

# PAROLE SULL'ACQUA



## Buona Pasqua



**In questo numero:  
SPORT SENZA BARRIERE  
TENNIS PER TUTTI**

**I CAMPIONATI DI SINCRO  
BAXI-BOZZOLA E  
PLANNINGS**



## IL CORSO DEL MESE IN PISCINA

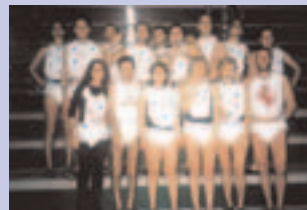
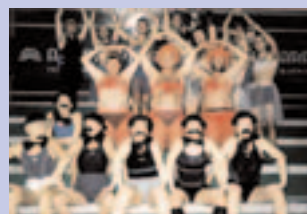
Lunedì e giovedì, alle 20:30

Non è l'appuntamento in cui vanno in onda l'immane fiction televisiva della stagione, o l'ennesimo reality show, bensì stiamo parlando di un "normale" corso di nuoto. E raramente virgolette sono state spese meglio che in questa occasione, perché, in particolari ricorrenze, i quaranta minuti della lezione possono rivelarsi piuttosto fuori dell'ordinario, colorandosi delle accese tinte tipiche della goliardia.

Da qualche anno, un paio di corsie della vasca copri-scopri sono il teatro di brillanti e fantasiosi progetti, che danno vita a memorabili performance uniche nel loro genere, anche se non propriamente sportive. È dal 2000 che, il giorno di Giovedì Grasso, il Plebiscito vede comparire dai suoi spogliatoi di anno in anno sempre strani e nuovi personaggi: da pittoreschi membri di ironiche processioni funebri, a brulicchi di api eccessivamente cresciute, da infanti forse un po' troppo maturi, ma comunque dotati di pannolini, bavaglini e ciucci, a donne e uomini "impreziositi" da baffi e bombette, le prime, e da gonnellini e parucche, i secondi, fino, quest'anno, ad un curioso gruppo di improbabili dottori, infermieri ed ammalati. Smessi gli strani panni, la lezione continua, d'accordo con le altre corsie, con agguerrite partite di acquagol o con staffette di nuoto, dove tutti danno il meglio di sé per sconfiggere, con molta ironia e senza prendersi troppo sul serio, la squadra avversaria.

Katia, che da dieci anni sceglie sempre questo turno, la cui frequenza considera una sorta di rituale, con il padre è una delle anime di queste iniziative, portando avanti l'"eredità" di Paolo, il trascinatore storico, che per impegni di lavoro non ha potuto proseguire con l'attività sportiva, pur rimanendo in contatto con il gruppo e partecipando personalmente alle già citate performance. Tra gli altri, Natascia, un'altra nuotatrice che da dieci anni sceglie questo turno, si affretta ad indicare in Luca il loro "presidente", in quanto proprietario di un bar, dove si ritrovano a vedere i filmati che testimoniano soprattutto lo spirito che c'è dietro le loro divertenti iniziative. Emanuele, uno degli istruttori, sottolinea poi come il loro entusiasmo risulti contagioso per tutti, evidente anche nel modo in cui si concludono queste specialissime lezioni, con le golose abbuffate che rificillano questi sportivi dalle loro fatiche. Katia, Natascia, Luca, Giorgia, Carlo sono solo alcuni dei membri di questo simpaticissimo gruppo, che rappresenta un bell'esempio di cosa sia lo sport, non solo faticare per mantenersi in forma, ma anche spirito di gruppo che genera allegre iniziative e legami duraturi negli anni. In fondo, anche (e forse soprattutto) questo è benessere psicofisico.

Fabrizio Lucchini



### PALLANUOTO

AI  
FEMMINILE

**PLANNINGS** s.r.l.

#### I RISULTATI

12/02/05	PLANNINGS - Mediterraneo Corona	8-3
19/02/05	RN Florentia - PLANNINGS	3-6
26/02/05	PLANNINGS - Swimming Palermo	11-10
02/03/05	PLANNINGS - McDonald's Firenze	7-10
20/03/05	Gifa Palermo - PLANNINGS	10-12

#### LA CLASSIFICA

Geymonat Orizzonte	60
Fiorentina Certaldo	47
IGM Ortigia	44
Gifa Città di Palermo	34
RN Florentia	28
Yamamay Volturno	24
<b>PLANNINGS PLEBISCITO</b>	<b>23</b>
McDonald's Firenze	21
Mediterraneo Corona	16
Exco Augusta	14
Swimming Palermo	13
Orem Pescara	12

A2  
MASCHILE

**BAXI BOZZOLA**

#### I RISULTATI

12/02/05	Terra Sarda - BAXI BOZZOLA	7-10
16/02/05	BAXI BOZZOLA - President Bologna	12-14
19/02/05	Vallescriviva - BAXI BOZZOLA	10-12
26/02/05	BAXI BOZZOLA - ASD Bergamo	10-10
05/03/05	SS Mameli - BAXI BOZZOLA	11-14
12/03/05	BAXI BOZZOLA - Sori	8-9
20/03/05	Arenzano - BAXI BOZZOLA	10-14

#### LA CLASSIFICA

RN Sori	28
<b>BAXI BOZZOLA PLEBISCITO</b>	<b>25</b>
ASD Bergamo	25
Terra Sarda	22
President Bologna	22
Como	19
Quinto	15
Vallescriviva	10
Vis Nova Roma	10
Arenzano	8
Lavagna	7
Mameli	2

**Viviana Idri è dottoressa!**  
Laurea in Lettere Moderne per lei, con una tesi per intenditori: "Gli esordi del Nouveau Roman, una lettura di Passage de Milan", di Michel Butor. La votazione, com'era lecito attendersi, è quella massima: 110 e lode.

### SQUASH: A TUTTA RACCHETTA

Prosegue a pieno regime la stagione agonistica dello Squash Plebiscito Padova. Si sono appena conclusi i campionati nazionali a Bologna, ed è stata mancata di un soffio la qualificazione

per le fasi finali nazionali dei campionati a squadre categoria NC.

Il Plebiscito è giunto terzo nel Veneto, mentre solo le prime due compagini potevano staccare il biglietto per le finali.

La prossima settimana, invece, sarà la volta dei tornei nazionali di serie C che si disputeranno a Udine e Milano.

Per l'occasione cinque tesserati si divideranno tra i due appuntamenti.

Tra loro ottime prospettive per Alessandro Dabalà e Massimo Stellato.

Parola di Luca Visonà, tecnico del Plebiscito e attuale giocatore numero 33 nel ranking italiano.



Visita medica in promozione

Sono molteplici le occasioni per fare sport al Centro Plebiscito offerte ai disabili di tutti i tipi. In acqua, ma anche sotto rete o in altre discipline, disabili non significa essere diversi. Un esempio? Erano dodici le coppie iscritte, con quattro teste di serie, per il "quinto torneo nazionale di tennis su sedia a rotelle Città di Padova" che si è disputato al Centro Sportivo Plebiscito. Una manifestazione ormai tradizionale, organizzata dall'Associazione padovana Mielolesi Associati e dall'Associazione Marcellino Vais. Una tre giorni di grande intensità agonistica e tecnica, con il successo delle teste di serie numero 2, Diego Amadori e Luca Spano, che in semifinale hanno eliminato i favoriti numero 3, Finini-Boriva, al termine di tre set molto avvincenti (6-0, 2-6, 7-5), e che in finale hanno superato invece le teste di serie numero 4, Riccardi-Gerotto, per 7-5, 6-2. Una disciplina, quella del tennis in carrozzina, che risulta assai spettacolare e avvincente a chi si avvicina per la prima volta, e che segue, tanto per dare un'idea più precisa, le stesse regole del tennis "in piedi", tranne che al giocatore con sedia a rotelle sono permessi due rimbalzi della palla. In realtà, a livelli agonistici, è un'opportunità cui ben pochi ricorrono. Ma al Plebiscito sono di casa anche una quarantina di disabili motori e intellettivi dai 21 mesi ai 50 anni di età. Sono ragazzi down, tetraplegici, autistici, ecc.. che divisi in tre turni alla settimana prendono confidenza con l'acqua, grazie all'aiuto insostituibile di cinquanta volontari dell'ANPHA, l'Associazione Nuoto Portatori di Handicap, in convenzione con l'Ulss 16. "Un'attività ludica, motoria, ma anche di insegnamento del nuoto", spiega Marco Migotto,

responsabile organizzativo dell'attività, "che consente a queste persone di trascorrere qualche ora in serenità fuori casa. E per questo è stretto il rapporto tra le famiglie, l'associazione e il Centro Plebiscito". L'ANPHA, a dire il vero, un piccolo cruccio ce l'ha. Quello di non riuscire ad accontentare tutti gli aspiranti nuotatori, che si affollano anche in una lista d'attesa. Porte aperte dunque a nuovi volontari, ai quali è richiesta una disponibilità di due ore alla settimana per aiutare chi è meno fortunato. Basta essere maggiorenni, e partecipare ad un corso di formazione organizzato dall'associazione. Le soddisfazioni, personali e profondamente umane, ma anche sportive non mancano. Un esempio? Claudia una ragazza down di 15 anni, dopo questi corsi ha partecipato, e vinto, innumerevoli gare di nuoto, e oggi pratica attività agonistica con successo.

Federico Fusetti



### PAROLE SULL'ACQUA

Direttore Responsabile: Federico Fusetti  
Art Direction: Beatrice Bernardinelli  
Hanno collaborato: David Barbiero, Mario Taglia, Massimo Candotti, Fabrizio Lucchini, Diego Zilio Viviana Idri.  
Progetto Grafico e Stampa: Chinchio Industria Grafica S.p.A.  
Editore: 2001 srl - via Montà, 28 - Padova  
Iscr. Reg. Stampa - Trib. di Padova: 1830 del 18/12/02  
Tiratura: 2500 copie

### C.S. PLEBISCITO

Via Geremia, 2/2 - 35100 Padova  
Circonvallazione Arcella\_Stanga  
Capolinea Autobus N. 16  
Tel. 049 611133  
e-mail: infoplebiscito@2001team.com  
www.2001team.com





# Il Tennis

## per Tutti



Un secondo posto nel campionato misto invernale under 12 e un bronzo nella stessa manifestazione con l'under 14. Questo è il biglietto da visita con cui si presenta il Plebiscito, alla vigilia dei campionati estivi di tennis. La Sat (scuola addestramento tennis) del Centro Sportivo vanta numeri di prim'ordine: 70 bambini, 25 agonisti e 45 adulti. E' questa la base su cui stanno lavorando i maestri Denys Parmentier e Tomasz Zarzycki per rendere il Plebiscito un punto di riferimento nell'ambito del tennis giovanile padovano. Tutto è cominciato sei anni fa quando Denys, nato e vissuto in Belgio fino all'adolescenza, ha preso in mano la direzione tecnica della scuola tennis.

Facciamo un passo indietro. Da giocatore avevi un punto di riferimento, un campione al quale ti ispiravi? "Conoscevo Borg perché avevamo lo sponsor stesso sponsor tecnico, la Donnay. Il mio idolo però era Jimmy Connors. Il più forte avversario che ho incontrato? Peter Korda, era un torneo internazionale e sono stato uno dei pochi a vincergli qualche game".



Quando hai cominciato ad allenare? In Belgio ho fatto il corso da maestro a 16 anni, è stato un premio della federazione perché ero diventato vice campione europeo. Quando ero in Belgio facevo parte della stessa scuola di Justine Henin, (ride) perciò si può dire che una delle mie prime allieve è diventata numero uno del mondo.

Che tipo di gioco insegni ai tuoi allievi? Cerchi di plasmarli secondo della caratteristiche precise o lasci che ognuno segua le sue inclinazioni di gioco? "Non abbiamo giocatori fatti con lo stampo come ad esempio succede in Spagna, ognuno è libero di scegliere il suo modo di giocare, è il metodo delle scuole tennis francesi".

Quali sono i progetti per il futuro della giovane truppa del Plebiscito? "A partire da Aprile, 10 squadre, dall'under 12 alla serie D, parteciperanno ai vari campionati. Possiamo fare bene nell'under 12 femminile, dove l'obiettivo è arrivare alle finali nazionali, ma anche nell'under 16 maschile e nell'under 18 femminile. Con i grandi della serie D, poi, puntiamo alla promozione in serie DI e, in un paio d'anni, alla serie C". In bocca al lupo, ragazzi!

Un ringraziamento va a Trans Cell, Blowtherm e Autocarrozzeria Rampazzo sponsor ufficiali della squadra, mentre il materiale tecnico è fornito dalla Head tramite il negozio Alpasport di Cadoneghe.

Le rose delle squadre. **MASCHILE:** Under 14: Alberto Bettini, Edoardo Borraggine, Federico Monaco, Mattia Zecchinato, Andrea Azzini, Nicolò Stocco. Under 16: Massimo Valerio, Giacomo Fontana, Alessandro Paunescu, Andrea Bedin, Davide Callegaro. **FEMMINILE:** Under 12: Cecilia Barbiero, Lodovica Barbiero, Angela Del Re. Under 14: Elena Lovato, Piera Oliveto. Under 16: Beatrice Barbiero, Irene Tomasella. Under 18: Giulia Bettini, Alessandra Minotto. **SERIE D:** Michele Targa, Martina Birello, Eugenio Benetolo, Giovanni Capovilla, Silvia Tiozzo.

**Massimo Candotti**

### IL RUOLO DEL MEDICO

Tra i frequentatori del centro sportivo possiamo individuare varie fasce di età. Innanzi tutto i bambini, che possono avere disturbi di alimentazione per le cattive abitudini a tavola. Con la palestra e il nuoto sfogano la loro esuberanza, socializzano, coordinano i movimenti e riducono l'eccessivo carico calorico. Poi viene una fascia intermedia, per la quale assume importanza l'estetica. Qui rischiano gli amatoriali, che non sono sottoposti a controlli medici costanti, mentre le tecniche come lo spinning non sono del tutto innocue. Loro hanno solo un certificato preliminare, ma chi era sedentario fino al giorno prima e pesa cento chili deve poi essere guidato ad un'attività non pericolosa. Decisivo che trovi uno staff di istruttori preparato, che lo aiuti a recuperare la forma fisica proteggendo le categorie a rischio. Infine gli atleti praticanti, che devono ottimizzare le prestazioni. Si rivolgono a noi quando non trovano soddisfatte le aspettative. Quando puntano al record, e nonostante gli allenamenti perfetti non lo ottengono. Il medico, oltre ad affrontare gli

infortuni, può aiutare a capire quali sono i fattori che impediscono di ottenere i risultati sperati. Quanto agli istruttori, da una sorta di guardiano di sala oggi è sempre più personale trainer, una figura a tutto campo, alla quale sono richieste conoscenze di nutrizione, impostazione degli esercizi, effetti sul fisico. Il medico, al suo fianco, deve evitare gli eccessi e affrontare le eventuali emergenze. L'ideale, specie al Plebiscito, sarebbe un Centro di Medicina Sportiva interno, per fornire all'amatore saggi consigli, e all'agonista un'assistenza mirata. Magari in collegamento diretto con Università e facoltà di Scienze Motorie, per formare sul campo i futuri istruttori, alle prese con centinaia di utenti, banco di prova ideale. Senza trascurare gli anziani, che al Plebiscito, con un centro conferenze permanente, potrebbero avere consigli sull'alimentazione, sul benessere, e socializzare in serenità.

**Daniele Del Monte**  
Responsabile staff medico C.S. Plebiscito

# Sincronettes

## da tutta Italia



Un importante appuntamento attende tutti gli appassionati di Nuoto Sincronizzato: dal 1 al 3 Aprile presso gli stabilimenti del Plebiscito Padova, si svolgeranno i campionati italiani categoria

Ragazze riservati alle atlete classe '90, '91 e '92.

La competizione coinvolgerà le più rinomate società di sincro a livello nazionale prevedendo la partecipazione di circa 300 sincronettes da tutta Italia; a difendere i colori del Plebiscito Padova, che si prepara ad accogliere la manifestazione con grande entusiasmo, scenderanno in acqua le giovani ondine di casa, alla loro debutto nella categoria ragazze: Lorenza Zampieri '90, Claudia Gargano '91, Arianna Loro '91, Valentina Giacomini, Anna Barzon '92, Giada Pegoraro '92, Lisa Fiorentù '92, Diletta Migliorini '92, Beatrice Duchini '93 e Diletta Barbato '93 (ripescate dalla categoria Esordienti).

A Lorenza Zampieri il compito di rappresentare la società nell'esercizio di Solo e di Duo in coppia con Valentina Giacomini, per il secondo Duo del Plebiscito invece, nuoteranno insieme Anna Barzon e Beatrice Duchini. Tutte le ragazze poi, prenderanno parte alla prova finale dell'esercizio a Squadre lottando per conquistare la qualifica ai campionati italiani estivi ai quali accederanno solo le prime 24 classificate nelle specialità di Solo e di Duo.

La giovanissima squadra "ragazze" del Plebiscito Padova dovrà infatti competere con sincronettes ben più esperte e da un punto di vista agonistico e sotto il profilo atletico; per sostenere e incitare le sincronettes di casa allora, si invita il pubblico a partecipare numeroso e caloroso alla manifestazione (l'ingresso è gratuito!).

Viviana Idri



### RISULTATI "ASSOLUTI" RICCIONE 25/27 FEBBRAIO

Le sincronettes della squadra assoluta del Plebiscito Padova hanno centrato la finale in tutte le specialità del Nuoto Sincronizzato conquistando l'ottavo posto nell'esercizio di Duo (Joey Paccagnella-Annalisa Zordan) e il nono posto nel programma tecnico dell'esercizio di Squadra (formazione: Camporese, D'Ascanio, Mormando, Paccagnella, Santinello, Tessaro, Zampieri, Zausa, Zordan). L'azzurra del Plebiscito Padova, Joey Paccagnella, ha invece sfiorato la medaglia di bronzo nel Solo chiudendo la finale al quarto posto mentre, nella classifica per società il Plebiscito Padova conquista il settimo posto. Prossimi appuntamenti per le assolute: 15 maggio con i Regionali di Padova e 6/9 giugno, a Roma, con Roma Syncro Open, il campionato italiano estivo. Sul fronte internazionale invece, a fine marzo Joey Paccagnella volerà a Tokio per rappresentare l'Italia nell'esercizio di Duo in coppia con la compagna di sempre, Lorena Zaffalon.

### IL CALENDARIO DEGLI APPUNTAMENTI DEL 2005

Mese	Data	Competizione	Categoria	Esercizi	Luogo	Inizio
Aprile	1/3	Camp. Italiano invernale	Ragazze		Padova C.S. Plebiscito	
	10	Regionali	Esordienti A	Programma tecnico + Obbligatori	Vicenza Palazzetto del nuoto	h. 15
	16/17	Camp. Italiano invernale	Esordienti A	tecnico + Obbligatori	Palermo	
Maggio	2/5	COPPA EUROPA			MOSCA	
	15	Regionali	Assoluta serie AI	Liberi + P. Tecnico + Libero Combinato	Padova C.S. Plebiscito	h. 10
	22	Trofeo Veneto Banca		Liberi + Libero Combinato	Montebelluna Piscina Com.	
	25/29	Campinati Europei	Juniores		LOANO	
	29	Trofeo Terraglio		Liberi + Libero Combinato	Mestre Pol. Terraglio	

Mese	Data	Competizione	Categoria	Esercizi	Luogo	Inizio
Giugno	6/9	ROMA SINCRO OPEN + Camp. Italiano estivo	Assoluta serie AI	Liberi + Libero Combinato	ROMA	
	12	Regionali	Esordienti A + Ragazze	Obbligatori + Liberi + Libero Combinato	Fumane C.S. Cementi Rossi	h. 10
	16/19	Camp. Italiano	Esordienti A	Obbligatori + Liberi + Libero Combinato		
	19	Regionale	Juniores	Obbligatori + Liberi		
	23/26	Campionato Italiano estivo	Juniores	Obbligatori + Liberi + Libero Combinato		
Luglio	7/10	Campionato Italiano estivo	Ragazze	Obbligatori + Liberi + Libero Combinato		

### UNA RIPRESA BRILLANTE



Quattro vittorie nelle ultime sei giornate giocate. Ma anche quattro convocate per la partita tra Italia e All Stars di Caserta, lì dove è entrato in acqua il meglio della pallanuoto espressa dal nostro campionato. I numeri raramente mentono. E oggi dicono che il Plebiscito, dopo il difficile inizio di stagione, è riuscito a riprendersi brillantemente, sino a risalire al settimo posto in classifica nel campionato di A/I femminile. A quota 20 punti, quando siamo ormai alla metà del girone di ritorno, il setterosa di Andrea Sellaroli può guardare all'ultima parte della stagione senza patemi d'animo, ormai relativamente al sicuro rispetto alla zona retrocessione. I punti di distacco dall'ultimo posto in graduatoria, a fine dicembre occupato dal Pescara, erano tre: oggi le lunghezze che separano capitano Ciocci e compagne dal Mediterraneo, che chiude la classifica, sono dieci. "Il calendario del girone di ritorno è stato sicuramente più agevole rispetto a quel-

lo trovato nella prima parte di stagione – spiega il tecnico ligure – in più siamo riusciti a inserire nel nostro gioco Ericka Lorenz, assente, perché infortunata, per gran parte del girone di andata". Proprio l'americana di S. Diego è stata, assieme a Natalia Kutuzova, una delle "stelle" presenti nella selezione straniera nella sfida tra Italia e All Stars. Nelle file della squadra azzurra (per la partita che ha segnato anche il debutto ufficiale di Stefano Pesci nel ruolo di commissario tecnico) c'erano invece Stefania Pinton e Federica Rocco (per la cronaca è finita 13 a 11 per l'Italia, con un gol a testa per Lorenz e Rocco). "Natalia ed Ericka sono molto conosciute e non avevo dubbi sulla loro presenza. Per quanto riguarda Stefania e Federica, queste convocazioni sono il giusto riconoscimento per il buon lavoro svolto. Sono molto cresciute quest'anno e avranno modo di mettersi in evidenza anche in futuro in una nazionale ancora in fase sperimentale come questa".

Per quanto riguarda invece le cinque giornate che ancora devono essere giocate in A/I, la speranza, per Sellaroli, è quella di poter finalmente avere a disposizione tutte le ragazze della rosa. Magari recuperando anche quella Rita Pittarello che, per i problemi alla mano, ha saltato tutte le ultime uscite. "Bene o male anche in questo periodo comunque positivo abbiamo sempre dovuto fare i conti con almeno un paio di assenze alla volta. E alla fine prima o poi anche le assenze si pagano. Già nella gara vinta contro lo Swimming Palermo (per 11 a 10, lo scorso 26 febbraio, ndr) avevo visto un certo calo nel livello del nostro gioco. Un calo che poi si è fatto più evidente contro la Mc Donald's Firenze. La pausa di campionato per le qualificazioni ai Mondiali, in questo senso, è capitata in un buon momento". Ripresentarsi al meglio per gli ultimi turni sarà importante anche perché, se è vero che la situazione di classifica è sicuramente tranquillizzante, è altrettanto vero che le prossime gare sono tutt'altro che agevoli. A partire dalla doppia trasferta del 19 e 20 marzo contro Ortigia e Gifa, per non parlare della gara contro l'Orizzonte del 9 aprile, per l'ultima di campionato.

Diego Zillo



ZZ L

s.r.l.

auto PLANET



BAXI





### IL FUTURO NEI GIOVANI la C ai nastri di partenza

Alla fine arrivò anche la prima sconfitta. Dopo cinque vittorie nelle prime cinque giornate di campionato, il Baxi Bozzola è incappato in una giornata storta contro i rivali di sempre del President Bologna che al Plebiscito l'hanno spuntata per 14 a 12 nel finale di una gara stramba e altalenante come spesso sono le sfide tra padovani e bolognesi. Un campanello d'allarme che ha ricordato a tifosi e addetti ai lavori che il campionato non si vincerà da solo e che pur partendo da un'ottima base tecnica e tattica, la squadra ha dei margini di miglioramento, soprattutto dal punti di vista della gestione del gioco. Lo stop, peraltro, non ha influito sulla classifica che vede il Baxi in testa anche dopo il discusso pareggio con il Bergamo, un incontro di pallanuoto trasformatosi nella seconda metà in un match di wrestling con la complicità dei direttori di gara.

A tre giornate dal giro di boa, abbiamo fatto il punto della situazione con un tifoso eccellente, il presidente del Centro Sportivo Plebiscito Lino Barbiero.

Sappiamo che la sua passione è il settemerito, ma segue sempre con attenzione anche il campionato

di A2. Come giudica finora la stagione dei ragazzi di Cirkovic? "Senz'altro positiva. Il livello medio del campionato è molto alto perché molte squadre si sono rinforzate con giocatori di A1. Noi stiamo dimostrando di essere tra le tre, quattro squadre attrezzate per competere ai vertici fino in fondo."

Dove risiede la forza di questa squadra? "Senza dubbio nei nostri giovani. Nella rosa abbiamo tre generazioni di giocatori cresciuti nel vivaio. Sui fratelli Bacelle e Molena sono stati costruiti i primi successi, anche se della loro generazione non bisogna dimenticare altri giocatori importanti come Trevisan. C'è poi la generazione di mezzo, rappresentata da Mattia Filippetto, e quella più recente degli juniores di Fassina e di Zanovello. Su tutti loro stiamo lavorando per il futuro della nostra società, mi piacerebbe vedere una squadra ai massimi livelli composta dai nostri ragazzi.

A proposito di giovani talenti, un importante serbatoio per il Baxi Bozzola è la formazione di serie C, composta da giocatori molto giovani, appena usciti dal settore giovanile o addirittura da elementi che si sdoppiano tra serie C e squadra Juniores. Per farli maturare, il Plebiscito li ha affidati alle amorevoli cure di Fabrizio Cataruzzi ed ha affiancato loro un gruppo di giocatori più esperti come il capitano Luca, Ferrato ed Enrico Molena che solo un anno fa lottava con il Baxi per la promozione in A1. In campionato i primi riscontri sono stati positivi. Dopo aver ceduto con l'onore delle armi all'esordio contro la corazzata Trieste, alla seconda di campionato la squadra ha ottenuto un'importante vittoria contro un'altra formazione di vertice, il Cus Bologna. La rosa della squadra: Franco Ferrato, Giampiero Luca, Simone Camporese, Mauro Simonetto, Marco Nizzetto, Enrico Molena, Andrea Segala, Mattia Galetti, Giovanni Conz, Giorgio Pattarello, Michele Tomasella, Petar Duper, Ugo Sorrentino.

**Massimo Candotti**



#### Serie C, girone 2:

Coop Parma,  
PADOVA 2001,  
Cus Bologna,  
CN Persiceto,  
AS Bologna,  
Ravenna,  
Ghirlandina,  
RN Venezia,  
Mestrina,  
Acquaria,  
Trieste.



## proposte per tutti

Sei istruttori, un'attività intensa per sette giorni alla settimana, circa trecento persone che frequentano l'impianto negli orari più disparati. Stiamo parlando di un luogo apparentemente nascosto, e che invece è tra i più frequentati dell'intero centro sportivo: la palestra "panoramica", ricca di una cinquantina di macchine Technogym. Un ampio locale che si raggiunge salendo le scale a fianco del bancone di ricevimento, e ribattezzato così perché, tra una panca e una cyclette, attraverso le ampie vetrate presenti lungo due lati si possono ammirare i campi da calcetto e da tennis, e si può cogliere la vastità degli spazi che ospitano gli impianti. Un panorama che si può godere per tante ore alla settimana (lunedì, mercoledì e venerdì dalle 7 alle 22.30, martedì e giovedì dalle 8.30 alle 22.30, il sabato dalle 8 alle 18, la domenica dalle 9 alle 13). Un luogo in cui l'impegno fisico, seguito da sei istruttori seri e preparati, si accompagna ad un clima di squadra, in cui si lavora, si suda, ma si scambiano anche quattro chiacchiere per smaltire le tossine di una giornata di lavoro o di studio. "È fondamentale potersi rilassare e nello stesso tempo concentrarsi sul benessere fisico", spiega Alberto Zecchini, 32 anni, il coordinatore degli istruttori e veterano della palestra, con i suoi quasi 11 anni di anzianità nell'attività al Plebiscito. C'è chi predilige il lavoro aerobico, ovvero quello con cardio-fitness, tappeto, step o cyclette, e chi si cimenta con il lavoro isotonico, quello che migliora il tono muscolare, per lo più facendo i classici pesi". I più mattinieri arrivano già alle 7, gli ultimi se ne vanno alle 22.30, tutto sotto gli occhi vigili dei cinque istruttori che affiancano Alberto: Mirco Cappellato, Marco Ferrante, Michele Riccio, Mauro Stelin, Alberto Trevisanello. La maggior parte di loro è a tempo pieno, quasi tutti sono diplomati Isef o laureandi in Scienze Motorie, garanzia ulteriore di professionalità. "La palestra è attiva da dodici anni", spiega Alberto, e all'inizio, più piccola, si trovava davanti alla segreteria. Dal '95 ci siamo trasferiti qui al piano

superiore, e ormai da tre anni lo staff degli istruttori rimane costante, segno anche che si è creato un gruppo affiatato".

Affiatamento che è profondo anche tra gli iscritti, visto che è assai frequente che finito l'allenamento si vada tutti a mangiare una pizza insieme, sintomo di uno "spogliatoio" unito. "Gli orari più frequentati sono al primo mattino", spiega Zecchini, "quando vengono casalinghe, studenti o lavoratori turnisti, poi il primo pomeriggio, con i tanti atleti delle squadre di pallanuoto e di sincro, e alla sera, con una presenza mista. E veramente tante sono le ragazze". C'è che fa sul serio, ma anche chi trascorre tre ore in palestra e lavora solo pochi minuti, impegnato com'è a curare soprattutto le pubbliche relazioni. Guai criticare questi fedelissimi, perché oltre al benessere fisico, chiacchierare e fare conoscenze sono aspetti fondamentali per rilassarsi e scaricare la tensione della giornata. Altro aspetto positivo, è che quasi tutti praticano anche un secondo sport, e non considerano la palestra fine a sé stessa. È una preparazione complementare per tenersi in forma, e nessuno infatti fa partecipare a gare di body-building. Nei prossimi mesi, com'è prassi, le iscrizioni aumenteranno. Si avvicina il momento della spiaggia, e la necessità di darsi una risistemata alla "carrozzeria" diventa importante. "Aumentano le ore trascorse a correre sul tappeto per dimagrire", conferma Alberto, "e se si ha costanza i risultati si vedono. Ricordo però che è necessario abbinare un'organizzazione alimentare adeguata, una dieta anche semplice da seguire che consenta di arrivare a giugno pronti per costumi e bikini".

**Federico Fusetti**



## Nel prossimo numero:

**Centri estivi - Le piscine si scoprono  
Il punto sui campionati: pallanuoto, sincro, tennis.**

