

Domani allo stadio Curi (ore 15) potrebbe venir fuori l'antagonista dei rossoneri

Perugia-Inter: chi sarà l'anti-Milan?

Di fronte la squadra umbra, unica imbattuta del campionato e quella milanese, in serie positiva da nove giornate - Fiorentina decimata nei ranghi contro il Napoli, che ripresenta Caso

ROMA - Si infiamma di nuovo il campionato di calcio, dopo la sconfitta del Milan ad Avellino. La sicurezza con la quale i rossoneri si erano allontanati dal gruppo aveva un tanto annacquato la lotta per lo scudetto e gelato gli entusiasmi delle diritte antagoniste...

Domani Perani e soci giocheranno con la forza della disperazione. Per salvarsi non possono permettersi tassi. Nella schedina: 1. CATANZARO (15)-VICENZA (15); una alla volta il Catanzaro sta rompendo in questo campionato tutte le tradizioni negative...

1975-76 la squadra romana s'impose per 20 (doppietta di Petrilli). Domani l'Avellino si presenta con credenziali di tutto rispetto dopo il successo sul Milan. La Lazio, per l'occasione torna a giocare due partite in campo...

totocalcio

Table with 2 columns: Team names and scores. Bologna-Ascoli 1, Catanzaro-Vicenza x, Lazio-Avellino 1x, Milan-Roma 1, Napoli-Fiorentina x, Perugia-Inter 1x2, Torino-Atalanta 1x, Verona-Juve 2, Sampdoria-Cagliari 1x2, Spazio Reggina x, Ragusa-Rende 2x.

A colloquio con Marchesi sui sistemi di allenamento della squadra irpina

Nel «segreto» dell'Avellino c'è anche la pratica dello yoga

Nel calcio professionistico è l'unico tecnico ad aver inserito questa antica ginnastica orientale nella preparazione - Il primo incontro da calciatore a Prato e quello da allenatore a Mantova

Lo yoga è entrato nel calcio. Lo ha fatto in punta di piedi, senza dare nell'occhio, quasi con timidezza. Da noi non è una novità; ha avuto e ha da tempo i suoi cultori. Ma sono casi isolati. Ad Avellino ora lo yoga è diventato una pratica di gruppo. A praticarlo collettivamente sono i giocatori dell'Avellino. L'idea è stata di Rino Marchesi...

Per convinzione o per curiosità? «Anche per curiosità». I vantaggi ricavati dalla sua squadra? «Vantaggi che forse nessuno vede, perché non si tratta di vantaggi materiali...»

1) Iniziamo con esercizi di respirazione e rilassamento; 2) esercizio per lo stiramento della colonna vertebrale; 3) posizione capovolta (candela); 4) esercizi a gambe incrociate con respirazione particolare; 5) esercizi di torsione del busto; 6) posizione del cobra, dell'aratro, del cammello; 7) dieci minuti di rilassamento completo distesi, cercando di rilassarsi al massimo...

Per ricavarne dei benefici quanto sedute settimanali fa svolgere ai suoi giocatori? «Una o due al massimo. Poi la domenica, prima della partita, ognuno se ne sente la necessità, per proprio conto, può fare qualche esercizio, tanto per scaricare la tensione nervosa...»

Coppa Italia: decisa l'eliminazione diretta

Juve-Inter, Napoli-Perugia, Palermo-Lazio e Cagliari-Catanzaro i «quarti» di finale

MILANO - I rappresentanti delle otto società ammesse alle fasi finali della Coppa Italia si sono incontrati ieri in Lega per decidere le modalità della manifestazione. Il risultato del confronto, durato oltre due ore, è stato piuttosto interessante perché si è finalmente deciso di ripudiare l'anonimato e scaricamento spettacolare formula dei due giri all'italiana per far posto all'eliminazione diretta.

Un articolo del dott. Carlo Fantini

Lo yoga, che cosa è a cosa serve

Che cos'è lo yoga? A che cosa serve? Abbiamo chiesto di parlarne al dott. Carlo Fantini specialista in medicina dello sport, medico dei ciclisti a cinque Olimpiadi, e medico federale dal 1958, il quale ha scritto per i nostri lettori il seguente articolo:

Se si vuol dare allo «Yoga» il significato classico, si dovrà dire che si tratta di un complesso di tecniche ancestrali di origine indiana che si propongono di allontanare e sottrarre l'individuo dall'insieme dei vari stimoli fisici e psichici, esterni ed interni, per avvicinarlo sempre più ad una condizione di assoluta integrità spirituale...

Un articolo del dott. Carlo Fantini

Lo yoga, che cosa è a cosa serve

Che cos'è lo yoga? A che cosa serve? Abbiamo chiesto di parlarne al dott. Carlo Fantini specialista in medicina dello sport, medico dei ciclisti a cinque Olimpiadi, e medico federale dal 1958, il quale ha scritto per i nostri lettori il seguente articolo:

Se si vuol dare allo «Yoga» il significato classico, si dovrà dire che si tratta di un complesso di tecniche ancestrali di origine indiana che si propongono di allontanare e sottrarre l'individuo dall'insieme dei vari stimoli fisici e psichici, esterni ed interni, per avvicinarlo sempre più ad una condizione di assoluta integrità spirituale...

Nelle pre-prove di ieri Lafitte e Depailler i più veloci a Baires

INTERLAGOS - Chiusa la parentesi d'oggi che precede ogni grande gara, i piloti hanno indossato di nuovo tuta e casco per la prima sessione di prove non ufficiali...

Ha mai sperimentato lo yoga con i suoi giocatori?

BERSELLINI: No, delle nuove teorie conosco solo il training autogeno. CAROSI: No, mai, anche se al supercorso di Cerveriano ho seguito alcune lezioni...

Convocata la «Under» 21

FIRENZE - Per mercoledì 7 sono stati convocati a Cerveriano numerosi giocatori in predetto di mirare a far parte della «Under 21». Si tratta di Ambu, Bagni, Baresi F., Baresi G., Borelli, Bianchi, Cacciari, Colucci, Di Gennaro, Fanna, Ferrario, Galbani, Galli G., Garuti, Goretti, Greco, Malabarini, Paveselli, Pileggi, Prandelli, Tessutti, Tavola, Ugolini, Vizzi e Zinetti.

Ma veniamo al dettaglio della riunione di ieri. In esito al dibattito si è provveduto al sorteggio (non pilotato) dei quarti di finale che ha dato il seguente esito: Palermo-Lazio, Juventus-Inter, Napoli-Perugia, Cagliari-Catanzaro. Questi incontri dovranno essere giocati entro il 10 maggio prossimo...

IN UN PROSSIMO FUTURO PENSA DI INSERIRE NEI SUOI SISTEMI DI ALLENAMENTO LO YOGA?

BERSELLINI: E' difficile poter dire: occorre consentirlo profondamente per poterlo insegnare ai giocatori. CAROSI: Potrei farlo se avessi uno specialista. CHIAPPPELLA: E' possibile: l'unico a contro fra tutti «pro» sta nel fatto che per fare lo yoga si è costretti a traslocare altre cose non meno importanti.

IN UN PROSSIMO FUTURO PENSA DI INSERIRE NEI SUOI SISTEMI DI ALLENAMENTO LO YOGA?

BERSELLINI: In Italia è impossibile praticarlo nei sistemi di allenamento, poiché i benefici si ricavano dopo un po' di tempo. Da noi vogliamo le cose concrete subito, altrimenti li licenziamo. RADICE: I miei famosi qualche esercizio che si avvicina. RENNA: Non l'ho sperimentato, perché non ho il problema, perché occorre essere un profondo conoscitore della materia. TRAPATTONI: Non ho sentito parlare molto bene da specialisti. Può servire. VALCAREGGI: Non sono un profondo conoscitore. E' una cosa che fa parte del nuovo calcio. VINICIO: Alcuni esercizi possono adattarsi a questi giocatori, ma è prattutto quelli che riguardano l'apparato respiratorio.

OPERAZIONE PIAGGIO. Il mese regalo. Il mese Piaggio della fortuna. Il mese più bello dell'anno perché dal 15 gennaio al 15 febbraio Piaggio offre a tutti la possibilità di avere Ciao gratis.

scusa, mi dici il giorno che Ciao non costa niente?



Piaggio ti dà una possibilità su 28 di avere Ciao gratis. Piaggio regala tutti i Ciao venduti in un giorno. Acquistando un Ciao fra il 15 gennaio ed il 15 febbraio avrai la cartolina di partecipazione al concorso...

Convocata la «Under» 21

FIRENZE - Per mercoledì 7 sono stati convocati a Cerveriano numerosi giocatori in predetto di mirare a far parte della «Under 21». Si tratta di Ambu, Bagni, Baresi F., Baresi G., Borelli, Bianchi, Cacciari, Colucci, Di Gennaro, Fanna, Ferrario, Galbani, Galli G., Garuti, Goretti, Greco, Malabarini, Paveselli, Pileggi, Prandelli, Tessutti, Tavola, Ugolini, Vizzi e Zinetti.

Il 12 marzo verrà estratto a sorte un nome fra quelli del mese Piaggio, esclusi i festivi: a tutti coloro che avranno fatto l'acquisto in quel giorno, sarà restituito in gettoni d'oro il valore del Ciao acquistato.

