



GIRONE C

PROGETTO INTESA 2 - FIDES 0

Martedì Buona prestazione del Progetto che regola la Fides col risultato di 2-0. Presente il designatore Apicella

A Masone l'Intesa non sbaglia

Una doppietta di Tondelli mette al sicuro i 3 punti. Cani: "Aspettando di sfidare le grandi"



UNA BUONA Fides non è riuscita a frenare il Progetto Intesa del giovane **Mirko Cani**, allenatore scuola Saturno di Guastalla che si appresta a portare avanti la sua terza stagione con il club della bassa. L'erede di **Cristian Iori** ha gestito al meglio la gara, chiudendo il match col rassicurante risultato di 2-0. A bordo campo era presente anche il presidente **Sirotti**, numero uno della Fides. Lo sportivo ha assistito al match con grande interesse, sempre tra i presenti alle iniziative rivolte al calcio giovanile.

Prima gara stagionale al campo comunale di **Masone**, una struttura fresca di potenziamento che comprende, oltre ai due campi da calcio, ampi spazi per il riscaldamento. Una struttura comoda dal punto di vista logistico e ottimamente gestita dal club di **Masone**.

Nella pianura laterale alla Via Emilia era presente anche il designatore degli arbitri **Antonio Apicella**, senatore della nostra Fossil Cup e preziosissimo alleato nella fase di gestione e preparazione del torneo, anche il designatore si è trattenuto fino al fischio finale.

IL MISTER

Una partita a senso unico, gestita al meglio, vero mister?

"Dopo cinque minuti il risultato era già di 2 a 0. Poi ci siamo limitati a sbagliare qualche gol e a gestire il match. Sono soddisfatto della gara, ma i match impegnativi saranno altri..."

Avvio di stagione abbastanza rilassante...

"Purtroppo in questo periodo, col campionato Allievi alla fase provinciale, è tutto molto blando. Alla domenica incontriamo squadre di calibro diverso e abbiamo vita facile, stiamo cercando di tenere alto



In alto a destra l'arbitro Daolio in borghese prima della gara con mister Giuliano Gallingani. sopra il patron Sirotti col capitano della Fides



In alto a sinistra Scarlassara e mister Cani con un ragazzo della squadra Allievi. Sopra due componenti della spedizione del Progetto Intesa

il livello d'attenzione affrontando nostre dirette rivali in amichevoli di lusso...

In campionato e in Coppa è sfida con la Tricolore Reggiana...

"Sono una buonissima squadra e già nella sfida di campionato hanno mostrato carattere e voglia. Sarà una bella sfida"

Per la cronaca: una doppietta di Tondelli in avvio chiude

il match. Il Progetto Intesa gestisce l'incontro sfiorando più volte il colpaccio del 3-0. Fides volenterosa e concentrata, ma la buona volontà non è bastata.

FIDES	0
PR. INTESA	2

Marcatori: Tondelli 3' pt e 5' pt

Fides: Tenore, Riouani, Jeminaj, Aouni, Igbinouia, De Pietri, Palladini, Ventura, Ingenito, Cange mi, Tawiah. A disposizione: Frammosa, Iotti, Gulina, Okacha, Alvares. Allenatore: Giuliano Gallingani

Progetto Intesa: Carpi, Baldini, Fanti, Catellini, Azzi, Bocedi, Tondelli, Cavaliere, Parenti, Nunziata, Perini. A disposizione: Sottana, Pinelli, Aiello, De Bortoli, Mamudas, Caleotti, Halili. Allenatore: Cani Mirco

Arbitro: Daolio di Reggio Emilia

Note: gara disputata presso il campo di Masone

MEDICINA IN CAMPO

Poliambulatorio Privato



Alcuni consigli. E buona abitudine riscaldarsi prima di ogni gara

Come prevenire gli infortuni nello sport e nell'attività fisica

UNA strategia preventiva per evitare infortuni a carico degli sportivi, ma anche di coloro che effettuano un po' di attività fisica (footing, jogging, partite di calcio tra amici...) è sicuramente quella di effettuare un percorso che parte dalla valutazione medica ed è seguita da una preparazione atletica adeguata che non deve concretizzarsi solamente nel momento immediatamente precedente l'inizio della gara o dell'attività.

Norme sempre più severe impongono oggi a tutti coloro che effettuano sport, soprattutto a livello agonistico, la visita medica e controlli cardiologici che consentano di valutare l'idoneità a praticare lo sport. Identico percorso è comunque molto importante anche per chi vuol essere tranquillo nel fare attività fisica non agonistica. E' necessario quindi rivolgersi al Medico specialista in Medicina Sportiva e anche a quello che si occupa di valutazioni posturali per avere indicazioni, in base ai risultati della visita, sul percorso che dovrà poi essere intrapreso in palestra sotto il controllo del laureato in Scienze Motorie, attraverso esercizi a carattere muscolare con uso di attrezzi vari. Presso il CTR il rinnovato e attrezzatissimo Servizio di

Medicina dello Sport, con due Medici dello Sport, con il dottor Roberto Citarella che effettua valutazioni posturali con l'ausilio di pedana stabilometrica integrata con sistema video computerizzato, con BTS e altre tecnologie e laureati in Scienze Motorie che lavorano sotto la supervisione medica, consentono di effettuare questo percorso.

Poi, prima della gara, occorre svolgere un riscaldamento adeguato che consenta di ottenere una ottimizzazione muscolare e articolare e anche per coloro che effettuano movimento per mantenersi in forma è importante un pre-riscaldamento e un andamento tranquillo iniziale. Se durante il movimento si percepisce un dolore improvviso con le caratteristiche della stiletta, ad esempio a livello di muscolo lungo (quadricepiti o bicipite femorale) è importante non forzare ma fermarsi e far valutare la situazione al medico.

E' infine necessario imparare ad ascoltare il proprio apparato muscolare e articolare e attraverso sedute con preparatori atletici e laureati in Scienze Motorie, ottenere un soddisfacente lavoro di preparazione atletica che escluda il più possibile i rischi di infortunio.