

**Bella prova dei giovani atleti della società di Acquaviva, che salgono 4 volte sul podio al Trofeo Manzolino**

# L'ACCADEMIA SHOTOKAN TITANO SI FA VALERE A MODENA



La squadra dell'Accademia Karate Shotokan Titano

Domenica a Modena si è svolta la seconda edizione del Trofeo Manzolino Karate, competizione dedicata a tutte le categorie di età, organizzata dalla ASD Castelfranco seguendo il regolamento Nazionale Fijikam (WKF), alla quale hanno partecipato circa 250 atleti. Presenti anche cinque atleti dell'Accademia Ka-

rate Shotokan Titano di Acquaviva, una delle società affiliate FeSAM.

La prima competizione della stagione ha visto i ragazzi del Castello affrontare una gara di combattimento (Kumite) e di forma (Kata).

A metà mattinata le categorie Esordienti A vengono ricoper-

te da Martina Ercolani, Elena Francioni, Mattia Bianchi e José Maria Gutierrez.

Nella competizione femminile Kata composta da 12 atlete Martina Ercolani, cintura marro-ne, sale sul 3° gradino del podio, dietro a due cinture nere. Sempre per il Kata è il turno degli Esordienti A maschili dove a spiccare tra una pool di 13 atleti è Mattia Bianchi, cintura marro-ne, anche lui autore di un ottimo 3° posto.

Buone le prove per Elena Francioni e José Maria Gutierrez, che nelle due competizioni affrontate si sono visti innalzare i punteggi di valutazione.

Sempre per gli Esordienti A, nella gara di Kumite (combattimento), Martina Ercolani conquista un altro 3° posto nella categoria -45 kg.

Nel pomeriggio, per la categoria Ragazzi, scende in gara Cecilia Gutierrez, vera rivelazione, che affronta la competizione Kata e Kumite con ottimi risultati: nel Kata, infatti, arriva un

bellissimo 2° posto.

I ragazzi hanno ricevuto i complimenti dei Maestri Gabriele Bonfè, Gianni Ercolani e dal vice Presidente Andrea Bianchi.

A sostenere il gruppo, il grande tifo dei genitori.



Martina Ercolani, sul terzo gradino de podio nel Kata

## GOLF

### Savoretti e Pelliccioni trionfano al Riviera Golf

**I due sammarinesi si aggiudicano il campionato sociale di doppio**

Sta volgendo a conclusione la stagione del golf sammarinese, con le sole finali dei campionati sociali da disputare.

Domenica i biancazzurri Mirko Savoretti e Marco Pelliccioni si sono aggiudicati la vittoria nel Campionato Sociale di doppio del Riviera Golf San Giovanni in Marignano. Dopo cinque turni, i due sono giunti alla finale, dove hanno sfidato, in un derby quasi interamente sammarinese, il titano Federico Pelliccioni, in coppia con il riminese Bardeggia.

La vittoria, per Savoretti e Pelliccioni, è arrivata con quattro

buche di vantaggio, a due buche dal termine.

Ora all'appello manca la finale del singolo del Campionato Sammarinese che vedrà opposti sabato prossimo Marco Galassi e Federico Pelliccioni.

Si chiude così una stagione che ha visto una grande crescita del movimento sammarinese, con la vittoria nelle competizioni più importanti.

Unico neo la sconfitta dei sammarinesi in Ryder Cup contro Rimini



Mirko Savoretti e Marco Pelliccioni

## TENNISTAVOLO. Battuto il Camerino Juvenes, che trionfo in C2 con la quarta vittoria di fila



Si è disputata nell'ultimo weekend la quarta giornata dei campionati a squadre di tennistavolo. In grande evidenza la formazione giovanissima della Juvenes Asset Banca in serie C2 con la quarta vittoria consecutiva: netto il successo a Camerino per 5-1 con due vittorie a testa per Federico Giardi e Davide Muccioli ed una di Mattias Mongiusti. Per i sammarinesi primo posto in classifica in coabitazione con il Servigliano. Sconfitta per 5-2 della squadra di serie D1 impegnata a Pesaro contro il TT Sorci Verdi A. Infine, turno di riposo per la formazione di serie B1.

## KARATE. Al "Trofeo Manzolino" di Modena Un weekend da applausi per l'Accademia di Acquaviva

Domenica scorsa si è svolta a Modena la seconda edizione del "Trofeo Manzolino" di karate, competizione dedicata a tutte le categorie di età, organizzata dalla ASD Castelfranco seguendo il regolamento Nazionale Fijikam (WKF) alla quale hanno partecipato nell'arco di tutta la giornata circa 250 atleti. Alla competizione hanno partecipato 5 atleti della A.K.S.T Accademia Karate Shotokan Titano di Acquaviva.

La prima competizione della stagione ha visto i ragazzi del Castello affrontare gara di combattimento (kumite) e di forma (kata): a metà mattinata le categorie Esordienti A vengono ricoperte da Martina Ercolani, Elena Francioni, Mattia Bianchi e Josè Maria Gutierrez.

La competizione femminile KATA composta da 12 atlete vede salire sul terzo gradino del podio la sammarinese Martina Ercolani, cintura marrone dietro a due cinture nere. Sempre per il KATA è il turno degli Esordienti A maschili dove a spiccare tra una pool di 13 atleti è Mattia Bianchi, cintura marrone, con un ottimo terzo posto. Buone le prove per Elena e Josè Maria che nelle due competizioni affrontate si sono visti innalzare i punteggi di valutazione.

Sempre tra gli Esordienti A in gara kumite spicca ancora Martina Ercolani nella categoria -45kg con un altro ottimo terzo posto. Il gruppo sempre affiatato e compatto ha poi atteso il pomeriggio per la categoria Ragazzi, nella quale ha gareggiato Cecilia Gutierrez, vera rivelazione, che affronta competizione kata e kumite con ottimi risultati di punteggio e raggiunge un ottimo secondo posto kata. I ragazzi hanno ricevuto i complimenti dai Maestri Gabriele Bonfè, Gianni Ercolani e dal vice presidente Andrea Bianchi. A sostenere il fantastico gruppo il tifo dei genitori

## IN SALUTE di Damiano Vannucci

### Propriocezione ed equilibrio

Negli ultimi articoli abbiamo trovato spesso queste due parole, oggi vorrei approfondire questi argomenti in quanto tutti sanno che l'attività fisica apporta benefici, ma spesso ci concentriamo solo sul fattore estetico o prestativo dimenticando invece quanto altre parti del nostro corpo (interne ed esterne) siano fondamentali per vivere bene. Negli articoli scorsi al femminile abbiamo parlato di come siano importanti una buona mobilità dei piedi (spesso persa da sedentarietà e calzature) ed il mantenimento in tarda età della capacità coordinative. L'allenamento propriocettivo è una pratica basata sulla stimolazione del sistema neuro-motorio nella sua totalità, si può e deve praticare ad ogni età da qualunque persona, ovviamente con la giusta gradualità. Esso è composto da un insieme di esercizi che vanno a creare situazioni di instabilità, allo scopo di valutare e migliorare l'utilizzazione dei segnali propriocettivi provenienti dalle parti periferiche del corpo, in particolare dagli arti inferiori. Obiettivo primario di tale allenamento è quello di rieducare i riflessi propriocettivi, al fine di ottenere nuovamente un ottimale controllo della postura e delle articolazioni interessate. Risulta di fondamentale importanza per ottenere un recupero completo dopo un trauma (per ripristinare i riflessi e riattivare tutti i canali informativi interrotti dall'evento lesivo); nella prevenzione degli infortuni (per avere un più rapido controllo della muscolatura durante le azioni di gioco e per favorire la sollecitazione di gruppi muscolari interi evitando le contrazioni isolate); nell'allenamento sportivo (per avere un gran senso dell'equilibrio ed un controllo assoluto del gesto tecnico). Questa pratica dev'essere svolta da tutti gli atleti che praticano discipline caratterizzate da un gran numero di salti e cambi di direzione, dove la percentuale di traumi distorsivi a caviglia e ginocchia è elevata e dove la stanchezza fisica compare in maniera rilevante (calcio, basket, tennis, pallavolo, rugby, pallamano). L'allenamento propriocettivo dev'essere impostato su situazioni che inducono l'atleta a perdere l'equilibrio, quindi ad attivare la muscolatura velocemente e correttamente per recuperarlo nel minor tempo possibile. Il miglioramento dell'equilibrio avviene attraverso il mantenimento della posizione unito alla capacità di correggere velocemente gli sbilanciamenti. Per raggiungere l'obiettivo di una corretta stimolazione dei riflessi propriocettivi è necessario che l'atleta sia coinvolto, motivato e che diventi protagonista del proprio miglioramento. La tecnica d'allenamento si basa su sollecitazioni controllate ed applicate alle articolazioni, utilizzando sia esercizi in scarico che in carico naturale, in appoggio sul terreno o su piani oscillanti di varia difficoltà, come tavolette, bouncer, skymmi, bosu, trampolini e molte altre. Tutte le esercitazioni propriocettive possono essere proposte con o senza scarpe, in modo da non distogliere le sensazioni propriocettive dalla calzatura. Per intensificare ulteriormente l'allenamento alcuni allenatori suggeriscono che è possibile eseguire gli esercizi ad occhi chiusi, in quanto l'equilibrio è controllato anche dagli esterocettori (vista ed apparato vestibolare), che ricevono le informazioni dal mondo esterno e che assieme ai propriocettori, danno le informazioni esatte sulla posizione del proprio corpo, queste situazioni sono utilizzati per disturbare i sistemi d'informazione dell'equilibrio in modo da costringere l'atleta ad essere più sensibile agli altri canali d'informazione rimasti operanti. Infine, per rendere ancor più difficile il tutto è possibile creare dei percorsi con molte tavolette, pedane e terreni instabili, dove si potrà camminare, correre, balzare ed eseguire gesti tecnici relativi alla propria disciplina.



Damiano Vannucci  
 titolare Phisicol Fitness Club e preparatore atletico