

SPORT

Un'iniziativa sulla scia di quanto avviene nel mondo professionistico per la società eugubina

VARI RUGBY



Due fasi del gioco del Rugby Gubbio in questo torneo



Previsti anche stage di Pugilato con l'atleta professionista Grassellini, fra l'altro rugbysta di lungo corso

Lotta olimpica, corsa veloce e mobilità articolare gli altri strumenti che saranno utilizzati

LE CIFRE

5

I corsi programmati dal tecnico Arena

Judo, ma anche lotta olimpica, pugilato, atletica (corsa) e stretching (unitamente alla mobilità articolare). Sono questi i corsi programmati dal tecnico del Rugby Gubbio per i suoi giocatori. L'idea è quella di migliorare le qualità dei propri giocatori allenandosi in discipline diverse in modo da esaltare varie abilità.

GUBBIO - Rugbisti a scuola di judo per crescere in mezzo al campo. L'idea è del tecnico del Gubbio Rugby Andrea Arena, convinto che la pratica di discipline come il judo (ma non solo) siano utili a migliorare la fase difensiva dei suoi giocatori. Ed ecco allora che da questa settimana i rugbysti eugubini saranno ospiti per brevi sedute del gruppo sportivo Judo Kodokan Gubbio, guidato dal maestro Dario Dionisi (che ha sede presso la palestra fitness center del Csi), per apprendere movimenti, cadute e prese di questa nobile arte marziale. L'accostamento che può sembrare lontano e difficile da cogliere segue invece una direttiva di sperimentazioni che da anni si sta sviluppando nel rugby professionistico, ma anche in quello dilettantistico. Allenare i rugbysti agli sport di combattimento può risultare utile ai fini

Il Rugby Gubbio "si difende" con il Judo

Il tecnico Arena vara una serie di allenamenti nelle arti marziali per migliorare la fase di copertura

del miglioramento delle prestazioni dei giocatori in determinate situazioni di gioco, sempre nel rispetto dell'integrità fisica dei rugbysti e del regolamento di gioco.

"La mia intenzione - spiega l'allenatore Andrea Arena - è quella di integrare le discipline come judo, lotta libera e pugilato nel programma di allenamento della squadra.

Cadute e prese del judo, così come l'abitudine al contatto fisico del pugilato possono aiutare e migliorare le prestazioni dei giocatori in difesa, per esempio nei placcaggi. Le proiezioni e le liberazioni a terra della lotta libera, potrebbero invece aiutare l'atleta nelle fasi d'attacco". Il tecnico del Gubbio Rugby non è nuovo a questo tipo di esperienza: già nel 2003, durante una pausa del campionato della squadra femminile del Rugby Perugia, team

che conquistò il titolo di vice campionesse italiane in quella stagione, fece seguire alla squadra una serie di lezioni di Judo e Jujitsu. "E' intenzione, nell'arco dell'anno - riprende Arena - quando il calendario agonistico e le temperature lo consiglieranno, di avere dei "Mini Corsi mirati" di pugilato (per questo è stato già contattato il pugile professionista Gianmario Grassellini, rugbysta di lungo corso della società eugubina

ndr), lotta olimpica, corsa/velocità, stretching e mobilità articolare con dei professionisti della zona".

Il Rugby Gubbio dunque aggiunge nuove varianti al suo allenamento seguendo, nei limiti imposti dalla natura non professionistica della squadra, questa tendenza del rugby mondiale a differenziare le proprie forme d'allenamento (si pensi per esempio alla tre giorni del Livorno Rugby, squadra di serie A, allenata nei campi d'addestramento della Folgore, come documentato nello scorso numero di Sportweek).

Ma intanto domenica è di nuovo campionato: all'impianto comunale località Coppiolo arriva il Tornimparte, un avversario abbordabile per risalire la china di un campionato serie C Elite, che ha visto i lupi eugubini scontrarsi e perdere, sempre con onore, contro tre pretendenti alla promozione.

LE CIFRE

0

Le vittorie nell'avvio di campionato di C elite

Avvio di torneo difficilissimo per il Rugby Gubbio. La squadra di Arena si è trovata di fronte tre delle attese protagoniste di questo torneo e ha rimediato altrettante sconfitte. In classifica, quindi, la compagine rosso-blu, partita da -8, si trova ora a -7 avendo sino ad ora conquistato un punto. Ma domenica si cerca il bottino pieno.

PALLAVOLO - A1 FEMMINILE

La Sirio Perugia affonda anche in Coppa Italia A Pavia altro duro stop



Il tecnico della Sirio Perugia Mauro Chiappafreddo

PAVIA - Nuova cocente sconfitta per la Sirio Perugia. La squadra di Chiappafreddo, cade nettamente anche a Pavia nella prima partita di Coppa Italia. Una sconfitta cocente perché solo nel secondo parziale la formazione perugina è riuscita a tenere testa alle rivali che alla fine si sono imposte per 25-23. Decisamente meno dura la resistenza opposta dal sestetto di Chiappafreddo negli altri due set conclusi in venti minuti in favore delle padrone di casa. Nella formazione perugina miglior realizzatrice la Willoughby con 8 punti all'attivo, mentre fra le padrone di casa la Lehtonen ha messo a terra 14 palloni.

RISO SCOTTI PAVIA-SIRIO PERUGIA 3-0 (25-16, 25-23, 25-14).

RISO SCOTTI PAVIA: Pachale 11, Borgogno 9, Terranova, Bland, Spinato 2, Vetri, Carossi (L), Lehtonen 14, Horvath 9, Mancuso, Poma (L), Caroli 7. All. Milano

SIRIO PERUGIA: Staelens 1, Togut 6, Crisanti 7, Casillo, Duschkiyevich 7, Decordi 1, Arcangeli (L), Pincerato, Willoughby 8, Angeloni 5, Van Tienene, Medagliani (L). All. Chiappafreddo.

PALLAVOLO - B1 MASCHILE, MORALE ALTO PER LA TRUPPA DI CHIOVINI

Arriva Cles, Bastia è pronta

Lo schiacciatore Battilotti: "Loro sono forti, ma in casa possiamo giocarcela"

BASTIA - Respira la piacevole aria d'alta classifica la Sir Safety Bastia dopo il successo di Morciano. Vittoria netta nel punteggio e soprattutto giunta al termine di un match dominato in lungo ed in largo, grazie ad una condotta di gara attenta e con un gioco espresso davvero di ottima fattura tecnica. Il risultato è stato solo la logica conseguenza di quanto visto sul rettangolo di gioco, con i bianconeri cari al vice presidente Lungarotti sempre avanti nel punteggio, grazie ad uno stile di gioco fluido nel quale sono emerse le enormi potenzialità del gruppo. Ora per i ragazzi di Chiovinì arriva una settimana molto importante. Sabato sera infatti al Pala-Giontella arriva la capolista Cles, squadrone trentino, unico team di tutti i gironi di B1 ancora a punteggio pieno e guidato in campo da quel fenomeno della pallavolo mondiale che risponde al nome di Lorenzo Bernardi. Ma per la Sir nessun timore, anzi la consapevolezza di potersela giocare alla pari sotto il profilo tecnico ed atletico, con alle spalle la spinta del pubblico di casa. In attesa del big match, a fare intanto il punto della situazione in casa Block Devils ci pensa lo schiacciatore

Andrea Battilotti. "Siamo tutti soddisfatti del risultato ottenuto a Morciano. Era una partita da vincere a tutti i costi e ci siamo riusciti in maniera non dico facile, ma certamente senza correre grossi rischi, sempre avanti nel punteggio e gestendo bene tutte le situazioni di gioco. Sono particolarmente contento per la vittoria riportata e per i progressi che manifestiamo in campo. Penso che quando giochiamo tutti al 100% sono poche le squadre che possono contrastarci. Personalmente sono stato un po' impreciso in ricezione, in compenso mi sono destreggiato bene in attacco, commettendo pochi errori (in realtà nemmeno uno, ndr). Passando al match di sabato prossimo, conosciamo tutti il valore di Cles e siamo consci del fatto che ci aspetta un avversario molto diverso da quelli incontrati nelle ultime quattro giornate. Tolto Bernardi che è un grande campione e che se è in giornata resta una spanna sopra a tutti, il resto preso singolarmente, è del nostro stesso livello. Possiamo dunque giocarcela alla pari, consapevoli della nostra forza e delle nostre caratteristiche. In più giochiamo in casa e questa deve essere un'arma in più".



Andrea Battilotti schiacciatore della Sir Safety Bastia

PODISMO - IN 200 AD "INSIEME PER CAPIRE"

Franchi e Crisantemi trionfano a Terni

TERNI - Sono stati il romano Giuseppe Franchi e la ternana Elisa Crisantemi a conquistare la 16esima edizione di "Insieme per capire", gara podistica nazionale disputata domenica scorsa a Terni. Organizzata dal gruppo podistico Amatori Terni, la gara ha visto darsi battaglia oltre 200 atleti, di cui alcuni provenienti anche da fuori regione. Alle premiazioni erano presenti Gabriella Silvestri responsabile settore sport della II^ circoscrizione di Terni e l'assessore al Comune di Terni Giocondo Talamonti. Il via è stato dato dalla presidente della II^ Circoscrizione Maria Pia Pirro. Al termine della manifestazione il presidente della Fiasp Giuliano Fiorini ha ringraziato i presenti per la partecipazione ed i collaboratori che hanno contribuito alla riuscita della competizione. Ha preso parte all'evento anche la banda "Città di Terni" che si è esibita sia al campo scuola sia in un applauditissimo concerto in Piazza della Repubblica.

Classifica maschile: 1) Giuseppe Franchi (Dream Crim Roma), 2) Roberto Sacchi (Runners Sangemini), 3) Fabrizio Tinelli (As Folgion).

Classifica femminile: 1) Elisa Crisantemi (Gs Monti Terni).

Classifica di società: 1) Myrcae Terni, 2) Papi-gno Terni, 3) Cat Sport Roma, 4) Carsulae Terni, 5) Gs Amleto Monti Terni, 6) Runners Sangemini, 7) Interamna Terni.