



BK
TERMOIDRAULICA
Centro Assistenza Autorizzato



IMMERGAS



VIESMANN

 **040.416836**



BASKET E PALLAMANO UN PERIODO NON FACILE

"Vise" e "Coro", i due capitani a confronto

Con ambo i team costretti a fare i conti con positività al Covid, entrambi gli atleti predicano pazienza ma pure la volontà di non arrendersi



ALLE PAGINE 6 E 8



CALCIO | SERIE C
Triestina ko per 2-1 a Salò con la Feralpi di Pavanel
Due gol subiti in 15', poi la reazione e un rigore abbastanza clamoroso non assegnato nel finale
L'ex giocatore e tecnico: "Contento per la vittoria ma Trieste e l'Unione sempre nel cuore"

A PAGINA 3

RIVINCITA



L'EDITORIALE
di Gabriele Lagonigro

Assenze e mani in area ma 20' in stile oratorio

Mettici le dieci assenze fra Covid e infortuni, che rappresenterebbero un alibi anche per Real Madrid e Barcellona; aggiungici la forza di un'avversaria costruita per stare in alto; mescola il tutto con la sana e comprensibile voglia di rivalsa di Pavanel e gli ingredienti per un match in salita ci sarebbero già tutti. Se a questo mix potenzialmente letale affianchi pure 20 minuti iniziali da oratorio, ecco allora che uscire imbattuti da Salò era impresa quasi impossibile. È vero che a 5' dalla fine le proteste per un mani in area gardesana sono apparse più che giustificate ma in ogni caso se l'Unione vuole primeggiare in questo torneo di Serie C deve approcciarsi in modo diverso e dimostrare più maturità. La reazione c'è stata e non va trascurata ma troppe volte in questa prima parte di stagione la Triestina è sembrata tutt'altro che sul pezzo: all'esordio con il Matelica, nel 3-0 subito a Legnago, nel secondo tempo di Arezzo. E nei primi 45' di ieri. La classifica non preoccupa, semmai è l'infermeria a fare ancora paura però occhio che il Padova è già a +6, anche se gli alabar-dati devono ancora recuperare una gara. Niente di tale ma in uno scontro al vertice come quello di ieri, pur con tutte le giustificazioni del caso, non si può partire da 0-2...

PALLANUOTO | SERIE A1

MARTEDÌ IL SORTEGGIO DEI GIRONI DI EURO CUP

A PAGINA 8

CALCIO | DILETTANTI

PLAY-OFF E PLAY-OUT, ECCO COSA NE PENSANO DIRIGENTI E ALLENATORI

A PAGINA 10



Centro Assistenza Autorizzato



bk.termoidraulica@atagas.com
Via degli Apiari 7/1a - TRIESTE



040.416836

www.bktermoidraulica.it

Associato **ATAGAS**



TRIESTE SERRAMENTI



www.triesteserramenti.com - info@triesteserramenti.com



 **FINSTRAL**® Finestre
Porte
Verande
Rivenditore selezionato Finstral www.finstral.com

CAMPESATO 1920
+ + + = Finestre per la Vita

GARBELOTTO
PAVIMENTI IN LEGNO

 **ECLISSE**®
Controtelai per porte a scomparsa

somfy®
SOLUZIONI PER LA CASA INTELLIGENTE

Bauxt®
BLINDATE

BERRY ALLOC®
PAVIMENTI LAMINATO

BERTOLOTTO®
PORTE

VELUX®

Via Pier Luigi da Palestrina, 1 - Via San Francesco, 16 - TS
Tel. 040 631.794

FERALPISALÒ	2
TRIESTINA	1

(primo tempo 2-0)

GOL: 7' pt Scarsella, 15' pt De Cenco, 5' st autorete Legati

FERALPISALÒ

De Lucia 5.5, Bergonzi 6.5, Giani 6, Legati 5, Brogni 6 (33' st Rizzo N. s.v.), Gavioli 6 (8' st D'Orazio 6), Guidetti 6.5, Morosini 6.5 (33' st Hergeligi s.v.), Scarsella 7, De Cenco 6.5 (24' st Miracoli 6), Ceccarelli 6.5 (24' st Vitturini 6). (A disp. Liverani, Magoni, Mezzoni, Messali, Tulli, Pinardi, Petrucci).

All. Pavanel

TRIESTINA

Offredi 4.5, Rapisarda 6 (41' st Cavaliere s.v.), Capela 5.5, Lambrughini 5, Brivio 5 (1' st Filippini 6), Rizzo G. 6 (37' st Gatto s.v.), Calvano 5 (27' st Giorico 6), Maracchi 5.5 (1' st Lodi 6), Petrella 5.5, Gomez 6, Mensah 5.5. (A disp. Groaz, Rossi, Tartaglia, Zanchetta, Palmucci, Butti).

All. Gautieri

Arbitro: Cristian Cudini di Fermo (assistenti Davide Meocci di Siena e Roberto Allocco di Bra, quarto ufficiale Filippo Giaccaglia di Jesi)

Note: espulso l'allenatore della Triestina, Gautieri, al 40' st; ammoniti Lambrughini, Brogni, Guidetti, Giorico; calci d'angolo: 4-8; minuti di recupero: 1' e 5'

TRIESTINA | LA GARA LE TANTE ASSENZE NON GIUSTIFICANO UN APPROCCIO COSÌ MORBIDO

Quindici minuti da incubo costano la sconfitta a Salò Con il "giallo" nel finale

Pessimo inizio, poi la reazione e le proteste per il penalty negato

Un avvio di gara completamente sbagliato e un po' di veleno nella coda condannano la Triestina. Dopo cinque risultati utili consecutivi, la formazione alabardata cade a Salò contro l'ex Massimo Pavanel, in una partita in cui i primi 15' sono stati determinanti e hanno permesso ai gardesani di gestire bene il resto dell'incontro, nonostante il tentativo di recupero dell'Unione, fermatosi però sull'autorete propiziata da Gomez e su un rigore non concesso nel finale. Senza girarci troppo intorno, il tocco con il braccio di Giani sulla sponda di Mensah c'era e avrebbe probabilmente cambiato il risultato (qualche protesta c'era stata anche nel primo tempo su un tiro di Petrella ma in quell'occasione la palla sembra colpire il volto del difensore). Ciò non toglie però che la formazione di Gautieri ha sbagliato completamente l'approccio alla partita e, come spesso accade in questi casi, il peccato si è rivelato mortale perché la Feralpisalò ha sfruttato l'occasione, segnando due reti su altrettanti pasticci degli ospiti. Male Lambrughini su Scarsella sul primo gol, così così (e anche un po' sfortunato) Capela sul secondo, malissimo Offredi in entrambe le situazioni e partita in decisa salita, tanto più contro una squadra che il buon Pavanel vuole mantenere a fari spenti ma che comunque ha qualità e uomini di esperienza (sapiientemente miscelati a tanta buona gioventù) per gestire una partita in discesa.

Gautieri ha provato a mettere un centrocampista più muscolare, con Maracchi al posto di Lodi, ma Calvano davanti alla difesa non ha convinto e la squadra alabardata ha ballato troppo nella prima metà di primo tempo, soprattutto dalla parte di Brivio (in serata decisamente negativa) e Lambrughini, anche lui non in palla e stavolta nemmeno supportato da Capela,



Male Brivio e Lambrughini Poco incisivi Petrella e Mensah

In alto, Guido Gomez, protagonista dell'azione che ha portato all'autorete di Legati all'inizio della ripresa: il tentativo di rimonta della Triestina, però, si è fermato lì. Sotto, Simone Calvano e Davide Brivio. Il centrocampista è stato schierato davanti alla difesa ma stavolta non ha fornito una prestazione all'altezza delle precedenti. Giornata non anche per il terzino sinistro, sempre in difficoltà e sostituito all'intervallo da Filippini.

alla prima prestazione non all'altezza da quando veste alabardato. La Triestina ha avuto la forza di rimettersi in sesto, concedendo solo un paio di inevitabili ripartenze insidiose da parte dei lombardi, e di riaprire la gara con lo spunto di Gomez che ha provocato l'autorete di Legati. Con Lodi in mezzo, l'Unione ha effettivamente alzato il livello di qualità, anche se, stringi stringi, sono mancate le occasioni da rete e la difesa di casa ha dovuto sbrogliare una serie di palloni messi in area ma non pericoli veri. Petrella e Mensah non hanno fatto mancare il movimento ma non sono stati incisivi nel momento di dare concretezza alla manovra, commettendo troppi errori nelle scelte e nel classico ultimo passaggio.

Non va dimenticato che le assenze continuano a essere tantissime (prima di Salò è stato recuperato il solo Giorico). La coperta è cortissima ma questo potrebbe giustificare un rendimento fisico non ottimale, non la svagatezza dei primi minuti di gara vista al "Turina". La speranza è quella di riavere progressivamente tutti coloro che sono attualmente positivi al Covid (per Paulinho e Procaccio, invece, bisognerà aspettare il 2021), anche perché domenica, quando al "Rocco" arriverà la Fermana, parte un ciclo terribile con sette partite in un mese (compreso il recupero di Gubbio del 25 novembre) e tanti scontri diretti che daranno un indirizzo preciso al campionato della Triestina. Gare che saranno da affrontare sperabilmente con una rosa più ampia, ma anche con una mentalità diversa da quella vista ieri. Nulla è ancora perduto ma ad ogni sconfitta, il margine di errore si riduce.

Roberto Urizio

SERIE C - GIRONE B

CARPI - PERUGIA	0-0
CESENA - RAVENNA	4-0
FANO - LEGNAGO	RINVIATA
FERALPISALÒ - TRIESTINA	2-1
FERMANA - AREZZO	RINVIATA
GUBBIO - VIRTUS VERONA	1-1
IMOLESE - SUDIROL	RINVIATA
MANTOVA - MODENA	OGGI
PADOVA - MATELICA	3-0
SAMBENEDETTESI - VIS PESARO	2-0

SQUADRA	P	G	V	N	P	F	S
PADOVA	23	11	7	2	2	20	7
PERUGIA	21	11	6	3	2	16	11
FERALPISALÒ	20	11	6	2	3	16	13
SUDIROL	19	10	5	4	1	15	6
MODENA	19	10	6	1	3	14	6
CARPI	18	11	5	3	3	13	9
CESENA	17	11	5	2	4	17	14
TRIESTINA	17	10	5	2	3	11	10
MATELICA	17	11	5	2	4	17	19
SAMBENEDETTESI	16	10	4	4	2	11	8
VIRTUS VERONA	15	11	3	6	2	11	8
MANTOVA	13	9	4	1	4	16	13
LEGNAGO	12	10	2	6	2	9	8
IMOLESE	12	10	3	3	4	8	9
FERMANA	9	10	2	3	5	5	11
RAVENNA	9	11	3	0	8	9	22
VIS PESARO	8	11	2	2	7	8	16
GUBBIO	7	10	1	4	5	8	13
FANO	5	10	0	5	5	6	14
AREZZO	3	8	0	3	5	7	20

PROSSIMO TURNO

AREZZO - FANO
 FERALPISALÒ - PADOVA
 LEGNAGO - IMOLESE
 MATELICA - CESENA
 MODENA - SUDIROL
 PERUGIA - GUBBIO
 RAVENNA - SAMBENEDETTESI
 TRIESTINA - FERMANA
 VIRTUS VERONA - MANTOVA
 VIS PESARO - CARPI

Il Padova si mette alle spalle il ko di Perugia e si riprende la vetta solitaria del campionato. La squadra di Mandorlini supera il Matelica (3-0, reti di Nicastro, Bifulco e Buglio) e approfitta del pareggio esterno del Grifone nel match clou di Carpi (0-0) per guardare nuovamente tutti dall'alto in basso. È stata un'altra giornata di rinvii: Fano - Legnago e Fermana - Arezzo non si sono giocate per le ormai solite questioni di Covid, mentre Imolese - Sudirol non è nemmeno cominciata ma il virus non c'entra, perché è stato un problema all'impianto di illuminazione a costringere l'arbitro a non fischiare l'inizio. Potrebbe scattare la sconfitta a tavolino per i padroni di casa per non avere consentito il regolare svolgimento dell'incontro nel loro stadio. Si

LE ALTRE

Il Padova di nuovo solo in testa Tra Carpi e Perugia reti bianche Tre rinvii, non solo per il virus

è giocato invece a Cesena, con i bianconeri che hanno travolto il Ravenna sotto quattro reti di Ciofi, Ardizzone (doppietta) e Koffi, con gli ospiti in dieci da metà del primo tempo per l'espulsione di Jidayi. Finisce 1-1 tra Gubbio e Virtus con il vantaggio veronese di Danti e il pareggio umbro di Gerardi. Stasera il posticipo, in onda su Rai Sport, tra Mantova e Modena.

CITYSPORT ANNO 20 | NUMERO 10
 Registro del Tribunale di Trieste # 1031 del 13 agosto 2001

Redazione
 Via Slataper, 18 - 34125 TS
 www.citysport.news
 citysport@hotmail.it
 340 2841104
 fax 040 771151
 citysporttrieste
 citysporttrieste

Direttore Responsabile Gabriele Lagonigro
Collaboratori Roberto Urizio, Alessandro Asta (redazione); Adriana Firmiani, Michela Blasina, Ketty Russo (grafica); Andriana Mesaric (pubblicità e marketing); Ludovico Armenio, Francesco Bevilacqua, Francesca Cesaratto, Maurizio Ciani, Erika Cotic, Emanuele Deste, Davide Furlan, Luca Henke, Benedetta Marcolin, Tiziano Saule, Andrea Tomasella, Mattia Valles.
Pubblicità (in proprio) City Media S.r.l.

Società editrice City Media S.r.l.
Sede Legale
 Via Slataper 18 - Trieste - Tel. 340 2841104
 P. IVA e Codice Fiscale 01007000324
Amministratore Unico Marco Cernaz

Iscrizione Registro Operatori Comunicazione - AGCOM # 15011

MOTOCHARLIE
 SHOEL, GIVI, REVITI, MALGOMI, polini, SCS, DRIESE, CLOVE, GSV, RICAMBI ORIGINALI, PIAGGIO

visita il nostro nuovo e-commerce www.motocharlietrieste.it

RICAMBI - ACCESSORI Via Valmaura, 33 - tel./fax 040 828165
ABBIGLIAMENTO - CASCHI Via de Jenner, 22/A - tel./fax 040 2600439
ORARIO: LUN - SAB 8:30 - 12:30 e 15:00 - 19:30

BAR STADIO
 ORARIO BAR e RICEVITORIA: dal LUNEDÌ al SABATO dalle 7.00 alle 22.00

IL RITROVO PER TUTTI GLI SPORTIVI DELLA CITTÀ

Piazzale Valmaura, 1
 Tel: 040 828545
 e-mail: barstadiots@email.it

Parafarmacia Al Castello
 Calle G. Tiepolo 4/a Muggia (Ts)
 Tel. 040 2605107

Farmaci senza obbligo di ricetta e fitoterapici - Farmaci veterinari
 Integratori alimentari - Articoli sanitari, ortopedici, elettromedicali
 Consegna a domicilio

Orario: martedì - sabato 9.00-13.00 e 16.00-19.00 | Domenica 10.30-12.30

Buffet Clai
 di Mossimileno Clai

Shuzzicheria
 Cucina tipica Triestina

Via Foscolo, 4 (TS) - Tel. 040 662543
 Chiuso sabato pomeriggio e domenica

ONORANZE

FUNEBRI

ALABARDA

Presenti da vent'anni a:

TRIESTE OPICINA AURISINA MUGGIA BAGNOLI

*nei momenti peggiori
fai la scelta migliore*

CHIAMATA GRATUITA
800-702270

www.alabarda.it

www.alabarda.it



SPONSOR UFFICIALE
Pallamano Trieste



LA FORMULA

**NIENTE COPPA ITALIA
MA PLAY-OFF ANCORA
CON 28 FORMAZIONI**



📷 Nella foto il presidente della Lega Pro, Francesco Ghirelli

👉 La formula dei play-off rimarrà quella delle ultime stagioni. Nonostante la Lega Pro abbia deciso, a causa del calendario fitto, di non disputare la Coppa Italia, resteranno 28 le squadre che si giocheranno la quarta casella per la Serie B (le prime dei tre gironi saliranno direttamente). Ma chi prenderà il posto della vincitrice della Coppa, che entrava in gioco insieme alle terze classificate? La formula ufficializzata nei giorni scorsi prevede che sia la migliore quarta classificata a fare le veci della squadra che entrava come campione del torneo a eliminazione diretta. E l'undicesima di quel girone farà parte delle "magnifiche 28". Il primo turno vedrà, come sempre, impegnate le formazioni dal quinto al decimo posto (dal sesto all'undicesimo nel girone della migliore quarta), poi entreranno in scena le due peggiori quarte e la quinta che non ha giocato il primo turno, successivamente le terze e la migliore quarta e, infine, le seconde. Intanto, il Consiglio Direttivo della Lega Pro ha presentato il bilancio consuntivo al 30 giugno 2020, che verrà portato in discussione e approvazione in Assemblea il prossimo 18 dicembre. Il documento segna un avanzo di gestione al netto delle imposte correnti, pur tenendo conto degli effetti provocati dall'emergenza sanitaria. In particolare, la perdita derivante dai mancati incassi da botteghino è indicata in 2,5 milioni di euro, un dato che potrebbe crescere ulteriormente in questa stagione, se si tiene conto delle piazze che quest'anno sono entrate in Serie C. "Siamo una struttura solida da un punto di vista finanziario. - ha dichiarato il presidente della Lega Pro, **Francesco Ghirelli** - Dista invece preoccupazione il perdurare della mancanza di pubblico negli stadi e il carico che pesa sulle squadre relativamente alle spese sanitarie. L'aiuto del Governo diventa imprescindibile".

TRIESTINA | SALA STAMPA IL MISTER: "UN INIZIO CHE NON SI DEVE RIPETERE"

Gautieri: "Arrabbiato per l'approccio errato Ma il rigore è netto"

Pavanel: "Contento per la vittoria ma amo Trieste"

Carmine Gautieri non nasconde la delusione per come è andata la partita di Salò. Un dispiacere di duplice natura, per l'approccio sbagliato e per l'episodio del rigore negato nel finale. "Sono arrabbiato per quei primi 15-20 minuti, non abbiamo fatto quello che dovevamo e in questo modo si perdono punti. - sostiene l'allenatore della Triestina - Una cosa del genere non deve accadere a una squadra di esperienza e con uomini di personalità come la nostra: dobbiamo capire cosa sia successo e lavorare perché non si ripeta. Purtroppo abbiamo preso due gol su errori individuali, come già accaduto con Virtus e Arezzo, dobbiamo migliorare". Il mister promuove il resto della gara dell'Unione. "Dopo l'inizio negativo ci siamo ripresi, abbiamo segnato e potevamo anche pareggiare. - analizza - Certo, i nostri errori ci sono stati ma non posso non sottolineare il rigore che non ci è stato dato, mi sembra impossibile non vederlo e alla fine sono stato anche espulso". Le assenze? "Ovviamente ci mancano giocatori e soluzioni ma non possiamo farci molto" chiosa Gautieri. L'ex **Massimo Pavanel**, oggi tecnico della Feralpi, è soddisfatto per il risultato e per la prestazione dei suoi. "Siamo stati bravi a sfruttare gli errori dei nostri avversari nei primi minuti. Il calcio è fatto di episodi ma bisogna avere la giusta concentrazione e mentalità per portarli dalla tua parte. I rigori? Non ho rivisto le immagini ma in ogni caso non va sminuita la nostra prova". La Feralpi è terza in classifica, ma per il mister "guardare la graduatoria sarebbe il più grande errore per noi". Parole come sempre di grande affetto verso Trieste e l'Unione: "Sono un professionista e naturalmente sono contento per la vittoria, ma tutti sanno quanto ho dato alla Triestina



📷 Francesco Lodi, discreto il suo ingresso nella seconda frazione

Lodi, che non si discosta dall'analisi di Gautieri. "Siamo arrabbiati per l'approccio sbagliato alla partita ma anche per l'episodio che ci poteva permettere di riprenderla" esordisce il centrocampista alabardato. "La Feralpisalò ha saputo sfruttare i nostri errori ma poi non abbiamo concesso più di tanto, reagendo bene e giocando una buona ripresa. Il rigore nel finale? Capisco gli errori arbitrali ma in questo caso l'episodio è davvero molto evidente, è dura da buttare giù. Non siamo fortunati sotto questo aspetto, anche nella stagione scorsa siamo usciti dai play-off per un rigore non concesso". Secondo l'ex catanese "dobbiamo ripartire dal secondo tempo, dove abbiamo mostrato voglia di rientrare, giocando in maniera più verticale, come siamo capaci di fare. E dobbiamo essere più bravi a capire come sia normale che gli avversari ci aggrediscano. Siamo noi a dover metterci ancora più voglia e a mettere gli altri nelle condizioni di sbagliare". In campo nel secondo tempo anche **Lorenzo Filippini**, stavolta nel suo ruolo di terzino sinistro dopo qualche scampolo di gara in una zona più avanzata.

"Sono soddisfatto della mia prova ma quello che conta è il risultato. Peccato, perché abbiamo avuto una bella reazione ma siamo stati condannati dagli episodi: il rigore era chiaro ma purtroppo l'arbitro ha valutato in altra maniera. Dobbiamo ricominciare dalla prestazione che abbiamo sfoderato nella ripresa, consapevoli che non siamo inferiori a nessuno ma che dobbiamo essere più continui nell'arco dell'intera partita". (R.U.)

Lodi: "Bella la reazione ma puniti da troppi errori"

come giocatore, come allenatore e come uomo. Sarò sempre riconoscente a una piazza che mi ha fatto sentire davvero un giocatore: a Trieste vivo e amo la Triestina".

Ingresso nella ripresa per **Francesco**

BRADA impex s.r.l.

Abiti da lavoro - Guanti da lavoro
Calzature di sicurezza - Promowear

TRIESTE
Rotonda del Boschetto, 3/1
Tel. 040 350355 - info@bradaimpex.it
www.bradaimpex.it

da 30 anni
il tuo lavoro addosso

LE ALTRE

Brindisi a "forza 7", Milano e il "Chacho" fanno festa a Cantù

➔ La notizia di diversi casi di positività al Coronavirus nel gruppo squadra dell'Allianz ha allontanato ancor di più l'attenzione dei tifosi triestini verso un ottavo turno di campionato praticamente dimezzato. Tra i piani alti continua a sorridere l'Happy Casa, che a Sassari inanella la sua settima vittoria di fila (24 i punti di Harrison per Brindisi) e prosegue senza sosta il suo inseguimento all'Armani Exchange Milano, vittoriosa a sua volta a Cantù. Un "Chacho" Rodriguez devastante dall'arco dei 6 metri e 75 (ben 8/10 da lontano) è l'asso nella manica di Ettore Messina, con l'Olimpia che passa per 71-89 e resta a punteggio pieno in campionato.

Torna alla vittoria, dopo cinque sconfitte consecutive, l'Openjobmetis Varese: Roma ha l'orgoglio per restare in partita almeno sino a metà dell'ultimo quarto, la squadra allenata da Bulleri mette addirittura sei giocatori in doppia cifra e vince per 98-88. Il posticipo serale sorride infine a Trento, all'interno di una partita gradevolissima: Brescia cede per 73-80.

SERIE A

BRESCIA - TRENTO	73-80
CANTÙ - MILANO	71-89
REGGIO EMILIA - FORT. BO	RINVIATA
SASSARI - BRINDISI	87-100
TREVISO - CREMONA	RINVIATA
VARESE - ROMA	98-88
VENEZIA - TRIESTE	RINVIATA
VIRTUS BO - PESARO	RINVIATA

SQUADRA	P	G	V	P	F	S
MILANO	16	8	8	0	711	544
BRINDISI	14	8	7	1	715	626
VENEZIA	10	7	5	2	561	536
VIRTUS BO	8	7	4	3	580	556
PESARO	8	7	4	3	568	549
TRENTO	8	8	4	4	634	637
SASSARI	8	8	4	4	709	690
REGGIO EMILIA	6	5	3	2	394	382
VARESE	6	8	3	5	660	704
TRIESTE	4	5	2	3	380	390
CANTÙ	4	5	2	3	374	400
TREVISO	4	5	2	3	416	464
CREMONA	4	6	2	4	484	524
ROMA	4	8	2	6	589	688
BRESCIA	4	8	2	6	598	645
FORTITUDO BO	2	7	1	6	570	608

PROSSIMO TURNO

BRINDISI - BRESCIA
CANTÙ - ROMA
CREMONA - SASSARI
FORTITUDO BO - VIRTUS BO
MILANO - VENEZIA
PESARO - REGGIO EMILIA
TRENTO - VARESE
TRIESTE - TREVISO

PALLACANESTRO TRIESTE | L'INTERVISTA DOPO IL TERZO RINVIO CONSECUTIVO DI MATCH

Parla Andrea Coronica: "Un week-end difficile, ma bisogna proseguire"

"Lavoriamo in sicurezza, molto dipende però anche da noi"

La voglia di tornare in campo, vanificata dall'ennesimo rinvio di campionato causa Covid. Stavolta però è diverso in casa Pallacanestro Trieste: prima la partita prevista sabato scorso contro Venezia che non si è giocata per l'elevato numero di contagi all'interno del gruppo squadra veneto, poi i casi di positività anche dentro il team giuliano. Un qualcosa che ha inevitabilmente e ulteriormente scombussolato tutto il week-end. C'è bisogno dunque di mantenere la calma: è questo il pensiero di **Andrea Coronica**, capitano della squadra, in un momento dove ancor di più c'è da fare attenzione. E non solo in ambito squisitamente sportivo.

Andrea, come è stato questo fine settimana che vi siete lasciati alle spalle?

«Decisamente complicato: allenarci, seppur in maniera diversa rispetto a quanto fatto sino ad adesso, ci ha permesso perlomeno di staccare un po' dai pensieri che logicamente ci sono balenati in testa dopo aver saputo di essere entrati a contatto con un positivo. Personalmente fino a martedì, overosia nella giornata in cui spero di venire a sapere di essere negativo al tampone, mi comporterò di conseguenza: abbiamo affetti e persone accanto a noi che vanno preservati».

Un week-end difficile, che si somma ad altri dove non avete giocato: che sensazioni provi?

«Il fatto di essere già al terzo match di fila non disputato vuol dire arrivare quasi alla metà delle nostre partite totali non giocate. È una situazione che diventerà difficile da gestire più in là, è altrettanto vero che rispettando i protocolli e stando il più attenti possibili possiamo comunque andare avanti: non dobbiamo permetterci il lusso di fermarci sul più bello, lo sport deve proseguire».

Fin quando avete potuto scendere in campo, come è stato questo inizio di stagione per voi?

«Abbiamo cominciato molto bene con le prime due vittorie consecutive, col senno di poi siamo stati felici



Andrea Coronica, capitano dell'Allianz Pallacanestro Trieste e in maglia biancorossa dalla stagione 2009-2010. Ph Nedok

di aver potuto anche solamente giocare. Abbiamo lavorato bene e sempre al massimo, non ho visto personalmente grande paura negli occhi dei miei compagni nonostante il momento che siamo costretti a vivere. Poi è arrivato lo stop forzato e tutto è diventato molto particolare per noi. Ma c'è qualcosa che personalmente mi preoccupa di più...»

E sarebbe?

«La grande incertezza che ci attende nell'immediato: conosciamo bene il presente, non possia-

mo dire altrettanto di ciò che ci aspetta anche solo nei prossimi giorni. Abbiamo sfide da intraprendere con tanti punti di domanda annessi, dobbiamo dunque essere pronti ad affrontarle».

Hai accennato al fatto che, almeno a livello di sport, si deve andare avanti: vi sentite tutelati al punto giusto per proseguire?

«Posso dire che lavoriamo nel massimo della sicurezza, abbiamo al nostro fianco una società che ci è sempre vicina e che è molto attenta. Siamo passati dal fare un tampone alla settimana a uno ogni due giorni, almeno sino ad adesso non ho mai avuto la sensazione di essere in emergenza. Oltretutto, fuori dal campo, viviamo in un contesto per fortuna meno grave rispetto ad altre zone d'Italia. Ma è chiaro che molto dipende anche dai comportamenti che abbiamo noi giocatori: se dovessi lanciare un appello da capitano di questa squadra, punterei sicuramente sul fatto di vivere nella maniera più rispettosa possibile nei confronti di chi ci sta accanto. Questa malattia ci deve rendere più altruisti, verso tutti».

Ci si interroga se, dopo quanto accaduto questa primavera, si poteva arrivare maggiormente preparati a questa nuova emergenza: quale è il tuo pensiero a riguardo?

«Premetto che mi sento fortunato a non dover prendere decisioni su lockdown e quant'altro... al di là di questo, è indubbiamente difficile approcciare nuovamente a una situazione del genere, indipendentemente se si è già presentata o meno. La cosa che reputo fondamentale è proteggere le persone in difficoltà e quelle che rischiano di più in ambito di salute: il tutto deve essere fatto nel pieno rispetto delle persone. Per il resto dobbiamo convivere con la pandemia, giorno dopo giorno, perché al momento non esiste una soluzione che permetta la quadratura del cerchio su tutto».

Alessandro Asta
@SANDROWEB79

LA SITUAZIONE

LBA e FIP, un allarme condiviso su quello che il Governo italiano non fa per l'intero movimento

➔ Non cedere alla pandemia e continuare a pensare al futuro con rinnovato ottimismo, nonostante un periodo di grande difficoltà per il basket e per lo sport in generale. C'è un sottile ma importante filo che unisce **LBA** e **FIP** in questo periodo: la stessa sfida da intraprendere per evitare che l'intero movimento collassi. Un rischio più che tangibile, stando alle ultime dichiarazioni del presidente della Lega di Serie A **Umberto Gandini**: si continua a giocare, rispettando protocolli e quant'altro, con un'importanza di andare avanti anche per senso di responsabilità sociale. Ma è altrettanto vero che se mancano i ricavi (overosia tutto ciò che arriva da abbonamenti e biglietti) è difficile per le società affrontare a lungo il momento critico che di fatto dura già da questa primavera. Concetto lapalissiano e al tempo stesso tremendamente urgente da



Umberto Gandini (a sinistra) e Gianni Petrucci (sulla destra), una comunione di intenti su ciò che aspetta il basket in futuro

risolvere, anche se è altrettanto vero che su lato governativo si è fatto poco (se non nulla) per sgravare i sodalizi dai problemi di cui sopra. Un contesto in cui gli equilibri per le società sono davvero difficili da ottenere e dove - ahinoi - presto si dovrà fare i conti con l'impossibilità di coprire

budget già di per sé risicati.

"Non abbassare la guardia e proseguire" è il pensiero che anche **Gianni Petrucci** vuole far suo come candidato unico al prossimo quadriennio della presidenza FIP, puntando però il dito (così come fatto da Gandini) su quanto ad esempio avviene in Francia, dove il basket ha potuto contare su un prestito garantito dallo Stato e restituibile in più anni per far fronte alla mancanza del pubblico. Ma anche il tema della perdita di tesserati che l'emergenza sanitaria ha acuito in maniera importante, così come la partita fondamentale da giocare in ambito di attività giovanile, anch'essa fortemente minata dalla pandemia e che necessita di regole chiare per proseguire. Continuare sì, ma non da soli: è dunque questo il grido di allarme di chi governa il basket e più in generale chi lavora nello sport in Italia. (A.A.)



KORMAN ITALIA

IMPRESA PORTUALE - SPEDIZIONI - LOGISTICA
SERVIZI PORTUALI - DEPOSITI IVA - IMPIANTISTICA

KORMAN ITALIA SPA - Porto Franco Nuovo Magazzini 55-58 (TS) - Tel. (040) 301534 - Fax. (040) 300791 - www.korman.it



Carta dei Diritti del Ragazzo nello Sport

- Praticare sport (senza l'assillo dell'agonismo)
- Divertirsi e giocare
- Vivere in un ambiente salutare
- Essere trattati con dignità
- Essere allenati ed educati da persone competenti
- Ricevere un allenamento adatto alla loro età, ritmo e capacità individuale
- Gareggiare con ragazzi dello stesso livello in idonee competizioni misurate all'età
- Praticare lo sport in sicurezza e salvaguardia della loro salute
- Usufruire di un adeguato periodo di riposo
- Avere la possibilità di diventare campioni

La Carta dei Diritti del Ragazzo nello Sport e quella dei Doveri del Genitore: il vademecum completo per una sana crescita dei bambini

*** I PRINCIPI MORALI**

oppure di non esserlo

Carta dei Doveri del Genitore nello Sport

- La scelta della disciplina sportiva preferita spetta ai miei figli in totale autonomia e senza condizionamenti da parte mia
- Mio dovere è verificare che l'attività sportiva

sia funzionale alla loro educazione e alla loro crescita psicofisica, armonizzando il tempo dello sport con gli impegni scolastici e con una serena vita familiare

- Eviterò ai miei figli, fino all'età di 14 anni, pesanti attività agonistiche, salvo discipline formative, privilegiando lo sport ludico e ricreativo

- Li seguirò con discrezione, con il loro consenso, se servirà ad aiutarli ad avere con lo sport un rapporto equilibrato
- Non chiederò agli allenatori dei miei figli nulla che non sia utile alla loro crescita e commisurato ai loro meriti o potenzialità
- Dirò ai miei figli che per essere bravi sportivi

- e sentirsi felici nella vita non è necessario diventare dei campioni
- Ricorderò loro che anche le sconfitte aiutano a crescere perché servono per diventare più saggi
- Indicherò loro i valori del Panathlon come fondamento etico per affrontare una corretta esperienza sportiva
- Al loro ritorno a casa non chiederò se abbiano vinto o perso ma se si sentono migliori. Né chiederò quanti goal abbiano segnato o subito o quanti record abbiano battuto, ma se si siano divertiti
- Vorrò specchiarmi nei loro occhi ogni giorno e ritrovare il mio sorriso giovane

LA REALTÀ TRIESTINA PRESIDUTA DA FULVIO BRONZI, VANTA UNA SETTANTINA DI SOCI

Sport, scuole e fair play: l'obiettivo del Panathlon in simbiosi con i giovani

"Fungiamo da trait d'union fra asd, atleti e problematicità"

L'importanza dello sport è chiara a tutti: aiuta la socialità, favorisce il benessere fisico e psicologico, insegna ad accettare vittorie e sconfitte e contribuisce a permeare il carattere; rappresenta, insomma, una metafora della vita. Lo è tanto di più nei giovani e proprio in questi mesi così complicati, segnati da un unico filo conduttore sia mediaticamente che nelle conversazioni quotidiane, è ancora più evidente quanto manchi, specie ai ragazzi, praticare una sana attività sportiva.

Non entriamo nel merito delle decisioni governative: non è il nostro territorio e francamente la scelta fra la salute, la socialità e l'economia è talmente complicata che qualsiasi opzione non sarà mai quella corretta. Preferiamo invece concentrarci sul ruolo svolto non soltanto dal Comitato olimpico e dalle Federazioni affiliate, ma anche da quegli enti - riconosciuti peraltro dal Coni - che si occupano di promuovere lo sport a 360 gradi e che lo fanno con passione, impegno, dedizione e professionalità. Il riferimento nello specifico è al **Panathlon Club Trieste**, presieduto da un anno da Fulvio Bronzi, storico fondatore nonché principale rappresentante dell'Artistica '81, la società di ginnastica che da due decenni calca i palcoscenici della Serie A.

Un obiettivo, quello del Panathlon, improntato al sostegno di tutte le discipline del territorio attraverso l'ascolto, il consiglio, la presa in carico di problematicità specifiche, la mediazione con gli altri enti di competenza ma anche la convivialità, l'assegnazione di premi meritori, la presentazione di conferenze e la veicolazione della cultura attraverso lo sport. Con un target ben preciso: quello, per intenderci, delle giovani generazioni. "Nel nostro sodalizio - spiega Bronzi - sono rappresentati una settantina di soci, ciascuno dei quali afferenti ad una disciplina specifica. Il nostro compito è quello di fungere da trait d'union fra le asd, i loro atleti e tutta una serie di situazioni che richiedono capacità di comprensione ed immediata risoluzione. Il nostro impegno



Qui a lato, lo storico presidente Matteo Bartoli durante una riunione alla fine degli anni '80. Sopra, Nino Benvenuti premiato con la Medaglia al valore atletico. Sotto, a sinistra, il presidente Giuseppe Giustolisi (1994-'95); a destra, la conviviale di settembre 2020

Panathlon Club Trieste è un ente affiliato al Comitato Olimpico



costante, tanto più in un periodo così complesso come quello attuale, è rivolto alla vicinanza con queste realtà che fanno sport e che sono spesso basate sul volontariato; portiamo alle rispettive federazioni le complessità che ci vengono presentate e cerchiamo tutti assieme di trovare una soluzione condivisa. Posso dire che attraverso l'esperienza dei nostri soci garantiamo un punto di vista professionale e spesso lungimirante ma anche noi, interfacciamoci con queste entità sportive,

apprendiamo da loro e approfondiamo temi sempre nuovi, mutevoli e di estrema attualità". Un Panathlon Trieste rappresentato da tante anime e da una storia pluridecennale, essendo stato fondato negli anni '50. E con una missione specifica che si è consolidata soprattutto in tempi recenti: "Il binomio sport e scuola è per noi imprescindibile - sottolinea Roberto Pallini, attuale consigliere nonché past president - e proprio per questo la cerimonia annuale, nella quale vengono elargiti i ricognoscimenti ai giovani atleti locali, si fonda certamente sui risultati sul campo ma parallelamente anche su quelli ottenuti nello studio. E un altro dei nostri "must" è costituito dal concetto di fair play: la sensibilità dimostrata sul terreno di gioco, in qualsiasi disciplina, il rispetto per gli altri e per le regole sono concetti prioritari nello statuto del Panathlon".

La situazione emergenziale ha naturalmente costretto alla sospensione di alcune manifestazioni che erano in programma per questi ul-

timi mesi dell'anno ma l'obiettivo dei soci, del consiglio direttivo e del presidente è chiaro: darsi appuntamento a breve, non appena le restrizioni lasceranno il campo ad un'agognata normalità. Nella speranza che il 2021 sia foriero di tanta salute e - per restare al tema - che si ritorni presto a giocare. Sul campo di calcio, in palestra, sulle piste di atletica, al mare o sulla neve; non ha importanza. Fondamentale è ricominciare a divertirsi.

Gabriele Lagonigro

LA STORIA

Il Panathlon nasce nell'immediato dopoguerra, precisamente nel 1951, su iniziativa del colonnello Mario Viali, che fondò questa realtà associativa a Venezia. L'idea statutaria si basava e si basa tuttora sul modello del Rotary e del Lions, di cui facevano parte alcuni personaggi che diedero vita al Panathlon. La sezione triestina viene invece costituita il 15 novembre 1956, vi partecipano il comm. prof. Antonio Marussi (presidente), il dott. ing. Carlo Ulessi (vice-presidente), il dott. Oscar Armani (consigliere), il cav. uff. Gustavo Marzi (consigliere), il cav. Anselmo Pangos (consigliere) e il cav. dott. Enrico Polacco (consigliere).



L'ORGANIGRAMMA

- Presidente** > Fulvio Bronzi
- Past President** > Andrea Ceccotti
- Vicepresidente** > Annunziato Minniti
- Segretario** > Sauro Bacherotti
- Tesoriere** > Tullio Maestro
- Consiglieri** > Marcello Billè, Giovanni D'Agostino, Romano Isler, Monica Minniti, Roberto Pallini, Dario Zantedeschi

SERIE A | L'INTERVISTA SQUADRA FORZATAMENTE FERMA DOPO I RISCONTRATI CASI DI POSITIVITÀ AL COVID-19

L'analisi di capitano "Vise": "Dobbiamo avere pazienza, speriamo di ripartire presto"

"Eravamo consapevoli che potesse succedere anche a noi"

SERIE A							
BOLZANO - ALBATRO	28-28						
BRESSANONE - FASANO	30-31						
CINGOLI - SIENA	RINVIATA						
EPPAN - SASSARI	23-32						
MERANO - TRIESTE	RINVIATA						
MOLTENO - CONVERSANO	24-35						
PRESSANO - CASSANO M. FONDI	RINVIATA						
	RIPOSA						
SQUADRA	P	G	V	N	P	F	S
SASSARI	17	9	8	1	0	266	213
CONVERSANO	16	9	8	0	1	290	242
BOLZANO	13	7	6	1	0	212	185
CASSANO M.	12	9	6	0	3	233	220
SIENA	11	7	5	1	1	203	190
TRIESTE	10	9	4	2	3	228	226
EPPAN	10	11	5	0	6	306	323
PRESSANO	8	6	4	0	2	159	153
MERANO	7	6	3	1	2	157	150
BRESSANONE	4	7	2	0	5	188	185
FASANO	4	8	2	0	6	219	240
FONDI	4	9	2	0	7	221	249
CINGOLI	3	8	1	1	6	221	239
ALBATRO	3	10	1	1	8	245	283
MOLTENO	2	9	1	0	8	220	270
PROSSIMO TURNO							
ALBATRO - CINGOLI							
CONVERSANO - EPPAN							
FASANO - MERANO							
FONDI - BRESSANONE							
SASSARI - PRESSANO							
SIENA - BOLZANO							
TRIESTE - MOLTENO							
CASSANO M.							RIPOSA

Si era pronti a ripartire, dopo le quasi tre settimane di stop. E invece anche sopra la testa della Pallamano Trieste è arrivata la spada di Damocle targata Covid-19. Marco Visintin, capitano triestino di lungo corso, prova ad analizzare ciò che ha colpito la squadra: «Eravamo consapevoli che potesse succedere anche a noi; dopo l'ultimo allenamento di lunedì scorso ci siamo fermati per via dei tamponi positivi. È una rottura di scatole, ma rappresenta purtroppo la normalità del periodo in cui viviamo». **Al di là della partita di sabato scorso, ora si apre l'interrogativo su quando potrete tornare alla normalità.** «La speranza naturalmente è di farlo il prima possibile, sebbene in situazioni del genere siamo tutti col punto di domanda: penso non solo ad eventuali prossimi rinvii, ma anche alla preparazione di squadra: a un certo punto do-



vremo caricare di più la parte tecnica o fisica? È davvero tutto molto complicato». **Viene da chiedersi se a questo punto ha senso proseguire con tanta incertezza.** «Ho idee contrastanti in tal senso: da una parte lo sport deve continuare, dall'altra vedo tanta disparità con tante altre attività costrette a chiudere. Si potrebbe anche pensare a un mini-lockdown sportivo, ma poi ci sarebbe l'incognita su quanto tempo farlo durare. Dunque una formula risolutiva non c'è». **Tutti questi rinvii possono sfalsare il campionato?** «Credo che questo pensiero debba essere messo in secondo piano: può anche essere vero, ma dobbiamo tenere

"Siamo un buon organico, dobbiamo però trovare equilibrio"

conto che la stagione sarà così sino alla fine. Va capito come procedere e so che non è facile prendere delle decisioni». **Torniamo alla vostra squadra: il cambio tecnico cosa ha portato?** «Sono innanzitutto dispiaciuto per "Carpa", durante il lockdown della scorsa primavera aveva lavorato tantissimo per prepararsi al meglio. A un certo punto non sentiva più in mano la squadra e nello sport, quando le cose non vanno, il cambio di allenatore è inevitabile. Il ritorno di Giorgio non ha comunque cambiato molto, poiché ha la stessa filosofia di Andrea, per cui il passaggio tra i tecnici non è stato traumatico. Ad ogni modo, con "Carpa" continuo a sentirmi a ogni fine partita...». **Si sta cercando di riportare entusiasmo in città nei vostri confronti: la situazione che viviamo frena gli intenti della società?** «Partiamo dal presupposto che abbiamo dei signori tifosi che in tante altre parti d'Italia non hanno; giocare a porte chiuse è un qualcosa a cui non ti abitui. È una situazione che però prima o poi si concluderà: dovremo avere pazienza, sapendo che ci sono degli obiettivi da raggiungere, con o senza i nostri tifosi al fianco». (A.A.)

PALLANUOTO | SERIE A1 MASCHILE TAMPONI DI CONTROLLO, DIVERSI CONTAGIATI E PROSSIMI IMPEGNI DI NUOVO A RISCHIO

Alabardati fermati dal virus, intanto si continua a giocare Euro Cup: martedì il sorteggio

Un periodo complicato, che non accenna a finire. Il ritorno in acqua per la Pallanuoto Trieste nella serie A1 maschile è un po' più lontano, considerato le non buone novità della settimana appena trascorsa. Ma per fortuna, allargando lo sguardo, il motore della waterpolo nazionale e internazionale ha preso finalmente giri e in questi giorni si è giocato tanto in campionato e in coppa.

TAMPONI E POSITIVI
La comunicazione da parte della società alabardata è arrivata nella mattinata di venerdì scorso. Il tampone di controllo effettuato da Asugi, a seguito della positività riscontrata alla vigilia della gara di A1 maschile con la Roma Nuoto, è stata una sorta di doccia gelata. Si parla di diverse positività nel gruppo squadra, a tal punto da mettere a repentaglio anche la partita del 28 novembre con l'An Brescia. Perché per rimettersi la calottina un giocatore di pallanuoto contagiato dal Covid-19 deve fare una lunghissima serie di esami a tutela della salute: test da sforzo con saturimetro, ecocardiogramma doppler, ecg holter sulle 24 ore, esami ematochimici, radiolo-



gia polmonare. In sostanza, una trafila da espletare non certo in mezza giornata. Un problema non da poco per il d.s. Andrea Brazzatti, che proverà a fare gli straordinari per riportare la sua squadra al più presto in piscina.

IL SORTEGGIO
Intanto quella che si apre oggi è una settimana importante in casa Pallanuoto Trieste, e per fortuna non per questioni legate all'emergenza sanitaria. Il 17 novembre infatti si svolgerà il sorteggio dei gironi di Euro Cup e gli alabardati finalmente conosceranno gli avversari da affrontare nella loro prima storica esibizione in una coppa europea. Il girone è in programma tra il 4 e il 6 dicembre, il rischio è che la squadra di Bettini ci arrivi in ritardo di condizione e sostanzialmente senza aver giocato una gara ufficiale per oltre due mesi e mezzo. Si farà di necessità virtù e senza dubbio capitano Petro-

Ortigia e An Brescia strappano il pass per la Champions League

nio e compagni daranno il massimo

INTANTO SI GIOCA
A proposito di Europa, nel fine settimana si sono svolti i gironi di qualificazione alla Champions League, con risultati super le due compagini italiane coinvolte. L'Ortigia Siracusa di Piccardo ha strappato il pass per la più importante competizione europea per club, giocando un girone quasi perfetto e battendo nella gara decisiva la Mladost di Zagabria per 9-8. Protagonisti i veterani della squadra siciliana, il portiere Tempesti, il metronomo Giacoppo e il mancino Gallo. Sorride anche l'An Brescia di Bovo. I lombardi soffrono meno contro i serbi del Radnicki, battuti per 13-9 dopo una gara condotta sempre con grande autorità. Ora si spera di vedere all'opera la corazzata bresciana il 28 novembre alla "Bianchi". Sabato si sono giocati due recuperi della prima giornata del campionato di serie A1 maschile. Pronostico rispettato in entrambi i casi. Nel girone A tutto facile per la Pro Recco sul campo del Quinto (4-17, per i genovesi doppietta dell'ex Trieste Panerai); nel girone D successo ampio anche quello della Rn Savona, 14-6 sulla neo promossa Metanopoli. Per completare il primo turno quindi resta da giocarsi soltanto il match del Foro Italo tra Roma Nuoto e Pallanuoto Trieste.

📷 In alto: la festa dell'Ortigia Siracusa per la qualificazione in Champions. Sotto a sinistra: l'An Brescia in azione nel match con i serbi del Radnicki. A destra: Pallanuoto Trieste in acqua, si spera che gli alabardati possano tornare presto in piscina



SOCIETÀ GINNASTICA TRIESTINA

VIA GINNASTICA, 47 - TRIESTE

INFORMAZIONI www.ginnasticatriestina.com

SEGRETERIA SOCIALE 040 360546 / 040 361637



157 anni fa nasceva il sodalizio che ha contribuito alla formazione della nostra Patria; rinato più forte dalle proprie ceneri dopo la Prima Guerra Mondiale, ha superato gli orrori di quei tempi raggiungendo obiettivi sportivi rilevanti fino agli anni '90. Oggi affrontiamo un nemico invisibile per cui nella ripresa a giugno abbiamo attrezzato la storica sede nel rispetto dei protocolli sanitari per poter proseguire le attività sportive dopo la sospensione primaverile.

Sono rimandati al **10 novembre 2021** i grandi festeggiamenti societari presso la palestra A nella certezza che questa ulteriore prova verrà superata tutti uniti, diventando nuova storia della **Società Ginnastica Triestina**.

Con il Comune di Trieste la **Sgt** ha anticipato l'attività promossa dal protocollo firmato da **Sport e salute** con **Anci** per lo sport nei parchi. Il sodalizio continua a svolgere l'attività nel **Giardino pubblico Tommasini** a cielo aperto per dare la possibilità agli atleti dilettanti di allenarsi nel rispetto dei protocolli sanitari e delle ordinanze governative.

La società dà la possibilità anche ai non soci di unirsi ai suoi atleti previa prenotazione presso la segreteria sociale (lunedì, mercoledì e venerdì dalle 9.00 alle 12.00) fino ad esaurimento posti.



CAMPIONATI | LE OPINIONI ALLENATORI E DIRIGENTI DICONO LA LORO

Play-off e play-out: favorevoli e contrari alle ipotesi di ripresa

Issich (Mdb): "Ripartiamo la prossima stagione"

Il circus del calcio dilettanti si era fermato, per la prima volta, ad inizio marzo, quando ancora il quadro non era chiaro e il futuro di difficile interpretazione. Da quel momento, la stagione 2019/2020 è di fatto finita. Quella 2020/2021, invece, sembrava essere partita sotto i migliori auspici, in perfetto orario e con una lunga serie di misure volte a rispettare la sicurezza degli atleti e i protocolli sanitari. L'importante crescita dei contagi in Italia ha reso inutili tutti gli sforzi, e dopo appena un mese, il calcio dilettantistico si è nuovamente fermato fino a data da destinarsi. Di ripresa, al momento, se ne parla soltanto. Le priorità giustamente sono altre, e per parlare di sport ci sarà tempo. Le ipotesi, tuttavia, non mancano. Una delle più quotate, viste le difficoltà di rimettere in piedi una stagione compromessa, sembra essere quella di play-off e play-out per decretare i verdetti. Uno scenario che potrà prendere vita solo nel caso in cui non ci dovesse essere il tempo materiale per concludere regolarmente i campionati. E, va detto, questa resta la priorità di tutti. Gran parte delle società, comunque, ha proseguito gli allenamenti in forma individuale, per non farsi prendere alla sprovvista in caso di ripartenza anticipata.

Mario Campaner, dopo l'ottimo inizio del suo Chiarbola Ponziana, dice la sua: "Stiamo vivendo una situazione molto delicata, quindi non spetta a noi allenatori dire se le decisioni prese siano giuste o sbagliate. Ci stiamo tenendo pronti in vista di una ripresa, con due allenamenti settimanali ai quali i ragazzi stanno partecipando numerosi. È sicuramente un peccato non poter giocare l'intero campionato, ma credo che i play-off possano essere una buona soluzione, sperando di potercela giocare con squadre molto ben attrezzate come San Luigi, Brian Lignano, Tamai e Pro Gorizia." Anche **Max Pocecco**, allenatore dello Zaulle Rabuiese, ha fatto una sintesi della situazione dei suoi ragazzi: "Continuiamo ad allenarci, ma non



1. Mario Campaner, allenatore del Chiarbola Ponziana; 2. Michele Issich, tecnico del Montebello Don Bosco; 3. Marco Piccin, presidente del Cgs; 4. Massimo Pocecco, mister dello Zaulle Rabuiese; 5. Luca Gratton, allenatore del San Giovanni

Pocecco:
"Comunque un anno falsato"
Per Campaner "giusto fare spareggi"

senza molte difficoltà: basti pensare che non possiamo nemmeno usufruire degli spogliatoi. È necessario non fermarsi, perché sono convinto che la stagione riprenderà prima o poi, anche se non so con quale formula. Quello che so è che sarà un campionato anomalo e falsato, e in questo senso i play-off e i play-out ne sarebbero la conferma. In gara secca, infatti, i risultati sarebbero molto più imprevedibili e incerti. Speriamo trovino la soluzione migliore per tutti." Ambiente molto sereno invece a San Giovanni, con il mister

Luca Gratton che fa il punto: "La squadra sta affrontando queste settimane in maniera molto costruttiva, continuando ad allenarsi tre volte a settimana, con grande voglia e spirito di squadra, senza il quale non sarebbe possibile fare quello che stiamo facendo. Sicuramente gli allenamenti individuali non sono il massimo, ma è l'unico modo per mantenere la forma a livelli accettabili. Credo che con l'anno nuovo si potrà pensare di ripartire, ma non vedo gli spareggi come soluzione ideale. Mi spiego: cinque par-

tite sono troppo poco per definire un campionato, e chi si trova in fondo alla classifica in questo momento sarebbe eccessivamente penalizzato, e al contrario sarebbe troppo comodo per le prime. Ad ogni modo, a nome di tutta la squadra, posso dire che non vediamo l'ora di ricominciare, per raggiungere gli obiettivi che ci siamo prefissati. L'Ufm, dopo averci giocato contro, si è rivelata a mio modo di vedere la squadra favorita, ma possiamo giocarcela con tutte le altre."

Della stessa opinione è l'altra società di viale Sanzio, il Cgs, con il presidente **Marco Piccin** che commenta così: "Condivido pienamente la scelta di fermare il campionato, c'erano troppe incognite. Per il momento tutte le nostre squadre stanno proseguendo gli allenamenti, rispettando le linee guida della Federazione. Parlare ora di ripresa è prematuro, ma quando accadrà sarò d'accordo con l'ipotesi degli spareggi, ma non prima di terminare almeno il girone d'andata. Sarebbe la cosa più giusta per tutti. Per quanto ci riguarda, speriamo di tornare a giocare i primi mesi del nuovo anno, abbiamo una buona squadra e la consapevolezza di poter migliorare i risultati della scorsa stagione".

La questione dei play-off, dunque, come tema centrale. Se c'è chi è favorevole, altri non si sbilanciano, e altri ancora si schierano apertamente contro questa possibilità. È il caso di **Michele Issich**, tecnico del Montebello Don Bosco: "Se si riprenderà non credo sarà prima di marzo. Questo destabilizza la stagione in corso, pertanto sono completamente e fortemente sfavorevole a giocare con questa nuova formula. Fosse per me, i gironi andrebbero congelati per poi riprendere dall'inizio il prossimo anno".

Tiziano Saule

GLI SCENARI

Tre idee per ricominciare i tornei Eccellenza, no spareggi nazionali Le Federazioni: "Non allenatevi"



Indicazioni a livello nazionale e proposte regionali. La Lnd prova a disegnare la ripresa, anche se le tempistiche sono tutte da definire. Partiamo dalle uniche certezze emerse nel corso della settimana: La Lega Nazionale Dilettanti, nell'ultimo Consiglio Direttivo, ha deliberato l'annullamento della Fase Nazionale della Coppa Italia Dilettanti, degli spareggi tra le seconde classificate di Eccellenza e della Fase Nazionale del Campionato Juniores Regionale. Annullati, per la stagione 2020-2021, anche i Tornei delle Regioni, sia di calcio a 11 che di calcio a 5. La Lnd non abbandona l'ipotesi di ricominciare con l'attività (partendo dagli allenamenti di gruppo) dal 4 dicembre, quando scadrà l'efficacia del Dpcm attualmente in vigore. Due settimane per allenarsi, poi spazio ai recuperi e poi, da gennaio, ripartire con i campionati. Scenario molto ottimistico, che comporterebbe lo svolgimento completo dei calendari, con gare di andata e ritorno, e annullamento della disputa di play-off e play-out (ad eccezione dei Comitati Regionali che hanno modificato il format), anche andando oltre il 30 giugno, con il benessere della Federazione.

FRIULI VENEZIA GIULIA Il presidente del Comitato regionale, **Ermes Canciani** (nella foto), ha incontrato nei giorni scorsi i presidenti delle società di Eccellenza per iniziare a tracciare delle ipotesi di ripresa. L'idea avanzata da Canciani, che varrebbe anche per Promozione, Prima e Seconda Categoria (per la Terza ci sarà un incontro ad hoc), è quella di concludere il girone di andata per poi disputare play-off e play-out allargati, promuovendo la prima classificata in caso di distacco superiore ai quattro punti, e retrocedendo direttamente l'ultima. Una soluzione possibile ripartendo tra febbraio e marzo, mentre se si dovesse arrivare ad aprile non ci sarebbero spareggi. Ma ci sono altre due proposte che saranno portate al vaglio della Lega Nazionale Dilettanti. Una prevede (per l'Eccellenza, da capire se è attuabile anche per gli altri campionati) due gironi da dieci squadre, stilati sulla base della classifica maturata nelle giornate giocate finora, per poi arrivare a una fase finale incrociata. L'altra, avanzata dal direttore sportivo del San Luigi, **Maurizio Cespa**, sarebbe quella di giocare un torneo a eliminazione diretta, nel caso i tempi per la ripresa si allungassero ulteriormente. I tornei giovanili partirebbero contestualmente a quelli dilettantistici, da capire come.

L'APPELLO "Alla luce dell'attuale situazione sanitaria, che richiede ora più che mai la massima attenzione da parte di tutti, invitiamo tutte le società, ad eccezione naturalmente di quelle che stanno disputando i campionati di vertice, ad interrompere ogni forma di attività, allenamenti compresi, sia in palestra che in impianti sportivi in genere". Lo affermano, in una nota congiunta, i presidenti regionali di Figg. Fip e Fipav, **Ermes Canciani**, **Giovanni Adami** e **Alessandro Michelli**, che riprendono l'appello lanciato dal presidente regionale del Coni, **Giorgio Brandolin**. "Pur consapevoli che il rigoroso rispetto dei protocolli ha praticamente impedito in questi mesi il diffondersi dei contagi negli impianti sportivi e comprendendo il grande sacrificio richiesto, desideriamo sottolineare che la nostra esortazione nasce dalla volontà di offrire la massima collaborazione nel contenimento del coronavirus, con la speranza di contribuire anche ad alleggerire la pressione sulle strutture sanitarie della nostra regione", affermano i tre presidenti. Canciani, Adami e Michelli auspicano che questo "senso di profondo rispetto delle regole da parte dei rispettivi tesserati e questo ulteriore importante sacrificio, anche economico, delle società venga preso nella massima considerazione dal presidente della Regione, **Massimiliano Fedriga**, e dalla Giunta regionale.

UNA STORIA TUTTA DOLCE



putiza



presnitz



fave

La famiglia EPPINGER emigrata dall'Ungheria per giungere a Trieste, nel 1848 fonda una delle più importanti attività dolciarie di pasticceria Austro-ungarica. Ancora oggi il marchio EPPINGER è un punto di riferimento della pasticceria Triestina che per molti aspetti è simile a quella Viennese. Presnitz, Putiza, Pinza, Fave, Marzapane, sono solo alcuni prodotti tipici Triestini che oggi il marchio EPPINGER può sfornare per deliziare gli amanti del gusto Mitteleuropeo.



EPPINGER
DOLCI TRADIZIONALI
TRIESTE 1848

www.eppinger.it

EPPINGER è un marchio **Bom Bom** PASTICCERIA

Via Muggia, 4 - 34018 S. Dorligo della Valle
Trieste - Italy - Tel. +39 040821259 - info@eppinger.it

I PERSONAGGI | LE IMPRESSIONI QUARTA STAGIONE PER SERENA A TRENTO

Bossi, Katalan, Sfreddo Tanti talenti nostrani sparsi per lo "stivale"

Per Elia secondo anno a Modena sotto Andrea Giani

In un campionato sempre più complesso da decifrare e sempre più falciato dai rinvii delle partite a causa del Covid, le note liete arrivano dai molti portacolori triestini sparsi su tutto lo stivale italo. Una pattuglia di triestini che prende ancora più vigore aggiungendo alla lista, collegandoci a Katerina e all'Argentario Trento, il nome di **Serena Sfreddo**, diciottenne talento uscito dal vivaio Evs nel lontano 2016. "La situazione è indubbiamente molto delicata e io, come penso tutti gli altri atleti, mi auguro che questo periodo finisca il prima possibile. Non poter recarci in palestra liberamente e dover sottostare a tutte queste restrizioni è molto complesso, ma fa parte del gioco. Per quanto riguarda invece il campionato, giocando in B1, ci toccherà aspettare fino a gennaio prima di giocare, anche se personalmente penso che ci sarà un ulteriore rinvio. Spero col cuore di sbagliarmi, e di poter ricominciare il normale iter di preparazione alle partite quanto prima. Appena si potrà, noi lotteremo per vincere ancora più intensamente di prima". Alla corte di Andrea Giani poi, e qui parliamo della Superlega maschile e in particolare della Leo Shoes Modena, ecco il centrale **Elia Bossi**, cresciuto nelle giovanili della Fincantieri Monfalcone e ora al secondo anno consecutivo in Emilia, dopo svariate stagioni disputate nel massimo torneo nazionale. Due gradini sotto, infine, in forza alla Tinet Gori Wines Prata in A3, troviamo anche il ventiduenne **Nicolò Katalan** che pro-



1. **Serena Sfreddo** promessa triestina diciottenne uscita nel 2016 dal vivaio Evs
2. **Nicolò Katalan** atleta ventiduenne in forza alla Tinet Gori Wines Prata in A3

prio ieri, dopo ben quattro rinvii consecutivi, ha potuto disputare finalmente la propria prima partita. "Mi sento di dire innanzitutto che eravamo in trepida attesa per l'inizio di questo campionato, anche per l'interruzione della scorsa stagione che ci aveva lasciato l'amaro in bocca. Tutti eravamo coscienti che sarebbe stato sicuramente un inizio in punta di piedi data la situazione delicata in tutta Italia, e quasi nessuno dava per scontato che all'inizio tutte le partite sarebbero state giocate. Purtroppo noi a Prata abbiamo dovuto attendere ieri per fare il nostro debutto in questa stagione, causa diverse positività riscontrate sia tra noi che tra gli avversari. Parlando invece della squadra in sé, penso che siamo davvero un bel gruppo, una squadra che potrà divertirsi e dimostrare quello che vale. Siamo stati molto bravi a non farci scoraggiare da queste quattro settimane di attesa e sfruttare tutto il tempo in più per cercare di farsi trovare pronti al debutto. Quest'anno, dopo stagione lontano da casa ho scelto Prata perché credo sia un'ottima squadra e una società che ha ben chiari i suoi obiettivi e che lavora sodo per raggiungerli. E poi sono molto più vicino a casa, che non fa mai male".

Mattia Valles

"Giusto il rinvio e temo che non sarà nemmeno l'ultimo"

I DUBBI

Allenamenti, missive e caso palestre I temi all'ordine del giorno restano numerose nel mondo della pallavolo



Una cosa è certa: anche noi sportivi viviamo quotidianamente sotto una spada di Damocle, e al di là del passaggio della nostra Regione dal giallo all'arancione, l'utilizzo delle palestre è ancora motivo d'interesse e d'ansia per le società del volley locale.

I DUBBI Questo perché per la Fipav l'attività giovanile, da regolamento gare, ricade nei campionati di interesse nazionale (parliamo delle categorie Under 13-15-17-19), così come la Serie B e la C. Il fatto è che l'inizio dei campionati gestiti a livello periferico è stato spostato a gennaio, quindi è sorto un primo dubbio: ci si può comunque allenare o meno? Il comitato territoriale della pallavolo ha posto il quesito ai vertici nazionali della Fipav, la quale ha replicato in maniera inequivocabile specificando che "le attività di allenamento non cadono sotto la giurisdizione federale, quindi né la Federazione centrale né un Comitato possono sancirne la sospensione. Le uniche autorità eventualmente deputate a un simile provvedimento restano quelle governative, regionali e locali".

Più chiaro di così! Ma questo dubbio non è stato l'unico: e con gli orari come la mettiamo? Dobbiamo rincasare tutti entro le 22? Questo è quanto richiesto dalla Apd Tergestina al Comune di Trieste, che si è rivolto a sua volta alla Polizia locale. L'ente ha risposto per voce del suo comandante, Walter Milocchi, in maniera tempestiva dichiarando che "se gli allenamenti sono per attività sportive a livello nazionale gli atleti possono allenarsi anche in orario successivo alle 22 e rientrare per la via più breve all'abitazione. Parimenti per lo staff tecnico necessario per l'allenamento, comprensivo di chi poi effettua le pulizie del parquet e spogliatoi per i tempi all'uopo strettamente necessari". Ricordando anche che "è opportuno avere l'autocertificazione pronta".

LE ESORTAZIONI Se da un lato, quindi, è arrivato il "via libera" dalle autorità competenti, dall'altro sono rimaste diverse perplessità riguardo l'opportunità o meno di svolgere l'attività. Il presidente del volley locale Paolo Manià, in linea con quanto già espresso sia dal presidente del Coni Fvg, Giorgio Brandolin, che dal numero uno della Fipav regionale, Alessandro Michelli, ha inviato venerdì una lettera a tutte le società. "Riteniamo di esortare tutte le nostre affiliate a prender coscienza della situazione straordinaria che stiamo vivendo invitandole ad interrompere le attività in palestra fino a nuove indicazioni" si legge nella missiva. "Il nostro intento è di preservare l'attività sportiva, non certo soffocarla: proprio per questo riteniamo che una pausa, in questo momento, sia il modo migliore per perseguire i nostri scopi, che hanno in fondamento non solo la pratica agonistica e la socializzazione, ma anche la tutela della salute propria e altrui".

L'EDR Sul fronte palestre delle scuole superiori, eravamo in attesa di un riscontro riguardo al numero di asd che avevano risposto all'avviso pubblico di concessione degli impianti, e i dati sono arrivati. Sono state 11 le società che hanno inviato la propria manifestazione d'interesse, ma servirà ancora una settimana, ci ha detto il direttore Paolo Viola, perché "le domande vanno istruite verificando la completezza delle informazioni richieste. Solo alla fine di questo processo - ha proseguito l'ex commissario - potremo capire se sono rimasti spazi non richiesti, e così valutare il da farsi".

Tutto questo ricade sotto un duplice auspicio, che le palestre possano essere disponibili quando anche la situazione emergenziale sarà rientrata, e una maggiore serenità avrà preso il posto dei dubbi e dei timori imperanti al momento.

Marco Bernobich

TUFFI

Il 4 dicembre parte il nuovo campionato Trieste Tuffi pronta per l'appuntamento

Appuntamento al 4 dicembre: sarà la "Bianchi" a ospitare la prima delle 10 gare che caratterizzeranno il campionato italiano, a cui parteciperà la **Trieste Tuffi**, e che terminerà il 1° agosto. Questa prima competizione sarà riservata a ragazzi e junior e, decisione dell'ultima ora, verrà aperta anche alla senior visto l'annullamento della gara di

Bolzano di dicembre.

"Non vediamo l'ora - dichiara il presidente della Trieste Tuffi **Fulvio Belsasso** - ci siamo allenati in ogni momento possibile, ma senza la competizione è difficile trovare le motivazioni. Ora siamo pronti, se così si può dire dopo mesi travagliati, la voglia è tanta e questa gara è un'iniezione di fiducia".

I successivi appuntamenti saranno gli assoluti invernali (5-7 marzo) e quelli estivi (9-11 luglio). La "Bianchi" ospiterà ancora la Coppa Tokyo per gli assoluti (5-7 febbraio), la seconda prova esordienti "Azzurri d'Italia" (30 aprile - 2 maggio) e la finale esordienti, ragazzi e junior "Azzurri d'Italia" (4-6 giugno).



Radioattività
è media partner

tutte le radiocronache su
FM 97.0 - 98.3 MHz
e in streaming su radioattivita.com

Giovedì alle 17.00 e in replica alle 21.00
"Pian pianin... riva la domenica"

Redazione Sportiva Radioattività

SPORT ACQUATICI | IL PRESIDENTE REGIONALE FIN SERGIO PASQUALI

“In Fvg solo il 20% delle piscine è aperto e le asd devono fare i salti mortali per allenarsi dividendosi gli spazi...”

“Una situazione drammatica, nella quale però il movimento regionale delle nostre discipline sta dimostrando una gran voglia di superare le difficoltà”. Queste le parole del presidente della Fin Fvg Sergio Pasquali, che ha analizzato i disagi che stanno vivendo le società e delineato possibili scenari futuri.

Pasquali, qual è lo stato delle realtà natatorie in seguito all'ultimo Dpcm del 3 novembre?

«Le asd stanno facendo sforzi immani per portare avanti le proprie attività. Uno dei punti più delicati riguarda le società che gestiscono anche una piscina. Queste realtà stanno affrontando ostacoli economici che peggiorano di settimana in settimana e con la chiusura recente degli impianti alle scuole nuoto e al nuoto libero stanno mancando le entrate. L'altra problematica, è che nelle piscine rimaste aperte, solo il 20% in Fvg, le società devono fare i salti mortali per allenarsi nelle fasce orarie in cui è permesso nuotare, tuffarsi o praticare il sincro».

C'è la possibilità che nel 2021 qualche club sia costretto a chiudere i battenti?

«Certamente sì, qualche team mi ha già anticipato che nei prossimi mesi faticherà enormemente a sopravvivere. Torno sul punto degli impianti e ricordo come i gestori abbiano dovuto

effettuare ingenti investimenti per rispettare i protocolli di igienizzazione a fronte di aiuti economici pubblici, ahimè, troppo esigui. La speranza è che presto vengano destinati contributi a fondo perduto per mantenere in vita le piscine».

Come Federazione regionale quale lavoro state svolgendo?

«Settimanalmente tutti gli enti regionali si riuniscono assieme ai responsabili della Fin nazionale. Sicuramente la Federazione e le sue ramificazioni regionali stanno cercando di andare incontro alle esigenze dei territori, lo dimostra il fatto che già da quest'estate sono diminuiti i costi di affiliazione e che le tasse gara sono divenute simboliche. Si tratta di piccoli passi, che necessitano del supporto delle istituzioni comunali, che almeno in Fvg si stanno dimostrando

sensibili alle richieste del movimento natatorio».

Cosa aspettarsi dal prossimo futuro?

«Da un lato speriamo che presto arrivi un vaccino, ma su questo fronte credo che ci sarà da attendere un bel po'. Dall'altro come movimento regionale proviamo a guardare avanti e a progettare i prossimi mesi anche da un punto di vista agonistico. A proposito di gare, nei prossimi giorni verrà stilato un calendario delle manifestazioni regionali. Infine, da presidente, mi permetta di sottolineare la coesione del movimento con molte società che si stanno aiutando a vicenda, ospitando per esempio gli atleti di altri team ad allenarsi nel proprio impianto».



Emanuele Deste

Sergio Pasquali in compagnia di Federica Pellegrini

LA PSICOLOGA | L'INTERVENTO CONSIGLI PER AFFRONTARE AL MEGLIO IL PERIODO

Pandemia, come viverla È una “ultra race” più che uno sprint...

La tecnica del Timeboxing ci aiuta a gestire il tempo

L'autunno nell'immaginario comune è la stagione del riposo; alcune ricerche lo associano alla sera tra i vari momenti della giornata, all'età adulta tra le fasi della vita e alla malinconia tra i diversi comportamenti umorali. Questo autunno ci risulta faticoso ancor di più per l'incertezza e l'incapacità di vedere la fine della pandemia.

Autunno sarebbe la stagione del lasciare, le foglie cadono e la natura si prepara al letargo, e invece noi non riusciamo a lasciare andare. Facciamo fatica a guardare le nostre vite con scarsa programmazione, attendiamo i Dpcm come oracoli sapendo già che poi cambieranno ancora. I cartelloni colorati e i disegni con la scritta “andrà tutto bene” erano bellissimi ed emozionanti e senza farcelo sapere hanno creato in noi un'aspettativa che adesso sembra essere stata illusa. Questo è il motivo della nostra rabbia: una speranza rotta. Oggi sappiamo che non è andato e non sta andando tutto bene, questa è la conoscenza che dobbiamo sfruttare per affrontare il periodo giorno per giorno, bracciata dopo bracciata, chilometro dopo chilometro.

Vi offro una nuova prospettiva: questa pandemia non è uno sprint, è una Ultra Race. Ora che lo sappiamo, possiamo cercare di ascoltarci ad ogni chilometro: spezzettando il tempo in molti step sarà più facile arrivare in fondo. Allora, come possiamo fare per staccare un po' il cervello da questo virus e concentrarci sulle nostre attività, su quello che si può controllare, sul nostro futuro prossimo immediato? Vi propongo la tecnica del Timeboxing.

È una tecnica che nasce nel mondo della psicologia del lavoro e delle organizzazioni, il suo scopo è gestire più efficacemente il tempo e au-



Rossella Vono, psicologa dello sport

mentarne la produttività. Banalmente il presupposto da cui nasce è che ogni lavoro si espande tanto quanto è il tempo che permettiamo al suo completamento. Se invece diamo una scadenza prestabilita alle nostre attività, queste risulteranno più semplici e soddisfacenti. Un esempio: svolgere gli esercizi per la schiena prescritti dal fisioterapista. Se ci si concede la settimana per completare questa attività di due ore, essa aumenterà in maniera tale da riempire la settimana intera. Forse non con maggiore lavoro, ma solo con più stress e tensione deri-

vati dal semplice doverlo fare. Ecco perché ponendosi un limite di tempo, ci si concentra solamente sullo svolgere l'attività. Idem vale per i conti del commercialista, i nuovi programmi di allenamento per il periodo non agonistico e per i meno sportivi anche per il cambio di stagione negli armadi di casa. I vantaggi di questa tecnica sono l'aumento di focus di attenzione sull'attività stessa, cioè “l'urgenza” che ci auto imponiamo sapendo che abbiamo tot tempo ci garantisce zero distrazioni, il nostro pensiero sarà focalizzato alla prestazione per stare nei tempi. Inoltre, avremo a disposizione frequenti opportunità di rivalutazione: la maggior parte delle persone non si prende il tempo adeguato per valutare le proprie performance fino alla fine della giornata lavorativa, nel momento in cui si guarda alla propria lista di cose da fare e si vede chiaramente e tristemente quante ancora ne rimangono. Il Timeboxing permette di analizzare e valutare il proprio lavoro quando il tempo è scaduto. Infine, ultimo ma non per importanza, questa tattica ha il grosso vantaggio di rendere i progetti meno faticosi ed estenuanti: quando si ha a che fare con un progetto particolarmente complesso e ricco di sub-attività, il lavoro può diventare intimidatorio. Il progetto sembra allungarsi infinitamente e ci si sente sopraffatti. Risulta molto più facile pensare: “Lavorerò a quest'attività per un'ora”, piuttosto che pensare, “Lavorerò a quest'attività fino a quando non sarà finita”. Provare per credere, ne gioverà la soddisfazione, il senso di efficacia e ci darà una visione positiva di quello che ci circonda.

Rossella Vono
Psicologa dello sport

* RUNNING



“Trieste.Run”: correre in sicurezza restando nel proprio comune...

* Un progetto nato per promuovere la corsa e le camminate, scoprendo le bellezze del territorio senza l'assillo delle classifiche, ma con la voglia di condividere giornate all'insegna dello sport. E che non si ferma nemmeno ora: perché correre all'aria aperta, con le dovute cautele ed i giusti accorgimenti nelle lande spesso solitarie del Carso, non è un rischio per la salute collettiva.

Il sito **Trieste.Run**, ideato da **SentieroUno** e **Trieste Atletica**, dallo scorso settembre sta organizzando delle uscite domenicali, con particolare attenzione alle norme di sicurezza da seguire. Non sorprende dunque che pur con il passaggio del Friuli Venezia Giulia in zona arancio e le conseguenti limitazioni agli spostamenti tra Comuni, gli ideatori del portale abbiano fornito una lista di itinerari, che si possono affrontare evitando assembramenti. E così nell'elenco si invita a scoprire Villa Giulia, Boschetto, Parco Globojner, Sentiero 18, Cai 3 Trebiciano-Gropada, Pineta di Prosecco solo interno, Cai 3 Ferneti, Campo Carri, Via del Pucino, Santa Croce-Liburnia (Trieste), Parco Lupinc, Monte Ermada, Sentiero Skabar (Aurisina), Moccò San Lorenzo (Dolina), Sentiero Skabar (Sgonico), Sentiero Skabar (Monrupino). Sul sito si possono trovare gli aggiornamenti sulle uscite e la sezione “Correre a Trieste” per idee su ulteriori percorsi e mappe.

Radio Punto Zero

Follow us!

RADIO UFFICIALE
STAGIONE 2020/2021

Allianz
ALLIANZ
PALLACANESTRO
TRIESTE

la radiocronaca
tutte le partite
in diretta

FM 101.1 - 101.5
streaming su
radiopuntozero.it

UN CLICK UNA RIVOLUZIONE

CITYSPORT *news*

IL QUOTIDIANO SPORTIVO ONLINE DI TRIESTE



HOME NOTIZIE APPROFONDIMENTI GIORNALI E INSERTI CITYSPORT CHANNEL

IL QUOTIDIANO SPORTIVO DI TRIESTE - Registrazione Tribunale di Trieste numero 1031 del 13 agosto 2001



www.citysport.news