

PALLANUOTO A1 Alla Scandone le napoletane si dividono la posta: rossoverdi affaticati, Brguljan scatenato

# Canottieri e Posillipo, derby indolore

CANOTTIERI NAPOLI 7 POSILLIPO 7 3-3; 1-3; 1-1; 2-0 CANOTTIERI NAPOLI: Turiello P., Buonocore F., Di Costanzo L., Migliaccio M. 1, Brguljan 4 (1 rig.), Borrelli B., Ronga F., Campopiano E. 1, Mattiello, Velotto A. 1, Baraldi F., Esposito U., Vassallo G.. All. Zizza POSILLIPO: Caruso E., Dolce V., Briganti L., Foglio G., Klikovac F., Radovic A. 1, Renzuto Iodice V., Gallo V. 3 (1 rig.), Russo E., Bertoli Z. 2, Mandolini J. 1, Saccoia P., Negri T.. All. Occhiello

ARBITRI: Bianco e Severo NAPOLI. Un punto per uno non fa male a nessuno. Canottieri e Posillipo si dividono la posta nel derby della Scandone. Al primo tempo ricco di gol, con i giallorossi che rispondono colpo su colpo alle reti rossoverdi, fa seguito una seconda frazione in cui il Posillipo allunga e arriva all'intervallo sul +2 (4-6). Dopo il cambio di campo si fa più fatica a segnare e bisogna aspettare gli ultimi due minuti del periodo per assistere alla rete di Brguljan per la Canottieri replica, a 10" dalla sirena, dal posillipino Radovic che ricaccia sotto gli uomini di Zizza (nella foto). Negli ultimi otto però, la stanchezza per aver sostenuto una gara in più in settimana, si fa sentire tra i rossoverdi che diventano imprecisi e spreconi in attacco. Da questa situazione trae giovamento la Canottieri che impatta sul definitivo 7-7 grazie alle reti di Brguljan e Velotto.

GIANLUCA VERNA

domenica 1 febbraio 2015  
Il quotidiano roma  
www.ilmoma.net

ROMA 33  
SPORT VARI

PALLANUOTO A1 Alla Scandone le napoletane si dividono la posta: rossoverdi affaticati, Brguljan scatenato

## Canottieri e Posillipo, derby indolore

CANOTTIERI NAPOLI 7  
POSILLIPO 7  
3-3; 1-3; 1-1; 2-0  
CANOTTIERI NAPOLI: Turiello P., Buonocore F., Di Costanzo L., Migliaccio M. 1, Brguljan 4 (1 rig.), Borrelli B., Ronga F., Campopiano E. 1, Mattiello, Velotto A. 1, Baraldi F., Esposito U., Vassallo G.. All. Zizza  
POSILLIPO: Caruso E., Dolce V., Briganti L., Foglio G., Klikovac F., Radovic A. 1, Renzuto Iodice V., Gallo V. 3 (1 rig.), Russo E., Bertoli Z. 2, Mandolini J. 1, Saccoia P., Negri T.. All. Occhiello  
ARBITRI: Bianco e Severo



34ª GIORNATA

Canottieri Napoli	7
Posillipo	7
Canottieri Napoli	1419
Posillipo	1419
Canottieri Napoli	104
Posillipo	104
Canottieri Napoli	421
Posillipo	421

LA CLASSIFICA

REGINA	42	COMO	14
PRO SECCO	39	CANTIERI NA	14
ACQUACICCA	31	BOLOGNA	15
AVANGUARDI	25	LAZIO ROMA	13
SAKONO	22	ROMA VS ROMA	4
POSSILLIPO	17	FIORENTINA	7

PROSSIMO TURNO

Pos. Canottieri Napoli	7	vs	2020
Pos. Posillipo	7	vs	2015
Pos. Canottieri Napoli	1419	vs	1419
Pos. Posillipo	1419	vs	1419
Pos. Canottieri Napoli	104	vs	104
Pos. Posillipo	104	vs	104
Pos. Canottieri Napoli	421	vs	421
Pos. Posillipo	421	vs	421

LE INTERVISTE I due tecnici commentano il pareggio Occhiello: «Troppo imprecisi nel finale» Zizza: «Bravi a reagire, bella rimonta» Occhiello i rossoverdi sembrano riacati ma quando è chiesto al tecnico cosa è cambiato dalla gestione Caffaro arriva una risposta perentoria: «Non mi piace parlare del passato, penso al presente, guardando al futuro. Dall'altro lato, sensazioni positive per Paolo Zizza, soddisfatto dell'atteggiamento della sua Canottieri: «Siamo stati bravi a reagire dopo una prima parte di gara in cui ci eravamo discesi» - commenta il giallorosso - «Stanno acquistando sicurezza e oggi siamo riusciti in una rimonta che ha consentito di portare a casa un punto importante contro una formazione temibile e motivata».

arriva all'intervallo sul +2 (4-6). Dopo il cambio di campo si fa più fatica a segnare e bisogna aspettare gli ultimi due minuti del periodo per assistere alla rete di Brguljan per la Canottieri replica, a 10" dalla sirena, dal posillipino Radovic che ricaccia sotto gli uomini di Zizza (nella foto). Negli ultimi otto però, la stanchezza per aver sostenuto una gara in più in settimana, si fa sentire tra i rossoverdi che diventano imprecisi e spreconi in attacco. Da questa situazione trae giovamento la Canottieri che impatta sul definitivo 7-7 grazie alle reti di Brguljan e Velotto.

BASKET - INGRESSO GRATUITO AL PALABARONDI, GIOCATORI IN CAMPO DOPO LE DIMISSIONI DI BALDI E MORO

### Arriva Agrigento, Napoli sfida anche la crisi societaria

NAPOLI. La Giovea Flor de Cali, dopo due vittorie consecutive e la piena ripresa verso i primi otto posti della graduatoria che valgono la post-season, affronta oggi alle 18 al Palabaroni la Viscontat Fortitudo di Agrigento, appollata in classifica al 7, pari a Napoli. Cui Unione 6-9, Ossidiana-Madogio 11-10, San Mauro-Cognit 7-12. CLASSIFICA: Agrigento 12, Cognit 12, Cui Unione 12, San Mauro 9, Basilicata 6, Cosenza 6, Acicastello 3, Ossidiana 3, Rari Nantes Napoli 0, Modugno 0.

LEVENTO Presentato alla Mostra d'Ottobre il libro del professore su tecnica e alimentazione

### Maratona, sale in cattedra Masini: «Vi spiego come allenarsi a correre»

NAPOLI. Tutti possono correre: non solo gli sportivi, ma anche chi è alle prime armi, chi non è più giovanissimo o si trova un po' fuori forma. L'idea Masini, da 30 anni allenatore di maratoneti, rivela i segreti di questo meraviglioso sport, in una conferenza che si è tenuta ieri alla Mostra d'Ottobre, organizzata da Marco Caccione. «Tutti gli argomenti approfonditi nel suo libro presentato ieri: "Andiamo a correre". Dalla tecnica all'allenamento in base alla preparazione fisica e agli obiettivi, all'alimentazione più adatta e gli integratori più difficili, all'abbigliamento e agli accessori, come evitare gli infortuni e come riprendersi se dovessero capitare. Ampio spazio è dedicato agli esercizi, tutti illustrati, da svolgere prima, dopo o in sostituzione alla corsa. Il libro è arricchito da centinaia di disegni in modo specifico alla donna, a chi è giovanissimo e a chi non lo è. Con una scrittura chiara, da cui emerge la grande esperienza e passione di Fulvio. Il libro offre tutti gli strumenti per imparare a correre per stare bene. Lo scopo dell'allenamento, non il raggiungimento di una certa prestazione, ma realizzare il processo di adattamento che permette al fisico di sostenere i carichi di lavoro piano piano sempre maggiori, senza incorrere in traumi e infortuni. Questo è possibile perché il corpo umano è in grado di reagire agli stimoli esterni ed adattarsi in modo da produrre una reazione più appropriata. Durante l'allenamento quindi per poter avere dei risultati apprezzabili bisogna non scendere al di sotto di un certo volume di lavoro. Se una parte del corpo umano viene sollecitata in maniera maggiore rispetto alla normale attività, il risultato il sovralcarico: per esempio, correndo, la frequenza cardiaca si alza rispetto a quella a riposo. Le alterazioni indotte dal sovraccarico permettono di allenare il corpo, migliorando l'adattamento, per poi aumentare lo sforzo effettuato».

DIABLO Tiro posato per la salernitana, delude Occhiello Coppa del Mondo, Gregorio conquista il podio ad Atene

NAPOLI. Rosella Gregorio, salernitana, classe 1990, conquista il terzo posto nella prova di Coppa del Mondo di schiatta femminile svoltasi ad Atene. A vincere la gara è stata l'ucraina Olga Kharlan che in finale ha avuto la meglio per 15-14 sulla russa Solya Volkaya. Sul fronte maschile, al triplete "Esanardi", prova di Coppa del Mondo che si svolge a Padova, si ferma ai piedi del podio la coppia di Massimiliano Marini, napoletano classe 1988, sconfitto col punteggio di 15-6 dal russo Kasim Ibragimov, poi vincitore finale della prova. È invece molto di scena nel tarso del 16 Luca Caratelli, altro napoletano, classe 1994, fermato sotto il copri dell'ucraino Andriy Yagodka per 15-10. Fatale è stato invece il primo assalto per Diego Occhiello, il campione olimpionico nato a Napoli nel 1981, che è stato battuto al primo turno dal cinese Fang col punteggio di 15-12.

NAPOLI. Tutti possono correre: non solo gli sportivi, ma anche chi è alle prime armi, chi non è più giovanissimo o si trova un po' fuori forma. L'idea Masini, da 30 anni allenatore di maratoneti, rivela i segreti di questo meraviglioso sport, in una conferenza che si è tenuta ieri alla Mostra d'Ottobre, organizzata da Marco Caccione. «Tutti gli argomenti approfonditi nel suo libro presentato ieri: "Andiamo a correre". Dalla tecnica all'allenamento in base alla preparazione fisica e agli obiettivi, all'alimentazione più adatta e gli integratori più difficili, all'abbigliamento e agli accessori, come evitare gli infortuni e come riprendersi se dovessero capitare. Ampio spazio è dedicato agli esercizi, tutti illustrati, da svolgere prima, dopo o in sostituzione alla corsa. Il libro è arricchito da centinaia di disegni in modo specifico alla donna, a chi è giovanissimo e a chi non lo è. Con una scrittura chiara, da cui emerge la grande esperienza e passione di Fulvio. Il libro offre tutti gli strumenti per imparare a correre per stare bene. Lo scopo dell'allenamento, non il raggiungimento di una certa prestazione, ma realizzare il processo di adattamento che permette al fisico di sostenere i carichi di lavoro piano piano sempre maggiori, senza incorrere in traumi e infortuni. Questo è possibile perché il corpo umano è in grado di reagire agli stimoli esterni ed adattarsi in modo da produrre una reazione più appropriata. Durante l'allenamento quindi per poter avere dei risultati apprezzabili bisogna non scendere al di sotto di un certo volume di lavoro. Se una parte del corpo umano viene sollecitata in maniera maggiore rispetto alla normale attività, il risultato il sovralcarico: per esempio, correndo, la frequenza cardiaca si alza rispetto a quella a riposo. Le alterazioni indotte dal sovraccarico permettono di allenare il corpo, migliorando l'adattamento, per poi aumentare lo sforzo effettuato».

GIANLUCA VERNA

