità, dimostrando la forza della collaborazione che abbiamo", ha detto Binotto. "Mick fa parte della nostra FDA e il programma FDA non è lì per sviluppare piloti per la F1, ma è lì per sviluppare piloti che un giorno potrebbero guidare una Ferrari, una rossa.

"Quando si passa dalla F2 alla F1, il primo anno non può

essere direttamente su una macchina rossa perché ci sarebbe troppa responsabilità senza abbastanza esperienza. Quindi sapere che abbiamo team clienti o partner su cui possiamo contare per continuare a sviluppare i nostri piloti in F1 è un elemento importante".

"Sono molto contento di essere in grado di confermare Mick Schumacher nella nostra formazione di piloti per la prossima stagione e non vedo l'ora di accoglierlo nel team", ha dichiarato Guenther Steiner, Team Principal di Haas.

"Il campionato di Formula 2 è un banco di prova per i talenti, per mostrare le proprie credenziali e il campo di quest'anno è stato senza dubbio uno dei più competitivi delle ultime stagioni. Mick ha vinto gare, collezionato podi e si è distinto contro alcuni talenti davvero eccezionali nel 2020"



in foto Mick Schumacher alla guida della sua monoposto



in foto Mick Schumacher e Schumacher padre

# Volley che passione

Rubrica

a cura della Redazione

## LA NUOVA POLISPORTIVA PONTICELLI

Nasce nel Marzo 2006 dalla passione di un giovane ragazzo dei quartieri orientali di Napoli "Gerardo Amato" con l'impegno di creare un centro di ritrovo sociale e sportivo per i ragazzi. Ad oggi la Polisportiva si è evoluta, circondandosi di esperti del settore che svolgono con la massima professionalità le attività proposte.

Il Presidente Dott. Gerardo Amato, fondatore e Presidente della Nuova Polisportiva Ponticelli è un laureato in scienze motorie sportive e specializzato in Management dello Sport. Nel 2009 riceve la nomina di cavaliere per l'etica e la cultura nello sport da Gianni Riviera presidente del MECS.

### Obiettivo

Associazione senza scopo di lucro che ha come finalità la promozione e valorizzazione del territorio, la proposta costante dello sport alle persone di ogni censo, età, razza, appartenenza etnica o religiosa quale strumento pedagogico ed educativo. Per il raggiungimento di tale scopo, l'Associazione promuove lo sviluppo e la diffusione di attività sportive connesse alla disciplina della Pallavolo intesa come mezzo di formazione psico-fisica.

### Oggi

La Pallavolo Ponticelli conta più di 100 iscritti. Riconosciuta dalla Federazione Italiana di Pallavolo come Scuola regionale di Pallavolo inoltre prima nel 2017 e confermato anche nel 2019 è stata assegnato il Marchio di Qualità, per il settore giovanile Maschile e Femminile., di cui solo 11 società su circa 160 della Provincia di Napoli ad essere state insignite del riconoscimento.

### Progetti futuri

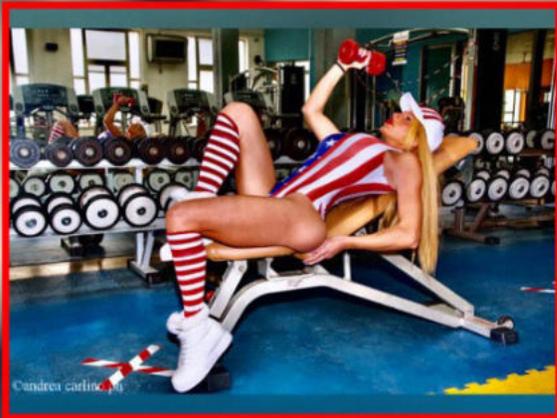
L'associazione si sta specializzando nella disciplina della Pallavolo e vuole ritagliarsi il ruolo di collettore di tutto il settore sportivo del Comune di Napoli, di tutte le età e le fasce agonistiche. A tale scopo si propone a breve di dotarsi di un impianto sportivo all'interno del quale poter organizzare il programma delle attività sportive sociali con costanza, precisione e programmazione sia tecnica che temporale. Inoltre l'associazione sta investendo nella disciplina paraolimpica del Sitting volley al fine di consentire alle persone diversamente abili di scendere in campo.

## ORGANIGRAMMA



# MARIANNA FORTUNA

## LA REGINA DEGLI SPORTIVI



## Diritti del Malato



Rubrica  
di Mara Piscitelli



### LE CURE BALNEO TERMALI L'INPS GARANTISCE CURE E SOGGIORNO

Le cure termali riservate ai lavoratori privati o autonomi vengono erogate dall'INPS dietro specifica domanda. Sono riconosciute per il trattamento di malattie respiratorie e artrosi che per cicli di 12 cure in un solo anno.

Il costo delle cure è a carico del Servizio Sanitario Nazionale mentre il costo di soggiorno presso le località termali è a carico dell'INPS. A carico del beneficiario sarà solo il ticket, se previsto, e le spese di viaggio.

La domanda deve essere presentata dal 1° gennaio al 30 settembre allegando il certificato medico di prescrizione delle cure che deve essere inoltrato telematicamente dal medico curante dell'assicu-

rato. Il certificato medico deve indicare dettagliatamente la patologia per la quale si richiede le cure termali.

I beneficiari sono: lavoratori dipendenti iscritti all'INPS che versano il contributo IVS - Invalidità, Vecchiaia, Superstiti; dipendenti Inps; lavoratori autonomi; lavoratori parasubordinati; in mobilità; invalidi.

I lavoratori e pensionati autorizzati dall'INPS ad effettuare le cure termali, possono scegliere i cicli di cure da 12 giorni nei periodi da fine marzo all'inizio di dicembre.

Ogni anno sarà predisposto un calendario con indicazione dei turni e delle strutture da consultare sul sito INPS.



TENNIS  
di Salvatore Drago

### OPEN ALL' ACADEMY TENNIS PADEL CASERTA



in foto la premiazione dei vincitori

Prima vittoria del 2021 per Mariano Tamarro e per Antonia Aragosa.

Il primo torneo Open dell'anno, all'Academy Tennis Padel Caserta, con ben 140 iscritti, è stato conquistato dall'under 18 Mariano Tamarro e da Antonia Aragosa. Il 2004 napoletano, classificato 2.4, ha battuto in finale il 2.3 Giovanni Cozzolino.

In semifinale si piazzavano Domenico Cocco e Fabrizio Osti. Nella prova femminile successo di Antonia Aragosa, casertana, 2.5, in finale sull'under 16 del 2005 Maria Pia Vivencio (2.4).

In semifinale giungevano Miriana Galiotta e Andreina Pino.



Rubrica  
di Graziella Tetta

## Armando De Martino tra sport e immaginazione

Armando De Martino è tante cose: scrittore, poeta, autore teatrale, giornalista del Napolista (la nota testata on line che si occupa del Napoli calcio ndr), redattore del



in foto a sx Tetta a dx Armando De Martino

Corriere di Pianura, ma la cosa a cui tiene maggiormente è coach di basket

**-Tante carriere e tante vite, 10 aggettivi per presentarti?**

"Mi conosci bene potresti farlo tranquillamente tu, ma mi definirei: Sportivo, Riflessivo, Ambizioso, Polemico, Disponibile, Preciso, Dinamico, Diretto, Rompiscatole, in sintesi un Sognatore orgoglioso di provenire dalla periferia pianurese"

**- Cosa significa per te il basket?**

"La pallacanestro è la linea continua dall'infanzia alla maturità,



in foto Armando De Martino in partita

*è il mondo in cui riesco ad essere sempre me stesso, libero e determinato. Un po' come la scrittura"*

**- Il tuo migliore pregio e il tuo peggiore difetto come coach?**

"Beh se vale come pregio, sono sempre estremamente diretto anche a costo di apparire oltremodo polemico, sono impulsivo, ma ci stiamo lavorando e assai testardo.

Da coach riesco ad essere molto freddo"

**-Quale è il tuo approccio con i ragazzi?**

"Ai ragazzi devi dare fiducia e considerarli menti pensanti, solo così puoi essere credibile. Sono abbastanza deciso, ma non forzo l'autorità del ruolo. Provo ad essere serenamente uno che gli passa gli strumenti per migliorarsi e loro mi danno empaticamente risposte che mi migliorano"

**-Non ti occupi solo di pallacanestro, sei uno dei redattori del Napolista quali caratteristiche in comune hanno i giocatori di basket e i calciatori?**

"Scrivo di calcio ma niente di serio (ride). A parte gli scherzi.

I calciatori hanno sicuramente una eco mediatica anche a livello locale più alta rispetto ai cestisti.

In comune hanno poco, forse tatticamente il calcio ha preso molto dal

basket, basti pensare agli schemi sui calci piazzati oppure le rotazioni sul pressing.

Uno dei primi ad applicare i "blocchi" del basket al calcio è stato Zeman"

**-Come vedi la situazione del Napoli oggi, pensi che Gattuso debba lasciare la panchina?**

"Vedo un Napoli smarrito, in altri tempi, non pandemici, l'esonero sarebbe stata una soluzione automatica e naturale. Questo Napoli non è così scarso come qualcuno vuole farci credere"

**- Questa ultima domanda te la faccio così, con una citazione dal tuo libro" La musica di Sarri**



in foto Armando De Martino

"Il rumore del pallone è la fame dei prescelti, dei predestinati, dei nominati dagli dei, affinché portino in alto e facciano conoscere al mondo l'energia e la grandezza di questo insostituibile mezzo di felicità."

"La musica di Sarri è ispirato a tre storie di sport, ma lo toccano in maniera tangente. Scrivere ed allenare sono in fondo due cose simili: In entrambe serve immaginazione"

## BEN-ESSERE



Rubrica  
di Susy Giannalavigna

## Il magico potere della gratitudine

Come promesso all'inizio della rubrica vi svelo il mio segreto di ben-essere

E' un concetto che ho ripetuto più volte e che all'infinito farò: per essere belli fuori bisogna essere belli dentro e per essere belli dentro bisogna essere "grati" per quello che si è. Come sempre mi avvalgo di profes-

sionisti per approfondire l'argomento e oggi sono estremamente felice di farlo con una cara amica mental coach Stefania Pozza.

**-“La gratitudine può essere allenata?”**

*“Assolutamente sì. Per aumentare il benessere mentale essere ripetutamente grati e riconoscenti è uno strumento estremamente potente”*

**-Esistono esercizi validi da poter consigliare?**

*“Sì, molto utile è preparare un elenco scritto di tutto ciò per cui ti senti fortunato. Dalla cosa più piccola alla più grande. E mentre li segni, rivivine pienamente i contesti e i motivi per cui provi tale sentimento. I benefici che apporterà sono molteplici. Tra i molti, il primo è che ti obbligherà a focalizzarti su ciò che di positivo hai, sugli esiti e gli sviluppi*



in foto Stefania Pozza



vantaggiosi dell'esistenza.

*Ripetuti nel tempo questi esercizi aiutano a sviluppare e a rafforzare una visione più ampia della vita e ad essere un valido sostegno anche nei momenti meno facili.”*

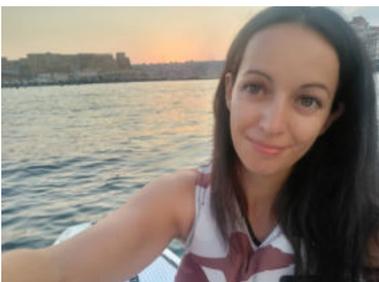
**Davvero interessante Stefania a proposito GRAZIE!**

## L'Angolo Rosa



Rubrica  
di Giovanna Barca

## TUTTI IN BARCA...A VELA!



in foto Antonietta De Falco

Emozioni profonde e tanta speranza alla puntata dell'Angolo Rosa lo scorso 4 febbraio.

Ospiti Antonietta De Falco e Anna Caruso, rispettivamente la direttrice e la respon-

sabile amministrativa della Scuola Vela Mascalzone Latino in Napoli. Scegliere di andare in vela è sicuramente un modo per ricercare un nuovo stile di vita, un modo di vivere in cui tutte le nostre reazioni ed emozioni sono diverse e più intense. Lo sanno bene le nostre ragazze coraggiose che hanno sposato il progetto di Vincenzo Onorato di dare ai ragazzi napoletani che vivono un forte disagio sociale ed economico la possibilità di riscatto attraverso il mare ed

i valori della realtà. Antonietta: *“La nostra non è una semplice scuola di vela, il nostro impegno va oltre alle lezioni di vela, ci occupiamo dei nostri “mascalzoni” a tutto tondo, pranziamo insieme, facciamo i compiti insieme, siamo una famiglia”*

Anna: *“..alcuni dei nostri ragazzi non avevano mai visto il mare...la commozione dinanzi alla sua visione la prima volta...l'ho scolpita nel cuore!”*

***“E il mare concederà a ogni uomo nuove speranze, come il sonno porta i sogni.”***

*(Cristoforo Colombo)*



in foto Anna Caruso

## #MENOCHILIPÌÙSORRISI

Rubrica

di Paola Marotta



# Le proprietà e i benefici degli agrumi



#MENOCHILIPÌÙSORRISI®

DOTT.SSA PAOLA MAROTTA

per le info e prenotazioni:  
3911893329 dal lunedì al venerdì  
dalle 09:30 alle 19:00

Gli agrumi fanno parte di un gruppo di piante sempreverdi. Sono frutti dal sapore acidulo in quanto ricchi di acido citrico, vitamina C e retinolo, oltre a contenere vitamine A, B1, B2, B3.

Succosi e dai colori vivaci, essi hanno moltissimi benefici per la salute e quindi dovrebbero occupare un posto d'onore nella nostra alimentazione quotidiana. Contribuiscono a rafforzare le difese immunitarie grazie alla presenza della vitamina C e del selenio, antiossidante naturale. Proteggono la pelle grazie alla vitamina A e le ossa e i denti poiché ricchi di calcio, magnesio e fosforo.

L'assunzione regolare di questi frutti aiuta sviluppare una resistenza maggiore alle infezioni. Grazie alla presenza di acido folico e vitamine B e C. E' risaputo che gli agrumi rappresentano un prezioso rimedio per prevenire e trattare le malattie da raffreddamento. Arance e clementine sono molto disseccanti quindi costituiscono delle bevande

perfette per ristabilirsi da un brutto raffreddore che spesso causa anche insonnia e inappetenza.

Uno degli agrumi più importanti è il limone, ricco di acqua, sali minerali come calcio, potassio, ferro e fosforo, vitamina A, B e C. , ha un alto contenuto di flavonoidi, antiossidanti, terpeni e pectine. È ricco di acido citrico che conferisce il caratteristico sapore aspro alla sua polpa.

La scorza è ricca di flavonoidi, vitamina A, cumarine, olio essenziale e pectina. E' un prezioso disinfettante, svolge un'azione astringente e coagulante, favorisce il corretto funzionamento del fegato e aiuta a mantenere bassi i livelli di colesterolo.

Potassio, magnesio e calcio completano il nutrito elenco di sostanze benefiche a favore del nostro apparato digerente. Per tutti questi motivi consiglio ai miei pazienti un salutare bicchiere di acqua tiepida a limone da assumere ogni mattina dopo il risveglio.

### ORATA AGLI AGRUMI

#### ORATA AGLI AGRUMI

- Un' orata da 250g
- 1 limone
- 1 arancia

#### Procedimento:

Pulire l'orata lavarla accuratamente. Fatela sgocciolare e adagiatela su una teglia ricoperta da carta forno. Lavare e tagliare l'arancia e il limone a fettine. Mettere una fetta di arancia e una di limone all'interno della pancia dell'orata. Poggiare alcune fettine anche sulla parte superiore. Condire l'orata con olio e sale. Infornare a 180° e cuocere per 20/25 minuti



# MARIKA FESTA

## BENESSERE A 360°



# A passo di Danza



Rubrica

di Gabriella Iannece

## DANZA, EMOZIONI E RELAZIONI UMANE



Oggi analizzeremo un aspetto che, secondo me, fa della danza un'arma al servizio delle emozioni e delle relazioni umane. La danza non può essere limitata e delimitata; non può essere schematizzata e relegata a sola arte. Emergere in quest'arte, come in qualsiasi arte, non è per tutti. Non è per tutti essere grandi ballerini, ma la danza può assolutamente essere praticata da tutti ed essere un supporto alle proprie emozioni. La scuola di danza è, ad oggi, non solo un luogo di studio ma un luogo dove conoscere se stessi, i propri limiti, le proprie emozioni, dove si può imparare a gestire e incanalare queste emozioni e creare relazioni che dureranno una vita. Con la danza si possono esprimere felicità, dolore, paura, incertezza, odio, amore... la danza insegna a esprimere ciò che c'è dentro di noi senza parole, a trovare uno spazio per le delusioni, la rabbia e le ansie. Negli anni ho trovato grande conforto nei momenti difficili e una compagna nei momenti sereni e spensierati. Se iscrivetevi i vostri figli a danza sarete certi che troveranno un luogo sicuro... non deve essere l'ambizione o la vanità a spingervi a iscriversi a danza, ma la gioia di esprimersi arrivando a tutti senza riserve e senza remore....

In una scuola di danza si insegnano rispetto, dedizione, senso del dovere, ma anche a stringere relazioni umane,

Nel 2002 Pina Bausch ha detto in occasione del discorso tenuto all' **Università di Bologna** per il conferimento della laurea **honoris causa**:

*Danzare deve avere un fondamento diverso dalla pura tecnica e dalla routine. La tecnica è importante, ma è solo un presupposto. Certe cose si possono dire con le parole, altre con i movimenti. Ma ci sono anche dei momenti in cui si rimane senza parole, completamente perduti e disorientati, non si sa più che fare. A questo punto comincia la danza e per motivi del tutto diversi dalla vanità... Questa è la cosa meravigliosa della danza: il corpo è una realtà senza la quale niente è possibile, ma oltre*

perché la danza aiuta ad esprimere ed amare se stessi e ciò che si è... e, si sa che, chi sa amarsi è capace di creare relazioni sane e durature... e di amare il suo prossimo. Questo è uno degli aspetti che più amo di questa splendida arte... e che tanto ci fa star male in questo periodo di emergenza. La mancanza di quella che era per tanti una famiglia e un posto sicuro....

Nel prossimo numero inizieremo a conoscere e parlare un po' delle varie facce della danza... passo passo via accompagnerò alla scoperta dei vari volti di quest'arte e inizieremo con la scoperta della danza moderna...

Nel frattempo se volete esprimere la vostra opinione e volete contattarmi scrivete alla redazione o a me: [gabriellaiannece@gmail.com](mailto:gabriellaiannece@gmail.com)



"A PASSO DI DANZA"  
A CURA DI GABRYELLA IANNECE



**Benessere a 360°**

 Rubrica  
di Marika Festa
**5 Consigli per dimagrire**

Ormai è risaputo: siamo un popolo di obesi. Se non avete lo sport nel sangue, se non lo coltivate come passione (ma anche in quel caso, in realtà) è probabile che almeno una volta nella vostra vita siate stati in sovrappeso. Siamo italiani, d'altronde: il cibo è tradizione, è unione, è cultura, è convivialità... Come si fa a rinunciare all'aperitivo con gli amici? O al tiramisù dopo cena? O, peggio ancora, alla crostata della nonna?? Non si può, semplicemente non si può! E, aggiungo io, neanche si deve! Se siete persone in buona salute e non siete in particolare sovrappeso, non vedo perché dovrete rinunciare a quello che è a tutti gli effetti uno dei piaceri della vita: la buona tavola! Se seguite un'alimentazione equilibrata e bilanciata per il grosso del tempo, non c'è motivo per non concedersi un po' di cose buone, di tanto in tanto! Ma cosa fare se invece fate parte di quella fascia di italiani in sovrappeso? Ecco, in quel caso direi che è meglio correre ai ripari. Niente panico: una volta tornati normopeso potrete tornare a concedervi le vostre delizie preferite! Se il sovrappeso è importante, il mio consiglio è di rivolgervi a un bravo professionista che elabori una dieta studiata apposta per voi e vi aiuti, dandovi supporto quotidiano in caso di dubbi, stalli o semplice sconfitto. Se si tratta di una persona qualificata anche per indirizzarvi all'attività fisica adatta a voi, ancora meglio! Altrimenti vi suggerisco di rivolgervi anche a una seconda figura professionale che vi aiuti in tal senso. Se però si tratta solo di qualche kg di troppo, molte persone scelgono di far da sé. Ecco allora qualche consiglio utile per arrivare a perdere massa grassa, preservando la massa magra, importante per riuscire a mantenere un corpo agile, tonico e scattante. Ricordate: fare dieta dimagrante per poche settimane per poi tornare a darsi alla pazzia gioia non servirà a nulla se non a incorrere nel famigerato effetto yo yo! Se volete davvero dimagrire, dovete individuare le abitudini sbagliate e modificarle sul lungo termine, anche dopo aver raggiunto l'obiettivo. Dovrete fare dell'alimentazione bilanciata uno stile di vita, accompagnandola naturalmente con un po' di attività fisica. Ma quindi



non si finisce mai? No, una volta raggiunto il peso forma sicuramente potrete allentare un po' le redini e ricominciare a togliervi qualche sfizio, purché rimangano sfizi, appunto, e non diventino la norma. Non c'è niente da fare: per avere un corpo sano, bisogna avere uno stile di vita sano! 5 consigli per perdere peso Riprendendo i concetti di cui sopra, non esistono veri e propri trucchi per dimagrire, ma senz'altro ci sono alcuni accorgimenti che è bene tenere presenti per riuscire a ritornare a uno stile di vita sano. Ecco i miei preferiti:

1) Mangiate cose sane, ma soprattutto diminuite le calorie rispetto al vostro fabbisogno quotidiano! La cosa più importante per perdere peso è essere sicuri di essere in deficit calorico: senza questo punto, tutti gli altri che seguiranno saranno inutili. Tenete presente che per perdere 1 kg a settimana dovrete mangiare 500 kcal al giorno in meno rispetto al vostro fabbisogno giornaliero, o in alternativa bruciare 500 calorie in più rispetto a quelle introdotte mangiando. Sebbene l'apporto calorico sia la cosa principale da guardare, ricordate che non è importante solo la quantità delle calorie introdotte, ma anche la qualità: assicuratevi di rispettare una corretta proporzione tra carboidrati, grassi e proteine, che sia studiata specificamente per il vostro fabbisogno.

2) Importante: assicuratevi però di non mangiare troppo poco, o finirete per impallare il metabolismo e rischiereste di non perdere nemmeno un grammo! Mantenete uno stile di vita attivo anche al di fuori della palestra! Sicuramente fare attività fisica (in palestra, piscina, o qual che è) è importante, ma in realtà quello che fate al di fuori della palestra (il famoso TDEE) ha un notevole impatto sulla perdita di peso. Camminate a piedi, evitate l'ascensore, fate faccende domestiche o dedicatevi al giardino, giocate con i bimbi o con i vostri animali domestici: mantenere uno stile di vita attivo è fondamentale, sempre!

3) Allenatevi con i pesi almeno 3 volte a settimana! Mentre il cardio può aiutarvi a bruciare calorie e a farvi raggiungere il deficit calorico, l'allenamento con i pesi vi aiuterà a mantenere e costruire la massa magra: più massa ma-

gra significa un fisico più tonico, ma anche un corpo che brucia molte più calorie a riposo. Se siete dei neofiti della sala pesi, iniziate con 3 volte a settimana, valutando poi se aumentare. Il mio consiglio è di inserire allenamento cardiovascolare solo lì dove ci sia necessità di perdere molto peso o quando ad esempio il deficit calorico indotto da dieta e allenamento non inducono più il calo desiderato: in questo caso aggiungendo un po' di cardio raggiungerete un deficit più alto e stimolerete la perdita di peso in altro modo.

4) Aggiungete allenamento di tipo HIIT al vostro programma di allenamento! Sebbene non dobbiate focalizzarvi sull'allenamento cardiovascolare (che, come abbiamo visto, aiuta per la perdita di grasso, ma non per il mantenimento del tono muscolare e quindi di una figura tonica e armoniosa), aggiungere degli allenamenti hiit o tabata a fine allenamento vi aiuterebbe a bruciare di più. Questo genere di cardio aumenta e stimola l'epoc (ovvero il consumo di ossigeno post esercizio, influenzato soprattutto dall'intensità di allenamento), che permette di continuare a bruciare anche quando l'allenamento è terminato (un po' come l'allenamento con i pesi), con conseguenze positive sul metabolismo e sul controllo del peso.

5) Cercate di dormire a sufficienza! La mancanza di sonno può aumentare la produzione di ormoni dello stress che fanno sì che il nostro corpo accumuli grasso, fanno aumentare il desiderio forte di cibo e contribuiscono a farvi avere bassi livelli di energia. Tutto questo avrà ovviamente ripercussioni non solo sui vostri risultati in palestra, ma anche sulla vostra energia quotidiana e sulla vostra capacità di seguire alla lettera il vostro piano alimentare. Seguendo questi 5 importanti consigli non dubito che possiate riuscire a perdere peso. Ricordatevi però che è la costanza a dare i maggiori risultati in termini di perdita di peso: costanza nell'alimentazione e costanza nell'allenamento!



# VIRTUS CAMPANIA



## SPORT E PSICOLOGIA

Rubrica

di Rosa Sgambato



## L'intelligenza Agonistica



In quanto esseri umani, siamo costantemente chiamati a rispondere a situazioni sfidanti, i fatti della vita ci mettono dinanzi a scelte, piccole o grandi che siano, dandoci la possibilità di sperimentare le nostre connotate capacità adattive.

Guardiamo, inoltre, con ammirazione profonda e con una frizzante curiosità coloro i quali, a nostro dire, sono particolarmente abili nell'affrontare gli avvenimenti della propria esistenza e che, ai nostri occhi, nelle sfaccettature della quotidianità, appaiono come veri e propri fautori di "grandi imprese".

E nell'osservazione di chi, in ogni area della vita, dallo sport alle situazioni estreme, si adatta e non si piega, ci chiediamo quali siano le capacità a cui ricorrere per fare così tanto la differenza nei risultati raggiunti, o, comunque, da poter raggiungere.

Siamo portati a dare, impulsivamente, risposte magiche e frettolose al quesito appena posto, ci convinciamo, il più delle volte, che chi è vincente nel passaggio da una difficoltà all'altra, trovando soluzioni adattive e creative, è un essere con doti soprannaturali. La risposta è rassicurante ma non esaustiva, e neanche veritiera.

Una realtà che separa i comuni mortali da chi ha i super poteri, di fatto, è una concezione riduttiva e, alquanto, semplicistica. Pertanto,



in una dissertazione che cerca di guardare oltre la forma per entrare nel vivo della sostanza dei fatti, non convince a lungo.

Quali sono, dunque, le capacità coinvolte? Quali le competenze?

Nella mia formazione e nello svolgimento della mia professione, ho imparato, e imparo continuamente, a guardare ben al di là di ciò che appare, mi piace sbirciare, letteralmente, dietro le quinte, e mi concedo, attimo dopo attimo, di scorgere concretamente infinite risorse e possibilità in me stessa e in ogni sguardo che incrocio.

Tra le risorse di cui siamo naturalmente corredati col fine di riuscire nelle dinamiche evolutive, c'è l'intelligenza agonistica, un'intelligenza che riesce ad unire la mente emotiva e la mente razionale in una "mente saggia", concedendoci di entrare in sintonia con la pienezza di noi stessi e di riuscire a dare il meglio in armonia con l'ambiente circostante. Non è certamente dote e caratteristica di pochi eletti ma, piuttosto, appartiene a tutti e va allenata e



coltivata. Permette, infatti, di essere intuitivi, ordinati, illuminati ed illuminanti, abili ascoltatori e attenti osservatori di tutto ciò che fluisce nell'esperienza presente per poterne trarre vantaggio. Uno sportivo non può prescindere dall'allenare e dal nutrire questo tipo d'intelligenza perché si precluderebbe di esprimere se stesso e le proprie potenzialità, nel superamento naturale dei limiti che, sovente e intimamente, si pone poiché fuso con l'idea distorta di non poter fare altrimenti.

Nella mia esperienza lavorativa nel mondo dello sport, a diretto contatto con diversi atleti, mi sono confrontata spesso con chi ha faticato per riuscire ad accedere ad un livello superiore di funzionamento e che, molte volte, si è incastrato nel fluire disordinato e caotico della propria mente con rigidità e inflessibilità. Sono situazioni sfidanti e comuni che comportano sicuramente sacrificio e impegno attivo, ma che poi conducono al compimento di un processo ineguagliabile: la vittoria nella lotta con i nemici interni e l'esplorazione diretta della cosiddetta "mentalità del campione".



Dott.ssa Rosa Sgambato.  
Iscritta all'Ordine degli Psicologi del Lazio.  
Per informazioni e appuntamenti:  
3283410660 rosa.sgambato@yahoo.it



# VIRTUS VESUVIO



SPORT **SPORT** EVENT  
EVENT DI MARIO FANTACCIONE  
**UNISCITI A NOI**  
CONTATTACI AL NUMERO 347 0384284

**SEGUICI SU:**



FACEBOOK INSTAGRAM SITO WEB

**SPORT**  **EVENT**

DI MARIO  
**FANTACCIONE**

**ENTRA A FAR PARTE DELLA  
REDAZIONE SPORTIVA DI SPORT EVENT**

SPORT EVENT

**SI RINGRAZIA:**

ARMANDO LA PECCERELLA-SALVATORE DRAGO-  
SUSY GIANNALAVIGNA - ANTONIO GRIMALDI-  
CHRISTIAN SCALA-GRAZIELLA TETTA - ANTONELLA SCIPPA-  
VINCENZO PINTO-GAETANO MOLARO-  
ANTONIO CREDENDINO-VINCENZO CELENTANO-ANDREA BALDI-  
AVV.PATRIZIA BARBATO-AVV.GIOVANNA BARCA-  
ANONIMO APPASSIONATO-ANTONIO ESPOSITO-  
ROSA SGAMBATO-PAOLA MAROTTA-  
PASQUALE D'ORSI E IL CIGNO ART PER IL CONTRIBUTO FOTO-  
STEFANO D'ALTERIO-ANGELO LIBRACE- GENNARO RICCARDI

**SALVO ACCORDI SCRITTI E  
CONTROFIRMATI LA  
COLLABORAZIONE  
CON QUESTA TESTATA È DA  
CONSIDERARSI DEL TUTTO  
GRATUITA E NON  
RETRIBUITA. IN NESSUN  
CASO SI GARANTISCE LA  
RESTITUZIONE DEI  
MATERIALI INVIATI. È VIETATA  
LA RIPRODUZIONE ANCHE  
PARZIALE DEI TESTI,  
GRAFICA, IMMAGINI E SPAZI  
PUBBLICITARI.**