

Riparte la nuova stagione 2009/2010

## Vicende del calcio ligure

Riprendiamo il nostro cammino, dopo la lunga estate calda, per incontrare i nostri lettori e dare loro tutte le novità che arriveranno nel prossimo campionato. Molte sono state le rinunce e tanti ripescaggi hanno fatto ritornare Società nelle categorie professionistiche. La Liguria ha rivisto gli aquilotti di Spezia rientrare nei professionisti, infatti figura nella Lega Pro, seconda divisione; la Sanremese, scomparsa, è tornata nella categoria Eccellenza e tante altre nelle varie regioni italiane. Ma prima di entrare nel vivo, vorremmo dedicare poche righe per mettere in evidenza la fortissima partenza del Genoa e della Samp. Mai successo che dopo le prime cinque gare di campionato le nostre società si trovassero così in alto in classifica. Certo molte sono le gare che dovranno disputare, il Grifone è presente in Campionato, Coppa Italia e dopo diciassette anni ritorna in Europa con la coppa UEFA, Mentre la Sampdoria avrà Coppa Italia e Campionato. Sarà un anno che farà sognare i tanti tifosi di questa stupenda città. La società spezzina, dopo l'inserimento nella categoria Pro, ha dato un volto nuovo a tutta la squadra, nuovo l'allenatore, Lombardo ex Sampdoria, ha colmato con nuovi arrivi tutti i ruoli della squadra e da Spezia arrivano buone notizie e tanta voglia di arrivare molto in alto. Noi seguiremo con assiduità le gare, sperando di veder volare gli aquilotti verso la promozione. Lasciamo la Lega Pro ed entriamo nel campionato Nazionale Dilettanti. Un plauso alla Sestrese di mister Roberto Balboni che nei play out è riuscita a superare i marinai del Sestri Levante e confermarsi dopo un anno molto sofferto. Anche i verdestellati hanno rinforzato tutti i reparti della squadra; certamente un altro anno tra i Dilettanti Nazionali ha fatto maturare la compagine e soprattutto capire l'importanza di questa categoria. Ma la notizia stupenda arriva da Arenzano: un campionato sempre in vetta per il tecnico Fossati ed una promozione sempre con ali spiegate verso il vertice. Peccato che sia l'inizio della Sestrese che quello del Borgo Rosso siano stati negativi, per Balboni tra le mura del Borzoli, per Fossati in quel di Lavagna, impianto che la dirigenza arenzanese ha scelto in attesa di un collaudo definitivo della struttura di Arenzano. La metà di settembre ha visto l'inizio dei gironi di Eccellenza, Promozione e delle categorie inferiori. Noi seguiremo con molta attenzione i vari sviluppi, fornendo ai nostri lettori tutte le notizie sulle Società della Liguria ma augurando già da ora un grande in bocca al lupo a tutto il mondo del calcio dilettanti.

Ciro Rinaldi

Atleti e allenatori sempre più robot?

## Gli sport "ambientali" e la tecnologia

Per ogni specialità sportiva è verosimilmente diversa la percentuale d'importanza che si può attribuire alla preparazione atletica nel complesso della preparazione sportiva. Pertanto i programmi di lavoro variano in relazione alla disciplina sportiva oltre che alle caratteristiche biologiche, fisiologiche, mentali, etc. dell'individuo che la pratica. Le specialità sportive ambientali richiedono una diversa attenzione progettuale-sportiva e un più ampio impiego delle attrezzature tecnologiche rispetto, ad esempio, alle discipline praticate in palestra come quelle della Ginnastica artistica. La preparazione sportiva, in particolare negli sport ambientali, come ad esempio lo sci o la vela, può essere considerata il frutto della relazione fra diverse preparazioni. Entrando nel dettaglio s'individuano, fra le altre: la preparazione tecnica, la preparazione psicologica, la preparazione alimentare, la preparazione degli attrezzi e il regolamento di gara, la preparazione meteorologica e la preparazione atletica.

Sono molteplici le domande che si pone il preparatore atletico nel predisporre programmi di lavoro. La prima è comprendere quale siano gli obiettivi del praticante e a quale livello tecnico e fisico appartenga. L'attività è occasionale, domenicale, stagionale/estiva o viene svolta con cadenza settimanale? E se è agonistica si tratta di livello amatoriale, dilettantistico-allenante o professionistico?

Successivamente occorre sapere in quale ambiente si svolge l'attività sportiva: in acqua (dentro, come la subacquea o sopra, come lo sci nautico), in aria (come il deltaplano o il paracadutismo), su ghiaccio/neve (come il pattinaggio o lo snowboard); oppure su quale terreno (skateboard su asfalto, mauntain bike su sterrato) e con quali pendenze. Ma, soprattutto, è necessario conoscere le "variabili ambientali" di cui tener conto e comprendere quale metodologia e quali strumentazioni sono più utili per l'allenamento specifico.

Quasi tutte le variabili di seguito elencate sono misurabili (attraverso il global position system, GPS; l'anemometro per conoscere la velocità del vento; l'altimetro o il contachilometri, ecc) e possono condizionare le scelte per l'allenamento tecnico e per quello fisico. Le variabili ambientali (vento, pioggia,

neve, irradiazione solare, umidità, ecc.) condizionano la scelta e l'assetto dei materiali sportivi ma anche l'impiego degli attrezzi accessori come il tipo di scarpe o guanti, nonché l'uso di attrezzi concessi dal regolamento a seconda delle circostanze, come ad es. la muta nel triathlon olimpico.

Oggi, al mondo dello sport e soprattutto ai suoi operatori, viene richiesto, sempre di più, un approccio scientifico e metodologico che tenga in considerazione tutte le singole componenti dell'allenamento che nelle discipline ambientali trovano fra i primi posti la conoscenza degli strumenti tecnologici di base ed evoluti e la conoscenza della meteorologia.

Stiamo andando sempre di più verso l'atleta e l'allenatore robot o è questo il percorso etico-sportivo corretto?

Claudio Scotton

**Frambati** arredamenti  
progettazione d'interni

Frambati Remo arredamento srl

Via G. Giovanetti, 56 r.

16149 Genova Sampierdarena

tel. 010 6451873 - frambati.arredamenti@libero.it

*Da tre generazioni il meglio per qualità,  
assortimento, assistenza e prezzi giusti*

*La Generale Pompe Funebri, dal 1967 al servizio dei genovesi, è diventata azienda leader nel settore distinguendosi per l'elevato livello di qualità, competenza, serietà, affidabilità e riservatezza affrontando in oltre 40 anni di attività un percorso di costante rinnovo e crescita finalizzato alla ricerca della massima soddisfazione del cliente.*

*Oltre ai trasporti in tutto il mondo, ai servizi di cremazione, alla consulenza cimiteriale, l'azienda con il supporto di un'organizzazione professionale di cento dipendenti è in grado di offrire la soluzione sempre più adeguata ad ogni esigenza con la garanzia di un rapporto serio particolarmente attento alla cura dell'aspetto umano connesso a questo delicato settore.*



**la generale pompe funebri spa**

☎ 010.41.42.41 ☎

servizio continuato notturno e festivo

Via Carpaneto, 13 r

Tel. 010.41.42.41

Via Sampierdarena, 197 r.

tel. 010.64.51.789

Corso Magellano, 52 r.

tel. 010.64.69.413

[www.lageneralepompefunebri.com](http://www.lageneralepompefunebri.com)

[info@lageneralepompefunebri.com](mailto:info@lageneralepompefunebri.com)

Numero Verde  
**800.721.999**

*La Generale Pompe Funebri significa:*

- Un autoparco composto da oltre 30 automezzi dell'ultima generazione
- Mercedes e Blue Limousine in vinile
- Autovetture di supporto ed accompagnamento.
- Personale necroforo addetto alla cerimonia funebre in divisa blu.
- Un'ampia gamma di cofani di qualità certificata e di legno pregiato.
- Una scelta accurata di cofani per la cremazione.
- Urne cinerarie in mogano o radica, metallo e acciaio inox.
- Allestimento di camere ardenti e addobbi floreali di alta qualità
- Annunci su tutti i quotidiani nazionali
- Stampa e affissione di manifesti funebri
- Biglietti di ringraziamento personalizzati.
- Consulenza e assistenza cimiteriale
- Assistenza all'affido delle ceneri.
- Consulenza ed assistenza alla dispersione delle ceneri
- Possibilità di pagamento dilazionati e inoltre

La Previdenza Funeraria con l'innovativa e moderna formula "VOLONTÀ SERENA" che consente, mediante la stipula di una polizza assicurativa con il Lloyd Italo (divisione Toro Assicurazioni) di concordare preventivamente le modalità dell'intero servizio funebre sollevando i propri cari da ogni incombenza con la garanzia dell'operato di un'azienda leader del settore affinché tutto sia semplice in un momento difficile...