

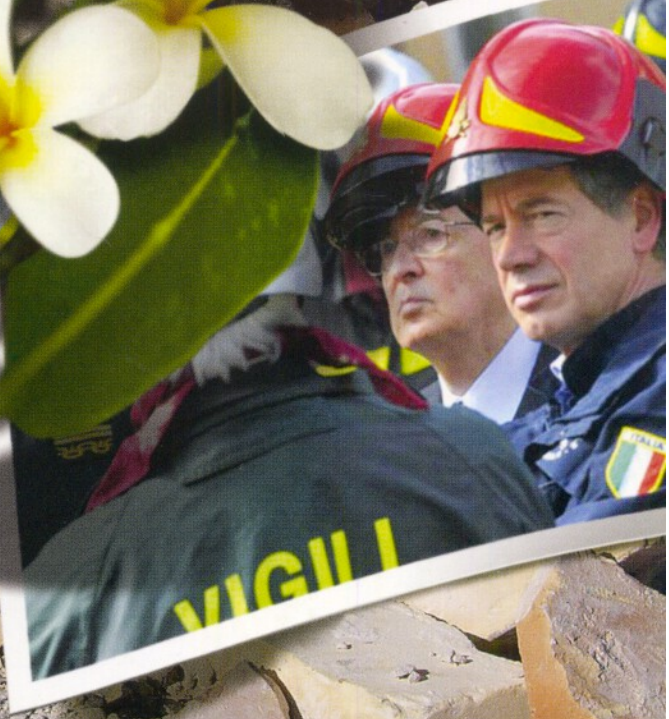
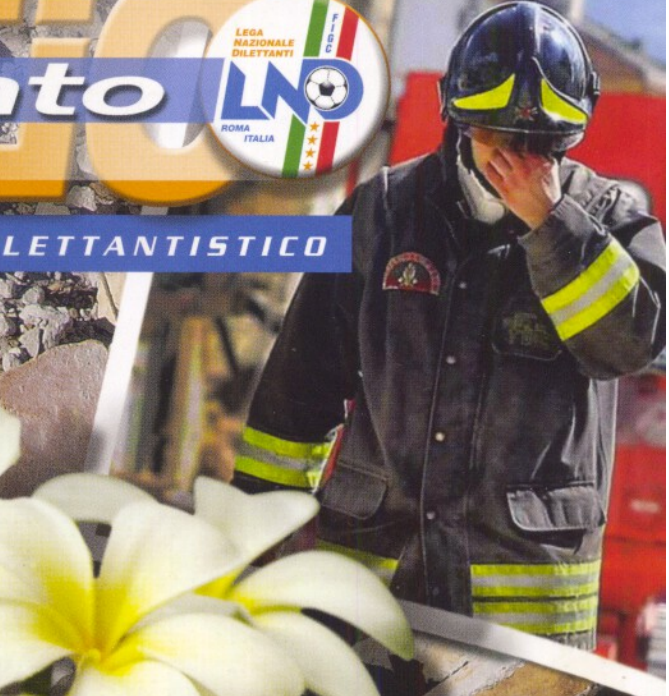
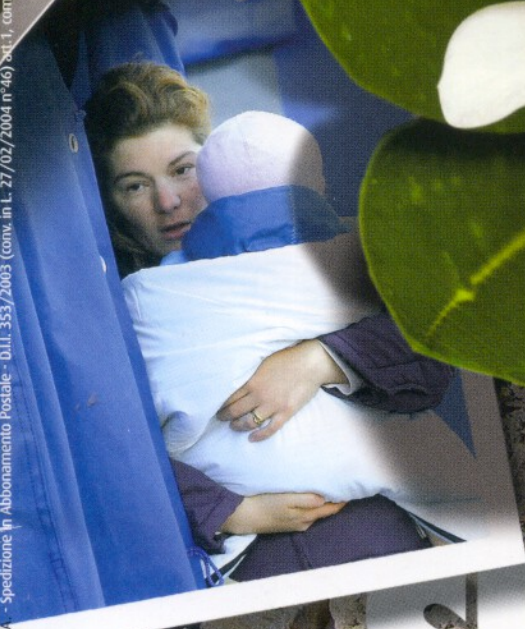
IL **CALCIO** illustrato



MENSILE DEL CALCIO DILETTANTISTICO

N.92 • Maggio 2009

Euro 2,58 • Poste Italiane S.p.A. - Spedizione in Abbonamento Postale - D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n°46) art. 1, comma 1, DCB BOLOGNA - Contiene LP - In caso di mancata consegna, inviare a ufficio Bologna CMP per la ricezione al mittente, che si impegna a versare la LP



UNA SPERANZA TRA LE MACERIE

...azioni sportive
...azioni sportive

Lnd - il che, oltretutto, genera il rischio di diffondere timori se non infondati, quantomeno non suffragati da indagini adeguatamente approfondite".

Secondo il prof. Rosati, infatti, "non esiste, a livello nazionale o mondiale, una letteratura che affermi con certezza l'esistenza di un nesso fra il colpo di testa e gli 'ipotetici' effetti collaterali cui si potrebbe andare incontro". Problemi vascolari, demenza senile, Alzheimer non sembrano quindi essere in alcun modo correlati ai traumi contusivi (le "botte in testa") o ai loro effetti sulla lunga distanza.

"La traumatologia sportiva nell'ambito del calcio - continua Rosati - non è superiore, per quanto riguarda i colpi alla testa, rispetto ad altre discipline sportive. Inoltre, concordo con ciò che viene sostenuto il dott. Kirkendall: il colpo di testa, di fatto, non viene mai dato in una situazione di totale rilassamento dei muscoli. Anzi, il gesto tecnico del colpire il pallone con il cranio, normalmente prevede che tutta la parte terminale del corpo sia muscolarmente compatta e pronta all'impatto".

Il discorso è diverso quando il colpo sopraggiunge del tutto inatteso, cogliendo il corpo completamente impreparato e quindi presumibilmente rilassato: "in quel caso si finisce con il

battere la testa esattamente come accade durante un incidente d'auto. Ma anche in queste condizioni mi sembrerebbe molto azzardato affermare l'esistenza di una correlazione fra questi traumi e determinati problemi tipici della senescenza. Sarebbe come dire: 'chi ha avuto un incidente di un certo tipo è destinato nella vecchiaia ad affrontare demenze, Alzheimer o problemi affini'".

Niente inutili allarmismi, dunque pur senza abbassare la guardia: " Nel momento in cui un atleta dovesse subire un trauma cranico di una certa gravità ci potrebbero essere delle sequele. Ma questo tipo di rischio è esattamente il medesimo per chi cade dal motorino o scendendo le scale, l'incidenza in termini statistici non è assolutamente più elevata".

CARTA STAMPATA

PIÙ FORTE DELLA "BESTIA"

Oltre il 90° non è un libro come tanti altri: è una testimonianza diretta di chi non perde la volontà di opporsi a una malattia che, oltre a portarti via la possibilità di giocare a calcio, rischia di rubarti anche la vita. Ma Flavio Falzetti ha deciso di non arrendersi, di combattere quella che lui chiama "la Bestia", di non dare la possibilità a quel linfoma di spazzare via la sua voglia di vivere e le sue passioni: così, dopo ben 35 cicli di chemioterapia, Flavio è tornato nel mondo del calcio, per se stesso anche e soprattutto per ridare la speranza a chi, come lui, è stato colpito dalla Bestia e non ha la forza per non lasciarsi abbattere. Falzetti, con l'aiuto di Francesco Caremani (con il quale scrive a quattro mani), non è disposto a rinunciare alla propria vita, nonostante la fatica e il dolore di quando passi dieci anni a difenderti dalla Bestia. Da leggere e rifletterci sopra.

OLTRE IL 90°

La storia di Flavio Falzetti, tornato al calcio dopo 35 cicli di chemioterapia

A cura di Francesco Caremani



Gli autori: Flavio Falzetti è nato nel 1972 a Norcia (Pg). Dopo la militanza in diverse squadre dilettantistiche scopre di avere un linfoma e affronta la chemioterapia. Dopo dieci anni è tornato sui campi di calcio.

Francesco Caremani, aretino, è nato nel 1969. È giornalista professionista freelance; scrive per importanti testate sia italiane che straniere e autore di libri.

Editore: Bradipolibri

Pagine: 141

Prezzo: Euro 15,00



Calcio in rosa e infortuni

la pratica degli esercizi. Lo studio norvegese, invece ha coinvolto 125 club calcistici femminili, 65 dei quali hanno optato per un nuovo programma di riscaldamento studiato in modo tale da offrire esercizi appropriati e progressivi, ma anche adatti a sviluppare la capacità di focalizzarsi sugli effetti e sugli obiettivi degli esercizi stessi: la scelta si è orientata verso un programma caratterizzato da esercizi come la corsa in apertura e chiusura o la pratica in coppie, che aumentassero la gradevolezza dell'allenamento e favorissero quindi una maggiore adesione al programma. Gli esercizi in particolare favorivano l'equilibrio e una maggiore consapevolezza nell'allineamento corretto delle articolazioni durante la corsa, il salto, la caduta e lo scarto. Hanno partecipato al programma 1055 ragazze dai 13 ai 17 anni, mentre altre 837 hanno costituito il gruppo di controllo. Al termine del programma, i dati hanno mostrato una riduzione di un terzo del rischio di lesioni, e della metà del rischio di lesioni gravi. Si desume quindi come una corretta impostazione dei movimenti sia fondamentale per abbattere il rischio di lesioni nello sport; gli autori dello studio concludono raccomandando quindi di intraprendere questo tipo di programmi appena i giovani vengano avviati alla pratica sportiva.

Un recente studio condotto da un gruppo di ricercatori norvegesi e pubblicato sul prestigioso *British Medical Journal*, ha mostrato come l'equazione "buon riscaldamento uguale meno incidenti sportivi e meno lesioni di articolazioni e legamenti" possa ritenersi valida anche nel Calcio Femminile, disciplina che mostra lo stesso tasso di incidenti e lesioni già noto nel calcio maschile. A fare da padrone sono le lesioni al ginocchio, alla caviglia e ai legamenti. In particolare, le giocatrici sono esposte a danni al legamento crociato anteriore del ginocchio con un incidenza da tre a cinque volte più elevata delle controparti maschili. Studi svolti in precedenza avevano avuto esiti dubbi, soprattutto a causa della scarsa adesione dei giocatori e di un elevato abbandono del-

Campionato Primavera verso la fase finale

La manifestazione che mette a confronto i vivai di 89 squadre approda ai quarti di finale: fra le promosse molte conferme e qualche sorpresa

Il **Campionato Primavera** entra nel vivo. Per il torneo riservato alle calciatrici Under 18, conclusi i gironi eliminatori, è giunto il momento della **fase ad eliminazione diretta**. L'organico delle partecipanti al Campionato, formato dalle 89 squadre espressione dei vivai dei sodalizi della Serie A, A2, B più le squadre partecipanti ai campionati regionali, si è assottigliato a **16 formazioni impegnate** negli Ottavi di Finale con gare di andata e ritorno giocate gli scorsi 29 marzo e 5 aprile. Le otto squadre qualificate alla fase successiva s'incontreranno i prossimi 3 e 10 maggio nei **Quarti di Finale che sanciranno chi accederà alla Final Four** da disputarsi in sede unica con gare ad eliminazione diretta in programma dal 29 al 31 maggio.

Il percorso delle 8 finaliste

Desta sorpresa l'assenza della finalista della scorsa edizione, il **Milan** infatti inserito in un girone eliminatorio difficile è stato superato in classifica da **Como**, **Inter** e **Fiammamonza**. Anche la **Roma**, semifinalista della passata stagione, inserita nel Girone L, ha mancato la qualificazione al turno successivo per cedere il passo alla schiacciasassi **Lazio**. Andando ad analizzare l'esito degli altri accoppiamenti salta all'occhio il percorso netto del **Como**, uscito imbattuto dal Girone C, negli Ottavi di Finale ha avuto la meglio sull'ostico **Brescia** giunto secondo nel girone B. Nessun problema per la detentrici dello scudetto 07/08, l'**Atalanta** ha dominato il girone B e nella gara di andata degli Ottavi ha annichito per 8 - 0 le friulane del **Chiasiellis**. Si profila quindi all'o-

rizzonte un quarto di finale di spessore tra orobiche e lariane. Affascinante anche il quarto di finale che vede affrontarsi **Bardolino** e **Tavagnacco** ovvero due delle società con i vivai più floridi nel panorama nazionale. Le ragazze **venete** dopo aver compiuto un percorso netto nel girone F, negli ottavi di finale hanno superato agevolmente il **Venezia** così come il **Tavagnacco** che, dominato il girone E, ha avuto la meglio sul **Vicenza**. Tutto da seguire il derby emiliano tra **Reggiana** e **Imolese**, una riedizione di ciò che è successo nel girone H che includeva sempre le due squadre giunte rispettivamente prima e seconda. Se non stupisce il percorso delle granate, dominio del girone e pratica **Multedo** sbrigata agevolmente negli Ottavi, sorprende invece la squadra primavera dell'**Imolese**. La compagine, espressione del vivaio di una società impegnata nel girone A della Serie B, dopo essersi classificata seconda nel girone eliminatorio ha compiuto una vera e propria impresa eliminando negli Ottavi di Finale il **Torino** (vincitore di due edizioni del Primavera) grazie alla vittoria interna che ha ribaltato la sconfitta di misura subita nella partita di andata. Estremamente interessante anche l'accoppiamento che mette di fronte **Firenze** e la vincente tra le corazzate **Lazio** e **Torres**. Le toscane hanno vinto tutte le partite del girone I e negli Ottavi hanno avuto la meglio sul **Salento** grazie alla decisiva vittoria casalinga. Ora aspettano di conoscere la sfidante che uscirà dal confronto tra **Torres** e **Lazio** (in vantaggio le capolinee che nella partita di andata hanno espugnato il campo delle isolane). ■

Coppa Italia Serie B

Il mese di maggio è decisivo per capire le sorti delle **52 squadre impegnate nella Coppa Italia di Serie B**. Terminati i dodici gironi eliminatori si apre la **fase dei Triangolari**, la prima giornata si è giocata l'11 gennaio, le altre due si disputeranno il 24 e 31 maggio. **Le prime classificate dei quattro Triangolari si affronteranno nella Final Four** organizzata in un'unica sede con gare ad eliminazione diretta che si giocheranno dal 4 al 6 giugno. Nel **primo Triangolare** dove sono raggruppate **Pro Reggina**, **Domina Acerrana** e **Atletic Montaquila**, tutte formazioni che primeggiano nei rispettivi gironi di campionato, regna un **equilibrio sostanziale** confermato dallo 0-0 scaturito dalla prima sfida tra **Pro Reggina** e **Acerrana**. Nel **secondo raggruppamento** **F.Verona** e **Mul-**

tedo, entrambe seconde in campionato dei rispettivi gironi, sono le **due favorite per l'accesso alle Finali** con il **Virtus Fossano** nelle vesti di outsider. Le veronesi già hanno una spanna di vantaggio dopo aver vinto per 2-1 la prima sfida con il **Multedo**. Nel **terzo Triangolare** troviamo **tutte squadre del Girone B** della Serie B, la prima della classe **Sudtiroil** lanciata verso la promozione in A2, la quarta forza del girone **Barcon** e la terz'ultima **Valbruna Vicenza**. Il risultato della prima giornata che ha visto il **Sudtiroil** strapazzare per 4-0 il **Vicenza** e i precedenti in campionato pendono nettamente a favore del sodalizio altoatesino. **Nell'ultimo Triangolare** a causa dell'esclusione del **Picenum** il passaggio del turno si giocherà tra **Sezze** e **P. Imola** protagoniste finora di una stagione di alto spessore.

Un titolo da difendere

LE RAGAZZE DELL'ATALANTA FEMMINILE DEVONO DIFENDERE LA COPPA CONQUISTATA LO SCORSO ANNO CONTRO UN GRUPPO DI AVVERSARIE AGGUERRITE E PRONTE AD APPROPRIARE DI OGNI PASSO FALSO

