

Alé Bundel



CAMPIONATO E COPPA PER VOLARE IN ALTO

- *Coppa Italia, ora si fa sul serio*
- *Manuel Pera: "A Rimini l'anno più bello della mia carriera"*





Alé Bundel 

Direttore responsabile

Francesco Pancari

In redazione

Giorgia Bertozzi, Roberto Bonfantini,
Cristiano Cerbara, Antonio Calafiore,
Simona Ferro, Jacopo Gamberini, Ilaria
Giorgi, Cesare Trevisani.

Grafica

Simona Ferro

Indice

4	LA CLASSIFICA E IL CAMMINO DEI BIANCOROSSI
5	L'EDITORIALE
6	SOTTO LALENTE
10	PIANETA BIANCOROSSO "VERDE"
12	L'AVVERSARIO ODIERNO: LA LUCCHESI
14	I PRECEDENTI
18	I CONSIGLI DELL'ESPERTO
20	ACCADDE (QUASI) OGGI
25	L'ALMANACCO
28	IN CAMPO...MEDICO
30	L'AMARCORD
35	IL QUIZ

La classifica

	PT	G	V	N	P	GF	GS	DR
Virtus Entella	47	22	13	8	1	32	14	18
Ternana (-2)	45	22	13	8	1	44	12	32
Torres	42	22	12	6	4	36	21	15
Pescara	42	22	12	6	4	27	16	11
Vis Pesaro	39	22	11	6	5	30	20	10
Arezzo	36	22	10	6	6	25	22	3
Pineto	31	22	8	7	7	26	28	-2
Rimini	30	22	7	9	6	27	19	8
Pianese	29	22	7	8	7	28	28	0
Perugia	27	22	6	9	7	27	27	0
Carpi	26	22	6	8	8	26	26	0
Ascoli	26	22	6	8	8	25	25	0
Campobasso	26	22	6	8	8	21	21	0
Gubbio	25	22	7	4	11	19	25	-6
Pontedera	24	22	6	6	10	29	32	-3
Spal (-3)	23	22	7	5	10	27	38	-11
Lucchese	19	22	3	10	9	22	39	-17
Milan Futuro	17	22	3	8	11	18	35	-17
Sestri Levante	16	22	3	7	12	16	31	-15
Legnago Salus	14	22	3	5	14	16	42	-26

Il cammino dei biancorossi

ANDATA	RITORNO	
2-2	CARPI-RIMINI FC	0-0
1-2	RIMINI FC - VIRTUS ENTELLA	1-2
0-1	RIMINI FC - PESCARA	0-0
2-2	LUCCHESE - RIMINI FC	-
1-0	RIMINI FC - MILAN FUTURO	-
1-4	PERUGIA - RIMINI FC	-
0-1	ASCOLI - RIMINI FC	-
0-1	RIMINI FC - SPAL	-
1-1	AREZZO - RIMINI FC	-
0-0	RIMINI FC - PIANESE	-
1-1	TERNANA - RIMINI FC	-
1-0	RIMINI FC - LEGNAGO SALUS	-
1-0	GUBBIO - RIMINI FC	-
1-1	RIMINI FC - TORRES	-
0-3	SESTRI LEVANTE - RIMINI FC	-
0-1	RIMINI FC - VIS PESARO	-
1-2	CAMPOBASSO - RIMINI FC	-
5-1	RIMINI FC - PONTERA	-
1-1	PINETO - RIMINI FC	-

L'editoriale

Di Francesco Pancari

GOL DEL PESCARA... ANZI NO

In pratica è andata così: tribuna stampa di Pescara, Luca Valzania numero 14 in maglia biancazzurra riceve palla a due metri da Simone Colombi, colpisce al volo a botta sicura e: "Scusa ti interrompo dall'Adriatico il Pescara è passato in vantaggio!...Anzi no".

'Anzi no' perché là dove il campo si vede tutto, centodieci metri per sessantotto, tutto di fronte e niente dietro, Simone Colombi ha guardato negli occhi l'avversario e gli ha detto "li ci sei tu, e qui ci sono io". 'Miracolo del portiere', così si raccontano poi interventi come quello del 91 biancorosso al 15' del primo tempo.

Il resto, il primo palo, il secondo intervento su Davide Merola a un amen dal 90', il secondo palo al 95' quando già scorrevano i titoli di coda del match e il punto strappato questa volta con i denti e con un pizzico, forse più di un pizzico, di fortuna vengono dopo. Dopo quella mano che diventata gigante tiene il pallone, lo ferma, lo respinge. Quando sei tra i pali non conta mai il come, il risultato va sempre oltre a tutto il resto: è solo sì o no.

Strana cosa questa del portiere, quasi fermo mentre gli avversari assaltano la sua porta, con la maglia diversa dai compagni, che in uno sport dove il succo è fare gol lui deve evitarlo, che se la sua squadra segna esulta da solo e quando subisce gol si ritrova da solo con i compagni che si defilano mentre lui resta tra quelle linee dell'area quasi come fosse al centro di un palco. Qualcosa negli ultimi anni è cambiata, il gioco dal basso ha coinvolto anche i numeri uno annullando quasi la distinzione tra portiere e calciatore ma quasi perché poi tra quei pali, in quel ruolo, c'è più storia del calcio di quanto non ce ne sia altrove.



Poi su Simone Colombi la vicenda si complica perché al braccio porta la fascia da capitano quindi riferimento, certezza, perno, esempio. Ancora una volta diverso perché all'uscita dal tunnel degli spogliatoi sta davanti a tutti quelli con la maglia uguale, con una fascia che solo lui porta al braccio. E allora quella fascia parla, dice cose, fuori dal campo ma soprattutto in campo. Dice 'proviamoci sempre', dice 'seguitemi perché vi porterò dove è giusto arrivare' come su una nave, come in mezzo a una battaglia. E allora quel 'miracolo' al quindicesimo racconta che quell' "Anzi no" del telecronista nasce dal non arrendersi mai che questo Rimini ha dentro l'anima a partire dal portiere e la spiegazione al risultato sta tutta in quell'urlo al triplice fischio che cancella gli highlights. Il risarcimento a qualche partita andata storta e il punto che raggiunto così è meritato. Anzi no, meritatissimo.

Nro	Pres.	Minuti	Sost. fatte	Sost. subite	Gol	Assist	Pali	Rig. proc.	Rig. caus.	Rig. tirati	Amm.	Esp.	Giorn. squal.
91	Colombi	22	1.980	0	0	-19	0	0	0	0/0	0	0	0
1	Vitali	0	0	0	0	0	0	0	0	0/0	0	0	0
32	Ferretti	0	0	0	0	0	0	0	0	0/0	0	0	0
4	Bellodi	15	846	7	2	0	0	0	0	0/0	1	2	2
2	Brisku	0	0	0	0	0	0	0	0	0/0	0	0	0
46	Cinquegrano	14	777	5	7	0	0	0	0	0/0	2	0	0
30	De Vitis	8	360	3	3	1	0	1	0	0/0	0	0	0
3	Falbo	18	1.385	2	4	2	3	2	0	0/0	4	0	0
6	Gorelli	15	1.145	2	1	0	0	0	0	0/0	3	0	0
98	Lepri	18	1.382	3	3	0	0	0	0	0/0	2	1	2
28	Longobardi	20	1.571	2	4	2	1	0	0	0/0	3	0	0
8	Semeraro	12	574	6	3	0	0	0	0	0/0	0	0	0
5	Fiorini	19	881	8	8	0	2	1	0	0/0	0	1	1
23	Megelaitis	21	1.868	0	1	0	1	0	0	0/0	4	0	0
80	Garetto	20	1.566	2	7	5	2	2	1	0/0	7	0	1
33	Langella	21	1.869	0	2	0	3	1	0	0/0	6	0	1
25	Lombardi	8	259	6	3	0	0	0	0	0/0	0	0	0
21	Piccoli	19	1.029	8	10	2	0	0	0	0/0	3	0	0
20	Accursi	5	80	4	1	0	0	0	0	0/0	0	0	0
9	Cernigoi	14	673	5	8	4	0	0	0	0/1	0	0	0
7	Chiarella	6	222	3	3	1	1	0	0	0/0	0	0	0
77	Cioffi	13	684	6	6	1	5	0	1	0/0	2	0	0
29	Dobrev	2	78	1	1	0	0	0	0	0/0	0	0	0
14	Jallow	2	48	2	0	0	0	0	0	0/0	0	0	0
10	Malagrida	12	544	7	3	0	0	0	1	0/0	1	0	0
97	Parigi	20	1.214	8	9	6	2	1	0	0/1	5	0	1
34	Ubaldi	15	638	7	8	3	1	0	0	1/1	1	0	0



RESPONSIBLE

PERSONE CHE SI CURANO DI TE

Alè Burdøl

Sotto la lente

Di Cesare Trevisani

È ANCORA SEMIFINALE DI COPPA ITALIA

L'attuale semifinale di Coppa Italia contro il Trapani ha molti punti di contatto, compresa la provenienza regionale, con quella dello scorso anno col Catania. La speranza ovviamente è che l'esito sia diverso. Intanto l'averla raggiunta è un punto di merito.

Se i primissimi turni, in particolare quelli estivi, contano zero o quasi, poi gradualmente l'interesse sale e diventa importante ai quarti, quando s'intravede un traguardo oggettivamente importante. Vincerla significa saltare i turni di play out a gara secca in casa della meglio classificata, accedere alla fase con due gare e ritrovarsi nell'élite dei tre gironi di serie C. La strada per la B resta lunga, quella pausa gioca a favore di chi gioca e vince, ma il piatto è ricco lo stesso.

Lo scorso anno c'era il ricco Catania deluso dal campionato (finì 13°) che poneva nella Coppa le ultime chance di promozione. Illusioni, ma nello sport valgono anche quelle. I siciliani poi la vinsero in finale col Padova, superarono un turno contro l'Atalanta U23 e capitolarono con l'Avellino ma solo per il peggior piazzamento dopo due turni in perfetto equilibrio.

Quest'anno c'è il ricchissimo Trapani, in campionato al momento fuori dai play off, con vecchio e simpaticissimo lupo come 'Eziolino Capuano' in panchina e con un vulcanico presidente che sta sconvolgendo il basket di A1 e ci prova per ora senza farcela anche col calcio. Un tipo che vuol pure costruire un nuovo palasport da 8.000 e un nuovo stadio da 20.000 posti, uno accanto all'altro, insieme ad una cittadella



dello sport, con area commerciale, alberghi ecc. Nella vita, il 48enne imprenditore romano Valerio Antonini commercia materie prime agricole a livello mondiale.

Il Rimini lo scorso anno fu eliminato, vinse 1 a 0 all'andata e perse 2 a 0 al ritorno, con quel gol di Gorelli annullato da un fischio per lo meno dubbio.

L'andata stavolta si giocherà in Sicilia ed è un piccolo vantaggio, ma ci vorrà parecchio altro per far fuori un avversario che fra i più conosciuti schiera gli ex cesenati Silvestri, Udoh e Saber, l'ex biancorosso Bifulco appena acquistato, un attaccante supertop come l'argentino Facundo Lescano, che segna da anni come nessuno in C, 80 gol nelle ultime 184 partite. E altri ancora.

Certo che se al Trapani di recente il Crotono ha rifilato tre gol a domicilio, qualche problemuccio l'avranno.

Toccherà al Rimini, stavolta più di altre sfavorito dal pronostico, rompere le uova nel paniere siciliano. Come? Appesantendo la pressione che avranno gli amaranto all'andata, evitando sciocchezze perché le trappole anche psicologiche saranno seminate ovunque.

Una bella sfida, senza dubbio, che va detto proietterebbe verso una finale dove arriveranno o la Giana Erminio o il Caldiero Terme, rispettivamente tredicesimi e diciannovesimi nel girone A. Come dire, una finale 'giocabile'. Alè burdøl.

COCONUTS
RIMINI PORTO

SHOW DINNER AND DISCO

PER I TUOI EVENTI E CENE AZIENDALI

INFO E PRENOTAZIONI
379.2570961 - 345.6552701

COCONUTSRIMINI COCONUTS.OFFICIAL COCONUTSRIMINI

INGRESSO ESTIVO LUNGOMARE CLAUDIO TINTORI,5 | INGRESSO INVERNALE C. COLOMBO,5 | RIMINI

EMPORIO GASTRONOMICO
BOTTEGA E BISTROT

LA TUA GASTRONOMIA E BOTTEGA DI FIDUCIA,
LA TUA PAUSA PRANZO VELOCE E SFIZIOSA,
I TUOI ALLEGRI E PRELIBATI APERITIVI
APERTO TUTTI I GIORNI DALLE 11:00 ALLE 01:00

-39 366 3986797 (WHATSAPP)

05411799044 VIA XX SETTEMBRE 1870, 45, RIMINI
EMPORIO-GASTRONOMICO @EMPORIOGASTRONOMICO.COM



AR ANTINCENDIO RIMINESE



Scatti di Pescara - Rimini FC
Stadio 'Adriatico-G.Cornacchia', 11 gennaio 2025

G.A.V. CONTRACT s.r.l.

RISTRUTTURAZIONI EDILI
CHIAVI IN MANO PER CIVILI ABITAZIONI
E LOCALI COMMERCIALI

info@gavcontract.it



ENERGON PROJECT SRL

Project engineering renewables



REALIZZAZIONE ARREDAMENTI
CHIAVI IN MANO PER LOCALI COMMERCIALI
MONTAGGIO - CONTO TERZI

info@steelwoodarredamenti.it

Pianeta biancorosso "verde"

Di Roberto Bonfantini

LORENZO RICCIATTI: "ALLENANO I PULCINI BIANCOROSSI E MI PIACE TANTISSIMO"

Ha allenato per due anni il gruppo più giovane del Rimini F.C.: quello dell'Under 12. Adesso, dopo una breve parentesi alla guida di una prima squadra, il Victoria (nel girone H di Prima Categoria), Lorenzo Ricciatti è tornato ad allenare nel settore giovanile biancorosso, alla guida sempre della compagine più giovane, l'Under 11, novità di questa stagione voluta dal responsabile Angelo Sanapo.

"È un gruppo abbastanza ridotto, formato da 14 giocatori in tutto: 12 di movimento più due portieri - attacca Ricciatti -. Questo se da una parte dà qualche svantaggio, perché quando manca qualcuno siamo piuttosto contati, d'altro canto ti permette di concentrarti molto sulle individualità. Quindi ti concentri poco sul discorso collettivo e molto di più sul lavoro tecnico individuale, molto più specifico su ogni bambino. L'idea della società è comunque di ampliare un po' la rosa dal prossimo anno".

La squadra partecipa al campionato Pulcini provinciale di calcio a sette. "Giochiamo con squadre di pari età, quindi le nostre partite finiscono con tanti gol fatti e pochi subiti. Per permettere al gruppo di giocare gare più allenanti la società ci sta permettendo di fare dei test match tutte le settimane: abbiamo così affrontato Modena, Cesena, Bologna e altre squadre anche di fuori regione".

Cosa l'ha spinto a tornare ad allenare i più giovani? "Purtroppo con il Victoria i risultati non sono venuti. Avremmo meritato un po' di più, ma siamo partiti poco bene, anche perché si sono inanellati parecchi infortuni, soprattutto nella fase offensiva, siamo stati così costretti a fare a meno di giocatori importanti. Da lì sono nati i problemi, poi non siamo riusciti ad invertire la rotta".

Era la sua prima esperienza da capo-allenatore. Cosa le ha insegnato? "Due anni fa avevo fatto il collaboratore a Morciano, sempre in Prima categoria, e l'ho fatto anche a Cattolica, in Serie D. Allenare una prima squadra e allenare una compagine giovanile sono due mestieri diversi. Quella con il Victoria è stata un'esperienza che mi ha fatto capire quello che voglio fare. Allenare i "grandi" ti crea uno stress diverso rispetto a quello che comporta guidare una squadra giovanile, cosa molto più serena e che permette di divertirti di più perché devi pensare meno al risultato e più alla crescita dei bambini. Anche l'ambiente è diverso. Da quando sono tornato ad allenare i giovani del Rimini sono molto più sereno anche nei rapporti extra calcio. Questa ritrovata serenità mi fa pensare che probabilmente per me, almeno in questo momento, la strada più



giusta sia questa. Poi non è detto che più avanti, se dovesse capitare un'opportunità, non torni ad occuparmi dei 'grandi'."

Cosa le ha chiesto il club biancorosso? "Semplicemente di far capire ai bambini la differenza che c'è tra vestire la maglia biancorossa e giocare in una squadra dilettantistica, avere delle regole nel comportamento, un atteggiamento positivo e serietà durante gli allenamenti. L'obiettivo è farli crescere, portarli ad un livello superiore rispetto a quando sono arrivati sia dal punto di vista tecnico che umano".

Cosa le piace insegnare ai suoi giovani? "A livello umano le cose per me importanti sono il rispetto e l'educazione, mi piace fargli capire l'importanza dell'impegno e dell'allenamento. A livello calcistico cerco di insegnare loro l'importanza dell'aspetto tattico e l'allenamento dei duelli, della capacità di superare l'avversario negli uno contro uno".

Quali sono le partite di campionato da ricordare? "La più tirata è stata con il Misano, ed è finita 10-5 per noi. Mi è piaciuta poi la prestazione contro la DEA, squadra di buon livello: a settembre, quando io ancora non c'ero, era stata una partita equilibrata, mentre a gennaio il confronto si è chiuso con una nostra vittoria netta. Questa differenza ci fa capire quanto i bambini siano migliorati rispetto a inizio stagione".

C'è un test match che i giovani biancorossi non dimenticheranno? "Direi di sì: la trasferta di novembre a Vinovo. Siamo partiti il venerdì, abbiamo dormito fuori e giocato il sabato contro i 2015 (più giovani di un anno, quindi) della Juventus. I bianconeri hanno pareggiato proprio all'ultimo secondo: è finita 4-4. È stata una bellissima esperienza, e anche una bella prestazione da parte nostra".

Ma ci sono altre due gare da ricordare. "Un'altra partita spettacolare è stata quella giocata a fine novembre con il Modena. In quel caso abbiamo giocato 9vs9, sotto un diluvio universale. È stata una partita incredibile, vinta da noi per 3-1. Per i nostri giovani, che giocano da poco insieme e si confrontano di solito con squadre più strutturate, è stata una grande soddisfazione. Bella anche la partita vinta 5-2 contro la seconda squadra del Bologna".

La prossime amichevoli saranno il 25 gennaio a Bologna (contro la prima squadra), l'8 febbraio in casa con la Sambenedettese ed il 15 febbraio ad Arezzo.



dai Qualità alla tua pausa Pranzo

RIMINI

Via Consolare 91

0541 382580 - 334 354 8885

www.ceraunavoltarimini.it



Alé Bundel

L'avversario odierno: la Lucchese

Di Cristiano Cerbara

LA CLASSIFICA NON STA SORRIDENDO AI TOSCANI CHE ARRIVANO AL 'NERI' REDUCI DA DUE KO DI FILA

Osipite tradizionale al Romeo Neri, la Lucchese rende visita oggi ai biancorossi dopo il pirotecnico 2-2 della gara di andata disputata al "Porta Elisa" lo scorso 16 settembre.

STORIA

Per una società che vanta ben 9 campionati di Serie A alle spalle (anche se l'ultimo è vecchio di 72 anni), il passato recente è stato a dir poco travagliato.

La Lucchese disputa il suo quinto torneo consecutivo di Serie C ma prima di tornare ad avere una certa stabilità tra i professionisti, il sodalizio rossonero ha dovuto davvero patire le pene dell'inferno. Dal 2008 al 2019 sono stati infatti ben tre i fallimenti, con due ripartenze dalla D e una dall'Eccellenza mentre un ripescaggio ha scongiurato una nuova discesa tra i dilettanti al termine del campionato 2020-21. Da ormai un paio di stagioni le quote di maggioranza della società sono state rilevate dall'imprenditore siciliano Andrea Bulgarella che però, stando ai rumors, dovrebbe essere già in procinto di cederle in toto. Nello scorso torneo (2023-24) la Lucchese si è salvata senza patemi (12° posto) mentre nei due precedenti aveva centrato il traguardo playoff.

EX RIMINI

Il ventenne attaccante esterno Alessandro Selvini, ex capitano della Primavera del Frosinone, è approdato in estate a Lucca dopo il prestito della scorsa stagione a Rimini. L'esperienza in Riviera si era però conclusa a gennaio con il ritorno alla casa madre ciociara dopo aver collezionato 10 presenze in maglia a scacchi ma con un minutaggio non rilevante. Proprio nel primo match del 2025, a Gubbio, Selvini ha messo a segno il suo primo gol da professionista nella gara poi persa 3-1.



SQUADRA

Anche se al Romeo Neri non sarà in panchina causa squalifica, mister Giorgio Gorgone è stato momentaneamente confermato dalla dirigenza "uscente" anche dopo il pesante ko con la Spal, demandando di fatto ogni decisione in merito a quella che sarà la dirigenza "entrante".

Dopo lo stop per squalifica contro la Spal, tra i pali rientra il portiere under Palmisani (dal Frosinone). La linea difensiva conta sui centrali Fazzi e



L'ispiratore del gioco offensivo è senza dubbio il talentoso Edoardo Sapori (ex Potenza) mentre il finalizzatore è Simone Magnaghi (in gol con la Spal) visto che l'esperto Rocco Costantino pare sulla via del ritorno a Catania.



RUOLINO

La trasferta a Rimini capita probabilmente nel periodo più complicato della stagione per la Lucchese, in piena zona playoff. Reduci da 2 ko di fila, i rossoneri toscani hanno soprattutto accentuato le difficoltà difensive incassando 9 gol nelle prime 3 gare del girone di ritorno e figurando ora come il peggior reparto arretrato del girone B con il Legnano.

In assoluto, il ruolino esterno è tutt'altro che negativo con 2 vittorie (colte però a inizio stagione a Ferrara e Ascoli) e 4 pareggi (tra cui Chiavari e Sassari) ma è il trend a preoccupare visto che delle 5 sconfitte totali, 4 sono arrivate nelle ultime 5 trasferte.

Gasbarro (con Sabbione in alternativa) con ai lati Gemignani e Visconti, in mezzo al campo il dinamismo di capitano Tumbarello fa coppia con le geometrie dell'austriaco Gucher ma c'è anche la carta Catanese (l'anno scorso strepitoso a Pontedera prima del trasferimento a gennaio ad Arezzo). Se la fascia sinistra è territorio di Antoni (pescato in D), a destra c'è il pericolo numero uno vale a dire Ettore Quirini che da terzino si è trasformato in esterno dal gol facile (già 5 in stagione) attirando inevitabili sirene di mercato (si parla di un forte interessamento del Milan Futuro).



-10%

La Mi Mama

L'ingrediente principale de La Mi Mama si chiama *tradizione*

Aperti tutti i giorni dalle 12 alle 23
info e prenotazioni
tel. 0541.787509

Via Poletti 32, Rimini
@la_mimama



I precedenti

Di Cristiano Cerbara

IN SCENA IL VENTESIMO INCONTRO AL 'NERI', MA È SOLO IL QUINTO DEGLI ULTIMI 25 ANNI

Si scrive oggi il ventesimo capitolo in salsa riminese della storia tra biancorossi e Lucchese. Ben 13 dei 19 precedenti al Romeo Neri sono antecedenti agli anni 80 con un bilancio complessivo che vede 8 vittorie casalinghe e altrettanti pareggi mentre i rossoneri toscani sono passati per 3 volte.

ALL'INIZIO ERA QUASI TABÙ LUCCHESE

È datato 16 gennaio 1955 il primo incontro in assoluto tra Rimini e Lucchese al Neri. Si gioca in IV^a serie (nel girone c'è pure la formazione di Bagni di Lucca) e finisce 0-0 all'ultima di andata. Il Rimini finisce quart'ultimo ma l'ennesima riforma dei campionati significherà ancora Serie C (come l'anno precedente), categoria in cui si giocheranno tutti i successivi 18 confronti.

Tra le prime 7 sfide, i biancorossi se ne aggiudicano soltanto una. Succede il 21 marzo 1965, a realizzare i gol del 2-0 finale sono Remo Pennati e Bruno Benetti, le "ali" di quel Rimini protagonista (come la Lucchese) di un campionato anonimo. E alla fine degli anni 70 i toscani sono ancora quasi un tabù.

LA TRIPLETTA DEL "DIVINO" SPADONI

Il Rimini torna a battere la Lucchese il 16 maggio 1971 quando al Romeo Neri va in scena il "Valerio Spadoni-show". Il talentuoso attaccante di Lugo, che di lì a due anni sarebbe poi salito in Serie A per vestire la maglia della Roma, segna una fantastica tripletta (15 gol stagionali) e consegna ai biancorossi l'ultima vittoria in campionato (4-1) prima di un finale con il freno a mano tirato. Lo stesso Spadoni segnerà una doppietta alla Lucchese, ma al "Porta Elisa" nella stagione successiva.



L'ANTIDOTO CINQUETTI

Tre pareggi e una sconfitta (nel 74-75) segnano il prosieguo della sfida nei 70's. Serve trovare un nuovo antidoto alla Lucchese e il Rimini lo individua in Giordano Cinquetti. Il mitico "bombardone", che già aveva bollato contro i rossoneri nell'1-1 del 26 maggio 1974, firma due vittorie a distanza di oltre 11 anni l'una dall'altra, sempre per 1-0. Prima nella stagione della prima promozione in B (23 novembre 1975), poi il 18 gennaio 1987, sotto una pioggia battente, con una delle sue proverbiali punizioni dal limite. Il tris di 1-0 lo completa Mirco Fabbri nel campionato successivo su assist del già incontenibile Elia Roselli.



DAI RAISPORT AL "MAZZOLA"

Dal settembre del 1987, Rimini-Lucchese va in stand-by per quasi 17 anni. Si torna a giocare il 5 aprile 2004, è un lunedì sera e al Romeo Neri va in scena il posticipo in diretta tv su RaiSport. È il match successivo alla beffa di Cesena (da 0-2 a 3-2), una ferita che i biancorossi di Leo Acori suturano superando l'ostica Lucchese con i gol di Floccari e Trotta (su rigore) dando vita a un fantastico rush finale che li porterà ai playoff per la B. La serie vincente del Rimini tocca quota 5 dopo altri 11 anni.

Stavolta si gioca al "Mazzola" di Santarcangelo perché al Neri stanno ultimando i lavori per il manto sintetico. È la grande domenica di Daniele Ragatzu che con un gran doppietta stende i rossoneri e regala sprazzi di tranquillità a un Rimini che dovrà tribolare parecchio fino alla fine.

LA PRIMA VOLTA DI TROISE

Le ultime due puntate della sfida sono dei giorni nostri. Un gol del redivivo Vano evita il ko nell'1-1 del 28 gennaio 2023 mentre nello scorso campionato il 2-0 sulla Lucchese riveste un significato particolare. È la prima vittoria con mister Emanuele Troise in panchina ma è soprattutto la vittoria che rilancia il Rimini dopo un avvio di stagione disastroso. Sono Lombardi e Morra (dal dischetto) a dare il via, di fatto, alla rinascita biancorossa.



1954-55 D	RIMINI-Lucchese	0-0
1959-60 C	RIMINI-Lucchese	1-1 ALVONI (rig)
1960-61 C	RIMINI-Lucchese	1-3 BIANCHI
1963-64 C	RIMINI-Lucchese	1-1 MORELLI
1964-65 C	RIMINI-Lucchese	2-0 PENNATI, BENETTI
1965-66 C	RIMINI-Lucchese	0-0
1969-70 C	RIMINI-Lucchese	0-2
1970-71 C	RIMINI-Lucchese	4-1 SPADONI 3, GARRI
1971-72 C	RIMINI-Lucchese	1-1 ISEPPI
1972-73 C	RIMINI-Lucchese	0-0
1973-74 C	RIMINI-Lucchese	1-1 Salvemini, CINQUETTI
1974-75 C	RIMINI-Lucchese	0-1 Foglia
1975-76 C	RIMINI-Lucchese	1-0 CINQUETTI
1986-87 C1	RIMINI-Lucchese	1-0 CINQUETTI
1987-88 C1	RIMINI-Lucchese	1-0 FABBRI
2003-04 C1	RIMINI-Lucchese	2-1 FLOCCARI, Masini, TROTTA (rig)
2015-16 C	RIMINI-Lucchese	2-0 RAGATZU, RAGATZU
2022-23 C	RIMINI-Lucchese	1-1 Mastalli, VANO
2023-24 C	RIMINI-Lucchese	2-0 LOMBARDI, MORRA (rig)



Servi Tech

SCEGLI CERTA LUCE WEB

IL NOSTRO MIGLIOR PREZZO FISSO

Assicurati 12 mesi di relax
senza il pensiero degli aumenti
improvvisi dell'energia.
Visita il nostro sito per saperne
di più.



www.sgrlucegas.it

800 900 147



ROSSOPOMODORO

la Bottega



NOVITÀ DELIVERY

CONSEGNA DIRETTA
CON NOSTRI RIDERS

ORDINA DAL MENÙ CHE TROVI SU

 **WHATSAPP** 
340 7743517

OPPURE CHIAMA IL NUMERO

0541 313880

SCANSIONA IL
QR CODE CON
IL NOSTRO
MENÙ COMPLETO



**ANCHE
GLUTEN FREE**

IN COLLABORAZIONE CON IL
RISTORANTE ROSSOPOMODORO
ASSOCIATO A.I.C.

VIALE VESPUCCI 91 - RIMINI MARINA CENTRO

I consigli dell'esperto

Di Jacopo Gamberini, Medico Chirurgo
Specialista in Riabilitazione Ortopedica e Sportiva

Nello sport professionistico persiste una notevole discrepanza tra la medicina basata sull'evidenza e i protocolli utilizzati dalle squadre. Calendari sempre più ricchi di impegni ravvicinati, velocità di gioco, poco tempo di recupero, diverse superfici di terreno aumentano il rischio di lesioni muscolari nel calcio. È perciò fondamentale avere un approccio olistico al problema, che tenga conto dei fattori di rischio, delle loro interazioni e di ciò che la letteratura scientifica ha prodotto in termini di evidenza nella prevenzione, senza tralasciare i "trucchi" del mestiere e la pratica quotidiana.

In una stagione densa di impegni, per attuare un programma di prevenzione efficace è necessario considerare le possibili difficoltà nella realizzazione, nella compliance, nel mantenimento del tempo e nell'organizzazione. L'esercizio eccentrico è stato largamente studiato e utilizzato nelle squadre di calcio professionistiche come possibile strategia preventiva. Si è osservato che l'esercizio eccentrico degli ischiocrurali può ridurre l'incidenza di lesioni e recidive del 65-85%. L'allenamento eccentrico si è mostrato efficace nel determinare un miglioramento della struttura muscolare per l'aumento della lunghezza dei fascicoli muscolari e del momento angolare eccentrico delle fibre stesse. Inoltre, la ridotta esposizione a stimolazione eccentrica dopo infortuni muscolari strutturali può portare a molteplici mal-adattamenti, quali inibizione neuromuscolare e rigidità con ridotta forza e attivazione muscolare, esponendo l'atleta a recidive.



L'esercizio maggiormente proposto e largamente condiviso è il Nordic Hamstring. In un programma di warm-up applicato a un gruppo di

LESIONI MUSCOLARI: PERCHÉ È PIÙ UTILE PREVENIRE CHE CURARE?

squadre professionistiche del Nord Europa, comprensivo anche del Nordic Hamstring, si è notata una riduzione delle lesioni muscolari agli ischiocrurali del 51%. L'esercizio di Copenhagen, incluso nel FIFA 11+, dà all'atleta un incremento di forza dell'8% degli adduttori e, di conseguenza, potrebbe svolgere un ruolo preventivo per le lesioni degli adduttori stessi.

Corsa ad alta velocità

La corsa (in particolare, l'accelerazione e il raggiungimento della velocità di picco) ha un ruolo preventivo per gli infortuni agli ischiocrurali. Sebbene vi siano pochi studi sugli adattamenti degli ischiocrurali esposti alla corsa, recentemente si è visto come il raggiungimento regolare della velocità di picco in allenamento riduca il rischio di lesione. È consigliabile raggiungere almeno 1-2 volte a settimana il 95% della velocità massima e integrare nei programmi di allenamento la corsa ad alta velocità e le accelerazioni.

Gli esercizi di core stability sono utilizzati da tutte le squadre professionistiche e non, anche se le evidenze scientifiche a supporto non sempre sono così forti. I programmi di core stability dovrebbero includere esercizi per correggere squilibri lombo-pelvici ed esercizi che prevedano il reclutamento di più articolazioni.

Nello specifico, la debolezza o la ridotta attivazione dell'ileopsoas e del grande gluteo durante gesti atletici, quali la corsa o il calcio del pallone, può aumentare il rischio di lesione del retto femorale e degli ischiocrurali (muscoli più frequentemente coinvolti nel gioco del calcio). Oltre ai possibili squilibri, bisogna considerare che l'adduttore lungo, il retto femorale e gli ischiocrurali stessi hanno un ruolo nella stabilizzazione pelvica. Perciò, in



caso di scarso controllo pelvico, l'azione dei muscoli deficitari può essere vicariata dai muscoli sopraccitati, aumentando il rischio di lesione.

Per questo motivo negli atleti è utile combinare programmi di prevenzione a controlli posturali e trattamenti manuali chiropratici su bacino e rachide lombare, allo scopo di ripristinare meccanicamente l'equilibrio lombo-pelvico. Vi sono inoltre evidenze riguardanti il ruolo del condizionamento atletico e del potenziamento muscolare nel ridurre il rischio di infortuni. Atleti più forti e con maggiori capacità aerobiche sopportano un maggiore sovraccarico: questo perché la forza degli arti inferiori è necessaria per azioni che richiedono esplosività (sprint, salto), mentre le capacità aerobiche sono essenziali per non incorrere nell'affaticamento e nelle sue inevitabili conseguenze (per esempio, la compromissione del controllo neuromuscolare).

Il monitoraggio dei parametri, in particolare della frequenza cardiaca, indica se l'atleta ha raggiunto uno stimolo sufficiente durante l'allenamento. Ad oggi molto utilizzato è lo strumento GPS, che permette di monitorare al meglio i carichi di lavoro. Più volte l'anno dovrebbero essere eseguiti test funzionali incrementali come il test di soglia per ottenere informazioni sulle capacità aerobiche e anaerobiche dell'atleta, o la misurazione del lattato.

Per migliorare la forza funzionale e ridurre il rischio di infortunio, può essere indicato includere esercizi di coordinazione e controllo neuromuscolare, calibrando la corretta esecuzione dell'esercizio, la velocità di movimento e la forza nei differenti piani di movimento.

Non vi sono forti evidenze a supporto degli esercizi di flessibilità da soli o all'interno di un programma. Tuttavia, gli esercizi di stretching sono normalmente inclusi nei protocolli preventivi. Le tecniche di stretching (statico, dinamico, PNF), infatti, determinano un aumento del ROM articolare, che sia di anca o di ginocchio, permettendo così di migliorare il gesto tecnico della corsa e del calcio.

Per quanto riguarda i programmi combinati, generalmente i risultati sono positivi. Un protocollo di prevenzione applicato a diversi atleti e impostato sulla base di corsa, allenamento anaerobico ad alta intensità, potenziamento muscolare e flessibilità è stato in grado di ridurre le lesioni muscolari degli ischiocrurali e i match saltati dagli atleti durante la stagione calcistica.

Inoltre, un altro studio su calciatori d'élite ha mostrato come un protocollo combinato di eccentrica, potenziamento, stretching dinamico, core stability, propriocezione, agilità e coordinazione determinasse una significativa

diminuzione degli infortuni.

Riscaldamento "preventivo"

Il noto programma preventivo, ormai datato ma che ha fatto la storia della prevenzione, il FIFA 11+, è un programma di riscaldamento completo per atleti amatoriali e agonisti da somministrare prima della seduta di ogni allenamento. Ha una durata di 20 minuti e prevede corsa, agilità, forza ed esercizi pliometrici. L'utilizzo di questo semplice programma ha portato una riduzione significativa degli infortuni pari al 50% circa durante la stagione in diverse squadre di calcio. È infatti risaputo che programmi che includono il Nordic Hamstring determinano una riduzione degli infortuni agli ischiocrurali del 51%.

Il progressivo aumento dei carichi di lavoro, evitando sovraccarichi acuti, fa sì che l'atleta sia preparato per i periodi di congestione del calendario di gioco, dove le partite sono ravvicinate e vi è poco tempo di recupero tra una gara e l'altra. È inoltre da monitorare attentamente il carico negli atleti che ritornano da un infortunio, al fine di limitare il rischio di recidiva, problematica purtroppo molto frequente nel mondo amatoriale ma anche professionistico.

Nei periodi con maggior frequenza di impegni agonistici occorre dare la massima attenzione alle strategie di recupero (corretta idratazione e nutrizione, ritmo sonno veglia, massoterapia) e a quelle di mantenimento delle varie caratteristiche di forza in vista della partita successiva.



Nella prevenzione degli infortuni bisogna considerare anche variabili psico-sociali, che possono influire su aspetti quali la qualità del sonno, l'affaticamento e il carico percepito: in un atleta sono aspetti che andrebbero costantemente monitorati. Valutazioni funzionali di forza tramite test isometrici o isocinetici, test di

soglia, test di coordinazione del movimento (MAT Test) possono essere proposti agli atleti a maggior rischio di infortunio.

Il successo della messa in pratica dei programmi di prevenzione dipende in gran parte dal coinvolgimento attivo di allenatori, tecnici, fisioterapisti, atleti e società. Gli screening prestagione, unitamente al monitoraggio e ai report degli infortuni permette di ridurre il rischio stesso di infortuni.

Infine, la ridotta personalizzazione dei programmi, la cattiva gestione degli infortuni non strutturali, la scarsa comunicazione nel team possono influenzare negativamente il programma di prevenzione.

La prevenzione degli infortuni muscolari deve prevedere l'integrazione tra corretta somministrazione dell'esercizio, ottimizzazione dei carichi di lavoro e monitoraggio; i protocolli di prevenzione dovrebbero essere personalizzati per ogni singolo atleta anche tramite l'uso di strumenti medici come i test di cui si è parlato prima, l'utilizzo dell'ecografia e il ricorso a professionisti quali chiropratici o osteopati per migliorare l'equilibrio posturale. Il corretto riscaldamento prima della sessione di allenamento può determinare una significativa riduzione degli infortuni.

Per concludere, conoscere tutti gli strumenti necessari alla prevenzione dell'atleta è decisivo. Così come è utile trasformare ciò che la scienza ci comunica nell'atto pratico quotidiano sul campo stesso tramite protocolli e consigli inviati dallo specialista medico a tutto lo staff tecnico e sanitario della squadra.



Sports Medicine and Orthopaedic Rehabilitation

Where You Return To Play

FIFA MEDICAL CENTRE OF EXCELLENCE

www.isokinetic.com

ISOKINETIC RIMINI

via Nuova Circonvallazione, 57/D

47900 Rimini

Tel. 0541 775650

rimini@isokinetic.com





Accadde (quasi) oggi

Di Cristiano Cerbara

Dalla pagina Facebook "Rimini 100 - una storia biancorossa"

BOMBER ZANNONI RIBALTA IL FANALINO

20 gennaio 1985, RIMINI-Treviso 2-1

La maledizione del "Due Strade" di Firenze, sede delle partite interne della Rondinella, ha colpito ancora e per il Rimini di Arrigo Sacchi è il secondo ko stagionale, tanto inatteso quanto pesante nella corsa alla serie B.

E così contro il fanalino di coda Treviso, in un Romeo Neri che mostra ancora i postumi della storica quanto famigerata nevicata dell'inverno '85, è assolutamente vietato sbagliare. Invece è doccia ancora più fredda quando al 28' il Treviso buca la tattica del fuorigioco e va sorprendentemente in vantaggio con bomber Tirapelle. Nel Rimini però, per fortuna, c'è Davide Zannoni. E il panzer di Villa Verucchio rimette subito le cose a posto sfruttando una punizione di Dodo Sormani e infilando Memo con un preciso quanto complicato diagonale di sinistro.

La ripresa è un assedio alla porta trevigiana ma Luca Righetti è sfortunato e il gol del raddoppio sembra proprio non voler arrivare. Finché a 12 dalla fine il sinistro di Sormani pesca l'inserimento in area di Walter Bianchi, abbattuto per il sacrosanto rigore che ancora Zannoni trasforma con la consueta potenza, tanto che il portiere Memo, più che abbozzare la parata, sembra volersi addirittura riparare dalla bomba del numero 8 biancorosso.



Il Rimini tiene il passo del Brescia e gira la boa a -1 dalla capolista.

Campionato Serie C1 Girone A 1984-85 - 17ª giornata

RIMINI-TREVISIO 2-1

RIMINI: Boldini, Manzi, Bianchi, Galassi, Rocco, Frosio (1' st Zamagna), Cristiani (18' st Saveriano), Zannoni, Righetti, Sormani, Pierozzi. A disp.: Ferrari, Fiordisaggio, De Luca. All. Sacchi

TREVISIO: Memo, Grezzani, Zavarise (34' st Rossi), Zanatta, Leonarduzzi, Niero, Biasin, Di Carlo (27' st Pizzolon), Beccaria, Gava, Tirapelle. A disp.: Pierobon, Berto, Lorenzato. All. Reja

Arbitro: Di Gennaro di Ercolano

Reti: 28' pt Tirapelle, 34' pt Zannoni, 33' st Zannoni (rig)

Note: spettatori 4.500 circa. Cumuli di neve ancora presenti ai bordi del campo.

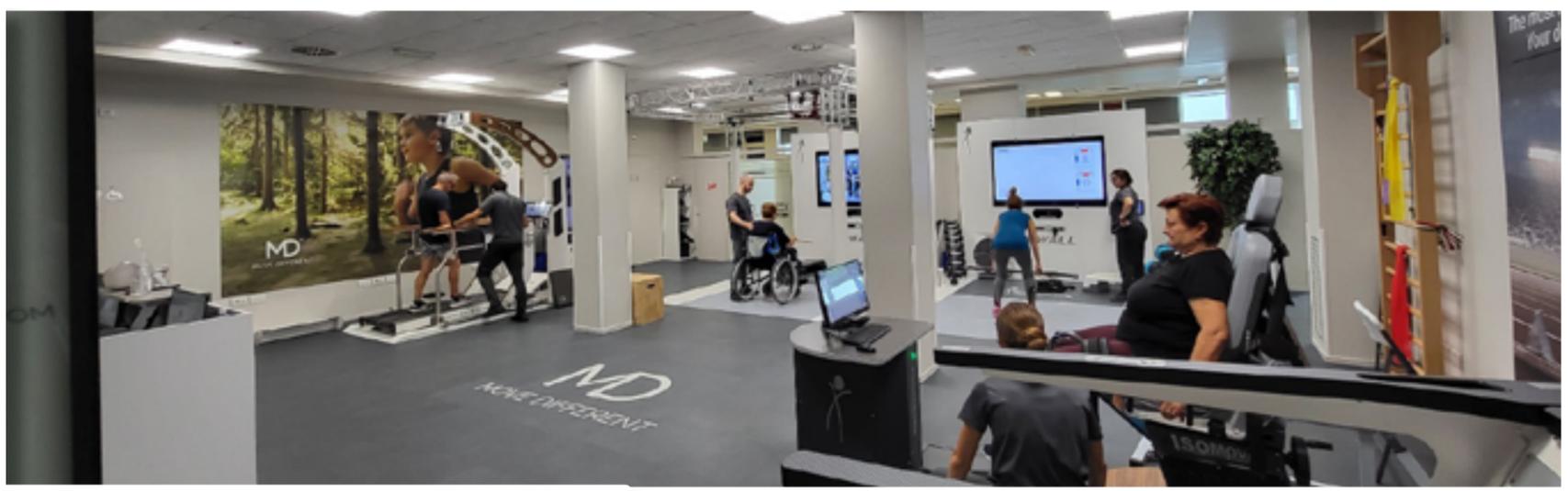
Classifica: Brescia 24, RIMINI e Piacenza 23, Vicenza 21, Ancona 19, Carrarese 18...

Onoranze Funebri
O.F.A.R. - HUMANITAS
 www.cifar.it

PIAZZA
 HOTELS & RESIDENCES

Cromatura Riminese s.n.c.
 di Piastra Gianfranco & C.
 NICHELATURA • CROMATURA • ZINCATURA SATINATURA E PULITURA METALLI
 Savignano Sul Rubicone (FC)

Move Different - Sol et Salus





la Molisana



Glax

stepping into a green world.

L'almanacco

Di Cristiano Cerbara

MARCO PICCOLI ISPIRATO IN LIGURIA,

QUELLO DI PESCARA È IL SETTIMO CLEAN SHEET STAGIONALE

Da match con il Carpi di fine anno a quello di Pescara, passando per Chiavari. Anche il 2024-25 ha evidenziato lo scarso feeling instaurato recentemente (ma non solo) dal Rimini nel periodo a cavallo della sosta "natalizia".

MALEDIZIONE PREFESTIVA

Da molti anni a questa parte, fatte rarissime eccezioni, l'ultima partita dell'anno solare coincide con quella che precede le festività natalizie. E per il Rimini la tradizione si è confermata tutt'altro che positiva. La serata stregata con il Carpi ha così rinviato ancora l'appuntamento con una vittoria prima di Natale, evento che a questo punto manca da ben 20 anni, considerando i campionati di serie C. L'ultima risale infatti al 19 dicembre 2004, quando in un epico pomeriggio domenicale, la doppietta di Ricchiuti stese il Napoli in un Romeo Neri sold-out (2-1). Più in generale, escludendo le stagioni tra i dilettanti, l'ultima vittoria nell'ultima partita dell'anno solare resta il 2-1 alla Virtus Entella del 18 dicembre 2011, allenatore Luca D'Angelo in C2. E per concludere, in serie C (o C1) il Rimini l'ha vinta appena 12 volte su 47 gare giocate.

INIZIO ANNO SENZA BOTTO

Non va molto meglio a livello di prima partita dell'anno solare. Quella rimediata a Chiavari è stata infatti la quarta sconfitta consecutiva dopo quelle di inizio anno 2024 (1-0 ad Arezzo), 2023 (1-0 a Cesena) e 2022 (2-1 in casa del Ghiviborgo in D). In assoluto, l'ultima apertura d'anno con "botto" risale al 2021 (2-0 col Fiorenzuola in D) mentre in serie C è nel 2020 (2-1 con la Feralpi Salò). Eloquente il bilancio complessivo in C (o C1) con 17 vittorie, ben 22 sconfitte e 8 pareggi (l'ultimo 38 anni fa, il 4 gennaio



1987, 2-2 con la Centese). E per trovare l'ultima vittoria in C nel giorno dell'Epifania? Bisogna tornare indietro ancora di 20 anni: 6 gennaio 2005 Chieti-Rimini 0-1 (Trotta).

MARCO PICCOLI PREFERISCE LA LIGURIA

Il primo gol del 2025 è stato realizzato da Marco Piccoli nel ko di Chiavari. Si tratta della seconda rete personale per il centrocampista biancorosso che curiosamente aveva segnato ancora in Liguria, a Sestri Levante lo scorso 17 novembre in occasione della rotonda vittoria del Rimini (0-3) contro i "corsari".

FUORI DOPO 8 MESI

Era già uscito al Romeo Neri in occasione delle partite con Pianese e Carpi ma non si era ancora visto in trasferta in questo campionato. Lo 0-0 di Pescara ha così colmato anche questa "lacuna" visto che il Rimini non pareggiava a reti inviolate una gara esterna dall'11 maggio 2024, esattamente otto mesi orsono, nel secondo turno di playoff al "Curi" di Perugia. E parlando di regular season, bisogna tornare alla stessa location umbra ma in data 3 febbraio 2024, alla quinta giornata di ritorno.

SETTIMO CLEAN-SHEET PER IL CAPITANO

Allo stadio "Adriatico-Cornacchia" di Pescara, Simone Colombi ha mantenuto la porta inviolata per la settima volta in questo campionato. Curiosamente, anche alla 22^ giornata dello scorso torneo (2023-24) i clean-sheet per il capitano biancorosso erano 7. Va ricordato peraltro che l'anno scorso Colombi esordì con il Rimini soltanto all'ottava giornata.





SCATTA E VINCI!

PER OGNI PARTITA AL NERI IN PALIO DUE MACCHINE DA CAFFÈ PASCUCCI FIBRA

COME PARTECIPARE

1

SCATTA UNA FOTO DURANTE LA PARTITA MOSTRANDO IL TUO AMORE PER LA MAGLIA A SCACCHI

OPPURE

ACQUISTA ALLO STORE RIMINI FC E IMMORTALA IL MOMENTO SCATTANDO UN SELFIE

2

INVIACI LA TUA FOTO SU WHATSAPP AL NUMERO 0541 081520

3

ISCRIVITI AL CANALE WHATSAPP DEL RIMINI FC



IL PREMIO CONSISTE IN UNA MACCHINA "PASCUCCI FIBRA" + 60 CAPSULE BIO E SARÀ CONSEGNATO A BORDOCAMPO DURANTE IL RISCALDAMENTO DELLE SQUADRE DELLA GARA CASALINGA SUCCESSIVA*

*PER ESSERE PREMIATI A BORDOCAMPO È NECESSARIA LA PRESENZA ALLO STADIO CON TITOLO D'INGRESSO A CARICO DEL TIFOSO.

LE MODALITÀ SARANNO COMUNICATE NEI GIORNI PRECEDENTI ALLA GARA.



RISTORANTE  PIZZERIA
AURIGA



APERITIVI • DINNER • MUSIC CLUB



DEVIRA GROUP
HOTELS • CONGRESSI • VIAGGI

SAVAGE
CAFFÈ • BISTROT • SUSHI

In campo...medico

Di Simona Ferro

LA FIBROMIALGIA

Oggi con il fisioterapista del Rimini FC, Andrea Frattaruolo, parliamo di una sindrome che si manifesta principalmente con dolore intenso a muscoli, legamenti e tendini, molto invalidante e spesso difficile da diagnosticare, perché ha sintomi simili ad altre condizioni cliniche: la fibromialgia.

“Viene definita sindrome perché ci sono più segni clinici presenti contemporaneamente: dolori muscolari diffusi, disturbi del sonno, colon irritabile, stanchezza cronica. È chiamata anche “Sindrome di Atlante” perché come nella mitologia greca il Titano Atlante era condannato a sostenere il globo terrestre così le persone affette da Fibromialgia avvertono un dolore e un tale senso di oppressione protratti come da sentirsi il peso del mondo addosso.”

Qual è il medico di riferimento? E quali sono le cause? “È inquadrata come malattia reumatica pertanto il medico di riferimento sarà il reumatologo. Le cause della malattia non sono state ancora individuate e, al momento, l'ipotesi più accreditata riguarda una multifattorialità che chiama diverse cause predisponenti sia di natura genetica sia di natura ambientale, come: fragilità del sistema immunitario, inquinamento, attività lavorativa e alimentazione. Spesso viene diagnosticata per esclusione di altre patologie. Non bisogna dimenticare, inoltre, che la sindrome fibromialgica può essere secondaria ad altre patologie sistemiche, come le malattie autoimmuni, endocrinologiche o oncologiche. Utile nella diagnosi della fibromialgia è la presenza attiva e dolorosa, se stimolati con la digitopressione, dei tender points già trattati nei precedenti articoli. Lawrence Jones ha individuato e mappato nel corpo umano circa 180 tender points, di questi nel 1990 L'American College of Rheumatology ne ha indentificati 18 specifici per la definizione della diagnosi della fibromialgia distribuiti tra testa, collo, spalle, schiena, torace, gomiti, anca glutei, ginocchio.”

Qual è il trattamento più adatto? “La fibromialgia è una malattia cronica pertanto il primo passo da fare, dopo aver confermato la diagnosi, è impostare un percorso terapeutico specifico per la persona. La terapia della fibromialgia non è standard per tutti i pazienti. I molteplici trattamenti, quali assunzioni di farmaci, il cambiamento dello stile di vita e l'approccio fisioterapico, mirano principalmente alla riduzione del dolore e al miglioramento della qualità del sonno e della vita. Il movimento è stato



identificato come fondamentale per spezzare il circolo vizioso del dolore che porta il paziente all'immobilità e di conseguenza ad un peggioramento della forma fisica e della sintomatologia in generale.

Pertanto potremmo identificare due fasi del trattamento: la prima fase è prevalentemente medico farmacologico al fine di ristabilire la chimica nelle funzioni ritenute fondamentali come il controllo del dolore e migliorare il sonno; la seconda consiste in un percorso prevalentemente fisioterapico di tipo motorio conservativo (rieducazione motoria globale, rieducazione posturale controllata, esercizio fisico aerobico, tecniche di terapie manuali globali) e all'occorrenza anche l'utilizzo di terapia fisica strumentale come la diatermia resistivo/capacitiva.”

icaro'sport

Gifar
Di Ghionno
SOLUZIONI INNOVATIVE
PER LA RISTORAZIONE
E L'ARREDAMENTO

QW

il Resto del Carlino

FAST
Sport & TOURER
CARS

Vendita e noleggio auto a Cattolica
Via Emilia Romagna, 210 +39 05410833975

L'Amarcord

Di Giorgia Bertozzi

MANUEL PERA: "L'ANNO A RIMINI IL PIÙ BELLO DELLA MIA CARRIERA"

Se c'è un giocatore capace di fare le fortune del Rimini e della Lucchese, quello è sicuramente Manuel Pera. Bomber di razza, quasi inutile presentarlo: per lui parlano i gol (oltre 300 in carriera), le classifiche marcatori chiuse al primo posto (7, di cui 5 in Serie D – solo in due ci sono riusciti), i campionati vinti (4, più una Supercoppa) e, sponda Rimini, un record storico: Pera è il giocatore che ha segnato di più in una sola stagione nella ultracentenaria storia della maglia a scacchi biancorossi. I suoi 30 gol in 35 presenze nel 2014/2015 valsero al Rimini il ritorno tra i professionisti.

Nato nel 1984 a Lammari, in provincia di Lucca, con i rossoneri toscani è riuscito in una delle cose più difficili per tutti: essere profeta in patria. Due i campionati vinti con la maglia della Lucchese, quello di Serie D e quello successivo, che ha riportato i toscani in C1 nel 2010. Eppure nulla è mai stato scontato per Manuel Pera: da ragazzino per anni ha militato nelle squadre dilettantistiche della provincia lucchese, dividendosi tra il campo e il lavoro nel calzaturificio di famiglia.

Finché un giorno... "Finché un giorno il Barga, la mia squadra di Prima Categoria, si giocò un'amichevole contro la Lucchese: segnai due gol e a fine partita il direttore sportivo Giovannini mi disse: 'Che tu vuoi venire alla Lucchese?'. Ovviamente non ci pensai un attimo e risposi: 'Sì, vengo subito' e da lì iniziò la mia carriera tra i professionisti. Negli anni successivi vincemmo il campionato di Serie D e poi quello di C2 togliendoci belle soddisfazioni".

E dire che Pera aveva appena iniziato a giocare da attaccante: "Sì, fino ai 17 anni nella Juniores ho giocato in tutti i ruoli e anche in Prima categoria giocavo da ala oppure da terzino, finché un allenatore capì che sarei stato più utile davanti...".

E da lì, record su record, con quello in maglia Rimini a fare ancora bella mostra di sé. "Quella è stata una bellissima stagione e porto con me questa grande soddisfazione del record di gol, a cui tengo tantissimo. Quell'anno a Rimini mi sono divertito tanto. Eravamo molto forti per la Serie D. Ricchiuti, certo: la mia delizia e la mia croce, perché ogni volta mi sento dire: 'Facile



segnare 30 gol quando giochi con Ricchiuti. Ma io ho sempre fatto tanti gol!" – ride -. Che fossimo un gruppo di un'altra categoria lo dimostra il fatto che anche chi giocava meno si è poi ritagliato uno spazio importante tra i professionisti e Mazzocchi addirittura gioca nel Napoli in Serie A".

Consapevole della risposta, non vorrei chiedere per chi tiferà Manuel Pera sabato pomeriggio, ma non resisto... "Ho sempre detto che tifo Lucchese, è la squadra della mia città, non posso rimangiarmelo – dice il bomber -. E poi la Lucchese è messa male in classifica, ha bisogno di punti, mentre il Rimini sta facendo una bella stagione ed è in zona play-off. Resta il fatto che quello a Rimini è stato l'anno più bello della carriera, fuori e dentro il campo, nel rapporto con la gente e con i tifosi. Sono rimasto legato a questa maglia e sarei rimasto molto volentieri l'anno seguente in Serie C, ma non ci furono le condizioni per farlo".

Però un segreto ce lo può svelare lo stesso. Bomber, in via confidenziale, come si fa a segnare ogni anno così tanti gol? "Personalmente credo di avere una dote innata, quella di sapere sempre dove arriva il pallone e ciò mi permette di fare il movimento giusto per farmi trovare nel posto giusto. E poi c'è la fame, la voglia di crederci sempre, anche quando pare impossibile. Ma segnare

con continuità non è possibile per nessun attaccante se dietro non ha una squadra all'altezza che lo mette nelle condizioni giuste per provarci".

A quarant'anni compiuti Pera non ha ancora lasciato il campo di

"IL RECORD DI GOL? CI TENGO TANTISSIMO, È UNA GRANDE SODDISFAZIONE"

gioco: ora segna per il Vorno, in Terza categoria lucchese, ed ha appena iniziato il suo nuovo percorso verso il futuro. "A dicembre ho conseguito il patentino di allenatore Licenza D. Allenare è una cosa che mi è sempre piaciuta e non vedo l'ora di avere l'opportunità per cominciare. In fondo, ho visto allenare persone talmente negative a livello di rapporti umani che, senza presunzione, penso di poterci stare anch'io in panchina".



TUTTO

PER COSTRUIRE,
RISTRUTTURARE
E FARE MANUTENZIONE

Siamo aperti tutti i giorni,
all'ingrosso e al dettaglio,
con oltre 25.000 prodotti tecnici
professionali delle migliori marche
ai prezzi meno cari del mercato.

Passa a trovarci!

TECNOMAT

PIÙ PROFESSIONALE, MENO CARO

Ingrosso e Dettaglio



GRANDE CENTRO EDILIZIA

con **enormi stock** di prodotti
per la costruzione e manutenzione
della casa e un **circuito drive in** per
acquistare e caricare le merci voluminose
direttamente sul proprio mezzo di trasporto.



BANCHI ASSISTITI

nei reparti **ferramenta, elettricità,
legnami e vernici**: venditori specializzati
sapranno consigliarti le **soluzioni giuste**
per i tuoi **progetti di lavoro**.



ENORMI STOCK

sempre disponibili di prodotti
professionali nei reparti **edilizia,
idraulica, elettricità, ferramenta,
utensileria, vernici, piastrelle,
sanitari e legnami**.
Più di 3500 prodotti tecnici
disponibili anche su ordinazione.

CARTA PRO



Gratuita, riservata ai professionisti
con partita IVA, valida in tutti
i negozi e online con numerosi
vantaggi:

- **prezzi dedicati** sull'acquisto
di oltre 5000 prodotti a marchio;
- **servizi esclusivi**;
- sempre con te in **formato digitale**



SOTTOSCRIVILA ONLINE

TECNOMAT

PIÙ PROFESSIONALE, MENO CARO

RIMINI Via Vittime dell'11 Settembre, 20

Servizio clienti: 02/83905463 - tecnomat.it

Dal lunedì al sabato 07:00 - 20:30 / domenica 08:30 - 20:00



S & A

s.r.l.

security & automation

nuovaricerca⁺

Clinica



ALMAR

www.almarpro.com

almar.pro

almar pro

ABITI E DIVISE PROFESSIONALI

- articoli promozionali
- abbigliamento promozionale

PERSONALIZZAZIONI:

- stampa serigrafica - ricamo -
- stampa digitale - stampa sublimatica - DTF



**A RIMINI È ARRIVATA OMODA 5.
IL CROSSOVER DEL FUTURO,
PER IL FUTURO.**



Eleganza, comodità, prestazioni, finiture di grande pregio: le quattro parole chiave per descrivere Omoda 5. Vieni a vederla, toccarla, provarla presso la nostra concessionaria.

ERREPIU
concessionaria **by RUGGERI**
OMODA | JAECCO

Via Nuova Circonvallazione, 28 (vicino OBI) - Rimini

Il quiz biancorosso

**PROVA A VINCERE UN BIGLIETTO
PER RIMINI FC - PERUGIA**



**CHI È IL GIOCATORE
BIANCOROSSO
NELLA FOTO?**

ECCO GLI INDIZI:

**CON 47 GOL È QUARTO
NELLA CLASSIFICA ALL-
TIME DEI CANNONIERI
BIANCOROSSI.**

**SEGNÒ IL GOL SALVEZZA
NEL PLAY-OUT CON LA
VIRTUS VERONA DEL
MAGGIO 2019.**

REGOLAMENTO

Indovina il giocatore biancorosso nella foto e invia la tua risposta al numero whatsapp 0541 081520 entro il 25 gennaio 2025 precedendola con l'indicazione "quiz biancorosso" e corredando il testo con nome, cognome e data di nascita della persona che usufruirà del biglietto.

Tra tutti coloro che risponderanno correttamente sarà sorteggiato un biglietto del settore Tribuna Laterale valido per la partita Rimini-Lucchese sabato 1 febbraio alle 17:30. Il biglietto sarà inviato direttamente al numero whatsapp del vincitore.

N.B. Lo stesso nominativo e/o numero di cellulare possono risultare vincitori di un biglietto una sola volta per ciascun girone (uno all'andata e uno al ritorno).

Il giocatore misterioso dello scorso numero era Giuseppe Donatelli.



Luxury Living[®]

