Spediz. in abb. post. gruppo III/70%

PROVINCIA REGIONALE
di Trapani
Assessorato Sport, Turismo, Spettacolo

CULTURA e SPORT
per le nostre giovani generazioni

CONI news
Organo di Sport e Cultura del Comitato Provinciale CONI di Trapani

PROVINCIA REGIONALE
di Trapani
Assessorato Sport, Turismo, Spettacolo

Un patrimonio archeologico e bellezze naturali di grande interesse turistico

Edizione "All Services Center" ✻ Direttore Roald Vento ✻ Distribuzione gratuita ✻ Anno II ✻ n. 4 ✻ Maggio 1993

Il Trapani dei record conquista la C2

La società granata, riappacificatasi con il suo pubblico, guarda con rinnovata fiducia ai prossimi traguardi

All'impiedi: ARCOLEO (all.), MARANZANO jr. (prepar. atletico), BARONE, SASTRI, MARANZANO (ammin. delegato), ROSATO, DI MEO, CAVATAIO, CAMPANELLA, BARRACO, MISTRETTA (massagg.).
Seduti: SANTANIELLO, PETROV, INCRIVAGLIA, AZZARELLI, ORLANDO, LETO, CAPIZZI, TARANTINO.
Accosciati: ESPOSITO, INDRICCHIO, GURCIULLO, POMA, PELLEGRINO, RICCOBENE (magazziniere).

Dopo due secondi posti consecutivi finalmente il Trapani ha centrato quel primo posto che vale la promozione in C2. Un ritorno atteso tre anni e conquistato a suon di vittorie. Il Trapani, oltre ad aggiudicarsi la vittoria, è stato la squadra che ha totalizzato il maggior numero di punti, ben 54, chiudendo a più 3 in media inglese. Altra ciliegina sulla torta il titolo di capocannoniere di tutti e nove i gironi del Campionato Nazionale Dilettanti conquistato da Nino Barraco con 24 reti realizzate. Il trionfo del Trapani, in testa dalla prima all'ultima giornata, è stato amplificato grazie anche all'irriducibile Casale che non si è mai arreso, tenendo desto l'interesse del campionato fino alla fine. Straordinaria la partecipazione dei tifosi a questa meritatissima vittoria. Non si era mai visto tanto entusiasmo attorno alla società granata.

A parte i 150 tifosi che hanno seguito Barraco e compagni nell'ultimo impegno di Portici, contro il Campania nella gara che ha suggellato l'apoteosi, la partecipazione della città all'agognato obiettivo è stata massiccia. La sera stessa della promozione oltre 500 tifosi, armati di bandiere ed entusiasmo si sono dati appuntamento all'aereoporto di Punta Raisi, trasformato per l'occasione in un vero e proprio stadio. Visibilmente commossi tutti gli atleti, tecnici e dirigenti. In città, poi, c'è stata l'esplosione più autentica.

Le vie del centro presentavano un colpo d'occhio mai visto prima ed in migliaia hanno festeggiato il ritorno in C2 ed il primo successo della gestione Bulgarella. Per il Presidente del Trapani, finalmente, il sogno si è avverato e nuovi orizzonti si aprono anche se c'è sempre da rimanere con i piedi in terra.

Il calore con il quale la tifoseria granata, tornata in massa a seguire la propria squadra, ha accolto la promozione, potrebbe indurre a voli pindarici ma nel calcio di oggi, poco spazio è riservato alla improvvisazione e tutto deve seguire una linea programmatica senza la quale non si va lontano. Dopo anni di delusioni, dunque, Trapani calcistica ha potuto gioire per un trionfo meritato ma sofferto.

Nessuno ha regalato nulla, sono state 34 domeniche di battaglie e la tifoseria questo l'ha capito stringendosi attorno alla propria squadra. Lo stesso massimo dirigente granata, Andrea Bulgarella, ha più volte sottolineato, a promozione avvenuta, come il pubblico rappresenti il vero patrimonio della Società. E con tale supporto nessun traguardo può essere precluso anche se la C2 rappresenta anche un riscatto sociale per questa terra poco popolata, in verità, da eroi.

Trapani calcistica ha giustamente esultato per il traguardo raggiunto e lo ha fatto in maniera tanto genuina quanto calorosa.

Adesso c'è da pensare alla nuova categoria che deve rappresentare un punto di partenza e non di arrivo. Nel corso di questa stagione la gente è ritornata allo stadio incrementando partita dopo partita la sua presenza; occorre non deludere quanti ripongono la loro fiducia sulla società che sarà chiamata a confermare la tendenza alla lotta per obiettivi sempre più prestigiosi.

La C2, campionato sicuramente meno anonimo dei dilettanti, risulta parecchio stretta per le tradizioni calcistiche trapanesi. Passato a parte non si può non evidenziare come palcoscenici ben più prestigiosi potrebbero essere calcati dal sodalizio granata. Per adesso, comunque, c'è da gustarsi lo splendido campionato vissuto, poi si potrà guardare al futuro.

Enzo Biondo.

Disputati nelle coste del trapanese:

* 2º Trofeo Nazionale Lorenzo Mercuri
* 8º Campionato Siciliano di Pesca Subacquea a squadre per società

Giovanni Di Leo, Rosario Pisciotta e Francesco Salerno, della "Mares Sub" di Palermo con 16.540 (due cernie e sei pezzi) si sono aggiudicati l'ottavo campionato siciliano di pesca subacquea, a squadre per società, intitolato a Lorenzo Mercuri, il giovane pescasportivo deceduto due anni addietro nel corso della gara di qualificazione nazionale. Al secondo posto Antonio Aruta, Antonio Villari e Alfonso Montagnino, della "Apedis di Palermo, con 7.060 (una cernia e 5 pezzi); terzi Matteo Aronica, Pietro Di Leo e Giuseppe Morici, della "Mares Sub" di Palermo (5.730 punti); quarti Roberto Clemente, Rocco Martello e Gaetano Zanca, della "A.S. Sicilia Mare" di Palermo (4.460 punti 3 pezzi); quinti Giuseppe Lantillo, Francesco Nicotra e Salvatore Peraino della "Drepano" (2.800 punti tre prede).

La manifestazione, organizzata dalla società "Sport Nautici Tirreno", nel tratto di mare tra la Torre di Bonagia e la Torre Saracena di Cofano, con il patrocinio del Coni, ha fatto registrare un record di partecipanti (molti campioni titolati per la nazionale e qualcuno anche con partecipazioni ai mondiali) con 32 equipaggi e ben 90 subacquei che hanno pescato sostanzialmente poco. Il tempo è stato inclemente e per l'intera mattinata c'è stato il dubbio se effettuare la gara. Quindi gli organizzatori hanno fatto spostare i gommoni a Terrazze di Cofano, dove è stato possibile alarli senza difficoltà e soprattutto raggiungere la zona di pesca. I sub hanno dovuto fare i conti con il mare mosso ed una forte corrente che ha battuto tutto il tratto di costa più interessante. La classifica per società vede al primo posto la "Mares", quindi l'«Apedis», la «Sicilia Mare», la «Cressi Sub», tutte di Palermo e quindi la «Drepano» di Trapani.

Organizzatore e direttore di gara è stato Giuseppe Bifaro; giudice Fips (Federazione Italiana Pesca Subacquea) Francesco Orlando. Il più titolato dei trapanesi, Giuseppe Lantillo, 32 anni, della società polisportiva "Drepano" (classificato al ventiseiesimo posto al campionato nazionale di prima categoria di pesca subacquea che si è svolto l'anno scorso a Livorno), per motivi di lavoro non ha potuto allenarsi adeguatamente.

Menotti Parrinello

I sub della Polisportiva Drepano: Giuseppe Lantillo, Franco Nicotra e Salvatore Peraino

I giovani trovano nello sport un preciso punto di riferimento

In provincia di Trapani sono circa 25.000 gli atleti tesserati con le diverse federazioni

Federazioni		N. Società	N. Tesserati
F.I.T.	(Tennis)	26	970
F.I.P.A.V.	(Pallavolo)	33	1.114
F.I.G.DI.	(Ginnastica)	12	780
U.I.T.S.	(Tiro a segno)	3	1.750
F.I.P.	(Pallacanestro)	58	1.874
F.I.S.D.	(Disabili)	6	250
F.I.N.	(Nuoto)	6	414
F.I.G.H.	(Pallamano)	11	1.320
FITARCO	(Tiro con l'Arco)	8	190
F.M.I.	(Motociclismo)	8	300
F.C.I.	(Ciclismo)	13	*
F.I.S.N.	(Sci nautico)	2	40
F.I.V.	(Vela)	10	1.030
F.I.M.	(Motonautica)	3	60
F.I.H.P.	(Pattinaggio)	10	487
F.I.S.	(Scherma)	5	136
F.I.B.	(Bocce)	18	562
F.I.TE.T.	(Tennistavolo)	12	*
F.I.T.A.V.	(Tiro a Volo)	8	*
F.I.G.C.	(Calcio)	76	2.500
F.I.L.P.J.	(Lotta e Judo)	6	*
F.I.d.C.	(Caccia)	16	*
F.P.I.	(Pugilato)	3	98
F.I.CR.	(Cronometristi)	2	70
F.I.D.A.L.	(Atletica Leggera)	24	395
F.I.P.S.	(Pesca Sportiva)	31	580
F.I.B.S.	(Beseball)	3	100
Centri Olimpia		24	1.388
C. DI AVV. ALLO SPORT		96	4.557
TOTALI		**534**	**20.965**

** non ci sono pervenuti i dati*

ALL SERVICES CENTER
di Yvonne Vento
CONSULENZA E SERVIZI
✻Edizioni ✻ Libri ✻ Giornali
✻Organizzazione manifestazioni sportive
Trapani
Tel. 0336 894339

Ministero della Sanità
COMMISSIONE NAZIONALE PER LA LOTTA CONTRO L'AIDS
AIDS. L'IMPORTANTE E' VINCERE!
SCUOLA SPORT

Grecia: l'educazione ginnico sportiva nel Ginnasio

a cura del Prof. Isidoro Costantino

L'Iliade e l'Odissea hanno messo in rilievo l'origine della Ginnastica in Grecia

.....”intanto
Lunghesso il mare al disco, all'asta, all'arco
i suoi guerrieri si prendean diletto .....”

E' notorio quale immensa importanza i Greci attribuivano allo sviluppo della forza e dell'agilità della gioventù. La loro stessa religione altro non era che il culto della natura: si adorava la bellezza fisica sotto i nomi di Venere e di Apollo e la forza sotto le sembianze di Ercole.

Ma nel trascorrere del tempo la attività ginnica, da mera esibizione di bellezza e di forza, acquista sempre più valore educativo e formativo.

In Grecia, dove domina il concetto di armonia, l'educazione tende al bello e al buono, cioè alla perfezione.

Nel ginnasio, durante il periodo scolastico che durava sino al 18º anno di età, si mirava a favorire lo sviluppo delle energie fisiche, la bellezza e l'armonia del corpo, la forza di volontà sino alla preparazione militare - per la difesa della Patria - con prove di resistenza e di indurimento, nonchè alla potenzialità fisica sino alle gare e al trionfo.

E questa preparazione dell'uomo nei suoi molteplici aspetti intellettuali e morali, ispirata a finalità sociali e patriottiche ha due classici esemplari: lo SPARTANO e l'EFEBO.

Nel giovane spartano predominava una forte e decisa volontà che, attraverso un regime di indurimento e di privazioni, formava un carattere dal coraggio fisico e morale rimasto proverbiale.

A Sparta, non solo l'uomo ma anche la donna doveva essere forte e coraggiosa. Diverso, ma non meno forte e bello il giovane Ateniese.

L'Efebia era una scuola che mirava prevalentemente a formare il giovane vigoroso e valoroso difensore della Patria. Nel Ginnasio vi era un apposito reparto: l'EFEBIA, che senza trascurare il lato intellettuale, curava gli esercizi fisici di carattere militare, come marce, equitazione, maneggio delle armi, etc.

Non va dimenticato, infatti, che i Greci avevano un senso pratico della vita ed il cittadino soldato era per loro una necessità ed anche gli esercizi erano scelti accuratamente: la corsa ed il salto, per la velocità e l'agilità; il giavellotto ed il disco, per l'addestramento sensoriale; la lotta ed il pugilato, per il coraggio fisico e morale.

Alla base dell'agonistica era il Pentathlon che comprendeva: La corsa - il salto - la lotta - il disco - il giavellotto, ai quali si aggiungevano il pugilato, il pancrazio e molti altri sport. Gli esercizi del Pentathlon - che erano seguiti da tutti: dai giovani in palestra, dagli Efebi nel ginnasio ed anche dai cittadini adulti, avevano diversa misura ed intensità ragguagliate all'età.

- La corsa - che variava secondo gli scopi e l'età, si articolava in corsa di mezzo stadio per i principianti - corsa semplice di uno stadio, poi la doppia e si giungeva, per i più grandi, alla lunga corsa (dolico) che consisteva nel percorrere lo stadio da 12 a 24 volte. La gara di corsa del pentathlon era quella veloce - cioè uno stadio (mt. 192,27).

- Il salto - consisteva in una proiezione in estensione (lungo) che poteva essere eseguita con o senza haltares. Le testimonianze dei Greci circa i salti, purtroppo, sono controverse. Non mancavano, comunque, salti dal basso verso l'alto e dall'alto verso il basso, nonchè volteggi vari.

Pisside attica di Nikosthenes raffigurante atleti nella palestra e una corsa di quadriglie

- Giavellotto - l'attrezzo greco usato nelle gare sportive era un'asta di legno non molto lunga (mt.2.60 circa), con un puntale smussato. Spesso veniva lanciato col sussidio di una correggia ad ansa, entro la quale il lanciatore passava l'indice ed il medio.

- Disco - era una lastra di ferro o rame o di legno duro e pesante, di forma lenticolare (se ne conservano tre esemplari in Olimpia). Il discobolo di Mirone, che conosciamo da alcune copie, non essendo pervenuta a noi la statua originale, rappresenta l'atleta nel momento in cui sta per lanciare l'attrezzo.

- Lotta - è uno dei più antichi esercizi, se non il più antico, che serviva a provare la forza dei due concorrenti. Da una forma iniziale piuttosto brutale, senza regole e metodo, per merito di Teseo, si trasforma in un'arte insegnata anche nelle palestre.

- Pugilato - figura già nell'Iliade fra i giochi funebri in onore di Patroclo. Veniva insegnato anche nei ginnasi da abili istruttori ed a questo esercizio - *spoglio da ogni brutalità successiva* - partecipavano anche le fanciulle spartane. Evidentemente era questa dei Ginnasi una scherma a mani libere-senza cesto di alcun genere, nè lamine o borchie metalliche - ed era consentito anche l'uso dell'amphodite, specie di casco protettivo.

- Pancrazio - era un insieme di lotta e pugilato nel quale tutti i mezzi erano leciti per superare l'avversario.

Comunque Pugilato e Pancrazio erano al di fuori del Pentathlon che costituiva il programma della ginnastica giovanile greca. Ma le prove del Pentathlon non esaurivano l'orizzonte ginnico ed altri esercizi si aggiungevano come:

- Il tiro con l'arco - usato come esercizio di destrezza, sia dai giovanetti che dalle ragazze;

- L'equitazione - denominata “Ippasia” (cavallo) acquistò sempre maggiore valore come esercizio di preparazione militare. Dall'equitazione si passò presto al cocchio e la corsa delle pariglie e quadrighe fu poi introdotta nei ludi Olimpici;

(segue a pag. 4)

SCUOLA e SPORT

IV CAMPAGNA DI INFORMAZIONE E PREVENZIONE DELL'AIDS

CONI news
Edizione a cura della ALL SERVICES CENTER
Organo di Sport e Cultura del Comitato Provinciale CONI di Trapani
Direttore **Roald Vento**
Condirettore responsabile **Andrea Castellano**
Fotocomposizione e stampa: **ARTI GRAFICHE CORRAO**
Registr. Tribunale Trapani al n.219 del 7. 3. 1992

CAMERA DI COMMERCIO INDUSTRIA ARTIGIANATO AGRICOLTURA TRAPANI
Al servizio dell'Impresa per la crescita della Provincia

aiutiamo l'unicef ad aiutarci

CAMERA DI COMMERCIO INDUSTRIA ARTIGIANATO AGRICOLTURA TRAPANI
Vicina ai giovani per realizzare un futuro diverso

Segue da pag. 3

, - **La palla o "sfera"** - il gioco della palla, per il quale esisteva nel ginnasio un apposito locale "sferisterio" era il più usato. Dal gioco preferito dagli Efebi "episciro" trae forse origine il nostro gioco del calcio.

- **Il Nuoto** - presso tutti i popoli antichi il nuoto fu tenuto nella massima considerazione, sia come principio igienico, che come efficace esercizio ginnastico. A riprova basta il noto adagio: *"nescit litteras et natare"*.

- **Danza e canto** - la danza greca per le sue movenze e i suoi scopi è passata alla storia. Essa era un fattore di primo ordine nell'educazione, senza di che non si comprende la musica e la poesia. I Greci definirono il canto una "dolcezza" e lo stesso Aristotele riconobbe l'influenza della musica e del canto nell'educazione.

- **Ginnasio** - i Ginnasi primitivi o "Palestre" erano locali corrispondenti al bisogno di pochi individui; ma divennero in seguito monumenti di grande magnificenza e ritrovo di vita pubblica.

A misura che gli esercizi corporali si perfezionarono ed anche gli uomini maturi vi si dedicarono, i Ginnasi si ingrandirono e divennero una necessità della vita greca a tal punto che non vi erano città senza ginnasio e le grandi città ne contavano diversi. Fra i Ginnasi più famosi sono da ricordare ad Atene: il Liceo o Ginnasio di Aristotele - L'Accademia o ginnasio di Platone- il Ginosarce o ginnasio del popolo.

Il Ginnasio era composto: di una palestra che comprendeva numerose sale; di uno stadio con piste anche coperte per l'atletica; spogliatoi, bagni, portici, sale ed esedre destinate alle lezioni e a dispute letterarie, filosofiche e politiche.

Si aggiungevano poi lo sferisterio per il gioco della palla, l'efebeo per la preparazione militare degli efebi, quindi le sale destinate ai bagni (caldi e freddi) e alle unzioni.

Il tutto in un vasto recinto ricco di alberi, di statue, di fontane. Le materie che vi si insegnavano erano: la musica, la grammatica e la ginnastica alle quali Aristotele aggiunse il disegno, come completamento indispensabile alle produzioni artistiche.

Ma altri insegnamenti venivano certamente impartiti, considerato che nel ginnasio convenivano i Filosofi, i Retori, i Poeti ed altri cui andavano a grado gli studi.

Lo "stadio" che prima era parte del Ginnasio, successivamente per lo sviluppo delle gare di corsa, divenne una costruzione autonoma a forma di ferro di cavallo che permetteva diverse manifestazioni.

Il mondo dello Sport e la legge quadro sul volontariato

A cura dell'Avv. Fabio Messineo

Parte Seconda

3) Registri Generali delle organizzazioni di volontariato

La registrazione dell'associazione in appositi registri regionali è uno dei presupposti fondamentali per l'applicabilità di diverse disposizioni della legge 266/91. Infatti l'iscrizione a questo albo è condizione essenziale per accedere ai contributi pubblici, per stipulare le convenzioni e per beneficiare delle agevolazioni fiscali. E' prevista una revisione periodica dell'Albo al fine di verificare il permanere dei requisiti e l'effettivo svolgimento dell'attività.

Questa norma, se effettivamente applicata, al di là di timori di "ingabbiamento" dei gruppi di volontariato, permetterebbe di sgombrare il campo da tutte quelle associazioni-fantasma esistenti solo per lucrare pubblici contributi, a dispetto e a danno di chi opera con sacrificio. Contro il diniego dell'iscrizione o contro il provvedimento di cancellazione è ammesso ricorso al T.A.R., il quale deve decidere entro trenta giorni dal deposito del ricorso, ed eventuale appello al Consiglio di Stato.

4) Risorse economiche e agevolazioni

La legge prevede che le entrate delle organizzazioni siano costituite dai contributi degli aderenti, dei privati, dello Stato, di enti o di istituzioni pubbliche, di organismi internazionali; inoltre è prevista la possibilità di ricevere rimborsi derivanti da convenzioni con gli enti pubblici e di accettare donazioni e lasciti testamentari (con una importante deroga agli articoli 600 e 786 del codice civile), intestandone i beni direttamente alle organizzazioni.

Sappiamo benissimo come il volontariato ha un limite proprio nella scarsità dei fondi disponibili ed è inutile ricordare come spesso lo Stato civile (o assistenziale) preferisce delegare al privato solo perchè si trova costretto ad operare tagli sul bilancio. Consapevole del problema, il legislatore, vista la difficoltà di dirette erogazioni, ha agevolato la concessione di spontanee contribuzioni da parte dei privati, permettendone la deducibilità entro certi limiti e ha disposto l'esenzione dall'imposta di bollo e di registro per gli atti costitutivi e quelli connessi allo svolgimento dell'attività sociale. Inoltre ha previsto che i proventi derivanti da attività commerciali e produttive marginali non costituiscano redditi imponibili ai fini della IRPEG e dell'ILOR, qualora venga documentato il loro totale impiego per i fini istituzionali dell'organizzazione di volontariato; sulle domande di esenzione, previo accertamento della natura e dell'entità, deciderà il Ministro delle Finanze di concerto con quello per gli Affari sociali.

5) Forme di partecipazione

Le regioni devono salvaguardare l'autonomia delle organizzazioni e favorirne lo sviluppo; in particolare disciplinano con legge le forme di partecipazione consultiva delle associazioni alla programmazione degli interventi nei settori in cui esse operano, le forme di finanziamento e la partecipazione dei volontari ai corsi di formazione, qualificazione e aggiornamento svolti o promossi dagli enti pubblici nei settori di intervento delle organizzazioni stesse.

Proprio su quest'ultimo punto, il Comitato C.O.N.I. di Trapani ha insistito allorquando ha formulato delle proposte normative da inserire negli Statuti comunali della provincia. E' anche compito delle regioni disciplinare le forme di finanziamento e di sostegno delle attività di volontariato.

6) Convenzioni

Lo Stato, le regioni, gli enti locali e gli enti pubblici possono stipulare convenzioni con le organizzazioni iscritte all'Albo da almeno 6 mesi; le convenzioni devono contenere disposizioni dirette a garantire la continuità dell'attività, il rispetto dei diritti e della dignità degli utenti, forme di verifica delle prestazioni, nonchè le modalità di rimborso delle spese.

Le regioni sono deputate a disciplinare i requisiti e i criteri che danno titolo di priorità nella scelta delle organizzazioni per la stipula delle convenzioni, anche in relazione ai diversi settore di intervento.

7) Flessibilità nell'orario di lavoro

Per i lavoratori aderenti alle associazioni iscritte agli albi regionali è possibile usufruire delle forme di flessibilità di orario di lavoro o delle turnazioni previste nei contratti collettivi, compatibilmente alle esigenze aziendali e al solo fine di permettere lo svolgimento dell'attività volontaristica. Questa rappresenta una notevole conquista per i lavoratori dipendenti, sia privati che pubblici; anche questi ultimi, infatti, potranno richiedere l'applicabilità della disposizione, vista la tendenza degli enti pubblici ad adottare l'orario spezzato.

8) Assicurazione

Le organizzazioni devono assicurare i propri aderenti contro gli infortuni e e le malattie connessi allo svolgimento dell'attività di volontariato, nonchè per la responsabilità civile verso i terzi. La disposizione intende tutelare coloro che operando al servizio degli altri rischiano di andare incontro a spiacevoli sinistri che ne possono compromettere la futura attività lavorativa e la vita di relazione.

9) Osservatorio nazionale per il volontariato

E' un organismo ministeriale con il compito di provvedere al censimento delle varie organizzazioni presenti nel nostro Paese, alla diffusione della conoscenza delle attività da esse svolte, al sostegno di tutte le iniziative utili per la promozione e lo sviluppo del volontariato. L'osservatorio pubblicherà un rapporto biennale sull'andamento del fenomeno e, soprattutto, sullo stato di attuazione della normativa; inoltre con cadenza triennale promuoverà una Conferenza nazionale con la partecipazione di tutti i soggetti istituzionali, i gruppi e gli operatori interessati.

Certamente questa legge, pur non essendo rivolta specificamente al settore sportivo, ma genericamente a tutto l'universo del volontariato, può costituire un concreto sostegno per tutti i volontari operanti nelle società sportive, specie le minori, le quali costituiscono l'ossatura dello sport nazionale.

L'invito agli operatori sportivi è di appropriarsene e di valorizzare gli spunti che offre la normativa, integrandoli con tutti gli altri diritti e riconoscimenti di cui i recenti Statuti degli enti locali sono pieni; dall'altra parte la speranza è di vedere una celere emanazione e applicazione della normativa di dettaglio da parte delle regioni.

Azienda Provinciale Turismo di Trapani

Un invito

la droga distrugge il tuo corpo

Azienda Provinciale Turismo di Trapani

San Vito Lo Capo
Isole Egadi
Erice
Motya
Segesta
Selinunte

I rotellisti trapanesi vincono ad Acireale e Catania

Catania: Categoria Ragazzi, Allievi, Juniores e Seniores

Altri 6 titoli regionali su strada sono stati conquistati dai pattinatori trapanesi ai campionati che si sono svolti a Catania sul bellissimo anello del giardino Bellini con le categorie Ragazzi, Allievi, Juniores e Seniores. Questa volta è la Polisportiva Olimpia che si aggiudica 4 titoli con gli atleti: Maria Pecorella cat.Rag. nella gara dei m. 300 Sprint. Rosa Schifano cat. allievi nella gara dei m. 3000 a punti e Angela Barbara categoria Iuniores nella gara m. 300 a cronometro e nella gara dei m. 500 Sprint.

Il Gruppo Sportivo Pattinaggio si deve accontentare di soli 2 titoli conquistati da Gabriele Laudicina categoria ragazzi nelle gare dei m. 3.000 e m. 5.000 a punti. Da rilevare anche i due secondi posti conquistati da Vita Genua del G.S. Pattinaggio categoria Allievi nelle gare dei m. 300 a cronometro nella gara dei m. 500 Sprint. Ottimi anche i terzi posti conquistati dagli atleti della Pol. Olimpia. Alberto Fici cat.Allievi nei m. 3.000; Aldo Bosco nella gara dei m. 5.000 e da Milena Marascia nella gara dei m. 3.000.

Archiviati i regionali su strada adesso si passa alla pista ad Acireale, dove si correranno i regionali per le categorie Giovanissimi ed esordienti che sono valide anche come selezione per la partecipazione al Gran Premio Nazionale Giovani che si correrà nel mese di luglio. A questi regionali prenderanno parte ben 25 atleti trapanesi appartenenti alle società: G.S.Pattinaggio, Pol.Olimpia, G.S. Enotria, Pol. Di Stefano, Pol. Falco, Pol. La Star, Pol.5 Torri, Pol. Mulino a Vento.

Acireale: Categoria Giovanissimi ed Esordienti

Acireale ha ospitato sul pattinodromo comunale i campionati regionali di patt naggio a rotelle su pista riservati alle categorie giovanissimi ed esordienti. Otto i titoli in palio, due sono stati conquistati da atleti trapanesi, si tratta di Ornella Iovino del Gruppo Sportivo Pattinaggio che vince la gara dei due giri sprint nella categoria giovanissime "nella stessa gara Stefania Grado della Polisportiva Olimpia conquista il secondo posto".

Il secondo titolo lo vince Paolo Schifano della Pol.Olimpia nella gara di m.600 categoria esordienti. Ottimi piazzamenti sono stati conquistati anche da: Valentina Incandela del G.S.Enotria 2ª nella destrezza categoria giovanissime; Anna Rita Pecorella della Pol. Olimpia 2ª nella gara dei m.600 categoria Esordienti; Giuseppe Strazzera della Pol. Falco 3º nella gara dei m.600 categoria Esordienti; Laura Lipari della Pol. La Star 3ª nella gara dei m.600 Cat. Esorde; Alessio Floreno del G.S.Pattinaggio 5º nella gara dei due giri ad inseguimento cat. Esordienti.

Acireale: Categoria Cadetti, Ragazzi ed Allievi

Ancora sette titoli regionali di pattinaggio a rotelle su pista sono stati conquistati dai rotellisti trapanesi ad Acireale Sabato 8 e Domenica 9 aprile, nelle categorie Cadetti, Ragazzi, ed Allievi.

I titoli conquistati sono: 4 da atleti del gruppo Sportivo Pattinaggio con le doppiette di Rosario Iovino nei m. 1.500 e 3000 categoria cadetti e la doppietta di Vita Genua nei m.300 a cronometro e m.500 sprint categoria Allievi.

Tre titoli sono stati conquistati da atleti della Polisportiva Olimpia con Maria Pecorella, doppietta nei m. 200 a cronometro e 2 giri sprint categoria Ragazze e da Rosa Schifano nei m. 5.000 a punti categoria Allieve. Ottimi anche i piazzamenti di Gabriele Laudicina del gruppo Sportivo Pattinaggio 2º e 3º nelle gare dei m. 3.000 e 5.000 categoria Ragazzi. Laura Grado della Pol. Olimpia 3ª nelle gare dei m. 1.500 e 3.000 categoria cadette. Caterina Crisafulli della Pol. Falco 3ª nella gara dei m. 1.000 categoria allieve. Francesco Macrì della Pol. La Star 3ª dei m.3.000 categoria Ragazzi. Eugenio Caputo del G.S.Pattinaggio 4º nella gara dei m. 3.000 categoria Cadetti. Alberto Fici della P.Olimpia 4° nella gara dei m. 5.000 categoria Allievi. Per queste categorie il prossimo impegno sono i campionati italiani che si disputeranno a Trapani nei giorni 1/2 luglio p.v. sul pattinodromo comunale del campo Aula organizzati dal Gruppo Sportivo Pattinaggio e dalla polisportiva Olimpia.

CORSI PER SALVAMENTO

La Società Nazionale di Salvamento, in collaborazione con la POLISPORTIVA DREPANO di Trapani indicono ed organizzano il primo corso di

"BAGNINO DI SALVATAGGIO"

Al corso possono partecipare tutti gli aspiranti che abbiano compiuto il 16º anno di età e non superato il 50.

Le lezioni si svolgeranno presso i locali del DIVING CENTER siti presso l'HOTEL TIRRENO di Pizzolungo - Trapani e si terranno in giornate feriali ed in ore serali che verranno comunicate e concordate. Esse saranno tenute da istruttori qualificati della Società Nazionale di Salvamento di Genova.

La quota di iscrizione al corso è di £.350.000 e comprende:
- *Dispense con relative ordinanze;*
- *Manuale del "bagnino di salvataggio";*
- *Uscite per relative esercitazioni in barca e lezioni teoriche;*
- *Rinnovo del brevetto per tre anni (Tassa di salvamento);*

All'atto dell'iscrizione il partecipante dovrà consegnare n 3 foto tessera; n 1 certificato di residenza; n 1 certificato penale acconto di £. 160.000.

Per tutte le informazioni relative, potrai rivolgerti o presso l'HOTEL TIRRENO di Pizzolungo tel. 571109 o presso la sede sportiva di Trapani tel. 21972 / 571014.

IL DIRETTORE DEL CORSO
Salvatore Bifaro

FICK **CONI**

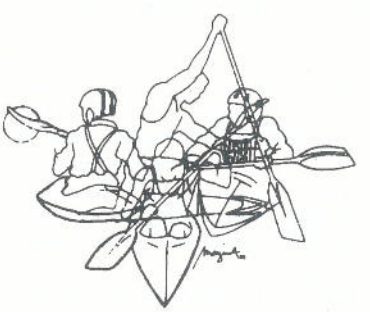
FINALMENTE A TRAPANI LA POSSIBILITA' DI PRATICARE UNA ATTIVITA' NUOVA ED ECOLOGICA A DIRETTO CONTATTO CON LA NATURA

SPORT NAUTICI TIRRENO

ORGANIZZA

CORSI DI KAJAK E CANOA

DISPONIBILITA' ATTREZZATURA COMPLETA



Per informazioni rivolgersi
Prof. Miceli Michele - Tel. (0923) 546616

Federazione delle Federazioni Sportive

attento all'AIDS

Comitato Provinciale di Trapani

Via G. Marconi, 194
Tel. 0923 535159 - Fax 552662

Lo Sport come momento di aggregazione da utilizzare per la diffusione di messaggi informativi sulla tutela della salute

A cura del Dr. Pasquale Bellotti, MD, CONI, Scuola dello Sport

1. "Prima di fare la guerra, molte campagne per prevenire la guerra".

E' certo a Voi tutti noto (e non potrebbe essere altrimenti, visti la numerosità e l'efficacia dei messaggi inviati a più riprese, in vario modo e attraverso vari Media) che il Ministero della Sanità del nostro Paese e la Commissione Nazionale per la lotta contro l'AIDS si sono fatti promotori, negli anni addietro, di encomiabili, prestigiose e del tutto riuscite Campagne Nazionali per la prevenzione e l'informazione sull'AIDS.

2. "Siamo in Campagna".

Nel 1992, è partita la quarta Campagna, per la quale il Ministero della Sanità e la Commissione per la lotta contro l'AIDS hanno inteso privilegiare il mondo dello sport, in quanto importante strumento di aggregazione di giovani, ma anche di non giovani, destinando l'informazione sul problema AIDS a tutte le categorie e a tutti i Quadri che hanno, nei confronti dei giovani stessi:

a) **capacità e potere di sensibilizzazione e di orientamento;**
b) **ruolo di formazione e di promozione umana, sociale ed etica;**
c) **compiti, in definitiva, e responsabilità, travalicanti lo sport stesso, poi chè assai spesso il giovane vive nel nucleo sportivo un'esperienza di "socialità" di intensità e valore molto rilevanti, al punto che il nucleo stesso può diventare centrale ed esaustivo degli interessi di quel soggetto.**

Per tutti questi motivi, è stata ufficialmente richiesta la collaborazione dell'Ente cui è demandato dallo Stato di sovraintendere, in tutto e per tutto, in piena autonomia e secondo sue proprie strategie, allo sport nazionale, ovunque e comunque organizzato. Questo Ente è il CONI, cioè Comitato Olimpico Nazionale Italiano, il quale questa collaborazione ha, volentieri e senza esitazione, concessa, consapevole come è del proprio insostituibile ruolo di formatore di coscienze oltre che di organismi fisici, di **propugnatore di concetti etici** prima che tecnici e metodologici, di **convinto assertore** della necessità che lo sport partecipi alla **definizione e alla attuazione di stili di vita** che, identificati per gradi negli ultimi decenni del secolo, consentano, infine, di entrare nel terzo millennio, con un **bagaglio saldo di modi di essere e di vivere.**

3. Il CONI e le sue mani...

Il CONI significa non soltanto il Comitato che prepara ed iscrive gli atleti Italiani ai Giochi Olimpici; esso significa anche una serie di strutture con compiti istituzionali particolari, e con delega ad essere mente e poi, naturalmente, anche braccia operative: pensare a fare, ideare ed attuare. Parlo, perciò, adesso di una struttura particolare e sui generis, dei suoi uomini e dei suoi luoghi dove sono istituzionalizzati la ricerca applicata allo sport e la trasmissione corretta, a diversi livelli e con differenti approfondimenti, ma con la chiarezza e la precisione che sono dovuti al collega ricercatore ed all'uomo della strada, all'italiano addetto ai lavori e all'italiano cittadino, dei risultati della ricerca stessa ai diversi possibili fruitori dell'informazione: l'atleta ed il team che lo assiste e ne guida i passi sulla via dell'alta prestazione o su quella, comunque, della migliore prestazione fisica possibile, il mondo della cultura scientifica in genere, quello della cultura universitaria, i mass media considerati in tutte le possibilità espressive e in tutte le potenzialità di penetrazione, l'intero Paese, per il significato sociale che la pratica sportiva, oggi, con i suoi milioni di praticanti, evidentemente possiede più di ieri.

Noi assistiamo oggigiorno, ad un fenomeno contraddittorio, per il quale, da una parte, si rischia di perdere il contatto con l'ambiente che ci circonda e di quest'ultimo ci si rende addirittura nemici, ma d'altra parte, in quest'ambiente si sopravvive di più, si vive più a lungo e più a lungo si vivrà nel futuro, forse con un peggioramento della qualità complessiva della vita: non riusciremo ad aggiungere, come voleva l'Organizzazione Mondiale della Sanità,vita agli anni , ma solo anni alla vita: problema per l'appunto di quantità e non di qualità. Una vita senza stile.

Il nostro osservatorio, osservatorio CONI, della Scuola dello Sport, dell'Istituto di Scienza dello Sport, è diverso. La prospettiva dalla quale osserviamo è la funzione istituzionale dello stretto interesse per tutto quanto riguarda ed ha a che fare con la salute degli atleti, giovani ed adulti, neofiti e campioni, praticanti con obiettivi agonistici, praticanti con obiettivi solo salutistici. Sono ugualmente molti milioni gli italiani che, a diverso titolo e con diverse intenzioni e differenti obiettivi, occupano lo spazio ideale dell'essere e del sentirsi atleta.Tutti, nessuno escluso, mettono la salute prima dello sport, considerando quest'ultimo come un elemento che alla salute si somma per incrementarla e per ottimizzarne le espressioni. Lo sport fa bene a chi sta già bene, ma potrebbe danneggiare chi non sta bene e chi la salute non ha stabilmente o chi deve recuperare da uno stato di malattia o di inefficienza per diverse cause. Nel "potrebbe danneggiare" è implicita la imprescindibilità di "scelte appropriate" e di "conoscenze mirate", nonchè di "informazioni" chiare, inequivocabili, in grado di orientare con certezza. Le linee guida. Quelle che riguardano cioè i corretti stili di vita, indispensabili per il mantenimento del benessere psicofisico e per l'incremento dell'efficienza della macchina umana, ai fini della prestazione.

Non a caso, la vocazione preventiva della medicina e della scienza, in generale, dello sport e la partecipazione al benessere sociale, individuale e collettivo, che la medicina dello sport stessa dimostra così bene di possedere e di poter interpretare, trovano una incredibile identificazione nella strategia della "salute per tutti nell'anno 2000", della Organizzazione Mondiale della Sanità. Tra i 38 obiettivi specifici proposti, già nel 1984, per la regione europea dell'OMS, ai fini del raggiungimento dell'obiettivo sociale della Salute per tutti all'inizio del nuovo millennio, una particolare importanza crediamo che abbia l'obiettivo n.16, interessante la promozione di comportamenti positivi per la salute, "di comportamenti cioè igienicamente sani, particolarmente per: alimentazione, fumo, attività fisica e gestione degli stress".

Nessuno, crediamo, si meraviglierà, perciò, di sapere che questi sono obiettivi specifici ed istituzionali propri di chi opera nel campo della ricerca e della trasmissione di dati scientifici relativi al mondo dello sport e alla pratica del movimento.

4. "Lo Sport ha un ruolo chiave..."

Lo Sport interpreta, così, con una sovrapposizione quasi perfetta, molte raccomandazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità: ciò, per l'ovvia imprescindibile adesione dei suoi artefici primi, gli atleti, e dei suoi organizzatori, le diverse figure di quadri che vi operano e che anzi agiscono quotidianamente al suo interno, ad un progetto di costruzione e di conservazione di uno stato di salute addirittura maggiorata, rispetto al normale, di una fitness specifica, a tal punto sviluppata, da consentire di ottenere prestazioni fisiche (e psichiche) incredibilmente elevate ed assolutamente impensabili.

Per questa capacità così spiccata, e così unica, di riuscire a selezionare e a definire i comportamenti, motori, e non, degli atleti, fin dalla tenera età e fino all'altissimo livello, indirizzando ciascun soggetto secondo un progetto mirato e assolutamente individualizzato, **lo sport è anche in grado di indicare ed offrire una ampia serie di alternative a comportamenti erronei, devianti, non normali**, in qualsiasi campo della vita: esso dispone, infatti, di un suo patrimonio,

(segue a pag. 7)

Regione Siciliana
Assessorato al Turismo
Comunicazioni e Trasporti
VISITATE LA SICILIA

gli anabolizzanti uccidono

Regione Siciliana
Assessorato al Turismo
Comunicazioni e Trasporti
Visitate la Sicilia
Tradizioni di Arte, Cultura e Turismo

Stretching vuol dire stirarsi

La parola anglosassone "stretching" ha un significato molto semplice e facilmente comprensibile, si può tradurre con stirarsi, allungarsi, stendersi.

Si tratta di un gesto naturale che facciamo per istinto in particolari, ben precise circostanze.

Lo stirarsi, l'azione di allungare la muscolatura, di stendere le articolazioni, non riguarda solo l'uomo, ma anche gli animali. Uno in particolare potremmo prenderlo a modello, farne il simbolo di questa attività: è rilassato, ma vigile, attento, flessibile, rapido e scattante. E' in una parola, come vorremmo sentirci noi ogni giorno. Osserviamolo, è maestro nello stirarsi: il gatto.

Si allunga meticoloso, quasi con voluttà, di sicuro con grande soddisfazione.

La stessa cosa può accadere a noi, perchè stirarsi è un gesto che dà piacere, che procura benessere sia fisico che mentale. Ci rilassa e tonifica, in pratica ci alleggerisce di quella tensione psicofisica che sembra essere sempre di più una costante del nostro modo di vivere. Oggi l'uomo ha perso il contatto con la natura, con se stesso e con l'ambiente che gli sta attorno. Spesso lo stile di vita imposto dalla struttura e dall'organizzazione della nostra società crea notevoli disagi, che si riflettono soprattutto sulla salute. I problemi maggiori che ci coinvolgono sono essenzialmente:

• la mancanza di attività fisica, indispensabile al buon funzionamento del nostro organismo. L'uomo è una macchina speciale, si logora con l'inattività e si rigenera con l'uso;

• l'alimentazione eccessiva, o comunque un rapporto non corretto col cibo, che può portare all'obesità da un lato e alla anoressia dall'altro. Si tratta di malattie sociali gravi e sempre più diffuse. Mancanza di movimento ed eccessi alimentari sono in stretta relazione, aumentando così ancora di più i rispettivi effetti negativi sull'organismo;

• l'ecessiva tensione psico-fisica, lo stress appunto, che tutti purtroppo ben conosciamo, dovuto al traffico, ai ritmi

troppo rapidi, al rumore, alle difficoltà nei rapporti sociali e così via. Il meccanismo dello stress, di per sè indispensabile alla vita, quando è attivato da eccessive, continue sollecitazioni, diviene il veleno della vita stessa. L'elenco delle malattie alle quali lo stress è collegato è praticamente senza fine.

Tutti noi abbiamo il dovere di tutelarci e difenderci da questi danni cercando soprattutto di prevenirli. Ricreare una nuova situazione di benessere ed equilibrio non è facile, ma neppure impossibile se ci muoviamo con un po' di impegno in due precise direzioni:

• riscoprendo i nostri ritmi naturali dimenticati (sufficiente riposo, alimentazione non eccessiva e ben bilanciata, attività fisica moderata e costante)

• controllando lo stress attraverso tecniche appropriate di rilassamento.

In ciascuna di queste due direzioni lo stretching gioca un ruolo di primaria importanza.

Attività fondamentale, lo stretching fa parte di quei gesti, di quelle abitudini naturali e istintive, che il vivere d'oggi ci ha fatto dimenticare o comunque trascurare, abitudini che debbono essere riscoperte e valorizzate per vivere in pieno benessere ed efficienza.

PERCHE'CI SI STIRA

Lo stretching, funzione naturale del nostro organismo, ha due scopi fondamentali:

• serve da graduale passaggio dall'inattività alla vita di movimento (ci si stira al mattino appena svegli, prima di alzarsi dal letto)

• è un importante strumento che favorisce il recupero della fatica (è piacevole allungarsi dopo una giornata trascorsa a tavolino, in ufficio).

Ed è proprio questa ultima funzione che ne fa, come abbiamo visto, il metodo ideale per scrollarsi di dosso tensione e stanchezza. Emozioni e tensioni interiori irrigidiscono il corpo, lo rendono teso e dolente. La tensione nervosa si trasmette ai muscoli lasciandoli rigidi e contratti, questo provoca fastidio, dolore, irritazione. Un muscolo, finchè no si rilassa e si distende, lasciando circolare liberamente il sangue, non riposa e non riesce a smaltire la fatica. Allungarlo consente il suo pieno recupero. Ciò è valido nella vita di tutti i giorni come nella pratica sportiva. Dopo lo sforzo, infatti, i muscoli sono eccessivamente tonici, cioè accorciati, e lo stretching come un lieve, naturale massaggio li rilassa, li riporta alla lunghezza originale, aiuta il loro recupero in maniera attiva e quindi più efficace. Inoltre, usato come forma di riscaldamento prima dell'esercizio, previene la possibilità di dolori muscolari o lesioni. Questo è possibile perchè i movimenti di allungamento migliorano il gioco articolare, predispongono i muscoli alla fatica, aiutano ad acquisire concentrazione e migliorano tutti i processi metabolici dell'organismo. Lo stretching è anche un mezzo importante per conoscersi meglio, per ritrovare l'armonia con noi stessi, per capirsi "dentro". La percezione che abbiamo del nostro corpo non deriva solo dall'immagine che vediamo riflessa nello specchio, ma nasce dall'interno di noi, da piccoli organi disseminati un po' ovunque, che collegati al cervello

(segue a pag. 8)

Erice
Città della Pace della Scienza e del Turismo

il fumo nuoce gravemente alla salute

Erice
La Scienza per il futuro dei nostri giovani

In casa VELO-CELI

ulteriore maturazione per le giovani atlete

Archiviata, con un po' di rabbia per la verità, la stagione sportiva della VELO - CELI, le babies della società stanno registrando buoni e lusingheri risultati, nella categoria allieve con la qualificazione alle finali interregionali di Reggio Calabria dell' 11, 12 e 13 Giugno p.v. e nella categoria propaganda dove, a poco a poco, e vincendo sempre, si avvicinano alle finali regionali; senza contare poi nei Campionati Studenteschi l'ammissione alle Finali Nazionali del Liceo Scentifico "V. Fardella" di Trapani formato tutto da "Veline".

La rabbia per una Serie B persa sul campo è senza dubbio grande, in quanto un girone di andata giocato con grinta e determinazione, convinte delle proprie possibilità e forti di una valida ed anticipata preparazione, aveva sicuramente fatto sperare in una conclusione sicuramente più felice ed in effetti i quattordici punti finali non sono pochi specialmente se raffrontati ai quattro della scorsa stagione. Sarebbe bastato vincere nel girone di ritorno quelle gare, sicuramente alla portata, per raggiungere posizioni di metà classifica che avrebbero premiato atlete e tecnici ed aggiunto anche, perchè no, una certa gratificazione al lavoro di una Società costretta da qualche tempo a muoversi tra difficoltà di ogni sorta e gratificata soltanto dall'aiuto di uno sponsor, la CELI di Santa Ninfa, operante nel campo dell'edilizia, che ha guardato con simpatia al movimento giovanile che fa capo alla più prestigiosa società sportiva trapanese operante sul campo femminile.

Parecchie comunque le novità del prossimo anno nel variopinto mondo della pallacanestro femminile italiana. Proposte di modifiche ai campionati minori e progetti vari della nuova gestione di Lega, fanno pensare ad un anno particolarmente foriero di una nuova e più accettabile credibilità!

Per il campionato di Serie B e Serie C queste le novità più credibili, alla luce dei progetti e delle proposte già formulate ed in corso di ratifica da parte del Consiglio Federale: inalterato il numero dei Gironi dei Campionati di B (4) e di C (12). Aumenta di due il numero delle squadre.

Si avrà pertanto una Serie B con 4 Gironi da 16 ed una Serie C con 12 Gironi da 14, ripescando le retrocesse.

Molta carne al fuoco quindi ed in casa VELO probabilissimo ripescaggio, per cui la stagione appena conclusa potrebbe servire, senza il trauma della retrocessione, da ulteriore passo in avanti verso la prevedibile ed auspicata completa maturazione di queste giovanissime atlete che hanno bisogno soltanto di un po' di tempo per dimostrare che la fiducia del nuovo gruppo Dirigente della Società è stata ben riposta.

Comunicato Stampa del CONI

Campionati studenteschi

Le rappresentative femminili di pallacanestro del Liceo Scientifico "V.Fardella" di Trapani e di pallavolo del Liceo Ginnasio "G. Pantaleo" di Castelvetrano, accedono alla finale Nazionale dei Campionati studenteschi che si svolgeranno a Montichiari (Brescia) dal 22 al 24 Giugno prossimi.

Le rappresentative sono così composte:

PALLACANESTRO	PALLAVOLO
Liceo Scientifico "V.Fardella" TP	*Liceo Ginnasio "G.Pantaleo" Citrano*
1) Cammareri Alessandra	1) Lombardo Giuditta
2) Cammareri Cristina	2) Leonardi Rosaria
3) Cardillo Valentina	3) Leonardi Fabiana
4) Laudicina Daniela	4) Scandaliato Marianna
5) Margiotta Antonina	5) Lipido Margherita
6) Morici Rosaria	6) Lipari Valeria
7) Puglia Sara	7) Lombardo Serena
8) Strazzera Francesca	8) Miceli Monica
9) Naso Sabrina	9) Accardo Marinda
10)Santamaria Simona	10) Occhipinti Elsa Iride
11)Giambertone Virginia	11) Giardina Antonina
12)Coccia Stefania	12) Ampolilla Claudia
Docente Resp. Fiorino Francesca	*Docente Resp. Filardo Maria Grazia*

Altri due atleti trapanesi si sono qualificati per le finali nazionali di Atletica Leggera che si svolgeranno a Desenzano del Garda il 23 e 24 giugno prossimi:
- Alessio Angileri dell'I.T.I. di Marsala con m.1,96 nel salto in alto;
- Michela Giurlanda dell'I.T.C. di Erice con m.5,32 nel salto in lungo.

Riporti da pag. 6 e 7

Lo Sport come momento di aggregazione da utilizzare per la diffusione di messaggi informativi sulla tutela della salute

assolutamente unico, di cultura specifica, ormai sedimentata, ma istante per istante arricchita e perfezionata, grazie a mille progetti di ricerca scientifica applicata, che la medicina dello sport e la metodologia dell'allenamento, sia in generale e sia in riferimento agli specifici sport, elaborano e portano avanti, nel mondo. Lo sport ha cercato ed ha trovato: *lo sport possiede certezze da vendere.*

5. "Nello sport che c'è?"

Allo sport ci si avvicina anche per questo motivo: vi sono le certezze di un mondo che finora non ha mai ingannato (alla formazione ben guidata segue sempre il risultato ottenibile sperato), i consigli di consiglieri saggi ed esperti (educatori prima che dirigenti ed allenatori), la guida sicura di sorveglianti e custodi di muscoli, di cervelli e di coscienze, o in formazione o già agli approdi finali, in quel lungo divenire di crescita esteriore ed interiore che è il fenomeno del processo dell'allenamento sportivo.

6. L Sport che forma, lo Sport che informa....

In che senso il CONI può aiutare la Campagna Nazionale contro l'AIDS? Nel caso specifico, *fondamentalmente informando*. Informando cioè capillarmente il proprio mondo, che è ricco di milioni di aderenti, spessissimo entusiasti aderenti e alla pratica concreta dello sport e alla causa dello sport: lo Sport può entrare in milioni di case, esso può ben recare un messaggio e lasciarvelo, certo che non venga cestinato e sia, invece, da tutti letto o ascoltato. Postino di un'idea. E va, perciò, chiarito che l'accostamento AIDS-Sport è solo, può essere solo in questo senso: lo Sport non veicola AIDS, ma può veicolare messaggi ad esso collegati, che lo Sport è in grado, come pochi in Italia, di far giungere a molti: per dire che l'atleta non è a rischio di AIDS e non lo è più di ogn'altro cittadino del Paese, per parlare all'atleta in quanto Cittadino del Paese.

Ai diversi, pochi o molti non importa, che si chiederanno e chiederanno a più riprese (e forse alla persone sbagliate e alle strutture non abilitate e non idonee) quali siano in concreto i rischi, e quanti anzi essi siano, per l'atleta e per le diverse figure di Quadri del mondo dello Sport, di contrarre l'AIDS, va così subito detto che il rischio non è grandissimo, ne grande, nè piccolo, nè piccolissimo. Semplicemente, il problema è un altro: tutti devono sapere, a tutti occorre dare semplici, ma esaurienti e veritiere informazioni, a tutti le famose "modeste proposte per prevenire".

Un messaggio, magari, unico, ma da far giungere a moltissimi: questa la sfida, sportiva, accettata dal mondo dello sport, che al suo interno non ha certo l'AIDS! Ma, forse, ha più di una informazione sbagliata su di essa.

Stretching vuol dire stirasi

ci danno la sensazione delle nostre dimensioni, del nostro peso, dei nostri movimenti nello spazio.

Questi minuscoli "sensori" sono attivati e controllati dall'esercizio di allungamento; analoghi vantaggi li abbiamo per quanto riguarda la capacità respiratoria e la coordinazione dei movimenti.

Altri importanti benefici riguardano le articolazioni che stimolate dallo stretching aumentano la produzione di *sinovia* (una specie di lubrificante che rende più scorrevole il movimento tra le superfici articolari), mentre si riducono la possibilità di degenerazione delle cartilagini dovuta all'artrosi e si evitano calcificazioni delle superfici articolari.

Anche il sistema circolatorio migliora in seguito a questo tipo di esercizio, grazie soprattutto alla riduzione della pressione *diastolica* (la cosiddetta pressione minima) dovuta alla minor compressione di vene e arterie nei muscoli.

(Dall'inserto redazionale allegato a "GRAZIA" n. 2717 del 24/3/'93)