

ATLETICA LEGGERA Secondo posto a Gyor tra gli Allievi nel salto in lungo

Favro argento europeo

Continua a mieterne successi l'Eracle Academy del tecnico Marco Airale. Doveroso festeggiare il grande successo di Davide Favro che corona la sua stagione: un balzo a 7,29 metri al terzo salto del Campionato d'Europa Allievi di Gyor che lo pone sul secondo gradino del podio, nel gotha europeo dei lunghisti. Una gara combattuta sul filo dei centimetri quella ungherese, vinta dal tedesco Nick Schmahl con 7,60 metri davanti all'azzurro e al francese Bryan Mucret, terzo a 7,22 metri, con Davide che ha saputo fare il risultato nel momento giusto.

Bravissimo Umberto Baracchi, allenato da Manuel Canuto e Gianni Crepaldi, che dalla pista si è spostato al duathlon (corsa e bici), giungendo sesto assoluto e secondo di categoria al Campionato Mondiale semiprofessionisti categoria anni 30-34 a Odense, in Danimarca, correndo la frazione di 9,3 chilometri in 29'41". In questa bella giornata per i colori chivvassesi, al Campionato Regionale Assoluto di Volpiano nono Marco Spiezia nel lungo con 5,84 metri e sesto Samuele Gaschino nel giavellotto con 48,00 metri.



Grande protagonista Davide Favro, festeggia il fantastico risultato a Gyor; sotto, a destra, Umberto Baracchi sul podio



ATLETICA LEGGERA

Gaschino brilla a Jena nel lancio del giavellotto



Il Gruppo Sportivi Chivassesi continua a stupire. Applausi a scena aperta per l'Allievo Samuele Gaschino che nel meeting internazionale di Jena, in Germania, fa registrare il suo personale nel lancio del giavellotto, scagliando l'attrezzo a 58,48 metri, risultato che gli permette di classificarsi sesto in terra tedesca e di piazzarsi all'undicesimo posto nel ranking tricolore. Dodicesima piazza per Luigi Lepera negli 800 metri della classe M35 al Campionato Italiano Master di Orvieto, corsi in 2'14". I Cadetti biancorossi, invece, chiudono la prima parte di stagione nel meeting Gomitolo di Lana di Biella: Stefano Frassa è secondo nel peso con 12,14 metri, Stefano Mancuso corre in 10"04 gli 80 metri, Edoardo Causin realizza il personale sui 300 metri con il crono di 42"57 e Giulia Maranini salta 4,14 metri nel lungo. Chiudono tra i grandi nei 200 metri Lorenzo Novo, al personale in 22"80, seguito da Giosia Rossi, sesto con il tempo di 23"60, e Riccardo Frassa, al personale in 25"20; nuovo primato anche per Mariasole Scalabrino, quinta con il tempo di 1'01"87 nei 400 metri. Infine, al meeting infrasettimanale di Alba, Lorenzo Pusceddu salta 6,90 metri, classificandosi terzo nel salto in lungo.

BOXE

Ballisai sogna di disputare il match valido per il Titolo Italiano a Torino

Massimiliano Ballisai ha un sogno nel cassetto: disputare un match titolato al PalaRuffini di Torino. Presto, potrebbe diventare realtà. Un mese fa, il pugile professionista di Venaria Reale ha conquistato a Palermo il Titolo Italiano dei Pesì Superleggeri sconfiggendo il beniamino di casa Giancarlo Bentivegna e la sua prima difesa del tricolore è programmata per il mese di ottobre. Lo sfidante ufficiale Luciano Randazzo ha altri obiettivi, così Ballisai se la vedrà sul ring con il supplente Luca Maccaroni. Classe 1990, il pugile triestino vanta un record da professionista di 11 vittorie, 4 pareggi e altrettante sconfitte e in carriera solo una volta ha sostenuto un match titolato, perdendo ai punti nel marzo 2017 in quel di Valenza Po contro lo stesso Randazzo, con in palio il titolo nazionale dei Superleggeri. "El Loco", per la difesa ufficiale contro Maccaroni,



sta sondando il terreno nel capoluogo piemontese per realizzare il suo sogno: "Finora in carriera ho sempre disputato i miei incontri più importanti all'estero o comunque lontano da casa. Adesso è giunto il momento di provare a coronare questo sogno. Ci vogliono 25mila euro e insieme allo staff tecnico e dirigenziale del Manno Boxing Club, la palestra in cui mi

alleno, ci stiamo muovendo in questa direzione. Alcuni discorsi sono già stati avviati, ma se ci fosse qualcuno deciso ad investire in questo grande evento sportivo e a darci una mano, ben venga. Combattere a Torino significherebbe poter salire sul ring davanti a mia figlia e anche per questo motivo ce la sto mettendo tutta per raggiungere quest'obiettivo ambizioso".

TENNIS Affermazione finale di Elkas, Germani, Tricerri e Gaudio

TC Tescaro "Vintage"



Anche quest'anno non poteva mancare l'ormai classico appuntamento con il Torneo Sociale del Tennis Club Tescaro denominato "Vintage", in quanto disputato con le racchette di legno di ormai antica memoria. Arrivato alla quinta edizione, il torneo come sempre organizzato e animato da Fabrizio Broggin e da sua moglie Alma Castello ha quest'anno battuto tutti i record di partecipazione, con 52 soci e amici

del tennis che si sono ritrovati domenica mattina per dare vita ad una splendida giornata di tennis, con protagonisti il divertimento, l'amicizia e la voglia di stare insieme in una magnifica giornata di sole. Disputato con l'ormai collaudata formula del doppio a squadre di 4 giocatori a staffetta, rigorosamente sorteggiati ad ogni turno, il torneo ha visto la disputa di tre giorni all'italiana da cui sono emerse le 8 com-

pagini che hanno dato vita al tabellone finale.

Mai come in questo caso la vittoria è stata di tutti i partecipanti, ma è giusto dare onore e merito ai vincitori veri e propri (Samir Elkas, Manuela Germani, Davide Tricerri e Renato Gaudio) ed ai loro valorosi avversari (Pino Fabbian, Patrizia Di Cosimo, Guido Giancola e Ugo Pastore) della bellissima finale, disputata davanti ad un folto pubblico.

PIANETA UISP A seguire il numeroso gruppo alla Residenza per Anziani "Il Girasole" è l'instancabile istruttrice Crosetti

Conclusi il 27 giugno i corsi di Attività Fisica Adattata

Si sono conclusi mercoledì 27 giugno i corsi di Attività Fisica Adattata -AFA- presso la Residenza per Anziani "Il Girasole". Corsi che coinvolgono sia soggetti esterni che interni alla struttura, dal momento che sul territorio di Ciriè il Comitato Territoriale UISP Ciriè Settimo Chivasso propone corsi di AFA anche per i residenti de "Il Girasole". A seguire il numeroso gruppo c'è l'istruttrice Lisa Crosetti. "L'insieme dei partecipanti è sempre caratterizzato da un'estrema eterogeneità di soggetti. Ogni persona ha, infatti, le sue necessità e le sue peculiari capacità: lo stato di salute, le patologie e le abilità di movimento sono assolutamente diverse e vanno da chi è in grado di deambulare normalmente a chi non è in grado di spostarsi in mancanza di sedia a rotelle e personale di supporto. Tali differenze hanno reso necessario modificare

e adattare ulteriormente il protocollo AFA di riferimento" spiega la stessa Crosetti. "La necessità di introdurre ogni volta esercizi differenti nell'ottica di mantenere vivo il loro interesse -continua l'istruttrice- si pone il fine di portare i partecipanti ad essere in grado di compiere più movimenti possibili con le proprie capacità. Si punta soprattutto a migliorare l'elasticità della struttura muscolo-scheletrica e ad aumentare o, comunque, mantenere il tono della muscolatura di sostegno, dei muscoli della spalla, degli arti superiori e di quelli inferiori. Inoltre si lavora sulla corretta respirazione diaframmatica, non solo nel tentativo di migliorare la dinamica fisiologica della respirazione, ma anche di agire indirettamente sul benessere della colonna vertebrale, senza scordare esercizi specifici per elasticizzare il pavimento pelvico, sede di

numerose problematiche tra cui l'incontinenza". Al fine di rendere maggiormente divertente l'attività fisica e allo stesso tempo migliorare lo svolgimento dei piccoli gesti quotidiani degli utenti, l'istruttrice Crosetti propone sempre esercizi che riprendono fedelmente azioni quali sfilarsi la maglia o indossare i pantaloni. "Uno degli obiettivi di primaria importanza è infatti quello di mantenere in salute le articolazioni corporee. Per tale scopo, durante l'attività sono previsti esercizi di mobilità articolare alternati a quelli più aerobici o di potenziamento, sempre cercando di includere, in tal senso, quanti più segmenti corporei possibili: dalla cervicale alla caviglia, dalle dita delle mani all'articolazione della spalla. Ad ogni intervento si introducono dei piccoli attrezzi quali elastici, bastoni e palle morbide" conclude Lisa. Un meto-

do professionale -e allo stesso tempo simpatico- di somministrare l'attività fisica, che viene molto apprezzata dagli utenti della struttura Il Girasole. "Nel percorso intrapreso assieme ai partecipanti, si ritiene fondamentale la consapevolezza di commettere errori e di imparare da questi, al fine di migliorare l'esperienza di insegnamento e di condivisione di esperienze, tenendo sempre debito conto delle diverse fragilità e delle necessità di ciascuno. Poter assistere al raggiungimento di piccoli traguardi dal punto di vista non solo motorio, ma anche affettivo, e quindi al mantenimento dello stato di salute, è motivo di grande soddisfazione. Il piacere più grande è dato dall'osservare l'impegno e la costanza della maggioranza dei partecipanti ed il sorriso che li accompagna ad ogni nuovo incontro" conclude Lisa.

