

Poste Italiane S.p.A. - Spedizione in abbonamento postale - 70% Roma Aut C/IRM/08/2016

asi

Periodico di ASSOCIAZIONI SPORTIVE E SOCIALI ITALIANE
Anno XXI, n. 5 - Maggio 2020

primato

L'ALBA DI UN NUOVO SPORT





- 3 Editoriale
Claudio Barbaro
- 4 Coronavirus: la stagione dei danni editoriali
Italo Cucci
- 6 Sportivi di serie A e B? No, grazie
Massimiliano Morelli
- 10 La rinascita dello sport dopo le due guerre mondiali
Marco Cochi
- 14 Pronti, partenza...Sport
Federico Pasquali
- 18 Il mondo prova a rimettersi in moto
Paola Proietti
- 22 Verso una rivoluzione culturale
Fabio Argentini
- 26 Corse su strada: lo stop infinito
Luca Montebelli
- 30 Lo sport (forse) riparte
Umberto Silvestri
- 32 La forza del pugilato femminile
Valerio Monti - Silvia Bignami
- 36 Un ragazzo contro il Sistema
Donatella Italia
- 39 Pagine di sport
Fabio Argentini
- 40 Riunione Straordinaria
della Consulta dei Comitati Periferici ASI
Andrea Albertin
- 42 A Novara due progetti per battere la disabilità
Antonello Brustia
- 44 Ippica ed Equitazione si incontrano
nello storico ippodromo delle Capannelle
Chiara Minelli
- 46 Controcopertina
Umberto Silvestri



primato

Periodico di
ASSOCIAZIONI SPORTIVE
E SOCIALI ITALIANE

Anno XXI, n. 5
Maggio 2020

Reg.ne Trib. Roma n. 634/97
Iscr. al Registro Nazionale
della Stampa
numero p.7650

editore
Claudio Barbaro

direttore
Italo Cucci

direttore responsabile
Gianluca Montebelli

coordinamento editoriale
Sandro Giorgi

capo redattore
Fabio Argentini

hanno collaborato
Andrea Albertin, Silvia Bignami,
Donatello Brustia, Marco Cochi,
Donatella Italia, Chiara Minelli,
Valerio Monti, Massimiliano Morelli,
Federico Pasquali, Paola Proietti,
Paolo Signorelli, Umberto Silvestri.

marketing
Achille Sette

direzione e amministrazione
Via Piave, 8 - 00187 Roma
Tel. 06 69920228 - fax 06 69920924

redazione
primato@asinazionale.it

progetto grafico
Promedia Audiovisivi s.r.l.

impaginazione
Francesca Pagnani

stampa
Stamperia Lampo - Roma

Chiuso in redazione: 27/05/2020



Lo sport all'indomani del Covid-19

> Claudio Barbaro

Lo sport - così come molti altri settori - ha sofferto molto le difficoltà causate dall'epidemia di Covid-19. Il lockdown ha infatti stravolto un mondo produttivo estremamente eterogeneo, troppo spesso rappresentato in modo parziale e incompleto. Ed anche oggi, quando la ripresa delle attività è in fieri, la mancanza di chiarezza nel dettare le regole della ripartenza - tra rimpalli e latenze nella governance del sistema sportivo - e i distinguo a livello regionale rappresentano fattori di criticità da osservare con attenzione.

Tuttavia, mentre si intravede la conclusione della fase emergenziale, vorremmo provare a fare un bilancio. Gettare luce non solo ciò che si poteva fare e non è stato fatto, ma anche su ciò che di buono questa situazione ha generato - per quanto stridente possa suonare questo aggettivo collegato alla situazione portata dal coronavirus.

La stra-ordinarietà dell'esperienza vissuta ha spinto il legislatore ad adottare misure dai risvolti politici e sostanziali notevoli.

Mi riferisco, ad esempio, all'indennità prevista per i collaboratori sportivi. Per quanto la somma stanziata sia stata insufficiente a colmare l'ammacco economico derivante dall'interruzione della loro attività e a coprire il loro numero effettivo, l'averne enucleato la figura in modo esplicito rappresenta un fatto dirompente. Il governo ha cioè reso visibili lavoratori che fino a poco prima non lo erano. Certo, potrà dire qualcuno: i tempi erano maturi e la legge di riforma del settore, approvata dal precedente esecutivo, aveva preparato il terreno. Condividiamo. Tuttavia, la fermezza con cui è stata presa questa misura ha tracciato una rotta ormai non modificabile. Attendiamo, pertanto, che la legge delega di attuazione di questo aspetto ricompreso nella riforma del sistema sportivo completi l'avvenuto riconoscimento del lavoratore sportivo, dandogli un inquadramento giuridico definitivo e predisponendo anche tutte le tutele previdenziali fino ad oggi inesistenti. Un altro esempio di come il Covid-19 abbia

Conseguenze in chiaroscuro della pandemia su un mondo in evoluzione

portato novità attese da tempo nel nostro mondo è rappresentato dalla parificazione delle realtà dell'associazionismo sportivo e delle società sportive dilettantistiche alle piccole e medie imprese, contenuta nel Decreto Liquidità. Un'equiparazione grazie alla quale realtà produttive strategiche per il nostro paese - sia dal punto di vista economico che di welfare - potranno superare difficoltà oggettive ricorrendo al credito agevolato. Oltre all'importanza sostanziale di questa misura, rileva anche l'aspetto formale. Indirettamente la produttività del nostro mondo è stata riconosciuta assieme a quella del restante tessuto produttivo italiano. Siamo di fatto usciti dalla semplicistica equiparazione sport = tempo libero, divertimento - riduttiva nel dipingere la complessità del nostro mondo e penalizzante nel favorire la crescita di professionalità nel nostro settore e nel diffondere la cultura del benessere.

Quindi tutto bene? No, assolutamente. Guardato il bicchiere mezzo pieno, dobbiamo anche rammaricarci per quello che l'esecutivo non ha voluto fare per tamponare gli effetti disastrosi del Covid-19. Ci riferiamo alla mancata approvazione di sgravi fiscali per gli attori del sistema sportivo, al mancato annullamento dei canoni concessori per i gestori di impianti sportivi, alla mancata sospensione dei mutui contratti per la costruzione e/o ristrutturazione di impianti sportivi, nonché delle utenze e delle tasse.

Come mai ci sono state queste lacune? Sicuramente a causa della straordinarietà e della trasversalità della crisi in proporzione alla limitata capacità finanziaria-economica del nostro paese. Altrettanto sicuramente la scarsa maturità della cultura sportiva italiana, evidente nell'interpretazione che ne hanno dato le Istituzioni. Guardando con occhi autocritici il nostro

operato non possiamo rinfacciarci nulla. Come ASI, sin dall'inizio dell'emergenza sanitaria, ci siamo rivolti al ministro Spadafora presentandogli otto punti per contenere le gravi perdite che, purtroppo, si stanno registrando; abbiamo poi avviato una campagna stampa sui principali quotidiani nazionali non solo sportivi; abbiamo spronato le istituzioni per rappresentare con forza la crisi di oltre 130mila società; abbiamo esteso la copertura assicurativa per i nostri affiliati per consentire loro di proseguire gli allenamenti in casa in sicurezza. Infine abbiamo portato all'attenzione della settima commissione del Senato, chiamata a discutere il tema delle Olimpiadi invernali, la necessità di riservare allo sport di base economie derivanti dai grandi eventi. Ci siamo cioè prontamente mossi nell'interesse dello sport che rappresentiamo. Alcuni risultati non sono arrivati, altri stanno invece per concretizzarsi, anche grazie alla pressione che abbiamo esercitato.

Mi riferisco alla creazione di un fondo a sostegno di asd e ssd di 10 milioni che potrà essere incrementato da una piccola percentuale derivante dal prelievo sui montepremi complessivi delle scommesse sportive, previsto dal cosiddetto Decreto Rilancio in via di emanazione. Pensiamo che questa misura sia un grimaldello fondamentale per re-introdurre nel dibattito un tema a noi molto caro, parte della nostra identità: la mutualità nel sistema sportivo. Perché, ad esempio, non prevedere che i diritti televisivi possano sostenere la ripresa dello sport di base e innescare un circolo virtuoso grazie a cui rilanciare il paese? In fondo, se la Liga Spagnola ha - sua sponte - offerto 200 milioni per la ripresa degli sport minori, perché lo stesso non potrebbe accadere da noi?

Ndr - il presente editoriale è stato scritto prima del varo ufficiale del Decreto Rilancio Pubblicato sulla Gazzetta Ufficiale il Decreto-Legge 19 maggio 2020, n. 34 recante "Misure urgenti in materia di salute, sostegno al lavoro e all'economia, nonché di politiche sociali connesse all'emergenza epidemiologica da COVID-19".

Coronavirus: la stagione dei danni editoriali

I media sono stati "ceduti" in questi mesi a presunti scienziati, virologi, epidemiologi, tuttologi che hanno trascorso ore in tivù e radio mortificando la scienza, lottando l'uno contro l'altro con opinioni non sorrette da prove



> Italo Cucci

Ci voleva il Coronavirus per fare il punto sull'attività mediatica, intesa come Informazione e Comunicazione. Intanto, coincidenza straordinaria - se non sospetta per tempi e modalità - la pandemia ha fatto fuori il vecchio mondo di "Repubblica" sostituendolo con un altro anche più potente riferito non tanto alla Fiat quanto alla Famiglia Agnelli della quale oggi John Elkann è il maggior rappresentante. "La Stampa", "il Secolo XIX", "Repubblica" e la sua catena di giornali locali, le sue radio, la sua tivù. Non discuto il fatto ma non posso cancellare dalla mia memoria una stagione della mia vita

professionale quando, a metà dei Settanta, lavoravo per il Gruppo Monti: "il Resto del Carlino", "la Nazione", "Stadio" (poi ceduto al "Corriere dello Sport"), "il Telegrafo" di Livorno e "il Giornale d'Italia", niente più che un tentativo di sopravvivenza affidato a un mio vecchio maestro e amico, Alberto Giovannini. La sinistra non ancora sinistrata gridava allo scandalo per la pericolosa Concentrazione Editoriale creata da Attilio Monti detto il Petroliere Nero. Furo-no create ostruzioni d'ogni genere. I giornali più accaniti contro il Gruppo erano "Panorama" e "l'Espresso": il primo arrivò ad attaccarmi direttamente pubblicando la notizia (sic) che dietro alla mia scrivania, al "Carlino", era appesa - vergogna! - una foto con dedica di Italo Balbo. Me l'avessero chiesto, gli avrei detto che Balbo - guarda caso - era stato mio padrino di battesimo per procura (quando io nascevo, 1939, Balbo era governatore della Libia). Consentitemi comunque di sottolineare che "Panorama" ha subito il contrappasso, diventando un settimanale di destra, mentre "l'Espresso" è diventato l'house organ di "Repubblica". Fatta la premessa... rivoluzionaria, voglio dire dei danni editoriali di stagione del Coronavirus. E non dico della crisi dei quotidiani sportivi colpiti dall'ancor più grave crisi dello sport, del Calcio in particolare. Hanno ben poco da raccontare, se non antiche storie. (Tuttavia, commendevole la battaglia del "mio" "Corriere dello Sport Stadio" che è riuscito a rilanciare le sorti del Campionato). Il peggio è venuto dai quotidiani generalisti, dalle tivù, dalle radio, da tutti i mezzi di co-

municazione "ceduti" a presunti scienziati, virologi, epidemiologi, tuttologi, i vari Burioni, Capua, Gismondo, Galli, Pregliasco, Brusaferrò e compagnia bella che hanno trascorso ore in tivù e radio, dettato migliaia di interviste a giornalisti che hanno in gran parte rinunciato ad approfondire la materia affidandosi a personaggi che hanno mortificato la scienza lottando l'uno contro l'altro con opinioni non sorrette da prove. Il risultato è stato dunque mortificante, con i media (non midia, please) ridotti spesso al livello dei social imbottiti di bufale e fake news.

Ho al proposito una mia idea: il Coronavirus ha salutato, provocato la grande crisi dell'informazione ormai dominata dalla comunicazione. Non ci sono più giornalisti, cronisti da marciapiede, ricercatori di notizie animati da curiosità e passione, da spirito di sacrificio e umiltà (spesso) ma ripetitori "colti", bravini, elegantini, dottorini, ufficistampa aziendali e istituzionali prodotti dalle cosiddette scuole di giornalismo, a partire da Scienze della Comunicazione e improvvidamente trasferiti ai giornali. Un giorno, a Casa Marzullo, registrando una trasmissione che toccava anche la crisi dei giornali, a domanda - di Gigi - risposi: "È stata provocata anche da Scienze della Comunicazione". "Ohibò - disse un altro partecipante invero piuttosto sportivo - ma lei sa che quella facoltà l'ho inventata io?".

E risposi: "Lo so, professor De Masi". ■

Il Corriere dello Sport è riuscito a rilanciare le sorti del campionato, secondo la disamina di Italo Cucci



Sportivi di serie A e B? No, grazie!

La pandemia ha portato lo sport a riflettere come forse mai accaduto in precedenza. L'importanza della base diventa fondamentale per la rinascita



> **Massimiliano Morelli**



Abbiamo brancolato nel buio, non c'è altra risposta da fornire. E ancora andiamo a tastoni, nell'oscurità di norme talvolta incomprensibili, ipotesi, proposte inattuabili. Vuoi perché la pandemia ha preso in contropiede tutti, comuni mortali e addetti ai lavori, vuoi perché le regole sono cambiate - e continuano a cambiare; e cambieranno ancora - praticamente ogni giorno.

Lo sport sta vivendo il suo "anno orribile", cancellati Giochi Olimpici ed Europeo di calcio, annullate manifestazioni d'ogni genere, rinviati i grandi appuntamenti dello sport mon-

diale, basti pensare al ciclismo e al tennis, con le grandi corse a tappe rinviate a dopo l'estate, così come i tornei di tennis.

E i mugugni di chi si sente sopraffatto, organizzatori che fanno volare gli stracci bagnati perché decidono le priorità senza ascoltare gli altri.

Sospeso il Sei Nazioni, annullati campionati d'ogni genere, dai tornei provinciali alle manifestazioni nazionali. Un "frekendò con la cipolla", o quasi, con l'aggiunta di due passaggi che hanno fatto storcere la bocca a molti: il massimo interesse per il grande Calcio (e qui abbiamo scoperto che in Italia



dal CONI".

"Per cui - sottolinea - ho poco da aggiungere se queste sono state le linee guida da parte dei vertici. Ma ho un mio pensiero personale: dal momento che sono stati annullati diversi appuntamenti nazionali e internazionali, non vedo proprio il motivo per cui si debba fare questa differenza soprattutto nelle categorie di alto livello in cui atleti che, per un infortunio o per altri motivi, non sono rientrati nella lista, ma che restano comunque atleti di spessore e che potrebbero sentirsi psicologicamente demoralizzati e di fatto svantaggiati".

Sincero, leggero ma comunque pro-

esiste la Serie A, mentre le altre divisioni, dalla Serie B alla terza categoria, possono finire nel cestino) e quella suddivisione di allenamenti ipotizzati e calendarizzati solo per gli atleti di interesse nazionale.

Come a dire che "chi non è di interesse nazionale" può anche stare in poltrona, in panciulle, a cambiar canali della televisione. Unico sport concesso lo zapping. Il tutto con buona pace della grande massa degli sportivi, amatori e non, che alla resa dei conti fanno parte dello zoccolo duro delle federazioni e costituiscono il pregio, il vanto di ogni federazione: il numero dei tesserati. Sport "minori", termine che non ci piace e davanti al quale restiamo sbigottiti, ma che diventa sintesi di una nuda e cruda realtà.

Così il Basket e la Pallavolo hanno deciso di chiudere i battenti anzitempo, senza far distinguere fra Serie A e tornei amatoriali. Abbiamo provato a indossare i panni degli atleti non di interesse nazionale, e ci siamo detto "no, non è giusto". E poco importa se la Rete ci ha riempito le giornate con tutorial e interviste d'ogni tipo.

Chi pratica sport non s'accontenta delle immagini, tanto meno delle chiacchiere da salotto. Vuole sudare, vuole faticare, vuole scacciare i pensieri con una corsa, una nuotata, una partita a tennis o a calcetto.

Poi, esistono casi di sport davvero di-

menticati, ed è un peccato, perché dietro gli sforzi di un atleta ci sono spesso i sacrifici delle famiglie, basti pensare a un ragazzo che comincia a praticare una qualsiasi disciplina.

Dietro ci sono genitori e nonni, e quando il ragazzo crescerà ci saranno gli amici a fare il tifo sugli spalti. Si chiama indotto. Un indotto che pare essere offuscato al momento dalle chiacchiere in libertà fatte esplodere dal mondo del calcio. E gli altri sport? Che fine fanno?

"Il Comitato olimpico nazionale - spiega Riccardo Felicioni, allenatore federale del pattinaggio artistico a rotelle - ha dato la possibilità di allenarsi agli atleti olimpionici che ovviamente hanno bisogno di non perdere troppo quel bagaglio tecnico acquisito nei lunghi anni di preparazione e carriera perché ad altissimo livello è sempre più difficile fare quel passo avanti per poter restare in alto. E da qui poi ogni federazione ha dovuto inviare una lista degli atleti che ha ritenuto di interesse nazionale così come è stato richiesto





fondo nella riflessione, Felicioni è un po' l'istantanea del pensiero di chi ama lo sport secondo lo spirito decoubertiniano, a prescindere dalla capacità o meno di conquistare una medaglia d'oro olimpica o un alloro mondiale. I numeri parlano chiaro, nel Calcio per esempio si è soliti dire che un buon giocatore viene fuori da una schiera di ventimila altri calciatori. Vuol dire che gli altri diciannovemila e rotti debbono smettere di praticare sport? A proposito poi del football, va sottolineato il pensiero di un presidente di un club del cosiddetto "calcio minore", e parliamo del campionato d'Eccellenza.

Per partecipare al quale fra annessi e connessi si ragiona su cifre che gravitano fra i sessantamila e i duecentomila euro a stagione, fra affitti, gabelle e parcelle da pagare, con buona pace in questo caso di chi considera questo tipo di "pane e pallone" ancora a livello dilettantistico.

Gianni Patrizi, padre fondatore della Polisportiva Monti Cimini, spiega come il Coronavirus ha lasciato "un momento di sconforto, di smarrimento, di vuoto, anche soprattutto in virtù del fatto che all'inizio non si sapeva quanto sarebbe durato lo stop".

"Poi - aggiunge - quando è sopraggiunta la consapevolezza che si trattasse di un discorso serio, che sarebbe durato a lungo, è subentrato lo sconforto ma non tanto per la prima squadra, quanto per il settore giovanile: è statoconcertante e desolante vedere il campo vuoto, il pensiero andava ai bambini costretti a restare a casa. Un vero e proprio smarrimento".

"Per ripartire - conclude il patron - noi come sodalizio ci siamo mossi per cercare sinergie proprio per il settore giovanile, ovviamente in ottica futura: trovando accordi con altri del settore pensiamo di arrivare a un bacino d'utenza più ampio, con l'augurio e la speranza di offrire un'opportunità in più in un momento in cui c'era il bisogno di un segnale di ripartenza. Aspettiamo messaggi e incentivi da parte del Comitato regionale, anche se al momento



le risposte non arrivano. Ma restiamo fiduciosi".

Dunque, riflettori accesi sui più giovani, in un momento in cui pare che il problema sia legato solo al grande Calcio, quello dei campioni che viaggiano su cifre e stipendi da nababbo. Ai totali, quindi, viene da dire che nonostante lo "schiaffo", la base dello sport italiano cerca risposte utili per vagheggiare un presente e un immediato futuro di sicuro migliori rispetto al recente passato. Sperare che tutti possano essere considerati atleti, senza distinzioni di sorta, non è reato. Altrimenti saremmo i primi a benedire chi fa la cernita e dice "tu sei buono continua", "tu sei da buttare". Lo sport, per lo meno in Italia, non può essere considerato alla stregua di un XFactor. ■



La rinascita dello sport dopo le due guerre mondiali



L'emergenza Covid-19 ha riportato alla memoria, per lo sport, le tragiche situazioni già vissute durante i due conflitti, con la sospensione delle attività in ogni latitudine. Fortunatamente, dopo ogni periodo buio, esiste il momento della rinascita e del rilancio di tutte le attività

> Marco Cochi

Fino a pochi mesi fa, l'influenza spagnola che nel 1918 travolse l'intero pianeta provocando almeno 50 milioni di vittime, era solo un ricordo sbiadito. Poi, la pandemia da Covid-19 ha risvegliato la memoria della devastante malattia e per guardare al futuro con più ottimismo andrebbe anche ricordato che col passare dei mesi la spagnola perse vigore, fino a diventare una variante dell'influenza lieve che si ripresenta ogni anno. Come ha scritto Frank Snowden, professore emerito di Storia della medicina alla prestigiosa Università di Yale, nel suo libro *Epidemics and Society: from the Black Death to the Present* «forse quello della spagnola fu un fuoco che si esaurì dopo aver arso tutta la legna facilmente accessibile».

Girardengo è imbattibile come il cannone sul quale appare. Così recita la didascalia alla foto pubblicata in una popolare rivista sportiva dell'epoca



Il medagliere italiano alle Olimpiadi di Londra 1948 è uno dei più ricchi di sempre: otto medaglie d'oro, undici d'argento e otto di bronzo, che valsero agli azzurri la quinta posizione, alle spalle di Stati Uniti, Svezia, Francia e Ungheria. Il Settebello sul podio, nella foto, fu fischiato al momento dell'inno nazionale

È comunque certo che in quel caso l'epidemia ebbe anche una conclusione sociale, dopo che la Prima Guerra Mondiale era finita e le persone erano pronte per un nuovo inizio e desiderose di lasciarsi alle spalle l'incubo della malattia e del conflitto bellico. Lo sport in questa rinascita giocò un ruolo primario perché dopo la fine della Grande Guerra tutte le principali competizioni sportive e le Olimpiadi furono nuovamente organizzate. Il Comitato Olimpico Internazionale assegnò alla città di Anversa, i Giochi del primo dopoguerra nel 1920, in omaggio alla sofferenza patite dalla popolazione belga, che era stata sottoposta a una dura occupazione da parte delle truppe tedesche. Mentre nel 1919 in Italia riprese il campionato di calcio, dopo l'interruzione dovuta all'entrata in guerra del nostro Paese il 23 maggio del 1915. La prima edizione post-bellica vide la vittoria dell'Inter, che il 20 giugno nella finalissima allo stadio dello Sterlino di Bologna ebbe la meglio per 3-2 sul Livorno campione meridionale. Alcuni storici dello sport reputano che la forzata interruzione del campionato non produsse solo effetti negativi, ma ne favorì la

diffusione in tutta la penisola. Sotto le armi, infatti, le differenze sociali e le distanze geografiche si accorciarono e grazie anche alle numerose partite giocate fra i soldati al fronte, il calcio riuscì ad ampliare la sua popolarità anche tra le masse contadine del centro-sud. Fino ad allora, era stato lo sport maggiormente seguito dalle classi borghesi e cittadine del vecchio triangolo industriale del Nord-Ovest, che lo avevano già adottato alla fine dell'Ottocento. I quattro anni di sospensione a causa del conflitto segnarono così l'inizio di quel percorso, che nei decenni successivi avrebbe portato il calcio ad affermarsi come lo sport nazionale.

La ripresa postbellica del 1919 segnò anche l'inizio di accesi dibattiti in vista di una riduzione e razionalizzazione del campionato. Fu proposto in particolare di ridurre il torneo di massima serie 1920-1921 (ribattezzato *Categoria A*) a sole 24 squadre per l'Italia settentrionale am-

mettendovi le prime tre classificate di ogni girone, mentre le rimanenti avrebbero formato la *Categoria B*. Tuttavia, tali propositi incontrarono il duro ostruzionismo delle altre, che temevano per il proprio futuro all'in-



terno di un eventuale torneo più elitario. Sempre nel 1919 ripartì anche un altro dei più importanti eventi sportivi del nostro Pa-

Le prime Olimpiadi del secondo dopoguerra si disputarono nel 1948 a Londra, dove l'Italia scoprì Adolfo Consolini (1917-1969), che vinse l'oro olimpico nel lancio del disco

ese: il Giro d'Italia, sospeso come il campionato di calcio dopo l'entrata nel primo conflitto mondiale. La settima edizione della corsa rosa si svolse in dieci tappe dal 21 maggio all'8 giugno e fu vinta da Costante Girardengo, primo corridore nella storia del Giro a guidare la classifica generale dalla prima all'ultima tappa.



La ripartenza post-bellica del giro vide la partecipazione di soli 66 ciclisti e attraverso l'Italia segnata dalla Grande Guerra con molte strade ancora distrutte, mentre ai partecipanti reduci del fronte furono fornite gratuitamente le biciclette. La gara fu caratterizzata anche da problemi di approvvigionamento e logistica dovuti alle restrizioni postbelliche, ma nonostante le difficoltà fu un successo organizzativo e di pubblico.

La stessa voglia di rinascita sportiva, forse anche più vigorosa, si ebbe anche dopo la fine della Seconda Guerra Mondiale. E come avvenuto nel 1919, anche questa volta a segnare la ripartenza sono il campionato di calcio e il Giro d'Italia, che riprese a meno di due settimane dal referendum istituzionale del 2 giugno 1946.

Il "Giro della Rinascita" ha solo quattordici tappe, che alla fine incoronano vincitore Gino Bartali, che nella classifica finale staccò di soli 47 secondi il suo eterno rivale Fausto Coppi. La prima edizione del secondo dopoguerra viene ricordata anche per la sassaiola con cui numerosi attivisti filo-jugoslavi bersagliarono la carovana del Giro durante la dodicesima tappa, nei pressi di Pieris, piccola frazione del comune di San Canzian d'Isonzo in provincia di Gorizia, interrompendo temporaneamente la corsa.

Prima del Giro, era tornato anche il campionato di calcio, che in realtà non si era completamente fermato poiché nel 1943 durante la fase peggiore del conflitto, non essendo possibile organizzare campionati a girone unico, si pensò di organizzare un campionato misto di Serie A-B in tre gironi, ma il progetto fu abbandonato dopo l'annuncio dell'armistizio dell'8 settembre, che divise l'Italia in due.

Nel 1944, il MinCulPop della Repubblica Sociale Italiana organizzò un torneo *non ufficiale*, poiché era in vigore il periodo di inattività ufficiale stabilito l'anno prima dalla FIGC. La competizione prese il nome di Campionato Alta Italia e fu vinta dalla squadra del 42° Corpo dei Vigili del Fuoco della Spezia. Il titolo venne riconosciuto il 22 gennaio 2002 dalla FIGC, seppure solo in via onorifica.

Per la stagione 1945-46, non essendo ancora possibile ritornare al girone unico, il campionato fu strutturato in forma mista Serie A-B, composto dal campionato Alta Italia

(con sole squadre di A), dal campionato Sud A-B (con le squadre del Sud di A e B) e il girone finale nazionale a cui si qualificavano le migliori quattro dei due tornei Nord/Sud. Solo nella stagione 1946-47, si tornò al girone unico per la Serie A, mentre la B fu riorganizzata in tre gironi con una promozione in A per girone.

Nei primi anni del dopoguerra ricordiamo il Grande Torino, che entusiasmò i tifosi dell'Italia intera fino al 4 maggio 1949, quando la squadra capitanata da Valentino Mazzola precipitò con l'aereo sulla collina di Superga, mentre rientrava da una trasferta in Portogallo, dove aveva affrontato il Benfica. Quel periodo nel calcio italiano è anche ricordato per il ritorno all'Inter della leggenda del calcio Giuseppe Meazza, che durante la guerra era passato dall'allora Ambrosiana Inter al Milan.

La rinascita sportiva italiana dopo il secondo conflitto mondiale non è solo scandita dal campionato di calcio e dal Giro d'Italia, ma anche dalla ripresa delle Mille Miglia, che per sei anni era stata interrotta a causa degli eventi bellici. I motori delle macchine al via per la corsa automobilistica di gran fondo tornarono a rombare alle 14 in punto del 21 giugno 1947. La prima vettura a tagliare il traguardo, dopo 16 ore 16 minuti e 39 secondi, è l'Alfa Romeo 8C 2900 B Lungo Berlinetta Touring di proprietà del copilota Emilio Romano, ma guidata dal pilota sardo Clemente Biondetti. L'intera gara fu caratterizzata da un'aspra contesa contro la Cistalia 202 Spyder Mille Miglia guidata dal leggendario Tazio Nuvolari.

Le prime Olimpiadi del secondo dopoguerra si disputarono nel 1948 a Londra, dove l'Italia scoprì Adolfo Consolini (1917-1969), che vinse l'oro olimpico nel lancio del disco, una specialità nella quale stabilì tre volte il primato mondiale. Alle spalle del discobolo veneto vinse l'argento un altro italiano Giuseppe "Peppone" Tosi, un corazziere del Quirinale. Sempre ai Giochi di Londra nacque la leggenda del Settebello d'oro, ovvero della nazionale italiana di pallanuoto che vinse la prima medaglia d'oro olimpica in questa disciplina.

Infine, è importante sottolineare che sia nel primo che nel secondo immediato dopoguerra, lo sport era tornato ai tempi pionieristici, affidato in gran parte all'entusiasmo e alla

passione, ma anche ai sacrifici dei suoi atleti. Oggi, dopo la pandemia del nuovo corona virus che ha bloccato le Olimpiadi di Tokyo, i campionati europei di calcio e tutti i grandi eventi sportivi del 2020, lo sport non tornerà ai tempi pionieristici. Mentre la ripartenza non potrà essere sostenuta solo dai sacrifici e dalla passione degli sportivi, ma anche da

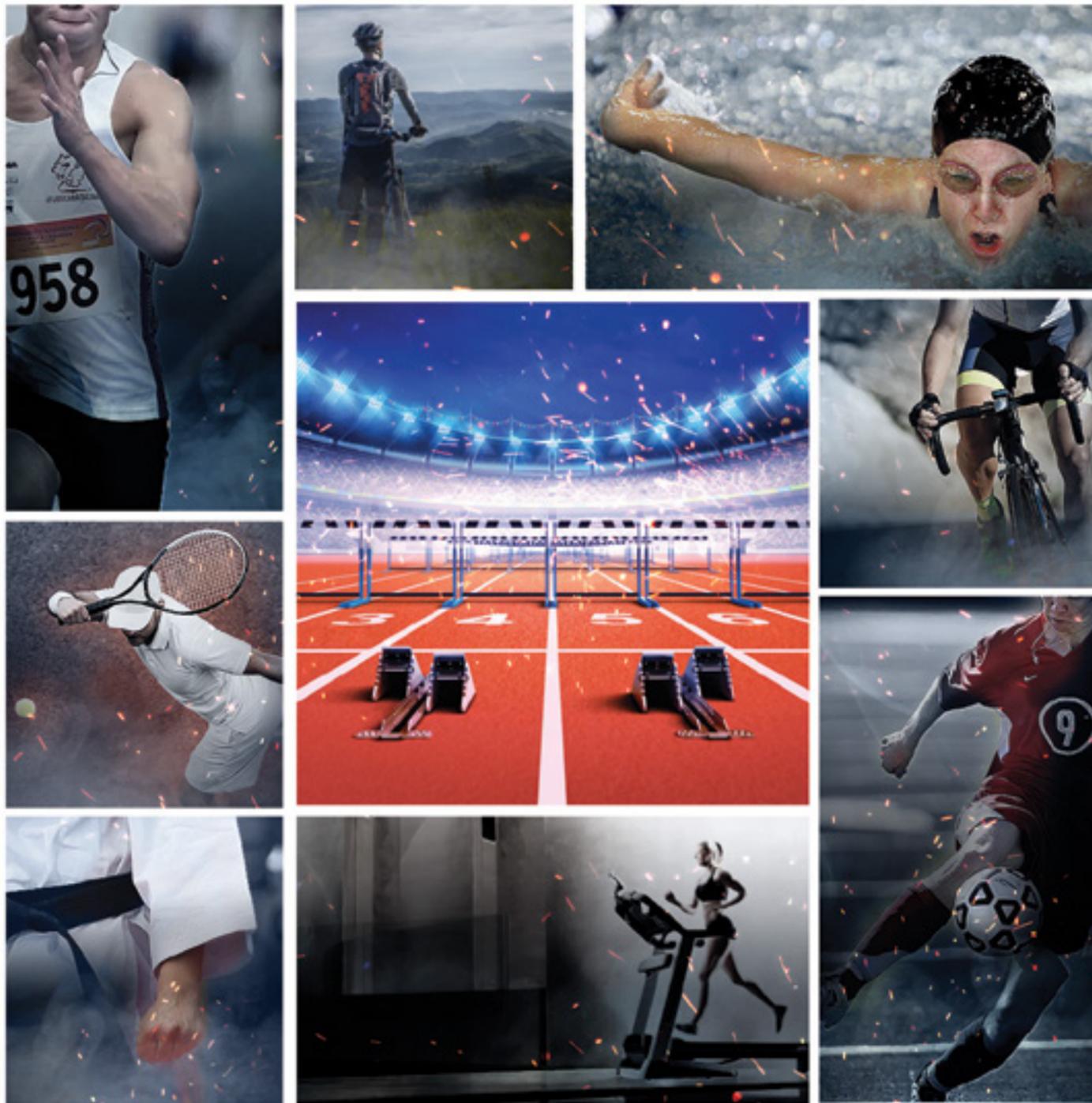
solidi piani manageriali, che alla fine consentiranno allo sport di uscire ancora una volta vincitore. ■

Tour de France 1949. 16a tappa, Cannes-Briançon, Col d'Izoard. Fausto Coppi e Gino Bartali: simboli di una rinascita post bellica



Pronti, partenza... Sport

Ripresa lenta dello sport italiano. Vediamo, caso per caso, come le Federazioni si stanno organizzando per tornare in campi, piscine e palestre garantendo però la sicurezza degli atleti



> Federico Pasquali

Dopo tre mesi di stop forzato, lo sport è lentamente ripartito. Trattasi dello sport organizzato, quello che si pratica nelle palestre, piscine, impianti sportivi di vario genere, perché quello fai da te non si è mai arrestato, tra possibilità di fare una corsetta limitata e video lezioni messe in piedi in abbondanza nella fase di lockdown. Una ripartenza alquanto difficile a dire il vero, ma la pandemia è ancora in corso e il “tana liberi tutti” è difficile da immaginare nell'immediato. Lo sport, fonte di vita, ovunque si faccia, salvo rari casi e discipline (la vela in solitaria per estremizzare), prevede una vicinanza o un contatto e in una fase dove è imposto il distanziamento fisico (o sociale che dir si voglia) non è impresa da poco praticarlo. Coni, Ministero dello Sport, Sport e Salute, Federazioni Sportive, Discipline Associate, Enti di promozione sportiva e Cip hanno lavorato, a vario titolo e in vari modi, alla stesura di protocolli o indicazioni per la ripartenza in sicurezza dello sport.



■ Il Primo Step

Le prime indicazioni sono state fornite, come era giusto che fosse, dalla Federazione medico sportiva italiana. Lo ha fatto con un protocollo elaborato da un'illustre Commissione composta da Maurizio Casasco, Massimo Galli, Ranieri Guerra, Maurizio Memo, Sergio Pecorelli, Fabio Pigozzi, Carlo Signorelli e Alberto Villani, che ha dettato delle linee guida per atleti professionisti e amatori. Ovviamente trattasi di un protocollo medico, dunque riguardante esami e test ai quali sottoporre il soggetto-atleta in caso di positività al Covid e guarito o asintomatico, per la sua sicurezza e quella dei compagni.



■ Il Secondo Step

Il nodo da sciogliere fondamentale, però, era (ed è ancora in parte per il futuro prossimo) quello della ripartenza dello sport per tutti e delle competizioni sportive a pieno regime. Il Governo ha fissato la data del 25 maggio per la riapertura di impianti sportivi, mentre per le competizioni ancora si sta ragionando e per gli eventi di massa sembra ancora prematuro azzardare delle linee guida ufficiali (proposte per le gare di running, ad esempio, ce ne sono, ma non hanno messo tutti d'accordo). Certo non è facile considerare le peculiarità delle centinaia di discipline riconosciute e quindi praticate, da pochi o da milioni di italiani.

Così il Coni ha dato mandato, ad aprile, al Politecnico di Torino, che ha istituito un'apposita commissione scientifica, di elaborare un documento di prima stesura per calcolare i rischi di ciascuna disciplina sportiva, dalle olimpiche alle paralimpiche, da quelle degli Enti di promozione a quelle delle Discipline associate.

Un lavoro, elaborato in più di 400 pagine, che ha suscitato qualche polemica (e un polverone da parte della pallavolo) ma poi, con le osservazioni arrivate dai preposti soggetti sportivi, è stato considerato una base importante dalla quale poter ripartire.

Questo, dopo il vaglio della Protezione Civile, che ha dato il suo parere in tema di sicurezza intervenendo sui temi preposti. Nella Giunta del Coni del 14 maggio, anche il Ministro Vincenzo Spadafora ha elogiato il lavoro fatto, dunque dando il consenso, non legislativo s'intende, a quei protocolli.

■ Le strutture per tutti

Il d-day del 25 maggio è scattato con diverse problematiche soprattutto per il motore dello sport di base, ossia per gli impianti sportivi dove le associazioni operano quotidianamente e per i centri sportivi privati. Palestre per tutte le attività indoor, piscine, campi da calcio, tennis, basket, volley e tutti gli sport outdoor. Il rispetto delle indicazioni di sicurezza non è stato facile. Già a partire dal reperimento dei materiali, vedi le mascherine, finendo alle limitazioni per gli ingressi e gli allenamenti di sport di squadra. Mentre per gli agonisti, professionisti e semi professionisti, la ripartenza era avvenuta in precedenza con pochi problemi, in quanto gli impianti federali hanno potuto rispettare le indicazioni per loro dovendo consentire l'apertura a pochi atleti, per gli altri 20 milioni di persone attive non è stato così. I gestori di impianti, hanno dovuto (e dovranno ancora farlo fino a nuove disposizioni governative) prendere in considerazione le attività di sanificazione, la sicurezza degli operatori sportivi (protezioni), il distanziamento nelle varie fasi dell'attività sportiva (parcheggio, ingresso, spogliatoi e aree comuni), la revisione dell'organizzazione delle attività con prenotazioni e turni ridotti delle lezioni, prevedere la sorveglianza sanitaria, la limitazione degli accompagnatori e la formazione del personale. In pratica, limitazioni importanti e spese aggiuntive, parzialmente coperte dall'ultima Legge emanata sulla base del Decreto Rilancio del 13 maggio 2020, dove sono state adottate anche misure specifiche per lo sport di base.



■ **L'atletica Leggera**

Partiamo dall'atletica leggera, la regina degli sport, che, grazie al lavoro della Fidal, iniziato con largo anticipo rispetto ai tempi della richiesta arrivata dal Ministero dopo il lavoro del Politecnico di Torino, ha prodotto un protocollo esaustivo per ciascuna specialità che poi è stato adottato subito alla riapertura degli impianti prima dagli atleti di interesse nazionale e poi dagli amatori. In sintesi, ecco le regole più importanti adottate.

Spogliatoi chiusi, separatori all'ingresso e all'uscita per garantire il distanziamento minimo di uno-due metri (in funzione delle cangianti disposizioni governative, ndr), minimo tre metri di distanza per esercizi di gruppo, accesso regolato in base alla superficie complessiva dell'intero impianto (65mq a individuo), postazioni e circuiti a stazione nella superficie interna della pista per ulteriori attività, informazioni esposte con le regole da rispettare, personale preposto al controllo, sessioni di allenamento di 90 o 120 minuti (gli atleti di interesse nazionale potranno anche usufruire di sedute ulteriori nella stessa giornata), programmazione dell'attività da concordare con i gestori da parte delle società sportive operanti nell'impianto, attività consentita per i lanci e per l'alto solo a chi utilizza attrezzi personali, guanto in lattice da adottare per gli esercizi dei cambi in staffetta, ripetute per i mezzofondisti limitate a 800-1000 metri sull'anello, aree muscolazione interdette salvo garanzie di sanificazione da parte dell'atleta o del tecnico e aree delimitate per gli accompagnatori.



■ **Il Calcio**

Ogni disciplina e specialità ha le sue esigenze, ma alcuni principi generali sono validi per tutti. Ci riferiamo agli obblighi di prevenzione sanitaria in carico a utenti, tecnici e gestori, ossia pulizia, distanza, sanificazione, turnazione ingressi o utilizzo di corsie come nel caso del nuoto. Poi, però, ci sono anche le indicazioni basate sulle specificità delle discipline, a partire ovviamente tra quelle individuali e quelle di squadra. Il calcio, sport di squadra più praticato in Italia, per ora ha visto partorire dalla Fige il protocollo (in aggiornamento, ovviamente, come tutti del resto) con le misure da adottare per la ripresa degli allenamenti, valide anche per le partite, solo dei professionisti. Per i dilettanti, come confermato dal Ministro Spadafora, sarà la Lnd a fornire un protocollo differente, in quanto le esigenze sono diverse e anche i mezzi economici. Ma saranno elaborate e ufficializzate per renderle operativa nella prossima stagione.



■ **Il Ciclismo**

Passiamo al ciclismo, sport individuale ma su strada e anche in pista anche di squadra o di gruppo. L'analisi del rischio dei fattori redatta dalla Federciclismo ha considerato il sito di allenamento o gara come equivalenti, suddiviso in due sottogruppi strada e pista e ancora tra specialità individuali e di gruppo.

Specificando che gli allenamenti, in ogni caso, si possono svolgere solo a carattere individuale, per ciò che riguarda le gare la Federazione rimane in attesa del via libera sulle competizioni per adottare normative adeguate, alcune delle quali sono state già elaborate. Per i praticanti amatoriali, invece, ha proposto un "vademecum" con le regole principali da rispettare, come l'igienizzazione della bicicletta e della borraccia, l'utilizzo degli occhiali, la mascherina e i guanti monouso da portare con sé, e il rispetto del distanziamento.



■ **Il Tennis**

La Federtennis ha elaborato un protocollo articolato quanto chiaro ed ha anche riaperto alle competizioni, annunciando già a metà maggio lo svolgimento degli Assoluti, non disputatisi da quasi tre lustri, programmati per la metà di giugno. I tennisti dovranno indossare dei guanti realizzati appositamente per la pratica. Detto ciò, le linee guida della Federazione riguardano soprattutto i circoli sportivi. Che, devono osservare le normative governative simili per tutti gli impianti, ma anche tenere chiusi gli spogliatoi, limitare le attività al gioco del tennis, del padel, del beach tennis e del tennis in carrozzina su prenotazione, limitatamente al singolare, oppure agli allenamenti individuali, oppure alle lezioni private one-to-one o in piccoli gruppi, ridurre l'orario di utilizzazione dei campi in modo da lasciare un intervallo fra una seduta di gioco e quella successiva, organizzare l'entrata e l'uscita dall'impianto con percorsi e cartelli in modo da mantenere le distanze di sicurezza, utilizzare sistemi di prenotazione online e, ove previsto, prevedere un sistema di pagamento dell'affitto del campo senza l'utilizzazione di denaro contante, mettere a disposizione dei giocatori su ogni campo un distributore di gel idroalcolico, un prodotto detergente disinfettante, carta usa e getta e un cestino con un sacchetto di plastica per consentire la pulizia di panchine, sedie e rete. Inoltre, fare in modo che gli operatori addetti ai campi evitino di toccare le palle da tennis a mani nude, cercare di far utilizzare palle nuove a ogni gruppo di utenti o disinfettarle con uno spray igienizzante alla fine di ogni seduta di gioco e per le lezioni individuali, suggerire che ogni allievo utilizzi sempre

e soltanto palle di sua proprietà. Ai praticanti, tra le altre cose, viene chiesto di mantenere sempre la distanza di due metri dall'altro giocatore, indossare un guanto sulla mano non dominante oppure disinfettare le mani ogni fine game, se possibile giocare con due tubi di palle diversi (chi serve utilizza il suo tubo di palle) ed usare racchetta e piede per raccogliere le palline e mandarle all'avversario.



■ **Il Nuoto**

Molto dettagliato il protocollo stilato da una commissione di esperti incaricata dalla Federnuoto, dove vengono indicate anche le norme per le ristrutturazioni o il ricevimento di materiale da parte dei fornitori. Stante le normative sanitarie generali valide per tutti gli impianti e il personale che vi lavora, elenchiamo alcune delle misure più significative da rispettare. La premessa fatta dalla Fin è che i rischi per le strutture estive sono inferiori a quelle chiuse, considerato il rischio inferiore di contagio, quindi le regole da adottare sono minori. Dato non trascurabile per la ripartenza e riorganizzazione delle attività di base nelle piscine scoperte. Per quanto riguarda la densità di affollamento si ritiene di conservare l'indice, già pre-

visto, di almeno 5 mq a persona di superficie per gli spogliatoi. Per lo specchio d'acqua, la superficie è di 10mq per gli allenamenti di atleti di interesse nazionale e di almeno 7mq per l'attività di base. Per quanto riguarda i tuffi, la distanza fra gli atleti (e fra loro e gli allenatori) deve essere di almeno 5 metri nella fase preliminare del tuffo e a bordo vasca. Poi sono state dettate le direttive per tutte le altre aree, a partire dalla reception, dove si indica di predisporre una postazione di misurazione della temperatura corporea esterna, installazione di distributori di disinfettante, dispositivi elimina-code per mantenere il rispetto della distanza di sicurezza, posizionamento segnaletica orizzontale per garantire il rispetto della distanza personale fino all'installazione di pannelli separatori in plexiglas fra il personale e l'utente. E ancora le norme per gli assistenti bagnanti, dalle mascherine al controllo del rispetto delle regole da parte dei bagnanti. Norme anche per gli accompagnatori dei bambini, i genitori per intenderci, divise tra i piccolissimi che necessitano di un genitore (in questo caso nello spogliatoio per la coppia genitore-bambino dovrà essere considerato un indice di affollamento di almeno 7 mq complessivi) e quelli più grandi, ai quali viene consigliato di arrivare in piscina con il costume indossato sotto i vestiti in modo da velocizzare le operazioni di spogliatoio. Per i corsi di fitness in acqua, l'istruttore dovrà operare fuori dall'acqua con la mascherina, come del resto l'istruttore di nuoto che non potrà operare in vasca. Per il nuoto libero, infine, il protocollo suggerisce di proporlo solo su prenotazione per giornata e fascia oraria e comunque a numero chiuso. ■



TOKYO 2020



Campionato francese interrotto
(nella foto Icardi al PSG)



Il mondo prova a rimettersi in moto

**Campionati interrotti, calendari stravolti,
Giochi di Tokyo rimandati al 2021.
Lo sport di tutto il Mondo s'interroga
su come ripartire e pianifica nuove date**

> **Paola Proietti**

Lo sport riparte o almeno ci prova. E' innegabile che il Coronavirus ha creato una situazione che mai si era potuta anche solo immaginare. Lo sport in tutto il Mondo è stato interrotto. Fermo a metà, chiuso in una bolla come il resto dell'umanità, in attesa di vedere e capire cosa succederà e come ripartire in sicurezza. Sì, perché è questa parola, "sicurezza" che ha cambiato tutto e cambierà anche il

modo di fare e vivere lo sport. Almeno per qualche tempo.

Tra campionati dichiarati conclusi, trattative per riprendere quelli ancora aperti, coppe, tornei, allenamenti, ecco che ogni Paese e ogni disciplina ha cercato la strada migliore da percorrere. Tutti con l'obiettivo di ricominciare. C'è chi ha buttato giù piani di rilancio condividendo ogni singola parola di medici-esperti, chi ha dibattuto con la politica, chi ha fatto per conto suo, chi ha chiuso tutto o rimandato

senza pensarci troppo. Il Coronavirus ha stravolto i calendari degli sport di tutto il mondo. Cerchiamo allora di fare un quadro delle decisioni prese, quelle ancora in bilico e le nuove date scelte per gli eventi sportivi.

La decisione più grande è stata presa dal CIO: Olimpiadi di Tokyo rimandate all'anno prossimo. Sarà Tokyo 2021, con relativo spostamento di tutte le date future, o forse no? Questo è ancora da decidere. La stessa sorte è toccata agli Europei di



I campionati del mondo di Beach Volley, che si sarebbero dovuti disputare a Roma il prossimo anno, sono stati rimandati a giugno 2022.

calcio. E partiamo proprio da qui. Mentre in Italia, se tutto va bene il campionato dovrebbe ripartire verso la metà di giugno, le squadre sono tornate ad allenarsi prima a piccoli gruppi e poi di nuovo insieme. La Serie A italiana ha disputato l'ultima partita il 9 marzo (Sassuolo - Brescia), completando così la 26ma giornata. Diverse le decisioni prese in altri Paesi. La Francia ha fermato tutte le competizioni agonistiche della stagione, calcio per primo e certo non senza polemiche. In Portogallo è stata ufficializzata la ripartenza di tutti gli eventi calcistici il 4 giugno, con la Primeira Liga che ripartirà dalla 25ma giornata. In Serbia si riprende il 30 maggio, mentre la Germania è già tornata in campo, anche se la possibilità di congelare tutto ancora esiste. La Federcalcio turca ha confermato

che i campionati riprenderanno il prossimo 12 giugno, a porte chiuse, e termineranno a fine luglio. Così anche la Spagna. Sulla stessa data sta facendo un pensierino anche l'Inghilterra, ancora alle prese con numeri importanti da Coronavirus. In Danimarca il calcio è ripartito, senza tifosi. L'Austria ha confermato la ripartenza il 2 giugno. L'Uefa è intenzionata a chiudere il discorso coppe ad agosto, ma molto dipenderà proprio dalla ripresa dei vari campionati.

Il basket ha dichiarato chiusa la stagione in Italia, Francia e Turchia. Chi sta pensando di finirla sono Spagna, Germania, Paesi Bassi ed ex Jugoslavia. NBA verso la chiusura ufficiale. Nessuno scudetto assegnato.

La pallavolo ha dichiarato chiuse le competizioni senza assegnazione dello scudetto e senza determinare promozioni e retrocessioni. I campionati del mondo di beach

volley, che si sarebbero dovuti disputare a Roma il prossimo anno, sono stati rimandati a giugno 2022, per far posto alle Olimpiadi di Tokyo.

Per quanto riguarda il tennis, il Covid-19 ha spazzato via in un colpo solo Roland Garros e Wimbledon. Il primo in particolare, è stato rinviato al 20 settembre, ma il presidente della federazione francese, Bernard Giudicelli, non esclude di organizzarlo a porte chiuse, più che altro per salvaguardare i diritti televisivi e il partenariato. Per il momento, resistono gli US Open in programma a fine agosto.

La FIDAL (Federazione di atletica leggera italiana) ha fermato tutta l'attività agonistica fino al 31 maggio. E ha poi deliberato un nuovo ipotetico calendario dei Campionati Italiani: 17-19 luglio Allievi, 25-26 luglio Assoluti; 18-20 settembre Juniores e 3-4 ottobre Cadetti. La federazione internazionale ha invece cancellato i meeting di Rabat, Londra e Zurigo, spostando gli

eventi della Diamond League. Il primo appuntamento è a Montecarlo il 14 agosto. Il ciclismo ha cancellato tutti gli appuntamenti. Un nuovo ipotetico calendario prevede il Tour de France dal 29 agosto, i Mondiali dal 20 al 27 settembre, il Giro d'Italia dal 3 ottobre e poi La Vuelta. La Formula Uno ha programmato la sua ripartenza il 28 giugno con il GP di Francia. Cancellati l'appuntamento australiano e Montecarlo mentre sono da riprogrammare i GP di Bahrain, Vietnam, Cina, Olanda, Spagna Azerbaigian e Canada. La moto Gp, invece, dovrebbe iniziare il 21 giugno. E' stato rimandato il Mugello (31 maggio) e Catalogna (7 giugno) e gli organizzatori sono piuttosto pessimisti sulla possibilità di salvare il campionato.

La confusione non manca ma la buona volontà di recuperare il recuperabile c'è. Una cosa è certa: agli italiani lo sport da vedere e da tifare manca terribilmente. In particolare il calcio. Curiosi sono infatti, i dati emersi dall'ultimo studio di SEMrush, piattaforma SaaS per la gestione della visibilità online, che ha analizzato la media



mensile delle digitazioni sui motori di ricerca del nostro Paese durante la quarantena. Le partite più cercate sono state quella dell'Italia mondiale del 1982 e del 2006. Quella che ha suscitato più interesse Italia - Francia del 2006 che, solo a marzo, è stata cercata circa 40.500 volte. A seguire Italia - Germania del 1982 (con 18.100 ricerche) e Germania - Italia finale del 2006 (18mila click). Bayern - Inter, finale di

Anche il Tour de France, come tutte le altre corse ciclistiche, è stato rimandato

Champions League giocata a Madrid nel 2010 ha invece ottenuto 14.400 visualizzazioni. A seguire Milan - Liverpool del 2007, altra finale, cercata 12.100 volte.

Ossigeno per tutti lo sport prova a ripartire. Insieme al resto del mondo. ■

Inevitabilmente rimandati gli Europei di Calcio che avrebbero dovuto coinvolgere, in quanto itineranti, 12 Paesi del Vecchio Continente



Verso una rivoluzione culturale

Servono campagne di sensibilizzazione, ripartire dalla scuola, dall'impiantistica di prossimità e, soprattutto, da sostegni diretti alla popolazione per incentivare tutti a fare sport. Nessuno escluso



> Fabio Argentini

Rivoluzione culturale. E' questa la parola d'ordine, nemmeno troppo sussurrata, di chi nello sport ci lavora. Certo, riaprire è stato importante, farlo in sicurezza pure, poter godere di aiuti statali, regionali o comunali che siano, una sorta di pozione salvavita che le vite non riuscirà a salvarle a tutti, ma tant'è.

Chi lo sport lo propone quotidianamente vede oltre l'emergenza e propone soluzioni che hanno il sapore proprio di una piccola rivoluzione per un Paese arretrato come il nostro (è proprio il caso di ammetterlo con noi stessi) nel quale, ai deficit di Stato, suppliscono tante piccole e grandi realtà disseminate sul territorio nazionale. Centotrentamila Asd e Ssd, centomila strutture, un milione di operatori. Sono loro un presidio per la salute, per il benessere, per la formazione e da questa rete nascono pure i campioni del domani.

Rivoluzione culturale, dicevamo... "Adesso ci sono ammortizzatori sociali e sostegni, che a breve smetteranno di esistere. Lo Stato deve considerare nei fatti e non solo a parole, che assenza di attività fisica, nel tempo, porta a gravi patologie fisiche con danni anche a livello economico per il nostro welfare sanitario. Servono campagne di sensibilizzazione, ripartire

dalla scuola, dall'impiantistica di prossimità e, soprattutto, da sostegni diretti alla popolazione per incentivare tutti a fare sport. Nessuno escluso. E, quindi, anche campagne di sensibilizzazione: soprattutto in questo momento in cui, in piena crisi economica, molti potrebbero pensare allo sport come a un bene non primario e disabituarci alla sua pratica costante. Andiamo a stanare le sacche di sedentarietà, aiutiamo anche economicamente la gente a fare attività: soldi che torneranno moltiplicati allo Stato in termini di mancate spese per il SSN".



Parole decise e preziose, quelle di Roberto Cipolletti, perché provengono da chi di questo comparto fa parte a vario titolo. È il Presidente

del Comitato Regionale di ASI Lazio, una vita nello sport e gestore di palestre e piscine con la SIS, Sistemi Integrati per lo Sport. Uno sguardo privilegiato, una finestra affacciata sulla crisi.

Cipolletti, partiamo dall'inizio. 20 febbraio primo caso a Codogno, poi Vò Euganeo anche se il focolaio italiano del Coronavirus covava sotto la cenere "almeno dalla metà di gennaio", conclusione della

task force di epidemiologi.

"Gestendo un impianto anche a Verona ci siamo resi conto di come il Veneto abbia risposto con rapidità. Prima Regione a chiudere, prima a effettuare tamponi a tappeto e prima a riaprire in Italia. Ci siamo anche resi conto di provvedimenti a macchia di leopardo".

Si è detto tanto della crisi degli impianti sportivi e di chi eroga sport. Proviamo a fare qualche conto...

"Sicuramente una crisi che mette in ginocchio tante strutture. Un elenco in rosso lungo quello riportato sui libri contabili di una struttura sportiva. Parliamo di mancati incassi, di gente a cui prolungare l'abbonamento e nuovi clienti sicuramente più timorosi alla riapertura; di aperture contingentate (ogni nostro frequentatore, ad esempio, deve prenotarsi tramite una app); di adeguamento delle strutture alle linee guida; di sanificazione continua. Per chi ha squadre agonistiche i problemi legati anche alla fuga degli sponsor.

E poi i costi del personale, delle utenze, del canone di affitto, delle ditte di manutenzione prima del riavvio dei macchinari, dei mancati introiti anche a livello di indotto, ad esempio quello legato ai punti ristoro.

Un approfondimento, al solo titolo d'esempio, per quanto attiene i costi dell'energia elettrica: in una piscina, è im-



Dal 25 maggio palestre riaperte su tutto il territorio nazionale. Precise le linee guida da seguire come quelle relative al distanziamento tra i macchinari

possibile staccare tutto come potrebbe avvenire in una casa di campagna, l'acqua va filtrata e ai costi vivi si aggiungono imposte e iva sulle imposte stesse.

Le iniziative governative e locali ad oggi non hanno certo risolto il problema".

Iniziative, peraltro, talvolta confuse. "In fase di lockdown, al di là delle misure prese, il grosso problema è stato quello legato alla burocrazia che, spesso, non ha permesso di metterle in atto. Anche in questo caso, qualche esempio: si è parlato di accesso al credito per garantire liquidità in questa fase di ripartenza accendendo al finanziamento bancario. I rappresentanti del Governo hanno parlato di accesso rapido. In 24, 48 ore i soldi sul cc. Poi, vai in banca e ti scontri con realtà completamente diverse.

O, le linee guida: siamo stati mesi a seguire bozze, indicazioni redatti da soggetti diversi: Comuni, Regioni, Enti.... Quelle "vere" uscite poco prima della riapertura. Molti non sono riusciti a riaprire il 25 maggio perché non in grado di mettere tutto a norma.

Un ultimo esempio: viene auspicato di fare attività all'aperto. Cosa giusta per distanziamento sociale. Ma, nel concreto, una normativa che favorisca tutto ciò non c'è. Se domani una Asd vuole fare un gazebo negli spazi a disposizione all'aperto, deve iniziare una normale pratica edilizia".

Come sta rispondendo la vostra utenza? "Non credevamo ma con entusiasmo. Appena avuta notizia della riapertura sono state tantissime le telefonate. La gente ha voglia di sport, ha voglia di lasciarsi tutto alle spalle. Certo, pretende di entrare in strutture che diano l'idea di professionalità e cura del dettaglio soprattutto per quanto attiene al rispetto delle norme, alla sanificazione. Questa pandemia cambierà le abitudini sociali ma il desiderio di ricominciare è altrettanto forte".

La riapertura dell'attività nelle palestre e nelle piscine - il 25 maggio - è stata condizionata alle linee guida allegate al Decreto e rilanciate anche da ASI in un proprio documento.

Per quanto attiene gli impianti natatori, il gestore è stato tenuto a fornire una adeguata informazione sulle misure di pre-

venzione, dotare la struttura di dispenser con soluzioni idroalcoliche per l'igiene delle mani prevedere opportuna segnaletica, e con la facoltà di rilevare la temperatura corporea, impedendo l'accesso in caso di temperatura > 37,5 °C.

Ovviamente ancora divieto di accesso del pubblico nelle tribune ed ingressi contingentati.

La struttura è stata tenuta a organizzare gli spazi e le attività nelle aree spogliatoi e docce in modo da assicurare le distanze di almeno 1 metro, con sette metri quadri a disposizione per ogni bagnante in vasca. Proibito l'uso promiscuo degli armadietti e messi a disposizione sacchetti per riporre i propri effetti personali.

Al fine di assicurare un livello di protezione dall'infezione è stata prevista una filiera dei trattamenti dell'acqua con una frequenza dei controlli sul posto a non meno di due ore.

Per quanto invece attiene le palestre, fatte salve le indicazioni informative e di profilassi valide anche per le piscine e il distanziamento di 2 metri durante l'attività, è stata dettata una linea molto rigorosa per quanto riguarda il microclima: è fondamentale verificare le caratteristiche di aerazione dei locali e degli impianti di ventilazione e la successiva messa in atto in condizioni di mantenimento di adeguati ricambi e qualità dell'aria indoor.



Flavio Giustolisi, Responsabile ASI del Settore Nuoto approfondisce il discorso legato ai costi di una struttura: "Impianti come quelli natatori hanno spese molto più alte di altre strutture sportive, palestre comprese. Questo perché a tecnologia complessa. Partiamo dall'assunto che le piscine raramente vengono svuotate. Se sì, in assenza di pressione, derivante dall'acqua, le pareti rischierebbero di collassare. Questo vuol dire che deve essere mante-

nuto attivo anche l'impianto per la depurazione delle acque. Il sistema di filtrazione e circolazione, è il cuore pulsante della piscina e, con il trattamento chimico, serve a preservare la purezza dell'acqua dal deterioramento dovuto a vari fattori. Le fasi fondamentali della corretta circolazione e purificazione dell'acqua sono: recupero dell'acqua dalla vasca, filtrazione, disinfezione con prodotti chimici per i quali esiste una centralina di dosaggio, e reimmissione della stessa attraverso apposite bocchette.

Un adeguato ricambio è previsto anche per l'aria, ovviamente.

Per riscaldare una piscina di 350 metri cubi, mantenendo l'acqua a temperatura tra i 28 e i 30 gradi serve una caldaia ad alta condensazione. Alla SIS c'è anche un solare termico".

Impianti che non possono essere messi a riposo...

"Solo per il mantenimento di queste strutture attive, seppur a riposo, il trasporto dell'acqua corrente, i costi di manutenzione previsti dal contratto e tassazioni varie, le spese fisse arrivano mensilmente a 3500 euro al mese. Cosa è stato possibile spegnere? Solo il riscaldamento. Tutto il resto no".

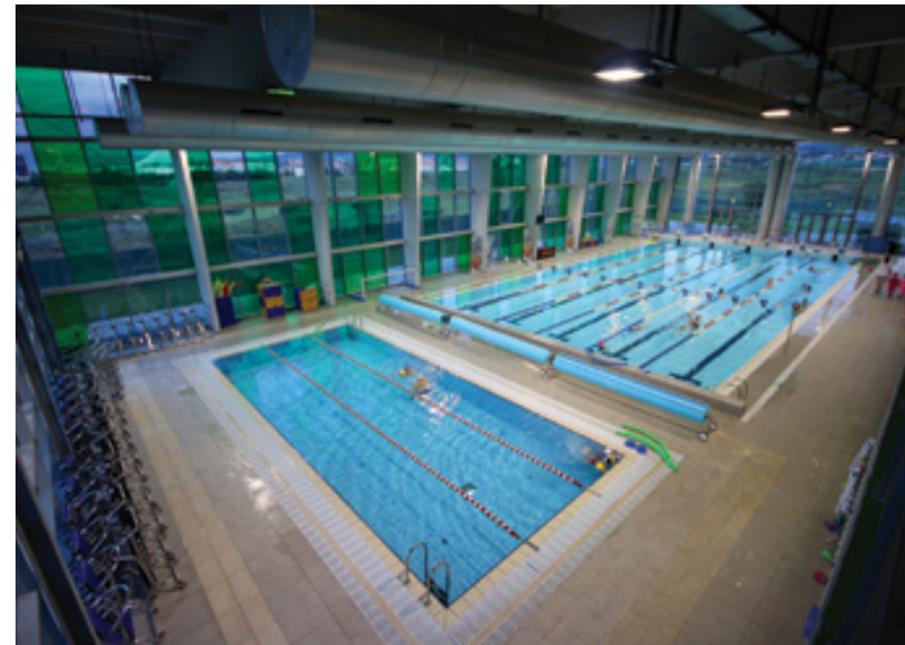
Una perdita di fatturato importante "Una emorragia grave. Ancor peggio se il picco fosse avvenuto a settembre quando il movimento sportivo generalmente riparte in tutta la sua forza. Considerate che una struttura deve il 30% complessivo del suo fatturato a settembre, mese in cui lo sport riprende dopo l'estate".

Un problema che riguarda anche il settore agonistico

"Ci sono alcuni atleti e atlete di primo livello che pensano di smettere, tante società non riescono a sopportare il peso di oneri contrattuali in assenza di sponsorizzazioni. Il movimento ricomincia in modo sicuramente diverso rispetto a tre mesi fa".

Almeno all'inizio forse non sarà come prima

"La nostra società sicuramente appare



cambiata. E così anche il mondo dello sport", sottolinea ancora Giustolisi nella sua veste di Presidente della SIS Roma, che ha una squadra di vertice in Serie A1. "Questa è una realtà che vive di contatto, di convivenza, di abbracci che rappresentano un momento identitario dopo un sacrificio comune. Penso all'abbraccio che è tradizione prima di ogni gara di

L'impianto romano della SIS, Sistemi Integrati per lo Sport

pallanuoto. Può questo mondo sopportare diffidenza, guanti e barriere di plexiglas? Almeno all'inizio sarà tutto più difficile".

Lo sport riparte. Con la forza che ha sempre avuto. Ma sarà una lunga salita. ■

LA RACCOLTA DEI NOSTRI TG



Il TgAsi, tornato in questo periodo emergenziale, ha accompagnato l'azione mediatica del nostro Ente, dai primi giorni di crisi fino alla riapertura degli impianti sportivi. Grazie al Qr Code, che trovate in questo spazio, potrete rivedere tutte le puntate, atterrando in una pagina presente sul sito www.asinazionale.it.

Un tg nato, la prima volta, per accompagnare i festeggiamenti del Venticinquennale di ASI e tornato ora con la voglia di essere accanto ai nostri affiliati, di raccontare storie difficili e anche virtuose, della solidarietà della nostra periferia e di tanti altri frammenti

di un periodo così delicato... E di contribuire a stimolare le Istituzioni e di aiutare lo sport, quello di Base, sin troppo invisibile agli occhi della politica nonostante venti milioni di praticanti, un milione di operatori, centomila strutture in tutta Italia che hanno rischiato di non rialzare la serranda dopo questo periodo emergenziale. Un presidio per l'educazione dei nostri figli, del benessere nella sua accezione più ampia, della salute (e anche dell'economia a questo tema collegato) argomento caldo in questi giorni. Anche questa volta, la nostra striscia informativa - sempre più imitata - ha svolto la sua funzione.

Corse su strada: lo stop infinito

Fra le tante discipline che provano a ripartire, appare davvero difficile ipotizzare di vedere al via centinaia di atleti tutti insieme. Quali soluzioni per provare a far rinascere le gare running?

> Gianluca Montebelli

“Quando corro tutti i pensieri volano via. Superare gli altri è avere la forza, superare sé stessi è essere forti” un pensiero di Confucio che è diventato il credo di tanti, del variegato e sconfinato popolo dei runners che ogni fine settimana colorano le strade delle nostre città, grandi e piccole, dando vita a gare sempre più partecipate, sempre più performanti. Una filosofia di vita

spezzata bruscamente dall'arrivo della pandemia che ha fermato l'attività sportiva in ogni latitudine e reso impossibili gli assembramenti. Correre con gioia tutti insieme, ognuno col proprio passo, ognuno desideroso di sfidare sé stessi e gli altri, è diventato oggi un sogno irrealizzabile. Lo sport in questi mesi sta cercando faticosamente di ripartire, di trovare le soluzioni più vicine possibili a quello che erano i modelli precedenti, di capire come garantire contemporanea-

mente la sicurezza di evitare il contagio senza penalizzare l'aspetto tecnico-agonistico.

La corsa su strada, fra le tante discipline, è oggettivamente quella che, per tornare a svolgersi, dovrà superare i maggiori ostacoli e le maggiori difficoltà organizzative. Difficile ipotizzare di vedere in tempi brevi le oceaniche partenze con oltre 10000 partecipanti, capaci di regalare emozioni. Siamo abituati ad eventi di grandissimo coinvolgimento come maratone e mezze





maratone, ma anche a gare più brevi, quelle che ogni settimana si svolgono su tutto il territorio nazionale, che vedono al via centinaia di atleti. Il distanziamento sociale non potrà più essere garantito in alcun modo. Inutile girarsi intorno, ogni soluzione pensata fino ad oggi appare inadeguata, per gli atleti che verrebbero contingentati e distanziati non si sa come, per gli organizzatori che vedendo drasticamente ridotti i numeri dei partecipanti non riuscirebbero a sostenere i costi, ed anche per lo spettacolo perché eventi di massa verrebbero praticamente trasformati in gare individuali. Ci ha provato la Fidal a redigere un protocollo da seguire, quando sarà possibile, nell'organizzazione delle gare. Dodici punti, estremamente articolati, che sono un lodevole tentativo per provare a

Uno scatto della maratona che si corre a Roma

non dare lo stop definitivo, almeno fino a quando non esisterà un vaccino contro il Coronavirus, ma che certamente non possono costituire una soluzione praticabile, almeno seguendo pedissequamente i termini esposti. Partenze scaglionate, fino a consigliare gare a cronometro, iscrizioni solo online, invio dei pettorali a casa, cancellazione dei Villaggi pre-gara, dei servizi di deposito borse, del servizio pacemaker, degli spugnaggi, premiazioni ridotte all'osso. Gli atleti sarebbero invitati a non sputare, a non tossire a non starnutire, come se questi fossero comportamenti controllabili.... Insomma, uno stravolgimento totale delle abitudini, diremmo quasi la can-



Un momento dello spettacolo "Maratona di New York". Protagoniste Luisa Cattaneo e l'ex olimpionica azzurra Fiona May. Correremo così?

cellazione dell'idea di manifestazione di coinvolgimento collettivo, sostituita da qualcosa di profondamente diverso, di indefinibile che fatichiamo ad immaginare cosa possa essere. La Federazione indubbiamente non ha nessuna colpa per quel che si è venuto a creare ma forse, prima di proporre idee di difficile attuazione, sarebbe stato meglio fare delle riflessioni più accurate. Gli stessi organizzatori hanno espresso tutti i propri dubbi sulla fattibilità di tali proposte, concordi sul fatto che in condizioni come quelle ipotizzate sarebbe impossibile organizzare eventi.

In altre parole sarebbero in pochi ad assumersi l'onere di allestire manifestazioni podistiche viste le oggettive difficoltà logistiche ed anche il quasi certo "bagno" economico. Come uscirne allora? sono allo studio altre proposte ed altre soluzioni, da parte degli operatori del settore, da mettere sul tavolo della Federazione, ma certamente nessuno dispone della bacchetta magica che risolverà ogni problema. Noi, da amanti ed appassionati del running, cercando di guardare le cose nella maniera più realistica possibile, crediamo che fino a quando convivremo con il Covid-19 non sarà possibile correre sulle strade se non a titolo individuale. Un anno di stop di tutti gli eventi sarà doloroso ma forse l'unica soluzione praticabile per ripartire, per davvero, quando tutto sarà finito. Volenti o nolenti.... ■



Lo sport (forse) riparte

Uno stadio muto o peggio vuoto, una partita di pallone con distanziamento, senza i cori e le curve è un esercizio onanistico, una corsa senza un compagno di sudore ma anche una seduta in palestra trincerati dietro qualche paravento non è sport, ma al momento non ci sono alternative



> Umberto Silvestri

Finalmente è deciso, siamo alla ripartenza anche per lo sport, o almeno per alcuni sport. Quelli individuali, che potremmo tradurre semplicemente in attività motoria

aumentata nella sua misantropia con l'insiderimento di molte limitazioni e attenzioni come i distanziamenti, l'isolamento sociale, i luoghi di pratica, le percorrenze e tante altre cose. Per gli sport di squadra che sono la maggioranza tra quelli agonistici, c'è ancora il semaforo rosso per la paura che i

contatti favoriscano i contagi. I contatti... Ecco, mi chiedo oziosamente ad esempio se far l'amore è consentito oppure è vietato e se nell'alcova ci debba essere il plexiglass per non incorrere in qualche salatissima multa e se al dunque ci sarebbe gusto e soddisfazione a farlo. I

contatti, l'amore, la passione che sono le migliori espressioni che il genere umano ha saputo coniare ed esercitare nei millenni, per "colpa" del Covid 19 sono vietate; è vietato abbracciarsi, baciarsi, stringersi la mano, gridare, gioire che guarda caso sono tutte cose che rendono la vita degna

di essere vissuta e lo sport una tra le attività umane che dà più piacere praticare. Se queste cose non ci sono non c'è vita, se queste cose non ci sono, non c'è sport. Uno stadio muto o peggio vuoto, una partita di pallone con distanziamento, senza i cori e le curve è un esercizio onanistico, una corsa senza un compagno di sudore ma anche una seduta in palestra trincerati dietro qualche paravento non è sport, è cattiveria, asocialità. E' il prolungamento di un'agonia che va avanti tra alti e bassi da sei mesi, è il mantenimento della paura, delle fobie; è la mancanza di coraggio di fare e rischiare poiché nessuno (e dico nessuno) è stato in grado, tra tutti quelli che ne hanno discettato (spesso a sproposito) e nonostante la quarantena, di dirci una parola chiara su questo virus. Su come si è sviluppato, sulla sua reale pericolosità, sulle cure, se e quando terminerà. Si è semplicemente usato l'antico metodo medioevale dell'isolamento. Isoliamo e isoliamoci nella speranza che passi. Per il resto, "siamo nelle mani di Dio" che, detta così ed essendo entrati da parecchio nel ventunesimo secolo e non nel mille e trecento, non mi pare sia una gran bella prospettiva. Ha funzionato, sta funzionando? Nessuno lo sa. Certo, chi ci ha rinchiusi tre mesi in casa (per il nostro bene ovvio) e ci ha impedito di lavorare e relazionarci pena spropositate e sadiche sanzioni, dirà che ha funzionato per merito di quelle restrizioni, che i morti sono stati contenuti grazie a quelle misure e che se essi aumenteranno sarà colpa di chi quelle misure le ha infrante. Il conto torna, la

Bundesliga primo campionato a ripartire. Senza pubblico

narrazione funziona e non c'è storia, ma i dubbi restano.

E allora per lo sport che fare? Accettare che sia un'attività umana che al pari e forse più di tante altre dà piacere, utilità ed economia e ha una funzione sociale vitale e quindi, anche se con qualche rischio farla ripartire, oppure declinarla a passatempo per perditempo, inutile e ozioso e continuare a vietarla e addirittura abolirla se pericolosa? Questo spetta, senza trincerarsi dietro "esperti" o task force di dubbia capacità, in primo luogo alla politica, al parlamento che forse, a quasi ottant'anni dalla promulgazione della Carta Costituzionale, avrebbe potuto approfittare di questo periodo così "speciale" per riflettere sul ruolo sociale, di salute e crescita umana dell'attività sportiva, riparando a quella dimenticanza d'allora (forse voluta), inserendo il diritto allo sport al suo interno e colmando in questo modo una lacuna non più accettabile. Al Ministro pro tempore (magari più competente e appassionato), agli organi dirigenti sportivi, al CONI, alla silente Società Sport e Salute e alle Federazioni, per ora chiederei soltanto un po' di coraggio e uno sforzo di sintesi su come ripartire, evitando protocolli irreali e irrealizzabili come quelli che circolano in questi giorni, che oltre a non rimettere in moto la macchina potrebbero ingolfarla, facendole perdere brio e velocità e al guidatore voglia e passione. ■

La forza del pugilato femminile

Il Maestro Valerio Monti e la pugile Silvia Bignami hanno realizzato un lavoro volto a pianificare l'allenamento delle donne



Il periodo di pausa forzata dall'attività agonistica e dagli allenamenti, legata al Covid-19, ha indotto Valerio Monti, Maestro di Pugilato e me, Silvia Bignami, Pugile AOB 1° Serie, Dott.ssa in Scienze dell'Attività Motoria e Sportiva, a creare un lavoro di pianificazione dell'allenamento, finalizzata a consolidare e migliorare i livelli di forza (in particolare la forza esplosiva), nel pugilato dilettantistico femminile.

La supervisione del Prof. Renato Manno, responsabile della Scuola dello Sport del CONI e l'avallo del coordinatore nazionale dei tecnici FPI, il Maestro Biagio Zurlo, ci hanno permesso di realizzare un lavoro schematico e dettagliato, che ha l'intento di andare direttamente al cuore dell'argomento

sionati, il nostro punto di vista sul mondo affascinante dell'allenamento della forza in relazione al pugilato femminile, facendo leva sulla nostra passione ed esperienza.

Gli esempi di lavoro che andremo a trattare nelle tabelle esplicative, avranno come punto di riferimento un pugile donna AOB 1° Serie partecipante alle principali competizioni nazionali.

In relazione a quest'ultime, si consiglia di iniziare la preparazione nel mese di settembre e/o febbraio.

La forza nel pugilato femminile

Il pugilato è uno sport che necessita di gesti atletici di rapida esplosione e con sforzo massimale. La forza esplosiva permette di



“forza”, mettendo l'accento sull'aspetto pratico, senza tralasciare la parte teorica.

Vogliamo mettere a disposizione dei tecnici, ma anche degli atleti e degli appas-

sviluppare la capacità di rispondere più rapidamente ad un'azione e risulta essere una “skill” essenziale nella pratica di uno sport di situazione quale è il pugilato.

Per questo motivo la preparazione fisica proposta sarà volta allo sviluppo principalmente della forza massima e forza esplosiva.

La forza esplosiva, infatti, è la capacità di produrre forza massimale nel minor tempo possibile. Come vedremo la prerogativa essenziale per aumentare tale capacità risiede nell'aumentare prima la forza massima per poi specificarsi sull'allenamento della forza esplosiva.

Nel programma di allenamento seguente, l'atleta riprende l'attività dopo un periodo di stop, ad esempio dopo il periodo estivo o come in questo caso dopo una pandemia globale. È opportuno sottolineare che l'inattività non dovrebbe mai essere “totale” ed inoltre non

dovrebbe superare le 2 settimane, in quanto potrebbe in alcuni casi generare problemi di aumento di peso o perdita parziale di alcune capacità fisiche.

Nelle donne la massima prestazione di forza si riduce già tre settimane dopo la sospensione dell'allenamento di questa capacità!

Si consiglia, durante il periodo di stop dall'attività agonistica (presentato nel grafico come il *periodo di transizione*) di intraprendere attività differenti dal pugilato, con l'intento di svago e di riposo psicofisico.

La pianificazione atletica che segue ha la durata di 11 settimane, ed è divisa in diversi microcicli di allenamento.

L'atleta inizia la preparazione con 3 settimane di condizionamento fisico, al fine di migliorare l'efficienza muscolare, aumentando la capacità di carico e di recupero. A questo punto, se l'atleta necessita di aumentare l'ipertrofia, è opportuno introdurla in questa fase della preparazione.

Dopo una settimana di scarico, seguono tre settimane dedicate all'incremento della forza massima e della forza esplosiva,

PROFILO DELL'ATLETA

Atleta: Pugile tesserata Aiba Open Boxing (AOB), Donna 1a serie;

Allenamenti totali: 6 a settimana;

Allenamenti dedicati alla forza: da 1 a 3 a settimana (in base al periodo considerato);

CONDIZIONAMENTO FISICO

• Calcolare il massimale (1 RM) per ogni esercizio proposto prima di iniziare il macrociclo di allenamento

• Numero di sessioni per settimana 3 (esempio lunedì, mercoledì, venerdì)

• L'obiettivo è quello di stimolare i processi di condizionamento fisico per migliorare l'efficienza muscolare, aumentando la capacità di carico e di recupero.

Condizionamento Fisico	Settimana 1	Settimana 2	Settimana 3
Numero serie	3	5	3
Recupero tra esercizi	60"	60"	60"
Recupero tra serie	2'	2'	2'
Esercizio			
Mezzo squat	30"	45"	30"
Piegamenti sulle braccia	40% di 1 RM	60% di 1 RM	40% di 1 RM
Crunch	30"	45"	30"
Balzi sul posto a piedi uniti	30"	45"	30"
Australian Pull ups	40% di 1 RM	60% di 1 RM	40% di 1 RM
Step up (rialzo circa 40 cm)	30"	45"	30"
Colpi diretti con manubri da 2 kg	30"	45"	30"
Plank	30"	45"	30"
Fase di condizionamento fisico			

FORZA MASSIMA E FORZA ESPLOSIVA

• Calcolare il massimale (1 RM) per ogni esercizio di weight-lifting proposto prima di iniziare il macro ciclo di allenamento

• **Numero di sessioni per settimana:** 2 (esempio: giorno 1 lunedì e giorno 2 giovedì)

• **Obiettivi:** aumentare la forza coordinando la capacità intramuscolare (l'abilità di reclutare la forza) e provocare degli adattamenti neurali, riducendo il tempo necessario a reclutare le unità motorie

• (*) se il massimale è di 10 pull ups eseguire l'80 o 90 % di 10 (quindi 8 o 9)

Forza massima e forza esplosiva	Settimana 4	Settimana 5	Settimana 6	
			Giorno 1	Giorno 2
Numero serie	3	3	3	3
Numero ripetizioni	3	4	3	6
Recupero tra esercizi	3'	3'	3'	3'
Recupero tra serie	3'	3'	3'	3'
Esercizio				
Squat	80% di 1 RM		90% di 1 RM	
Panca	80% di 1 RM		90% di 1 RM	
Stacco	80% di 1 RM		90% di 1 RM	
Pull ups	80% di 1 RM (*)		90% di 1 RM(*)	
Lanciare la palla medica di 5 kg in orizzontale mimando il jab		4 ripetizioni esplosive		6 ripetizioni esplosive
Lanciare della palla medica di 5 kg in orizzontale mimando il diretto destro		4 ripetizioni esplosive		6 ripetizioni esplosive
Accosciata in squat per prendere la palla medica di 5 kg + esecuzione di un balzo esplosivo e scarico la palla medica a terra in verticale		4 ripetizioni esplosive		6 ripetizioni esplosive
Isometria piegamento sulle braccia con gomiti flessi a 90° + posizione supina con gambe leggermente flesse ed estensione di un bilanciere (peso 15 kg) in verticale dall'altezza del petto.		4 ripetizioni esplosive		6 ripetizioni esplosive
Fase di forza massima e forza esplosiva				



dove i carichi vanno via via ad aumentare. Si termina poi con una fase di scarico prima di iniziare il macro ciclo di gara. Il periodo di gara è suddiviso in tre settimane di allenamento dedicato alla forza esplosiva ed 1 settimana (quella in cui ci tiene la competizione) dove si esegue una sola unità di allenamento riferita alla forza. È importante che il richiamo di forza in fase di gara avvenga non prima 3 giorni dal match, in modo da poter beneficiare

degli adattamenti che avvengono nell'organismo femminile. Le donne hanno dei tempi di recupero minori rispetto agli uomini, perciò l'ultimo carico intensivo dovrebbe essere applicato a una distanza di tempo minore dalla gara più importante.

La necessità di suddividere in fasi la preparazione atletica nasce dal fatto che un allenamento efficace è garantito solo se viene assicurato il rapporto ottimale tra

carico e recupero. L'alternanza sistematica e individualizzata tra carico e recupero permette lo sfruttamento delle possibilità di adattamento (super-compensazione) delle atlete e produce stimoli qualitativamente nuovi che contribuiscono ad aumentarne efficacemente la capacità psicofisica.

Nel caso delle donne, si può organizzare questo schema tenendo conto che il ciclo mestruale, così da raggiungere delle risposte fisiologiche maggiori. La fase nella quale i carichi di allenamento e di gara sono meno tollerati è quella premestruale. In questo periodo, si osserva una diminuzione della capacità di lavoro delle atlete e un aumento della loro irritabilità, un peggioramento del loro umore e della capacità di assimilare nuovi esercizi.

Fase del ciclo	Carico globale d'allenamento
Mestruale (3-5 giorni)	Medio
Post-Mestruale (7-9 giorni)	Elevato
Ovulatoria (4 giorni)	Medio
Post-Ovulatoria (7-9 giorni)	Elevato
Pre-Mestruale (3-5 giorni)	Scarso

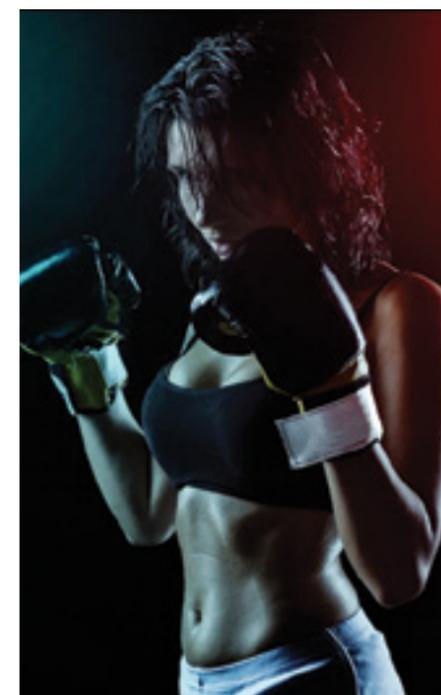
Struttura generale di un mesociclo impostato tenendo conto delle fasi del ciclo mestruale (Lisitskaja, 1982)

Ad ogni modo si deve tenere conto che le atlete saranno obbligate a gareggiare indipendentemente dal loro stato funzionale determinato dalle particolarità del loro organismo.

L'esperienza dimostra che i risultati delle atlete che tengono conto di tali aspetti nell'organizzazione dei mesocicli pre-gara e di gara sono piuttosto buoni, anche quando il momento delle competizioni coincide con le fasi del ciclo mestruale meno favorevoli per ottenere risultati elevati. (Platonov,2004).

La pianificazione, però, dovrebbe essere usata solamente come linea guida per la progettazione dei programmi di allenamento e non essere considerata come "scritta nella roccia"; piuttosto si dovrebbero annotare i miglioramenti e le difficoltà riscontrate da ciascun atleta, sessione dopo sessione, e considerarli nella revisione del programma.

Si deve stare attenti a riconoscere il momento nel quale l'atleta non è più capace di eseguire il numero di ripetizioni richieste con un certo carico o in maniera esplosiva e con una tecnica adeguata. ■



FASE PRE-GARA

- **Numero di sessioni per la settimana durante la fase di carico: 2**
- **Obiettivi:** Mantenere gli stimoli acquisiti attraverso specifici di potenza.
- (*) se il massimale è di 10 pull ups eseguire l'80 o 90 % di 10 (quindi 8 o 9)

Fase pre-gara	Settimana 8—9—10	
	Giorno 1	Giorno 2
Numero serie	3	3
Numero ripetizioni	3	6
Recupero tra esercizi	3'	3'
Recupero tra serie	3'	3'
Esercizio		
Squat	90% di 1 RM	
Panca	90% di 1 RM	
Stacco	90% di 1 RM	
Pull ups	90% di 1 RM (*)	
Lanciare la palla medica di 5 kg in orizzontale mimando il jab		6 ripetizioni esplosive
Lanciare della palla medica di 5 kg in orizzontale mimando il diretto destro		6 ripetizioni esplosive
Accosciata in squat per prendere la palla medica di 5 kg + esecuzione di un balzo esplosivo e scarico la palla medica a terra in verticale		6 ripetizioni esplosive
Isometria piegamento sulle braccia con gomiti flessi a 90 ° + posizione supina con gambe leggermente flesse ed estensione di un bilanciere (peso 15 kg) in verticale dall'altezza del petto		6 ripetizioni esplosive
Fase pre-gara		

FASE DI GARA

- **Numero di sessioni per settimana: 1**
- La sessione di richiamo di forza nelle donne non deve avvenire più di 3 giorni prima della gara, al fine di non perdere gli adattamenti acquisiti.
- Nel caso in cui vi è una competizione singola nel Weekend (domenica), eseguire la sessione di forza il giovedì.
- Nel caso in cui vi è un torneo di 3 giorni giovedì, sabato e domenica), Eseguire la sessione di forza il lunedì
- **Obiettivi:** Microciclo di tapering, dove si riduce il carico di allenamento ai fini di stimolare adattamenti senza influenzare negativamente l'eliminazione della fatica e per sfruttare i vantaggi nella competizione.

Fase di gara	Settimana 11
Numero serie	6
Numero ripetizioni	6
Recupero tra esercizi	7"
Recupero tra serie	2'
Esercizio	
1 squat jump + 3 diretti	Manubri da 2 kg
1 Squat jump + 3 diretti (guardia opposta)	Manubri da 2 kg
1 Squat jump + sx-dx-gancio sx	Manubri da 2 kg
1 Squat jump + dx-sx-gancio dx (guardia opposta)	Manubri da 2 kg
1 Squat jump + montante sx-montante dx-gancio sx	Manubri da 2 kg
1 Squat jump + montante dx-montante sx-gancio dx (guardia opposta)	Manubri da 2 kg
Fase di gara	

Un ragazzo contro il Sistema

Amateur è un film che, attraverso una storia familiare, cerca di mettere in luce quello che c'è dietro le quinte dei tornei dilettantistici del basket USA, troppo spesso avvelenati dalla corruzione



Quest'anno è iniziato con un fulmine a ciel sereno per il mondo del basket; come ben sappiamo, la stella dell'NBA Kobe Bryant ci ha lasciati a fine gennaio in un tragico incidente aereo. A lui dedico questa recensione di *Amateur*, pellicola che racconta di un giovane talento del basket in cerca di notorietà.

> Donatella Italia

Terron (Michael Rainey Jr) è un adolescente, affetto da *discalculia*, ma molto bravo nella pallacanestro. La madre Nia, insegnante, cerca di barcamenarsi tra il lavoro, le esigenze e difficoltà del figlio e un marito (Vince, interpretato da Brian White) con grossi problemi di memoria causati da un passato da giocatore di football americano.

Il ragazzo però è molto bravo e così, per farlo notare, il padre lo riprende durante alcune partite scolastiche e posta i video sul canale YouTube del figlio. Presto Terron viene notato dal coach Gaines (Josh Charles), allenatore di una squadra dilettantistica, che stringe un accordo con i genitori del giovane per portare il ragazzo nel suo team. Inizialmente titubante e timoroso di allon-

tanarsi da casa, Terron pian piano prende confidenza con i nuovi compagni di squadra e comprende che in questa nuova vita dovrà impegnarsi molto con gli allenamenti. Proprio concentrandosi molto sul basket, si fa coinvolgere presto dall'indolenza di un altro ragazzo e, considerandosi un "protetto" grazie ai buoni risultati sportivi, tralascerà in un primo momento gli studi. Dopo i primi voti insoddisfacenti e la delusione della madre Nia, che vorrebbe che il figlio ricevesse un'educazione che gli possa permettere comunque una carriera al di fuori dello sport, Terron riprende la strada corretta e torna a impegnarsi anche sui libri.

Intanto, il coach Gaines decide di far diventare Terron il regista della squadra; chiamando però gli schemi con i numeri, riaffiora il problema di *discalculia* del giovane che, oltre ai compiti

di matematica, ora gli rende difficile anche il suo amato sport.

Per il ragazzo è proprio ora di rimbocarsi le maniche seriamente e di impegnarsi con tutte le sue forze su tutti i fronti. Proprio con la caparbità e l'impegno Terron riesce ad avere finalmente buoni voti nello studio e, imparando bene gli schemi di gioco, a essere nuovamente apprezzato dalla squadra e dal suo pubblico. Presto viene notato anche dagli sponsor e il suo nome inizia a diventare popolare, il tutto amplificato dai *social network*.

Durante una visita a casa il ragazzo capisce che la memoria del padre Vince gli ha causato nuovi problemi sul lavoro e infatti scopre che il genitore ora è disoccupato. Discutendo con Nia dei loro problemi economici, riesce a far assumere Vince come quarto coach di Gaines, che lo nomina talent scout. La



AMATEUR



crisi familiare sembra quindi essersi risolta in breve, ma – come spesso purtroppo accade quando si mischiano famiglia e denaro – Terron viene a sapere che il padre sta cercando di lucrare sul suo talento.

Dopo la finale di campionato, che la squadra di Terron perde malamente malgrado la positiva prova del ragazzo, Vince cerca di stringere un accordo per il figlio con il team rivale. Gaines, pre-

vedendo la perdita della sua punta, ha uno scontro in privato con Vince e gli ricorda di avergli dato dei soldi per poter allenare Terron, pratica diffusa ma non autorizzata dalla lega dilettanti. A questo scontro però assiste il giovane che di nascosto filma tutto e lo pubblica sul proprio canale YouTube. Esplode lo scandalo, Gaines perde il lavoro e il team si sfalda.

Qualche giorno dopo, parlando con un

suo compagno di squadra che, indeciso sul proprio suo futuro, vorrebbe interpellare Gaines, Terron comprende che il coach – nonostante i suoi errori – era comunque un esempio e una guida per tutti i suoi ragazzi: talentuosi sul campo ma sprovveduti nella vita. Decide allora di fare il possibile per riabilitare la figura dell'allenatore e della lega dilettanti, organizzando con i suoi vecchi compagni di squadra e Gaines una partita all'aperto: riportare il basket alle sue origini, ovvero quello del gioco e della gioia che esso porta con sé.

Film del 2018 disponibile su Netflix, *Amateur* cerca di mettere in luce quello che c'è dietro le quinte dei tornei dilettantistici, spesso purtroppo avvelenati da molta corruzione.

Josh Charles, già visto nell'indimenticabile pellicola *L'Attimo Fuggente*, e Micheal Rainey Jr aiutano la trama, forse un po' raffazzonata, di questo film diretto e sceneggiato da Ryan Koo, che rivela parecchie ingenuità nel racconto e manca di un climax pieno. Tuttavia, ha sicuramente il merito di cercare di mettere in luce come corruzione ed eccesso di esposizione (mediatica, da social e pubblicitaria) possano rovinare giovani talenti e spesso anche il bel gioco. ■



Cercalo su ebay

STORIE DAI GIOCHI



Ne *Il Romanzo delle Olimpiadi* che Mursia manda in libreria alla vigilia dei prossimi Giochi di Londra, Alfredo Pigna conduce il lettore dalle origini leggendarie nell'antica Grecia

sino ai giorni nostri, raccontando la storia di un evento unico e straordinario come in un romanzo nel quale sono protagonisti uomini e donne.

Perché la trama costruita da Pigna è una sequenza di avvenimenti reali, narrati con lo spirito di un cronista attraverso le gioie, le illusioni, le debolezze, le qualità degli atleti: dal milanese Carletto Airolti, il podista e maratoneta che tentò, senza successo, di prendere parte alle prime Olimpiadi del 1896 ad Atene (e fu invece scartato perché accusato di essere un "professionista") a Nedo Nadi, il campione della scherma che durante i Giochi ad Anversa (1920) fu accusato di essere addirittura "troppo imbattibile".

Dalla regina del nuoto Novella Calligaris, atleta "antidiva" alle Olimpiadi di Monaco del 1972, durante le quali si consumò una delle tragedie più crudeli della storia non solo sportiva, il massacro degli atleti israeliani che Pigna, a quarant'anni dalla strage, documenta minuto per minuto.

In chiusura una panoramica su Londra, unica città ad aver ospitato tre Olimpiadi, tutte le notizie utili sui prossimi giochi e un ritratto della schermitrice Valentina Vezzali che sarà la portabandiera dei campioni italiani.

Sul sito Mursia www.mursia.com, in occasione dei giochi olimpici, tutti i risultati e le classifiche delle singole discipline di ogni Olimpiade.

Alfredo Pigna (Napoli nel 1926), ha alle spalle una lunga carriera giornalistica cominciata a 'Milano-Sera'. Già conduttore della 'Domenica sportiva', è autore di numerose pubblicazioni.

"Il Romanzo delle Olimpiadi" (350 pagine, 16 euro), di Alfredo Pigna, Edizioni Mursia



In libreria

Il ricordo di Scudetti leggendari in tempi di stop forzato

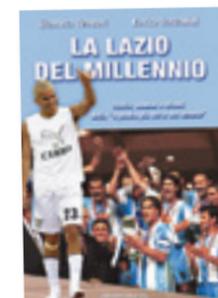
In questo periodo di stop forzato sono riaffiorati anche tanti ricordi di imprese sportive mitiche, come quelle di Cagliari e Lazio con i loro rispettivi Scudetti, uno, nel 1970 che sembrava impossibile perché vinto per la prima volta da una provinciale che provinciale non era e un altro, tanti anni dopo, conquistato dalla Lazio con modalità da libro di fantasia.



Partiamo dal Cagliari. Cent'anni di storia, il 50° anniversario dello Scudetto, una passione sviscerata: è scritto con questi presupposti *"Coru Casteddu, Cuore Cagliari"*, ebook pubblicato

da Bradipolibri e scritto da Massimiliano Morelli, giornalista romano alla sua 20a produzione letteraria. Il libro, in vendita su Amazon, non è il classico annuario, ma il racconto di un amore nato alla fine degli Anni Sessanta fra l'autore e la sua squadra del cuore. Morelli scrive in punta di penna romanzando particolari della sua vita che s'intersecano con la storia del club isolano, con ricordi che svariano dalle assenze del lunedì a scuola all'indomani della sconfitta della sua squadra, ai gol di Riva, dalla filosofia di Scopigno a quella studiata dallo scrittore all'università. La prefazione del libro è affidata a due amici, che con lui hanno vissuto in momenti, separati, in ottica rossoblu, Fabrizio Veterini e Fabio Appiano.

"Coru Casteddu, Cuore Cagliari" (55 pagine, 2,99 euro), di Massimiliano Morelli, Edizioni Eraclea ■



E poi *"La Lazio del Millennio"*. La Lazio che superò il traguardo del Duemila veleggiando ai vertici del calcio internazionale è stata una fusione di emozioni uniche. La stagione partì con la Supercoppa Europea,

vinta battendo il grande Manchester Utd di Ferguson che, qualche tempo dopo, definì la Lazio "la squadra più forte del Mondo". Il campionato fu una sfida con la Juventus e lo

scudetto arrivò dopo una fantastica rimonta e un ultimo atto reso irripetibile dal nubifragio di Perugia che affondò la Juve proprio sul filo di lana. Vent'anni dopo, il lavoro di Gianluca Teodori ed Enrico Sarzanini, giornalisti di Rds uniti dalla fede biancoceleste, ripercorre la stagione e le sue 57 partite divise in quattro competizioni. Nel volume, anche i ricordi in presa diretta di quattro protagonisti: Eriksson, Nesta, Simeone e Inzaghi, unico anello di collegamento tra la Lazio del Millennio e quella attuale.

"La Lazio del Millennio" (140 pagine, 13,50 euro), di Gianluca Teodori ed Enrico Sarzanini, Edizioni Eraclea ■

Riunione straordinaria della Consulta dei Comitati Periferici ASI

Il 3 maggio si è svolto in videoconferenza un incontro che ha avuto come oggetto esclusivo l'emergenza Covid-19



> Andrea Albertin

Si è svolta il 3 maggio la Consulta Straordinaria dei Comitati Periferici ASI nella inedita veste "mediatica". Una Conferenza Straordinaria (quella ordinaria, congiunta alla Conferenza Settori, dove si discuteranno anche le problematiche interne all'Ente si terrà a giugno) che ha avuto purtroppo come oggetto esclusivo il Coronavirus, la tragedia che ha colpito il

mondo intero.

Un incontro formativo, che potremmo definire infocoronavirus, dato che gli argomenti trattati erano funzionali alla gestione di questo problema.

L'avvocato Andrea Albertin, Presidente della Consulta, che ricordiamo essere l'organo statutario che di rappresentanza dei regionali e provinciali di ASI, ha aperto i lavori con un consueto saluto non solo ai Presidenti presenti ma anche con un sentito ringraziamento ai qualificati professionisti che si

erano messi a disposizione di ASI. Ha segnalato la necessità, nelle difficoltà, di riscoprirsi, rigenerarsi, unire le forze e le risorse: di fare squadra. E come a volte le sciagure possano portare a delle nuove opportunità. Dopo aver evidenziato le differenze ed opportunità che gli Enti possono cogliere con riferimento alla limitata attività delle Federazioni, ha segnalato l'inefficienza del governo in relazione alle gravi perdite economiche (1 miliardo di euro al mese) vissute dal mondo dello sport. Ha quindi introdotto



le varie tematiche tecniche che sarebbero state affrontate nella giornata di lavori.

I lavori si sono svolti in una sessione mattutina ed in una pomeridiana.

Il primo intervento è stato di Luca Mattonai, Presidente Regionale Asi Toscana, Tributarista e legale rappresentante dello Studio Mattonai di Bièntina, in provincia di Pisa

Argomento: il regolamento interno, l'allenamento online, inquadramento e modalità. Il "voucher", come funziona?

A seguire l'intervento di Alessio Pistone, Commercialista titolare dello studio Multi-servizi a Roma.

Argomento: finanziamenti e liquidità, a che fonti possiamo attingere?

Nel pomeriggio i lavori sono ripresi con l'intervento di Fabio Romei, commercialista e revisore dei conti con studio in Roma specializzato nell'assistenza e consulenza

Asd, Ssd ed enti sportivi, redattore Fiscosport e componente della rete professionisti del Terzo Settore e dello sport. Revisore dei Conti ASI

Argomento: adempimenti fiscali anno 2020, scadenze attive?

A seguire, Biancamaria Stivanello, avvocatessa cassazionista con studio in Padova specializzata nell'assistenza e consulenza Asd, Ssd ed enti sportivi, redattore Fiscosport e componente della rete professionisti del terzo settore e dello sport.

Argomento: i contratti di locazione ai tempi del coronavirus.

Quindi, a conclusione dei lavori, Guido Martinelli. Di solito la presentazione che si fa di avvocato Martinelli è che non ha bisogno di presentazione.

L'avvocato Martinelli è socio fondatore dello Studio Legale Associato Martinelli

Rogolino che si trova Bologna. Professore di "diritto sportivo".

Argomento: quando riapriremo l'impianto, con quali regole potremmo farlo?

Gli interventi dei Presidenti (attinenti la materia in oggetto), si sono svolti sia tramite la chat, alla quale i professionisti presenti rispondevano al termine dei loro interventi, sia a conclusione dei lavori, mediante domande dirette.

La chiusura di Claudio Barbaro Presidente ASI, che ha rappresentato la situazione nella quale grava l'Ente, gli interventi anche politici da lui assunti a favore del mondo dello sport e del terzo settore, la volontà di affrontare le difficoltà dell'ente con tutti i mezzi a disposizione. Ha ribadito le carenze del Governo, e gli interventi anche mediatici che hanno caratterizzato l'azione di ASI in questo periodo. ■



> Donatello Brustia

Novara sono attivi due progetti che trattano i temi della disabilità, in relazione all'attività sportiva, e che vedono coinvolti gli istituti scolastici di primo e secondo grado. Entrambi sono patrocinati dal MIUR provinciale e dal Comitato Italiano Paralimpico, realizzati dall'ASHD Novara, storica Associazione cittadina che quest'anno compie 40 anni di attività e che dal 1980 avvia alla pratica sportiva ragazzi con diverse tipologie di handicap, da quelle fisiche a quelle intellettive relazionali. ASHD da tre anni è anche affiliata ad ASI per la quale ha tesserato circa 60 atleti.

SPORTIAMO ASSIEME - Il primo progetto prende il nome di Sportiamo Assieme, ed è attivo da diversi anni e ha visto nel tempo il coinvolgimento di sempre più scuole. Attualmente sono sette gli istituti della città di Novara che vi aderiscono e che coinvolgono più di 60 alunni con disabilità. Ad essi ASHD offre un percorso sportivo che comprende diverse discipline come calcio a 5, nuoto, mini tennis, equitazione. Le attività possono svolgersi in istituto secondo la disponibilità delle palestre o presso gli impianti sportivi cittadini che la società affitta. I ragazzi vengono seguiti dai tecnici societari e possono coinvolgere anche gli insegnanti di motoria e quelli di sostegno. Gli istituti hanno anche la possibilità di convenzionarsi presso il Comitato Paralimpico attraverso un accordo quadro della durata di tre anni rin-

A Novara due progetti per battere la disabilità

Entrambi sono patrocinati dal MIUR provinciale e dal Comitato Italiano Paralimpico, realizzati dall'ASHD Novara, storica Associazione affiliata all'Asi



novabili. Ciò gli consentirà di svolgere ulteriori lezioni con personale selezionato dal comitato regionale. Gli alunni verranno così tesserati presso il CIP nazionale e godranno delle tutele assicurative previste. Per istituti e alunni l'adesione al CIP e la partecipazione al progetto è gratuita. Questo progetto è volto a sensibilizzare gli studenti disabili a un'attività che, se adeguatamente promossa, può essere la strada da percorrere perché possa diventare, in un futuro, un percorso sportivo. Non ci sono distinzioni infatti fra persone con disabilità e normodotate sul valore aggiunto che lo sport può dare alla propria vita. Lo sport è divertente, fa bene alla salute, fa conoscere nuovi amici, permette di viaggiare ed è un potentissimo mezzo di inserimento sociale, ma soprattutto genera un incremento della propria autostima nel raggiungimento, se non il superamento dei propri limiti. A tutti gli studenti che partecipano al progetto viene offerto un anno di iscrizione gratuita alle attività pomeridiane che si svolgono presso l'ASHD.

IMPARA DALLO SPORT - Il secondo progetto si chiama Impara dallo Sport e nei programmi dovrà estendersi a tutta la provincia di Novara. L'iniziativa si propone di sensibilizzare e informare tutti gli alunni e

i docenti riguardo al tema della disabilità e dell'inclusione attraverso lo sport e le attività sportive praticate da atleti disabili. L'obiettivo generale è quello di rendere più consapevoli le istituzioni scolastiche delle potenzialità dello sport, seminando entusiasmo e volontà tra gli adolescenti riguardo alla pratica sportiva: quest'ultima, sia a livello dilettantistico che agonistico, implica il raggiungimento di obiettivi e

soddisfazioni personali, quali una maggiore autostima, una più considerevole capacità relazionale e la creazione di gruppi sociali. Innanzitutto viene proposto un sopralluogo negli istituti. Questa indagine è utile per conoscere il dirigente dell'istituto e i relativi docenti di educazione fisica, valutare la struttura e gli spazi, quali la palestra, e le attrezzature presenti.

Terminato il sopralluogo, si procede con gli incontri negli istituti: le classi coinvolte (preferibilmente 2/3 classi ad incontro) saranno riunite in aula magna/aula video e, successivamente, in palestra. L'incontro sarà della durata di quattro ore circa, così suddivise:

La parte Informativa, della durata di 1 h e 30min, comprende un'introduzione ai concetti di disabilità, inclusione, integrazione, esclusione, abilità correlate al mondo dello sport, esempi ed esperienze personali, proiezione di video ad alto impatto sociale. Successivamente si svolge una parte pratica della durata di 2 h circa, che comprende attività sportive in palestra con l'assistenza dei docenti di educazione fisica, in cui vengono proposte alcune discipline paralimpiche, tra i quali badminton, sitting volley, percorsi per non vedenti, basket e scherma in carrozzina, tennis tavolo da seduti, etc. ■



ISTITUTO PER
IL CREDITO
SPORTIVO

f i t y l n
creditosportivo.it



Ippica ed Equitazione si incontrano nello storico ippodromo delle Capannelle

Tra storia e cultura: nuova veste per lo storico impianto romano grazie al Centro Tecnico ASI Sport Equestri e all'impegno dei suoi dirigenti

> **Chiara Minelli**

Esiste un luogo, nel cuore della Città Eterna, in cui Equitazione, storia e cultura si incontrano; un luogo senza tempo in cui passato e presente si incrociano; un luogo in cui città e natura si abbracciano e gli uomini e gli animali convivono: è l'ippodromo di Capannelle di Roma. Qui, per quasi due secoli di storia, gli appassionati hanno assistito alle corse in pista intrecciando mondanità e politica, ricchezza e povertà. Alcune delle tribune, infatti, oggi vincolate dalle Belle Arti proprio per il loro valore storico ed artistico, risalgono alla metà dell'800 e rappresentano quello che per l'epoca era un avamposto dell'Ippica in una zona invece interamente dedicata alla Caccia alla Volpe. Qui sfilavano i nomi più illustri dell'aristocrazia che, tra crinoline e piume degli ampi cappelli delle signore, intessevano gli affari e la politica dell'epoca.

E così nei decenni, all'ombra dei ruderi dell'Acquedotto Claudio della villa di Lucrezia Romana che circondano l'area, le corse di cavalli si sono svolte a migliaia decretando i più gloriosi campioni in un luogo che diventerà ai giorni nostri il primo ippodromo italiano che si estende fino ai piedi dei

Castelli Romani su 140 ettari; vi sono 1000 box per cavalli nelle scuderie, piste di allenamento, galoppo e trotto e una ricettività di 20.00 persone, tanto da essere spesso teatro di manifestazioni sportive internazionali e concerti pop/rock.

In un impianto sportivo di così grande valore non poteva mancare un presidio ASI che sta riprendendo le proprie attività forte dello spazio guadagnatosi all'interno del panorama dell'Equitazione italiana.

ASI Sport Equestri ha infatti ricevuto in affidamento dalla dirigenza di Capannelle una porzione dell'ippodromo comprendente strutture ricettive di pregio per affiliati, tesserati e cavalli e ne ha fatto un Centro Tecnico che vuole essere un punto di riferimento ed un'eccellenza del settore. Il centro riapre i battenti, dopo l'emergenza epidemiologica: con diverse attività di cui assume il ruolo di presidio capofila, prima fra tutti la formazione. Le strutture recettive, gli uffici ed il campo in sabbia dedicato ben si prestano ai corsi di formazione per gli allievi istruttori di ogni ordine e grado consentendo lo svolgimento sia teorico che pratico delle attività di formazione.

Nel corso della settimana, naturalmente, alle

attività formative saranno affiancate quelle di scuola di Equitazione che si espletano sia come pony club, sia come scuola adulti; e non poteva mancare ovviamente una scuola di minigaloppo che ha fatto del centro un punto di riferimento anche per le attività di avvicinamento all'Ippica per i più giovani e la cui riapertura era agognata dai tanti piccoli allievi.

Ed infine stage di professionisti di spicco di tutte le discipline equestre saranno regolarmente ospitati all'interno del Centro Tecnico ASI: citiamo tra questi gli interventi di Jacques Cavè, (tecnico francese di fama internazionale nel campo del Ludico Addestrativo) e di Laura Conz (olimpionica italiana di Dressage impegnata nella formazione di istruttori e allievi).

Oggi quindi l'Ippica del più prestigioso ippodromo italiano si incontra con l'Equitazione d'eccellenza di ASI ed il connubio, seppur lontano da cappelli impiumati e crinoline, rimette il cavallo al centro dell'attenzione e delle attività divenendo punto d'incontro di due culture, di due modi diversi di interpretare il mondo equestre. ■





> Umberto Silvestri

Covid 19: rispunta il virus dell'intellettuale organico



Altra storia è se essi saranno all'ordine del giorno dei Governi e se passata la buriana si tornerà a ballare sotto la pioggia come prima. E io qui ho i miei dubbi ma comunque mi sforzo di essere moderatamente ottimista. Diciamo che vedo il bicchiere mezzo pieno, che non vuol dire però adagiarsi sugli allori aspettando che si riempia da solo. Bisogna parlarne, denunciare i problemi e mantenerli al centro del nostro modo di comportarci e per quelli come me che lavorano con le parole, costringere le amministrazioni pubbliche a tenerli sottolineati in rosso nelle loro agende politiche ed economiche. E quindi i giornalisti, gli scrittori, gli artisti ma anche gli scienziati, i medici, i virologi che di questo tempo vanno tanto di moda, possono incidere e fare la differenza tra sviluppo e oblio, se manterranno fede alla loro professione/passione/missione. Se continueranno a incalzare i governi, a stimolare la classe dirigente, a riflettere e far riflettere proponendo modelli di pensiero alternativi e (anche) rivoluzionari. Lo faranno? E lo faranno senza farsi prendere la mano dal potere e dal successo che una politica balbettante e incompetente qualche volta gli consegna? Lo faranno i giuristi che forzando la Carta costituzionale hanno sovrinteso (o scritto) ai Decreti che l'avvocato/premier ci ha presentato settimanalmente infarciti di divieti, di consigli "obbligati", coattazioni e restringimenti delle libertà personali? Lo faranno gli operatori dell'informazione e gli opinionisti prima di elencarci "acriticamente" qualsiasi decisione governativa?

Ecco, qui invece sono molto più pessimista, soprattutto dopo aver letto l'appello che un nutrito gruppo di intellettuali di casa nostra ha sottoscritto in difesa... (c'è da non crederci) del Presidente del Consiglio dei ministri Giuseppe Conte, invitati a farlo da un giornale di area progressista e di sinistra. Una sorta di ritorno (molto modesto) in auge del famoso "intellettuale organico" di passata memoria trattato tanto tempo fa da Antonio Gramsci. Mai, nei tanti anni della mia vita mi era capitato di leggere, se non nei regimi autoritari e nelle democrazie illiberali che i signori di cui sopra dicono di combattere, di una raccolta di firme in favore di un capo di governo in carica. Poi però, scorrendo il lungo elenco di firme e constatato che all'appello mancavano i nomi di molti giovani studiosi, artisti, scienziati e scrittori emergenti, ho pensato che forse non tutto è perduto e che "il dopo" potrebbe anche essere diverso da come lo avevo immaginato. E tutto sommato mi è tornato il buon umore e un po' di ottimismo.

Alcuni giorni fa ho proposto a vari organi d'informazione un mio articolo sul dopo pandemia. Mi è stato rifiutato e il miglior appellativo che mi sono beccato è stato quello di essere troppo pessimista. Ebbene sì, lo ammetto, caratterialmente sono pessimista ma per cultura e formazione sono portato (o comunque mi sforzo) a essere il contrario. Cieco no però, giacché ciò che ci prospetta il futuro non sembra sia motivo per gioire.

Certamente alcune cose si sono modificate e andranno meglio per tutti: la ricerca, l'assistenza, la medicina e le condizioni economiche e lavorative di chi opera in questi settori strategici. Il pianeta, abbiamo capito (e oggi ne abbiamo la prova provata) che necessita di pause, di respiro e sarebbe interessante se si prendesse in considerazione di programmare un mese l'anno di lockdown per farlo riposare e respirare proteggendolo dalle attività umane. Forse sarà necessario pensare a modelli di sviluppo diversi rispetto al capitalismo finanziario che sta dimostrando i suoi evidenti limiti, a una più equa distribuzione delle ricchezze e a maggiore giustizia sociale se non si vuole vedere un pezzo numeroso di mondo alla fame e nella povertà.

Questi sono tutti elementi interessanti e positivi sui quali concentrarsi da adesso e per il dopo, che la pandemia da Coronavirus ha messo in luce facendoli emergere ottimisticamente come priorità.



Ges Group progetta soluzioni innovative nel mondo dell'arredo di spogliatoi per piscine, spa & wellness, scuole, aziende, strutture alberghiere e sanitarie.

Estrema cura del dettaglio, ampia gamma di materiali per un prodotto altamente personalizzabile, soluzioni smart e versatili. Nuovo ed avvincente design.



NUOVA LINEA LAVABI

Quattro nuove linee dal design unico: modulari, versatili ed estremamente personalizzabili in colori, finiture e dimensioni.



ARMADIETTI SNAP

Quando il design incontra l'innovazione nasce una linea economica e fortemente innovativa, una vera e propria rivoluzione nel mondo delle ambientazioni comunitarie.



CABINE A ROTAZIONE

Un prodotto innovativo grazie al sistema di apertura-chiusura porta con roto-traslazione, che consente un notevole aumento dello spazio per la progettazione degli ambienti e migliora la sicurezza.



ARMADIETTI WELLY

Armadietti in melaminico dal design originale e altamente personalizzabili con un'ampia gamma di decori.

GES GROUP
 Via dell'Industria 20
 37014 Castelnuovo del Garda (VR)
 t +39 045 6450920 / f +39 045 6450928
 mail info@gesgroup.it / www.gesgroup.it
 houzz / facebook / linkedin Ges Group Srl

certificazioni



Offerta Sky riservata alle associazioni ASI



sky SPORT

Solo con Sky sei sempre
in pista e su tutti i campi.

L'offerta di sport più completa
per la tua associazione a **149€/mese.**



I motori con tutta la **Formula 1®** e la **MotoGP™**.

Le sfide delle **7 squadre italiane** in Europa con la **UEFA Champions League** e
la **UEFA Europa League**, e in esclusiva la **Premier League**.

Il tennis con **Wimbledon** e gli **ATP Masters 1000**, il **basket**, il **rugby** e il **golf**.

199 309 191* | sky.it/business

Offerta valida fino al 30/09/2018 e riservata alle associazioni ASI senza scopo di lucro per la sottoscrizione di abbonamenti annuali Sky Business ai pacchetti Sky Velina HD + Sky Sport HD con canone pari a 149€/mese+IVA. Offerta vincolata ad una durata minima di 12 mesi. Costo di attivazione: 49€+IVA (anziché 99€+IVA). Costo di installazione Pronto Sky: 3€ (anziché 10€). Visione condizionata al rispetto delle Condizioni Generali Sky Business. Presupposto per la fruizione del servizio Sky HD è il possesso di un televisore HD, con connessione HDMI e protocollo HDCP. Il Decoder Sky HD con Sky Digital Key integrata è fornito in comodato d'uso gratuito. *Tariffa massima da rete fissa, senza scatto alla risposta, pari a 0,15 euro/min (IVA inclusa). I costi delle chiamate da telefono cellulare sono legati all'operatore utilizzato.