

Azzurro



numero 3 - aprile 2000 - redazione G.S. Montesolaro - in attesa di autorizzazione

RITORNA (per questa volta) "L'ANGOLO DEL G.S. MONTESOLARO"

Lo spunto per queste righe viene da una riflessione di un tifoso ai bordi del campo sportivo: "Ho nostalgia del vecchio angolo del G.S. Montesolaro" riferito all'appuntamento settimanale che il gruppo sportivo aveva sulle pagine del LUCE. Per accontentare non solo quel sostenitore ma tutti coloro che seguono le nostre vicende, riportiamo la cronaca, al modo antico, della gara alla quale si riferiva il tifoso. Domenica 26 Marzo 2000 ore 10.35 inizia la partita fra il G.S. Montesolaro e il Calcio Erba, valevole per la 10° giornata del girone di ritorno del campionato di 3° categoria. Spalti (si fa per dire) non molto gremiti, vista anche la tanta attesa pioggia, ma con i soliti "curiosi" presenti dietro la recinzione. Questi occhi indiscreti appartengono agli allenatori o dirigenti delle squadre avversarie che sfruttano l'orario delle nostre partite per carpire i "segreti" delle dirette concorrenti alla volata finale. Specificatamente alla partita in questione, credo siano tornati a casa a mani vuote, nel senso che nulla di nuovo è trapelato dal gioco espresso dalle due squadre in campo: rullo compressore i nostri ragazzi, squadra materasso quella di Erba. Eppure il risultato della prima frazione vedeva gli ospiti rientrare negli spogliatoi inaspettatamente in vantaggio di 2 reti, frutto di svarioni dei difensori incredibilmente fermi su altrettanti innocui palloni. Sulle panchine del riposo prevaleva uno strano silenzio, nessuno osava parlare: credo siano stati molto espressivi gli sguardi dei tecnici supplenti Bianchi e Porro (Marzorati era assente giustificato in gita premio). Si riprende e nel giro di 5 minuti si raggiunge il meritato pareggio, complice anche un calcio di rigore trasformato da un freddo Corbetta. Sembra fatta, ma gli erbesi hanno ancora un sussulto e si riportano in vantaggio favoriti nella momentanea impresa dall'ennesimo (per fortuna ultimo) appannamento del nostro reparto difensivo. Palla al centro, occhio alla nostra panchina, testa bassa e via per tentare il recupero, sostenuti dagli incitamenti continui dei tifosi, primo fra tutti l'ex presidente Giancarlo Orsenigo, sempre puntuale alle nostre partite anche se non giocano divise bianconere. Da lì è stato un monologo dei nostri ragazzi che nulla hanno più concesso ai malcapitati erbesi: punteggio finale 7 a 3, naturalmente per i nostri colori. Da sottolineare la superba prestazione del sempreverde Mario Bolis, la sapienza tattica di Marco Allevi, l'ottima capacità realizzativa di Davide Insogna, ma è tutta la squadra che dimostra compattezza e volontà nel raggiungere il risultato. Il fiore all'occhiello, stavolta, è stata la magistrale punizione di Filippo Orsenigo: ha cavato dal cilindro un tiro che ha beffato da 30 metri il portiere ospite colpevole di falsa valutazione del tiro. Non me ne vogliano gli altri componenti la squadra, arriverà anche per loro l'onore della ribalta: per raggiungere il traguardo finale necessita il contributo di tutti e tutti sono bravissimi. Per concludere un caloroso augurio di pronto rientro nei ranghi al bomber Raffaele Loriato, costretto al "riposo" forzato da uno scriteriato (per non dire qualcosa di peggio) intervento di un avversario durante la partita precedente che probabilmente col calcio e con la lealtà sportiva non ha nulla da spartire.

FRANCESCO MOLteni



In queste pagine si parla prevalentemente di sport di squadra come il calcio e la pallavolo, ma questa volta vogliamo raccontarvi di uno sport individuale: il nuoto.

Sì proprio il nuoto, perché uno dei nostri pulcini, Matteo Valente, fa parte di una squadra di nuoto.

Ma chi è Matteo?

Frequenta la 5° elementare delle scuole di Montesolaro. È un bambino un po' timido, ma la grande amicizia che lo lega ai suoi compagni di classe lo aiuta a essere più aperto e più socievole.

Con loro gioca, frequenta l'oratorio la domenica e partecipa con entusiasmo alle varie attività parrocchiali, come fare il chierichetto.

La sua squadra del cuore è la Juventus, il suo giocatore preferito è Del Piero.

Fa parte anche del Gruppo Sportivo Montesolaro. Gioca come difensore nella squadra dei pulcini, e con loro si allena il martedì e il giovedì per poter giocare come titolare durante la partita del sabato. Quest'anno le loro fatiche sono state premiate, infatti sono secondi nel loro girone.

Le sue due grandi passioni sono il calcio e il nuoto. Ora vogliamo raccontarvi qualcosa sul nuoto.

Matteo fa parte della squadra di Nuoto & Salvamento di Cantù.

Il nuoto per salvamento è molto simile al decathlon

dell'atletica leggera, in cui ogni atleta è chiamato a cimentarsi in diverse specialità dove sono richieste differenti abilità motorie.

Il campionato regionale, disputato a Carugate, si è svolto con la formula del Tetrathlon, ovvero con quattro diverse prove: il sottopassaggio, il trasporto del manichino, il trasporto del manichino con pinne ed il percorso misto.

Il sottopassaggio è una gara a stile libero durante la quale l'atleta è obbligato ad oltrepassare, in immersione, una barriera posta circa a metà della vasca. Il trasporto del manichino è una gara di 50 metri, nuotata per metà a stile libero e per l'altra metà trasportando un manichino del peso di 48 kg. La prova del trasporto manichino con pinne è uguale alla prova precedente, solo che viene disputata su di una distanza doppia proprio perché vi è l'aiuto delle pinne. Il percorso misto consiste nel nuotare a stile libero nella prima parte del percorso, segue poi una fase di apnea (da 10 a 20 metri a seconda della categoria di appartenenza) e termina con il trasporto nuovamente del manichino.

Matteo come molti bambini ha iniziato a 6 anni per imparare a nuotare, ma piano piano si è appassionato a questo sport e ha cominciato a praticarlo a livello agonistico.





Si è inserito in un squadra nata a Cantù nel 1998 e ha iniziato a fare allenamenti e a gareggiare con loro.

Si allena 3 volte alla settimana per un'ora e trenta minuti, ma in prossimità delle gare gli allenamenti si intensificano fino a 4 giorni alla settimana.

Ha cominciato a vincere qualche prova sociale. L'anno scorso ha partecipato alle competizioni regionali piazzandosi a metà classifica, ma ha continuato ad allenarsi con impegno e costanza e alla fine sono arrivati i primi risultati importanti.

Infatti quest'anno ai campionati regionali, che si sono svolti a Carugate il 30 e 31 gennaio, ha vinto una medaglia d'argento nel trasporto del manichino e una medaglia di bronzo nella classifica generale.

I suoi prossimi impegni sono: la Gara Sociale 2000 che si svolgerà domenica 16 aprile 2000 presso la piscina comunale di Cantù, e il trofeo Rosa Camuna che si terrà domenica 7 maggio 2000 presso la piscina di Motta Visconti.

Tanti auguri e in bocca al lupo.

ANDREA MOLteni 11 ANNI - LA PRIMA VOLTA ALLO STADIO

Era il 23 dicembre e tutti gli atleti del G.S. erano radunati in palestra per il consueto scambio di auguri natalizi. Dopo aver ricevuto il regalo, ad ogni atleta veniva consegnato un numero per partecipare all'estrazione di biglietti per assistere ad alcune partite del campionato di calcio o di basket.

Non riesco a descrivere la gioia che ho provato, quando capii che il numero estratto era il mio e mi permetteva di assistere ad una partita di calcio della mia squadra del cuore: LA JUVENTUS.

Ero felicissimo. Arrivò il fatidico venerdì 24 marzo e con il papà andai allo stadio di San Siro a Milano per l'incontro Milan Juve.

Durante il viaggio ero agitatissimo anche perché non era mai stato allo stadio.

La gente era tanta e all'entrata le forze dell'ordine perquisivano i tifosi.

Entrammo, lo stadio era grandissimo, era un vero spettacolo.

Erano le 19.30, il caos era infernale, le tifoserie si insultavano, in ogni parte striscioni e bandiere sventolavano e scoppiavano botti.

Man mano che i minuti scappavano, sentivo la partita dentro di me.

Quando finalmente alle 20.30 le squadre scesero in campo, il tifo si fece ancor più assordante e il cuore sembrava mi scoppiasse. I miei beniamini, li avevo davanti e non credevo ai miei occhi.

La partita iniziò e la prima occasione da goal toccò alla Juve che la sprecò. Il momento più brutto fu al 44° quando il Milan passò in vantaggio e i tifosi milanisti esultavano come pazzi.

Speravo molto nel secondo tempo, ma le cose per la Juve si misero male e sotto i miei occhi il signor Paparesta di Bari, non assegnò un rigore alla Juve e il Milan poco dopo segnò il secondo goal.

La partita terminò, ero deluso per la sconfitta subita ma ero molto felice di aver assistito ad un grande spettacolo.

Lo rifarei, con la speranza di vedere la vittoria della Juve.

ANDREA

Dalle riviste sportive che arrivano nelle case dei dirigenti, sono riportati articoli e servizi che crediamo sia interessante far conoscere.

Quello che vi proponiamo è tratto da "Stadium", il mensile del C.S.I.

LA PRATICA SPORTIVA NELL'ADOLESCENTE

LA PRATICA SPORTIVA NELL'ADOLESCENTE

Nell'adolescente l'attività sportiva è importante se oltre a consentire il miglioramento della forma fisica e della coordinazione motoria, permette l'affinamento di alcuni schemi motori presenti fin dalla nascita. Peraltro, è importante scegliere un'attività che sia consona alle attitudini individuali, poiché la pratica di uno sport nel quale si ha la consapevolezza di riuscire può determinare anche notevoli effetti benefici sul livello di autostima dell'adolescente. Dal momento che lo sport dovrebbe essere un mezzo per crescere e vivere meglio, è ovviamente buona norma evitare che esso rappresenti un rischio per l'atleta. A tal proposito, prima di iniziare uno sport, è necessario sottoporsi ad una accurata visita medica. L'aver sempre goduto di buona salute e l'essere giovani non sono, infatti, garanzia di protezione.

GLI SPORT PIU' INDICATI

Con motivazioni differenti, sono molteplici gli sport adatti a completare la formazione del giovane, sia quelli di squadra come pallacanestro, pallavolo e calcio, che permettono di privilegiare la socializzazione e la "disciplina", sia quelli a carattere individuale come il tennis o il nuoto i quali offrono un contributo apprezzabile alla maturazione individuale purché la concentrazione o la ricerca spasmodica della vittoria a tutti i costi non vengano esasperati. Da un punto di vista strettamente fisiologico, la pratica di sport asimmetrici (i lanci nell'atletica leggera, la scherma, etc.), dovrebbe sempre essere integrata da una preparazione atletica globale che coinvolga il maggior numero possibile di distretti muscolari e articolari al fine di favorire lo sviluppo armonico dell'organismo.

PRINCIPALI MODIFICAZIONI DEL PERIODO PUBERALE

Esse sono sotto il diretto controllo del sistema neuro-endocrino, principale regolatore degli impulsi necessari per l'accrescimento. In concomitanza del periodo puberale, a livello ormonale avviene una vera e propria tempesta con iperproduzione soprattutto di alcuni ormoni ad azione accrescitiva. L'attività fisica, peraltro, è in grado di interferire con tale sistema, modulando la produzione dell'ormone della crescita (GH). L'allenamento regolare e graduale consente a tutti gli apparati dell'organismo di adattarsi in maniera specifica rispetto al tipo di attività fisica praticata:

- * i muscoli migliorano la elasticità e la contrattilità;
- * le articolazioni sopportano meglio le sollecitazioni;
- * il cuore e la circolazione aumentano di volume, la frequenza cardiaca a riposo è più bassa (bradicardia);
- * l'apparato respiratorio attraverso un migliore utilizzo dei muscoli respiratori consente una ventilazione migliore.

I ragazzi, in pratica, non vanno "spremuti". L'esercizio fisico ha un effetto benefico soltanto se induce un favorevole sviluppo delle strutture corporee e non se esso rappresenta un carico eccessivo su di esse. È importante tenere sotto controllo il ragazzo e stare attenti che lo sport non interferisca negativamente sul trend e sulla velocità di crescita. I problemi da affrontare sono quindi molteplici e complessi. In ambito ortopedico e traumatologico l'adolescenza rappresenta un momento determinante poiché, in questa fase, possono essere presenti situazioni in grado di influenzare l'apparato muscolo-scheletrico per tutta la vita. Nel periodo dell'accrescimento, infatti, variano continuamente le tensioni a carico di muscoli ed articolazioni modificando il loro volume, la loro lunghezza, la resistenza e la forza.

PROBLEMATICHE ORTOPEDICHE

Le problematiche ortopediche dello sport in età evolutiva sono in ordine preventivo, diagnostico e terapeutico. La prevenzione può essere praticata ricercando i fattori di rischio delle lesioni di sovraccarico. L'aspetto diagnostico riguarda l'approfondimento delle lesioni tipiche di questa età. La scelta della terapia più idonea, specialmente quando si tratta di patologie congenite, va valutata con attenzione perché spesso è di difficile soluzione.

Nell'affrontare questi aspetti non va mai trascurata la psicologia dell'adolescente che va studiata e tenuta in considerazione. Per tale motivo è indispensabile un contatto diretto tra medico, allenatore e genitore quasi a formare un'equipe.

L'APPARATO CARDIOCIRCOLATORIO

Come è noto, anche il cuore ed i grandi vasi durante l'età evolutiva incrementano il loro volume a prescindere dall'attività fisica che compiono. Tuttavia, l'allenamento sistematico, è in grado di produrre adattamenti particolari simili a quelli osservati nell'adulto che dipendono dal tipo di sforzo, dal tempo di inizio dell'attività sportiva e dall'intensità degli allenamenti. Fino a non più di 20 anni fa si credeva che fosse proprio la mancanza di un adeguato tono ormonale a non consentire questi tipi di adattamenti. Alcuni studiosi affermavano che lo sport potesse addirittura fare male a causa delle interferenze che l'allenamento poteva provocare sui meccanismi della crescita cardiaca sottraendo energia vitale ai fabbisogni necessari all'organismo impegnato nella crescita. Per fortuna oggi sono a disposizione numerosi studi che indicano il contrario e cioè che l'apparato cardiocircolatorio si adatta perfettamente all'allenamento fin dall'età prepuberale, senza che la crescita ne risulti minimamente bloccata. In ogni caso, se lo sport non fa crescere di più, aiuta senz'altro a crescere meglio.

RAPPORTI TRA SPORT E ALCUNE MALATTIE

Un aspetto non trascurabile riguarda i rapporti tra lo sport e alcune malattie come l'asma bronchiale, l'epilessia, il diabete ed alcune patologie infettive. Se in alcuni casi, infatti, l'attività fisica deve essere proibita, in molti altri esse è senz'altro d'aiuto. L'asma bronchiale, ad esempio, non controindica in maniera assoluta la pratica sportiva anche se è fondamentale effettuare preventivamente una visita medica specialistica che stabilisca il giudizio definitivo. Vanno evitati gli sport ad alta componente di asmogenicità come quelli in cui vengono compiuti sforzi bruschi ed improvvisi (scatti) o la corsa. Il nuoto è particolarmente indicato. Sono molti gli atleti asmatici che nonostante la loro malattia sono arrivati a gareggiare alle Olimpiadi. Anche per gli epilettici è possibile praticare sport. In questo caso è indispensabile che il ragazzo sia al massimo del compenso clinico terapeutico; a questi atleti vanno comunque vietati sport pericolosi per se stessi e per gli altri come ad esempio le attività subacquee, gli sport motoristici, il ciclismo etc. Il diabete giovanile è un'altra di quelle patologie per le quali lo sport rappresenta una terapia. Tuttavia, anche per i diabetici è importantissimo il compenso clinico attraverso dieta ed insulina. Questi ragazzi dovrebbero praticare sport di resistenza ed avere l'accortezza di mangiare qualcosa (preferibilmente zuccheri) almeno ogni ora. Un problema non grave ma molto frequente negli adolescenti, specialmente durante la stagione invernale, sono le molte malattie da raffreddamento a base infettiva. In tutti questi casi la convalescenza è molto importante e deve sempre essere rispettata. Una ripresa degli allenamenti troppa rapida, infatti, non permette all'organismo debilitato di rispondere adeguatamente agli stimoli positivi dell'allenamento. La pratica sportiva dunque fa bene all'adolescente, non tanto perché fa crescere di più, bensì perché può aiutare a crescere meglio.

LO SPIRITO DEGLI JUNIORES

... Un gruppo vincente (anche se alcuni risultati non lo dimostrano).

Due allenatori, Mec e Lama, sempre disponibili e pazienti che tentano di tenere a bada la nostra esuberanza (senza però ottenere ottimi risultati); un dirigente, Mimmo, a dir poco grandissimo (non solo fisicamente) e dei ragazzi con grinta da vendere e disposti a tutto ... soprattutto quando si tratta di andare a festeggiare insieme.

Questi gli ingredienti fondamentali che compongono gli Juniores.

In questo momento felice per la nostra squadra (date le ultime tre vittorie consecutive) ci spiace perdere due giocatori fondamentali come il nostro capitano Trone e il nostro stopper Chino chiamati sotto le armi. Ci mancherete.

Il campionato però non si fermerà e riprenderà subito con delle difficili partite in trasferta. Momentaneamente siamo arrivati a metà classifica, ma non ci arrendiamo tanto facilmente e siamo pronti a tentare la scalata che ci potrà ai primi posti.

Juniores, squadra di speranza che confida nei suoi attaccanti capaci e spiritosi, nei suoi centrocampisti vere rocce insormontabili e nella sua difesa che non si lascia sfuggire nemmeno una palla. Ma attenzione, c'è gente che scalpita in panchina.

Ed allora un ultimo saluto ai nostri innumerevoli e fedelissimi tifosi che invitiamo a seguirci nuovamente con la promessa che, vinto il campionato, ad ognuno di loro spediremo una cartolina da Cuba, viaggio offertoci dal nostro dirigente Rapis.

ROCCO FURINO MARIO



LA PALLAVOLO CI CHIAMA

È appena cominciata la fase di ritorno del nostro campionato di 2^a divisione: sfortunatamente il bilancio dell'andata non è stato molto entusiasmante.

Infatti, dopo aver lottato per le posizioni di testa nelle partite iniziali, siamo letteralmente "precipitate": abbiamo incontrato squadre sempre più forti e ben organizzate e probabilmente contro di loro abbiamo pagato la nostra inesperienza.

Non è stato facile affrontare il passaggio dalla 3^a alla 2^a divisione: le squadre della seconda sono molto preparate, compatte e hanno un gioco più veloce.

Dopo la 5^a giornata di ritorno, ci troviamo al 7^o posto in classifica e i nostri ultimi sforzi saranno concentrati per la salvezza. Se vogliamo raggiungere il nostro obiettivo, tutte dobbiamo mantenere costante l'impegno sia durante gli allenamenti, sia durante le partite, cercando di non far disperare i nostri coach.

Ci sono stati alcuni progressi dal punto di vista del gioco, ma altrettanti peggioramenti: ultimamente, scarsa partecipazione agli allenamenti, in alcuni casi, mancanza di grinta e soprattutto, anche quest'anno, ci è mancato il sostegno di un buon tifo.

Nonostante tutto, non ci diamo per vinte; lo dimostrano le ultime due partite in cui abbiamo riportato due vittorie ...! Ora tocca a voi ... o meglio ... ci serve il vostro tifo!!!

SILVIA T. ANNA P. ANNA T.

I FUTURI CAMPIONI (2° puntata)



Cognome
Barillaro
Nome
Gabriele
nato a
Cantù
il
20/09/1989

Categoria PULCINI Ruolo Centrocamp.

PREFERENZE

Squadra Calcio **Milan**
Campione Sportivo **Shevchenko**
Sport (oltre al Calcio) **Basket**
Materia Scolastica **Italiano**
Libro **Piccoli Brividi**



Cognome
Formenti
Nome
Luca
nato a
Como
il
10/08/1990

Categoria PULCINI Ruolo Difensore

PREFERENZE

Squadra Calcio **Juventus**
Campione Sportivo **Del Piero**
Sport (oltre al Calcio) **Nuoto**
Materia Scolastica **Storia**
Libro **Il Giornalino**



Cognome
Merlino
Nome
David
nato a
Como
il
26/06/1989

Categoria PULCINI Ruolo Centrocamp.

PREFERENZE

Squadra Calcio **Milan**
Campione Sportivo **Bierhoff**
Sport (oltre al Calcio) **Ciclismo**
Materia Scolastica **Matematica**
Libro **Piccoli Brividi**



Cognome
Moscatelli
Nome
Andrea
nato a
Cantù
il
12/02/1990

Categoria PULCINI Ruolo Attaccante

PREFERENZE

Squadra Calcio **Inter**
Campione Sportivo **Vieri**
Sport (oltre al Calcio) **Nuoto**
Materia Scolastica **Storia**
Libro **Il Giornalino**



Cognome
Porro
Nome
Davide
nato a
Cantù
il
28/03/1990

Categoria PULCINI Ruolo Difensore

PREFERENZE

Squadra Calcio **Juventus**
Campione Sportivo **Del Piero**
Sport (oltre al Calcio) **Nuoto**
Materia Scolastica **Matematica**
Libro **Topolino**



Cognome
Riva
Nome
Francesco
nato a
Mariano C.se
il
22/08/1990

Categoria PULCINI Ruolo Attaccante

PREFERENZE

Squadra Calcio **Milan**
Campione Sportivo **Shevchenko**
Sport (oltre al Calcio) **Nuoto**
Materia Scolastica **Matematica**
Libro **Libro sporcelli**

