



Organo di Sport e Cultura
del Comitato Provinciale
CONI di Trapani



"Poste Italiane SpA - Spedizione in abbonamento postale - DL 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n°46) art.1, comma 2, DCB TRAPANI"

Edizione "Arti Grafiche Corrao" * Direttore Roald Vento * Distribuzione gratuita * Anno XV * n. 3 * Maggio 2006

Allarme sedentarietà

di Roald Vento

Da qualche anno a questa parte, ma oggi sempre più insistentemente, la Direzione Nazionale del Coni si è fatta promotrice di iniziative che vedono insieme il mondo sportivo e il MIUR (ex Provveditorato agli Studi), nella realizzazione di progetti giovanili che guardano alla promozione di uno stile di vita adeguato a contrastare obesità e sedentarietà ed ai valori positivi dell'Olimpismo: autentici modelli educativi.

Il Progetto intende affermare la consapevolezza dell'importanza dell'attività motoria in generale e, grazie all'esperienza dei dirigenti del Coni e degli educatori scolastici, si prefigge di sostenere e promuovere una vera e propria cultura del sapere motorio. Correre, giocare, competere, allenarsi, disputare una partita, muoversi all'aria aperta, significa affermare la libertà del proprio corpo, affermare il diritto fondamentale al movimento.

Muoversi per sentirsi liberi e padroni del proprio corpo, sprigiona infatti una emozione che nei giovani si traduce in serenità, spensieratezza, salute fisica e mentale.

Lo sport, infatti, altro non è che una straordinaria fabbrica di

continue emozioni, belle con la vittoria, brutte con la sconfitta, ma comunque positive e volte a superare la solitudine, l'isolamento, la noia. Il momento sportivo, sia esso nel contesto di un successo che di una sconfitta, viene vissuto dai giovani come una parentesi della propria vita, con tutte le emozioni che ne conseguono.

Nella nostra edizione di gennaio di quest'anno, il Dr. Francesco Paolo Sieli, specialista in medicina dello sport, in un articolo dal titolo "Un bambino sedentario è un potenziale adulto malato" ha affrontato egregiamente il tema della sedentarietà, dicendo, fra l'altro, che studi randomizzati e prospettici rivolti a studenti, "permettono di affermare in modo scientifico che l'attività fisica, guidata da insegnanti di educazione fisica ed effettuata in modo regolare per almeno tre ore settimanali, determina nel corso dell'anno scolastico un miglioramento di molte prestazioni motorie (forza muscolare, mobilità articolare, forza dinamica degli arti inferiori e superiori), che si ripercuote positivamente anche nella prestazione scolastica, con una mi-

(Segue a pag. 7)

Selezionata fra 10 città italiane Trapani organizza i Giochi della Gioventù

Aosta, Brindisi, Frosinone, Macerata, Pavia, Reggio Emilia, Salerno, Siena e Vicenza, sono le città selezionate dal Presidente Nazionale del Coni, Gianni Petrucci, che il 26 Maggio prossimo, assieme a Trapani, organizzeranno i "Test events" per i nuovi Giochi della Gioventù, finalizzati al rilancio di una manifestazione che negli anni passati ha visto coinvolti in tutta Italia decine di migliaia di ragazzi dagli 11 ai 14 anni

di Salvatore Castelli

Anche questo è da considerarsi un successo per la nostra Città: il nostro modo genuino, disinteressato, di interpretare il ruolo di volontariato come stile di vita. Un ruolo che preferisce privilegiare lo spirito di servizio, la dedizione, la passione per ciò che si fa. L'essere stati selezionati, fra le oltre cento province italiane, significa proprio questo. Hanno capito che qui da

noi le cose si fanno sul serio. Le piccole come le grandi cose. Non c'è via di mezzo. Trapani in questi ultimi anni è stata protagonista di grandi eventi sportivi ed ha lasciato un profumo che ancora si spande in giro per il mondo, nel ricordo di tante emozioni vissute in questo angolo di terra dove tutto profuma di dolce, di bello, di sa-

(Segue a pag. 7)

Giochi delle Isole 2006 Sicilia protagonista



Sarà la Sicilia la protagonista della decima edizione dei "Giochi delle Isole", a cui parteciperanno 22 isole di tre continenti diversi: Azzorre, Baleari, Canarie, Capoverde, Cipro, Corfù, Corsica, Creta, Djerba, Elba, Fa-

roe, Guadalupe, Jersey, Korkula, Madeira, Malta, Martinica, Mayotte, Reunion, Sardegna, Sicilia e Wight.

Palermo e Siracusa, città scelte per lo svolgimento della

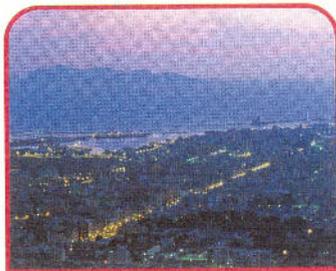
(Segue a pag. 2)

Federazione Medico Sportiva Italiana
Associazione Provinciale Medico Sportiva - Trapani

5° Congresso Mediterraneo di Medicina dello Sport
Nuove acquisizioni cliniche e riabilitative nello Sportivo

Nostro servizio alle pagine 4 e 5

Favignana 18-21 maggio 2006
Sala Conferenze "Vincenzo Baiamonte"



Trapani: veduta panoramica con le Isole Egadi - (ph Arturo Safina)



Trapani la Città dei due mari



Trapani: la Cattedrale dedicata a San Lorenzo, XIV secolo - (ph Alfio Garozzo)



Giochi delle Isole 2006

(Segue da pag.1)

manifestazione, vivranno, dal 22 al 28 maggio, un'intensa settimana all'insegna dello sport, del divertimento e dell'integrazione fra culture diverse. Prevista, infatti, la partecipazione di oltre 3.000 persone, fra atleti, tecnici, arbitri, staff organizzativo ed autorità provenienti dalle 22 isole coinvolte. Nuoto, atletica leggera, pallacanestro, pallavolo, pallamano, tennis, tennis da tavolo, judo, ginnastica e vela, le discipline previste per la competizione internazionale.

Una storia lunga, quella dei Giochi delle Isole (Jeux des Iles), che inizia nel 1989 anno in cui venne ideata la manifestazione sportiva da Pierre Santoni, attuale presidente del Coji (Comité d'organization Jeux des Iles) e presidente del Crosic (Comitato regionale olimpico e sportivo della Corsica). La prima edizione, però, risale al giugno del 1997 e vide la partecipazione di quattro isole: Madeira, Sardegna, Corsica e Sicilia.

I Giochi delle Isole hanno riscosso, negli anni, un notevole

e crescente interesse non solo sportivo, ma anche socio-culturale. La kermesse, infatti, è divenuta sempre più promotrice di valori positivi quali la convivenza e l'integrazione sociale e culturale. Il tutto, utilizzando lo sport come veicolo di diffusione. Un successo confermato non solo dall'aumento continuo di adesioni da parte delle isole, ma anche dalla presenza di grandi atleti di livello internazionale.

L'organizzazione di questa edizione è stata affidata al Coni Comitato regionale della Sicilia, con il patrocinio della Regione Sicilia, dell'assessorato regionale Turismo, trasporti e Telecomunicazioni, della Provincia regionale di Palermo, della Provincia regionale di Siracusa, dal Comune di Palermo e dal Comune di Siracusa. In particolare, la cerimonia di apertura si svolgerà il 23 maggio nel Teatro greco di Siracusa, mentre la chiusura è prevista il 27 maggio a Palermo, nella splendida cornice del Golfo di Mondello.

Alessia Cannizzaro

VELA: TRE ATLETI DELLA "CANOTTIERI MARSALA" NELLA SQUADRA DEI "GIOCHI DELLE ISOLE"

Tre dei quattro componenti della squadra di vela che prossimamente rappresenterà la Sicilia ai "Giochi delle Isole" appartengono alla Società Canottieri Marsala. Al termine delle varie prove selettive, infatti, a far parte della squadra maschile sono stati chiamati Alessandro Saladino e Pierfilippo Marchello, entrambi della società marsalese. La squadra femminile è composta, invece, da Claudia Ajello del Circolo della Vela Sicilia di Palermo e da Federica Di Stefano della Società Canottieri Marsala.

Un successo straordinario, quindi, per la società presieduta da Renzo Carini che è riuscita a piazzare tre atleti su quattro nella squadra di vela della Sicilia, regione che per la seconda volta ospiterà questa importante manifestazione sportiva internazionale, giunta quest'anno alla decima edizione.

Concluso a Spadafora (ME) il Campionato Regionale Twirling

Si è concluso il campionato regionale della seconda, terza e quarta divisione e la **Twirling Star Trapani**, anche quest'anno si è contraddistinta per l'impegno e i risultati conseguiti dalle proprie atlete guidate dall'allenatrice Francesca Tripoli che è riuscita a costruire una valida

nella stessa categoria e specialità; **Marta Villani** si classifica 1^a nella categoria "solo" cadetti serie C e 2^a nella specialità dei "2 bastoni" cadetti serie C; **Federica Sugamiele** nelle medesime specialità e categorie si aggiudica il 2^o e 3^o posto. Il **team serie C junior**, ha conquistato il



Da sx, in ginocchio: Giulia Giannitrapani e Sofia Vitale; in piedi 1^a fila: Federica Sugamiele, Marta Villani, Elena Barraco, Francesca Panitteri, Carla Impellizzeri, Elisa Maimone; in piedi 2^a fila: Marina Corleo, Roberta e Monica Peraino; dietro, Ida Bruno ex-atleta

squadra conseguendo i seguenti risultati: **Francesca Panitteri**, si conferma campionessa nella serie B categoria "Free Style" cadetti; **Elisa Maimone** (ex campionessa nazionale 2004 Serie C) ritorna sul podio, ora 2^a classificata in tutte e tre le gare nella serie B categoria "Free Style" senior; **Sofia Vitale** è stata 1^a in tutte e tre le gare - nella serie C categoria "Free Style" cadetti; **Giulia Giannitrapani** nella medesima categoria si classifica 3^a; **Marina Corleo** si aggiudica il 1^o posto nella categoria "solo" junior serie C; **Elena Barraco** ottiene il 2^o posto

2^o posto. Le atlete **Giovanna Palmisano** e **Monica Peraino** della serie D, hanno ottenuto rispettivamente il 1^o e il 3^o posto.

Tutte le atlete di serie C e B, si sono qualificate ai campionati nazionali. Questo strepitoso risultato mette in luce la straordinaria crescita qualitativa di questa giovane società, che vede 8 delle sue 9 atlete di agonismo qualificarsi alla ribalta nazionale. Speciale prologo delle manifestazioni di Twirling regionale è stata la 2^a Giornata Nazionale del Twirling di serie A svoltasi a Petrosino

Mariano Maimone



Edizione a cura della

ARTI GRAFICHE CORRAO



Organo di Sport e Cultura del Comitato Provinciale CONI di Trapani

Direttore: **Roald Vento**

Responsabile: **Salvatore Castelli**

Stampa: **ARTI GRAFICHE CORRAO**

Registr. Tribunale Trapani al n. 219 del 7.3.1992



Aspettando i nuovi Giochi della Gioventù

Il CONI, al fine di incrementare le opportunità di svolgere attività motoria da parte dei nostri giovani, tenuto conto che la carenza di movimento è uno dei comportamenti a rischio per la loro salute, ha pensato di creare un nuovo "evento" che, partendo dallo spirito dei "Giochi della Gioventù" (manifestazione lanciata nel 1969 che ha permesso a molti giovani studenti di avvicinarsi alla pratica sportiva), potesse offrire occasioni d'incontro, di socializzazione e di vivere con entusiasmo i valori dello sport. Sport come base di un modello educativo efficace.

Logicamente non poteva essere proposto il vecchio modello a distanza di trent'anni, ma i "nuovi" GdG devono tenere conto delle trasformazioni che nel tempo ha avuto la Scuola, la

Società e dei nuovi interessi dei giovani.

Lo spirito di base su cui l'intero progetto si fonda è l'identificazione del gruppo classe con la squadra che partecipa alle attività sportive proposte.

Il Format sportivo, indirizzato ai giovani della Scuola secondaria di 1° grado, prevede, a partire dall'anno scolastico 2006/2007 una fase sportiva da svolgersi all'interno delle scuole, una festa finale all'interno di ogni singolo istituto ed una fase finale con la realizzazione di una festa locale dello sport con giochi, animazioni e coinvolgimento di tutti i partecipanti.

Trapani, assieme ad altre 10 città italiane, è stata scelta per testare se questa nuova formula ha il riscontro positivo da parte dei giovani partecipanti, degli insegnanti; se presenta una fatti-

bilità operativa e comunicativa ed una visibilità anche da parte dei non addetti ai lavori.

Perché Trapani? Sicuramente perché abbiamo sempre dimostrato che il connubio CONI - CSA ha sempre operato con unità di intenti e spirito di collaborazione; perché il Comitato Provinciale del CONI di Trapani è sempre stato sensibile verso il mondo scolastico, con l'organizzazione di eventi sportivi, corsi di aggiornamento per gli insegnanti e attività per la scuola primaria; perché l'ufficio provinciale di Educazione Fisica, del CSA di Trapani, ha mostrato negli anni di dedicarsi con impegno alla diffusione della pratica sportiva, in ogni ordine e grado di Scuola, basata sui valori olimpici.

A questo Test Events dei nuovi GdG sono state invitate a

partecipare le Scuole di 1° grado dei Comuni di Trapani ed Erice. Tutti le Scuole invitate ed i rispettivi insegnanti di educazione fisica hanno risposto positivamente all'iniziativa, anche se capitata in una fase dell'anno scolastico molto densa di impegni.

La manifestazione sarà presentata durante una apposita conferenza stampa in cui verranno ribaditi i motivi e le linee di indirizzo tecnico di questi nuovi Giochi della Gioventù.

Il prossimo 26 maggio, presso lo Stadio Provinciale di Trapani, circa 750 giovani alunni parteciperanno a questa festa di sport, misurandosi in tre tipi di attività: Triathlon di Atletica Leggera; Percorso Ginnico; Abilità dei giochi di squadra: Minivolley.

Giovanni Basciano

Risultati esaltanti per il volley trapanese

La stagione pallavolistica 2005/06 si avvia alla conclusione con risultati a dir poco esaltanti per le Società della nostra Provincia.

Il risultato in assoluto più importante è stato quello della promozione in "B1" femminile ottenuto con largo anticipo dalla Sicilia Ima Service Erice, che entra così a far parte di diritto dell'élite della pallavolo siciliana. Un campionato di sole vittorie senza alcuna sconfitta, un vero record. Era dai tempi dell'Erice Entello del Prof. Di Rando che Trapani ed Erice non avevano una squadra di pallavolo in così alta serie. Vinzia Inglese, assieme allo staff dirigenziale è ora chiamata ad un compito ancora più impegnativo: predisporre la partecipazione al campionato di serie B1, e non è cosa da poco. Come sempre, però, non ci sono solo le belle notizie, infatti, l'ultimo incontro del campionato di "B1"



La Signora Bice Ruggirello (figlia del compianto Giuseppe Ruggirello, imprenditore e grande uomo di sport), il Col. Salvatore Di Pietra, presidente regionale della Federazione Pallavolo e il Prof. Enzo Barraco, presidente provinciale, nel corso della cerimonia di premiazione dell'ormai prestigioso Trofeo delle Province, "2° Memorial Giuseppe Ruggirello"

femminile ha decretato la retrocessione della Free Volley Erasmus Castelvetro in "B2", dopo che nei due precedenti campionati la Società Castelvetranese

ha sfiorato la promozione in "A2". Rimanendo nel settore femminile un'altra strepitosa affermazione è stata ottenuta dalla squadra della SIGEL Pallavolo Mar-

sala di Maurizio Buscaino che ha sporcato il proprio ruolino di vittorie con una sola sconfitta nella penultima di campionato. Va sottolineato altresì il buon comportamento complessivo nel settore giovanile della compagine marsalese che puntualmente disputa da anni le finali regionali under contro società delle province di Siracusa e Ragusa.

Le buone notizie non terminano certo qui per il settore femminile perché anche nel campionato di serie "D" due squadre trapanesi Hermes Castelvetro ed Erice Entello hanno terminato il campionato al vertice della classifica, con la prima l'Hermes direttamente promossa in serie "C" e la seconda l'Erice Entello che dovrà disputare lo spareggio il prossimo fine settimana.

Questi risultati sono frutto, soprattutto, della passione, del lavoro e dei grandi sacrifici dei diri-

(Segue a pag. 8)



← Paceco - Mulino a vento

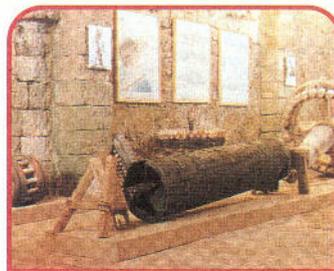


Paceco

dove il sole produce il melone giallo e il sale di salina



Nubia (Paceco) - Museo del sale →



5° Congresso Mediterraneo di Medi

Per il 5° anno consecutivo l'Associazione Provinciale Medico Sportiva di Trapani organizza il Congresso Mediterraneo, che vedrà a Favignana, presso la Sala Conferenze "Vincenzo Baiamonte" della Banca "Toniolo", i maggiori rappresentanti della Medicina Sportiva Italiana.

Anche quest'anno il programma scientifico avrà un tocco di internazionalità con la presenza di Relatori stranieri.

La manifestazione sarà aperta, nella mattinata di giovedì 18 maggio, con una sessione inaugurale presso lo Stabilimento Florio di Favignana alla presenza del Senatore **dr. Antonio D'Alì**, del Sindaco **Gaspere Hernandez** e di autorità provinciali, regionali e nazionali.

A portare i saluti della Federazione Medico Sportiva Italiana sarà il **dr. Maurizio Casasco**, presidente nazionale della F.M.S.I., che con il **dr. Francesco Paolo Sieli**, presidente dell'A.M.S. di Trapani ed il **dr. Angelo Giglio**, vice presidente nazionale F.M.S.I. porgerà il saluto di benvenuto ai Congressisti nell'isola di Favignana.

Alla inaugurazione del Congresso parteciperanno il presidente provinciale del C.O.N.I. di Trapani, **Salvatore Castelli**, il delegato provinciale della F.M.S.I., **dr. Francesco Saluto** ed il direttore del Centro di Medicina Sportiva di Trapani, **dr. Roberto Mollica**.

Successivamente la comitiva che prevede una partecipazione di oltre 1.000 ospiti, si sposterà nella sala conferenze della Banca Toniolo, per l'inizio dei lavori scientifici che saranno aperti da una lettura magistrale del **Prof. Antonio Guerci**, direttore del Dipartimento di Scienze Antropologiche e di Etnomedicina dell'Università di Genova, che tratterà: **"Approccio antropologico alla medicina: tra scienza, sciamanismo ...e sport?"**.

A seguire i lavori continueranno con la sessione ortopedica che tratterà delle **"lesioni traumatiche sportive del ginocchio"**, con la relazione del **Prof. Ignazio Munoz Criado** dell'Università di Valencia (Spagna), del dr. Carlo Sugameli di Trapani, del dr. Vincenzo Miceli, direttore dell'U.O. di Ortopedia dell'Ospedale di Trapani, del Prof. Sergio Avendo, dell'Università di Catania e della Prof.ssa Giulia Letizia Mauro, fisiatra dell'Università di Palermo, e con la sessione reumatologica su **"aspetti fisiologici e degenerativi del ginocchio"** con il dr. Raffaele Torre, reumatologo di Trapani, il Prof. Pasquale Bianchi, del

A cura del **Dr. Francesco Paolo Sieli**

Presidente Associazione Provinciale Medico Sportiva di Trapani



Il Presidente del Coni Castelli, il Dr. Mollica (Direttore del Centro di Medicina Sportiva di Trapani), il Sottosegretario all'Interno Sen. D'Alì, il Dr. Sieli (Presidente dell'Associazione Provinciale Medico Sportiva di Trapani) ed il Dr. Giglio (Vice Presidente Nazionale della Federazione Medico Sportiva)

l'Università di Napoli, del Prof. Leonardo Ficano, dell'Università di Palermo ed il Prof. Dario Riva, dell'Università di Torino.

La sessione antimeridiana di venerdì 19 maggio sarà aperta dalla lettura magistrale del **Prof. Marcello Faina** dell'Istituto Nazionale di Scienza dello Sport del C.O.N.I. di Roma, che tratterà delle **"Valutazione clinico-funzionale per riabilitare bene"** e, successivamente si confronteranno sulla **"Sport-terapia"** (ovvero su come curare e/o prevenire le patologie con l'attività fisica e la pratica sportiva), le diverse figure specialistiche, il fisiologo Antonio Gianfelici di Roma, il Cardiologo Luigi D'Andrea di Napoli, il neurologo Silvia Bergonzoli di Pavia, lo pneumologo Antonio Todaro di Roma e il tecnico della sport-terapia Paola Romano di Napoli.

La sessione pomeridiana sarà dedicata alla **"Cardiologia Sportiva"** che valuterà le problematiche cliniche cardiovascolari di più frequente riscontro nelle donne sportive. Essa sarà coordinata dal **Prof. Antonio Pelliccia** dell'Istituto Na-

zionale di Medicina dello Sport del C.O.N.I. di Roma e relazioneranno Domenico Accettura (Bari), Fernando Di Paolo (Roma), Antonella D'Andrea (Napoli), Renzo Lombardo (Trapani), Filippo Quattrini (Roma). La sessione sarà conclusa dalla relazione del **Prof. Mohamed Tahmi** di Tizi Ouzou (Algeria) che evidenzierà il rapporto tra lo sport e la donna nei paesi arabi.

Sabato 20 maggio si parlerà della **"Problematrice cliniche nello Sport"** con il Prof. Maria Ireneo Sturla di Pavia (**doping genetico**), il dr. Vincenzo Provenzano, diabetologo di Partinico (**novità terapeutiche per l'atleta diabetico**), il Prof. Giovanni Basciano della Scuola Regionale dello Sport del CONI Sicilia (**preparazione fisica e salute**), il Prof. Jimmy Montanti (**campione di sport estremi**); sarà pure riportato uno studio osservazionale, effettuato dalle relative AMS in provincia di Trapani e Palermo, sull'attività fisica nella popolazione anziana (D.sse Rosanna Termini e Laura Lo Cascio).

La sessione pomeridiana invece sarà rivolta



◀ Mazara del Vallo - Palazzo del Seminario



Trapani una vacanza dai mille sapori



Tramonto sulle Isole Egadi ▶



Medicina dello Sport

Dal 18 al 21 maggio la Medicina Sportiva si riunisce a Favignana

alla "Medicina Subacquea ed Iperbarica" con le relazioni di Maurizio Schiavon di Padova, di Lucio Ricciardi di Varese, di Rosario Infascelli di Napoli, di Domenico Garbo dell'Università di Palermo, di Renato Moroni di Brescia e di Gaetano Venza di Palermo.

La sessione conclusiva dei lavori tratterà della "Sessualità nello Sportivo" con le relazioni di Elena Avellone della Scuola Regionale dello Sport del CONI Sicilia (*essere donna nello sport*), di Bruno Fabbri dell'AMS di Padova (*Sesso ed attività sportiva*), di Enrico Carmina dell'Università di Palermo (*assunzione di ormoni e sessualità nello sportivo*), di Fabrizio Pregliasco dell'Università di Milano (*Viaggi internazionali e malattie sessualmente trasmesse*) e di Darwin Melloni Ordinario di Urologia dell'Università di Palermo (*Traumi dell'apparato urogenitale nello sportivo*).

Durante le giornate congressuali, inoltre, saranno effettuate delle esercitazioni pratiche di emergenze e soccorso in ambiente acquatico da parte dell'équipe di BLS e BLS-D dell'A.M.S. di Trapani ed una simulazione di emergenza in campo di gara con i Medici del C.M.S. di Trapani, coordinata dal Dr. Gaetano Pollara.

Il Congresso Mediterraneo di Medicina dello Sport, nato nel 2002 dall'idea di un piccolo gruppo di amici, è rivolto all'aggiornamento su tematiche mediche negli sport acquatici, coinvolgendo, già allora, un nutrito numero (circa 250) di cultori della branca, provenienti quasi totalmente dal territorio regionale.

Oggi, a distanza di cinque anni, vede un numero di partecipanti superiore ai 1.000, provenienti da tutto il territorio nazionale, con un folto gruppo di Lombardi, Veneti, Laziali, Pugliesi, Campani, Toscani, Calabresi e Sardi, ed è diventato un appuntamento ambito per confrontarsi sulle ultime novità in Medicina dello Sport, che per la sua multidisciplinarietà mette a confronto specialisti di diverse branche mediche.

Gli Organizzatori Trapanesi, che si impegnano con notevole entusiasmo alla realizzazione del Congresso, auspicano che anche questa edizione possa essere per gli amici partecipanti un valido momento di arricchimento scientifico, oltre che l'opportunità di trascorrere delle giornate indimenticabili in uno dei posti più belli del mondo, affascinante cornice di storia, arte e cultura, quale è la splendida ed incontaminata isola di Favignana.

Apparato cardiovascolare ed attività sportiva

Francesco Paolo Sieli

Specialista in Medicina dello Sport

Fondamento di ogni forma di attività vitale è la possibilità per l'ossigeno di fornire "energia" alle cellule. L'ossigeno è contenuto nell'aria che inspiriamo e a livello dei polmoni viene a contatto con il sangue, in cui i globuli rossi hanno le caratteristiche e la funzione di legare in modo reversibile l'ossigeno stesso. È necessario che il sangue ossigenato venga trasportato ai tessuti così come del resto è necessario che il sangue in cui l'ossigeno è stato parzialmente sottratto dalle cellule, venga riportato a livello polmonare, per essere depurato dai rifiuti del metabolismo (anidride carbonica) e riossigenato. È evidente pertanto che, sia il sangue polmonare che quello che porta a vari organi e tessuti, devono essere spinti da una pompa, che imprime forza sufficiente per andare dal cuore verso la periferia e dal cuore verso i polmoni. Schematizzando possiamo dire: il cuore è costituito da due pompe che lavorano in stretta coordinazione; la contrazione delle due pompe arriva a causa di un unico segnale bioelettrico che si origina nel cuore stesso. La fase di contrazione cardiaca con fuoriuscita del sangue dal cuore, si chiama **sistole**. La fase di riempimento del cuore si chiama **diastole**. I vasi che portano il sangue dal cuore verso la periferia si chiamano **arterie**. I vasi che portano il sangue dalla periferia verso il cuore si chiamano **vene**.

L'arresto della funzione cardiaca (asistolia - mancanza di sistole, o condizioni equivalenti) comportano perciò la mancanza di ossigeno per tutti i tessuti; le conseguenze più immediate sono quelle a carico del cervello, per cui un arresto dell'attività cardiaca non è compatibile con la vita, quando questo arresto sia superiore ai tre-cinque minuti (secondi sono sufficienti per avere la per-

dità della coscienza). Oltre al cervello sono organi importanti per la funzione cardiaca i polmoni e i reni. L'attività ritmica del cuore è tale per cui il numero dei battiti, in condizioni normali, è compreso tra 45 e 90 al minuto (oltre 100 nel bambino fino a 7 anni); in media di 70 nell'adulto normale.

Adattamenti dell'apparato cardiovascolare durante l'attività fisica dell'uomo allenato e non.

L'attività fisica è una delle situazioni più impegnative imposte dal sistema cardiovascolare. Le modificazioni che si verificano durante lo sforzo sono principalmente tre:

- aumento dell'attività del sistema nervoso simpatico;
- vasodilatazione arteriosa;
- regolazione della temperatura.

L'aumento dell'attività del sistema nervoso simpatico causa le seguenti modificazioni:

- vasocostrizione arteriosa nei distretti non impegnati nell'esercizio fisico;
- vasocostrizione venosa, che in un certo senso spinge il sangue contenuto nelle vene verso il cuore, aumentando il cosiddetto "ritorno venoso";
- aumento della frequenza cardiaca e della forza di contrazione del cuore.

La vasodilatazione arteriosa nella muscolatura durante il lavoro fisico per aumentato calibro dei vasi porta ad una maggiore quantità di sangue che perfonde il muscolo che si contrae. Tale vasodilatazione causerebbe però una notevole riduzione della pressione arteriosa sistemica se non fosse controbilanciata dalla vasocostrizione in altri settori arteriosi (splancnico).

La regolazione della temperatura corporea è un fisiologico sistema di difesa dell'organismo all'incremento della temperatura durante l'esercizio fisico. Infatti se il lavoro fi-

(Segue a pag. 6)



← Isole Egadi: Favignana, la tradizionale pesca del tonno - (ph. Giò Martorana)



**Azienda Provinciale Turismo
Trapani**



Alcamo: Castello dei Conti di Modica, XIV secolo - (ph. Alfio Garozzo) ▶



Apparato cardiovascolare ed attività sportiva

(Segue da pag. 5)

sico non si esaurisce in breve tempo, ma dura a lungo, porta alla produzione di notevoli quantità di calore come risultato finale del consumo di energia dei muscoli che si contraggono. Questo calore deve essere eliminato, poiché altrimenti causerebbe un aumento della temperatura corporea, e questa eliminazione si effettua principalmente attraverso una dilatazione selettiva dei vasi della cute, per cui il sangue che scorre in superficie, cioè nella cute, quasi a contatto con l'ambiente esterno si raffredda.

Riepilogando possiamo dire che in seguito all'attività fisica si ha una maggiore quantità di sangue che dalle vene ritorna al cuore, a sua volta il cuore si contrae più efficacemente e più in fretta e spinge una maggiore quantità di sangue nelle arterie.

Questa grande massa di sangue si distribuisce soprattutto ai muscoli che si contraggono, perché in tali distretti i vasi arteriosi si dilatano, a differenza di quanto avviene in altri organi ed apparati. Se l'esercizio fisico dura a lungo si ha anche una dilatazione dei vasi arteriosi cutanei con conseguente aumento del flusso sanguigno, che garantisce la regolazione della temperatura corporea. **Modificazioni indotte dall'allenamento sul sistema cardiova-**

scolare.

Quando l'esercizio fisico è quotidiano e duraturo si verificano invece, lente ma importanti modificazioni della morfologia e della funzione di tutto l'organismo umano ed in particolare del cuore e dei vasi. Fin dal secolo scorso lo svedese Henchen aveva notato che sciatori di fondo avevano un "cuore ingrandito" e per primo aveva coniato il termine di "cuore d'atleta", tutt'ora comunemente usato. Noi oggi sappiamo che effettivamente il cuore di un soggetto allenato, o meglio il **miocardio** (cioè il muscolo cardiaco) si ipertrofizza (aumento della massa muscolare) e diventa perciò più grosso. Questo **ingrandimento cardiaco** è più o meno notevole a seconda dei vari sports, essendo *massimo* nei ciclisti, sciatori di fondo, corridori di lunghe distanze etc.; *moderato* in nuotatori, pugili, corridori di media o breve distanza e così via; *lieve* in altri sports come i salti o alcuni giochi con la palla.

Oltre la **ipertrofia miocardica** uno dei dati più significativi e facilmente rilevabili nell'atleta è la **bradicardia a riposo** (riduzione della frequenza cardiaca), in conseguenza della quale si ha un **aumento della gittata sistolica**, che è la quantità di sangue che viene espulsa dal cuore in un battito. È importante ricordare che

spesso all'ascoltazione del cuore degli atleti si rileva un "soffio cardiaco" durante la sistole, che non è legato a malattie del cuore, e non deve perciò essere confuso con altri tipi di soffio, spie di malattie organiche del cuore. Pertanto le principali modificazioni cardiache indotte dall'allenamento sono:

- *ipertrofia del miocardio;*
- *bradicardia a riposo;*
- *aumento della gittata sistolica.*

Per quel che riguarda il sistema vascolare, le variazioni sono assai meno sensibili. Sembra, però, anche se non è del tutto chiaro, che l'esercizio fisico prolungato eserciti un effetto protettivo contro l'aterosclerosi (processo di indurimento delle arterie) ed in via più o meno diretta contro l'ipertensione arteriosa sistemica.

A questo proposito è bene ricordare che nell'atleta allenato la pressione arteriosa non è modificata in modo significativo: vi è comunque una tendenza alla riduzione della pressione minima, mentre il valore della pressione massima resta normale o tende a presentare un lieve aumento.

Le pressioni che si registrano all'interno delle cavità cardiache mediante cateterismo sono risultate normali.

Un discorso a parte merita la circolazione coronaria, che è un

sistema di vasi che è deputato al trasporto del sangue che va a "nutrire" il cuore. L'allenamento sembra favorire lo sviluppo del circolo coronario e migliorare quindi l'irrorazione del miocardio ed inoltre riduce il lavoro cardiaco e la richiesta di ossigeno, almeno in parte diminuendo l'attività del sistema simpatico.

Questi ultimi effetti, pur importanti anche nei soggetti sani, acquistano un interesse notevole nel caso di persone affette da cardiopatia ischemica, che è legata ad una malattia della circolazione coronaria (sono pazienti che hanno avuto un infarto del miocardio oppure hanno una cardiopatia ischemica cronica); questi malati traggono effettivamente un sensibile beneficio da una attività fisica blanda e possono arrivare anche a praticare uno sport (come per esempio il golf o il nuoto); peraltro è necessario che l'esercizio fisico di questi pazienti sia rigorosamente programmato e seguito da personale medico qualificato, in quanto in caso contrario si possono correre gravi rischi per la salute del paziente.

Vi è infine da aggiungere che l'allenamento ha anche un effetto positivo sull'equilibrio psicologico, riducendo l'ansietà, l'aggressività, l'apprensione ed altri stati emotivi sfavorevoli soprattutto per un cardiopatico.

Andrea Bertolino ai Mondiali Master di Atletica



Si sono svolti a Linz i campionati del mondo indoor di Atletica Leggera Master, a cui hanno partecipato oltre 3000 atleti in rappresentanza di 64 nazioni di tutti e 5 continenti. Delle rappresentative italiana ha fatto parte il marchese Andrea Bertolino, da questa stagione tesserato per il CUS Palermo, che ha partecipato alle gare dei 60m.e del salto triplo.

Nella gara veloce Bertolino si è qualificato per la semifinale giungendo 2° nella batteria col tempo di 8,30 sec., tempo che ha ripetuto nella fase successiva ma

insufficiente per la finale. Nel salto triplo, dominato dai paesi dell'est Europa, il siciliano ha centrato la finale ove si è classificato al 7° posto. Per Bertolino, che nelle gare internazionali ha il patrocinio delle Cantine Pellegrino di Marsala, resta il rammarico di non essere stato inserito nella staffetta nazio-

nale per scelte, di sicuro, non tecniche visto che sui 200m. ha sempre dimostrato di valere tempi migliori di qualche prescelto.

Su www.conitrapani.it

troverete notizie e documenti sulle società sportive di ogni singolo comune della nostra provincia e sullo stato dell'impiantistica.

Chi volesse contribuire a rendere il sito ancora più interessante, potrà inviare messaggi e foto alla

e-mail trapani@coni.it

Anche la raccolta di Coni News è inserita nel sito



Marsala: il Duomo, XII-XVII secolo - (ph Alfio Garozzo)



Lilybeo - Marsala

una storia millenaria nella culla del Mediterraneo



Marsala: via Garibaldi e Palazzo VII Aprile - (ph Letterio Pomara)



La terza Giornata Nazionale dello Sport



Una "festa" ormai stabilmente inserita nel calendario sportivo quella che ogni anno si celebra nella prima domenica di giugno. Un evento promosso e coordinato dal CONI ma che il Governo nazionale ha voluto formalmente istituzionalizzare con una direttiva del novembre 2003. E così, in tutta Italia, fervono i preparativi in vista della terza edizione che quest'anno si svolgerà il 4 giugno. Federazioni sportive, enti di promozione, società sportive, associazioni varie e amministrazioni locali, di concerto con il CONI, stanno organizzando l'edizione del 2006 che intende promuovere i valori dello sport unitamente a quelli del rispetto dell'ambiente e della natura.

Molte iniziative si terranno quindi all'aperto, coinvolgendo quanti più cittadini possibile, di qualsiasi età, offrendo loro anche l'opportunità di cimentarsi in varie discipline, non limitandosi quindi ad essere soltanto spettatori di spettacoli sportivi. Ciò in perfetta sintonia con lo spirito della "Giornata", il cui scopo



principale è quello di "promuovere e valorizzare la funzione educativa e sociale dello sport, quale fondamentale fattore di crescita e di arricchimento della personalità dell'individuo, di preservazione della salute, di miglioramento della qualità della vita e di responsabilizzazione e rafforzamento della società civile".

Ne gli ultimi anni anche in questo lembo di Sicilia molto si è fatto in questa direzione. Finalmente sono sorte nuove strutture sportive, si è diffusa maggiormente la pratica dello sport, e non solo fra i giovani. Ma ciò non basta. Bisogna ancora lottare e spendersi

perché i nostri impianti vengano utilizzati in maniera più razionale, perché vengano ultimati e ne vengano realizzati altri, perché le società sportive possano gestirsi meglio e con meno affanni, perché la scuola dia un maggiore contributo nel promuovere la coscienza sportiva, perché siano di meno i giovani che fumano e sempre di più quelli che praticano sport, perché anche chi è meno giovane possa fare sport in maniera efficace, perché venga maggiormente diffusa la pratica di alcune discipline sportive, perché gli enti locali e le altre istituzioni pubbliche prestino più attenzione e siano più vicini al mondo dello sport.

Ebbene, questa "giornata" può davvero significare tanto e contribuire molto affinché i tanti "perché" cui ho accennato prima trovino in futuro risposte sempre più tangibili. Ovviamente occorre che ognuno di noi, chiunque ami lo sport dia, a qualsiasi titolo, il suo contributo per la riuscita della manifestazione.

Franco Cammarasana

Giochi della Gioventù

(Segue da pag.1)

porito, dove la natura è uno spettacolo divino che si rinnova giorno dopo giorno.

Chi ha avuto la fortuna di passare per Trapani, ha sempre portato con sé un ricordo indelebile, frutto di una accoglienza e di un senso dell'ospitalità che non hanno termini di paragone.

È così che il Presidente del Coni Petrucci si ricorda di noi e inserisce Trapani fra i dieci capoluoghi di province italiane che avranno l'oneroso compito di rilanciare il grande evento Giochi della Gioventù, con la responsabilità di verificare attraverso dei "Test events" come e quando può ripartire il grande circo di questi Giochi che fino a qualche anno fa aveva creato grandissimo entusiasmo in deci-

ne e decine di migliaia di giovani che, dalle Alpi al Mediterraneo, attendevano quel momento che li avrebbe resi orgogliosi protagonisti di un mondo che li ha pure aiutati a crescere al riparo dalle molteplici tentazioni della strada.

Così, la struttura provinciale del Coni, in collaborazione con ufficio provinciale di Educazione Fisica del CSA di Trapani (vedi in proposito a pag.3 un articolo del Prof. Giovanni Basciano), organizzerà una autentica festa dello sport in cui 750 giovani delle scuole medie di Trapani ed Erice proveranno a confrontarsi tra loro sui campi di gara, maturando le prime emozioni sportive che custodiranno per lungo tempo nel loro bagaglio di vita.

Allarme sedentarietà

(Segue da pag.1)

gliore partecipazione all'attività didattica". Inoltre, "la riduzione dell'attività motoria nei bambini può portare a conseguenze dirette nell'età adulta, quali l'aumento del grasso corporeo e la riduzione della massa ossea".

Malgrado ciò, lo sport in passato è stato vissuto a lungo come una prerogativa d'élite: a praticarlo erano quasi esclusivamente giovani, uomini e donne con disponibilità finanziaria. Oggi, invece, pur essendo aperto a tutti, il numero dei praticanti è in continuo calo, potendosi tranquillamente affermare "promossi in sedentarietà e bocciati in movimento".

Scarsa attività fisica, troppa tv, poco, pochissimo sport: meno di 30 minuti al giorno. E'

questo l'allarmante profilo dei giovani italiani che emerge da un'indagine sugli stili di vita dei ragazzi.

In conclusione ritengo che sia possibile affermare che l'attività fisica, insieme ad una sana ed equilibrata alimentazione e all'assunzione di comportamenti salutari quali il non fumare, non assumere sostanze stupefacenti o dopanti e moderare il consumo delle bevande alcoliche, rappresenta l'unica arma efficace per combattere la sedentarietà e per allontanare nel tempo la comparsa di gravi malattie tipiche dell'età avanzata. Inoltre, lo sport, consente di sviluppare una vita di relazioni, familiare, scolastica, lavorativa e sociale, piena e soddisfacente.

Roald Vento



Erice: veduta aerea e sullo sfondo Monte Cofano - (ph Walter Leonardi)



**Erice, Città della Scienza
della Cultura, dell'Arte, del Turismo**



Erice: Castello di Venere - XII-XIII secolo a.C. - (ph Alfio Garozzo)



A Marsala i Campionati mondiali di surf

Dopo l'ottima organizzazione dei Campionati italiani delle classi olimpiche, il Comitato dei Circoli Velici lilibetani è chiamato ad organizzare dal 31 luglio al 6 agosto i campionati mondiali di surf. Al vertice del Comitato è stato nominato il professore Pasquale Teri, che subentra a Renato Curcio che è stato uno dei promotori del Comitato. Teri ha una grande conoscenza dell'ambiente velico essendo l'unico giudice internazionale di vela di tutto il meridione. Ha quindi acquisito in questi anni una grande esperienza che sarà di notevole utilità per il compito che si appresta a svolgere.

Il Comitato, oltre che dallo stesso Teri, che è espressione del Circolo Velico, è composto da Roberto Forte e Alessandro Messina per il Velico, da Marcello Attina, Ignazio Adamo e Alfonso Cascoschi per la Canottieri, e da Mario Ferrera, Vito Gandolfo e Francesco Salvo per la Lega Navale.

"Ho assunto l'impegno della presidenza con spirito di servizio - afferma Teri - con l'obiettivo di lavorare in team per la migliore riuscita della manifestazione che sarà di grande richiamo a livello

internazionale. Il Comitato già lo scorso anno ha dato prova di grande affidabilità e sono convinto che porteremo in porto questi campionati con risultati di assoluto prestigio".



Laura Linares, la massima espressione del surf marsalese

I campionati sono riservati alla categoria junior, youth e master delle tavole a vela "techno", "Raceboard" e "Imco". E' prevista la partecipazione di 300 atleti provenienti da ogni parte del mondo cui si aggiungono atleti e accompagnatori. Molto folta si preannuncia

la rappresentativa marsalese che ha la sua massima espressione nella campionessa Laura Linares della Società Canottieri Marsala. Accanto alla Linares saranno sicuramente in ac-

compagnia la sorella Giulia Linares, Federico Spanò, Martina Ferracane, Davide La Vela, Bruno Spanò, Giuseppe Licari, Andrea Bellissimo, Giorgio De Vita, Antonio Ferracane, Marco Salvo, Silvio Catalano Eugenio Ferracane. I surfisti lilibetani non sono solo

numerosi ma soprattutto atleti di qualità che possono puntare al gradino più alto del podio. Marsala surfistica punta decisamente a recitare un ruolo di primo piano.

Questi campionati sono anche l'occasione per far conoscere il territorio della provincia. Il Comitato dei circoli velici sta lavorando al fine di organizzare una serie di iniziative intese a rendere il più gradevole possibile il soggiorno per tutti gli accompagnatori dei vari atleti, facendo conoscere le bellezze del nostro territorio. A tal proposito il presidente Pasquale Teri afferma: *"Stiamo elaborando un programma molto intenso di attività extrasportive con le Amministrazioni comunali e provinciale, per dare la migliore immagine del nostro territorio così come avvenuto per altri avvenimenti sportivi".*

Gli appuntamenti velici a Marsala non si concludono soltanto con il campionato mondiale dei surf ma continuano con i campionati europei della classe "europa" che porterà nella città di Capo Boco nella prima metà di agosto più di un centinaio di velisti da tutto il Continente.

Fabrizio Franco

Risultati esaltanti per il volley trapanese

(Segue da pag. 3)

genti delle nostre società, tengono a precisare dalla federazione.

Buone notizie anche dal settore maschile: duello entusiasmante nel campionato di serie "C" dove le due squadre trapanesi: Libertas Partanna e Essepiauto Mazara si stanno contendendo insieme alla Heraclia Gela il primo posto per la promozione "B2". Ovviamente incrociano le dita per le formazioni trapanesi per l'ultima di campionato.

Discorso analogo per la serie

D maschile dove Trapani, Gibellina e Campobello stanno rincorrendo il 2° posto valido per la promozione alla serie superiore già conquistata dalla Vetro Sud Palermo.

A coronamento di questa indimenticabile stagione sportiva si è disputato a Trapani nei giorni 6 e 7 Maggio il Trofeo delle Province, 2° Memorial Giuseppe Ruggirello, organizzato dalla Federazione Provinciale Pallavolo con il contributo della "Fondazione Ruggirello". La famiglia del

compianto Giuseppe Ruggirello ricordato da tutti i trapanesi come grande uomo di sport, per il secondo anno consecutivo ha voluto lasciare un'impronta su quello che è l'evento giovanile più importante dell'anno per la Sicilia, infatti, al torneo partecipano le migliori promesse del volley siciliano.

L'impegno della famiglia Ruggirello ha assunto un rilievo non indifferente, ed è diventato continuo con la guida della dirigenza della Pol. Erice Entello.

Quest'anno il Trofeo delle Province è stato vinto in campo maschile dal Catania che in finale ha battuto il Palermo, mentre in campo femminile la rappresentativa siracusana ha battuto quella messinese.

Buoni gli spunti per i selezionatori regionali del settore maschile e femminile che predisporranno da ora la partecipazione al trofeo delle Regioni della prossima prima decade di luglio in Umbria.

Giuseppe Raineri