

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

f SportEventTV
 @ redazione.sportevent
 sport-event.it

SPORT EVENT

**PERIODICO SETTIMANALE
 DI ATTUALITÀ CULTURA E SPORT**
TESTATA GIORNALISTICA ISCRITTA AL TRIBUNALE DI SANTA MARIA

**DIRETTORE RESPONSABILE
 MARIO FANTACCIONE**
 GRAFICA EDIZIONE
 SPORT EVENT
CAPUA VETERE-N° 873 del 2/02/2021

**SPORT
 EVENT**
 DI MARIO FANTACCIONE

**UNISCITI
 A NOI**

CONTATTACI AL NUMERO
347 0384284

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



EDIZIONE DISTRIBUZIONE ONLINE GRATUITA

EDITORIALE

DI MARIO FANTACCIONE



VOLA IL SAN GIORGIO
 San Giorgio si gode la vetta del girone C di Eccellenza. Un lavoro di gruppo che premia l'attenzione certosina della società verso una squadra allestita per tentare l'assalto alla D. Francesco Mango splendida punta di un iceberg, di un cuore che pulsa per la causa granata. Si lavora sulle cose che non vanno, cercando di migliorare anche ciò che va bene. I ragazzi hanno grandissima possibilità di crescita, una vetrina importante in ottica futura. A mettersi in luce

i vari Peluzzi ('01)-Greco ('02) schierati in pianta stabile in prima squadra. Occhio ai tenori della squadra: assist a go go col tandem Di Paola-Meloni in attesa del recupero di Tiscione altro elemento essenziale nello scacchiere di mister Borrelli. E se non scappa una giocata vincente da questi top player, vuol dire che il concerto sarà stato sotto le aspettative.. Francesco Mango dopo aver investito tanto finalmente sta finalmente avendo risultati importanti. Batte forte il cuore granata: in campo tanta potenza, intensità e velocità!

La "Caramella" di La Peccerella



di Armando La Peccerella

PECCATO VENIALE E NON MORTALE!

Qual è la differenza tra un peccato veniale ed uno mortale? La risposta non è così ovvia perché spesso sono fatti della stessa materia, ovvero piena avvertenza e deliberata volontà. Nel caso di specie, il Napoli di Gattuso di peccatucci quest'anno, ne ha commessi davvero tanti e vediamo quali: Peccato veniale o mortale aver lasciato l'intera

posta in palio contro uno Spezia neo promosso che addirittura venne ad espugnare il "Maradona" in 10 uomini e adesso resta sospeso tra il leggero confine della lotta per non retrocedere. Peccato veniale o mortale aver sostituito a Sassuolo 2 giocatori a 5 minuti dal termine, con gli azzurri in vantaggio e con gli stessi 2 neo entrati che con errori marchiani regalarono il pari ai padroni di casa. Errore veniale o mortale la gestione iniziale trop-

po accondiscendente di Osimhen grazie alla quale il nigeriano è sta-



in foto Lorenzo Insigne

to più di metà campionato fermo ai box. Errore veniale o mortale, aver conquistato 2 dei 15 punti disponibili contro Torino, Genoa, Spezia, Sassuolo e Verona, al contempo, nello stesso mese, il Napoli esser stato eliminato dal modesto Granada in Europa league e aver perso anche la supercoppa contro la juve. Certo, gli infortuni, hanno contribuito non poco al mancato raggiungimento dei 3 obiettivi stabiliti prima della partenza, ed

hanno imposto scelte e moduli obbligati al tecnico di Cosenza, ma, proprio per questo, cerchiamo le differenze tra i 2 tipi di peccato, per la diversa gravità (o pesantezza) delle singole scelte. E' uno dei criteri, ma non l'unico. Se pongo su una bilancia un grosso peso o una quantità di piccoli pesi, l'esito è lo stesso. Noi nel frattempo, domenica,

ci godremo il match spareggio fra juve e Milan, guarda caso, sulla nostra strada a scrivere il finale ci sarà ancora una volta lo Spezia, la squadra di Italiano, tecnico emergente, il cui nome più d'una volta è comparso sui taccuini dei ben informati per il post - Gattuso. Noi tutti, per il bene degli azzurri, chiaramente ci auguriamo che il finale, questa volta sia diverso, soprattutto senza errori, d'altro canto, chi è senza peccato....

27.000

MI PIACE

GRAZIE A CHI
SOSTIENE LA
NOSTRA PAGINA

27.000

SPORT
EVENT

DI MARIO FANTACCIONE

AMARCORDO AZZURRO



Rubrica
di Pippo Ferrone

NAPOLI CAMPIONE D'ITALIA 1989-1990



in foto la Rosa dello scudetto

“Quant'è bello lu primmo amore, lu secondo è cchiù bello ancor” cantava Tony Santagata. E il secondo scudetto del Napoli ebbe effettivamente un sapore particolare. Ad onor del vero il secondo scudetto doveva essere quello del 1988, ma la squadra ormai “cotta” e le colpe dei dissidenti negarono la gioia al Napoli, forse, più bello della storia. Il campionato 1989/1990 fu pieno di alti e bassi. La squadra affidata ad Albertino Bigon, giocava maluccio e i risultati arrivavano grazie ai singoli e a qualche aiutino arbitrale (Ferlaino era entrato nel palazzo come consigliere di lega). L'inizio del girone di ritor-

no evidenziò un Napoli in calo. Il mese di febbraio perdemmo lo scontro diretto e due settimane dopo, con la sconfitta in casa dell'Inter, ci fu il sorpasso del Milan. La squadra del “vate” Arrigo Sacchi mantenne il primo posto per tutto il mese di marzo, ma ad aprile ne succedettero di tutti i colori. Alla 31a giornata il Napoli è di scena a Bergamo contro la DEA e il Milan a Bologna. Di quella giornata gli amici milanesi ricordano solo l'episodio della monetina di Alemao, con il buon Salvatore Carmando che invitava il brasiliano a rimanere a terra, ma dimenticano colpevolmente che in contemporanea al Bologna non veniva concesso un gol stile Muntari (qualche settimana fa il cigno di Utrecht è ritornato sull'argomento non ricordando minimamente quanto accaduto a Bologna). La vittoria a tavolino e il pareggio del Milan consentono l'aggancio in classifica. La giornata

successiva non ci furono colpi di scena (vittorie del Napoli e del Milan rispettivamente contro Bari e Sampdoria). Il 22 aprile, penultima di campionato, successe di tutto. Napoli impegnato a Bologna che alla mezzogiorno aveva già archiviato la pratica con i gol di Careca, Maradona e Francini (risultato finale 4-2). Quello che successe tra Verona, Milan e l'arbitro Lo Bello ebbe invece dell'incredibile. Milan in vantaggio con Marco Simone. Nel secondo la compagine rossonera perde completamente la testa e si predispose alla seconda fatal Verona della sua storia. Vengono espulsi Sacchi, Van Basten e Costacurta e il Verona prima pareggia con Sotomayor e poi segna il secondo gol con Pellegrini. Accusato per anni Lo Bello in seguito dichiarò: “Ho vissuto dieci anni di gogna mediatica per quell'incontro, ma la verità è che sono stato tradito dall'isteria collettiva dei rossone-

ri”. Con il Napoli in vantaggio di due punti l'ultima di campionato, in casa con la Lazio, diventa una pura formalità. Maradona vuole chiudere la stagione in bellezza con un bel gol da dedicare a Doña Tota presente in tribuna: ci proverà fino alla fine ma Fiori saprà dire di no a più riprese. La firma in calce sull'ultima vittoria, comunque, Diego naturalmente ce la mette eccome. E' sua la punizione telecomandata sulla testa di Marco Baroni, che al 7' porta in vantaggio il Napoli e fa esplodere il San Paolo. Al fischio finale i tifosi possono finalmente festeggiare: il Napoli è Campione d'Italia per la seconda volta.



in foto titolo di giornale

L'angelo del Toro



Rubrica
di Alessio Stellato



IL GRANDE TORINO: SOLO IL FATO LI VINSE

Nella Giornata della Memoria dedicata al Grande Torino, il 4 maggio, a 72 anni dalla tragedia di Superga, di quel maledetto giorno di pioggia del 1949, vogliamo ricordare la squadra degli Invincibili che la storia ha voluto consegnare alla leggenda. L'undici granata è stato l'orgoglio d'Italia e noi li onoriamo uno per uno perché “Gli eroi sono sempre immortali agli occhi di chi in essi crede. E così i ragazzi crederanno che il Torino non è morto: è soltanto “in trasferta”. In campo per il Toro.... Bacigalupo: portiere pararigori, specialista in interventi acrobatici. Comanda con intelligenza la difesa di una squadra dedita all'attacco. A. Ballarin: terzino capace di interpretare bene il ruolo in entrambe le fasi del gioco, difesa e attacco. Maroso: terzino elegante, palleggiatore raffinato e dotato di una tecnica purissima, predilige gli anticipi sul pallone e gli inserimenti in attacco. Grezar: mediano, elemento d'ordine e punto di riferimento della squadra granata, traccia geometrie e calibra lanci precisi. Abbina ad una classe purissima uno spiccato senso tattico.

Rigamonti: centromediano roccioso, gioca al centro della linea mediana di centrocampo. Si esalta nella battaglia, è un giocatore moderno e concreto e rappresenta l'antesegnano degli stopper.

Castigliano: mediano completo, infaticabile e dotato di gran temperamento. Completa il quadrilatero del centrocampo granata. Dotato di grande tecnica, presenza fisica e importanti abilità balistiche. Menti: ala destra di stampo classico. Incontenibile, incisivo, dotato di un tiro potente e preciso. Dalla sua fascia arrivavano i cross tesi e calibrati per i compagni. Del Grande Torino è il rigorista ufficiale. Loik: mezzala di grande movimento, utile sia nella fase di copertura sia nel sostegno dell'attacco. E' il “motore” del Grande Torino, mantiene i collegamenti tra i reparti della squadra. Dotato di un grande tiro dalla distanza che spesso lo porta in goal. Gabetto: centravanti funambolo dell'attacco granata. Finte, guizzi e un gran fiuto del gol, è spesso incontenibile. Veloce nelle triangolazioni, agile negli scambi, il suo pezzo forte è il gioco in acrobazia.

Mazzola: mezzala e capitano granata. Autentico fuoriclasse e simbolo del Grande Torino. Talento senza eguali, gran combattività e una sagacia tattica di prim'ordine. Stilisticamente perfetto, goleador, e trascinatoro. Leader naturale. Ossola: ala e centravanti. Stilisticamente perfetto, controllo di palla “sudamericano”, abile nel calciare con entrambi i piedi. Attaccante completo, predilige l'assist e la sua intesa con Gabetto è perfetta. Segna a ripetizione. Il tecnico Erbstein e tutti i cuori granata che non battono più..... (fonte: www.ilgrande-torino.net)



in foto la rosa del Grande Torino

Il punto di Enzo



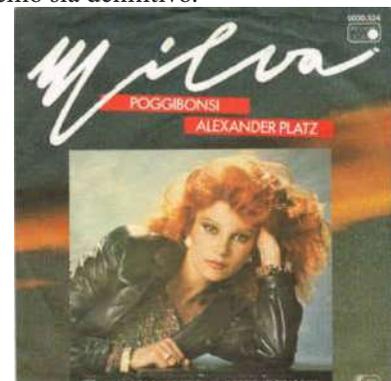
Rubrica
a cura di Vincenzo Fenza

26 APRILE 2021 - TORINO VS NAPOLI 02 MAGGIO 2021 - NAPOLI VS CAGLIARI ----- ROSSO, GRANATA...ED I 4 MORI CHE ROVINANO LA FESTA (NON SOLO LOLO)

Dopo aver preso a pallate la Lazio è fondamentale dare continuità ai risultati. Ci tocca il fiero Torino all'Olimpico, proprio nella settimana che esalta e ricorda questi colori. Il 25 aprile la Repubblica Italiana festeggia l'anniversario della liberazione dall'occupazione nazista e dal regime fascista: in questo giorno, del 1945, a Milano, il Comitato di Liberazione proclamò l'insurrezione generale, dando la definitiva spallata al derelitto regime fascista ed all'esercito tedesco incalzato su tutti i fronti. Fu la vittoria del popolo oppresso e delle forze partigiane, del credo politico rosso, ispirato alle lotte proletarie. Napoli di suo – prima città d'Europa – si era già liberata da sola, quasi due anni prima. Difficile dire cosa rimanga oggi di quelle lotte e di quei sacrifici in un paese in crisi, dove primeggiano gli interessi personali, e non esiste una forte e comune coscienza civile. Dal rosso dei partigiani passiamo al granata del Torino che si dispone col solito 3-5-2 molto fisico; ha una classifica deficitaria e necessita di punti. Le rotazioni prevedono Bakayoko, Politano ed Osimhen titolari. Partiamo bene: il pallone che gira veloce ed in verticale. Segna subito il redivivo Bakayoko, che dal limite si inventa una giocata magnifica, superando 3 avversari e calciando di destro all'angolo opposto. Nemmeno il tempo di prendere appunti che raddoppiamo con Osimhen, che lanciato nella prateria anticipa i centrali e beffa Sirigu in uscita. Da questo momento gli azzurri sono i padroni del campo; troppi errori – clamorosi i rigori in movimento falliti da Insigne e Mertens – sotto porta, che non ci consentono di chiudere la gara. Sponda granata: giusto citare un Belotti mai domo (da tenere d'occhio al prossimo calciomercato) e l'inconsistenza dell'ex Verdi. 3 punti e nuove speranze

per il quarto posto. Altro rosso degno di nota: ci lascia proprio questa settimana la brava cantante e attrice di teatro Milva. Artista internazionale dalla cinquantennale carriera, dotata di una voce potente e versatile; ha inciso un numero enorme di album, ed è stata apprezzata in tutto il mondo. Per carisma e presenza fisica la Rossa era la pantera di Goro (paesino emiliano che le diede la luce), anche in antagonismo alla Tigre di Cremona, la mitica Mina. Memorabili le sue interpretazioni di "Bella Ciao" il canto della Resistenza (che nasce, per la verità, molto prima, per bocca delle mondine, a rappresentare tutti i lavoratori sfruttati) e della splendida "Alexander Platz" di Battiato (autore anche di "Prospettiva Nevskiy" sempre sul socialismo del blocco orientale), dedicata alla vita fredda e malinconica dei berlinesi dell'est, prima dell'unificazione arrivata solo qualche anno dopo, con il crollo del Muro. Alexander Platz è una delle maggiori piazze dell'allora parte orientale della città, da sempre luogo di ritrovo; l'imponente torre della televisione stimolava i sogni repressi dei berlinesi. Voltiamo pagina e adesso ci tocchiamo i quattro mori bendati, rappresentati sullo stendardo del Cagliari Calcio; non sono propriamente faccette nere ma predoni mori... e finiamola così con la connotazione politica dei colori. I sardi hanno un organico di tutto rispetto che non giustifica la deficitaria posizione, sono in ripresa dopo un girone di andata pessimo. Il subentrato Semplici ha trovato continuità di gioco e risultati, si dispone con un 3-5-2 che predilige la densità a centrocampo e la manovra sulle fasce. In campo l'ex Pavoletti unica punta e Nainggolan tra le linee. Partita aperta e veloce. Passiamo presto in vantaggio: Demme ruba palla

per Insigne, assist per il nigeriano che non sbaglia davanti a Cragno. Il Cagliari fa il suo e non ruba il pari: palo di Zappa e 2 salvataggi difficili di Meret su Pavoletti (mai così mobile e pericoloso con i nostri colori). Ma è importante soprattutto ciò che succede nel finale, fino al minuto 94. Il Napoli spreca peggio di altre volte: con Lozano ed Osimhen di testa, poi con Zielinsky ed Insigne davanti al portiere. Il missile di Demme sbatte sulla traversa. Osimhen sfugge a Godin e segna un gol regolare per tutti, meno che per l'arbitro Fabbri ed il VAR di Mazzoleni (rigorosamente silente); demeriti nostri a parte questa è una decisione che peserà come un macigno nella lotta per la Champions! Il finale è un copione già visto, rincuoliamo troppo e soffriamo negli ultimi minuti: Gattuso – che qualcuno a Napoli già rimpiange (!?) – non indovina una sostituzione: l'ottimo Osimhen prende un colpo, entra Mertens (nullo), in una fase di gioco dove sarebbe servito Petagna a recuperare e tenere il pallone. Esce Zielinsky e non Insigne (spento ed inconcludente), dentro Elmas (non toccherà un pallone) per Fabian che forse aveva fiato per terminarla. Ultimo loro assalto: lancio da 40 metri, difesa tutta schierata a guardare il pallone, Hjsay distratto e Nandez che sbuca e segna il pari. Ennesimo déjà vu, temo sia definitivo.



SPORT E PSICOLOGIA

Rubrica

di Rosa Sgambato



INSEGNARE LE "LIKE SKILLS" ATTRAVERSO LO SPORT



Il valore dello sport per la qualità della crescita fisica, sociale ed emotiva di bambini e ragazzi è ampiamente, e fattivamente, perseguito e riconosciuto in molte società sportive giovanili. Negli ultimi anni, in particolar maniera, lo sport ha evidenziato l'intrinseca capacità di facilitare lo sviluppo delle "life skills", le "abilità per la vita", utili e funzionali all'ottimizzazione della performance sportiva ma, al contempo, applicabili e spendibili in tutti gli ambiti esistenziali, attuali e futuri, favorendo una maturazione bilanciata dell'organizzazione di personalità dei giovani.

Lo sport diventa così luogo privilegiato di preparazione alla vita.

Non basta, però, semplicemente fare sport per migliorare le "life skills", perché esse vanno apprese attraverso processi di insegnamento sistematici, basati su una formazione professionale, strutturata e programmata.

Gli adulti, a stretto contatto con bambini e ragazzi nei contesti sportivi, hanno un'influenza significativa sui giovani atleti e, pertanto, sono chiamati a perseguire una preparazione completa per trasferire competenze generalizzabili in tutte le aree di funzionamento della vita.

Si tratta di guardare "oltre" e integrare la dimensione puramente sportiva a quella educativa, in modo che gli allenamenti abbiano effetti e benefici anche lontano dai campi di gioco.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), nel 1993, pubblica un documento sull'insegnamento delle "life skills" nella scuola, con cui presenta ed elenca dieci strategie adattive da trasferire ai più giovani per essere efficaci nelle diverse situazioni di vita quotidiana.

Le abilità individuate dall'OMS sono la consapevolezza di sé, la gestione delle emozioni, la gestione dello stress, l'empatia, la presa di decisione (decision making), la risoluzione dei problemi (problem solving), il pensiero creativo, il pensiero critico, la comunicazione efficace e le relazioni interpersonali efficaci.

Accanto alla scuola e ad altri ambiti educativi, anche i contesti sportivi sono ambienti pienamente capaci di promuovere le suddette capacità socio-emotive, permettendo ai bambini e agli adolescenti di allenarsi non solo per essere atleti ma per definirsi come persone in grado di rispondere agli avvenimenti con prontezza, incisività e spirito di adattamento.

La disciplina sportiva è, dunque, parte integrante e fondante della maturazione globale dei nostri ragazzi. È il momento apocalittico che stiamo attraversando ci mostra, in effetti, quanto sia necessario essere equipaggiati nell'affrontamento di imprevedibilità e complicazioni improvvise da cui non si può rifuggire.

Senza "life skills" difficilmente si riuscirebbe a venirne fuori, ed è questo uno dei motivi per cui le società sportive giovanili hanno bisogno di ricoprire un ruolo costante nella vita dei giovani atleti, anche e, soprattutto,

in periodi simili. Per questo, e molto altro, lo sport è imprescindibile dalla crescita fisica, cognitiva, emotiva, psicologica e sociale di ciascuno.

Insegnare le "abilità per la vita" è impegnativo e richiede fatica, continuità e collaborazioni fra tutte le parti dell'entourage sportivo poiché non si tratta di improvvisare o di procedere con bacchette magiche quanto piuttosto di programmare strategie didattiche funzionali allo sport con peculiarità psicoeducative. Vanno, quindi, costruiti piani di allenamento precisi per riuscire nella costruzione e nella sperimentazione di competenze impiegabili sia nel qui ed ora che in tutto l'arco della vita.

La strada di attuazione sembrerebbe ancora lunga e, a tratti, in salita e tortuosa ma le sfide sono un elemento chiave di ogni realtà sportiva e per i più temerari appaiono fascinate e intriganti. In tante realtà le parole si sono già ampiamente trasformate in fatti e concretezze ammirabili e rappresentano, a parer mio, pietre miliari. Non ci resta che continuare a costruire.

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



METEORE AZZURRE

Rubrica
di Vincenzo Fenza

MICHU



in foto Miguel Perez Cuesta

Un mito unico, vari campioni e tanti onesti mestieranti hanno vestito negli anni la casacca azzurra; questa è la storia di alcuni di loro, nei miei personali ricordi... Michu (Miguel Perez Cuesta)

Siamo in pieno agosto nel 2014, a Napoli fa caldo e ce ne accorgiamo anche da come Benitez, seduto in panchina, asciughi continuamente il sudore con l'asciugamano. Lo spagnolo ha portato giocatori di qualità che si stanno affermando (Albiol e Callejon); l'ingrato argentino con il 9 il suo spesso lo fa, Mertens è un dodicesimo che risolve le partite, Marek è nel meglio. Il giorno è il 19 e si gioca l'andata del preliminare di Champions,

contro gli ostici spagnoli dell'Atletico di Bilbao. Impattiamo con Higuain il vantaggio iberico e approfondiamo lo sforzo maggiore per ribaltare la gara nel finale. Da poco è entrato lo spagnolo Michu, scommessa low cost. Minuto 81, da sinistra arriva un pallone in piena area, all'altezza del dischetto, il nostro è solo ma incredibilmente - invece di tirare verso lo specchio della porta spalancato - allarga a Callejon più defilato e coperto. L'azione sfuma tra incredulità e rabbia dei presenti. Quell'esordio, a cui seguirono solo 5 presenze, rappresenta il vissuto di Miguel Perez Cuesta (in arte Michu) con la maglia del Napoli. Asturiano di Oviedo nasce nell'81.

Ha un sinistro notevole, visione di gioco ed il gol facile; nasce trequartista ma si disimpegna bene anche come punta, la stazza fisica non gli consente una grande velocità. Bene in patria con il Rajo Valle-

cano ed in Inghilterra allo Swansea City, nel 2013 però cominciano i guai fisici. Il ginocchio lo tormenta a Napoli, il prestito di fatto termina ad ottobre; rientra in Inghilterra ma ha guai anche con la caviglia, torna a casa e si ricicla nelle serie minori.

Nel 2017 a 31 anni alza bandiera bianca e saluta il calcio giocato. Emozionante la lettera di commiato: cita le sue squadre e si scusa per le volte che ha deluso. Il ritorno a Bilbao è da dimenticare, dopo un terzo posto impreziosito da Coppa Italia e Supercoppa, termina male la seconda stagione e l'esperienza di Rafa Benitez a Napoli.

Rimpiango ancora quella rosa internazionale e lo spessore europeo che stavamo costruendo; intanto stava per arrivare il momento della grande bellezza con Sarri, che tanto ci ha fatto divertire ma che non ci ha lasciato nessun trofeo.

FOCUS TENNIS

Servizio
di Redazione

RIPARTONO IN CAMPANIA I TORNEI VETERANI

SETTORE VETERANI.

Si è giocato all'Academy Tennis Padel di Caserta, con 111 partecipanti nelle varie categorie.

L'appuntamento casertano ha aperto il circuito regionale dei Vet, giunto alla 19ma edizione, e con 12 tappe in programma. Ecco i risultati delle finali.

Lady over 40: Marilena Mercadante b. Paola Serio 6-7 7-6 10-7. Over 35: Vittorio Vecchiarelli b. Fausto Cavaliere 2-6 6-4 10-8. Over 45: Valerio De Maio b. Vincenzo Iamunno 6-3 6-3. Over 50 (sezione Quarta): Fabrizio Speranza b. Giuseppe D'Orsi 6-4 6-2. Over 50: Gianluca Rianna b. Salvatore Ramaglia 6-3 6-3. Over 55: Luigi Esposito b. Marino Carelli 6-4 6-4. Over 60: Domenico Arena b. Antonio Cirillo 5-4 e ritiro. Over 65: Ugo De Stefanis b. Ermanno Guerra 2-6 6-1 12-10. Over 70: Agnello Cioffi b. Sandro Savarese 6-2 7-5.



PREMIER LEAGUE


 Rubrica
a cura di Ciccio Ronca


MANCHESTER UNITED - ROMA: LA STORIA SI RIPETE



L'arroganza viene punita, e la partita tra Manchester United e Roma del 29 aprile scorso, ne è stata la prova. La stampa italiana aveva estrapolato una frase decontestualizzandola dal suo vero significato, per trarne una polemica. Polemica che è stata subito sfruttata

da una frangia di tifosi che ha ben pensato di realizzare dei manifesti con la faccia di Ole Gunnar Solskjaer con su scritto la famosa poc'anzi citata: "non li conosco e non li ho mai visti giocare" con il commento dei tifosi "facciamo in modo che si ricordi di noi". Che c'è di male in quella frase? Assolutamente nulla! L'allenatore dei Red Devils si riferiva semplicemente al fatto che non conoscesse il suo avversario attuale, senza, di certo, sminuire la loro storia e la loro squadra. Siamo il paese della polemica facile, dei commenti arroganti riguardo persone che non ci hanno fatto nulla, ma l'arroganza ha vita breve.

2007 2.0 Glory Glory Man United

Focus Serie C



Girone C



di Antonio Domenico Grimaldi

CASERTANA: UN PARI DI COMMiato

Pareggio tra Casertana e Paganese per 1-1. Si chiude la stagione regolare per i falchetti che affronteranno nei play-off con partita unica a Castellamare di Stabia, le Vespe. Vantaggio con un gran gol di Pacilli e pareggio della Paganese che realizza con Guadagni su calcio di rigore. Ai punti la Casertana avrebbe meritato la vittoria, ma i ragazzi di Guidi possono comunque ritenersi soddisfatti dell'annata e concentrarsi sugli imminenti playoff.

Bisogna essere onesti e chiari con i tifosi, l'obiettivo e lo abbiamo detto e scritto più volte di quest'anno, era una tranquilla salvezza. Raggiunta addirittura agguantando il decimo posto utile per i play-off e se ce lo avessero detto prima della famigerata partita interna con la Viterbese, che a questo punto, può considerarsi la madre di tutte le partite, non ci avremmo scommesso un euro, sul proseguimento del torneo. Gennaio e Febbraio, complice la finestra di mercato, sono

stati fondamentali, con una serie di vittorie, che ci hanno permesso di staccarci dai bassifondi della classifica per arrivare nell'ultimo mese e mezzo a giocare con la serenità di chi aveva raggiunto l'obiettivo finale.

La partita con le vespe, sarà di certo a meno di improbabili sorprese, l'ultimo atto di questa stagione che va in archivio, preceduta in settimana, dalla conferenza congiunta di Mister Guidi e dell'amministrativo, promosso DS, Nello Martone, che oramai è diventato il vero protagonista della società. Abbiamo assistito alle sue affermazioni e francamente potevamo anche farne a meno, senza alcuna polemica, dobbiamo riconoscergli i meriti, per aver aggiustato la squadra in modo determinante nel mercato di Gennaio. Resterà al di là delle dichiarazioni di circostanza, un personaggio che la piazza non amerà mai, anche perché la modestia, non gli appartiene in alcun modo. Non essendoci

qualificati alla TIM, come dallo stesso auspicato, avrà più tempo per migliorare la rosa, sperando in attesa del nuovo Pinto, di non rivivere le sofferenze, dei primi mesi di questa stagione.

Lasciatemi da tifoso, un ultimo pensiero. Sarebbe stato bello, essere presenti al Pinto, almeno per una partita.

E' da oltre un anno, che manchiamo dallo stadio, nessuno di noi, è ancora riuscito a vedere il nuovo sintetico. Si spera, da settembre prossimo, di esser tutti passati per la caserma Garibaldi, ergo da "vaccinati" e ritrovarsi a cantare come ai bei tempi senza alcun tipo di restrizione.

Ne abbiamo un disperato bisogno!!!!!!

Forza Casertana e ad Maiora!!



Focus Serie CServizio
di Christian Scala

LA TURRIS CHIUDE CON UN PAREGGIO

In una sfida tra squadre senza obiettivi, i corallini pareggiano 1-1 contro la Vibonese in una sfida con poche emozioni come capita spesso quando le contendenti hanno raggiunto trionfalmente il loro traguardo stagionale. La gara si è accesa nella seconda frazione di gioco con il vantaggio della Vibonese al 65' con Spina, il pareggio della Turris con Persano al 77', per la Turris si chiude questo campionato, quello del ritorno in C. Ora la società dovrà lavorare per programmare la prossima stagione, primo tassello quello del tecnico, mister Caneo a meno di clamorosi ribaltoni, avendo portato la squadra alla salvezza dovrebbe rimanere, per quanto riguarda la rosa verrà certamente rinforzata, il girone di ritorno in particolare ha mostrato le lacune della rosa e alcuni giocatori non sono riusciti a inserirsi in C, ma la Turris ha raggiunto il grande obiettivo, la salvezza.

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

Un caffè con l'Avvocato



Rubrica

di Patrizia Barbato



I NUMERI PRIMI

Sono numeri divisibili solo per uno e per sé stessi.

Danno la sensazione della solitudine, un modo di essere univoco, di non trovare divisione né partecipazione. L'essere, sentirsi un numero primo crea isolamento, mancata compartecipazione, pone se stesso al centro e al di sopra di tutti e di tutto, ma nel contempo cade in una continua ricerca di consensi.

Un numero primo non è un essere speciale in sé ma un essere insicuro che crea la sua sfera per starvi al centro, divisibile solo per se stesso, e ciò non farà di lui mai un leader. In matematica come nella vita,

ma anche nella vita politica. Finché si darà credito ai numeri primi ci sarà sempre un ritorno senza riporto. Questo ce lo insegna la storia...da sempre i numeri primi hanno deciso per tutti, senza dare ascolto né credito ai consensi ricevuti sotto spoglie grazie, ripetendo gli eventi sempre uguali a distanza di secoli.

Non ci si spiega il motivo per cui chi vive con sentimento si appassiona allo studio, alla poesia, alla musica e chi vive di egoismi si appassiona al potere anche mediatico. Questo faticoso tessere la società civile non può appartenere ai numeri primi, ma a chi ha il dono

della compartecipazione e della sofferenza dell'intera umanità, per i tanti scempi fatti.



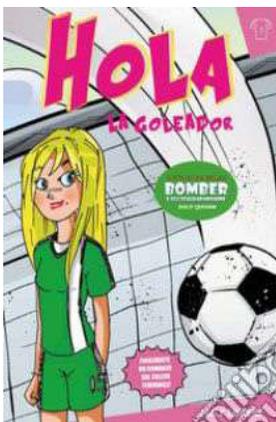
Libri e Sport

Rubrica

di Raffaella Alois



SPAZIO ALLA NARRATIVA PER RAGAZZI



Questa settimana la rubrica libri e sport vuole dedicarsi alla narrativa per ragazzi.

Le due proposte sono rivolte ai maschi e

alle femmine e hanno per protagonisti Andrea e Hola tra i 7 e gli 11 anni. Andrea è il protagonista di *Il mio amico Leo*, è di Firenze, ma vive da poco in Brianza, è un ragazzino come tanti altri. Frequenta la seconda media, a scuola se la cava, cerca di non dare pensieri alla mamma, soprattutto da quando ha perso il papà. Il calcio

è la sua grande passione, la Juventus nel cuore e Leonardo Bonucci, il suo idolo, il suo amico Leo. Andrea però è vittima di una banda di bulletti chiamata "I Teschi".

Ed è proprio questo a far nascere l'amicizia tra i due in una storia di coraggio e amicizia contro le ingiustizie e le prepotenze.

Hola è invece la protagonista femminile di *Hola la goleador*, dedicato al calcio femminile, uno sport sempre più diffuso anche tra le ragazze.

È iniziato il campionato ed è il momento per Hola di entrare in gioco. Decisa e sempre ottimista, Hola vive in un sobborgo della città. Nessuno sa molto di lei.

Gioca nella squadra femminile del suo quartiere e in attacco dà il meglio di sé. Dotata di grande tecnica

e di una straordinaria determinazione, Hola sogna di ripetere la carriera di Marta, la sua calciatrice preferita.

Purtroppo che un infortunio, proprio durante la sua convocazione nella nazionale giovanile, e una giovane attaccante le daranno filo da torcere.

Un romanzo al femminile sul calcio, sulla competizione e sulla voglia di resistere dinanzi ai problemi.

Un libro ricco di illustrazioni, capace di far riflettere sulla competitività e allo stesso tempo molto attuale.



Focus Serie D



Girone G



di Vincenzo Pinto

SAVOIA, RICHIAMO DI PREPARAZIONE PER I PLAYOFF:
"VOGLIAMO UN FINALE CRESCENDO"

La doppia sosta di campionato per riordinare le idee, recuperare pedine dall'infermeria e fare il pieno di energie e motivazioni in

vista del rush finale. Ne mancano sette alla fine e per il Savoia l'obiettivo è centrare la miglior posizione nella griglia playoff. C'è da dare un senso alla stagione dopo il fallimento delle ambizioni di primato, perciò queste due settimane di pausa al campionato si sono rivelate una manna per Giovanni Ferraro e i suoi. A conclusione del lavoro il tecnico dei bianchi ha fatto svolgere, ieri mattina, un'amichevole al Giraud contro la Juniores allenata da Antonio Barbera. L'intera rosa fatta ruotare lungo i due tempi ha soddisfatto Ferraro, in particolare evidenza gli attaccanti Letizia (ormai pienamente ristabilito) e Caso Naturale.

"Il bilancio di queste due settimane di lavoro - ha dichiarato Ferraro - si è ri-



velato molto positivo. Abbiamo puntato molto sull'intensità e la brillantezza sottoponendoci all'intenso lavoro di questi giorni con il sorriso e il buonumore. Grazie al prof. Salsano, la squadra ha attuato un lavoro di richiamo della preparazione, sia sulle distanze che con piccole sessioni di forza. L'obiettivo - fa notare l'allenatore del Savoia - è stato quello di portare chi era più indietro nella condizione allo stesso livello aerobico e armonico degli altri". Da martedì riprende la settimana tipo in vista del ritorno del campionato. I bianchi attesi alla difficile trasferta di Sassari, contro il Latte Dolce. Si tratta di un avversario di tutto rispetto, la cui classifica non riflette affatto il reale spessore tecnico e di esperienza del team isolano, partito quest'anno per recitare un ruolo di primissimo piano. Ferraro tiene in grande considerazione i prossimi avversari e intende affrontarli

nelle migliori condizioni fisiche e mentali. A tal fine sarà anticipata a venerdì la partenza per la Sardegna. Da martedì, infine, si riaggregheranno al gruppo Fornito e Tarascio, reduci dai rispettivi infortuni. Ancora alle prese con acciacchi di varia natura, invece, Sorrentino, Depretis e Scalzone.



"Guardiamo avanti con fiducia - conclude Ferraro -, vogliamo raccogliere più punti possibile in queste ultime sette gare e regalare soddisfazioni a noi stessi, alla società e ai tifosi".



Focus Serie D



Servizio

di Antonella Scippa



PORTICI VS SORRENTO UN DERBY CAMPANO SEMPRE AVVINCENTE

Nel derby campano andato in scena sabato al 'San Ciro', anticipo del 28° turno del girone H, fra due squadre alla disperata ricerca di punti e gioco, hanno avuto la meglio i padroni di casa del Portici, vittoriosi per 3-2 sul Sorrento.

Come anticipato da più parti (ma da nessuna nota ufficiale della società) sulla panchina azzurra sedeva per la prima volta il tecnico Carmelo Condemi, chiamato a sostituire dopo 4 sconfitte consecutive Alessandro Mattiacci, a sua volta subentrato a Domenico Panico. Sotto la pioggia che ha sferzato l'impianto porticese, le due compagini hanno dato vita ad una gara ricca di gol, con i locali più propositivi in avanti e più aggressivi nell'impedire ai costieri di impostare il gioco. Il

risultato è stato sbloccato alla mezz'ora grazie ad un colpo di testa di Grieco, infilatosi tra le maglie rossonere. Il pareggio del Sorrento è arrivato al 39' col rigore trasformato da Sandomenico, dopo che Arpino aveva deviato col braccio un cross dalla destra di La Monica.

La ripresa si è aperta con un nuovo penalty, stavolta concesso al Portici, per l'atterramento di Elefante da parte di Fusco, e realizzato da Prisco per il nuovo vantaggio azzurro. Gli uomini di Condemi hanno provato a legittimare il vantaggio cercando il terzo gol, ma è stato nuovamente il Sorrento a pareggiare con Mezavilla che, pescato bene da Masullo, ha insaccato di testa senza neanche saltare. Negli ultimi minuti è stato il Portici a cre-

derci di più e a venir premiato con la realizzazione del neo entrato Maione, abile a fiondarsi sulla ribattuta di Scarano dopo la conclusione dalla distanza di Elefante. Gli azzurri, così, bagnano con una importantissima vittoria il corso del nuovo allenatore, che, però, non potrà cullarsi sugli allori, vista la posizione critica in classifica, e dovrà prepararsi ad affrontare nel prossimo impegno la capolista Taranto in trasferta.





INSIEME PER VINCERE



PIANURA CALCIO 1977

VIRTUS CAMPANIA





GIRONE A

RISULTATI

ALBANOVA CALCIO	0 - 3	REAL ACERRANA
MONDRAGONE	0 - 1	MADDALONESE 1919
NUOVA NAPOLI NORD	0 - 2	FRATTESE 1928

CLASSIFICA

15 FRATTESE 1928	6 ALBANOVA CALCIO
12 REAL ACERRRANA 1926	1 NUOVA NAPOLI NORD
9 MADDALONESE 1919	1 MONDRAGONE

PROSSIMO TURNO

ALBANOVA CALCIO	-	MADDALONESE 1919
FRATTESE 1928	-	REAL ACERRRANA 1926
NUOVA NAPOLI NORD	-	MONDRAGONE

GIRONE C

RISULTATI

F.C. SANT'AGNELLO	2 - 1	SCAFATESE C. 1922
VICO EQUENSE 1958	0 - 2	BARRESE F.C.
SAN GIORGIO 1926	1 - 0	CALCIO POMIGLIANO

CLASSIFICA

11 SAN GIORGIO 1926	7 BARRESE F.C.
9 F.C. SANT'AGNELLO	6 CALCIO POMIGLIANO
9 SCAFATESE C. 1922	1 VICO EQUENSE 1958

PROSSIMO TURNO

F.C. SANT'AGNELLO	-	VICO EQUENSE 1958
SAN GIORGIO 1926	-	BARRESE F.C.
SCAFATESE C. 1922	-	CALCIO POMIGLIANO

GIRONE E

RISULTATI

AGROPOLI 1921	1 - 0	BUCCINO VOLCEI
VIRTUS CILENTO	3 - 1	U.S. FAIANO 1965
U.S. ANGRI 1927 - RIPOSA		

CLASSIFICA

7 U.S. ANGRI 1927	7 AGROPOLI 1921
7 VIRTUS CILENTO	0 U.S. FAIANO 1965
7 BUCCINO VOLCEI	

PROSSIMO TURNO

U.S. FAIANO 1965	-	BUCCINO VOLCEI
VIRTUS CILENTO	-	U.S. ANGRI 1927
AGROPOLI 1921 - RIPOSA		

GIRONE B

RISULTATI

REAL FORIO 2014	2 - 1	PIANURA CALCIO
ISCHIA CALCIO	3 - 1	NAPOLI UNITED
BARANO - riposo		

CLASSIFICA

9 ISCHIA CALCIO	4 REAL FORIO 2014
7 NAPOLI UNITED	1 BARANO CALCIO
7 PIANURA CALCIO	

PROSSIMO TURNO

ISCHIA CALCIO	-	BARANO CALCIO
PIANURA CALCIO	-	NAPOLI UNITED
REAL FORIO - riposo	-	

GIRONE D

RISULTATI

PALMESE 1914	1 - 0	AUDAX CERVINARA
LIONS MM MONTEM.	1 - 1	U.S. MARIGLIANESE
POLISPORTIVA LIONI	3 - 3	CITTA' DI AVELLINO

CLASSIFICA

11 U.S. MARIGLIANESE	5 CITTA' DI AVELLINO
8 PALMESE 1914	4 POLISPORTIVA LIONI
7 AUDAX CERVINARA	4 LIONS MM MONTEM.

PROSSIMO TURNO

LIONS MM MONTEM.	-	CITTA' DI AVELLINO
PALMESE 1914	-	POLISPORTIVA LIONI
AUDAX CERVINARA	-	U.S. MARIGLIANESE

5ª GIORNATA DEL NUOVO FORMAT DI ECCELLENZA CAMPANIA 2020/21

Il nuovo format è composto da ventotto squadre divise in cinque gironi (tre gironi da sei squadre e due gironi da cinque squadre).

Passeranno alla fase successiva (ottavi di finale) le prime tre di ogni girone e la miglior quarta, per un totale di sedici squadre, di cui verrà stilata una classifica e verranno effettuati gli accoppiamenti in base a:

A)Punti totalizzati

B)Differenza reti

C)Sanzioni disciplinari

Le gare (ottavi di finale, quarti di finale e semifinale), di sola andata, si svolgeranno in casa delle miglior classificate, che avranno a disposizione il doppio risultato in caso di parità ai supplementari.

La Finale si svolgerà in campo neutro.

Focus Eccellenza

Focus



di Gaetano Molaro

MONDRAGONE SCONFITTA TRA LE MURA DI CASA

in foto il presidente Fabio Del Prete

Sconfitta casalinga per la formazione granata del Mondragone, la formazione di Di Meo, cede il passo alla Maddalonese per una rete a zero, match deciso da Barletta dagli undici metri a un minuto dal termine della prima frazione di gioco.

Sconfitta che lascia l'amaro in bocca all'entourage del presidente Fabio Del Prete, la prestazione dei locali è stata convincente, purtroppo, ai padroni di casa mancano due calci di rigore non concessi dal direttore di gara.

Risultato quello maturato al termine dei novanta minuti ingiusto nonostante la prova positiva, ma non è

bastata per portare a casa almeno un punticino.

Il commento del post partita del presidentissimo Fabio Del Prete: *“Commentare la partita d'oggi è davvero difficile. I ragazzi hanno lottato su ogni pallone e per tutta la durata della partita. Purtroppo anche questa volta ci penalizza un episodio davvero molto dubbio. Il calcio di rigore fischiato alla squadra ospite è davvero molto sospetto. I ragazzi nonostante tutto si sono subito ricompattati per cercare di riagganciare la partita e a pochi minuti dalla fine, il nostro capitano Colella centra in pieno il palo negandoci la gioia del goal. Purtroppo la sfortuna sembra accanirsi su di noi, ma non ci fa paura. Rimaniamo concentrati sui nostri obiettivi e proseguiamo il nostro cammino nella massima tranquillità possibile ma con la consapevolezza che c'è ancora tanto da imparare e migliorare. Due calci di rigore negati alla nostra squadra, un arbitraggio apparso poco all'altezza del compito”*

Focus Eccellenza

Focus



di Vincenzo Celentano

VICO EQUENSE ENNESIMA SCONFITTA

Ennesima sconfitta per il Vico Equense che, tra le mura amiche dello Stadio Comunale di Massaquano, cade contro la FC Barrese per 2-0. Primo ko per il nuovo tecnico vicano Nunzio Di Somma, ex trainer del Gladiator, arrivato in settimana dopo le clamorose dimissioni di Francesco Nardo. Le reti della Barrese, messe a segno entrambe nel secondo tempo, portano la firma di Velotti (67') e Minicone (82'). La compagine del quartiere di Barra si conferma squadra ostica e arcigna, ben messa in campo dal proprio tecnico Perna. Una formazione che, arrivata in Eccellenza grazie all'acquisizione del titolo del Monte di Procida, sta ben figurando nel massimo campionato regionale dando filo da torcere a tutti gli avversari. Il Vico Equense, invece, non riesce a dare una sterzata alla propria stagione: la società del direttore Aniello Guidone ha puntato fortemente su tanti giovani del territorio, una scelta azzardata ma comprensibile visti i tempi che corrono e, soprattutto, dopo la deci-

sione della FIGC di bloccare le retrocessioni in Promozione.



in foto mister Nunzio Di Somma allenatore Vico Equense



CONTRO LA CAPOLISTA MARIGLIANESE PER I LIONS È IL QUARTO PAREGGIO

Lions: LMM Montemiletto: Cocchiarella, Frasciello (46' Minicozzi), Capossela, Cestaro, Palumbo, Vigorito (70' Canavese), Terlino, Tufano, Sperandeo (80' Napolitano), Cordary (60' Grande), Arciello (70' Zerillo) All: Contaldo

Mariglianese: D'Auria, Peluso, De Angelis (50' Scarparo), Gaetano (66' Liberti), Petrarca, De Giorgio, Barbarisi (72' Selva), Lettieri, Malafronte, Aracri (85' Battaglia), Prevete (80' Gallicchio) All: Sanchez

NOTE: ammoniti Terlino (lions), espulso Liberti (marig); Malafronte sbaglia un rigore

RETI: 39' De Angelis (mar) - 92' Napolitano (lions)

Quarto pareggio per i Lions che al Fina impattano contro la Mariglianese capolista. Per i leoni, non arriva la prima vittoria in Eccellenza che bloccano la corazzata partenopea di Sanchez. Partita che non regala subito grandi emozioni, ma con il passare del tempo. Al 16esimo Sperandeo per i Lions ha la prima chance per sbloccare ma non si gira bene in area stoopando male la sfera. La Mariglianese risponde con Aracri, ma l'ex Nocerina non trova la porta di un soffio. La Mariglianese fa la partita e prende in mano il centrocampo con Lettieri. L'ex Nocerina e Sorrento è un moto perpetuo e pesca gli attaccanti nel miglior dei modi. Al 39', il forcing dei partenopei si concretizza con il vantaggio. Aracri, palla in verticale per De Angelis che in area spara un sinistro che termina sotto la traversa. Nella ripresa, subito Lions vicina al pareggio con Cordary. Cestaro illumina per l'argentino che a tu per tu con D'Auria si mangia un gol fatto. La Mariglianese prende campo. Al 60esimo l'episodio che potrebbe cambiare la gara. Terlino commette fallo di mano, Valcaccia decreta la massima punizione. Dal dischetto Malafronte trova un super Cocchiarella che indovina angolo e para. Due minuti dopo, Malafronte colpisce il palo su azione d'angolo con un colpo di testa. La gara di spegne, la Mariglianese amministra e sfiora il tris con Aracri e Malafronte che trovano un super Cocchiarella sulla loro strada. Al 90', Liberti si fa espellere per doppia ammonizione. L'episodio sarà decisivo perché Napolitano al volo indovina il palo lontano con un euro gol e regala ai leoni un pareggio che tiene vive le speranze di qualificazione.

UFFICIO STAMPA LIONS



in foto momenti della gara - fotografie di Marco Credendino



SAN GIORGIO AD ALTA QUOTA, FRANCESCO MANGO: "25 RAGAZZI CHE DANNO L'ANIMA"



Intensità e passione alla base del successo del San Giorgio ieri (domenica per chi legge) contro un ostico Pomigliano.

Mister Borrelli è stato bravo nel trasmettere serenità e mentalità vincente sin dal suo arrivo motivando ogni singolo elemento.

Nell'ultima settimana la squadra è scesa in campo 3 volte, per sopperire ad eventuali infortuni/squalifiche c'è bisogno del supporto di tutti.

Al triplice fischio finale il main sponsor Francesco Mango - cuore del progetto - abbraccia le proprie figlie e tutti i suoi stretti collaboratori.

Ha investito tanto nella sua creatura puntando fortissimamente alla serie D.

Dopo lo scoramento per i primi pareggi ecco il filotto di vittorie che proietta la squadra al primo posto (11 punti) nel rispettivo girone (C).

Quando si lavora meticolosamente e bene, i risultati arrivano. Undici giocatori che scendono in campo consapevoli che in questa fase clou della stagione è vietato commettere passi falsi.

Il primato meritato è stato conquistato, ora va difeso a denti stretti. Sugli scudi la stella e la straordinaria vena realizzativa di Giuseppe Meloni splendido capocannoniere con 4 reti.

Un fiume in piena il main sponsor Francesco Mango: *"Godiamoci questa vittoria, ora pensiamo alla gara di domenica. Sono contento e andiamo avanti così. 11 punti di cuore, sacrificio e passione. 25 ragazzi che danno l'anima e credono in questo progetto, mi danno tutto. Vanno solo elogiati contro una squadra difficile come il Pomigliano. Bisogna avere rispetto di tutti ed essere consapevoli dei propri mezzi. Dobbiamo recuperare Manzi, Tiscione, De Rosa, Di Paola debilitato dal Covid. Diremo la nostra fino alla fine. Nel prossimo turno riceveremo la Barrese, altra sfida importantissima. I calciatori sono abituati a queste partite. Siamo sereni e la prepariamo nel migliore dei modi. Dedico la vittoria al mister, alla squadra, allo staff, ai dirigenti sempre vicini.*

Una grande famiglia che lavora seriamente per centrare qualcosa d'importante.."



SCONFITTA AMARA DEL PIANURA IN TERRA D'ISCHIA

REAL FORIO - PIANURA 2-1

REAL FORIO: Lamarra, Trani, Iacono, Capuano (49' Lubrano Lavadera), Annunziata, Cantelli, Di Spigna, De Luise, Mazzella (55' Fiorentino), Sirabella, Veneziano (58' Castaldi). A disposizione: Di Mario, Barbato, Di Meglio, Cuomo, Chiaiese, Migliaccio. Allenatore: Leo Flavio.

PIANURA: Caparro, Balzano, Mazza, Pontillo (45' Castellano), Rinaldi (45' Capogrosso), Amelio, Di Napoli, Ricci, Grezio, Di Lorenzo (66' Creoli), Pisani. A disposizione: Lombardo, Petrazzuolo, Perrella, Isticato, Gallo, De Rosa. Allenatore: Marra Salvatore.

ARBITRO: Russo di Ariano Irpino.

ASSISTENTI: Caianiello e Russo di Napoli.

MARCATORI: 31' Pisani, 61' e 74' De Luise.

AMMONITI: Trani, Di Spigna, Iacono, Capogrosso, Amelio.

NOTE: terreno di gioco in ottime condizioni. Partita disputata a porte chiuse.

Sconfitta a dir poco amara per il Pianura del tecnico Marra che cade sul campo del Real Forio con il risultato di 2-1. Il Pianura perde immeritadamente un match che ha dominato per larghi tratti.

La prima frazione di gioco è di marca pianurese: gli uomini del presidente Di Costanzo prendono subito in mano il pallino del gioco al 3' colpiscono un palo con una gran conclusione di Di Napoli. Al 7' ospiti pericolosi con un tiro di Pisani, parato dal portiere isolano.

Al 14' ancora Pisani sfiora la rete con una bella conclusione che esce di poco fuori. Al 31' arriva il vantaggio del Pianura con il bomber Pisani che, servito molto bene da un compagno, si presenta a tu per tu con Lamarra e lo trafigge.

Al 39' la compagine ospite va vicinissima al raddoppio con Di Napoli, è bravo Lamarra a respingere le due conclusioni da distanza ravvicinata del calciatore pianurese.

Nel secondo tempo il Real Forio scende in campo con un piglio diverso, con l'obiettivo di pareggiare i conti.

E ci riesce al minuto 61' sugli sviluppi di un calcio piazzato: il cross arriva a De Luise che batte Caparro con un tap-in vincente.

Al 72' ospiti sfiorano il vantaggio con Grezio che trova l'opposizione di un ottimo Lamarra. Al 74' i padroni di casa passano in vantaggio con lo scatenato De Luise: l'attaccante isolano lascia partire una conclusione da circa 40 metri che beffa Caparro.

È un eurogol. Il Pianura, al 89', conquista un calcio di rigore che, però, Grezio fallisce clamorosamente.



Termina così, con il Pianura che si morde le mani per le occasioni fallite e per i punti persi sull'isola.

A fine partita, è deluso il tecnico Marra: "Bisogna avere un po' più di umiltà in determinate situazioni. Complimenti al Forio".

Motori



Servizio
di Raffaele Piccolo

F1, GP del portogallo: Vince Hamilton, 6a e 11a la Ferrari

La terza gara del mondiale si chiude con il primo posto di Hamilton su Mercedes, seguito dalla Red Bull guidata da Verstappen e chiude il podio Bottas sull'altra Mercedes. Il britannico allunga in classifica iridata su Verstappen, non sarà facile tirarlo giù dal trono. Qualche imperfezione in qualifica per Verstappen, e un piccolo errore che ha agevolato il sorpasso di Hamilton nei suoi confronti in gara, più qualche problema riemerso coi famigerati 'track limits' (gli è stato cancellato il giro più veloce tentato nell'ultima tornata in gara). Ma alla fine un bel secondo posto che lo tiene in scia a re Lewis. In casa Ferrari, Leclerc 6° e Sainz 11°, con lo spagnolo fuori dalla zona punti, il massimo cui poteva aspirare la Ferrari, più in difficoltà sulle gomme rispetto alla McLaren, Binotto "siamo delusi, strategia sbagliata". Ritirato Raikkonen su Alfa Romeo dopo un contatto con il collega di scuderia Giovinazzi. Il Mondiale torna domenica prossima in Spagna



MOTO GP: GP Spagna Doppietta Ducati, 3° Morbidelli su Yamaha

Tanta Italia e domenica da sogno per la Ducati, la casa di Borgo Panigale firma una splendida doppietta a Jerez, piazzando sul gradino più alto del podio Miller davanti all'italiano Bagnaia che sale in testa alla classifica mondiale davanti a Quartararo solo tredicesimo a causa di un problema al braccio, a completare il podio Morbidelli a bordo di Yamaha. Valentino Rossi solo 17°, a conferma del momento negativo. La doppietta Ducati ha un sapore ancora più dolce su un circuito da sempre ostico, dove l'ultima vittoria per la casa di Borgo Panigale risale al 2006. Prossimo appuntamento in Francia, dal 14 al 16 maggio, sul circuito di Le Mans.



Forse non tutti sanno...



Rubrica
di Mary Grieco

...che non tutte le spiagge sono fatte di sabbia e alcune hanno colori davvero sorprendenti.

E' proprio il caso della spiaggia di Mendocino in California, sorprendentemente costituita da vetro! La storia della sua formazione è alquanto inusuale. Negli anni Cinquanta e Sessanta, questo tratto di costa era usato come una discarica: vi si gettavano vetri, ceramiche e spazzatura di ogni tipo. Con il tempo però, la popolazione locale ha deciso di ripulire la spiaggia, togliendo il grosso dei rifiuti e lasciando che la natura pensasse al resto. E così è stato: il mare ha ridotto il vetro in frammenti, levigandoli come ciottoli inoffensivi. E la spiaggia di vetro è ora una meraviglia di gemme scintillanti al sole, piuttosto popolare tra i turisti. Bisognerebbe trarre insegnamento dalla natura che ha posto rimedio ai danni provocati dall'uomo.... I più romantici apprezzeranno Shell Beach in Australia. È una delle poche spiagge al mondo ad essere formate di sole conchiglie. Qui non si trova neanche un granello di sabbia: la

spiaggia è composta da trilioni di minuscole conchiglie bianche, tutte provenienti da un tipo di mollusco che prolifera solo in acque con determinate caratteristiche come l'ipersalinità. Le conchigliette si sono accumulate per 10 metri di profondità, formando un arenile che si estende per ben 120 chilometri: uno spettacolo imperdibile se ci si reca in Australia! A Papakōlea esiste l'unica spiaggia verde delle Hawaii e una delle quattro esistenti al mondo. Formatasi negli anni nel cratere collassato dell'ormai inattivo vulcano della Big Island, deve il particolare colore della sua sabbia alla presenza di olivina, un minerale verdognolo di origine magmatica, contenente ferro e magnesio. Il moto ondoso dell'oceano ha eroso le pareti rocciose della baia, depositando i piccoli cristalli verdi. Raggiungere questo spettacolo della natura è piuttosto complicato: non sono ammesse automobili, ed è necessario intraprendere un impegnativo trekking a piedi. E questo ha fatto sì che la sua bellezza rimanesse intatta nel tempo.



Focus Calcio a 5



Serie A - B - C



di Salvatore Drago

Serie A L84 promossa in serie A la squadra di Marchisio



Alla L84 si lavora sui giovani. Dietro c'è una grande struttura che parte da una grande famiglia”

“Con la L84 puntiamo a vincere. Dietro c'è una grande struttura che parte da una grande famiglia, dove con tanta passione, non solo hanno costruito la prima squadra, ma anche uno dei settori giovanili più importanti d'Italia. (Claudio Marchisio)

Benvenuta in #SerieAFutsal alla squadra più social d'Italia!

L84 batte 1-0 Arzignano con un goal a 45" dalla fine della partita e si regala la promozione.

#WeAreFutsal

I VERDETTI DELLA SERIA A

L'ultima giornata di regular season completa i verdetti di un campionato dominato dall'Italservice Pesaro. La squadra di Colini doppia la Came Dosson e si consegna alla storia: con la tredicesima vittoria di fila in un girone di ritorno perfetto, i biancorossi eguagliano il record della Roma RCB 2002-03.

ALL'ULTIMA GIORNATA di Serie A si salvano Todis Lido di Ostia e Real San Giuseppe: Motta trascina il roster di Ciccio Angelini al largo successo contro il Signor Prestito CMB, i gialloblù di Julio Fernandez dopo lo spavento iniziale passano a Campo Ligure contro il già retrocesso CDM. Inutile l'1-1 del Mantova a Este contro il Syn Bios Petrarca, virgiliani ai playout contro il Cybertel Aniene che batte 7-4 ad Avellino un Sandro Abate sesto e ai playoff scudetto contro la Came Dosson. Primo successo della Meta Catania sull'A&S: la squadra di Samperi incrocerà proprio i destini dei nerazzurri nei quarti scudetto. Questo il quadro completo di playoff e playout:

PLAYOFF SCUDETTO – QUARTI DI FINALE

ITALSERVICE PESARO-SIGNOR PRESTITO CMB

ACQUA&SAPONE UNIGROSS-META CATANIA BRICOCITY

CAME DOSSON-SANDRO ABATE AVELLINO

SYN-BIOS PETRARCA-FELDI EBOLI

PLAYOUT

CYBERTEL ANIENE-SAVIATESTA MANTOVA

CALCIO A 5 C1 :
KOINÈ SECONDA VITTORIA CONSECUTIVA

Futsal Koinè vs Gelbison = 3 - 0.

Non ci sono aggettivi per descrivere la prova di 5 lupe nella serata di stasera, una gara perfetta sotto tutti i punti di vista contro una signora squadra il Gelbison Valle della Lucania, decimata dalle assenze e con solo 4 calcettiste di movimento le nostre ragazze hanno dato il meglio di sé, ascoltando e prendendosi ognuna di loro la giusta responsabilità, complimenti davvero a tutti per aver sudato la maglia e giocato con il cuore in gola, un plauso va giustamente al Mister e tutto lo staff per aver preparato la giusta gara. Complimenti ragazze!!!! Adesso testa bassa e pronti per ripartire, sabato ospiti degli amici ASD Falchetti - C5F , magari con qualche elemento in più che si spera possa rientrare.

#cuoreepallone #FutsalFemminile #manonellamano

Focus Calcio a 5



Serie A - B - C



di Salvatore Drago

Serie B Coppa Italia trionfa l'Eur Massimo dell'ex Ct Minicucci

Se salirà in serie A2, si vedrà nei playoff. Intanto l'Eur Massimo di Paolo Minicucci mette in bacheca il suo primo trofeo nel futsal nazionale: una Coppa Italia cadetta, alzata al PalaSavelli di Porto San Giorgio, nella finale vinta 4-3 contro le Aquile Molfetta, loro sì in A2 grazie al successo nel girone G di serie B. Le scelte di Giuseppe Rutigliani dipendono dalla pesante assenza di Ortiz, espulso nella semi thrilling con il Lecco e grande assente della finale del PalaSavelli; in compenso l'acciaccato Rubio c'è. Senza Gioia, che ha provato invano nel riscaldamento, Paolo Minicucci recupera Fantini e Fabozzi, lasciando in tribuna l'infortunato Emanuele Petrucci e Simone Massa.

Un primo tempo equilibrato viene aperto dal vantaggio dell'Eur Massimo. Savi infila Lopopolo con una precisa puntata all'angolino. La replica delle Aquile Molfetta tarda ad arrivare, i capitolini gestiscono partita e vantaggio, anche se rischiano grosso nel finale di frazione, quando una ripartenza di Murolo non viene concretizzata per un nonnulla da Dell'Olio.

La ripresa si apre nel segno di un Eur Massimo granitico in difesa e letale nelle ripartenze. L'occasione più raddoppiare è un tiro di Castro che colpisce il palo, sulla ribattuta s'avventa Locchi che calcia in porta da due passi e chiede il gol sulla deviazione di Lopopolo. Invano. È solo angolo, sugli sviluppi del quale Lopopolo sventa il 2-0. Ma la rete dell'Eur Massimo è solo rimandata di qualche minuto, quando un tiro di Merlonghi viene corretto in porta da Fabozzi, di tacco. Le Aquile Molfetta accusano il colpo e subiscono anche il 3-0: la punizione di Bacaro

diventa un assist per Merlonghi, che appostato sul secondo palo appoggia il pallone in rete. Reyno non s'arrende e infila Barigelli. Il 3-1 dura 52", perché Merlonghi fa bis e 4-1. Rutigliani si gioca il 5vs4 con Murolo portiere di movimento. Inizia un'altra partita: arriva subito il gol di Barbolla, poi l'assolo di Pedone. A 1'55" la gara è completamente riaperta. Finale palpitante: sul palo di Rubio s'infrangono i sogni "double" delle Aquile Molfetta. Storico Eur Massimo.

EUR MASSIMO-AQUILE MOLFETTA 4-3 (1-0 p.t.)

EUR MASSIMO: Barigelli, Dal Lago, Bacaro, Locchi, Merlonghi, Fabozzi, Castro, Riccietelli, Fantini, Curcio, Savi, Corsetti. All. Minicucci
AQUILE MOLFETTA: Lopopolo, Murolo, Dell'Olio, Pedone, Reyno, Di Benedetto, Dibenedetto, Garcia Rubio, Barbolla, Andriani, Marasà, Panunzio. All. Rutigliani

MARCATORI: 6'16" p.t. Savi (EM), 5'51" s.t. Fabozzi (EM), 7'36" Merlonghi (EM), 10'32" Reyno (AM), 11'24" Merlonghi (EM), 15'06" Barbolla (AM), 18'05" Pedone (AM)

AMMONITI: Merlonghi (EM), Locchi (EM), Pedone (AM)

NOTE: presenti il Vicepresidente Vicario della Divisione C5 Alfredo Zaccardi; il Vicepresidente della Divisione C5 Leonardo Todaro; l'Assessore allo sport e al commercio del comune di Porto San Giorgio Valerio Vesprini; i Consiglieri della Divisione C5 Antonio Scocca, Stefano Salvati e Umberto Ferrini; il Delegato Assembleare della Divisione C5 Francesco Novello

ARBITRI: Ivano Pubblico (Roma 1), Lucio Coviello (Potenza) CRONO: Stefano Lavanna (Pe-

saro)

CLASSIFICA MARCATORI FINAL EIGHT SERIE B

4 RETI: Murolo (Aquila Molfetta)

3 RETI: Ortiz (Aquila Molfetta), Gallinica (Lecco), Merlonghi (Eur Massimo)

2 RETI: Galletto (Benevento), Ozeas (Lecco), Reyno (Aquila Molfetta)

1 RETE: Botta (Benevento), Volonnino (Benevento), Barbieri (Modena Cavezzo), Hartingh (Lecco), Iacobuzio (Lecco), Dell'Olio (Aquila Molfetta), A. Benigni (CUS Ancona), Lamberti (CUS Ancona), Locchi (Eur Massimo), Garcia Rubio (Aquila Molfetta), Castillo (Lecco), Savi (Eur Massimo), Fabozzi (Eur Massimo), Pedone (Aquila Molfetta), Barbolla (Aquila Molfetta)

ALBO D'ORO COPPA ITALIA SERIE B

1998/1999 Arzignano, 1999/2000 Perugia, 2000/2001 Luparense, 2001/2002 Matera, 2002/2003 Giemme Reggio Emilia, 2003/2004 Bisceglie, 2004/2005 Pro Scigli, 2005/2006 Canottieri Belluno, 2006/2007 Città di Gragnano, 2007/2008 Salumi Recca Polignano, 2008/2009 BiTecnology Reggiana, 2009/2010 Cogianco Genzano, 2010/2011 Canottierilazio Futsal, 2011/2012 Lc Poker X Martina, 2012/13 Paolo Agus, 2013/2014 Città di Montesilvano, 2014/2015 Block Stem Cisternino, 2015/2016 Odissea 2000, 2016/2017 Maritime Futsal Augusta, 2017/2018 Petrarca Padova, 2018/2019 Real San Giuseppe, 2019/2020 non assegnata, 2020/2021 Eur Massimo

UFFICIO STAMPA DIVISIONE

SERIE A FEMMINILE FINAL EIGHT

Come Titi, così Taty. La Final Eight di Rimini unisce la Serie A maschile con quella femminile nel segno di due campionissimi che rendono il futsal uno sport meraviglioso. Ieri Borruto, oggi Tatiane Debiasi Croceta, domani le Marche si sveglieranno a decantare le lodi di due squadre regine di Coppa Italia, entrambe per la prima volta. Dopo l'Italservice Pesaro dell'asso argentino, infatti, ecco il Città di Falconara della stella brasiliana. Che brilla di luce propria nella finale al femminile dell'RDS Stadium: le imbattute Citizens s'impingono 5-1 sulla Lazio, conquistando l'ambito trofeo in una gara quasi senza storia.

PRIMO TEMPO Chillelli e Neri puntano sugli stessi quintetti che hanno portato Lazio e Città di Falconara in finale. Si parte con ritmi sostenuti e un'occasione per parte: Vanessa ci prova dalla distanza ma trova l'attenta respinta di piede di Dibiasi, un destro da posizione defilata di Marta scheggia la traversa. Poi sale in cattedra Taty. E la finale prende una piega ben definita. Nona prima punta poi salta Vanessa, appoggia al centro dell'area per il comodo tocco vincente proprio della numero 4. Che non si accontenta. partecipa anche in

occasione del 2-0 di Marta, quindi s'inventa un capolavoro balistico da distanza siderale: palla sotto l'incrocio dei pali strappa applausi e 3-0 all'intervallo.

LA RIPRESA vede una Lazio vogliosa di rientrare in partita: per un nonnulla Grieco arriva in ritardo all'appuntamento con il gol. Poi ci pensa l'ottima Dibiasi, con un doppio intervento, a mantenere la sua porta inviolata. Il 4-0 matura su una delle ripartenze marchigiane, avviata da Marta e conclusa da Guti. Chillelli inserisce Vanessa portiere di movimento, ma ormai la finale è andata. Guti cala il pokerissimo infilando Mascia con una puntata all'angolino. La Lazio il gol lo merita e lo mette a segno con Siclari. Finisce 5-1, inizia la festa del Falconara di Taty.

LAZIO-CITTÀ DI FALCONARA 1-5 (0-3 p.t.)

LAZIO: Mascia, Barca, Beita, Taninha, Vanessa, Siclari, Fernandes Balardin, Buzignani, Pinheiro, D'Angelo, Grieco, Tirelli. All. Chillelli

CITTÀ DI FALCONARA: Dibiasi, Taty, Luciani, Pereira, Dal'Maz, Guti, Marta, Nona, Blenkus, Giuliani, Ferrara, Marcelli. All. Neri

MARCATRICI: 12'13" p.t. Taty (F), 14'15" Marta (F), 14'24" Taty (F), 8'14" s.t. Guti (F), 15'23" Nona (F), 17'46" Siclari (L)

AMMONITE: Beita (L), Grieco (L)

ESPULSE: al 14'33" del s.t. Beita (L) per somma di ammonizioni.

ARBITRI: Elena Lunardi (Padova), Alessandra Carradori (Roma 1), Gianluca Gentile (Roma 1) CRONO: Stefano Parrella (Cesena)



A passo di Danza



Rubrica
di Gabryella Iannece

L'HIP HOP: LA RIVINCITA DEL GHETTO parte 2

Salve a tutti.

Oggi continueremo nella nostra scoperta nel mondo dell'hip hop e di questo movimento di rivincita del ghetto. Come abbiamo già detto, intorno alla metà degli anni 70 diventa un vero e proprio movimento.

I ballerini potevano dare libero sfogo al loro estro e l'improvvisazione era alla base così della musica che della danza hip hop. Intorno al 1990, due stili hip hop erano popolari: West Coast style, centrato a Angeles, e East Coast, basato a New York. Nei primi anni 90, il rap era diviso da una rivalità tra le due coste. La rabbia minimalista e il furore degli artisti newyorkesi (NWA) continuava sulla scia dell'influenza dei Public Enemy, benché Dr Dre iniziasse a dominare la West Coast. La rivalità delle coste culminò poi nell'assassinio di Tupac Shakur e Notorious B.I.G. "Biggie". Dopo la morte di Biggie e Tupac, l'hip hop rimase un genere in evoluzione. Le principali tecniche della danza di strada (street dance) sono il b-boying (breakdance), il locking, il popping e l'uprock. Recentemente si sono sviluppati nuovi stili di danza come il New style, il Krumping

e l'House che non sono accettati da tutti come danze hip hop, poiché si sono sviluppati in contesti culturali differenti da quelli originali. Di queste discipline la breakdance è la più conosciuta ed è considerata una vera e propria pietra miliare della cultura hip hop. L'hip hop viene ad oggi diviso in OLD SCHOOL e NEW SCHOOL, ma di questo parleremo nella prossima rubrica.

Per oggi vi saluto e auguro a tutti voi...Buona vita



Nulla meno della Felicità'



Rubrica
di Anna Scandurra

Mio marito Enzo si è ammalato nel Settembre 2015. Eravamo a Parigi il giorno in cui la mia vita è cambiata, il 22 Settembre un neurochirurgo parigino mi disse che mio marito aveva un glioblastoma e da lì a poco, lo avrei perso. Credo sia stato il giorno più disperato della mia vita. Nel mese di Novembre di quello stesso autunno mi portano una bimba di poco più di un mese, bella come una pesca, da qui, la soprannominai Perzechella. La sua data di nascita, il 22 Settembre. Capii che quella piccina era lì per dirmi qualcosa di profondamente vero, nel giorno più brutto della mia vita, era successa una cosa tanto bella, era venuta al mondo lei. La vita ti sorprende sempre, ti dice che non devi guardarla mai da un solo lato, non la capiresti. Perzechella cresceva bene, la sua povera mamma era una ragazza disabile con gravi problemi psichiatrici, con il viso di una bambina,

di cui un mascazone si era approfittato. Perzechella è stata l'ultima bimba che io e Enzo abbiamo cresciuto, l'ultima che ha dormito in mezzo a



noi. A Dicembre 2015 Enzo ci lasciò, io mi tuffai nel lavoro e nello stare accanto alle mie figlie, lei era sempre con me, i suoi occhi mi guardavano ricordandomi l'attaccamento alla vita, al futuro. Eravamo simbiotiche, un le-

game indescrivibile. La sua allegria, la sua intelligenza vivace, la sua solarità mi ha salvato quanto il mio amore di mamma ha salvato lei nei primi due anni della sua vita. Quando sentivo che stavo per crollare, la guardavo e lei mi riportava in salvo. E' stata lei a ricordarmi quanto la vita possa essere meravigliosa anche nel momento più difficile, è stata la speranza, la fiducia che una persona non deve mai perdere. Adottata da una famiglia splendida a cui ho saputo lasciare il mio spazio, sono tra le persone più care che ho, per come amano la mia piccina. Sempre allegri, presenti, generosi, ricchi di valori e di talenti. Naturalmente Perzechella mia cresce una favola, con un carattere allegro e determinato. Lei lo sa che è speciale per me, lo sa che un pezzo del mio cuore sarà per sempre suo, ovunque sarà, lei rappresenterà la vita.

Società e Ambiente



Servizio
Ciccio Ronca

VOGLIO UN MONDO PULITO: RESOCONTO APRILE 2021

Nel mese di aprile, Voglio Un Mondo Pulito ha rimosso dall'ambiente: 531,1Kg di rifiuti.

Così divisi:

Totale indifferenziato 263,7Kg

Totale Plastica 82,8Kg

Totale vetro 173Kg

Totale metalli 5,1Kg

Totale cicche 2,6Kg

Totale raee 0,9Kg

Totale organico 14,5Kg

Hanno partecipato alle iniziative 56 persone, di cui 26 nuovi. Speriamo che non ci sia di nuovo una zona rossa nel mese di maggio, così da non dovere stoppare le azioni di gruppo, e fare molto ma molto di più.



Le parole dell'anima



Rubrica
di Rosa Ibello



Sorridi!
L'immensità di un sorriso
Spalanca il cuore,
dona vita ad una radice secca
ti scalda come il sole in primavera.
L'immensità di un sorriso
Risveglia l'amore
Ti dona la forza per andare avanti
Rende colorato un mondo
In bianco e nero.

L'immensità di un sorriso
Rasserena l'anima
Scioglie i nevai
ti rende migliore.
Non smettere mai di sorridere,
il tuo sorriso è quanto di più prezioso
tu possa donare.



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

Benessere a 360°

 Rubrica
di Marika Festa
MAGNESIO: PROPRIETÀ E BENEFICI

Un piccolo approfondimento sul magnesio, uno degli elementi più presenti e abbondanti nel corpo umano. Si tratta di un minerale, essenziale per tutti i tessuti e le cellule del nostro organismo, dalle ossa al plasma. Capirete quindi che un deficit di questo importante elemento può portare diversi tipi di disturbi, dai crampi muscolari al senso di affaticamento. Dal momento che viene espulso (anche) mediante sudore, chi pratica attività sportiva o in generale durante i mesi estivi abbiamo un fabbisogno maggiore di magnesio. Discorso analogo per i periodi di forte stress o per le donne a causa dei normali e fisiologici sbalzi ormonali dovuti al ciclo. Ma andiamo con ordine.

Magnesio: cos'è?

Come ho detto, il magnesio è fondamentale per la salute del nostro corpo, in quanto è responsabile di oltre 300 reazioni chimiche biologiche fondamentali per il corretto funzionamento dell'organismo. Tra le altre cose: Contribuisce a mantenere costante la quantità di liquidi intra ed

extra cellulare in quanto è uno dei minerali maggiormente presenti, insieme a potassio e altri elementi, nel citoplasma influisce sul metabolismo energetico (grassi-proteine-carboidrati) e contribuisce alla produzione di energia.

È fondamentale per il sistema nervoso (pare che favorisca anche la produzione di serotonina) Coadiuvata l'assimilazione di alcuni minerali e vitamine (calcio, potassio, vitamina K, vitamina D...) Contribuisce alla sintesi proteica, all'equilibrio degli elettroliti, alla funzionalità muscolare e alla formazione delle ossa. L'assorbimento del magnesio avviene a livello intestinale, in particolare nell'intestino tenue.

Tutto quello che non viene assorbito, viene espulso, in particolare con le urine, ma anche tramite feci e soprattutto sudore. Questo è principalmente il motivo per cui in estate, col caldo, tutti sentiamo maggiormente il senso di affaticamento, e lo stesso discorso vale ovviamente per gli atleti o per chi comunque pratica attività fisica, specialmente se su base regolare: molto semplicemente, sudando di più eliminiamo quantitativi maggiori di magnesio dal nostro corpo.

Carenza di magnesio. Solitamente persone sane, che seguono una dieta sana, varia ed equilibrata e non fanno troppa attività fisica è poco probabile che abbiano carenze di magnesio (in particolare nella stagione fredda visto

e considerato che, come abbiamo visto, il magnesio viene espulso tramite sudorazione). Irritabilità, in quanto il magnesio ha azione antidepressiva e distensiva. Sonno agitato, stress, nervosismo: agisce anche a livello di sistema nervoso, favorendo il sonno e il rilassamento. Crampi/tensioni muscolari (miorilassante).

Problemi cardiovascolari, in quanto aiuta a stabilizzare la pressione sanguigna, con tutte le conseguenze benefiche che questo comporta. Disfunzioni metaboliche: livelli di magnesio cronicamente bassi sono correlati alla sindrome metabolica e al diabete mellito di tipo 2. Fragilità ossea (è uno dei minerali strutturali del tessuto osseo).

Queste sono ovviamente informazioni a carattere generale, ma c'è da dire che esistono 2 categorie di persone che possono soffrire maggiormente della carenza di magnesio, ovvero chi pratica attività sportiva e le donne, in particolare quelle che soffrono di sindrome premestruale.



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

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

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

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

Rivauto



GRAZIE PER AVERCI SCELTI!



FORD B MAX
1100 cc 100 CV
2021

€ 6.999



LANCIA YPSILON
1300 cc
2021

€ 9.999



FIAT 500 L
1300 cc
2021

€ 12.999



FIAT 500 X
1300 cc
2021

€ 18.999



JEEP RENEGADE
1300 cc
2021

€ 19.500

Via G. Leopardi, 38/40 - Volla (NA)
Via Nazionale delle Puglie snc - Baiano (AV)
Tel. +39 342 947 0391

SPORT **SPORT** 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
ANTONIO GRIMALDI-CHRISTIAN LA SCALA
GRAZIELLA TETTA-ANTONELLA SCIPPA
VINCENZO PINTO-GAETANO MOLARO
AVV.PATRIZIA BARBATO-AVV.GIOVANNA BARCA
ROSA SGAMBATO-STEFANO D'ALTERIO
MARIANNA FORTUNA-MARIKA FESTA
MARY GRIECO-ANTONIO D'ACUNZI
GAETANO CATALANO-MARIA ROMANO
RAFFAELE PICCOLO-ROCCO BUONINCONTRI
VINCENZO FENZA-RAFFAELLA ALOIS
E IL CIGNO ART PER IL CONTRIBUTO FOTO

**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.**