



Juniores Regionali Girone C stagione 2010/2011



- Portieri:** Basile Alessandro (1994), Cuppi Marco (1993),
- Difensori:** Bassi Simone (1992), Bondi Mirko (1992), Brighenti Nicholas(1993),
Corraini Luca (1993), Cremonini Edoardo (1993) Gottardi Daniel (1993),
Margarita Luca (1993), Pigioli Francesco (1991)
- Centrocampisti:** Barchetti Nicolò (1993), Belletini Matteo (1993), Cavina Michel (1993),
Cinti Francesco (1993), Desario Roberto (1993), Rondelli Federico (1992),
Sabbatani Lorenzo (1992), Sammartino Cristian (1993),
Scrocchi Leonardo (1992)
- Attaccanti:** Mauceri Filippo (1992), Rubbini Marco(1993), Santalucia Nicola (1993)
Trimigno Luca (1993)
- Allenatore:** Santaniello Leopoldo **ViceAllenatore:** Rossi Alessandro
- Allenatore Portieri:** Fattori Tino **Direttore Sportivo:** Ronzani Fabio
- Dirigenti Accompagnatori:** Bondi Valerio, Bonfiglioli Roberta, Lenzi Paolo.

U.S. CORTICELLA S.S.D. S.R.L

CAMPIONATO PROMOZIONE - Girone C - 2010-2011

10a Ritorno	Punti	PARTITE				Goals		RISULTATI DEL 20-03-2011			
CLASSIFICA		Gioc.	Vinte	Nulle	Perse	Fatti	Subiti	ARGENTANA	CASALECCHIO	2	2
S.ANTONIO	56	27	16	8	3	45	19	ATH. VAN GOOF	SANTAGATESE	1	1
SANTAGATESE	51	27	13	12	2	42	20	BONDENESE	PROGRESSO	0	0
ATHL. VAN GOOF	45	27	12	9	6	39	29	CASTEL GUELFO	S.ANTONIO	1	1
ARGENTANA	41	27	11	8	8	36	31	U.S. CORTICELLA	S.PATRIZIO	2	0
U.S. CORTICELLA	41	27	10	11	6	30	24	EMMETRE	DOZZESE	1	1
XII MORELLI	40	27	11	7	9	46	35	MALBA MOL.	LAVEZZOLA	1	1
S.PATRIZIO	40	27	10	10	7	32	26	MASI TORELLO	PIANORESE	0	1
LAVEZZOLA	39	27	11	6	10	32	40	S. CONSELICE	XII MORELLI	2	0
PIANORESE	38	27	8	14	5	30	23	Marcatori "Corticella" in questa giornata			
BONDENESE	34	27	8	10	9	30	34	Frisenda - Cavalieri Marco			
PROGRESSO	34	27	8	10	9	23	26	PROSSIMO TURNO 27/03/2011			
SIM CONSELICE	33	27	8	9	10	27	30	ARGENTANA	CASTEL GUELFO		
MALBA MOLIN.	32	27	6	14	7	27	25	CASALECCHIO	U.S. CORTICELLA		
DOZZESE	29	27	6	11	10	24	32	DOZZESE	MASI TORELLO		
EMMETRE	25	27	5	10	12	23	35	LAVEZZOLA	BONDENESE		
CASTEL GUELFO	24	27	4	12	11	30	49	PROGRESSO	EMMETRE		
MASI TORELLO	21	27	5	6	16	19	36	S.ANTONIO	SIM CONSELICE		
CASALECCHIO	21	27	5	6	16	27	47	S.PATRIZIO	ATH. VAN GOOF		
								SANTAGATESE	PIANORESE		
								XII MORELLI	MALBA MOL.		

CLASSIFICA MARCATORI CORTICELLA

Frisenda 9-Rosati 3-Spadaccino 1-Tori 3-Cipriano 5-Cavalieri Marco 7-Motta 1-Viglione 1-

CAMPIONATO JUNIORES REGIONALI - Girone C - 2010-2011

8a Ritorno	Punti	PARTITE				Goals		RISULTATI DEL 19-03-2011			
CLASSIFICA		Giocate	Vinte	Nulle	Perse	Fatti	Subiti	ANZOLAVINO	BONDENESE	3	0
ANZOLAVINO	58	23	18	4	1	72	37	CASALECCHIO	CORTICELLA	0	4
CORTICELLA	48	23	14	6	3	60	30	CASTELDEBOLE	CASTELGUELFO	5	0
PROGRESSO	48	23	14	6	3	52	22	F.CASTELBOLOG.	ZOLA PREDOSA	1	2
MALBA MOLINELLA	40	23	12	4	7	54	33	PIANORESE	MALBA MOLIN.	1	1
CASTELDEBOLE	38	23	11	5	7	36	23	PROGRESSO	ARGENTANA	1	0
CASTELBOLOGNESE	36	22	10	6	6	42	34	S.AGOSTINO	EMMETRE	3	4
PIANORESE	35	23	10	5	8	39	37	SANTAGATESE	MASI TORELLO	1	2
MASI TORELLO	31	23	8	7	8	35	39	Marcatori per il Corticella nella partita giocata			
ARGENTANA	29	23	8	5	10	33	46	Tori 2- Sammartino 1 -De Sario 1			
BONDENESE	28	23	8	4	11	37	40	PROSSIMO TURNO 26/03/2011			
ZOLA PREDOSA	28	23	7	7	9	32	35	BONDENESE	ARGENTANA		
S.AGOSTINO	27	23	6	9	8	34	41	CASTELGUELFO	CASALECCHIO		
EMMETRE	26	22	8	2	12	29	52	CORTICELLA	SANTAGATESE		
CASALECCHIO	20	23	6	2	15	24	47	EMMETRE	PROGRESSO		
CASTEL GUELFO	11	22	3	2	17	38	65	MALBA MOLIN.	S.AGOSTINO		
SANTAGATESE	5	22	1	2	19	23	59	MASI TORELLO	CASTELDEBOLE		
								PIANORESE	F.CASTELBOLOG.		
								ZOLA PREDOSA	ANZOLAVINO		

CLASSIFICA GENERALE MARCATORI " CORTICELLA "

Mainardi 7-Piggioli 2-Mauceri 1-Di Blasi 1-Santalucia 1-Sammartino 5-Sabbatani 6-Rubbini 12-Trimigno 3-Gottardi 1-Scrocchi 1-

Bellettini 2-Rondelli 1-Riponi 2-Ferrante 1-Cinti 1-Levagnini 1-Cavina 2-DeSario 2-Tori 7-Losi 1-



Allievi Regionali Girone C Stagione 2010-2011



Portieri: Bonazza Davide, Gieri Jacopo

Difensori: Benini Marco, Galvan Pietro, Marchi Edoardo, Monari Alessandro,
Neri Jacopo, Zanzani Massimiliano,

Centrocampisti: Graziani Giuliano, Magri Riccardo, Maso Gabriele, Pandolfi Francesco,
Parmeggiani Manuel, Trigari Alessandro, Viola Riccardo,
Vandelli Giacomo

Attaccanti: Ferragina Dario, Ferrante Mirko, Mastrorocco Michelangelo.

Allenatore: Verri Gianluca **Vice Allenatore:** Gavina Daniele

Allenatore Portieri: Fattori Tino **Direttore Sportivo:** Boselli Valerio

Dirigente Accompagnatore: Maso Roberto, Peron Simeone, Trigari Stefano



Giovanissimi Regionali Fascia B Girone D stagione 2010/2011



Portieri: Spettoli Gianluca, Vatrella Lorenzo

Difensori: Costa Lorenzo, Fratti Daniel, Quintilio Graziano, Rubbini Luca,
Ruberto Giuseppe.

Centrocampisti: Berti Livio Raffaele, Fontana Jacopo, Mattioli Manuel, Mazzoni Andrea.

Attaccanti: Baratta Mattia, Costa Lorenzo, Nespolo Andrea, Raiola Mariano,
Sgarzi Mattia, Tagliani Davide, Viola Andrea.

Allenatore: Gherardi Marco **Vice Allenatore:** Mazzoni Marco

Allenatore Portieri: Cavalieri Enrico **Direttore Sportivo:** Boselli Valerio

Dirigenti Accompagnatori: Nespolo Mario, Sgarzi Alessandro, Tagliani Marco



LETTERA DI PRESENTAZIONE DELLA POLISPORTIVA

L'Unione Sportiva Corticella è da sempre impegnata nel continuo sviluppo e miglioramento del settore calcistico giovanile. La sfida che siamo chiamati quotidianamente a compiere non è semplice, **per essere sempre più competitivi ed innovativi in questo campo bisogna avvalersi di Istruttori altamente qualificati oltre ai continui aggiornamenti delle infrastrutture per rimanere "al passo dei tempi"**. Questo porta ad accollarsi spese di gestione sempre più onerose sia per la vita quotidiana della società (Luce, gas, acqua, ecc.) sia per gli oneri dovuti agli allenamenti così come per le partite dei vari campionati e tornei. **I contributi degli Enti Pubblici vanno sempre più affievolendosi**, lasciando interamente sulle ns. spalle l'obbligo di fare fronte a tutte le spese. Grazie alla scelta presa dalla **ns. Società, che si basa su una ampia e solida struttura di volontariato**, la quale oltre agli impegni dei vari dirigenti, può contare su una valida e fattiva collaborazione di tutti i genitori dei ns. atleti, riusciamo anche a dare vita ad iniziative di vario genere, che aiutano a finanziare le ns. attività sportive. *Tutto questo sta diventando non più sufficiente, poiché le spese aumentano e di pari passo, dovrebbero aumentare gli "Amici" disposti ad aiutarci, per potere continuare la ns. sfida.*

La ns. famiglia calcistica è formata da 18 squadre:

- 17 per il tradizionale gioco del calcio
- 1 per il gioco del calcio Femminile.

Organico complessivo è di circa 300 atleti partire dall'età di 6 anni.

I ns. campi da gioco sono fra i più invidiati e meglio tenuti della ns. provincia, non a caso squadre di calcio blasonate ci hanno scelto per potere giocare od allenare. Tutto questo, sempre grazie ad un importante contributo di collaboratori, anch'essi volontari, che con un notevolissimo impegno fisico, si preoccupano della custodia, giardinaggio, irrigazione, taglio erba, oltre alla regolare manutenzione, per offrire campi da gioco perfetti ed efficienti. Nonostante tutte le ns. difficoltà finanziarie, non ci dimentichiamo mai di chi è meno fortunato di noi. **Il ns. coinvolgimento nel campo sociale è molto profondo, ogni anno promoviamo diverse attività per portare il ns. piccolo contributo ad Enti o Società benefiche**, come l'ultima con la vendita del ns. calendario devolvendo il ricavato all'AISA Associazione Italiana per la lotta alle Sindromi Atossiche. **L'obiettivo di questo documento** è quello di presentare un piccolo quadro della ns. Società, mostrando la ns. forza e la ns. debolezza (economica) nel tentativo di sensibilizzare Persone, Associazioni, Aziende, Liberi Professionisti ad aiutarci, contribuendo al ns. cammino ed alla ns. crescita.

Non è importante la grandezza dell'aiuto, quanto questo venga accolto.

Già da ora, Grazie di Cuore

U.S. CORTICELLA s.r.l.

L'Amministratore Unico

Tonino Mazzacurati



LA NOSTRA FAMIGLIA

Elenco squadre U.S. Corticella S.S.D S.R.L
PROMOZIONE 2010/2011 Girone C
JUNIORES 2010/2011 Girone C
SQUADRE CATEGORIA ALLIEVI
ALLIEVI REGIONALI 94 Girone C
ALLIEVI REGIONALI FASCIA B '95 Girone D
SQUADRE CATEGORIA GIOVANISSIMI
GIOVANISSIMI REGIONALI '96 Girone C
GIOVANISSIMI REGIONALI FASCIA B'97 Girone D
SQUADRE CATEGORIA ESORDIENTI
ESORDIENTI 98 a 11
ESORDIENTI SPERIMENTALI '99 A 9
SQUADRE CATEGORIA PULCINI
PULCINI '00
PULCINI '01
PULCINI '02
PICCOLI AMICI '03/04
MAMME
AMATORI - CAT UISP ECCELLENZA



Pubalgia nello sport

Per pubalgia s'intende una sindrome dolorosa da conflitto che interessa la zona pubica nel punto di incontro-scontro di forze contrapposte che arrivano dal basso (impatto al suolo) e dall'alto (peso del tronco). può colpire schermatori, podisti, tennisti, fantini, ma ha incidenza maggiore tra i giocatori di calcio. Negli atleti la pubalgia è spesso la conseguenza di fattori che alterano la funzionalità del rachide quali, ad esempio, l'iperlordosi lombare, la displasia congenita dell'anca, la dismetria degli arti inferiori.

Si riconosce una forma acuta che si manifesta generalmente a seguito di trauma (cadute asimmetriche del bacino) o dopo aver effettuato dribbling molto stretti ma è la pubalgia cronica, che rientrando tra le sindromi da sovraccarico, rappresenta per il calciatore la forma più insidiosa e difficile da guarire perché conseguenza di microtraumi ripetuti nel tempo.

I muscoli coinvolti più o meno direttamente sono gli addominali, l'ileopsoas, gli adduttori e il bicipite femorale.

Il muscolo retto dell'addome è uno dei muscoli che formano la parete addominale: origina dalla faccia esterna della quinta e settima cartilagine costale e dal processo xifoideo dello sterno.

Seguendo poi un decorso discendente, si inserisce sul margine superiore del pube. ha il compito di abbassare le costole, flettere il torace sulla pelvi, aumentare la pressione addominale e mantenere l'equilibrio fisiologico del bacino riducendo così la lordosi lombare (prevenzione della lombalgia).

L'ileopsoas è un muscolo situato più profondamente, ma è considerato il più potente flessore e adduttore dell'anca fondamentale nel gesto atletico del calcio.

Dalle vertebre lombari e dalle creste iliache si porta verso il piccolo trocantere del femore.

I giocatori di calcio lavorano generalmente tutti in semiflessione coinvolgendo molto il quadricipite, ma in particolare gli ischio-crurali e non a caso questi sportivi sviluppano una muscolatura posteriore dell'arto inferiore voluminosa, robusta e corta per assicurarsi la stabilità del ginocchio.

Questo eccessivo sviluppo influenza negativamente anche l'ileopsoas ed i muscoli adduttori che inserendosi sul pube si contraggono e si irrigidiscono.

La pubalgia rappresenta una forma di mioentesite da infiammazione muscolo-tendinea da sovraccarico le cui inserzioni muscolari risultano deboli contrariamente a ciò che verrebbe da pensare, trattandosi di calciatori e tennisti professionisti.

È interessante sapere che questa situazione si verifica meno frequentemente nei ballerini che pure sollecitano al massimo questo distretto anatomico, ma lavorando molto più in allungamento non presentano retrazioni.

La diagnostica per immagine non sempre aiuta a formulare una corretta diagnosi: tra le indagini più accreditate risultano rx ecografia muscolo-tendinea, rmn.

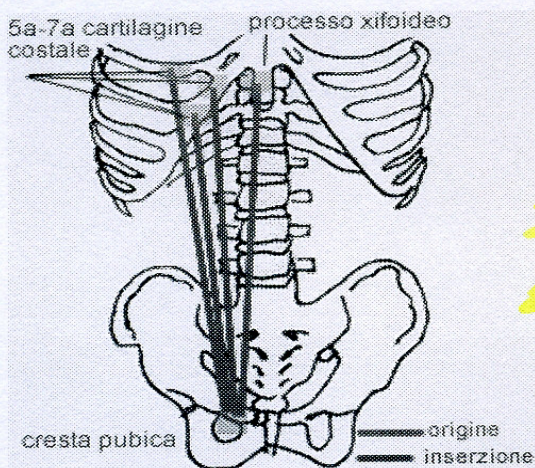
La terapia prevede riposo assoluto e prolungato per almeno un mese sono utili ionoforesi con preparati antinfiammatori, ultrasuonoterapia, elettrostimolazione massoterapia degli adduttori.

Infine la consulenza di un osteopata può risultare fondamentale per rilevare atteggiamenti scorretti di postura da parte dell'atleta e modificarne l'assetto.

Dott.ssa Fabrizia Cavallari medico specialista in medicina dello sport.

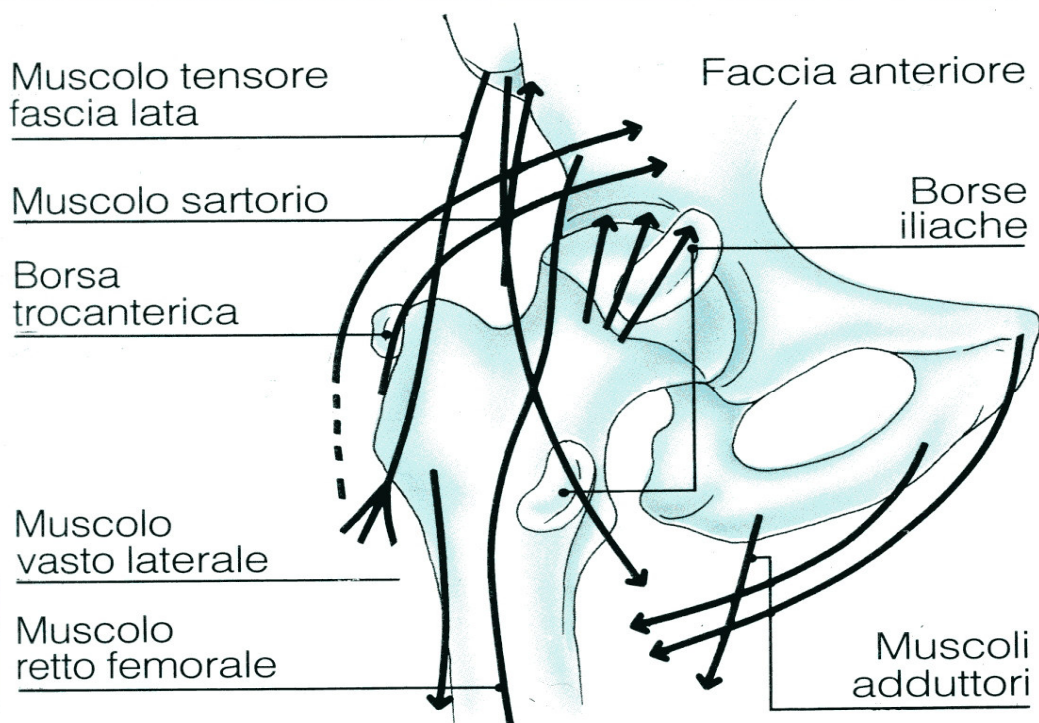


Retto dell'addome



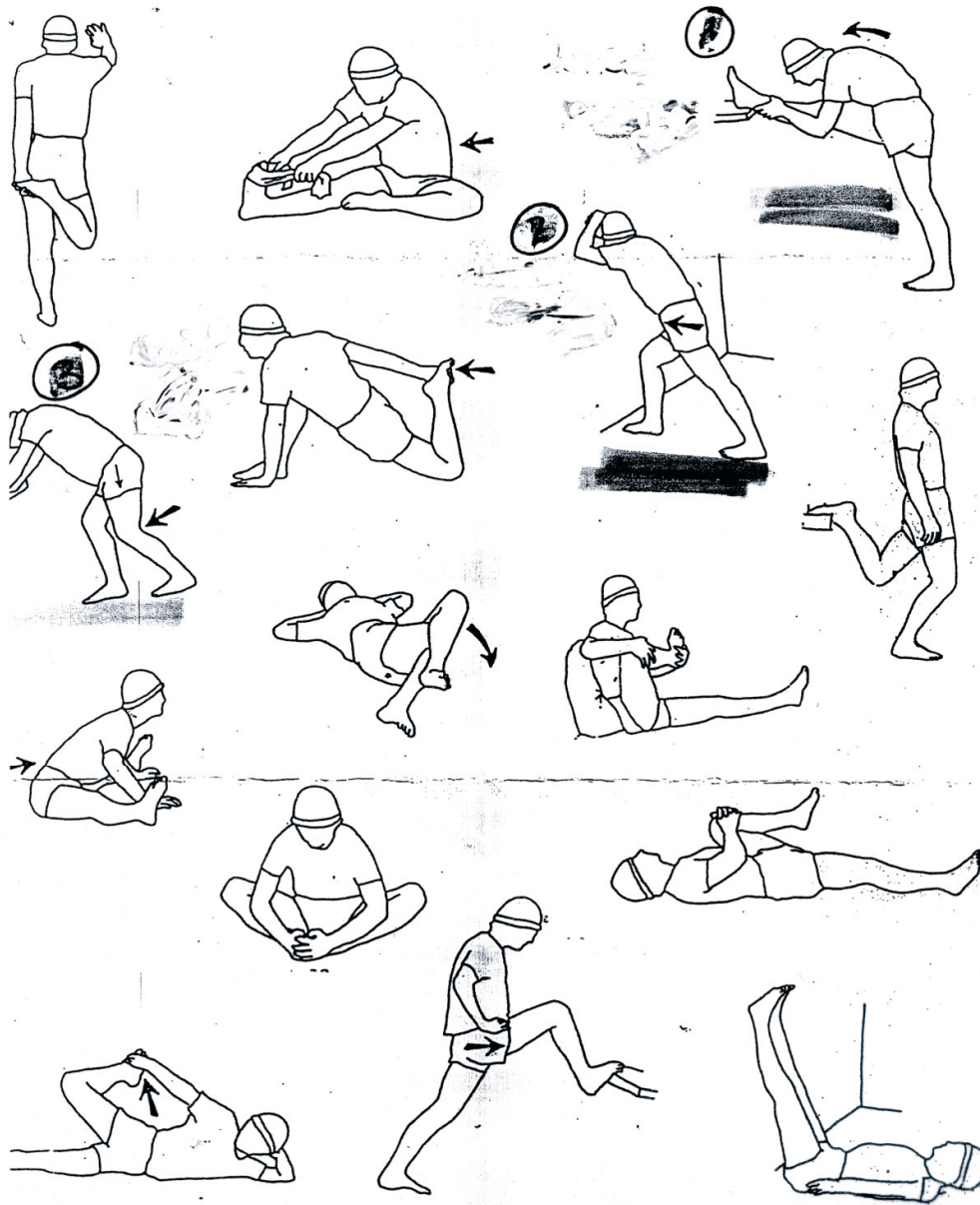
Il MUSCOLO RETTO DELL'ADDOME è uno dei muscoli che formano la parete addominale anteriore. **Origina** con tre digitazioni dalla faccia esterna della 5a e 7a cartilagine costale e dal processo xifoideo dello sterno.

Le fibre muscolari seguono un decorso discendente e si inseriscono con un corto e robusto tendine al margine superiore del pube, tra il tubercolo e la sinfisi pubica.





	PROTOCOLLO DI LAVORO A DOMICILIO ESERCIZI DI STRETCHING	IO/TER/ 11 Rev.0 Data 09/06/99
--	--	--------------------------------------





Esercizi di allungamento - Attività natatorie



U.S. CORTICELLA S.S.D. S.R.L

ALLIEVI REGIONALI GIRONE C - 2010/11

ANDATA		Punti	PARTITE				Goals		RISULTATI DEL 20/03/2011			
CLASSIFICA	Giocate		Vinte	Pareg.	Perse	Fatti	Subiti	ANZOLAVINO	VIRTUS CASTELF	2	7	
VIRTUS CASTELF	44	21	13	5	3	63	25	FIORANO	VIRTUS PAVULL	2	1	
FORMIGINE	44	21	13	5	3	43	16	FORMIGINE	PIANORESE	4	0	
U.S. CORTICELLA	41	20	12	5	3	39	16	PROGRESSO	SASSO MARCONI	1	1	
FIORANO	41	21	12	5	4	31	13	SIEPELUNGA BELL	U.S. CORTICELLA	0	1	
PROGRESSO	39	20	12	3	5	41	21	VAL.SA.GOLD	CA.RIO.CA	9	0	
VIGNOLESE	36	20	10	6	4	44	24	VIGNOLESE	SOLIERESE	1	2	
SASSO MARCONI	34	20	10	4	6	43	32	PROSSIMO TURNO 27/03/11				
VAL.SA.GOLD	33	20	9	6	5	51	24	CA.RIO.CA	FORMIGINE			
SOLIERESE	23	20	6	5	9	30	40	U.S. CORTICELLA	VIRTUS PAVULL			
SIEPELUNGABELLARIA	18	19	5	3	11	22	33	PIANORESE	SIEPELUNGA BELL			
VIRTUS PAVULLESE	15	19	4	3	12	30	45	PROGRESSO	VIGNOLESE			
CA.RIO.CA	12	20	3	3	14	18	63	SASSO MARCONI	ANZOLAVINO			
ANZOLAVINO	10	20	3	1	16	19	61	SOLIERESE	FIORANO			
PIANORESE	5	21	1	2	18	12	73	VIRTUS CASTELF	VAL.SA.GOLD			

ALLIEVI SPERIMENTALI Girone D - 2010/11

Andata		Punti	PARTITE				Goals		RISULTATI DEL 20/03/2011			
CLASSIFICA	Giocate		Vinte	Pareg.	Perse	Fatti	Subiti	ANCORA S.FRANC	ANTAL PALLAVIC	4	1	
SASSO MARCONI	52	18	17	1	0	81	8	CASTELNUOVO	VAL.SA.GOLD	0	4	
FORMIGINE	46	18	14	4	0	53	9	CASTENASO VILL	SASSO MARCONI	1	4	
VAL.SA.GOLD,	40	19	12	4	3	51	23	U.S. CORTICELLA	FORMIGINE	1	1	
U.S. CORTICELLA	33	18	10	3	5	40	21	MODENESE	ANZOLAVINO	1	1	
SPILAMBERTO 96	30	19	8	6	5	38	34	SPILAMBERTO 96	YOUNG BOYS COG	4	2	
ANZOLAVINO	23	18	7	2	9	26	38	PROSSIMO TURNO 27/03				
ANCORA S.FRANCE	21	18	6	3	9	29	33	ANTAL PALLAVIC	CASTENASO VILL			
MODENESE	20	18	6	2	10	17	38	ANZOLAVINO	U.S. CORTICELLA			
ANTAL PALLAVIC	18	18	5	3	10	18	43	CASTELNUOVO	YOUNG BOYS COG			
YOUNG BOYS COG	13	18	3	4	11	18	36	FORMIGINE	SASSO MARCONI			
CASTENASO VILL.	8	18	2	2	14	15	57	SPILAMBERTO 96	MODENESE			
CASTELNUOVO	6	18	2	0	16	7	53	VAL.SA.GOLD,	ANCORA S.FRANC			

GIOVANISSIMI REGIONALI GIRONE C - 2010/11

ANDATA		Punti	PARTITE				Goals		RISULTATI DEL 20/03/2011			
classificaclassifica	Giocate		Vinte	Pareg.	Perse	Fatti	Subiti	U.S. CORTICELLA	MALBA MOLINELLA	1	0	
ZOLA PREDOSA	51	20	16	3	1	72	14	PERSICETO 85	RENO CENTESE	1	1	
PROGRESSO	50	20	16	2	2	56	19	PIANORESE	CRESPO CALCIO	1	1	
U.S. CORTICELLA	41	20	12	5	3	40	11	PROGRESSO	BOCA PEGASO	2	1	
SASSO MARCONI	40	20	12	4	4	56	17	SASSO MARCONI	PONTEVECCHIO	5	0	
MALBA MOLINELLA	38	20	11	5	4	39	16	VAL.SA.GOLD	SIEPELUNGABELLARIA	2	3	
SIEPELUNGA BELLARIA	35	20	11	2	7	34	23	ZOLA PREDOSA	BASCA GALLIERA	3	1	
VAL.SA.GOLD	34	20	9	7	4	44	26	PROSSIMO TURNO 27/03				
PONTEVECCHIO	27	20	8	3	9	41	37	BASCA GALLIERA	CRESPO CALCIO			
PERSICETO 85	23	20	5	8	7	31	33	BOCA PEGASO	PERSICETO 85			
RENO CENTESE	20	20	6	2	12	31	48	MALBA MOLINELLA	ZOLA PREDOSA			
CRESPO CALCIO	16	20	4	4	12	32	46	PONTEVECCHIO	U.S. CORTICELLA			
BASCA GALLIERA	15	20	4	3	13	29	47	PROGRESSO	VAL.SA.GOLD			
PIANORESE	3	20	0	3	17	6	98	RENO CENTESE	SASSO MARCONI			
BOCA PEGASO	1	20	0	1	19	12	88	SIEPELUNGA BELL	PIANORESE			

GIOVANISSIMI REG.FASCIA B GIRONE D - 2010/11

ANDATA		Punti	PARTITE				Goals		RISULTATI DEL 20/03/2011			
CLASSIFICA	Giocate		Vinte	Pareg.	Perse	Fatti	Subiti	BASCA GALLIERA	CORREGGESE	1	1	
PROGRESSO	42	17	14	0	3	60	15	BOLOGNA	U.S. CORTICELLA	2	2	
VAL.SA.GOLD	36	17	11	3	3	48	25	CRESPO CALCIO	VAL.SA.GOLD	0	2	
DUE PONTI	34	16	11	1	4	30	17	CREVALCORE	CASTENASO VILL	0	4	
BOLOGNA	32	16	10	2	4	42	18	MODENESE	PROGRESSO	0	6	
U.S. CORTICELLA	27	16	8	3	5	28	28					
BASCA GALLIERA	22	16	6	4	6	27	22					
MODENESE	22	17	6	4	7	29	39					
CASTENASO VILL	16	16	5	1	10	18	27					
CORREGGESE	14	16	4	2	10	18	34	PROSSIMO TURNO 27/03				
CREVALCORE	8	17	2	2	13	10	52	BOLOGNA	CREVALCORE			
CRESPO CALCIO	5	16	1	2	13	9	42	CASTENASO VILL	CRESPO CALCIO			
								CORREGGESE	MODENESE			
								U.S. CORTICELLA	BASCA GALLIERA			
								VAL.SA.GOLD	DUE PONTI			
								RIPOSA U.S. CORTICELLA				