

EDITORIA ELETTRONICA - GRAFICA  
SCANSIONI - ESECUTIVI CTP/CTF  
SERVIZI DI PRESTAMPA - MAC/WIN  
STAMPA DIGITALE - PLOTTER HI-RES

Via Piazza 19/21 - TRAPANI  
Tel. Fax 0923.538883  
quicktp@tin.it

**service QUICK**

a cura di  
Michele Maltese



La psicologia dello sport è una disciplina giovane che si pone come punto di incontro tra ricerca scientifica ed applicazione nel settore; il suo bacino di utenza è costituito principalmente da allenatori, dirigenti, atleti, arbitri, medici dello sport, tecnici, e da tutti coloro che operano ad ogni livello nel campo dello sport. Il suo esordio ufficiale è avvenuto al primo Congresso Mondiale sulla psicologia dello sport, tenuto nel 1965 a Roma e curato dal professor Ferruccio Antonelli, fondatore e attuale presidente onorario della SIPS, Società Italiana di Psicologia dello Sport.

La psicologia dello sport, nata come corrente di pensiero in cui sono confluite diverse discipline (come la psicologia del lavoro e delle organizzazioni, la psichiatria, la medicina, la sociologia, la pedagogia e l'educazione fisica), si pone come obiettivo la comprensione a 360° dell'uomo e del

# Sportiamo

tennis

## La psicologia nello sport



suo essere atleta, analizzando i processi e le conseguenze mentali dell'attività fisica e sportiva nei diversi contesti competitivo, educativo, ricreativo, preventivo, riabilitativo, della disabilità, ecc... Negli ultimi anni l'importanza di questa disciplina ha acquistato sempre maggiore dignità e importanza, anche perché, nello specifico, essa analizza i processi mentali e gli effetti della pratica sportiva direttamente sulla persona, e il suo fine è il conseguimento del benessere e della salute per favorire l'incremento della

prestazione sportiva o la serenità nell'affrontarla. L'obiettivo di massimizzare il potenziale umano nel campo della prestazione sportiva, per aumentarla e sostenerla, ha oggi una forte e positiva implicazione per la società in generale, e sta diventando una legittima attività della comunità psicologica. La psicologia sportiva si è sviluppata nel momento in cui ci si è resi conto che l'allenamento mentale, inteso come parte integrante della preparazione atletica, poteva rivestire importanza determinante ai fini della

buona riuscita della prestazione sportiva, come dimostrato da numerose ricerche in laboratorio e sul campo. Ogni vittoria, ogni gesto e ogni sconfitta, passano dunque in maniera quasi obbligata attraverso la psiche di ogni atleta, e chi riesce meglio a dominarla, segna indiscutibilmente il confine tra l'inferno e il paradiso.

### Sportiamo

periodico gratuito di divulgazione ed informazione

Margana edizioni

reg. Trib. di Trapani n. 337 del 7/3/2011

Direttore responsabile: Giuseppe Cassisa

Redazione:

Via S. Maria di Capua, 42 - Trapani  
redazione.sportiamo@libero.it

Hanno collaborato a questo numero:  
Michele Maltese, Fabrizio Cultrera,  
Lillo Fede, Elio Naso, Silvio Piazza

Composizione: QUICK service Trapani  
Tel. 0923 538883

**HM Hobby Model**  
SPORTSWEAR - ARTICOLI SPORTIVI

**Sconto del 50% su tutto**  
l'abbigliamento invernale

Via Orlandini, 15 - Trapani  
Tel. 0923 29650

# Sportiamo

periodico gratuito di divulgazione ed informazione

SPORTIAMO AIUTA L'AMBIENTE E VIENE STAMPATO SU CARTA RICICLATA

anno I n. 6  
venerdì 29 aprile 2011

**HM Hobby Model**  
SPORTSWEAR - ARTICOLI SPORTIVI

**Sconto del 50% su tutto**  
l'abbigliamento invernale

www.hobbymodel.it  
info@hobbymodel.it

### Luci al Provinciale

Se Roberto Vecchioni canta "Luci a San Siro", una città intera grida "Luci al Provinciale". E' questo l'urlo comune dei tifosi granata, che a poche settimane dalla fine di una stagione esaltante sul campo, deve ancora combattere contro i fantasmi di una burocrazia troppo lenta e politicizzata. La questione è sempre la stessa, e riguarda l'infinita "querelle" sull'impianto d'illuminazione dello stadio provinciale, che deve essere ripristinato entro l'inizio della prossima stagione, pena addirittura l'iscrizione al campionato stesso. Un vero e proprio paradosso, soprattutto per una delle società più solide e stabili di tutta la lega pro, e non solo. La provincia regionale di Trapani ha rassicurato sui tempi di messa in opera dell'impianto, ma la decisione di qualche giorno fa di indire una nuova gara d'appalto, aumenta le perplessità di tutti gli addetti ai lavori sui reali tempi di consegna, in primis del presidente granata Vittorio Morace, che ha voluto inviare una lettera direttamente al presidente Turano. "Gentile Presidente: è giunta notizia che l'Amministrazione Provinciale, mutando l'indirizzo precedentemente assunto di affidare i lavori di ripristino dell'impianto di illuminazione dello stadio alla Megaservice, ha ora deciso di indire una gara pubblica per l'aggiudicazione dell'appalto. L'espletamento di

continua a pag. 7

## Il calcio secondo Delio Rossi

Il tecnico del Palermo ha incontrato gli allenatori della provincia di Trapani, illustrando a 360° il suo modo di fare e intendere il calcio

Appuntamento di prestigio mercoledì scorso presso la Sala Convegni del CONI, che ha ospitato in pochi giorni il secondo incontro tra un tecnico di

presenti. Se Pasquale Marino si è soffermato sui cosiddetti "tempi di movimento", illustrando con molta attenzione le caratteristiche dei moduli 3-4-3 e 4-3-3, Delio Rossi ha fatto luce su come cambiare i vari moduli durante una partita e soprattutto come prepara-

larla dal punto di vista atletico. Proprio Delio Rossi, è uno dei pochissimi allenatori in serie A a gestire personalmente la preparazione atletica della sua squadra, senza intermediari ma solo collaboratori che eseguono le sue direttive. Un aspetto questo molto importante, che garantisce all'allenatore un assoluto controllo sui giocatori e una piena valutazione sul piano fisico. Molti i punti trattati in tal senso, come il lavoro specifico in settimana, la distribuzione dei carichi di lavoro, la prevenzione degli infortuni, la metodologia di allenamento e la psicologia nel rapporto con i giocatori.

Sul piano tattico, invece, Delio

continua a pag. 7



serie A e i colleghi della provincia, insieme ad un nutrito gruppo di appassionati. L'evento, organizzato in maniera egregia dal presidente dell'AIAC Augusto Onorati, ha visto la presenza del tecnico del Palermo Delio Rossi, mentre due settimane fa, a rendere omaggio al presidente del con Castelli, era stato l'ex allenatore di Catania, Parma e Udinese Pasquale Marino. Due incontri di grande interesse, che hanno fatto luce su alcuni aspetti essenziali del gioco del calcio, sia dentro che fuori dal campo, coinvolgendo nel dibattito i numerosi mister

**SPORT HOUSE**  
THE PERFECT BALANCE BETWEEN BODY AND MIND

Via G. B. Fardella, 178  
91100 TRAPANI  
Tel. 0923 - 23461

**genna** MOTORS  
di Genna Giuseppe

aprilia  
PIAGGIO  
Vespa  
DERBI

Via Palermo, 34 - 91100 TRAPANI  
Tel. 0923 554080 - Fax 0923 553288  
E-mail: genna@gennamotors.com

**AUTOSCUOLE**  
**Graziano**

**AG**

Patenti A-B-C-D-E-K-C.Q.C.  
Patenti nautiche  
Rinnovo patenti  
Corsi di recupero punti  
Patentino ciclomotori

www.autoscuolagraziano.it

Via Calatafimi (ang. Via M. Torre) - Tel/Fax 0923.24020 - TRAPANI  
Via Palermo, 51 - Tel. 0923.555593 - TRAPANI  
Via Vespri, 28 - Tel. 339.2132209 - VALDERICE • Piazza Matrice - FAVIGNANA

www.trapanidamare.it®

progettazione GBP serviziweb  
p.iva 02422500815

**CAMPO**  
Macelleria  
Enogastronomia  
PRODUZIONE SALUMI

Via Trapani 28, Valderice Tel. 0923833074  
Cell. Francesco 3494676753

nuoto - pallanuoto - acquagym

**Linea Vela**

nuoto è

Jaked speedo TURBO Aqua Sphere  
Active Swim Equipment

Trapani - Via Amm. Staiti angolo Via Aragonesi

PALESTRA

**et Club**

da 30 anni al servizio del vostro benessere

Via della Pace, 23  
TRAPANI  
www.palestraetclub.com

## A.svi.Com., primi sorrisi

Unico risultato positivo tra le rappresentanti ericine, mentre la Eklisse avanza tranquilla

no prima della lunga sosta pasquale, i ragazzi di coach Piraino sono stati sconfitti a Villafranca per 3-2, partita che ha visto gli ericini in testa per 2 set a 1, ma



Eklisse Trapani (foto Bica)

l'ormai classico calo nel finale ha compromesso il risultato. Almeno come parziale consolazione, c'è stato il 1° punto in classifica. La Pol. Ericina nel prossimo turno il 7 maggio sarà nuovamente impegnata in trasferta, nel proibitivo campo della capolista GE Informatic Center. Passando al femminile, nel campionato di serie C, i playoff si sono conclusi in maniera tutt'altro che positiva per le nostre 2 rappresentanti. La San-

dro Ferrone Sicania Erice che sembrava al riparo da qualsiasi discorso retrocessione, perdendo in maniera inopinata contro la già retrocessa Kanguro Caltanissetta

per 3-0, sarà costretta per salvarsi ad un ulteriore spareggio contro la Yonio Volley Roccalumera (ME). Chi invece abbandona la categoria mestamente è la Eden Beauty Center Erice, che venendo sconfitta per 3-2 a Rosolini contro l'Akraï, saluta la serie C. Il pessimo finale di stagione, è costato parecchio alle ericine, ora bisogna sperare nel ripescaggio, anche se la macchia della retrocessione non può essere cancellata. Infine nel campionato di serie D, bella vittoria per A.svi.Com Ericina, che nel turno pre-pasquale batte la GS Pallavolo Terrasini per 3-1. Successo che fa morale per le ragazze di De Gregorio, la classifica incomincia a sorridere, anche perché nel prossimo turno le Ericine affronteranno in trasferta il fanalino di coda GS Caronna Palermo, la vittoria dovrebbe essere una formalità.

**match ball**

ARTICOLI  
E FORNITURE  
SPORTIVE

**NUOVI  
ARRIVI  
PRIMAVERA-ESTATE**

VIA MANZONI, 67  
ERICE CASA SANTA  
TEL./FAX 0923.539137

**AUTOCARROZZERIA**  
**De. Car.**  
di Alberto Di Gesù & C.



Via F.sco Culcasi, 15 - TRAPANI (zona industriale)  
Tel. 0923 554086

## Bersaglio centrato

Successi di prestigio per gli atleti del tiro a segno Trapani nella 3° prova regionale federale svoltasi a Catania

Sport ben radicato e sempre più in espansione in Italia è il tiro a segno, che da parecchi anni vede i nostri atleti trionfare anche a livello internazionale. Indimenticabile l'oro di Roberto Di Donna nella pistola alle olimpiadi di Atlanta nel 1996, o più recentemente l'argento nella carabina di Valentina Turisini ad Atene nel 2004. Ad emulare le loro gesta nel nostro territorio ci provano gli atleti della T.S.N. Trapani, che svolge la sua attività presso il poligono dello stadio provinciale di via Sicilia. Uno sport troppo spesso offuscato da altre discipline, che raccoglie invece decine di appassionati nel nostro hinterland, che regolarmente mettono a segno, (è il caso di dirlo), successi prestigiosi sia a livello regionale che nazionale. La stagione è ormai nel vivo, con l'ultimo appuntamento di rilievo andato in scena pochi giorni fa in quel di Catania, nella 3° gara regionale federale, dove la società trapanese era presente con ben 12 rappresentanti. I risultati più eclatanti arrivano dai fratelli Rapisardi, che centrano il successo regionale in due specialità della pistola. Rino, nella pistola libera uomini, conquista il primo gradino del podio dominando nel gruppo C il palermitano Gioacchino. 517 a 507 lo score a favore di Rino Rapisardi, mentre al terzo posto si piazza il catanese Manola con 500 punti. Sempre nella stessa gara, da registrare i piazzamenti

onorevoli per il resto dei nostri tiratori, con Natale Manzo al 5° posto e Vito D'Alessandro al 6°. Vittorio Rapisardi si aggiudica invece la prova nella specialità pistola grosso calibro gruppo B, spuntandola in un duello punto a punto contro il catanese Antonio Finocchiaro, suo rivale storico. Alla fine solo un punto divide i due tiratori, con il trapanese che recupera lo svantaggio nella 4° e 5° serie di tiri, finendo per prevalere con 567 punti contro 566. Nella stessa gara arriva anche il 6° posto di Alessandro Sferlazza e il 9° di Natale Manzo. Nella pistola 10 metri 40 colpi, è ancora Rino a dare lustro alla società granata, conquistando la seconda piazza dietro al palermitano Ventimiglia, staccato di appena 3 punti. Da segnalare anche l'11° posto di Mauro Miloro e il 16° di Sferlazza. Nella categoria Master, riservata agli over 55, i veterani Natale Spezia e Gaetano Marra, conquistano il miglior risultato nella specialità pistola grosso calibro, conquistando rispettivamente il 5° e il 6° posto. Sempre tra i master buon 7° posto per Francesco Vernile nella pistola 10 metri. Un solo nostro rappresentante infine nella specialità carabina 10 metri 40 colpi, con Salvatore Catalano, che nel duello finale contro il nisseno Matraxia, si è arreso per 393 a 376. Risultati eccellenti dunque per i tiratori trapanesi, che nel mirino hanno già il prossimo appuntamento nel doppio weekend fine maggio sempre a Catania, per la 4° e ultima prova federale.



## dalla prima pagina Luci al Provinciale

una pubblica gara - continua il presidente del Trapani Calcio - comporterà necessariamente il rispetto di precisi tempi tecnici, tempi che l'affidamento ad una società interamente controllata dall'Ente Provincia avrebbe sicuramente e di gran lunga accorciato, consentendo in tal modo che i lavori avessero inizio in tempo utile in relazione alle indicazioni della Lega Pro. Tale nuovo indirizzo - conclude Morace - comporta il conseguente concreto rischio della mancata iscrizione del Trapani Calcio al prossimo campionato di Lega Pro e la vanificazione di tutti gli sforzi posti in essere da questa società". Con queste parole Morace sintetizza la preoccupazione su una questione che sembrava in dirittura d'arrivo fino a poche settimane fa, e che purtroppo potrebbe accompagnare i tifosi granata fino alla fine della stagione. M.M.

## Il calcio secondo Delio Rossi

Rossi ha espresso la sua idea di calcio propositivo, votato all'attacco con giocatori assai rapidi, che sappiano attaccare lo spazio in profondità. Unica pecca purtroppo il fatto di aver dovuto quasi sempre adattare i suoi moduli ai giocatori e non viceversa, confrontandosi spesso con le diverse esigenze di bilancio dei suoi presidenti. Nonostante datori di lavoro assai vulcanici come Zamparini e Lotito, il tecnico romagnolo è sempre riuscito a conquistarsi la stima e la fiducia da parte di tutti, grazie ad un rapporto schietto e diretto. Delio Rossi non si è sottratto alle domande dei suoi interlocutori, rispondendo, oltre che con grande professionalità, anche in maniera sempre molto garbata e simpatica. Un appuntamento molto apprezzato da tutti, in particolare dal presidente Onorati, che si promette in futuro di riproporre altri incontri del genere "Serata molto interessante, con uno dei tecnici più preparati del nostro campionato, che ha mostrato in pieno la sua disponibilità. Ringrazio in tal senso anche il Palermo calcio e i suoi dirigenti per la collaborazione e spero prossimamente di organizzare un nuovo incontro con un altro tecnico di altissimo livello. Posso già annunciare che ho preso contatti con Luciano Spalletti, attuale tecnico dello Zenit di San Pietroburgo, che potrebbe onorarci della sua presenza in un prossimo futuro, magari quando avrà concluso i suoi impegni in Russia"

Catanese bottega artigiana di Vito Todaro  
lavori artigianali in ferro battuto

Via Vespri, 560 - 91019 Valderice (TP)  
Tel./Fax 0923 892144

**VIP DANCE & FITNESS**  
www.vippclub.it  
Sale pesi, cardio, spinning, step, pilates, zumbiafit  
Via Cesarò, 99/b C.S. Erice

a cura di  
Michele Maltese

# Sportiamo

## Dentro o fuori

Tra senior e giovanili, il calcio locale è pronto ad emettere i suoi ultimi verdetti



Giovanni Bonfiglio

gione la neopromossa **Avvenire**, che nei playoff di 2° categoria si è fermata a Petrosino con un secco 4-0. Sabato di playoff infine anche in 3° categoria, dove lo **SC Trapani** ospiterà il Trappeto, mentre il **Paceco**, tra le mura amiche, affronterà il **Due Torri Bonagia**. Gare senza ritorno anche nei campionati giovanili. Continua il momento magico della juniores



Giovanissimi Città di Trapani

della Riviera Marmi, che sul campo neutro di Capaci, asfalta la Leonfortese per 5-0, grazie alla tripletta di **Basilicò** e alle reti di Sugameli e Di Maggio, qualificandosi per la semifinale. Tra gli allievi, il **Trapani Calcio** è impegnato nel triangolare riservato alle formazioni di lega pro insieme al Milazzo e al Siracusa. Nella prima giornata, i giovani di mister Firicano hanno superato gli aritusei per 2-1. Stessa formula anche tra i giovanissimi di legapro, dove il Siracusa si è preso la sua rivincita sconfiggendo i granata per 4-2. Continua infine il momento magico dei giovanissimi regionali del **Città di Trapani**, arrivati adesso alla fase cruciale. Dopo aver dominato il campionato e superato Cinisi e Garibaldina, i giovani allenati da **Michele Cortis** approdano ai playoff incrociati tra le migliori 16 formazioni della regione, affrontando

sabato pomeriggio al campo Ricciari la Panormus. Una partita da non sbagliare per il gruppo diretto dal **prof. Toucro**, che può contare sul bomber del campionato **Colomba**. Nota di merito infine per il capitano **Fabio Pipitone**, convocato per la rappresentativa regionale impegnata a Fiuggi fino al 25 aprile scorso.

### APPUNTAMENTI NEL TERRITORIO

**Calcio**  
Sabato 30 aprile ore 16, campo comunale di Custonaci, campionato promozione playoff: Riviera Marmi-Strasatti.

Sabato 30 aprile ore 16, campo comunale di Dattilo, campionato promozione play out: Dattilo-Prizzi.

Sabato 30 aprile ore 15:00 campo Ricciardi, campionato giovanissimi regionali play off: Città di Trapani-Panormus.

Sabato 30 aprile ore 15, campo comunale di Paceco, campionato 3° categoria play off: Paceco-Due torri Bonagia.

Domenica 1 maggio ore 15, stadio Provinciale, campionato lega pro 2° divisione: Trapani-Matera.

**Basket**  
Domenica 1 e martedì 3 maggio ore 18, e ore 21, Palalio, campionato Adilettanti playoff, gare 1 e 2: Trapani-S. Antimo

**Aletica**  
Domenica 8 maggio ore 11:00 Marsala: "2° maratona dei mille"

**Triathlon:**  
Domenica 8 maggio ore 9:00 San Vito lo Capo: Prima edizione di Triathlon sulla distanza olimpica di 1500 m di nuoto, 40 km di bici e 10 km di corsa, gara valevole quale prova del circuito Sicilia del Campionato Italiano di Società.

# Sportiamo

## L'angolo dello statistico

Un po' in tutti gli sport i campionati regolari sono finiti o stanno finendo, lasciandosi

dietro risultati, positivi per alcuni e meno brillanti per altri, ed una serie di numeri che fanno la felicità di noi statistici.

Spesso, a prescindere dalla disciplina, si sente commentare che un campionato è stato più equilibrato del precedente dando a questo fatto un'accezione positiva, volendo intendere che l'equilibrio, in generale, genera interesse, mentre, al contrario, un campionato dominato da una sola squadra con molti risultati scontati finisce con l'annoiare gli appassionati.

La domanda che mi sono posto e da cui nasce questo articolo è: - è possibile misurare l'equilibrio di un campionato?

La risposta è sì. È possibile determinare un indice I di equilibrio, o meglio di squilibrio. Senza entrare nel merito specifico vediamo come.

Per calcolare questo indice dobbiamo partire da due situazioni limite.

Si ha massimo equilibrio, e diremo che il nostro indice vale zero (I=0), quando alla fine del campionato tutte le squadre hanno lo stesso punteggio.

Al contrario la situazione opposta si ha quando tutti i risultati sono scontati, ovvero l'ultima squadra classificata perde tutte le partite, la penultima vince solamente con l'ultima e così prose-

guendo fino ad arrivare alla prima in classifica che le vince tutte (I=1). Nel mezzo ci stanno tutte le situazioni reali.

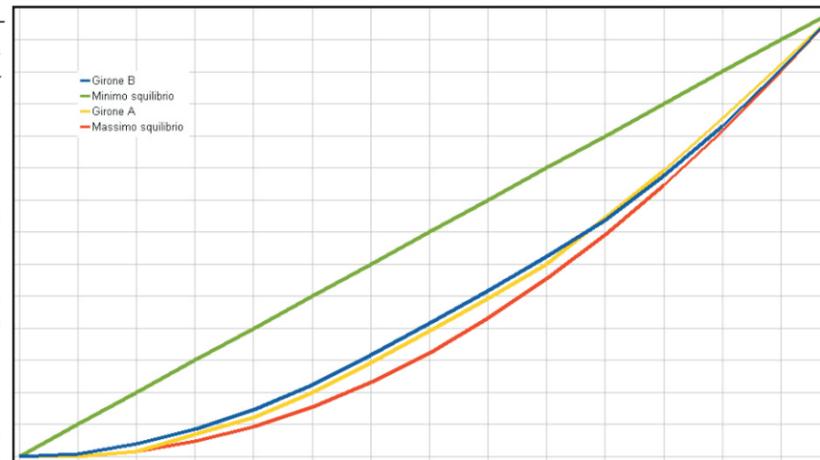
Vediamo adesso di applicare questo indice a due campionati le cui fasi regolari sono già terminate mentre sono nel vivo le gare di play off. I gironi A e B della serie C regionale di basket.

Nel girone A, quello che seguiamo più da vicino, la classifica è aperta dalla "Nuova pallacanestro Marsala" con 46 punti e chiusa dal "Grottacalda Piazza Armerina" con 0 punti, applicando il nostro indice di squilibrio otteniamo un risultato pari a 0.86.

Nel girone B terminato con il primo posto del "Gad Etna Catania" (50 punti) e l'ultimo della "Polisportiva Aretusa" (2 punti), lo stesso indice ha un valore leggermente più basso I=0.82, a dimostrazione di un maggiore equilibrio generale.

A determinare questo risultato non è tanto l'andamento delle squadre di testa, quanto quello delle ultime classificate, cioè la presenza nel girone A di ben due squadre cuscinetto.

Per chi fosse interessato l'indice è calcolato secondo un originale adattamento alla situazione sportiva della curva di concentrazione di Lorenz.



## Maratoneti trapanesi in giro per l'Europa

Con la primavera si apre la stagione delle Maratone e diversi atleti trapanesi si sono distinti in giro per l'Europa. Tra Parigi, Vienna e le due tappe italiane di Padova e Milano, sono stati ben 10 i nostri rappresentati a prendere parte alla famosa corsa di Filippide. Oltre 40 mila presenza per la maratona di Parigi, dove il primo trapanese a tagliare il traguardo è stato **Pietro Rallo**, che ha percorso i fatidici 42 km e 195 metri in 3h e 35'. Buona anche la prova di **Marcello Farsetta**, che chiuse in 3h e 53 minuti. Finiscono oltre le 4 ore invece **Tony Biondo**, (alla sua prima maratona in 4h 05'), e **Vito Cito**, che arriva al traguardo dopo 4h e 40'. In quel di Vienna invece, ottime le prove di **Antonio Castorina** e **Ermanno Aulizio** che hanno tagliato il traguardo austriaco rispettivamente in 3h 20' e 3h 39'. Presenza trapanese anche nelle due tappe italiane disputate nelle scorse settimane a Milano e Padova. In Lombardia si è registrato il risultato migliore dei nostri atleti, con **Alberto Ficara** che ha chiuso in maniera eccellente in 3h e 10'. Poco dopo è arrivato anche **Giuseppe Sugameli**, con l'ottimo tempo di 3h e 15'. Altri 2 nostri atleti hanno raggiunto Padova per la tradizionale maratona veneta. **Rino Bennici** ha tagliato il traguardo dopo 3h e 45', mentre **Santo Maltese** è riuscito a concludere la sua prova in meno di 4 ore, fermando il cronometro a 3h e 59'. Risultati dunque lusinghieri per il nutrito gruppo trapanese, che fa della maratona una vera filosofia di vita.

M.M.

**GenesiULN SIM**  
società di intermediazione mobiliare  
Ufficio Promotori Finanziari ULN SIM di Trapani  
Via Bastioni 13  
Telefono 0923 25478 Fax 0923 25478  
Email: a.spagnolo@ulnsim.com  
Referente: Alberto Spagnolo

**Camelot Café**  
Caffè  
Pasticceria  
Gelateria  
Tavola calda  
Piatti freddi  
di Laudicina Francesco snc  
Via Tipa, 6 - 91100 TRAPANI (trav. Via G.B. Fardella)  
Cell. 338.2610090 - Tel. 0923.873069  
E.mail: camelotcafe2008@libero.it

**... il Sole Blu**  
bed and breakfast ☆☆  
Via Orlandini 7 - Trapani  
Tel: +39 349 5365768  
www.ilsobleblu.com  
mail: ezioricevuto@libero.it  
info@ilsobleblu.com

**TERZO CERCHIO**  
Gelatieri e Granite Frullati Waffel Coni mignon Tronchetti  
TORTE GELATO CON DECORAZIONI PERSONALIZZATE  
Via G. Errante, 12 - Trapani - Tel. 0923.547680  
terzocerchio.gelateria@hotmail.it

**Fioridea di Ciccio Poma**  
Piante-Fiori-Addobbi floreali  
PACECO Via Drago di Ferro, 114  
Tel/Fax 0923 883504  
TRAPANI Piazza Cimitero  
Tel. 0923 562936

a cura di  
Elio Naso\*



## Pillole di benessere

Cinque trucchi  
per non mollare!

5) Prendi un impegno scritto (ti aiuterà a prenderti sul serio) con te stesso sull'attività da svolgere, assumiti la responsabilità della sfida e inoltre cerca di coinvolgere un amico come testimone di questo tuo impegno e, perché no, anche come compagno di allenamento!

**NON PERDERE TEMPO**, attaccati o porta con te questi 5 trucchi-consigli per non mollare e vedrai che, se seguiti, ti porteranno ad un livello di Fitness cioè buona forma fisica davvero ottimale. Ma la cosa più bella che ti succederà sarà una sensazione di benessere globale che invaderà la tua vita donandole quel piacere di vivere e sorridere che purtroppo spesso oggi manca a causa di lavori troppo sedentari e statici che tolgono vitalità alle nostre vite! E allora, concludendo, datti una mossa SUBITO, non aspettare e non rinviare l'inizio di una buona attività motoria perché la giustificazione è la scusa del perdente e noi tutti siamo nati per lottare e vincere ogni sfida che la nostra vita ci propone quotidianamente!

**BUONA VITA E SALUTE A TUTTI VOI!!!**  
Inviatemi, se volete, delle vostre domande a: [elionaso@yahoo.it](mailto:elionaso@yahoo.it) o su facebook.



Eccoci al secondo appuntamento della rubrica "pillole di benessere" e, per questo nuovo articolo, mi è venuta in mente una domanda ricorrente: "Elio, ma come devo fare ad essere costante e non mollare gli allenamenti?" La risposta è tutta racchiusa in 5 trucchi importantissimi che se rispettati vi porteranno ad ottenere risultati davvero impensabili e sorprendenti. Ecco i 5 trucchi nello specifico:

- 1) Fatti un elenco dei motivi e dei vantaggi personali che potresti ottenere rimettendoti in forma. Deve essere scritto e ricco di immagini gratificanti!
- 2) Scegli un modello di comportamento, qualcuno che ti piace e che riesce a bilanciare bene il tempo dedicato alle varie attività, e cerca di copiarlo adattando il modello alle tue esigenze!
- 3) Costruisci un'immagine di te stesso verosimile, piacevole e piena di energia, tienila presente e richiamala spesso come punto di riferimento e automotivazione!
- 4) Osserva con interesse e curiosità come si evolvono in te tutte quelle sensazioni fisiche che costantemente migliorano con l'attività motoria: tonicità, equilibrio, leggerezza, energia, scioltezza, armonia tra corpo e mente, maggiore senso di relax!

### AUTOMOBILISMO

**Andrea Raiti** si è aggiudicato l'ottava edizione dello slalom internazionale Citta dei Marmi di Custonaci. Il pilota busetano, sulla sua GmG motorizzata Alfa Romeo ha preceduto nelle 3 manche **Alberto Santoro** su Osella Pa 21, mentre terzo è arrivato **Pietro Raiti** su Radical Sr 4 fratello del vincitore. La gara era valevole per il Trofeo Centro Sud, coppa Csa e campionato regionale.



### CICLISMO

Il 17 Aprile si è svolta a Chiaramonte Gulfi (RG), la 1° Gran Fondo degli Iblei di Mountain Bike. Erano presenti 4 atleti della Pro-Bike Erice che lungo i 50 km del percorso, hanno ottenuto i seguenti piazzamenti: 14° **Leandro Cavallo**, 20° **Giuseppe Di Martino**, 38° **Francesco Burgarella** e 41° **Alessandro Burgarella**.

### CALCIO A 5

Grande successo per la **Sporting Club Bonacerami**, che nella categoria Allievi di calcio a 5, grazie alla doppietta del giovane **Terranova**, vince contro il Cefalù per 2-1 sul campo neutro di Palermo. Con questa vittoria

i ragazzi di mister **Greco**, potranno disputarsi la finale di categoria, nel concentramento a 4 che si terrà in questo fine settimana ad Acireale.

### BOCCE

Domenica 17 Aprile si è svolto a San Vito lo Capo il 5° Memorial Salvatore Vultaggio di Bocce specialità Raffa. L'evento organizzato dalla A.S.D. sanvitese, ha visto il successo di **Gianfranco Mannone** di Petrosino, seguito dal palermitano **Marco Furfante** infine terzo posto per il locale **Francesco Savalli**.

### PATTINAGGIO

Si sono svolti a Priolo (SR), i campionati regionali Pattinaggio su pista. Grande protagonista il trapanese **Gabriel Gandolfo**, che si è laureato campione regionale sia nella 300 sprint cat. Ragazzi che nei 3000 in linea sempre nella stessa categoria. Ottimo risultato anche per **Alessandra Gandolfo**, giunta 2° nei 300, 500 e 5000 juniores, rimarchevole anche il 2° posto di **Paolo Fanara** nei 300 cat. Ragazzi.

### TENNIS

Seconda giornata positiva per il circolo tennis Trapani, che nel campionato a squadre di serie A2 incassa un buon pareggio in quel di Genova per 3-3. I successi per i granata sono arrivati da **Gianluca Naso**, 7/5 7/6 sul danese Nielsen, da **Cammarata** 6/1 6/2 a Bini e dal doppio **Naso-Aranguren**, 6/3 6/0 alla coppia Nielsen-Bini.

## Paceco, un Leone!

Paceco conosce già il prossimo avversario, Marsala ed Empedocle dovranno disputare la bella in casa

Lacrime, Sudore e Sangue! Sono tre parole che fotografano al meglio i play-off di basket. Nel girone A della C2 regionale si sono giocate le gare 1 di semifinale, con una conferma e una grande sorpresa. La conferma si chiama **Basket Paceco**, che a termine di 40 minuti di autentica battaglia, batte la temibile **Studentesca Licata** per 66-62. Partita sicuramente non per palati fini, infatti le 2 squadre forse condizionate dall'alta posta in palio, non hanno espresso una pallacanestro di alto livello, anzi..., ma nei playoff questo capita spesso. L'inizio è stato molto equilibrato, sia Paceco che Licata hanno faticato parecchio per produrre attacco, ma nel secondo quarto i pacecoti hanno preso il comando delle operazioni, anche grazie a una difesa superlativa, guidata dal miglior recupera palloni della categoria **Alessandro Oddo**. Ma quando la pratica sembrava in fase di archiviazione, con il Pace-

co in vantaggio anche di 18 punti, Licata aveva un sussulto d'orgoglio nel 3° quarto, e trascinati dall'indomito **Vecchio** (20 pt), rimetteva la sfida in equilibrio. Il quarto finale è stato molto appassionante, con le 2 squadre che ribattevano colpo su colpo, ma a

meno di 3 minuti dalla fine il pacecoto **Andrea Leone** (14 pt) diventava l'eroe di giornata infilando 2 triple consecutive, che indirizzavano definitivamente la contesa. Anche questa volta coach **Cardillo** ha avuto ragione, perché proprio il match-winner Leone era



Tripla di Leone (foto Bellini)

anche perché il campo agrigentino è un autentico fortino, ma non provarci sarebbe delittuoso. La sorpresa arriva da **Marsala**, dove con una prestazione a dir poco opaca la Cold Service perde in casa contro il **Basket Empedocle** per 60-70. La squadra allenata da coach **Barbera** ha inseguito tutto il match, senza mai dare segni di risveglio, nonostante il rientro di **Giacalone**, invisibile nei pochi minuti giocati. Nel Marsala si è salvato solo **Boselli**, per il resto buio pesto, mentre l'Empedocle ha giocato un'ottima partita, trascinata dai soliti **Di Simone**, **Fathallah** e del giovane **Portanese**. Sabato si giocherà gara 2, vincere sul campo agrigentino sarà un'impresa, visto anche il tifo intimidatorio locale, ma Marsala non ha altra scelta, se non vuole abbandonare la corsa alla C1. Nel campionato di serie D regionale, la **Pall. Erice** raggiunge una meritata salvezza. La stagione degli ericini è stata molto travagliata, ma la compattezza del gruppo alla fine ha fatto la differenza. Nella prossima stagione si cercherà di fare un passettino in avanti, magari si auspicano i playoff, sperando che la fortuna questa volta sia dalla parte di **Spitaleri** e compagni. Si giocano anche i playoff nel campionato C.S.I. Nella gara 1 c'è stata la netta vittoria della **Pegaso Tp** contro il **Buseto** per 76-50, invece nell'altra semifinale, colpo esterno dei **Fratelli la Bufala** che passano allo scadere sul campo di **Valderice** per 63-66, grazie ad un tiro incredibile da 3 punti di

stato nei primi 3 quarti il peggiore in campo, ma i 13 punti realizzati dal giovane trapanese nel quarto finale, ripagano ampiamente la fiducia del coach. Nel Paceco oltre all'eroe di giornata... da menzionare la prova di **Poma** (10 pt) e del già citato **Oddo**, mentre per Licata oltre a **Vecchio**, buona la prova dell'argentino **Rizzo** (16 pt). Domenica si giocherà gara 2 in quel di Licata, sicuramente non sarà facile chiudere la serie per i ragazzi del presidente **D'Agate**,

## Ciocolattando

Pasticceria  
Cioccolateria  
Catering  
Torte moderne all'americana



Via Col. Romej, 37 - TRAPANI  
Tel/Fax 0923 871190  
[www.vitofilingeri.it](http://www.vitofilingeri.it) - [info@vitofilingeri.it](mailto:info@vitofilingeri.it)



**Baglio Rindinella**

Responsabile Azienda **Andrea Rindinella**  
Cell. 360.870392

Strada Guarrato, 67 - C.da Guarrato (TP) - Tel. 0923.864574  
[www.baglorindinella.it](http://www.baglorindinella.it) - [info@baglorindinella.it](mailto:info@baglorindinella.it)

a cura di  
Fabrizio Cultrera

**Nicoll**  
Specialisti dell'innovazione

Agente per la  
Sicilia occidentale

**Spitaleri s.n.c.** di Spitaleri Gaetano & C.

Via degli Ioni, 7 - 91100 TRAPANI  
Tel. 0923 539149 - Fax 0923 553588  
[www.ssystemflex.com](http://www.ssystemflex.com) - [info@ssystemflex.com](mailto:info@ssystemflex.com)

**dataservice**  
Sistemi di Telecomunicazione

[www.dataservice.biz](http://www.dataservice.biz)  
[info@dataservice.biz](mailto:info@dataservice.biz)

tel. 0923 1941506  
fax 0923 309927