

PAGANICA RUGBY - COLLEFFERRO: LE CIVETTE LAZIALI VINCONO 11-10

DI ANGELO LIBERATORE



FOTO DI MARCELLO SPIMPOLO

Continua la striscia negativa del Paganica Rugby che, tra le mura amiche dell'Enrico Iovenitti, viene sconfitto 11-10 da un Colferro non irresistibile ma che, a conti fatti, si è rivelato più quadrato e affamato.

La cronaca. Dopo una prima fase di gioco assai tattica, con le squadre che giocano molto al piede per esplorare il campo e la tenuta delle rispettive reti difensive, è il Colferro che, al decimo, ha la prima occasione per smuovere il punteggio.

Fallo paganichese in touche, lo staff tecnico laziale sceglie di chiamare i pali per un piazzato da posizione assai defilata: della battuta si incarica l'apertura gallese Miller McKenzie che, però, non centra l'acca rosso-nera.

Gli uomini in campo, con il passare dei minuti, cercando di alzare il tono agonistico della sfida ma, in definitiva, da entrambe le parti il gioco resta molto spezzettato e le occasioni da meta latitano. Logica conseguenza di questo stato di cose è il perdurare dello 0-0 di partenza, che viene sbloccato solo al 33'.

L'indisciplina laziale in ruck si traduce in un calcio di punizione assegnato al Paganica: da posizione centrale Stefano Rotellini non sbaglia mettendo così a referto i primi tre punti della partita. Le Civette di coach Roselli, punte nell'orgo-

glio, riorganizzano il loro gioco ed operano il sorpasso in chiusura di frazione. Punto d'incontro sui 10 metri offensivi, l'ovale in uscita viaggia veloce tra le mani dei ball carriers colferri fino a premiare la percussione dell'estremo Cerquozzi che, in piena velocità, buca la linea rosso-nera e schiaccia alla bandierina. Miller McKenzie non aggiunge i due punti della trasformazione; il primo tempo va quindi in archivio con il Colferro avanti per 5-3.

Il vantaggio acquisito dà coraggio al XV ospite che, in apertura di ripresa, si installa nei 22 metri paganichesi e va alla ricerca della marcatura pesante con una serie insistita di pick and go.

La rete rosso-nera sembra tenere bene ma, alla lunga, cade nella trappola dell'indisciplina offrendo così al Colferro l'occasione di allungare: facile calcio sotto i pali segnato da Miller McKenzie e parziale sull'8-3.

Il Paganica, con una meta, potrebbe ripartirsi in partita ma fatica oltremodo ad organizzare il suo gioco e non riesce a portare adeguata pressione nella metà campo laziale.

Viceversa gli uomini allenati da Roselli gestiscono la fase offensiva con cinismo, badano soprattutto a tenere il possesso e, così facendo, forzano ancora l'errore da parte dei padroni di casa, costretti al fallo che vale il

SEGUE A PAGINA 2

LO PSICOLOGO NEGLI SPOGLIATOI - 1ª puntata

DI ENRICA STRIPPOLI

Nello sport agonistico l'ottimizzazione della preparazione tecnica e fisica ha raggiunto livelli tali da far sì che sempre più frequentemente l'elemento mentale rappresenti quella marcia in più che permette a un atleta di avere la meglio sull'avversario. La fiducia in sé e l'approccio positivo alla competizione rappresentano sicuramente due aspetti che contribuiscono in modo determinante alla buona riuscita della prestazione.

Tra gli aspetti che possono essere affrontati,

lungo un percorso di preparazione mentale insieme allo psicologo, troviamo: aiutare i giovani a maturare con lo sport; preparare un programma di PREPARAZIONE MENTALE personalizzato; conoscere e utilizzare le DINAMICHE DI GRUPPO. Le **abilità interpersonali**, comprendono la comunicazione all'interno della squadra, la comunicazione tra atleti e allenatore, lo stile della leadership e lo sviluppo dell'assertività (esprimere in maniera adeguata la propria opinione e le eventuali

divergenze); eseguire una VALUTAZIONE PSICODIAGNOSTICA; mirare al BENESSERE psicofisico per ogni fascia di età; apprendere a controllare le emozioni e l'ansia; migliorare la fiducia in se stessi e la consapevolezza di sé; l'allenamento al **rilassamento e alla visua-**

SEGUE A PAGINA 2

SEGUE DA PAGINA 1:

Paganica - Colleferro

terzo tentativo colleferrino dalla piazzola.

Miller McKenzie lo manda a bersaglio ed issa i suoi oltre il break sull'11-3.

Il tempo scorre, Paganica non demorde e prova il ribaltone: Ottavio Modica trasmette per Leonardo Chiaravalle che, trovata una buona linea di corsa, si incunea nei 22 laziali ed opera un buon guadagno territoriale prima di essere portato a terra.

L'azione viene ricostruita ancora a partire da punto d'incontro, con Ciocca che apre ancora per Ottavio Modica il quale, a sua volta, chiama in causa Stefano Rotellini: il numero 15 paganichese prende subito velocità evitando le prime due guardie poi, con un repentino cambio d'angolo, manda fuori tempo anche il terzo placcatore andando a concludere la sua percussione al centro dei pali.

L'estremo di casa mette poi dentro anche la trasformazione che vale il meno uno. Le velleità di rimonta, però, vengono spente dal direttore di gare che, proprio in quel momento, mette fine alle ostilità.

Per il Paganica resta il rammarico di una buonissima occasione persa, assolutamente non mitigato dal primo punto classifica (frutto del bonus difensivo) conquistato in questa Pool Promozione.

Un piccolo passo dal quale bisognerà ripartire dopo la sosta pasquale, quando allo Ilovenitti arriverà il Benevento.

REGOLAMENTO IN PILLOLE - 1ª puntata

A CURA DI: ALUNNI DELLA IIIⁱ COORDINATE DAL PROF. E. PALMERIO - SCUOLA MEDIA D. ALIGHIERI - PAGANICA

Ci rivolgiamo a voi tifosi di Rugby e a tutte le persone che vogliono avere qualche nozione di base su questo sport così emozionante, che ha coinvolto gli alunni della 3i della scuola media "Dante Alighieri" di Paganica. Abbiamo colto questa occasione per parlare del Rugby e delle regole che lo disciplinano.

Reg. 11 - Il Fuorigioco in gioco aperto (cioè quando non ci sono raggruppamenti e la palla è libera)

Ecco alcuni consigli per non "incappare" nel fuorigioco, segnalato dall'arbitro con una oscillazione in verticale del braccio (A): attento a non trovarti avanti al TUO compagno portatore del pallone, se intervieni sul gioco, sarai sanzionato. Coloro i quali si trovano in situazione di fuorigioco, prima di giocare, devono rientrare dietro il portatore del pallone o a colui che lo ha calciato (B)

dopo un calcio, nessun compagno di squadra di chi ha effettuato il calcio può intervenire nel gioco (C)

se ti trovi in FG a meno di 10 mt dal punto di caduta del pallone, devi immediatamente ritirati fino a raggiungere i 10mt senza influenzare il gioco.

Non disperare, il FG non dura per sempre, ecco come rientrare in gioco:

...per azione della tua squadra...

torna dietro a chi ha giocato la palla

se ti trovi a più di 10 mt fermati e aspetta di essere superato da un compagno in gioco.



...per azione degli avversari...

quando il tuo avversario recupera il pallone e fa 5 mt con la palla in mano

quando l'avversario passa o calcia la palla

quando l'avversario tenta, senza riuscirci, di recuperare la palla.

Nota bene, si rientra in gioco solo se l'avversario che recupera la palla ha almeno 10 mt di spazio dal giocatore in FG per agire.

Nel prossimo numero tratteremo della regola 15, "il placcaggio" che spesso genera contestazioni e incomprensioni tra i protagonisti del gioco e l'arbitro.

SEGUE DA PAGINA 1:

Lo psicologo negli spogliatoi

lizzazione positiva. Queste procedure sottostanno a molte delle precedenti tecniche. Sono utili per il raggiungimento dei vari obiettivi, per favorire il pensiero positivo, per gestire l'ansia, consentire l'autoregolazione a livello fisiologico, per migliorare i gesti tecnici e per consentire all'atleta di trovare la giusta concentrazione prima di una

gara.

Informazioni approfondite sull'atleta si possono ottenere attraverso il colloquio, l'osservazione diretta, i test psicologici e altre procedure idiografiche di valutazione. L'analisi deve considerare comportamenti, pensieri ed emozioni in allenamento e gara per identificare i punti di forza e i lati deboli, il livello di motivazione, le modalità di reazione alle difficoltà e allo stress degli allenamenti e delle gare, le abilità mentali sviluppate spontaneamente e utilizzate più di fre-

quente, la qualità della relazione con l'allenatore e gli altri atleti. Il **Mental Training** è un programma articolato di allenamento psicologico, l'atleta viene considerato "un sistema integrato tra una mente e un corpo, le cui componenti interagiscono e si modulano reciprocamente".

Per ulteriori informazioni e chiarimenti è possibile contattare la dott.ssa Strippoli al seguente indirizzo mail:

estrippoli@hotmail.com

L'ANGOLO DELLA POESIA

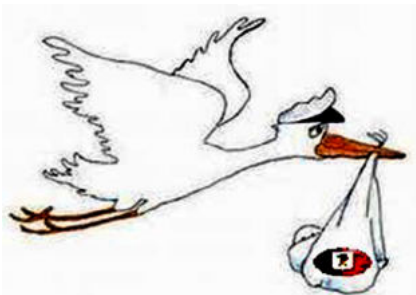
A CURA DI **CRISTINA IOVENITTI**

Un nostro lettore e amico ha fornito il primo contributo poetico per il giornalino. Una poesia dedicata al rugby e al suo paese.

*"...nel mio paese
si nasce bimbi e si cresce rugbysti ...
ed è una passione che ti scorre nelle vene,
cambia il tuo modo di vivere,
ti rende invulnerabile nell'azione di gioco
ma altruista nella vita,
ti rende utile lavoratore nell'aiutare il tuo
compagno in difficoltà,
ti rende ribelle al dolore,
ti forma,
ti plasma,
ti temprà,
ti dà... perché sai che uno sforzo non sarà
mai vano
finché un tuo compagno sarà ed è lì
pronto ad aiutarti...
perché sai che se non ci arriverai tu alla
meta
ci arriverà un tuo compagno per te...
perché sai che l'importante è ARRIVARE
ALLA META CON LA MASSIMA LEALTÀ!
...PERCHÉ NEL MIO PAESE SI NASCE BIMBI,
SI CRESCE RUGBYSTI E SI MUORE RUGBY-
STI.*

C. d. P.

FIOCO AZZURRO PER LA NOSTRA SOCIETÀ



Tutta la redazione fa gli auguri più sinceri e affettuosi a Yuri, alla mamma e a tutta la sua famiglia per la nascita di **Jacopo!**

RIFLESSIONI E SENTIMENTI ...DA BORDO CAMPO

DI **ANTONINO MODICA**

La stagione rugbystica 2015/16 sicuramente sarà ricordata con particolare emozione da noi, Nino e Angela, genitori, oltre che di Antonio, anche di Giuseppe e Ottavio Modica.

I tre Nostri da sempre praticanti il Rugby, hanno giocato nelle giovanili delle loro categorie e fino alla squadra Seniore del ASD Ragusa Rugby club Sre Padua, più semplicemente e meglio conosciuto come il PADUA Ragusa, società di prestigio e di riferimento per tutti coloro che a Ragusa e in Sicilia hanno praticato il nostro sport e per le compagini dello Stivale che negli anni sono venuti a trovarci e che siamo andati a trovare.

Anche il Paganica Rugby è stato un nostro avversario sportivo: i corsi e ricorsi della storia. **Bella questa.....** in due circostanze sportive; a Messina e Catania ci siamo trovati a sostenere con sincera sportività proprio il Paganica dove militano Peppe e Ottavio, studenti presso l'Università de L'Aquila.

Per gli amici messinesi e catanesi è sem-

brata una stonatura la nostra presenza in quei campi ove non giocava il PADUA, ma ben presto si sono resi conto del perché avendo visto, riconosciuti e affettuosamente salutati i nostri ragazzi.

Da genitori siamo semplicemente felicissimi di questo connubio Padua-Paganica, abbiamo avuto modo di apprezzare **l'accoglienza, l'ospitalità, la disponibilità l'affetto** che in diverse occasioni sono state manifestate nei confronti dei nostri figli.

Dal presidente Antonio, al "piccolo" grande Sergio, ai componenti lo staff societario ivi compreso il cuoco del TERZO TEMPO e da alcuni genitori. Siamo un po' "megalomani" quando consideriamo **NOSTRI FIGLI** tutti i ragazzi del Padua, ...ma riteniamo dare continuità alla nostra presunzione nel considerare **tutti i compagni di squadra di PEPPE e OTTAVIO ulteriori e speciali ...FIGLI NOSTRI.**

Con gratitudine, affetto stima e amicizia, Angela e Nino



**La Redazione del nostro giornalino
e la Polisportiva Paganica Rugby
AUGURANO BUONA PASQUA
a tutti i nostri lettori e alle loro famiglie!**

FOTO DI **MARCELLO SPIMPOLO**

RISULTATI DOMENICA 20 MARZO 2016

11:30	AMATORI R. MESSINA	CIVITAVECCHIA R. CENTUMCELLAE	24 - 27	Arbitro Giuseppe Ruta
13:00	OTTOPAGINE RUGBY BENEVENTO	AMATORI CATANIA	31-24	Arbitro Manuel Bottino
14:30	POLISPORTIVA PAGANICA R. ASD	COLLEFERRO RUGBY 1965	10-11	Arbitro Michele Giannattasio

CLASSIFICA

Posizione	Squadra	Punti	Giocate	V	N	P	Pf:Ps	Diff.
1	Civitavecchia R. Centumcellae	23	5	5	0	0	129:98	31
2	Ottopagine Rugby Benevento	17	5	3	1	1	115:83	32
3	Amatori Catania	16	5	3	0	2	126:106	20
4	Amatori R. Messina	13	5	2	1	2	105:83	22
5	Colleferro Rugby 1965	6	5	1	0	4	78:108	-30
6	POLISPORTIVA PAGANICA R. ASD	1	5	0	0	5	62:137	-75

È ancora possibile acquistare
l'album delle figurine
e il calendario 2016.

Polisportiva Paganica Rugby A.s.d.
Via Onna snc

Impianti Sportivi "E. Iovenitti"
67100 Paganica (AQ)
P.Iva 01009440668

<http://www.paganicarugby.it>
pol.paganicarugby@gmail.com

338 9456750



biblipaganica09@gmail.com - cell. 338.3248616

Le attività si svolgeranno presso la biblioteca
sita nel campo da rugby "E. Iovenitti" - Paganica, via Onna
biblipaganica09@gmail.com - 338.3248616 (0743) via Iovenitti

GRATIS 365 GIORNI L'ANNO