

asi

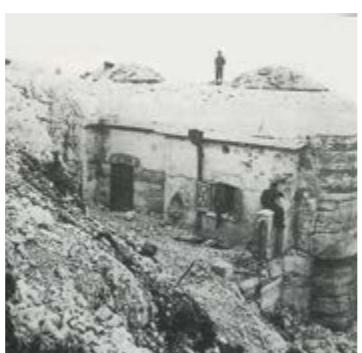
primo^{ato}

Le campagne sociali di ASI
In allegato la piramide alimentare





- 3 Editorial Claudio Barbaro
- 4 Pasolini, di destra o di sinistra? Certamente del Bologna Italo Cucci
- 10 L'Italia nella rete....delle medaglie d'oro Federico Pasquali
- 14 Dal legno allo sci personalizzato Gianluca Montebelli
- 18 Lo sport racconta la storia Fabio Argentini
- 22 Non chiamatele "ragazze ponpon" Donatella Italia
- 25 Pagine di Sport Fabio Argentini
- 26 Era mio fratello.... il libro su Fabrizio Quattrocchi Fabio Argentini
- 30 Trieste: una storia di eccellenza Paolo Ciabatti
- 32 Fertilia, la città dei giuliani Gianluca Montebelli
- 36 Corsa futurista, quando lo sport sposa la cultura Gianluca Montebelli
- 40 Uno x tutti: una giornata di sport per atleti silenziosi Alessia Pennesi
- 43 ASI notizie
- 51 Formare – Informare – Condividere Massimo Di Marcello – Claudio Cerasani



Periodico di
ASSOCIAZIONI SPORTIVE
E SOCIALI ITALIANE

Anno XXVI, n. 10 – 11
Ottobre - Novembre 2025

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

editore
Claudio Barbaro

direttore
Italo Cucci

codirettore
Sandro Giorgi

direttore responsabile
Gianluca Montebelli

coordinatore editoriale
Fabio Argentini

hanno collaborato
Donatella Italia, Federico Pasquali,
Alessia Pennesi

direzione e amministrazione
Via della Ferratella 33, 00184 Roma
Tel. 06 6992028 - fax 06 69920924

redazione
primate@asinazionale.it

grafica
Francesca Pagnani

stampa
Stamperia Lampo - Roma

Chiuso in redazione: 3 Dicembre 2025

La Redazione di Primate rende noto che, per garantire la pluralità delle idee ed il libero confronto, nel mensile compaiono e compariranno articoli di 'opinione' nei quali possono riscontrarsi contributi e posizioni non in linea con quelli del giornale. Gli autori dei pezzi si assumono in toto la responsabilità di quanto scritto.

Un traguardo atteso



Il codice di comportamento degli EPS segna l'inizio di una nuova era per lo sport di base

Claudio Barbaro

cessario un cambio di passo, un atto di coraggio collettivo capace di portare l'intero sistema a scegliere la strada della responsabilità.

Il percorso non è stato privo di ostacoli

Condividere fra dieci Enti sui quattordici complessivi (AICS, ACSI, CSI, US ACLI, ENDAS, OPES, PGS, UISP, MSP oltre naturalmente ad ASI – la sottoscrizione di regole comuni ha richiesto pazienza, mediazione, e soprattutto la capacità di far prevalere l'interesse generale su quello particolare. Ma il risultato ottenuto testimonia che l'impegno è stato ripagato, sostenuto ed alimentato con forza dall'attuale Coordinamento Nazionale degli EPS presieduto dal presidente delle PGS, avv. Ciro Bisogno.

Come efficacemente rilevato nelle dichiarazioni post annuncio, per una comunità popolosa e variegata come quella degli Enti di Promozione Sportiva, aver dato prova di sapersi autoregolamentare costituisce un importante segnale di maturità. Dimostrare che gli Enti sanno essere protagonisti responsabili, capaci di elevarsi al di sopra delle logiche di corto respiro.

Un ringraziamento sentito va anche al Ministro dello Sport e i Giovani Andrea Abodi, che ha favorito questo percorso richiamando l'intero comparto all'alto senso di responsabilità derivante dall'articolo 33 della Costituzione e dall'appartenenza all'ordinamento sportivo italiano.

Il tema della formazione

Particolare attenzione è stata dedicata al tema della formazione, centrale nella vi-

sione di rinnovamento promossa in questi anni. Lo sport di base necessita di operatori qualificati, di tecnici preparati, di educatori consapevoli. L'impegno assunto nel Codice a rilasciare titoli secondo criteri di competenza reale e a definire standard minimi condivisi rappresenta una vera rivoluzione culturale, fortemente voluta e ora tradotta in impegno collettivo vincolante.

La visione complessiva che emerge dal Codice rappresenta il cuore della battaglia condotta in questi anni. Gli Enti di Promozione Sportiva non sono semplici erogatori di tesseramenti e affiliazioni, ma attori della governance sportiva, promotori di innovazione, educatori alla cittadinanza attiva, tutori di diritti e doveri, catalizzatori di sviluppo territoriale. L'obiettivo è quanto mai preciso: far crescere il mondo dello sport di base, sottrarlo alle logiche clientelari, elevarne la qualità, renderlo credibile agli occhi delle istituzioni e della società.

Resta tuttavia la consapevolezza che la vera sfida è quotidiana. Il Codice vivrà nella misura in cui saprà tradursi in azioni concrete, se ci sarà il coraggio di applicarlo anche quando risulterà scomodo, se verrà mantenuta viva quella tensione verso l'eccellenza che ha portato alla sua sottoscrizione.

Un'evoluzione che garantisce dignità a milioni di praticanti, credibilità agli Enti, prospettive al movimento. Una evoluzione per cui la battaglia è stata condotta con convinzione e che continuerà con la stessa intensità, nella ferma convinzione che lo sport sia strumento di emancipazione sociale, di educazione, di inclusione.

PASOLINI, DI DESTRA O DI SINISTRA? CERTAMENTE DEL BOLOGNA...

A cinquant'anni dalla morte ci si interroga ancora sulle radici culturali, politiche e intellettuali di uno dei più grandi pensatori e uomini di cultura del nostro tempo. La controversia probabilmente non sarà mai risolta, l'unica certezza è che il suo cuore era interamente rossoblu



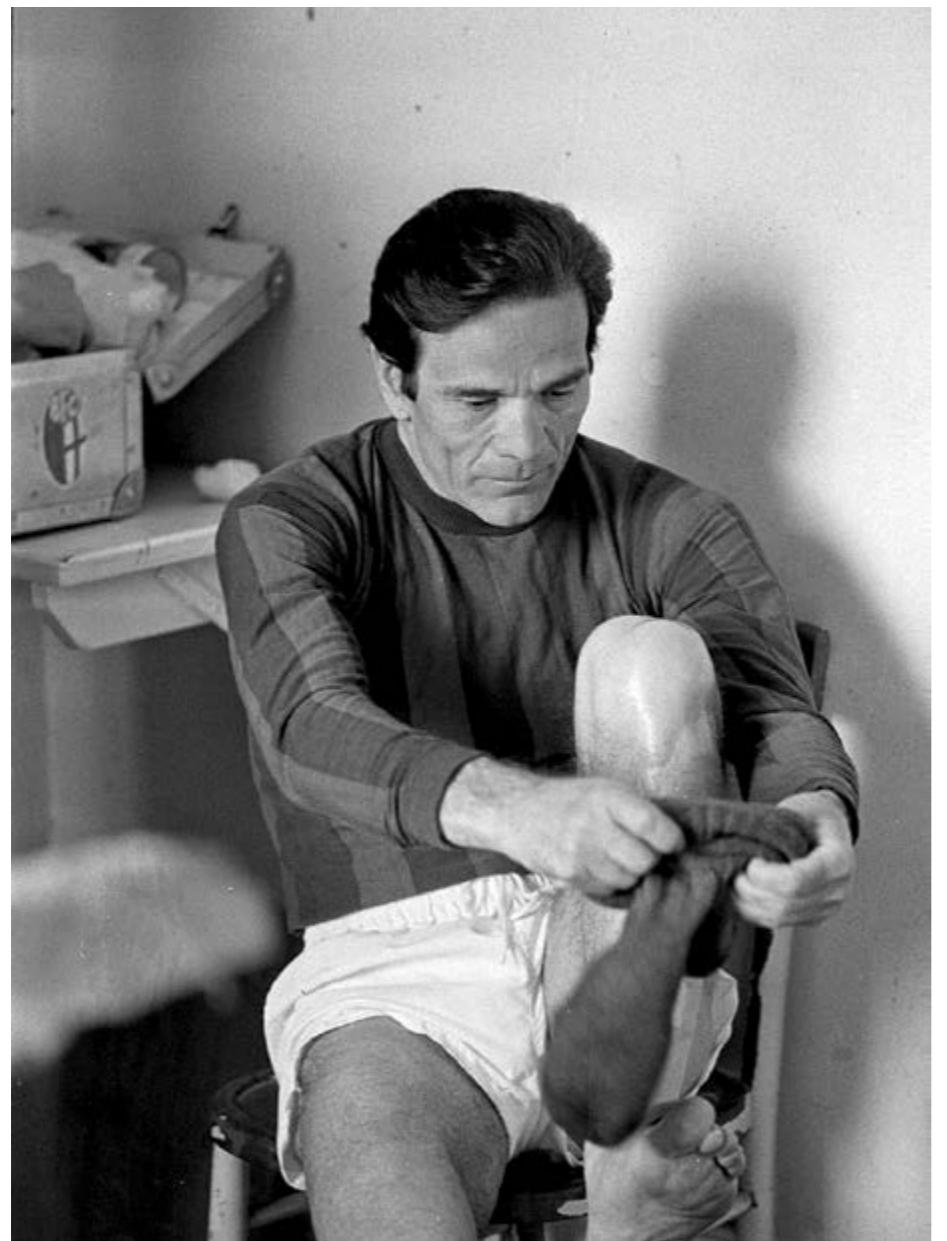
Italo Cucci

Ho letto Pasolini fin da ragazzo, ho cominciato a scriverne negli anni Sessanta, scandalizzando il mio professore di Storia e Filosofia al Liceo Niccolini di Livorno - l'ottimo Nicola Badaloni, ultimo presidente del PCI - perché sostenevo che PPP fosse di destra, la destra sociale di Jukius Evola. Nel tempo

ho raccolto pensieri qui raccolti in un articolo - per il ricordo del mio amato Poeta - pubblicato sul Corriere dello Sport il 2 novembre, a cinquant'anni della sua morte. In quel giorno ho letto tanti pezzi d'autore - alcuni molto belli - ma ho realizzato con sottile piacere di aver dedicato a Pier Paolo l'unica nota felice della sua tormentata esistenza: lo sport e il calcio in particolare mai sfiorati dalla peste politicante, dal

dolore, dalla morte. Così mi piace affidarlo a Primato perché resti nel tempo con un sottofondo melodico, *"La maglia del Bologna, sette giorni su sette"*. Nel suo cuore.

Domenica, 2 novembre 1975. Arrivai al Guerino in pena. Avevo sentito la notizia: *"È morto Pasolini!"*. Un po' alla volta il dramma diventò tragedia. Poi sempre peggio. Le descrizioni della morte. Orrore.



Pasolini con la maglia del suo Bologna

Arrivarono i ragazzi, che fare? Gli dissi la mia: «Dobbiamo ricordarlo, a parte il fatto ch'era tifoso del Bologna amava il Guerino fin dai tempi del Conte Rognoni, ci ha dato un'intervista pochi mesi fa...». E nella nostra piccola famiglia scoppia un dibattito. Claudio Sabattini - che da anni non c'è più, una vita tormentata, una fine misteriosa - mi disse «faccio un salto a casa» e dopo mezz'ora tornò con una busta gialla, di quelle da ufficio statale, ricicliata, e me la consegnò: «È arrivata venerdì».

Dentro c'erano, vergati a mano, quattro fogli di note con le risposte alle domande che Claudio aveva consegnato al Poeta, incontrandolo poco tempo prima all'Alma Mater. L'ultima intervista prima di essere ucciso, una sorta di testamento per i giovani, con la leggerezza del calcio innanzitutto. Eravamo tutti compresi di quel dono, in redazione. Cominciai a frugare nel mio album di diapositive "speciali" - ce l'ho ancora - finché non venne fuori quella foto di Pier Paolo in maglia rossoblù e una bella faccia. Serena. Compiaciuta. Nonostante passando le ore la domenica

fosse diventata il Savoldi Day - gran gol col Napoli a Verona - e meritasse la copertina io l'assegnai a Pasolini, con qualche discordanza, mettendo a rischio - disse uno - la vita di un settimanale storico che stava faticosamente uscendo dalla crisi e sopportava solo facce da calcio. Quella volta vendemmo più di centomila copie, un botto, e allora capii che avevo in mano un giornale straordinario degno di una giovinezza che l'avrebbe scelto compagno di lettura, di penna e di pensiero per vent'anni.

LE CENERI DI GRAMSCI. Era destino che nella mia prima vita di nomade curioso entrasse un personaggio - Pier Paolo Pasolini - che di vite ne aveva giù vissute più d'una. E amare. Era infatti la fine estate del 1956 quando arrivai a Livorno per sfuggire le "vasche" sul Corso di Rimini già odiate da tanti irrequieti concittadini prima di me. Uno di questi, Federico Fellini - e scusate se oso un minimo confronto - aveva detestato con tutte le forze quel Corso, e Rimini, e tutto il resto, compreso il liceo classico Giulio Cesare reso sopportabile solo dalla presenza del preside, Arduino Olivieri, che Federico inserì nell'Amarcord e che nei Cinquanta era toccato anche a me, con i suoi singolari dittonghi che ci facevano impazzire: e infatti invece di dire - chessò - Sofia Loren diceva "Sofiga" Loren. Il Corso era uno stupido luogo di banali pettegolezzi tutti basati sull'ars amandi degli indigeni, quelli che si dicevano "birri" al modo dei caproni, donnaioli impenitenti, maschilisti sciupafemmine e persecutori di "busoni". Sul Corso era tornato, Federico, una volta, a metà dei Cinquanta, e già era l'affermato regista dei Vitelloni, un film così rappresentativo della patacagine riminese che molti patatac si erano incazzati: chi crede di essere, lui - dicevano - che viene da Gambettola? Quella volta, superato il bar di Raul, s'imbatté in Pasquini, quello che "dava le luci" all'Embassy, alla Casina del Bosco e forse anche all'Oriental Park: «Ciao», «Ciao», poi Pasquini finse la gentilezza d'interessarsi: «Csa fet a Ramma, Federico?». Già: cosa ci fai, a Roma? Due anni dopo Federico prese l'Oscar per La strada...

Via da Rimini, sbarcai in prima liceo a Livorno, convittore dai salesiani dello Zio Prete e di lì al Liceo Niccolini, anche perché allora c'era un treno rivoluzionario

chiamato "La Freccia dei Due Mari", una littorina che partiva da Ancona, passava a Rimini e a Bologna, arrivava a Livorno diretta, in poche ore. Oggi ci vuole un giorno intero. Si usava - a quei tempi - e non era un romanzo, "va' dove ti porta il treno". Si respirava amore e cultura, fra il Niccolini, il Grattacielo e la Gran Guardia, fra Piazza Cavour e Piazza Grande, professoroni, jazzmen di grido e primattori di teatro, eppoi tutti quegli americani che rovesciavano a Piazza Venti (settembre) sigarette eccellenzi, abbigliamento di tipo militare, jeans veri e V-Disc con tutti i languori di Frank e Nat e le sinfonie del Duke. Il tutto - naturalmente - nella città che aveva dato i natali al Partito Comunista, nel '21, con Bombacci, l'amico romagnolo di Benito finito per fedeltà a testa in giù a Piazzale Loreto. Città progressista, Livorno, nella quale finii per diventare anarchico. Di destra. Per una buona cultura e poca spesa, a Piazza Cavour c'era Rubapoco, titolare di una bancarella di libri usati e nuovi, e lì cominciai a rovinarmi. Acquistai "Le ceneri di Gramsci", un libro di poesie di Pier Paolo Pasolini ("Mi chiederai tu, morto disadorno, / d'abbandonare questa disperata / passione di essere nel mondo?"). E entrai in un'altra vita.

IL BOLOGNESE. Pur animato da ben altri sacri furori (prima tessera della Giovane Italia riminese, nel 1954, che ci voleva coraggio solo a pensarci) mi lasciai tentare da PPP, "quel" Pasolini che l'amico bolognese della jazzofila in cui suonava anche Pupi Avati diceva «l'è un busen» e non gli piaceva che fosse nato a Bologna. E io invece restai affascinato dal Poeta, finché osai addirittura trovare in lui una vena pascoliana che quando ne parlai in classe fece indignare il mio professore di storia e filosofia Luigi Badaloni, già quel Badaloni lì, l'ultimo presidente del Picci morente fra la Bolognina e il ridicolo. Fra l'altro Pascoli aveva insegnato proprio al Niccolini, nel 1887, perduto con un magro stipendio e una gattina bianca in una Livorno ostile che gli rinfacciava anche di raccattare qualche lira con lezioni private ai ragazzini, ahi ahi... Liceale un po' narciso raccontavo che quel Pascoli lì aveva studiato a Rimini proprio nel mio stesso liceo Giulio Cesare e da quei luoghi di Romagna s'era portato un pesante bagaglio di sentimenti, il tragico ricordo del padre, le fin troppo

Quella partita che non venne mai disputata

Eccezionale manifesto originale della partita di calcio tra cantanti attori e vecchie glorie del 4 Novembre 1975 che si sarebbe dovuta disputare allo stadio La Favorita di Palermo, e dove avrebbe dovuto giocare anche Pier Paolo Pasolini. Come è noto Pasolini purtroppo venne assassinato la notte tra l'1 ed il 2 Novembre del 1975 e quindi non prese mai parte alla partita, che non venne di fatto mai giocata. Il manifesto riporta al centro una bellissima immagine fotografica che ritrae Pasolini sulla sinistra con indosso la maglia della nazionale Cantanti ed Attori, mentre si riscalda giocando a pallone con Paolo Villaggio, sulla destra.



alla Stella d'Italia, nel cuore di via Rizzoli, accanto alla Raquette, sei centrale e paghi poco". "Mille a notte - mi disse il portiere - e colazione. Giornalista? Ledo la camera che prendeva Pasolini".

ROSSOBLÙ. Aveva ragione Laura Betti quando diceva che loro due, bolognesi, non avrebbero mai dovuto lasciare la città rossa di muri, di tetti e di cervelli comunisti non ceduti all'ammasso come a Casarsa della Delizia (ah ah) donde Pier Paolo era stato cacciato verso Roma e lì ancora dalla scuola e dal partito per indegnità - vergognate "recioni" - per la denuncia-ricatto di un pupone benzinaro che fece insorgere i parrucconi del picci di Via delle Botteghe Oscure: gli tolsero la tessera e la stima e anche i soldi come peraltro fecero anche con Dario Bellezza grande poverissimo capovolto poeta. A Pasolini, poi, Roma avrebbe tolto anche la vita con quell'ultimo sfregio alla sua anima e alla sua bellezza. «È 'nu bello guaglione, dai retta a me», mi disse di lui la Bianca Del Duca, la ballerina del Moko del Pavaglione che si esibiva nello straordinario numero delle sue tettone che giravano a velocità vorticosa, una verso destra



ASI celebra i cinquant'anni di Pasolini

Cinquant'anni dalla scomparsa di Pier Paolo Pasolini. ASI, con la sua area Cultura celebra questa ricorrenza - in un ristorante del quartiere Ostiense - che ha visto presente Pasolini nell'ultima sera prima della morte. "Ritengo che questo evento - ha spiegato il nostro Presidente Claudio Barbaro nel corso della serata, presentata e organizzata dai dirigenti ASI Michele Ciolfi ed Elisabetta Petrolati - abbia un valore importantissimo perché un patrimonio di valori non venga disperso. Pasolini e lo sport... un rapporto forte. In



modo particolare legato alla passione popolare che soprattutto il calcio esprimeva e che per Pasolini è stato fonte di ispirazione prima e di forte critica poi quando si era reso conto della deriva commerciale che questo sport stava prendendo".



e l'altra verso sinistra, con due fiocchetti in punta di capezzolo a dimostrare l'eccellenza performance mentre l'orchestrina suonava «e mettete a camesella». Lo conosceva bene, la Bianca, perché "il professore" - così lo chiamava - aveva appunto abitato per qualche tempo all'Hotel Stella d'Italia, davanti a Palazzo Re Enzo, il Netuno, San Petronio e il Palazzo d'Accursio con dentro il sindaco Beppone Dozza che Dio l'abbia in gloria. Bologna fece presto ad adottarmi e a farmi felice, proprio come aveva fatto con Pasolini, perché nel cittadino emiliano non c'erano dirigenti comunisti trinariciuti o ipocriti, perché lì tutti vivevano da signori perché mangiavano bene e facevano l'amore - tortellini e altri

"ini" - uomini con donne, donne con donne, uomini con uomini e non era scandalo, semmai motivo di grasse risate che finivano immancabilmente con lo slogan della tolleranza, «Busèn e leder!», «Leder po' no», e l'aggiunta «on di 'sti dè ci provo».

CON BIAVATI. Adesso non scandalizzatevi voi se dico che in quella città «sazia e disperata» come la trovò il mio amatissimo cardinale Biffi, non s'è comunque mai perso il senso del limite, proprio perché saper dove fermarsi è garanzia della libertà di tutti. Pasolini c'era stato bene e ci tornava: a insegnare, a chiacchierare fra incantati cortigiani con quella sua voce che Zeri aveva definito "bellissima"; e a giocare a

pallone, mica - come diceva Ninetto Davoli - con quel tanto di snobismo e di stupidità di chi fa parte della Nazionale degli Avvocati, o dei Cantanti o di chissà cosa; no, Pier Paolo andava al Littoriale o all'Antistadio con Bulgarelli e Pascutti, metteva la sua bella maglia rossoblù e giocava, giocava da Dio, leggero ma taraghigno, veloce e incisivo proprio come quel Biavati Medeo inventore del passo doppio cui s'ispirava e del quale ricordava l'immarcescibile aneddoto: dopo il Mondiale del Trentotto che Biavati aveva vinto con l'Italia di Pozzo, un visitatore era andato a casa sua, aveva suonato il campanello e alla signora apparsa alla finestra - la mamma - aveva chiesto «c'è il signor Biavati?», e lei: «Chi volet, l'inzgnir o al campion dal mand».

Ma se n'era andato, Pasolini, in quella Roma che prima della morte gli concesse anche di godere un bel successo per libri e film, fama imperitura, pellicola di qualità, pagine eccellenti fra le quali - quante volte ne ho parlato - quelle note calcistiche passate alla storia del futbòl come "podemi", una magica scrittura del gioco dei piedi usata con maestria da Rivera, Mazzola, Riva e Bulgarelli, i suoi idoli. Poi tornò a Bologna, nel primo autunno del Settanta-cinque, per quella fatale lezione all'Alma Mater. E finì lì. L'ultimo saluto alla sua città, a una di quelle vite che avrebbe forse voluto cancellare. Perché a Bologna suo padre aveva visto uccidere Anteo Zamboni

IL PADRE PERDUTO. La sera del 31 ottobre 1926 - è storia - durante la commemorazione della marcia su Roma a Bologna, dove si era recato il giorno prima per inaugurare lo stadio Littoriale, alla fine delle celebrazioni, il Duce venne accompagnato verso la stazione a bordo di un'automobile scoperta, guidata da Leandro Arpinati. Alle 17:40 il corteo aveva raggiunto l'angolo tra via Rizzoli e via dell'Indipendenza. Anteo Zamboni, fattorino nella tipografia del padre, era in questa via, appostato tra la folla sotto il primo arco di portico e mentre l'automobile rallentava per svolte, sparò contro Mussolini, bucandogli la giacca e sfiorandogli il petto. Bloccato dal tenente del 56º fanteria Carlo Alberto Pasolini, padre dello scrittore e regista Pier Paolo, Zamboni fu linciato ed ucciso sul posto con numerose coltellate. Si dice che Pier Paolo per questo odiasse il padre, e invece

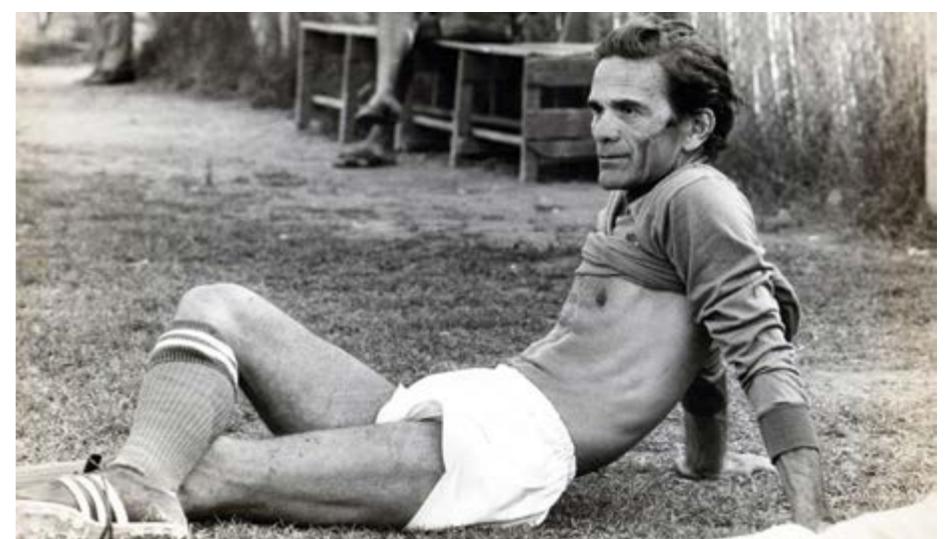
ho trovato un documento inedito che troverete più avanti e rivelava il contrario. O almeno un compromesso per Mamma Susanna mal sopportato e nascosto dalla sua cosiddetta sponda intellettuale che lo ha tradito mille volte prima e dopo gli Scritti Corsari in favore dei poliziotti proletari e gli attribuì la (s)qualifica di destroso. Gli piaceva žughèr feliz in libertà. Da morto, ha smesso anche in memoria. È rimasto solo il Poeta, il cinematografaro, lo scrittore, il documentarista, il musicante, il pittore, il cittadino. L'eroe. Lui che avrebbe al volo citato Brecht, "sfortunato il Paese che ha bisogno di eroi". Eroe, ma senza palla. E dire che l'unica volta che degli italiani si poté dire EROI fu quando Tosatti si rivolse agli Azzurri del 1982. Immediatamente imitato da Sandro Pertini con l'Eroe Bearzot. Ahinoi, ne avevamo bisogno.

L'ANTIVERITÀ. Un quotidiano ha dedicato a Pasolini non so quante pagine, ma appena un colonna per il calcio, fra l'altro scritto da un bravo che ne sapeva tanto, avendogli dedicato all'uopo un interessante libricino. Altri l'hanno ignorato. Altri hanno esibito - per il suo centenario - un'ultima intervista rilasciata a un intellettuale picci di sicura fede mentre in verità il lascito dei suoi ultimi pensieri appartiene a quel giornalista bolognese del Guerino - fatemelo ripetere, Claudio Sabattini - dedicato all'unico mondo che che gli aveva dato un po' di gioia ma sempre. "E'rito, il calcio, in fondo, - scriveva - anche se è evasione. Mentre altre rappresentazioni sacre, persino la messa, sono in declino, il calcio è l'unica rimasta sul mercato dei sogni. Il calcio è lo spettacolo che ha sostituito il teatro. Il cinema non ha potuto sostituirlo, il calcio sì. Perché il teatro è rapporto fra un pubblico in carne e ossa e personaggi in carne e ossa che agiscono sul palcoscenico. Mentre il cinema è un rapporto fra una platea in carne e ossa e uno schermo, delle ombre. Invece il calcio è di nuovo uno spettacolo in cui un mondo reale, di carne, quello degli spalti dello stadio, si misura con dei protagonisti reali, gli atleti in campo, che si muovono e si comportano secondo un rituale preciso. Perciò considero il calcio l'unico grande rito rimasto al nostro tempo". Nessuno ha mai scritto una sentenza così acuta e solenne.



Pasolini in azione sui vecchi campi di pozzolana della periferia romana

Uno dei pochi che ai cent'anni ne parlò con sapienza, Francesco Piccolo, ha scritto: "... la molteplicità lo ha reso l'artista e l'essere umano più complesso del Novecento. Basti pensare alle tre definizioni: cattolico, comunista, omosessuale dichiarato... E ognuna di queste definizioni era intollerabile per le altre due: per i cattolici, un comunista omosessuale era inaccettabile; per i comunisti, non solo un cattolico ma anche un omosessuale era inaccettabile; e per gli omosessuali era impossibile accettare la repulsione di cattolici e comunisti...". Mi feci a suo tempo l'idea di un anarchico puro, quindi non comunista; il cattolico l'ho scoperto in una ricerca personale: alla fine della guerra, quando sui giornali imperversavano i tralietti "scomparso dopo l'armistizio, chi l'ha visto?", Pier Paolo scrisse al Vaticano - a Pio XII insomma - chiedendo aiuto per il padre militare scomparso. Scrisse anni dopo, a babbo ritrovato: "Mio padre era un uomo molto diverso da me con cui ho avuto rapporti molto difficili, tipici rapporti tra padre e figlio quando questi rapporti sono drammatici". Dell'omosessuale non riuscii a farmi un'idea precisa: vivendo per tanto tempo a Bologna scoprì che sotto le due torri a certe cose non si fa caso, c'è tolleranza, che non è compassione, è anche partecipazione, conoscenza, simpatia, non atteggiamento moralista ma addirittura solidale, spesso chiuso da una battuta volgare ma anche significativa: "Sono cazzo suoi". ■



L'ITALIA NELLA RETE... DELLE MEDAGLIE D'ORO

Quali sono le nazioni campioni nei vari sport negli sport di squadra?
Scorrendo la lista di 17 discipline sportive dove si compete per nazioni, l'Italia è al primo post del podio insieme alla Cina e all'India, che hanno 25 volte gli abitanti del nostro Paese

Federico Pasquali

Osservando il panorama dei campioni del mondo attuali in diverse discipline sportive di squadra, sia maschili che femminili, riferendosi alla stagione 2024-2025, emerge una mappa sportiva globale che mescola egemonie consolidate, sorprese inattese e l'orgoglio tricolore nel volley e nel tennis. L'analisi della lista dei campioni del mondo in carica fatta da SportsGully offre uno spaccato affascinante sul potere sportivo delle nazioni. Alcuni Paesi si confermano potenze indiscutibili, mentre altri dimostrano una specializzazione di altissimo livello. Se a questo ci aggiun-

giamo anche i risultati dell'ultima edizione dei Giochi olimpici di Parigi 2024, notiamo come l'Italia si inserisce bene nel lotto delle altre alle super potenze sportive.

■ I CAMPIONI DEL MONDO

Di seguito, un mero elenco ma altamente significativo del quadro della situazione per ciò che concerne i campioni del mondo delle varie discipline. Bene, scorrendo la lista di 17 discipline sportive dove si compete per Nazioni, l'Italia è al primo post del podio insieme alla Cina e all'India, che hanno 25 volte gli abitanti del nostro Paese! L'Italia, dunque, risulta la nazione europea con più titoli iridati. Quattro i titoli

mondiali in mano nostra, due nella pallavolo e altrettanti nel tennis, mentre la Cina ha i due titoli nel tennis tavolo e i due nel badminton, l'India i due nel cricket (uno ODI e uno T20I) e i due negli scacchi. Tre invece sono i campioni del mondo statunitensi: nel basket femminile, e nell'hockey su ghiaccio maschile e femminile. Seguono con due titoli iridati l'Australia con quello femminile nel rugby sevens e nel cricket maschile (ODI), la Spagna con il calcio femminile e la pallanuoto maschile, la Germania nel basket e nell'hockey prato maschile e il Giappone nel baseball in entrambi i sessi. Poi ci sono le altre Nazioni con un solo titolo in bacheca. In campo maschile l'Argentina nel cal-





Gli attuali campioni del mondo

DISCIPLINA	UOMINI	DONNE
CALCIO	ARGENTINA	SPAGNA
BASKET	GERMANIA	USA
PALLAVOLO	ITALIA	ITALIA
RUGBY	SUDAFRICA	INGHILTERRA
CRICKET (ODI)	AUSTRALIA	INDIA
CRICKET (T201)	INDIA	NUOVA ZELANDA
HOCKEY	GERMANIA	OLANDA
BADMINTON	CINA	CINA
TENNIS	ITALIA	ITALIA
SCACCHI	INDIA	INDIA
TIRO CON L'ARCO	COREA DEL SUD	TAIWAN
TENNIS TAVOLO	CINA	CINA
HANDBALL	DANIMARCA	FRANCIA
BASEBALL	GIAPPONE	GIAPPONE
PALLANUOTO	SPAGNA	GRECIA
HOCKEY GHIACCIO	USA	USA
RUGBY A SEI	FIJI	AUSTRALIA

cio, il Sudafrica nel rugby, la Corea del Sud nel tiro con l'arco, la Danimarca nella pallamano, le Fiji nel rugby sevens. In campo femminile, invece, l'Inghilterra nel rugby, la Nuova Zelanda nel cricket (T201), l'Olanda nell'hockey prato, Taiwan nel tiro con l'arco, la Francia nella pallamano e la Grecia nella pallanuoto.

L'ITALIA NELLA TOP TEN

Sciornato l'elenco, entriamo nel dettaglio della potenza sportiva delle Nazioni, considerando anche i risultati ottenuti ai Giochi olimpici estivi di Parigi 2024. Gli Stati Uniti ribadiscono la loro superiorità assoluta come leader indiscutibili della classifica olimpica. La Cina si conferma al secondo posto, dimostrando una capacità di eccellenza che va ben oltre le discipline specializzate nelle quali non ha rivali. Giappone, Australia e Francia, se sommiamo le medaglie d'oro olimpiche a quelle mondiali negli sport di squadra, seguono nella classifica le due super potenze. E poi ci siamo noi, con il 9° posto nel medagliere di Parigi 2024 con un totale di 40 medaglie (12 Ori, 13 Argenti, 15 Bronzi) e con i quattro ori mondiali che ci portano sopra la Francia, Olanda, Gran Bretagna e Corea del Sud, ovvero quelle nazioni che ai Giochi olimpici ci hanno preceduto nella classifica finale. Questo risultato dimostra la capacità dell'Italia sportiva di primeggiare in sport di squadra pur mantenendo l'eccellenza nelle discipline olimpiche classi-

La pallavolo italiana vince tra le donne e gli uomini



FIVB WOMEN'S WORLD CHAMPIONSHIP

che. Il doppio trionfo nel volley e nel tennis, infatti, sottolineano la capacità dell'Italia di costruire programmi sportivi duraturi e vincenti in sport che richiedono coesione e performance di altissimo livello. Questi successi in competizioni a cadenza mondiale completano un panorama sportivo azzurro che si conferma tra i più forti e vari al mondo, capace di non dipendere unicamente dalle medaglie olimpiche, ma di affermarsi con titoli pesanti e riconosciuti a livello globale.

LE CURIOSITA'

L'analisi di questo speciale medagliere combinato rivela anche come alcune nazioni eccellano solo in discipline non olimpiche: l'India, leader mondiale negli scacchi, ha chiuso l'Olimpiade con 1 Argento e 5 Bronzi; e il Sudafrica (campione nel rugby) con un totale di 6 medaglie, evidenziando una forte specializzazione in sport che hanno minore impatto sul medagliere generale. La classifica dei Campioni del Mondo evidenzia anche nazioni con eccellenze mirate: le Fiji, campioni del mondo nel rugby sevens maschile, ha aggiunto un Ar-



gento al proprio palmarès olimpico di Parigi; Taiwan, leader nel tiro con l'arco, ha portato a casa 7 medaglie (2 Ori) dai Giochi; la Nuova Zelanda, campione del mondo nel cricket, ha mostrato la sua forza olimpica con un totale di 20 medaglie (10 Ori), un risultato eccezionale in rapporto alla sua popolazione. In conclusio-

Le squadre mondiali del volley in visita dal Premier Meloni insieme con il Ministro dello Sport Abodi

ne, la mappa sportiva del 2024 e 2025 non è solo disegnata dai trionfi olimpici, ma anche dalle vittorie nei Campionati del mondo. ■



DAL LEGNO ALLO SCI PERSONALIZZATO

Dal VII millennio ai giorni nostri, l'attrezzo per scivolare dalle montagne ha subito una evoluzione costante. Oggi la tecnologia e i materiali sono in grado di produrre straordinari strumenti che permettono strepitose performance

Gianluca Montebelli



Guidati da Andrea Ruggeri, dirigente ASI e presidente del Comitato Regionale FISI di Lazio e Sardegna, entriamo nell'affascinante mondo dello sci alpino e dello sci di fondo per raccontare l'evoluzione

dei materiali, dai primi rudimentali 'legni' ideati per scivolare giù dalle montagne innevate fino ai tecnologici strumenti utilizzati oggi che garantiscono le performance più straordinarie agli assi del 'circo bianco'.

■ I PRIMI SCI

I più antichi richiami allo sci alpino sono addirittura del VII millennio. Lo sci inteso come

mezzo di spostamento ha origini antichissime: esistono incisioni rupestri del 5.000 AC rinvenute sull'Isola di Rodoy in Norvegia, che raffigurano un uomo intento a scivolare su degli assi. Addirittura, nella mitologia Norrena, si identifica il Dio Ullr munito di sci e arco (circa XI secolo): lo sci, quindi, fungeva da strumento sacro per cacciare e sfamare i membri di una tribù. Lo scialpinismo moderno deve la

sua nascita al telemark, in particolare alla figura del norvegese Sondre Norheim (1825-1897), il quale inventò la tecnica del tallone libero, e che sulle Alpi venne promossa da Wilhelm Paulcke. Il telemark, così come lo intendiamo in epoca moderna, è di fatto il padre nobis, Incisione rupestre raffigurante il Dio Ullr le e legittimo dello scialpinismo, seppure i materiali e l'evoluzione dello strumento abbiano portato a notevoli separazioni dei due mondi, forse in maniera impropria. Di fatto, prima dell'avvento del telemark, per uno sciatore era molto difficile curvare o frenare, e la conduzione dello sci avveniva attraverso l'uso di un lungo bastone, che permetteva di fare cambi di direzione violenti e lenti, oltre al fatto di limitare l'uso degli assi a pendii caratterizzati da dolci pendenze. L'uso dello sci era principalmente inteso per spostarsi su terreni innevati, e non per scenderli, forse anche per il fatto che gli stivali di pelle usati su quel tipo di assi erano flessibili e privi di supporto. Il telemark, invece, introduce un cambio di paradigma, permettendo agevoli cambi di direzione, grazie anche a talloniere più robuste, aprendo così le porte alla discesa e alla velocità su terreni più ripidi, grazie allo Stem Christiania, tecnica di discesa inventata dallo stesso Sondre Norheim e che permise di avviare la vera rivoluzione invernale sui terreni montani. Il telemark subì sfortunatamente un drastico declino negli anni 40 del Novecento, soprattutto dovuto alla nascita dello sci alpino; tuttavia, oggi giorno sempre più realtà in giro per il mondo stanno promuovendo questo stile, per far riscoprire ai più la magia del telemark, grazie a materiali sempre più performanti, ma soprattutto per cercare di sviare a una omogeneizzazione che le leggi di mercato impongono severamente a tutti noi. La prima vera ascesa scimunita del quale si ha certezza storica risale al 1880, in Norvegia, dove l'inglese William Cecil Slingsby effettuò la salita al Keiser Pass (1550m). Sulle Alpi occorre attendere il 29 Gennaio 1883, quando Iselin con tre amici salì al colle del Pragel (1554m) dal versante Glaronese.

■ L'EVOLUZIONE

Gli sci in origine erano costruiti con tavole ricavate da un singolo pezzo in legno. Attualmente sono costituiti da un complesso assemblaggio di materiali tra cui fibra di vetro, kevlar, titanio o materiali compositi (titanal), e nei modelli commerciali il legno è meno utilizzato per le sue caratteristiche di anisotropia che ne aumenta i costi di produzione. Il collegamento

tra sci e piede dello sciatore avviene mediante l'attacco posto sullo sci e lo scarpone da sci. Gli sci utilizzati per il fondo (il cosiddetto sci nordico) sono molto più sottili e leggeri, hanno inoltre punta maggiormente incurvata verso l'alto per evitare che lo sci penetri nella neve. Negli sci da discesa (sci alpino) le punte sono meno pronunciate e gli sci sono più larghi e spessi, oltre che più pesanti. Montano sui bordi della soletta (la parte a contatto con la neve) delle lamine in acciaio, che permettono allo sci di tenere in curva, specialmente su nevi dure e ghiacciate. La lunghezza degli sci è determinata dalla tecnica utilizzata e anche dalle caratteristiche fisiche (peso e altezza) e tecniche dello sciatore.

La costruzione più usata è la cosiddetta «costruzione a sandwich». Si tratta di una costruzione che dagli anni '50 a oggi non ha vissuto particolari cambiamenti. È chiamata così perché lo sci viene farcito come un panino. E così, aggiungendo materiali o aumentando lo spessore degli stessi, si potrà influenzare e cambiare la curva elastica dell'asta, dando all'azienda la possibilità di personalizzare gli sci e raggiungere il segmento di mercato a cui intende rivolgersi. Da sempre gli sci possono essere morbidi o rigidi ed è questa differenza che ne determina la resa sul manto nevoso: quelli più morbidi sono indicati per una neve asciutta e nuova, quelli più rigidi per una neve più ghiacciata. Allo stesso tempo, uno sci morbido sarà più facile da usare per uno sciatore leggero, mentre uno sci più rigido darà la possibilità a uno sciatore pesante di avere performance migliori.

Fino al 1994 la lunghezza degli sci era di gran lunga maggiore rispetto a quella degli sci più attuali: lo sci che veniva usato negli anni '70 era lungo 210 cm, mentre con l'avvento della scia moderna siamo passati a lunghezze ben inferiori.

Un'altra differenza importante riguarda la ge-

ometria. La sciancratura era molto diversa da quella degli sci attuali. Per sciancratura intendiamo la differenza che c'è tra la larghezza della spatola, del centro e della coda. Questa differenza determina una linea curvilinea con un raggio che negli anni '70 arrivava fino a 42 metri, mentre oggi varia tra 10 e 18 metri.

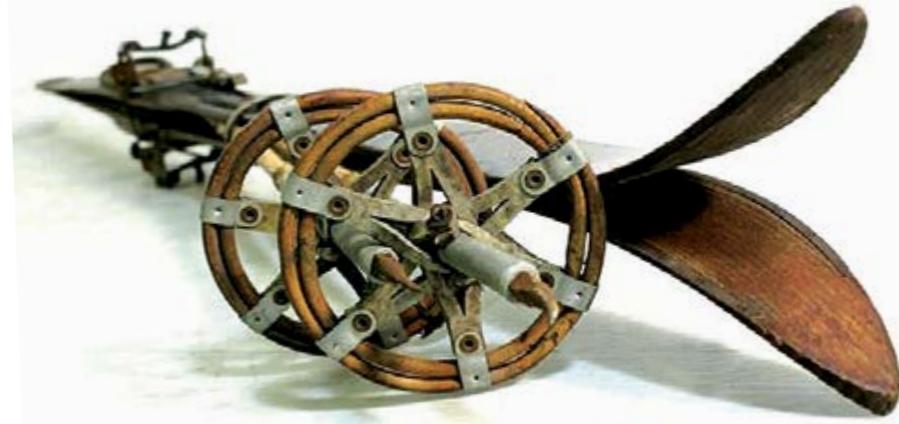
Fino agli anni '70, non avendo a disposizione la colla epossidica, le aziende potevano abbinate nella costruzione dello sci solo la fibra di vetro con il legno oppure solo il metallo con il legno. Nel primo caso si otteneva uno sci più rigido destinato a nevi dure e ghiacciate, mentre nel secondo si otteneva uno sci più morbido da usare su nevi facili e fresche. Con l'avvento della colla epossidica, le aziende di sci potevano migliorare la costruzione a sandwich impiegando tutti e tre i componenti. Il metallo (quello più utilizzato era inizialmente l'ergal) poteva essere incollato al legno o alla fibra solo dopo aver subito un trattamento, il cosiddetto decapaggio. Questo procedimento venne utilizzato fino alla fine degli anni '80. Con la scoperta di una particolare vernice, il Primer, questo procedimento fu eliminato.

Negli ultimi anni i metalli utilizzabili nella produzione degli sci sono molto più numerosi: si può spaziare dall'alluminio, al titanio, dalle fibre di vetro a quattro o sei tele, alle fibre di carbonio, per non parlare dell'ultima novità, il graphene. Grazie a questa innovazione, tutti gli sciatori hanno a disposizione un'ampia scelta di materiali e la possibilità di trovare gli «sci ideali», come cuciti su misura da un sarto in base alle loro misure e alle loro esigenze.

■ LE PIASTRE

A partire dal 1994, anno in cui iniziarono a comparire sul mercato gli sci carving, fu necessario alzare il baricentro dello sciatore.

Un antico paio di sci





I primi attacchi

za e un migliore ritorno elastico, di diminuire il momento d'inerzia e di annullare le vibrazioni che dal terreno arrivano allo sciatore. Ultimamente alcune piastre vengono inserite direttamente nella costruzione dello sci costituendo un corpo unico, altre vengono avvitate sull'asta con asole per permettere un leggero scorrimento. In questo modo, il flex dello sci non subisce nessuna modifica e la sua curva elastica rimane quella del progetto iniziale. Il materiale che viene comunemente usato è composto da diversi polimeri, se si vuole rendere più rigida la piastra si deve aggiungere (caricare) della grafite, in altre piastre si potrà notare la presenza di supporti metallici.

LA NASCITA DEGLI ATTACCHI

All'inizio l'attacco più semplice e diffuso per questi usi di "utility" era composto da semplici bande/lacci in fibre animali o vegetali, assicurati allo sci o mediante lo scavo di una fessura passante (mortasa) o mediante staffe più o meno inchiodate ai suoi lati. A metà '800 Sondre Norheim, norvegese della regione del Telemark, crea l'attacco Osier in radici di betulla intrecciate, strutturato su un laccio anteriore che cinge il collo della calzatura più un secondo laccio che la cinge posteriormente, questo sistema di forze sarà alla base del funzionamento degli attacchi da sci per più di un secolo. Si passò poi all'uso dei lacci in cuoio accoppiati ad un giunco sotto tensione per tenerli il più possibile stabili sulla calzatura; dotati di tale tipo di attacco sembra che fossero

i primi sci giunti sulle Alpi dalla Scandinavia, così come quelli utilizzati da Adolf Kind e i suoi amici, considerati i pionieri dello sci in Italia nel 1896, sulle prealpi torinesi e in Val Susa; con essi vennero fatti anche i primi esperimenti del corpo degli Alpini e dei Bersaglieri. L'inizio del '900

Dalla fine dell'800 si diffusero anche gli attacchi cosiddetti a suola come Balata e Ellefsen. Nel 1894 Fritz Huitfeldt, norvegese, introduce il primo attacco con puntale metallico; esso, con successive versioni, diventerà lo standard in Europa occidentale, oltre che in Scandinavia ovviamente, fino alla fine degli anni '20.

L'attacco che porta il suo nome è caratterizzato da una robusta staffa in ferro passante nella mortasa dello sci, ripiegata ai lati dello scarpone e chiusa da un cinghietto che assicura la punta dello scarpone, la cinghia posteriore, che va a cingerne il tacco, attraversa anch'essa la mortasa; una delle versioni dell'attacco prevedeva una cinghia molto lunga con occhiello intermedio che cingeva lo scarpone più volte. Dal 1904 la fibbia tradizionale nelle cinghie posteriori degli attacchi viene sostituita dalla chiusura a leva Hoyer-Ellefsen che permette di calzare gli sci più facilmente, mantenendo la lunghezza preimpostata della cinghia.

Con attacco Huitfeldt erano gli sci in dotazione alle truppe alpine italiane nella I Guerra Mondiale.

Alcuni anni più tardi Georg Bilgeri, ufficiale dell'esercito austro-ungarico, introdusse la sua versione di attacco che equipaggiò le truppe da

montagna austriache nella I Guerra Mondiale. Negli anni '40 continuano i miglioramenti sugli attacchi esistenti, la cinghia posteriore removibile dotata di due ganci verrà a volte arretrata agganciandola a due perni ai lati dello sci, come nell'attacco Thiering, producendo così un maggiore bloccaggio del tallone in accordo alle nuove tecniche di sciata che già dal decennio precedente, in conseguenza delle innovazioni introdotte dalla scuola dell'Arlberg di Hannes Schneider, avevano abbandonato lo stile Telemark puro a tallone libero. Lo standard però diventa rapidamente l'attacco Kandahar con cavo a molla metallico e leva anteriore di serraggio, a motivo della sua robustezza e versatilità, infatti permette sia di procedere a tallone libero sia di bloccare il piede inserendo il cavo nelle apposite guide lungo i fianchi dello sci. Nella II guerra mondiale le truppe da montagna tedesche ed americane erano già dotate di sci con attacco Kandahar, quelle italiane invece utilizzava-

no ancora i modelli precedenti. L'utilizzo del Kandahar era generalizzato da tempo, venne dotato di puntale girevole ma ormai i tempi erano maturi per il suo abbandono, visto anche che la sciata era ormai diventata completamente a tallone bloccato. Dopo alcuni anni in cui si diffusero attacchi con pedana sganciabile, con talloniera a molla e cinghia lunga o con elaborati sistemi di sgancio come Hvam, Rouade e Cubco, all'inizio degli anni '70 gli attacchi con sgancio di sicurezza su puntale e talloniera lo soppiantarono totalmente. Gli attacchi da sci hanno subito ulteriori miglioramenti e in alcuni casi sono stati ripresi attacchi che erano caduti in disuso come per esempio l'attacco Telemark con il tallone libero. Esiste una grande quantità di attacchi da sci per tutte le discipline e per tutte le esigenze, il settore è in continuo miglioramento per garantire sempre una maggior sicurezza per lo sciatore. ■



Quale misura di sci scegliere?

La scelta della giusta lunghezza degli sci va fatta in base alle singole capacità. I valori consigliati nelle tabelle sottostanti si basano su valori medi e vanno combinati in base al proprio livello.

Sciatore principiante: ha appena iniziato a sciare e deve acquistare sicurezza, non è in grado di affrontare piste impegnative e non ha ancora il controllo totale degli sci. Altezza 10-15 cm

Sciatore intermedio: ha una buona confidenza con lo sci, è in grado di affrontare tutte le piste e ha ancora margini per migliorare. Altezza 5-10 cm

Sciatore esperto: controlla perfettamente lo sci, ama affrontare anche le piste più impegnative e cerca sempre di superare i propri limiti. Altezza 0/5 cm

Sciatore agonista: ottimo livello sulle piste, anche le più impegnative, è sempre alla ricerca di prestazioni e percorsi fra i pali, sia stretti che lunghi.

Slalom speciale: altezza 5-15 cm

Slalom gigante: altezza 5/15 cm

ALTEZZA E PESO SCIATORE

altezza: 160-170 cm
peso: 60-65 kg

160 - 165 cm

altezza: 170-180 cm
peso: 65-75 kg

165 - 175 cm

altezza: 180-190 cm
peso: 75-85 kg

175 - 185 cm

ALTEZZA E PESO SCIATRICE

altezza: 150-160 cm
peso: 45-55 kg

145 - 155 cm

altezza: 160-170 cm
peso: 55-65 kg

155 - 165 cm

altezza: 170-180 cm
peso: 65-75 kg

165 - 175 cm

LUNGHEZZA SCI

160 - 165 cm

165 - 175 cm

175 - 185 cm

LUNGHEZZA SCI

145 - 155 cm

155 - 165 cm

165 - 175 cm

Nei luoghi della Prima Guerra Mondiale

LO SPORT RACCONTA LA STORIA



**Correre tra i forti della Grande Guerra,
accanto alle trincee, tra le montagne che evocano gravi perdite
e che attribuiscono il giusto onore alle azioni più valorose...**

Fabio Argentini

Un'aura di sacralità, accompagnata da un naturale silenzio, avvolge i luoghi della Grande Guerra sull'Altopiano di Asiago. Siti iconici, densi di valori e significati, in cui si è scritta la storia della nostra Nazione, che evocano gravi perdite e che attribuiscono il giusto onore alle azioni più valorose.

Sopra i 2000 metri c'è il Forte Verena, da cui venne sparato il primo colpo di cannone italiano contro l'Impero Austro-Ungarico. Le sue mura, oggi silenziose, conservano ancora l'eco di quell'alba del 24 maggio 1915 che cambiò per sempre la storia dell'Altopiano.

A pochi chilometri di distanza, il Forte Campolongo, che fu la più diretta risposta alla linea delle fortificazioni austriache e una delle più moderne realizzazioni dell'ingegneria militare italiana. E ancora, il monte dove si consumò la battaglia

dell'Ortigara nel 1917, un luogo che porta ancora addosso le cicatrici di quel conflitto: resti di trincee, gallerie, postazioni e monumenti. Qui 114 battaglioni di fanteria, 22 di alpini e 18 di bersaglieri – oltre 300.000 uomini – affrontarono gli austriaci con più di 1000 pezzi d'artiglieria e 600 bombarde, una bocca da fuoco ogni 9 metri: la massima densità registrata fino ad allora sul fronte italiano.

■ LA VITA IN TRINCEA SULL'ALTOPIANO

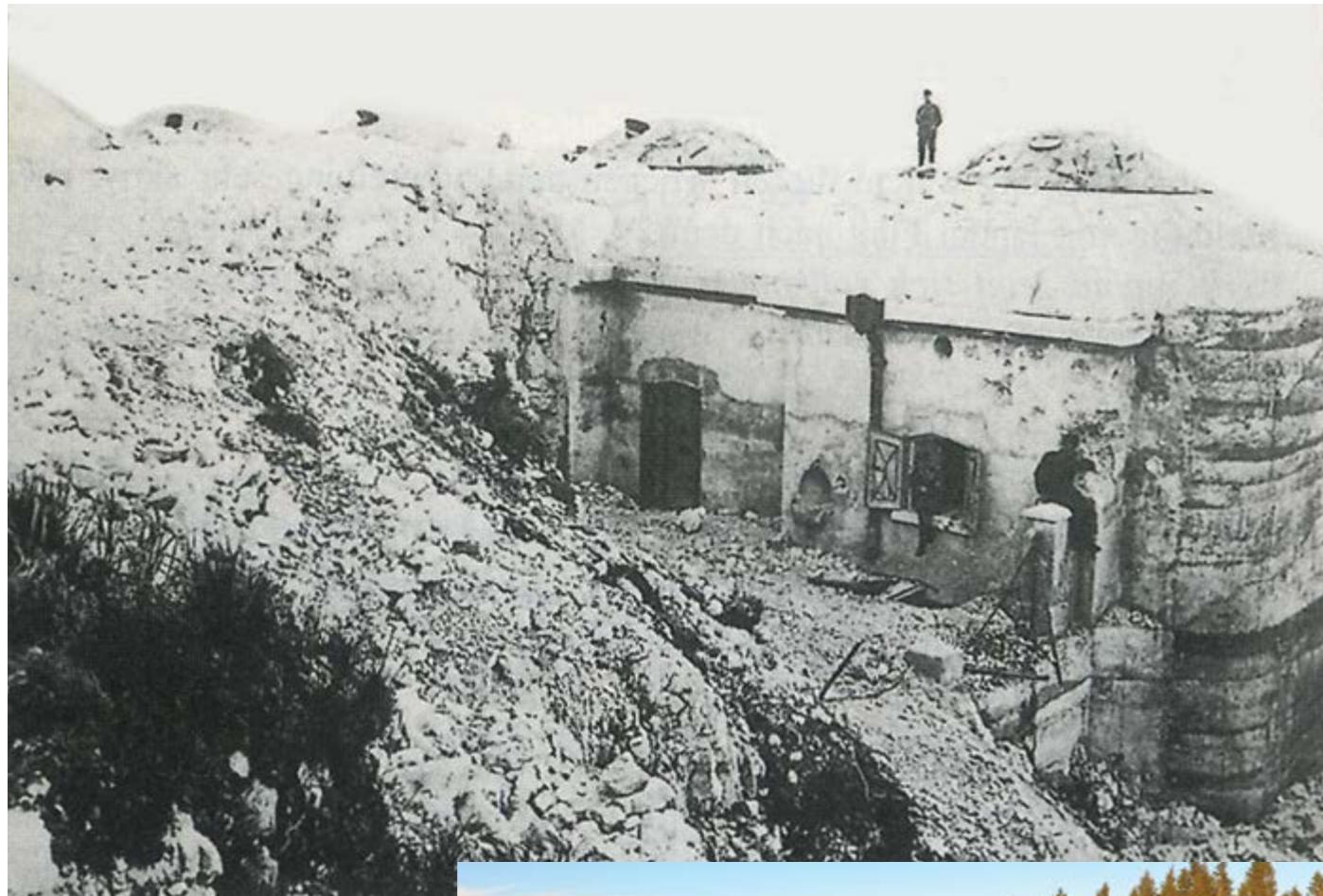
Su questi rilievi migliaia di soldati trascorsero mesi interminabili nelle trincee scavate nella roccia dolomitica e rinforzate con tavole di legno che, sputavano polvere di terra e scricchiolavano a ogni colpo d'artiglieria. Le trincee, protette da sacchi di sabbia, era-

no strette, fangose dopo ogni pioggia. Gli uomini erano schiacciati contro le pareti che sapevano di terra, sudore, sangue e polvere da sparo. L'umidità era una presenza costante: filtrava dalle pietre, impregnava gli abiti, gonfiava le coperte.

D'inverno, a quelle altitudini, il freddo diventava un avversario silenzioso e spietato. Le borracce gelavano durante la notte, le mani perdevano sensibilità, il fiato condensava in nuvole bianche. Molti soldati dormivano seduti, con gli scarponi ai piedi per evitare che indurissero come blocchi di legno.

Ogni giorno si ripetevano gesti semplici e carichi di attesa: pulire il fucile, scrutare l'orizzonte tra le feritoie e il filo spinato in

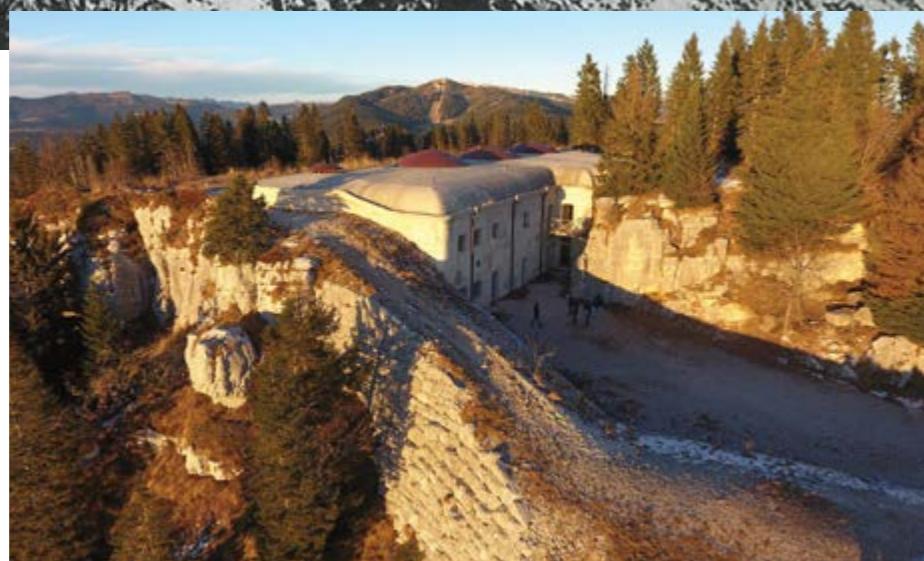




lontananza, ascoltare i segnali del fronte, leggere e rileggere ancora le lettere che arrivavano da casa attraverso i Centri di Smistamento Postale Militare (detti "Posta Militare"), strutture create appositamente dal Regio Esercito per gestire l'enorme quantità di corrispondenza.

La distribuzione avveniva nei momenti più tranquilli, spesso al calare della sera e la lettura delle lettere diventava un vero rito: si aprivano lentamente, si custodivano come oggetti preziosi, si rileggevano decine di volte.

Nelle pause forzate tra un attacco e l'altro, gli uomini parlavano a bassa voce, condividendo bocconi di pane o un sorso di brodo caldo preparato sulle piccole cucine da campo. Ma bastava un fischio lontano, un sibilo improvviso, e tutto tornava immobile: era una vita sospesa, fatta di resilienza e di speranza, in un paesaggio imponente che ricordava ogni istante quanto fosse sottile la linea tra il cielo terso dell'Altopiano e l'oscurità della guerra.



■ LUOGHI CHE OGGI RACCONTANO E UNISCONO

Luoghi custoditi dai suoi abitanti, visitati, amati e che oggi, grazie ad ASI, diventano percorsi sportivi. Correre sui luoghi della storia: questo è quanto la Trail Running 7C realizza con i suoi eventi, in cui emozione e sport si mescolano in un'esperienza unica.

Si parte in pieno inverno con la Campolongo Night Run, una prova di trail running in notturna sulle piste da sci di fondo. A maggio la Run of Legends, dedicata agli specialisti della corsa in montagna, porta gli atleti tra panorami mozzafiato e memorie profonde.



Run, evento organizzato da Trail Running 7C che proponeva due prove agonistiche, la più lunga da 31 km con 1190 metri di dislivello positivo, la più breve di 15 km con 510 metri di ascesa, e l'escursione storica di 7 km.

Sono stati quasi 500 i partecipanti che hanno affrontato i tracciati caratterizzati dal passaggio accanto ai cimiteri britannici dell'Altopiano (Boscon, Barenthal, Granezza e Val Magnaboschi).

Qui, dove un tempo risuonavano gli echi dei cannoni, oggi batte forte il ritmo dei passi di chi corre nel nome della memoria. ■

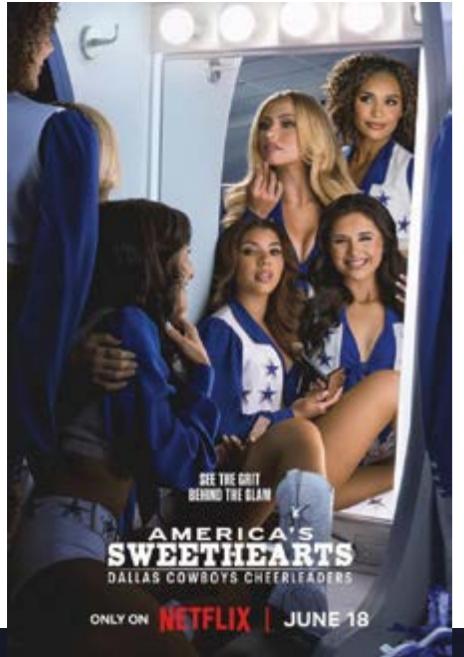
Infine, la Commonwealth War Cemeteries Trail Run, che lambisce i cimiteri di guerra britannici, oggi gestiti dalla Commonwealth War Graves Commission, che ha scelto di patrocinare l'evento. Una grande festa di sport dedicata alla corsa in montagna, un'esperienza in-

dimenticabile per chi ha scelto di affrontare il tracciato a passo lento, una giornata dedicata alla promozione delle bellezze naturalistiche del territorio e della valorizzazione della memoria storica. Missione compiuta per la prima edizione della Commonwealth War Cemeteries Trail

Nella pagina accanto, il Forte Verena: qui venne sparato il primo colpo di cannone contro l'impero austro-ungarico

In alto la mappa della zona di Asiago e nello scatto sotto, un runner si ferma al cimitero dove riposano i militari inglesi

NON CHIAMATELE “RAGAZZE PONPON”

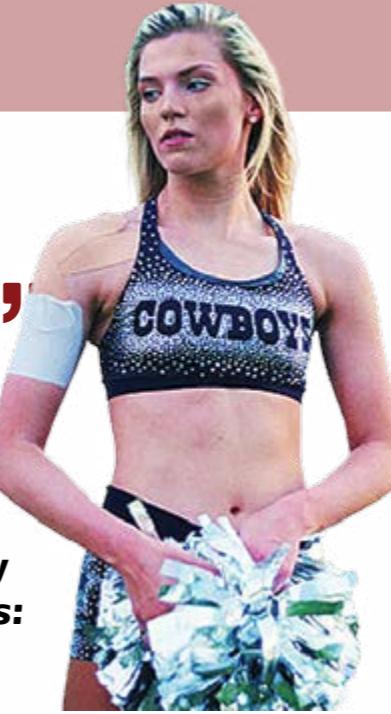


Le cheerleaders della squadra dei Dallas Cowboys, protagoniste della docuserie creata da Greg Whiteley per Netflix America's Sweethearts: Dallas Cowboys Cheerleaders

Donatella Italia

Bellissime, sorridenti, brave e un simbolo per tutti gli Stati Uniti: sono le cheerleaders della squadra dei Dallas Cowboys, protagoniste della docuserie creata da Greg Whiteley per Netflix *America's Sweethearts: Dallas Cowboys Cheerleaders*.

La prima stagione segue le audizioni per la stagione 2023-2024, che vedono competere sia le veterane, ossia le cheerleaders presenti in squadra almeno da un anno, sia le esordienti. A esaminare e selezionare le sempre più numerose candidate a diventare “le fidanzate d’America” sono Kelli Finglass e Judy Trammel, rispettivamente direttrice e coreografa



della squadra e un tempo entrambe parte delle “DCC”, come vengono definite le Dallas Cowboys Cheerleaders.

Una volta fatta questa scrematura, alquanto ingente in verità, le restanti devono preparare un provino ed esibirsi davanti a una variegata giuria di esperti nel mondo della danza, dello spettacolo e anche giornalisti locali, insieme alla direttrice della cosiddetta “azienda DCC” Charlotte Jones Anderson e alle già citate Kelli e Judy. I provini, che prevedono sia un’esibizione originale sia una prova di coreografia dell’iconico ballo pregame sulle note di *Thunderstruck* degli AC/DC, coprono un’intera giornata e alla fine le 44 candidate dovranno seguire un intenso training camp, dal quale solo 36 di loro uscirà con in mano gli stivali bianchi, i ponpon bianco-azzurri e un enorme sorriso di vittoria sul viso.

E questa non è un’esagerazione. Ragazze da tutti gli Stati Uniti ambiscono a diventare parte delle DCC, da quando negli anni Settanta il General Manager dei Cowboys Tex Schramm non decise di trasformare questo gruppo misto (nel decennio precedente si esibivano anche cheerleader maschi) in una squadra di sole ragazze, maggiorenne e preparate nel ballo, dando loro anche un – seppur modesto – stipendio. A trasformare le cheerleader del tempo in questo gruppo perfettamente coreografato e organizzato fu Suzanne Mitchell, direttrice artistica e coreografa del gruppo dal 1976 al 1989.

Figura assimilabile a una madre per tutte le ragazze che l’hanno avuta come insegnante, Mitchell si preoccupava sia del loro aspetto, sia della loro sicurezza personale, cosciente di avere tra le mani delle giovani donne che presto sarebbero assurte a status di sex symbol per gran parte del pubblico statunitense. Nella docuserie vengono infatti inseriti spezzoni in cui Suzanne raccomanda alle allieve di non dare mai informazioni sia personali che di altre compagne di squadra, a estranei. La stessa Kelli Finglass, cresciuta proprio da Mitchell, dichiara di essersi sentita molto più al sicuro nelle DCC che nella confraternita al campus del college dove ha studiato. E probabilmente è proprio questa eredità a dare la forza a Kelli di portare avanti i valori che al tempo le sono stati trasmessi da Suzanne, oltre al



Cheerleader: quando le donne fanno gruppo

Si parla spesso di “competizione femminile” e che le donne tendano a “non fare gruppo”. Queste convinzioni, unite allo stereotipo delle cheerleader ambiziose e supponenti di cui molte produzioni statunitensi sono piene, vanno contro quanto emerge da questo docufilm.

Queste ragazze sono consapevoli di essere parte di un gruppo fin dal primo giorno e anche se durante la stagione solo pochissime di loro avranno lo scettro di Capo-Cheerleader per guidare gli stacchetti durante i time-out, nessuna di loro avrà le luci

della ribalta solo per sé. Il difficilissimo equilibrio tra mantenere la coesione del gruppo e far emergere le particolarità di queste giovani è un lavoro a cui Kelli si dedica ogni giorno, tenendo anche queste donne con i piedi ben piantati a terra.

Il messaggio che emerge da questa produzione è semplice e diretto: non sempre per arrivare devi correre da sola. Non è sempre necessario emergere come singoli. Alle volte, anche in un gruppo numeroso si può trovare la propria luce e brillare, come le stelle di una costellazione.



mantenimento degli elevatissimi standard delle esibizioni delle DCC.

Ma la vita di queste cheerleader non è fatta solo di allenamenti estenuanti, costumi e diete: tra i loro compiti vi sono anche le visite a centri di veterani o ospedali per bambini e queste iniziative sono sempre apprezzate, soprattutto per la straordinaria capacità delle ragazze di esprimere gioia e amore per chiunque. Al contempo, vengono sempre accompagnate nelle loro uscite da qualche responsabile della sicurezza dei Dallas onde evitare che qualcuno si possa prendere eccessive libertà o confidenze. A tal proposito, la veterana Kelcey racconta di uno spiacevole episodio di stalking: qualcuno le aveva attac-

cato un airtag all’auto per poter seguire i suoi movimenti. Lati molto sgradevoli della popolarità, spesso purtroppo quando la celebrità è una donna. Ma le sue compagne le sono state vicine, confortandola e supportandola.

La prima stagione si conclude con il “ballo di fine stagione”, durante il quale vengono accolte le cheerleader intenzionate a proseguire nella loro avventura nelle DCC e, al contempo, si salutano chi decide di fermarsi, sia perché giunte al quinto anno di carriera, sia per scelte personali. Una cerimonia molto tenera e commovente, in cui emerge tutto l’affetto e l’amicizia che hanno maturato in questi mesi. ■

SABATO 20 DICEMBRE 2025 ORE 11.00
SALONE D'ONORE DEL CONI, FORO ITALICO



**PREMIO
**ASI SPORT &
CULTURA****

GLI OSCAR DELLO SPORT

www.asinazionale.it



CON IL PATROCINIO DI



REGIONE LAZIO



PARTNER ISTITUZIONALE



MAIN SPONSOR



MEZZI PARTNER



Gruppo FS
 The Mobility Leader



Pagine di sport

Cercalo su ebay

L'ENERGIA DI BEBE VIO

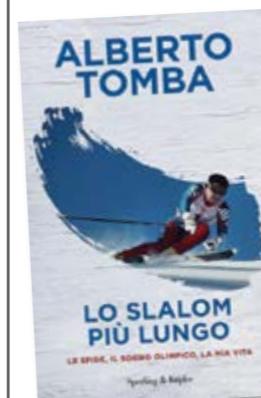


Chiunque incontri Bebe, o anche solo la veda in tv, rimane incantato dall'energia positiva che sprigiona a ogni parola, ogni gesto, ogni sguardo. Come si spiega questo suo modo di essere che le ha permesso non solo di superare difficoltà apparentemente insormontabili, ma anche di raggiungere eccezionali traguardi sportivi? Sembra un mistero. Invece, se si leggono gli spassosissimi racconti dei tanti episodi raccolti in questo libro, si scopre che Bebe affronta ogni genere di ostacolo utilizzando strumenti e risorse che ciascuno di noi ha a disposizione... anche se spesso non se ne accorge nemmeno! Innanzitutto, Bebe è da sempre consapevole che bisogna trovarsi un sogno da perseguiere con la massima passione: per esempio, lei ha iniziato a cinque anni a desiderare con tutte le sue forze di andare alle Olimpiadi. Per raggiungere la propria meta è fondamentale poi imparare a collaborare con gli altri, fare squadra, chiedere aiuto perché «da solo non sei nessuno». Ma ci sono anche tanti altri alleati a portata di mano: l'ironia, la capacità di rimanere «sciali», il saper fare tesoro delle critiche positive stando però attenti a quelle cattive e agli hater. E persino la paura, un'emozione normalissima, può essere gestita: basta sapere come prenderla. Scritto con lo stile spontaneo e frizzante che contraddistingue Bebe, Se sembra impossibile, allora si può fare è una lettura che può ispirare e confortare persone di tutte le età, dai giovanissimi, che possono rispecchiarsi nella sensibilità e nel linguaggio fresco di una ventenne, agli adulti che si trovano a combattere battaglie quotidiane, magari impercettibili agli altri ma ugualmente gravi e impegnative.

Se sembra impossibile allora si può fare, Bebe Vio, Rizzoli, 18 euro, 272 pagine. 2019

a cura di Fabio Argentini

In libreria



Lo slalom più lungo

Alberto Tomba, campione assoluto e atleta stratosferico, non è stato soltanto un fuoriclasse dello sci alpino: è diventato un'icona capace di trasformare ogni discesa in uno spettacolo unico, la neve

in un palcoscenico e le Olimpiadi in un racconto epico. In questa esclusiva autobiografia apre finalmente le porte del suo mondo, raccontando dall'interno il brivido del cancelletto di partenza, il momento esatto in cui il tempo sembra dilatarsi e l'attenzione si concentra in un solo punto, l'attimo sospeso prima di lanciarsi verso la velocità pura. Descrive l'accelerazione che mozza il fiato, la sensazione fisica del corpo che diventa un tutt'uno con gli sci, la lotta millimetrica con le lame che mordono il ghiaccio e che decidono, insieme ai muscoli e alla mente, il destino di una gara.

Dal trionfo leggendario di Calgary 1988, che ha consacrato la nascita del mito, fino all'ultimo grande successo del 1998 a Crans-Montana, il libro conduce il lettore in un viaggio avvincente attraverso le tappe più celebri della sua carriera. Ma non si limita a rievocare medaglie, coppe e classifiche: scava più a fondo, mostrando quanta disciplina, quanta dedizione

e quanta forza mentale siano state necessarie per sostenere la pressione di milioni di occhi carichi di aspettative. Tomba racconta la capacità di domare l'adrenalina mentre il pubblico trattiene il fiato, l'arte di trasformare la tensione in energia creativa, l'equilibrio sottile tra la sicurezza di sé e la fragilità che accompagna ogni grande atleta. Con uno stile diretto, sincero e trascinante, l'ex sciatore bolognese si offre al lettore con la voce schietta di chi ha conosciuto la gloria ma non ha mai smesso di ricordare il valore del gioco, la spontaneità di una passione nata sulle piste dell'infanzia. Rievoca l'abbraccio di un'Italia intera, incollata agli schermi e pronta a esultare a ogni sua curva, e fa rivivere le emozioni di un Paese che, attraverso le sue imprese, ritrovava orgoglio e senso di appartenenza. Tra aneddoti divertenti, riflessioni intime e pagine cariche di adrenalina, emerge la storia di una vita che si è trasformata in un inno alla determinazione, al coraggio, alla resilienza e alla bellezza incontaminata dello sport.

Un'autobiografia che non è soltanto la cronaca di un campione, ma il ritratto di un uomo che ha insegnato che il talento va coltivato, che la fatica è parte della vittoria e che, quando si scende lungo un pendio a tutta velocità, si corre soprattutto contro sé stessi, alla ricerca della miglior versione possibile di ciò che si è.

Lo slalom più lungo, Alberto Tomba, Editore Sperling & Kupfer, 19,50 euro, 272 pagine. 2025 ■

La presentazione organizzata da ASI

ERA MIO FRATELLO... IL LIBRO SU FABRIZIO QUATTROCCHI

**“Avevo bisogno di far emergere realmente chi era,
al di là di etichette e strumentalizzazioni...”**



Fabio Argentini

“Sono passati vent'anni. Dalla prima volta che ospitammo Graziella. Era il nostro Decennale e il silenzio di oltre quattrocento ospiti seppe mostrare quanto l'attenzione fosse calamitata verso le sue parole. Un silenzio rotto solo da un lungo e commosso applauso. Parlare oggi, per la presentazione del suo libro, genera ancora in me tanta tanta emozione. E in quella sala, gli stessi silenzi di vent'anni fa... ‘Vi faccio vedere come muore un italiano’. Fabrizio Quattrocchi morì tenendo alto il prestigio e l'onore del suo Paese. Noi continua-

mo a ricordarlo”. Sono state queste le parole commosse del nostro Presidente Claudio Barbaro nel corso della presentazione del libro di Graziella Quattrocchi sul fratello Fabrizio, moderata dal giornalista Giorgio Rutelli e organizzata da ASI.

■ IL PERCHÉ DI UN LIBRO

“Avevo bisogno di far emergere chi fosse realmente mio fratello, al di là di etichette e strumentalizzazioni”. Queste motivazioni, Graziella le ha riassunte così: la sua famiglia e tanti amici, commilitoni di Fabrizio o persone comuni, le hanno inviato lettere, messaggi e poesie. Questo continuo flusso di testimonian-

ze l'ha spinta a prendere la penna: “Volevo raccontare chi fosse mio fratello, un ragazzo forte che proteggeva i deboli, che odiava la violenza, amava lo sport e stare in compagnia”.

■ VI FACCIO VEDERE CHI ERA FABRIZIO

Fabrizio era cresciuto a Genova. Dopo aver svolto il servizio militare nell'esercito, si era congedato. In seguito, inizialmente lavorò nella panetteria di famiglia quando, a causa di un'allergia alla farina, dovette lasciare quel lavoro. “Da lì — quasi per caso — intraprese la carriera di guardia del corpo e addetto alla sicurezza, conseguendo le certi-



ficazioni richieste. Poi accettò un incarico in Iraq come parte di una missione di pace... Non immaginava che sarebbe finito in un

teatro di guerra", spiega ancora Graziella. Per lei, rappresentare la figura di Fabrizio in modo complessivo — non solo come vitti-

Un momento tratto da un'intervista di Graziella Quattrocchi a margine della manifestazione

ma di un atto terroristico, ma come persona concreta, con una vita, sogni e valori — è stato fondamentale. Il libro nasce da questo bisogno di umanizzarlo, restituendo alle persone "un volto, una storia, una normalità". Graziella ha ricordato con dolore l'ultima telefonata ricevuta da Fabrizio, pochi giorni prima che fosse ucciso: "Era il giorno di Pasqua, si fece passare tutti i parenti, parlò uno per uno, chiedeva loro cosa avrebbero mangiato e disse alla mamma che sarebbe tornato presto e di preparargli i piatti preferiti".

■ QUELLE IMMAGINI TERRIBILI

Il rapimento, l'angoscia dell'attesa, il video dell'esecuzione non furono solo cronaca ma una tragedia vissuta in prima persona, segnata da un profondo senso di abbandono e incomunicabilità. Secondo Graziella, nessuno avvisò la famiglia: "Sapevamo cosa era accaduto guardando la TV, Porta a Porta", spiega, ricordando anche la mancanza di sostegno nei

Il Presidente di ASI Claudio Barbaro



giorni successivi e ke difficoltà a sapere quando sarebbe arrivata la salma, silenzi dai canali ufficiali, poche risposte concrete. L'unica eccezione fu il telegramma dell'allora Presidente della Repubblica Carlo Azeglio Ciampi: "Si ricordi, Graziella, che suo fratello è morto a testa alta". Per Graziella, il libro non è solo un memoriale privato: è un modo per difendere la memoria di Fabrizio da anni di fraintendimenti, ingiurie, accuse di quelli — in mezzo a tanta solidarietà — che lo hanno definito «mercenario». "Lui era un agente di sicurezza che si era messo a disposizione per un lavoro". L'impegno di Graziella non è semplicemente un tributo a un fratello, ma, in un'epoca in cui la confusione e la strumentalizzazione di storie dolorose è sempre in agguato, il libro ha anche l'esigenza di non lasciare che Fabrizio diventi nemmeno un simbolo. Perché Fabrizio era un uomo. Da raccontare attraverso la concretezza dei ricordi — l'ultima chiamata prima di Pasqua, le speranze, l'amore per la famiglia, gli amici,



lo sport — ricostruendo la figura di un ragazzo che non cercava gloria, ma semplicemente sostentamento e normalità. E quel suo grido — «Vi faccio vedere come muore un italiano» cercando di togliersi la benda — che divenne momento tragico e allo stesso tempo simbolico — risuona ancora oggi come monito e memoria.

Il moderatore della presentazione: Giorgio Rutelli, Vicedirettore di Adnkronos

Graziella, con questo libro, chiede che la vicenda di Fabrizio sia ricordata come una storia "per": per la memoria, per la dignità, per l'Italia. ■



Dal libro di Graziella Quattrocchi

Quei primi giorni con ASI

La prima volta che ho deciso di uscire dalla mia chiusura e dal mio isolamento è stato il 22 luglio del 2004, a Roma. Ricordo ancora chi c'era: l'allora vicepresidente del Consiglio Gianfranco Fini, il Presidente del CONI Gianni Petrucci e anche il Ministro delle Telecomunicazioni Maurizio Gasparri. E a presentare, un famoso giornalista sportivo della Rai, Marco Mazzocchi, per un grande evento in occasione del decennale dell'ASI. Invito recapitatomi personalmente dal Presidente nazionale Claudio Barbaro, persona molto sensibile alle tematiche sportive e umane che già allora aveva avuto un'idea stupenda: mettere in piedi e devolvere una borsa di studio di 5mila euro da assegnare, in nome di Fabrizio, a chi si fosse distinto, per gesta e comportamento, nel mondo dello sport, quell'universo di valori e abne-

gazione a cui mio fratello era tanto devoto.

Io, timida e ancora bloccata, mi feci accompagnare all'appuntamento da ben due cavalieri: Marco, il figlio di mia cognata, ed Enrico, uno dei più cari amici di Fabrizio. Ricordo il meraviglioso campo da golf che ospitava l'appuntamento, e un mondo di personalità a cui non ero abituata, e che mi faceva sentire piccola e perduta. Ero letteralmente terrorizzata.

Dovevo leggere il mio discorso e mi torna in mente l'immagine di me stessa con questo foglietto tra le mani, che stritolavo e rileggevo in continuazione, per paura di sbagliare le parole. Poi, quando venne il momento, d'un fiato, iniziai il mio intervento con queste parole, che meglio di tante altre sintetizzano lo spirito e la voglia che mi guidano ancora oggi: «Se ho trovato la forza di essere qui è perché è maturata in me la convinzione che sia necessario fare da subito qualcosa affinché Fabrizio, e il suo messaggio, non vengano dimenticati. Per questo vo-

glio domandare a tutti presenti di promuovere iniziative per chi si distingue nello studio, nello sport o per meriti umanitari, affinché il suo ricordo possa essere salvaguardato nel tempo». Mi consegnarono una coppa, tra un frastuono di applausi che sciolse il mio cuore di orgoglio. Tutti lì a sostenermi, a sostenerci, ad allungarsi dietro le transenne per stringermi la mano.

A Sport&Cultura

Da luglio 2004, è stato istituito un premio da parte di "ASI Sport&Cultura" una sezione del premio intitolata a Fabrizio, andrà al miglior gesto sportivo compiuto durante l'anno da un atleta, un tecnico, un dirigente o società sportiva. La lettera di ASI che introduce questo premio dichiara che «si tratta di un riconoscimento a un uomo di sport, un uomo di valore. Il mondo dello sport vive di valori e ci riempie di orgoglio sapere che appartiene a questo mondo un uomo che dei valori ha fatto una bandiera».

TRIESTE: UNA STORIA DI ECCELLENZA

**La squadra di pallanuoto della città alabardata è l'unica in Europa
ad avere tre prime squadre nei massimi campionati nazionali:
A1 maschile, A1 femminile e paralimpica**



Paolo Ciabatti

La Pallanuoto Trieste è oggi l'unica società in Europa a schierare tre prime squadre nei massimi campionati nazionali: A1 maschile, A1 femminile e paralimpica. Un primato assoluto che la consacra come una delle realtà più prestigiose e complete del panorama europeo della pallanuoto.

Il club nasce l'1 settembre 2003 dalla fusione di due società dalla storia centenaria, l'Edera (1904) e la Triestina Nuoto (1918). L'iniziativa, promossa dai dirigenti Livio Ungaro, Enrico Samer, Renzo Colautti e Renzo Isler, con il contributo di due figure simbolo dello sport triestino come Giuseppe Giustolisi e Oliviero Fragiacomo, entrambi appassionati sostenitori delle di-

scipline acquatiche, nasce con un obiettivo chiaro: riportare la pallanuoto triestina ai massimi livelli. Possiamo dirlo, obiettivo pienamente raggiunto.

Il percorso sportivo prende il via nel 2004, anche se l'anno di svolta è il 2015, quando la squadra maschile conquista la promozione in A1, riportando Trieste nella massima serie dopo 53 anni. Quattro anni più tardi,

*La capitana della squadra femminile
Lucrezia Cergol*

nel 2019, arriva la storica promozione della squadra femminile in A1, un traguardo mai raggiunto prima da una formazione cittadina. Negli anni successivi, entrambe le squadre si affermano stabilmente tra le migliori d'Italia: la maschile arriva fino alla semifinale scudetto (due volte, nel 2022 e nel 2025) e partecipa all'Euro Cup, mentre la femminile gioca in Champions League e in Euro Cup. Le "orchette", come sono chiamate le atlete della prima squadra femminile, hanno raggiunto la finalissima di Euro Cup per due stagioni consecutive, fermandosi proprio sulla soglia della conquista del trofeo. L'avventura europea delle ragazze alabardate è ripartita, con la speranza che questa volta sia quella buona per coronare un sogno per adesso solo accarezzato.

La squadra paralimpica, nata di recente, ha scritto un'altra pagina straordinaria vincendo nel 2025 sia lo scudetto che la Coppa Italia Silver, alla sola seconda stagione di attività.

A livello giovanile, la Pallanuoto Trieste continua a essere una fucina di talenti: molti dei suoi atleti hanno conquistato medaglie nazionali e internazionali, fino a vestire le calottine delle nazionali maggiori, confermando il ruolo del club come autentico punto di riferimento per la pallanuoto italiana ed europea.

Il tutto è reso possibile grazie alla gestione diretta della Piscina di San Giovanni, impianto situato nel cuore di uno dei rioni più popolosi della città di Trieste, dove hanno mosso, e muoveranno in futuro, i primi passi da giocatori di pallanuoto generazioni di atleti. Capaci - come detto - anche di raggiungere il "top" anche con la calottina azzurra. Il riferimento diretto è a due ragazze crescite nel vivaio della Pallanuoto Trieste, Lucrezia Cergol e Veronica Gant, che sono diventate punti fermi del Setterosa, la nazionale italiana di pallanuoto femminile, e hanno nel palmares un bronzo Mondiale e un bronzo Europeo. Con un obiettivo, ancora lontano ma da coltivare giorno dopo giorno, che si chiama Olimpiadi di Los Angeles 2028.

*L'incontro a Trieste Campus alla presenza
del Presidente della Pallanuoto Trieste
Enrico Samer, del Presidente Barbaro e del
dirigente nazionale ASI Gilberto Lippi Paris*



*Il capitano della squadra maschile
Ray Petronio*

bardata e di tante altre realtà del territorio. Il futuro è ancora tutto da scrivere, ma già sorride. ■



FERTILIA, LA CITTÀ DEI GIULIANI

La città sarda, che il prossimo 8 marzo festeggerà i 90 anni dalla fondazione, nasce per ospitare gli esuli del confine nord orientale e oggi ha ospitato per la prima volta la Corsa del Ricordo.

Popolata al termine della Seconda Guerra Mondiale dagli esuli istriani, fiumani e dalmati giunti a partire dalla primavera del 1948, ancor oggi mantiene una forte identità tenuta viva in un museo dedicato a Egea Haffner



Gianluca Montebelli

Una storia ricca e carica di significati politici, culturali, antropologici. Fertilia, definita l'ultima città del Duce, nasce ufficialmente l'8 marzo 1936 con la posa della prima pietra della chiesa parrocchiale, ad opera dell'Ente Ferrarese di Colonizzazione, istituito il 7 ottobre Governo Fascista per dare una risposta alla popolazione in eccesso della Provincia di Ferrara e diminuire le tensioni sociali.

Al momento dell'inaugurazione, in realtà, l'unico edificio costruito era la scuola elementare, intitolata a Rosa Maltoni Mussolini, risalente al Piano Miraglia. Tutt'attorno depositi di macchine agricole e attrezzi, poderi, case coloniche e contadini. Il piano urbanistico del 1935 dell'ingegnere Arturo Miraglia non fu realizzato, non era confacente all'ideologia di regime: siamo nel mezzo del dibattito estetico e stilistico sull'architettura "arte di stato", con il relativo scontro tra correnti interne, architetti e Mussolini. Mario Ascione, responsabile della bonifica della Nurra, affidò l'incarico a uno studio gradito a Mussolini: il gruppo 2PTS (Paolini, Petrucci, Tufaroli, Silenzi), già vittorioso nel concorso di Aprilia e incaricato per quello di Pomezia, seppe interpretare il clima culturale che si respirava in Italia. Questo progetto venne approvato nel 1937 e fu realizzato tra il 1939 e il 1941 con l'edificazione del Palazzo Comunale con la Torre Littoria, della Casa del Fascio, dell'albergo, dell'edificio postale, della chiesa parrocchiale, della caserma dei carabinieri e della milizia, della sede degli uffici di bonifica. I lavori proseguirono nonostante grandi difficoltà ma, una volta scoppia la guerra, si interruppero bruscamente. Fertilia rimase incompiuta e semidisabitata.

Al termine del conflitto il processo di popolamento di Fertilia ebbe una svolta decisiva grazie all'apporto di 53 famiglie di esuli istriani, fiumani e dalmati che salparono da Chioggia nella primavera del 1948 a bordo dei pescherecci con cui avevano abbandonato le proprie case nell'Adriatico orientale e raggiunsero la località vicino ad Alghero dopo aver cir-

Corsa del Ricordo Fertilia

Primi al traguardo Gianfranco Rosso e Anna Maria Bellone

gente nazionale Asi Corrado Pani e dei rappresentanti del Comitato Provinciale ANVGD, in occasione della quale sono commemorate Edda Sbisa e Arduina Sponza, colonne portanti della comunità giuliana di Fertilia, recentemente scomparse.

Al via un centinaio atleti in rappresentanza di molte società del territorio che hanno voluto cimentarsi sui 7.2 non competitivi del suggestivo percorso studiato dagli organizzatori.

A tagliare per primi il traguardo due atleti della Alguerrunners, società che ha portato in gara il maggior numero di atleti. Fra gli uomini primo posto per Gianfranco Rosso che ha preceduto Franco Priamo, a completare il podio Marco Pisù. Nella gara femminile primo posto per Anna Maria Bellone, alle sue spalle Dorothea Meur e Siril Fosse classificate nell'ordine.

La partenza di Fertilia





Corsa del Ricordo Latina

Gabriele Carraroli bissa il successo, fra le donne prima Serena Fanella

Si conclusa con la tappa di Latina l'edizione 2025 della Corsa del Ricordo. Oltre 200 atleti, fra competitivi, amatori, e partecipanti alla "Camminata Metabolica", si sono dati appuntamento sullo splendido percorso tra il lago di Fogliano ed il mar Tirreno studiato dal Centro Fitness Montello di Sergio Zonzin per la seconda edizione del capoluogo pontino. 14,60 km impegnativi dal punto di vista tecnico ma soprattutto affascinanti dal punto di vista paesaggistico, una vera goduria per coloro che hanno deciso di presentarsi ai nastri di partenza.

La gara, che ha concluso il circuito 2025 della manifestazione organizzata da ASI con la collaborazione di ANVGD, non ha deluso le attese anche dal punto di vista tecnico. La prova maschile ha avuto un protagonista assoluto, Gabriele Carraroli, alfiere del Centro Fitness Montello, che ha bissato sulle strade di casa il successo dello scorso anno involandosi sin dalle prime battute della corsa, vanamente inseguito dai pur agguerriti avversari, chiudendo le sue fatiche con il tempo di 49:21. Piazza d'onore per Diego Papocchia (Atletica Ferentino) che ha fissato il cronometro a 51:58. Sul podio anche Car-

lo Marocco (Runcard) terzo in 53:13. Fuga solitaria anche per Serena Fanella, protagonista della gara femminile. L'atleta dell'Atletica Ferentino ha chiuso la sua performance in 57:42 con quasi tre minuti di vantaggio sulla seconda classificata, Cinzia Ottobre (Running Saviano) che ha concluso in 1:00:38. Al terzo posto Roberta Andreoli (Podistica Priverno) al traguardo in 1:04:01. Fra le autorità presenti l'Assessore allo sport del Comune di Latina Andrea Chiaratouno dei più convinti fautori della Corsa del Ricordo a Latina. "Questa corsa, per i valori che rappresenta - ha detto Chiarato - è fortemente identitaria e noi crediamo fermamente nel messaggio che diffonde. È nostra volontà sostenerla e se possibile migliorarla nei prossimi anni organizzando eventi collaterali che possano far crescere l'attenzione e la partecipazione".

Sono intervenuti alle premiazioni Roberto Cipolletti, presidente ASI Lazio e ideatore della Corsa del Ricordo, Marco Carotti, presidente di ASI Roma e Piero Simoneschi, Vicepresidente dell'ANVGD Latina.

La partenza della Corsa del ricordo di Latina



I lavori per la fondazione di Fertilia

cumnavigato la penisola italiana. Con il sostegno del Governo italiano l'Ente Sardo di colonizzazione dei fabbricati di Fertilia" passava all'"Ente Giuliano per la Sardegna" in vista di un auspicato indennizzo "pari al valore degli immobili lasciati dagli istriani nei territori ceduti" (indennizzo che mai venne corrisposto). L'iniziativa di Fertilia veniva auspicata ed appoggiata dalla Chiesa istriana in esilio, nella persona dell'indimenticato vescovo di Rovigno, mons. Radossi (che, poi sarebbe diventato ordinario di Rieti) che, in una bellissima lettera natalizia rivolta agli esuli scriveva con speranza dell'"avvenuta fine della pratica per Fertilia". Pratica cui collaborò con dedizione ed impegno anche il dinamico parroco di Orsera don Dapiran, delegato del vescovo che, poi, diverrà il primo parroco di Fertilia dei Giuliani. La comunità di pescatori giunti in Sardegna iniziò la propria attività grazie ad una misera sovvenzione governativa di appena venti milioni di lire con la quale si era provveduto all'acquisto delle reti. Alcuni funzionari governativi, poi, tramite la Prefettura di Sassari, avevano effettuato sopralluoghi in Sardegna per constatare pescosità, abitabilità e possibilità di smercio. La preoccupazione, però, risiedeva nella vendita del pesce. Molto interessante è sapere che un'apposita imbarcazione, di proprietà della famiglia Rocco, attrezzata di un apposito frigorifero, e di uno stivaggio adeguato, avrebbe avuto il compito di portare la merce a Civitavecchia, Livorno e Genova. L'Unione Pescatori Giuliani dal canto avrebbe effettuato degli esperimenti per attrezzature conserviere e per l'installa-

zione di un grande frigorifero tra Olbia e Fertilia e di un grande centro pescherecci ad Olbia. Con riferimento alla pesca si ribadiva l'importanza delle attività sussidiarie alle aragoste ed alla sperimentazione della pesca del tonno. Al momento la vera grande preoccupazione consisteva nella sistemazione di una mole così rilevante di pesce. Preoccupazione ben presto risolta dalla vicinanza del borgo a Sassari, ad Alghero ed alle grandi vie di comunicazione. Al momento si trovava a Fertilia una forza produttiva di 170 persone per cui la Commissione di Assistenza Pontificia aveva assicurato brande, coperte e vitto per tutto il periodo di assestamento, con il prefetto di Sassari convolato a Roma per ottenere nuovi fondi per gli alloggi occorrenti. Il progetto, infatti, in breve tempo, avrebbe stabilito un ulteriore stanziamento dei familiari dei pescatori che, nel giro di pochi mesi, avrebbe portato Fertilia a 500 anime, quelle che avrebbero costituito il primo nucleo produttivo del centro giuliano in Sardegna.

Oggi a Fertilia vivono circa 2.000 persone, la maggior parte delle quali sono giuliani, istriani e dalmati. Un ecomuseo, creato dall'associazione Egea (dal nome della bambina diventata famosa per una foto che nel '46 le fece lo zio mentre, con una valigia più grande di lei, da esule lasciava Pola alla volta di Cagliari), vuole ricordare la tragica storia. ■

San Marco domina la piazza principale di Fertilia



Corsa del Ricordo Milano

Trionfano l'azzurra Giovanna Epis e Michele Alamia



La partenza di Milano

Fumagalli (Pro Sesto Atletica Cernusco) in 34'51", mentre il terzo gradino del podio è stato conquistato da Mirko Co-

langelo (3 Life) con 35'14". L'evento, ospitato in uno dei parchi più suggestivi di Milano, ha regalato emozioni e spirito di condivisione, grazie anche alla partecipazione di numerosi appassionati, famiglie e semplici amatori che hanno voluto correre insieme nel segno del ricordo e della solidarietà. La Corsa del Ricordo Milano, promossa da ASI e ANVGD, è organizzata da Top Training ASD e ASI Comitato Regionale Lombardia, si conferma così un appuntamento ormai tradizionale nel calendario podistico cittadino, capace di unire valori sportivi e civili in un'unica, intensa giornata di festa.

In campo maschile, la vittoria assoluta è andata a Michele Alamia (Propatria Milano) che ha fermato il cronometro a 34'07". Secondo posto per Giorgio

La gara ha goduto del patrocinio della Regione Lombardia e dal Municipio 7 di Milano.



CORSA FUTURISTA: QUANDO LO SPORT SPOSA LA CULTURA



Gianluca Montebelli

Zerrad e Gabrielli vincono all'ombra del "Colosseo Quadrato" la 1^ edizione della manifestazione che si ispira al movimento di Filippo Tommaso Marinetti

Un'emozione senza eguali all'ombra del Palazzo Civiltà Italiana, nel cuore del quartiere Eur, in una tiepida notte di novembre in occasione della prima edizione della Cf9k Corsa Futurista. Lo straordinario scenario, che si attaglia perfettamente con la filosofia Futurista, è stato teatro di un evento che resterà nella memoria di chi ha partecipato ma anche delle migliaia di persone che da tutto il mondo hanno avuto modo di seguirlo attraverso i social, i filmati e le fotografie.

La manifestazione, organizzata da Asì Roma con la collaborazione tecnica di ASD Oso e del deus ex machina Ferdinando Colloca dal cui intuito 15 anni fa nacque la Corsa Futurista, è tornata nella Capitale a distanza di tredici anni, dopo le straordinarie edizioni andate in scena al Circo Massimo dal 2009 al 2012, e l'effetto stato lo stesso: lo sport e la cultura si sono fuse creando un momento

unico di grande coinvolgimento. A testimonianza del suo alto valore l'evento è stato inserito nell'ambito delle iniziative del progetto "Sport, Cultura, Movimento" di Roma Capitale.

■ LA STORIA

La Corsa Futurista nacque nel 2009, da un'idea di Ferdinando Colloca, nazionale under 18 sulle siepi, primatista italiano della 4 x 1 miglio con le Fiamme Gialle e campione del mondo a squadre nella 21 km master a Budapest nel 2014 ed oggi apprezzato artista internazionale, per celebrare il centenario della pubblicazione del manifesto futurista pubblicato nel 1909 da Filippo Tommaso Marinetti su «Le Figaro». La manifestazione fu un successo senza precedenti. I "Flussi di Luce", creati per simboleggiare la filosofia del Futurismo, a cui la gara si ispirava, con gli atleti dotati di una torcia led luminosa collocata sulla testa, accesero il Circo Massimo in una calda serata di settembre regalando emozioni uniche che ancor oggi restano indelebili nella memoria di tutti.

Mohamed Zerrad al traguardo





Pamela Gabrielli vincitrice della Corsa Futurista 2025

■ IL MONDO DELLO SPORT, DELLA CULTURA E DELLA POLITICA PLAUDONO ALLA CORSA FUTURISTA

A dare il via, lo straordinario campione paralimpico Rigivan Ganeshamoorthy che dopo lo start ha annunciato i suoi prossimi obiettivi sportivi: "Mi fa piacere essere qui oggi ad assistere ad una corsa così particolare - ha detto Rigi -. Ho ripreso ad allenarmi bene dopo qualche problema fisico, ora punto ad ottenere risultati importanti il prossimo anno agli Europei, poi ci sarà la corsa ai Giochi olimpici del 2028". Insieme al campione, al via erano presenti Marco Carotti, presidente ASI Roma, Roberto Cipolletti Presidente ASI Lazio e il Vicepresidente della Commissione Sport di Roma Capitale Federico Rocca il quale ha affermato: "Si

riprende una evento che si era interrotto e che ora grazie ad una intuizione di Colloca e dell'ASI Roma torna a far correre i romani in un luogo che ben si sposa con le idee del futurismo".

Il Presidente di ASI Nazionale, Claudio Barbaro, ha voluto mandare la sua testimonianza e il plauso agli organizzatori: "Torna la Corsa Futurista un evento nato con ASI nel 2009 e che si aggiunge nuovamente alle tradizionali corse su strada che rappresentano uno dei punti di forza dell'Ente. La corsa futurista celebra il movimento come simbolo di modernità e ancora oggi è questa la sua visione".

"Sono orgoglioso di aver intuito oltre 15 anni fa nel valore della Corsa Futurista - ha sottolineato il presidente del Coni Lazio Alessandro Cochi - e sono oltremodo soddisfatto della riuscita dell'edizione 2025 che riprende idealmente una linea tracciata in passato e che ASI ha riproposto in maniera mirabile all'Eur".

■ LA GARA: VITTORIE PER ZERRAD E GABRIELLI

La gara si è sviluppata lungo un circuito da ripetere sette volte. "Un tracciato non proprio semplice per i diversi sali e scendi - ha commentato a fine gara il vincitore della gara maschile Mohamed Zerrad, il romano campione italiano dei 1500 nel 2021 -. Detto questo, mi sono divertito molto perché per tutta la gara ho corso fianco a fianco con il mio amico Gabriele Caroli, riuscendo a superarlo soltanto negli ultimi metri finali". Zerrad (Atl. Vomano), infatti, ha vinto tagliando il traguardo in 25:54, davanti a Gabriele Caroli (Atl. Cave) in 25:56 e a Luca Scaramucci (X-Solid Sport Lab) in 26:23.

In campo femminile, invece, vittoria in solitaria per Pamela Gabrielli (Runforever Aprilia) che prima del traguardo ha avuto anche il tempo di prendere per mano sua figlia e tagliare il traguardo



Roberto Cipolletti premia i vincitori della Gara maschile della Corsa futurista

insieme a lei in 34:16. "A me la gara è piaciuta tantissimo perché correre a Roma in uno scenario così è bello di per sé, poi i tanti sali e scendi mi hanno fatto divertire molto - ha commentato a fine gara la vincitrice". Per la cronaca, al secondo posto si è piazzata Angela Turchetta (S.S. Lazio Atletica Leggera) che ha chiuso in 35:49, al terzo Daniela Villa (Go Running) in 37:25.

■ I VOLTI NOTI ALLA "PEACE MOBBING RUN"

Numerosi i personaggi che hanno partecipato alla passeggiata non competitiva "Peace Mobbing Run", passeggiata non competitiva di 1285 mt (un solo giro del percorso) che ha voluto accendere i riflettori e far riflettere su un tema drammaticamen-

te attuale: la pace nel mondo. La "Peace Mobbing Run" sarà l'occasione per ribadire, tutti insieme, una forte condanna alle guerre che oggi dilaniano il pianeta. Fra gli altri l'ultra runner più famoso d'Italia Giorgio Calcaterra, il conduttore televisivo e radiofonico da sempre al fianco di Fiorello nei suoi programmi radiofonici e televisivi Mauro Cacciari, e lo psichiatra ideatore della Nazionale di calcio italiana "Crazy for Football" San-

to Rullo. Alla passeggiata, infine, hanno partecipato anche le due conduttrici radiofoniche Melania Agrimano (RDS) e Federica Elmi (Rai Radio 2) e lo scrittore Alessandro Gatta. ■





UNO X TUTTI: UNA GIORNATA DI SPORT PER ATLETI 'SILENZIOSI'

**Nell'ambito del progetto
volto all' inclusione
sociale attraverso
lo sport ASI ha organizzato
una coinvolgente
e inclusiva manifestazione
per i giovani
della Polisportiva Silenziosa
Romana**



Alessia Pennesi

Nell'ambito delle attività del progetto "UNO X TUTTI – inclusione sociale attraverso lo sport" si è svolta a Roma, organizzata da ASI la "Giornata dell'Atletica Leggera della Polisportiva Silenziosa Romana", nella cornice dello Stadio della Farnesina,



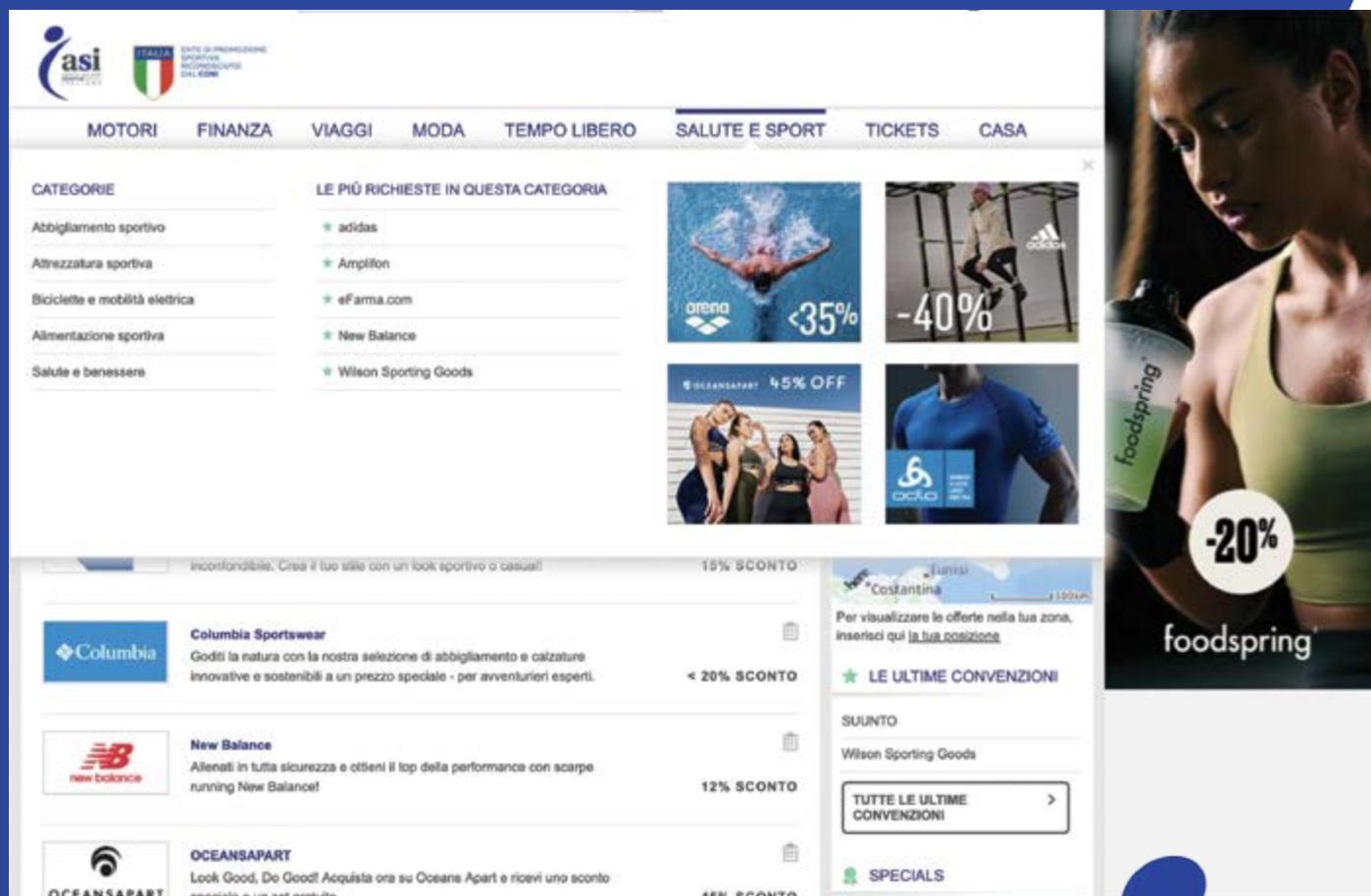
illuminato da una splendida giornata di sole. La manifestazione ha visto protagonisti molti giovani tra i 6 e i 15 anni prodigarsi nelle specialità degli 80mt, del salto in lungo, nel lancio del vortex e della staffetta mista. La manifestazione è stata un esempio di come l'inclusione nel settore giovanile avvenga nella forma più naturale, infatti hanno partecipato insieme sia giovani delle categorie silenziosi sia udenti in una bellissima atmosfera. Nelle gare individuali e nella classifica finale del triathlon hanno primeggiato per la categoria femminile Zanini Astaldi Charity (di Trieste) e Ponzo. Per categoria 13/15 anni, Nicole Lorenzini. per la categoria 10/12 anni Xantia Pignataro, Maia Arioli e Alessia Migliosi per la categoria 6/9 anni. Per le categorie maschili si sono messi in evidenza Antonio La Barbera e Lorenzo Cosimo De Leo per la categoria 13/15 anni. Tra i giovani udenti che hanno partecipato da segnalare le ottime prove di Claudio Lorenzini e Tommaso Scaccia. Oltre

ai primi 3 di ogni categoria che hanno ricevuto il giusto riconoscimento, sono stati premiati con medaglia tutti i partecipanti.

La Polisportiva Silenziosa Romana ha voluto riconoscere il lavoro organizzativo di ASI premiando con una targa il Responsabile del settore atletica dell'Ente Sandro Giorgi. Il Direttore Tecnico del Settore Silenziosi Stefano Mustè, ha avuto parole di elogio per la bella festa di sport che ha visto protagonisti molti giovanissimi, sottolineando il buon incremento di partecipanti. Lo stesso Direttore Tecnico ha osservato attentamente le prove di Zanini Astaldi Charity, che ha dimostrato di essere in possesso qualità tali che possono permetterle di strizzare l'occhio alle nazionali giovanili con buone possibilità di farne parte. ■

ENTRA IN MONDO ASI

lo Shopping online dove trovi sconti esclusivi solo per i tesserati ASI.



The screenshot shows the ASI Mondo ASI website interface. At the top, there's a navigation bar with categories: MOTORI, FINANZA, VIAGGI, MODA, TEMPO LIBERO, SALUTE E SPORT (highlighted in blue), TICKETS, and CASA. Below the navigation, there's a sidebar for 'CATEGORIE' with links to Abbigliamento sportivo, Attrezzatura sportiva, Biciclette e mobilità elettrica, Alimentazione sportiva, and Salute e benessere. The main content area features promotional banners for brands like arena, adidas, Oceans Apart, New Balance, and foodspring, each with a discount offer (e.g., <35%, -40%, 45% OFF, 12%, -20%). There are also sections for 'LE PIÙ RICHIESTE IN QUESTA CATEGORIA' and 'LE ULTIME CONVENZIONI'.

Oltre 600 grandi marchi a tua disposizione nel nostro portale dedicato.



www.asinazionale.it. Registrati e trova subito cliccando sul pulsante Mondo ASI le migliori offerte per elettronica, abbigliamento, telefonia, casa, salute, intrattenimento e molto altro!



Entra in Mondo ASI, lo shopping differente.

GIANCARLO TRAPANESE E FAMIGLIA VARESE PREMIATI DALL'ASI

Presso la sede del CONI di Napoli si è tenuta la cerimonia della XXXV Edizione del Premio Internazionale "Città di Napoli", promossa dall'ASI che ogni anno celebra figure di rilievo nel mondo dello sport. Il Prof. Giancarlo Trapanese è stato premiato per i suoi 50 anni di attività nel nuoto pinnato, disciplina che lo ha visto protagonista in tutta Italia. La sua passione nacque da ragazzo, quando, insieme al fratello Peppino, nuotava da Agropoli a Paestum per raggiungere gli amici, trasformando quelle prime avventure in una vita dedicata al mare e allo sport. Tra le sue imprese più note, i 5.000 metri nel Fiume Sile a 7 gradi, unico atleta a nuotare a torso nudo. Un riconoscimento è andato anche alla Famiglia Varese, rappresentata da Oreste Varese, per aver portato in Italia la World Aquatics High Diving World Cup, il Campionato Mondiale di Tuffi dalle Grandi Altezze. La targa, dedicata "con stima ed amicizia", ha voluto sottolineare l'impegno della famiglia nella promozione internazionale degli sport aquatici. Una giornata di grande orgoglio per Salerno, che ha visto due suoi protagonisti premiati per aver portato alto il nome della città nello sport italiano.



I RESPONSABILI TECNICI DELLE ARTI MARZIALI ASI RIUNITI AL CONI



Presso la prestigiosa sede del Palazzo delle Federazioni CONI, si è tenuta la riunione dei responsabili tecnici nazionali del settore arti marziali ASI. Un evento di particolare rilievo in quanto, nel corso della riunione, è nata ufficialmente la Divisione Taekwondo ASI. L'incontro è stato promosso dal GM Carmine Caiazzo, Dirigente Nazionale ASI e Responsabile del Settore

Arti Marziali, in collaborazione con il Dirigente Nazionale Fabio Bracaglia. Numerosissima è stata la partecipazione con tecnici provenienti da ogni parte d'Italia, in rappresentanza delle discipline delle arti marziali e delle discipline di difesa personale e dei moderni sport da combattimento. Sono intervenuti esperti delle arti marziali coreane, cine-

si, occidentali, del sud-est asiatico, oltre che di sistemi emergenti come il Do Kap, Recharge e altri metodi innovativi di combattimento. Sono state evidenziate le grandi opportunità che oggi offre l'ASI, opportunità che si concretizzano in maniera tangibile attraverso il Settore Arti Marziali ASI, sia per quanto riguarda l'attività tecnica, sia per la formazione di figure arbitrali. Tra l'altro è stato sottolineato l'impegno a calendarizzare eventi mirati alla promozione e alla valorizzazione di ogni disciplina, ma soprattutto è stata evidenziata l'importanza di realizzare una adeguata formazione per Tecnici insegnanti. Tra gli obiettivi previsti c'è quello di aprire una collaborazione con le Federazioni ufficiali. Intervento significativo del Presidente CONI Lazio Alessandro Cochi, che ha sottolineato l'importanza dello sviluppo dello sport di base e la necessità di collaborazione tra EPS e Federazioni.



IN SARDEGNA GRANDE PARTECIPAZIONE PER IL FESTIVAL DEL LIBRO SPORTIVO

Qualcuno potrebbe storcere il naso sentendo abbinare i libri di sport alla cultura. Eppure, grazie alla narrazione sportiva si possono approfondire temi

di attualità e di rilevanza sociale, offrendo spunti di riflessione e dibattito che riguardano l'intera Comunità nazionale. Questo lo spirito con il quale nel 2023

è nato "Ideario Sport – Festival del libro sportivo", su iniziativa del Comitato regionale dell'Asi e dell'Associazione culturale Ideario, giunto alla terza edizione con il patrocinio del Coni e dell'Unione stampa sportiva della Sardegna, che proprio l'anno scorso ha conferito un premio Ussi al Festival, che così è entrata nell'albo d'oro dello sport sardo, insieme a società e atleti di prestigio. L'edizione 2025 è stata caratterizzata da tre tappe, a Quartu Sant'Elena e Cagliari, con sei serate, quattordici libri presentati e oltre 30 ospiti tra autori, giornalisti ed esperti.

"Un appuntamento culturale nato per dare visibilità e valorizzare la letteratura sportiva, settore dell'editoria troppo spesso trascurato e sottovalutato, seppure, da anni, abbia sviluppato una consistente produzione di racconti, romanzi, saggi, biografie e anche fumetti – ha detto Fabio Meloni, direttore artistico del Festival – La letteratura sportiva, prescindendo dal semplice resoconto di eventi agonistici, rappresenta un potente strumento per raccontare storie di coraggio, di perseveranza e di successo, scavando in profondità nell'esperienza umana. Attraverso queste pagine, lo sport diventa metafora della vita".



Luogo di partenza da veri appassionati quello della Finale Interregionale Trial ASI 2025. La gara organizzata dal Comitato regionale del Piemonte ASI, dalla responsabile Settore Trial Cinzia Zaza con la collaborazione del Fara Doc. Nell'occasione l'attaccamento alla propria regione si è fuso con il sano agonismo individuale. L'evento si è svolto nell'azienda agricola vitivinicola *La Piemontina* (Sizzano NO). Il percorso ha trovato il consenso degli atleti arrivati da Lombardia, Veneto, Liguria e Valle d'Aosta. Alla giornata patrocinata dalla Regione Piemonte, dalla provincia di Novara, dal

Comune di Sizzano e da *Buongiorno Novara* non dovevano e non potevano mancare, giusta legittimazione e accredito a questa kermesse nazionale, gradite e prestigiose figure quali il Sen. Gaetano Nastri, Achille

Sette Segretario Generale di ASI, Stefano Mossino Presidente CONI Piemonte, Celsino Ponti Sindaco di Sizzano, Rosalba Fecchio Delegata CONI Provinciale, Sante Zaza Presidente Regionale ASI Piemonte.



ASI E LE CAMPAGNE SOCIALI

La piramide alimentare, in allegato a questo numero di Primato riproduce l'inizio delle Campagne sociali di ASI che nascono con l'obiettivo di offrire ogni mese un approfondimento sui temi di attualità che riguardano la società civile. Si tratta di iniziative



che vogliono stimolare riflessione e consapevolezza, portando all'attenzione dei cittadini valori e comportamenti che incidono direttamente sulla qualità della vita e sul mantenimento del benessere psico-fisico dell'individuo. Il primo appuntamento è stato dedicato alla Dieta Mediterranea, riconosciuta dall'UNESCO come Patrimonio Culturale Immateriale dell'Umanità. Non solo un modello alimentare, ma un vero stile di vita che promuove salute, socialità e rispetto per l'ambiente. ASI insieme al suo settore Ambiente ha avviato una campagna nazionale per rilanciare questi principi, ricordando che la corretta alimentazione, l'attività motoria e la convivialità sono strumenti preziosi contro obesità, malattie cardiovascolari e diabete. Il tutto anche attraverso gadget da conservare, come la piramide alimentare, in allegato a questo numero di Primato, uno schema "simbolo" proprio della Dieta Mediterranea. Pone alla base gli alimenti di origine vegetale da consumare quotidianamente: frutta, verdura, cereali integrali, legumi e olio extravergine d'oliva. A salire, si trovano i cibi da consumare più frequentemente come latte, yogurt, frutta secca e pesce, seguiti da uova e pollame, per arrivare all'apice dove



si situano i prodotti con un consumo occasionale, come carni rosse, salumi e dolci.

Le campagne sociali di ASI saranno diffuse attraverso i canali ufficiali dell'Ente e rappresentano un impegno concreto per valorizzare tradizioni, tutelare il benessere e sostenere la cultura italiana. Un percorso che unisce informazione e responsabilità, con l'intento di rendere ogni cittadino protagonista di un cambiamento positivo.



DUE GIORNI SULL'ETNA CON SICILIA SURVIVAL ASI CAMP

La prima edizione di Sicilia Survival ASI Camp ha fatto registrare tanto entusiasmo fra tutti quelli che hanno partecipato a questo splendido evento che ha avuto come teatro il parco dell'Etna,

zona Etna Sud. Due giorni all'insegna dell'avventura alle falde del vulcano, tra survival, fuoco, sfide e condivisione. La prima edizione del raduno regionale dedicato a tutti gli appassionati di outdo-

or survival, bushcraft, trekking e prepping ha fatto a tutti vivere a tutti grandi emozioni, con gare tra grotte e colate laviche, una notte in tenda davanti a un fuoco tribale e poi musica, racconti, confronto tra appassionati ed infine premi, attestati e titoli di miglior "Survivalista 2025" e migliore tribù. Due giorni selvaggi tra tende, zaini in spalla e fuochi accesi, organizzati dal comitato provinciale di ASI Catania e Falchi dell'Etna Academy Survival. I partecipanti hanno costruito il proprio rifugio e acceso un fuoco per la notte, dormito in un bosco in tenda e esplorato le grotte vulcaniche, tipiche della zona montuosa dell'Etna con le suggestive colate laviche antiche. E ancora lezioni, gare e giochi per tutti e momenti di relax al campo base godendo della natura e chiacchierando con altri appassionati. La notte raduno attorno a un fuoco per ascoltare musica e racconti in compagnia di buon cibo, balli e tanta condivisione.

21^a EDIZIONE DEL 4x4 FEST: GRANDE SUCCESSO A MARINA DI CARRARA

Generale Achille Sette, dal Vicepresidente Emilio Minunzio, dalla Presidente del Comitato Liguria Luisella Vitali e dal Responsabile Nazionale Settore Fuoristrada Roberto Martini. Oltre 150 aziende su più di 60 stand hanno popolato i padiglioni, portando a Marina di Carrara il meglio del mondo off-road, outdoor, accessori, attrezzature, veicoli speciali, viaggi e tecnologie. L'area espositiva è stata un vero polo di attrazione per gli appassionati, offrendo una vetrina completa sulle ultime novità del settore:

dal nuovo Toyota Land Cruiser 250 alla robusta Jeep Wrangler Rubicon, passando per le anteprime K2 Off Road Edition, K3 e EMC 212 senza dimenticare l'apprezzato Grenadier e l'intera gamma dei performanti pickup Foton, protagonisti anche nelle aree test. Grande entusiasmo ha animato le aree esterne, in particolare sulla spiaggia con gli eventi Sand Emotion e Beach Fun a cura di Sarzana Fuoristrada. L'adrenalina è salita a mille sulle tre piste adiacenti ai padiglioni, curate da ASI Fuoristrada. Il percorso avventura ha ospitato le prove dei nuovi fuoristrada, mentre il percorso velocità e l'area trial sono stati teatro di show mozzafiato, con le esibizioni spettacolari dei prototipi da fuoristrada estremo.



Si è chiusa con un successo la 21^a edizione del 4x4 Fest – Salone Internazionale dell'Off-Road e Outdoor, che dal 10 al 12 ottobre ha animato il polo fieristico di Marina di Carrara, richiamando appassionati, professionisti, famiglie da tutta Italia e anche dall'estero. La manifestazione è tornata in grande stile, confermandosi come l'evento internazionale che permette agli amanti del fuoristrada di vivere un'esperienza completa, tra percorsi emozionanti, test drive spettacolari, tour esclusivi e una ricca area espositiva. L'evento è stato ufficialmente inaugurato con il taglio del nastro, alla presenza dell'Assessore del Comune di Carrara, Lara Benfatto, e di una delegazione dell'ASI, composta dal Segretario



A ROMA LO STAGE FORMATIVO DEI TECNICI DI KARATE AIKAM-ASI

Si è svolto a Roma nei giorni scorsi lo stage formativo dei tecnici di karate Aikama-ASI. Grande soddisfazione è stata espressa dal Dirigente Nazionale ASI Fabio Bracaglia e dal Maestro Massimo Conti Capo Scuola dell'AIKAM per il successo dell'iniziativa. Tutti hanno contribuito in modo concreto alla qualità dell'evento, del livello che stiamo costruendo insieme. Nuovi Insegnanti Tecnici hanno ricevuto il Diploma Nazionale ASI/CONI consapevoli delle responsabilità nei

confronti degli allievi attuali e futuri. L'Accademia crescerà perché dietro c'è una squadra tecnica solida, appassionata e professionale.



Si è svolta a Roma la trentaquattresima edizione della Festa della Vita che ha ribadito la sua centralità nel panorama culturale ro-

cornice di Riva Marconi a Lungotevere Dante in un luogo dove spettacolo, emozione e riflessione si sono intrecciati in modo naturale.

DALLA FESTA DELLA VITA A CHARLOT

mano, registrando un'affluenza calorosa di artisti, ospiti e pubblico. L'iniziativa, ideata da Enio Drovandi, Responsabile del Settore Spettacolo di ASI ha trasformato la

La Festa nasce dall'esperienza personale di Drovandi, sopravvissuto a un grave incidente stradale nel 1989. Da allora, ogni anno, questo appuntamento si fa portavoce di un messaggio di speranza e rinascita, ricordando che la vita, troppo spesso data per scontata, è in realtà il bene più prezioso. *"La Festa della Vita è il mio personale grazie per il dono ricevuto nel 1989 – ha spiegato Drovandi – e ogni anno la condividiamo con amici, colleghi e pubblico, perché la vita non è mai da dare per scontata".*



CAVALCANDO LA FRANCIGENA: IN TANTI ALL'EQUIRADUNO DI CAMPAGNANO

con il Comune di Formello e sostenuto dalla Città Metropolitana di Roma Capitale. L'appuntamento è rientrato anche nel calendario della Giornata Nazionale del Camminare – Federtrek, celebrando in questo modo la sinergia tra sport, cultura e turismo lento.

Presente alla giornata anche Emilio Minunzio, Vicepresidente Nazionale ASI e Responsabile del Settore Sport Equestri, che ha sottolineato la portata strategica dell'accordo tra ASI e AEVF: *"Oggi, in rappresentanza del nostro Ente di Promozione Sportiva ASI, sono particolarmente onorato di essere qui a Campagnano per dare avvio a questa progettualità internazionale, che ci vede appena firmatari di un protocollo d'intesa con l'Associazione Europea delle Vie Francigene. A evidenziare la dimensione europea del progetto anche il messaggio che Francesco Ferrari, Presidente dell'Associazione Europea delle Vie Francigene (AEVF), ha voluto far pervenire agli entusiasti partecipanti: "L'accordo con ASI consolida la dimensione internazionale della Via Francigena. L'ippovia promuove un turismo rispettoso dell'ambiente e delle comunità locali, trasformando i campi in infrastrutture culturali e sostenibili di respiro europeo".*



1.800 ATLETI AI CAMPIONATI DEL MONDO OPEN TAGB

Si è chiuso con emozioni fortissime l'anno sportivo per la ASD ASI Palestra Massimo Caiazzo, con l'eccellente partecipazione ai Campionati del Mondo Open TAGB di Taekwon-Do (Taekwon-Do Association of Great Britain), svoltisi presso la prestigiosa Braehead Arena di Glasgow (Scozia). A rappresentare l'Italia e a tenere alta la bandiera ASI – Settore Arti Marziali è stato Massimo Caiazzo, giovane talento della storica scuola terracinese, accompagnato dal padre e Direttore Tecnico GM Carmine Caiazzo. In un torneo che ha visto la partecipazione di 1.800 atleti da tutto il mondo, Massimo ha gareggiato nella categoria cinture nere -70 kg (pesi medi), una delle più competitive.

Dopo aver superato con autorità il primo turno contro l'argentino Cabrera e anche il secondo match, Massimo ha raggiunto gli ottavi di finale, dove ha affrontato il temibile Johannes Gottwals, tre volte campione del mondo TAGB. In un match avvincente e combattutissimo, Massimo ha dimostrato grande determinazione e tecnica, cedendo solo di misura. Nel Light Contact, invece, ha compiuto un percorso eccezionale arrivando in finale con il britannico Stott Cain dove ha conquistato un meritatissimo argento, dopo un incontro equilibrato e di altissimo livello.

L'ATLETICA LANUVIUM NEPTUNIA IN EVIDENZA AGLI ASSOLUTI U.16

C'è anche ASI ai Campionati Italiani Under 16 di atletica leggera. Un'avventura difficile da dimenticare quella dell'Atletica Lanuvium Neptunia ASD (affiliata ad ASI dalla sua fondazione) che ha rappresentato con grande spirito la cittadina di Lanuvio ai Campionati Italiani Under 16 di atletica leggera, tenutisi a Viareggio. Le gare si sono aperte con l'ottima prestazione di Nicolò Meoli, che ha saputo conquistare con determinazione l'accesso alla finale nei 100 metri ad ostacoli. Il pomeriggio, in occasione della finale, ha chiuso con un ottimo quinto posto nazionale, risultato che premia il lavoro svolto negli anni. Nicolò ha iniziato a praticare atletica nel 2021 presso lo Stadio "E. Martufi", proprio con la nascita dell'Atletica Lanuvium Neptunia ASD, ed è allenato da Riccardo Filippini, giovane e talentuoso tecnico lanuvino. Impresa di grande valore per Samuele Fiorentini, che sempre nel Day 1 dei Campionati Italiani, si è aggiudicato la medaglia di bronzo nella gara dei 5000 me-

tri di marcia, con un tempo che rappresenta il suo nuovo record personale. Allenato da Sandro Bellucci, ex olimpionico lanuvino e tecnico specialista nella marcia, Fiorentini ha dimostrato carattere, tecnica e una crescita atletica costante. Nel lancio del martello, Ettore Scognamiglio ha concluso al 14° posto, in una gara resa estremamente difficile dalla pioggia che ha bagnato la pedana e condizionato l'intera competizione. Nel commentare i risultati, il Presidente dell'Atletica Lanuvium Neptunia, Luigi Calvaruso, ha espresso grande soddisfazione: *"In pochi anni siamo riusciti a costruire un ambiente sano, dove il sport è davvero scuola di vita. La medaglia di Samuele, la finale di Nicolò e la prova coraggiosa di Ettore sono il frutto di un lavoro collettivo*



che coinvolge tecnici, famiglie e istituzioni. Continueremo a lavorare affinché lo Stadio Martufi sia sempre un'isola felice dove i giovani possano realizzare i loro sogni."

Nel prossimo numero speciale sui campionati nazionali di ASI, disciplina per disciplina.

Nella foto, il Campionato Nazionale ASI di corsa su strada km 10 svoltosi a Santa Maria Capua Vetere il 16 novembre 2025



2^a GAETA URBAN TRAIL

Il 12 ottobre si è svolta sul litorale pontino la 2^a Edizione Gaeta Dell'urban Trail di 12,500 Km, gara podistica che si è dipanata su un percorso che ha attraversato la storia medievale e il Parco di Monte Orlando della città. Organizzata dalla Polisportiva Gaeta 1931, la manifestazione è stata patrocinata dal Comune di Gaeta, dalla Regione Lazio, dalla Camera di Commercio Latina e Frosinone, Ente Riviera d'Ulisse e dall'ASI. Ai nastri di partenza della gara competitiva 140 atleti, in molti al via anche della prova non competitiva di 6 km, la Longevity Run. La gara competitiva maschile è stata vinta da Salvatore Gambino, atleta di Gaeta, tesserato con la società Dk Runners Milano, che non è voluto mancare all'evento organizzato nella sua città. Tra le donne si è imposta Francesca Mannini della Polisportiva Sonnino 1960. A classificarsi prima tra le società, la Poligolfo Formia seguita da Olimpia Lazio e Prince 2.0 ASD. Il sabato precedente la manifestazione, è stato arricchito da un check-up medico gratuito per tutti gli iscritti alla gara agonistica per un weekend all'insegna del benessere, della scoperta e della bellezza di Gaeta Medievale, manifestazione che ha unito: sport cultura



e salute. Grande la soddisfazione da parte del responsabile sezione atletica della polisportiva Gaeta Gianni L'Imperio che ha ringraziato le istituzioni, gli sponsor, l'Istituto Caboto di Gaeta, il Liceo Classico di Formia, Gruppo Ciclistico Le Frecce del Golfo, i Vigili Urbani e la Croce Rossa, per la riuscita delle manifestazioni. Alle premiazioni hanno presenziato il Sindaco Di Gaeta Cristian Leccese, il Prof. Francesco Landi primario dell'Invecchiamento al Policlinico Gemelli che ha consegnato il Premio Longevità all'Atleta Antonio Miccolò e a Fattore Maria Sofia.



UNITI, A CONFRONTO

19 DICEMBRE 2025

Sala Roma 24 Stadio Olimpico di Roma



OFFICIAL PARTNER



Formare - Informare - Condividere



IL NUOTO

In questo numero ci occuperemo di nuoto, ossia, analizzeremo alcune fasi del gesto sportivo in presenza di acqua, quali sono i condizionamenti, gli adattamenti e le strategie che mette in atto il corpo e che si sviluppano durante l'allenamento, per poi arrivare ad una prestazione adatta e performante sempre in rispetto ed in base alle caratteristiche della persona o dell'atleta. Quindi sarà da considerare in primis un elemento fondamentale che è l'acqua, in quanto questo sarà l'elemento in cui l'atleta dovrà adattarsi.

Non saremo qui a scrivere di dinamica dei fluidi, ma come logica per fare una valutazione appropriata abbiamo bisogno di conoscere quali sono i meccanismi funzionali che mettiamo in moto durante l'esercizio in esecuzione.

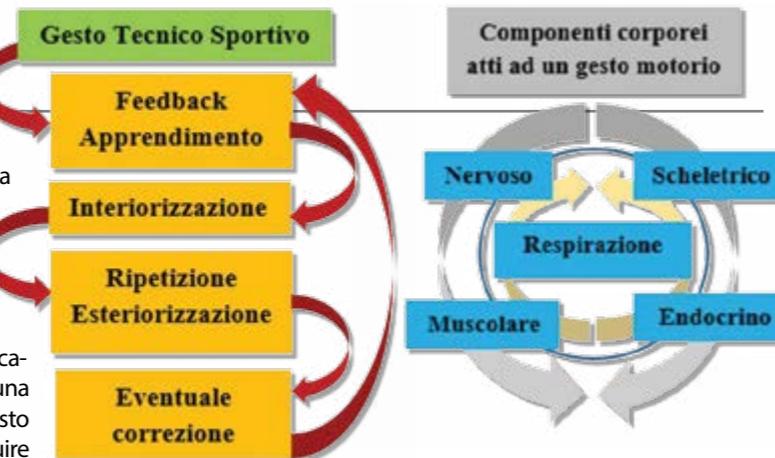
Il nuoto è definito un sport completo e possiamo affermare che è una giusta definizione, in quanto stimola veramente il corpo e i sistemi allenanti. Ci troveremo immersi in un liquido che comunque ci darà dei feedback e degli stimoli.

Il gesto tecnico sportivo

Il gesto tecnico sportivo è una esecuzione complessa che occorre per raggiungere un obiettivo, questa esecuzione è appresa dall'atleta attraverso feedback, quindi interiorizzazione e ripetizioni del gesto, quindi esteriorizzazione, queste comportano una continua elaborazione di tutti i componenti corporei atti ad un gesto motorio che qui definiamo in quattro macro aree, nervoso, scheletrico, endocrino e muscolare.

Ogni atleta, percepisce e adatta il gesto in base alle proprie capacità, caratteristiche, competenze, ruolo, ecc., arrivando ad una esecuzione personalizzata per cui differisce dagli altri e per questo esistono le competizioni, in quanto se tutti riuscissero ad eseguire lo stesso gesto allo stesso modo avremmo uno standard esecutivo imitabile con lo stesso risultato. Per cui le caratteristiche differenti in ogni soggetto fanno sì che ognuno esprima le proprie attitudini nell'esecuzione di un gesto rendendolo unico. In alcune situazioni ci troviamo di fronte ad esecuzioni che per caratteristiche appaiono distorte dalla specifica di un gesto richiesto (seppure a norma di regolamento), ma che rendono comunque il gesto performante, da qui dobbiamo riuscire a capire che a volte quel discostamento soggettivo non è un errore da correggere, seppure da raffinare, ma una personalizzazione del gesto.

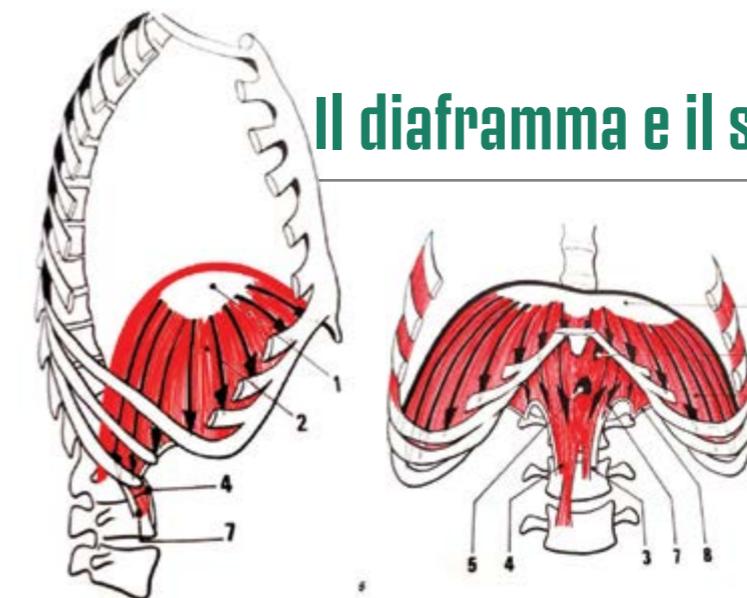
Possiamo inoltre affermare che non esiste un gesto sportivo ripetuto identico al precedente, sulla base dell'evoluzione continua, sul fattore ripetizione e quindi affaticamento, sul fattore ambientale, ecc. di conseguenza ogni gesto sarà unico e noi possiamo intervenire per migliorarlo, per renderlo maggiormente efficace e quindi, essendo un gesto sportivo, performante.



La figura 1 rappresenta la fase di "inspirazione"



La figura 2 rappresenta la fase di "espirazione in immersione"



Il diaframma e il suo meccanismo d'azione

In ambito paralimpico l'esecuzione del gesto tecnico sportivo necessita di adattamenti che vengono amplificati oltreché dalle proprie capacità, caratteristiche, competenze, ruolo ecc., anche dalle caratteristiche della patologia, ma ogni persona ha dei pregi e dei difetti, spesso si vanno ad evidenziare soltanto i difetti, mentre a volte bisogna evidenziare i pregi e costruire intorno delle basi che ne esaltino le qualità.

L'esecuzione del gesto tecnico sportivo comprende posture e schemi motori quali capacità coordinative, condizionamenti muscolari quali forza resistenza e velocità, ma a questi vanno considerati i processi cognitivi ed emotivi che influiscono sulle variabili del gesto.

I processi emotivi e cognitivi sono strettamente legati al fattore respirazione. Questo ha una grande rilevanza, soprattutto in questo caso dove la respirazione avviene durante l'esercizio in acqua.

I collegamenti tra la parte emotiva e la parte strutturale inevitabilmente passano attraverso il sistema respiratorio dove il diaframma è il muscolo motore di questo sistema.

Per sottolineare l'importanza del sistema respiratorio nel nuoto facciamo dei riferimenti alla didattica, dove con i bambini nella fase di ambientamento in acqua è fondamentale l'insegnamento della respirazione con esercizi specifici, ad esempio molto utili sono gli esercizi a bordo piscina come soffiando in acqua formando delle bolle (immagine 3 e 4). Stessa cosa si propone con l'aggiunta delle rotazioni del capo e in futuro la progressione di questi esercizi sarà impostata diversamente con l'aggiunta di più elementi quali la bracciata o il movimento degli arti inferiori, per poi arrivare alla coordinazione tra movimento e respirazione.

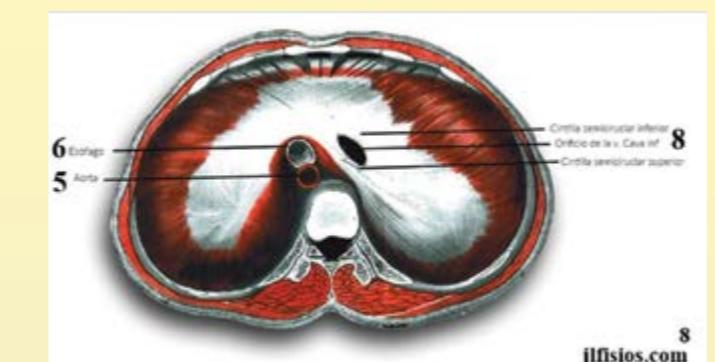
Tutto ciò viene preventivamente stimolato dagli esercizi di attività educativa prenatoria, utili come propedeudica a finalizzare l'esecuzione del gesto in acqua.



Il diaframma forma una cupola muscolo-aponeurotica che chiude inferiormente la cavità toracica e che separa il torace dall'addome. È convessa superiormente e concava inferiormente. È il muscolo che regola la nostra respirazione dal momento della nostra nascita al momento della nostra morte.

Vista lateralmente (immagine 5) questa cupola discende più in basso posteriormente che anteriormente, il suo punto più alto corrisponde al centro frenico (1), prendendo origine da questo centro, alcuni fasci di fibre muscolari (2) si irradiano verso il contorno dell'orifizio inferiore del torace e si inseriscono alla faccia interna delle cartilagini costali, sulle estremità della 11° e 12° costa, sulle arcate che riuniscono le estremità delle tre ultime coste ed infine sul rachide a livello dei corpi vertebrali mediante dei pilastri. Nella immagine 6 si nota in maniera molto chiara il pilastro sinistro (3) e il pilastro destro (4), sulle arcate dello psoas (7) e sulle arcate del muscolo quadrato dei lombi (8). In questa immagine (6) si possono anche distinguere gli orifizi da cui passano l'esofago (6) in alto e l'aorta (5) in basso, non si vede il forame della vena cava (8) inferiore ma si nota nella immagine 8 dove vediamo i forami e orifizi dalla parte superiore.

Per quanto riguarda il suo meccanismo di azione possiamo descriverlo così: quando le fibre muscolari del diaframma si contraggono, abbassano il centro frenico, in tal modo aumenta il diametro verticale del torace e si può grossolanamente paragonare il diaframma ad un pistone che scivola all'interno di un cilindro di una pompa. Però questo abbassamento del centro frenico è rapidamente limi-



Nell'immagine 8 si notano i forami e gli orifizi del diaframma visti dalla parte superiore

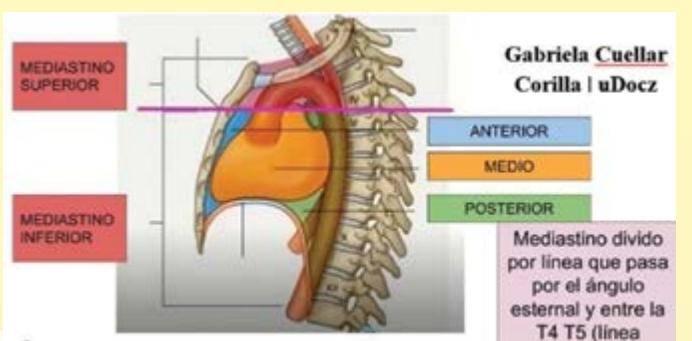
tato dalla messa in tensione degli elementi del mediastino (immagine 9) e soprattutto a causa della presenza della massa dei visceri addominali. Da questo momento il centro frenico (immagine 7) diventa punto fisso e quindi la muscolatura costale diventa elevatrice delle coste inferiori. In effetti se si considera il punto P come fisso si sollevano le coste inferiori e quindi il diaframma aumenta il diametro trasverso della parte inferiore del torace, ma contemporaneamente per mezzo dello sterno innalza anche le coste superiori e conseguentemente aumenta anche il diametro antero-posteriore.

Si può dunque affermare che il diaframma è un muscolo essenziale nella meccanica respiratoria, in quanto da solo riesce ad aumentare i tre diametri del volume toracico.

Per schematizzare il tutto abbiamo:

- Aumento del diametro verticale per abbassamento del centro frenico
- Aumento del diametro trasversale per innalzamento delle coste inferiori
- Aumento del diametro antero-posteriore per l'innalzarsi delle coste superiori mediato dallo sterno.

Nell'immagine sottostante 9 viene definito il Mediastino



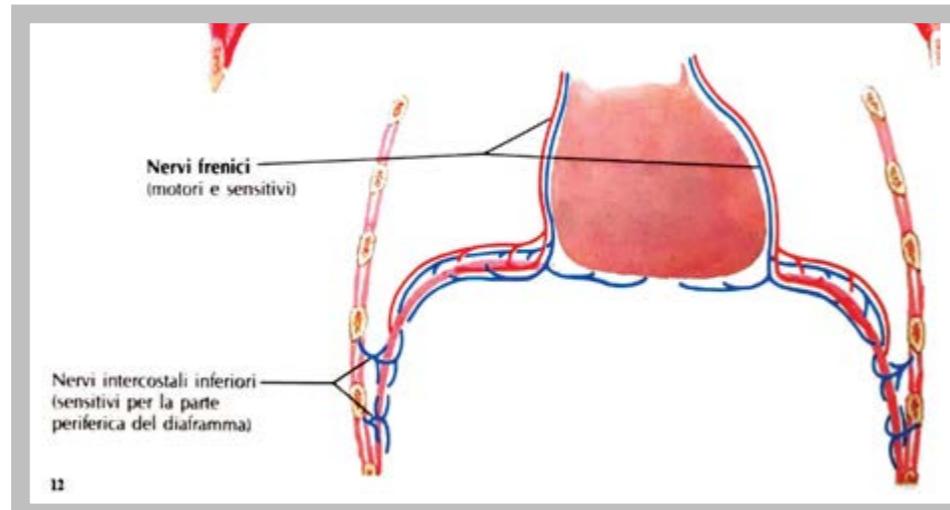
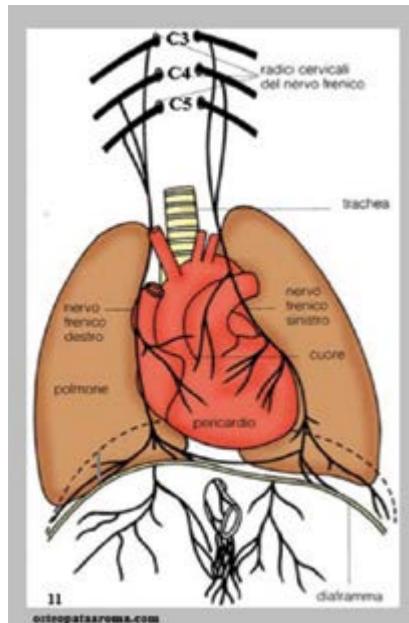
9

Il mediastino è un comparto anatomico che occupa la parte media del torace. Comprende strutture e organi dell'apparato circolatorio, dell'apparato respiratorio, dell'apparato digerente, del sistema linfatico e del sistema nervoso.



L'alloggio del diaframma

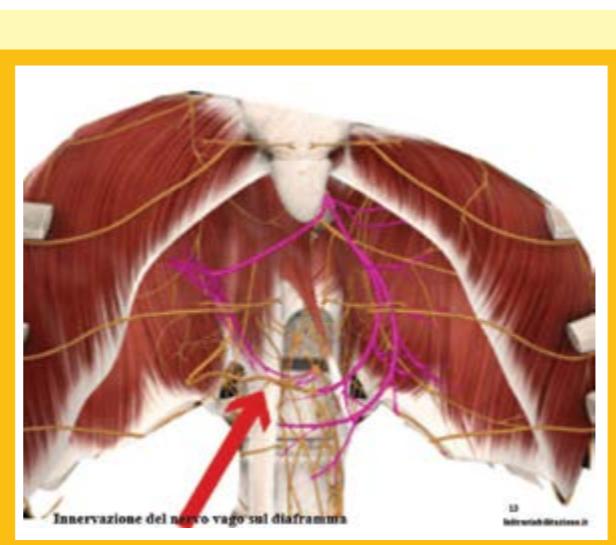
Il nervo frenico e il nervo vago



Descrivendo il diaframma a livello meccanico motorio

non possiamo non parlare del suo collegamento nervoso. Le connessioni nervose di questo muscolo (diaframma) appartengono principalmente al nervo frenico che è il nervo motore del diaframma. Il nervo frenico si divide in nervo frenico di destra e nervo frenico di sinistra (immagini 11 e 12), il decorso di queste ramificazioni nervose è verticale che prendono e innervano anche altre strutture e organi, la sua origine è cervicale (C3/C4/C5) (immagine 11) e si disloca nella parte toracica di destra e di sinistra.

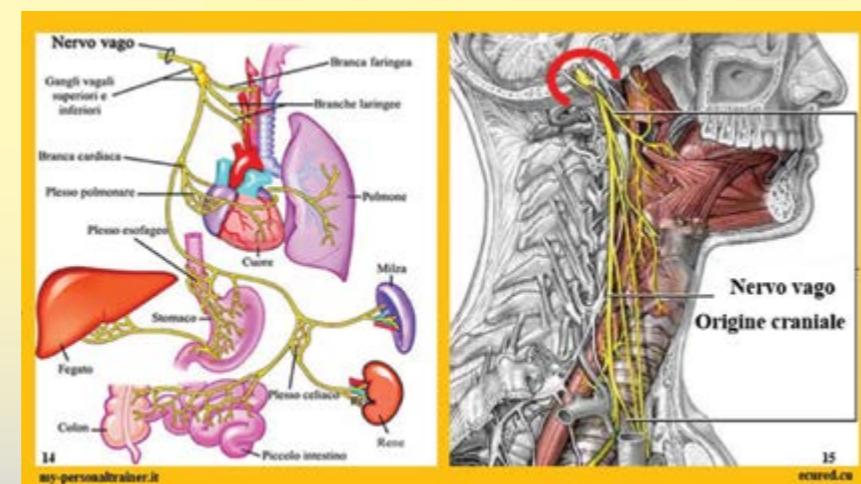
A sostenere questa innervazione si inserisce anche il nervo vago, X nervo cranico, considerato nervo misto parasimpatico. Questo nervo attraversa il diaframma e innerva i muscoli che lo compongono (immagine 13) per cui una disfunzione del diaframma può influenzare l'attività vagale e viceversa.



Cosa si intende per attività vagale?

L'attività vagale si riferisce all'attività del nervo vago che fa parte del sistema nervoso parasimpatico e controlla numerosi processi fisiologici tra cui la fase cardiaca, la digestione, la respirazione e l'umore.

È qui che si intersecano quelle che poi saranno in seguito oggetto di osservazione, riflessione e valutazione, le connessioni tra STUTTURA ed EMOZIONE



L'osservazione del gesto



In questa fase iniziamo a considerare il diaframma come un sistema motorio e come un sistema sensoriale, un muscolo che, vista la sua innervazione mista, diventa un muscolo sensibile alla emotività individuale.

Quindi in questa fase possiamo iniziare ad approcciare e come rivedere il movimento durante l'esercizio in acqua.

Dobbiamo considerare, nel somministrare le richieste di allenamento, stati d'animo, paure, mobilità toraciche e articolari connesse con questo sistema, vedere durante l'esercizio quali sono i limiti, le restrizioni e le difficoltà dell'atleta soprattutto in acqua.

Nell'immagine 16 vediamo quattro atleti nella fase di partenza di una gara di dorso, ovviamente è un fermo immagine, di conseguenza non possiamo sapere ciò che è avvenuto prima o ciò che avviene dopo, ma possiamo ipotizzare e osservare cosa si nota da questa immagine.

L'attenzione, visto che parliamo di respirazione, andrà focalizzata sul torace.

Le domande all'esame obbiettivo sono:

In che modo si espandono i toraci dei tre atleti?

Come sono posizionate le spalle e come sono direzionati gli arti superiori?

La metodologia attuata da ognuno diventa un'osservazione analitica di ogni struttura che viene utilizzata nel gesto osservato.

Innanzitutto dobbiamo conoscere tecnicamente il gesto, quindi la partenza nello stile del nuoto in dorso, che viene schematicamente nella figura 17, ma anche questo è uno schema ipotetico dettato dalle regole e dall'esecuzione tecnica a cui vanno aggiunte le caratteristiche della persona, per cui avremo uno stile esecutivo personalizzato e comunque efficiente. Quindi potremmo vedere atleti che nel posizionamento in partenza avranno posizioni diverse del tipo, le braccia flesse o tese, o il

baricentro più alto o più basso, le mani in presa più larga o più stretta, ecc. e tutto ciò dipende in gran parte dalle caratteristiche fisiche quali le capacità condizionali e coordinative e vediamo come: se una persona ha abbastanza forza tenderà ad essere più chiuso (con il baricentro basso) per sfruttare al meglio la spinta delle gambe (tipo squat), ma ciò non dà la certezza di una uscita ottimale in quanto molto dipende anche dalla posizione delle braccia se sono tese o piegate, con le mani in presa larga o stretta, con i gomiti larghi o in linea con le gambe, dalla posizione della testa, se orientata in avanti, in linea o orientata indietro. Tutto ciò influisce sui gesti successivi e soprattutto sulle fasi respiratorie, considerando che in pochi decimi di secondo che passano tra la fase di spinta alla fase di immersione bisogna inspirare più possibile per la gestire al meglio la seconda parte, in quanto non è possibile prendere aria immersi in acqua.

Quindi iniziamo con l'osservazione degli atleti (immagine 16) definendoli con una numerazione (1/2/3/4) osservandone le caratteristiche: il numero 1 ha un volume muscolare maggiore confronto agli altri (2 e 3), questo gli consente di avere una maggiore spinta dal muro per cui lo vediamo più in alto degli altri due, ma questo probabilmente comporterà delle conseguenze successive come l'aumento della curva fisiologica del tratto lombare della colonna vertebrale, in quanto una parabola troppo verso l'alto comporta presumibilmente una fase di volo più lunga e quindi un maggiore avanzamento, ma anche un'entrata in immersione meno agevole o fluida. Oltre l'arco dorsale si nota una buona distensione del busto, una flessione della testa indietro leggermente accentuata, un dorsale molto sviluppato, il quale come definito in biomeccanica adduce il braccio, per cui uno sviluppo eccessivo influisce sulla chiusura delle braccia, infatti vediamo le braccia dell'atleta 1 che sono meno in linea confronto all'atleta 2 che rende l'idea di un gesto meno duro e più flessibile ai fini dell'esercizio

richiesto e quindi stilisticamente migliore ma non è detto che sia più performante degli altri.



Nell'atleta 3 si notano degli elementi che diversificano il gesto dagli altri atleti (1 e 2), in primis il torace che si nota essere più orientato verso l'alto, si nota la mancanza di flessibilità della colonna vertebrale che incide sulla dinamica dell'arco lombare, con una estensione ridotta, sia della zona lombare che della zona dorsale della colonna vertebrale, la quale potrebbe impedire la distensione corretta delle braccia che rimangono distanti fra loro non riunendosi sopra il capo, si nota inoltre che la testa esegue una estensione molto accentuata all'indietro a compensare la presunta restrizione di mobilità delle zone rachidee rimaste poco estese e poco mobili. Queste comunque rimangono osservazioni limitate alla sola immagine, ma comunque la modalità di approccio e di analisi che pensiamo vada fatta e che vogliamo mettere in evidenza.

Altra osservazione va individuata nel poco che si vede nel movimento dell'atleta 4 che è il cedimento delle gambe che si notano già in piegamento appena dopo la spinta.

La meccanica della respirazione

Perché osservare lo schema motorio nel suo complesso se parliamo di diaframma, di respirazione e di fattori emotivi?

Perché la catena cinetica muscolare agisce in forma complessa e la respirazione è un complesso di atti senza soluzione di continuità sia in forma di moto e sia in forma statica.

Durante l'ispirazione il torace eleva le proprie coste producendo un allargamento del diametro trasverso e del diametro sagittale, mentre il diametro verticale subisce una riduzione, mentre durante l'espirazione le abbassa.

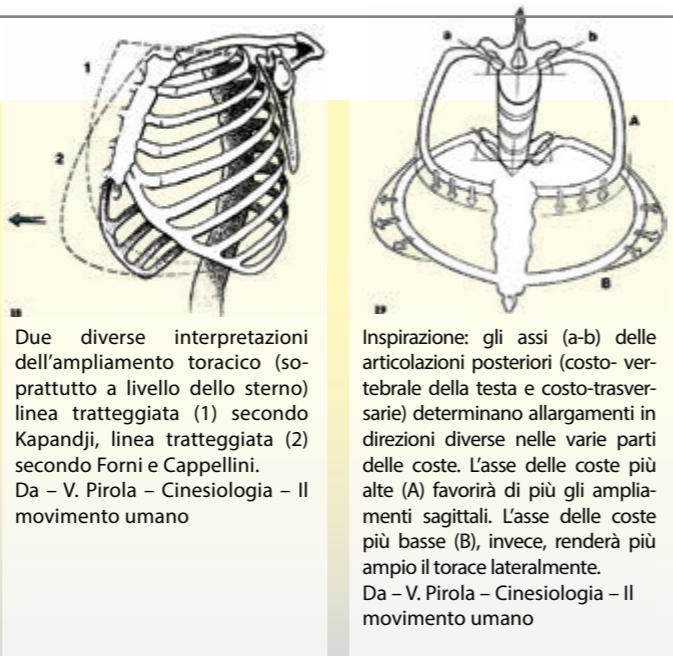
Le coste determinano queste variazioni di volume in maniera diversa a seconda del loro livello nella cassa toracica, tenendo conto degli assi di rotazione a cui si deve far riferimento per ottenere il movimento globale di ciascuna costa.

Ogni costa realizza il proprio movimento attorno a tre articolazioni: posteriormente, attorno alle articolazioni costo-vertebrali della testa e costo-trasversarie; anteriormente attorno alla articolazione costo-sternale.

Le articolazioni posteriori sono più rigide, mentre quelle anteriori sono più deformabili grazie alle cartilagini.

Durante l'ispirazione la trazione verso l'alto delle coste e il loro allargamento in basso allunga, da un lato, la muscolatura, intercostale e, dall'altro, il diaframma. La posizione di allungamento predispone la successiva contrazione di questi muscoli.

Quindi gli atti respiratori si dividono una fase inspiratoria e una fase espiratoria che è regolata dai riflessi nervosi citati che possono essere stimolati anche da atti volontari dell'individuo, soprattutto quando occorre maggiore incremento dei flussi inspiratori, che avvengono per via riflessa o volontaria, vengono attivati altri muscoli inspiratori che rendono possibile un'ulteriore espansione toracica. La fase espiratoria si compie, invece, in maniera prevalentemente passiva per effetto del ritorno delle strutture elastiche polmonari e del rilasciamento dei muscoli inspiratori e, quando necessario, dall'ausilio dei muscoli espiatori.



I muscoli inspiratori principali sono:

- Diaframma
- M. intercostali esterni
- M. scaleni

I secondari sono:

- M. sternocleidomastoideo
- M. elevatori delle coste
- M. dentato posteriore superiore
- M. piccolo pettorale
- M. gran pettorale
- M. gran dentato
- M. gran dorsale
- M. succiativo
- M. trapezio
- M. elevatore della scapola
- M. erettori del tronco

I muscoli espiratori principali sono:

- M. intercostali interni
- M. addominali

I muscoli espiratori secondari sono:

- M. quadrato dei lombi
- M. trasverso del torace
- M. sottocostali
- M. dentato postero-inferiore



Nell'immagine 20 osserviamo la muscolatura del tronco nel suo complesso

Abbiamo decritto la meccanica respiratoria nel suo insieme, ma dobbiamo evidenziare che nel nuoto la respirazione è invertita, obbligata e soggetta alla coordinazione delle bracciate. In quanto, come detto, non è possibile prendere aria immersi in acqua. L'espansione in acqua non è passiva ma è attiva e forzata, in quanto l'atleta in acqua soffia. Non a caso nella prima parte abbiamo parlato della propedeutica con i bambini che soffiano in acqua facendo bollicine, oppure fuori dall'acqua si fanno gonfiare i palloncini come esercizio respiratorio.



Nelle immagini 21 (anteriore) e 22 (posteriore) si vedono il diaframma e i muscoli psoas i cui capi muscolari hanno origini e inserzioni sulla colonna vertebrale tra e vertebre toraciche e lombari. Con i muscoli psoas che si inseriscono nel forame del bacino in continuità con l'ileo. Mentre nella parte del bacino Immagini 21/22/25) vediamo evidenziata la muscolatura del pavimento pelvico. Quindi già da queste immagini possiamo dedurre quanto, durante la respirazione, ci sia una continuità funzionale fra tronco superiore bacino e gambe.

Così come, osservando le immagini 23 e 24, i muscoli della parte superiore tronco e collo hanno origini e inserzioni che influiscono sulla continuità funzionale della testa, delle spalle e di conseguenza delle braccia.

Questa continuità funzionale ci dovrebbe aiutare a leggere il movimento come un gesto motorio nel suo insieme, ma allo stesso tempo ci deve far riflettere su ciò che stiamo osservando, in quanto, se notiamo una disfunzione o un particolare atteggiamento in un gesto motorio, dobbiamo capire l'origine della disfunzione o dell'atteggiamento, perché questo potrebbe avere la sua origine da un punto diverso o da fattori diversi dal punto che stiamo osservando. Quindi dobbiamo conoscere al meglio tutte le connessioni del corpo per poter osservare, analizzare e gestire un gesto motorio e suoi condizionamenti.

Tornando all'immagine 16 dei tre atleti in fase di partenza nel dorso, ogni atteggiamento posturale durante il gesto motorio ha dei condizionamenti dati da proprie caratteristiche che possono essere non soltanto meccaniche, ma come abbiamo descritto nella parte specifica del diaframma, alcuni condizionamenti possono essere causa di fattori esterni, quali ambientali o emotivi.

Facciamo un accenno a questi fattori emotivi e ambientali e cerchiamo di contestualizzare in questo preciso momento storico, cosa significa e come possano questi influire sullo sport, sull'allenamento sulla vita e come sono strettamente legati alla respirazione.

Le difficoltà emotive, i traumi, le infelicità dirette o indirette possono portare nel tempo a risposte corporee (posturali) o comportamentali (attacchi di panico) che daranno sicuramente una influenza negativa di alterazione corporea che si rifletterà sulla formazione o sulla prestazione.

Per fare questo prenderemo alcune citazioni di due articoli che ci hanno colpito e ci daranno lo spunto per poter spiegare e aggiornarci allo sport.

*La prima citazione che andremo a considerare è tratta da un articolo del corriere della sera del 2022: "Le linee guida dell'Oms sono chiare. Per i bambini da zero a due anni vale il divieto assoluto di essere davanti a uno schermo, dai due ai quattro anni non si deve mai stare per più di un'ora al giorno a guardare passivamente schermi televisivi o di altro genere, come cellulari e tablet. Dai 6 ai 10 anni la soglia critica si ferma a 2 ore. L'Oms spiega che il tempo trascorso davanti allo schermo può danneggiare i bambini e indica correlazioni con **sovrapeso**, **obesità, problemi di sviluppo motorio e cognitivo e di salute psico-sociale**. Inoltre l'eccessiva esposizione ai dispositivi rischia di ledere la capacità di esprimere emozioni e comunicare efficacemente."

L'altra parla di uno studio pubblicato su Plos Mental Health e riportato sulla rivista Focus che ha analizzato in che modo l'abuso di internet rimodella il cervello degli adolescenti scoprendo inoltre che ne risentono le regioni coinvolte nel pensiero attivo nelle abilità fisiche e nella coordinazione fisica, la salute e lo sviluppo mentale.

*Fonte: articolo del Corriere della Sera: "Smartphone e social ai figli, i capi del web li vietano. I motivi" di Milena Gabanelli e Francesco Tortora

** Fonte: articolo di Focus: "Salute Adolescenza: troppo internet spegne il cervello" di Chiara Guzzonato (11 giugno 2024)

In queste due citazioni ci sono tutti gli ingredienti per poter descrivere al meglio modelli di frustrazione sia diretti che indiretti che passano per un canale emotivo che inevitabilmente è collegato a un sistema strutturale. È sempre più importante fare attenzione a chi abbiamo davanti, ma soprattutto tenere in considerazione queste varianti.

È logico che da queste citazioni emergono soltanto alcuni fattori che possono alterare o inibire i sistemi emotivi, ma ne esistono una moltitudine che per giusta rilevanza devono essere definiti da professionisti del settore, ma non possono essere messi in secondo piano al momento in cui il loro riflesso incide sul gesto sportivo.

Ma come ci si rende conto di tali fattori? Sicuramente l'istruttore può notare delle caratteristiche che nonostante le indicazioni tecniche non cambiano o non vengono espresse dall'atleta nella giusta forma, per questo nel lavoro di equipe ci si deve confrontare con le altre figure professionali, che al giorno d'oggi sono indispensabili, le quali attraverso le proprie competenze possono arrivare a percepire il problema che all'osservazione appare soltanto strutturale, che, orientando l'atleta verso il giusto percorso possono aiutarlo a migliorare o perlomeno renderlo consapevole dei fattori che gli impediscono di migliorare il gesto sportivo.

Descriviamo altri benefici che si hanno attraverso la respirazione:
 - Un apporto costante e abbondante di ossigeno ai muscoli ritarda l'insorgenza della fatica e migliora la resistenza. Questo è particolarmente importante in sport come il nuoto, dove l'efficienza energetica è fondamentale.

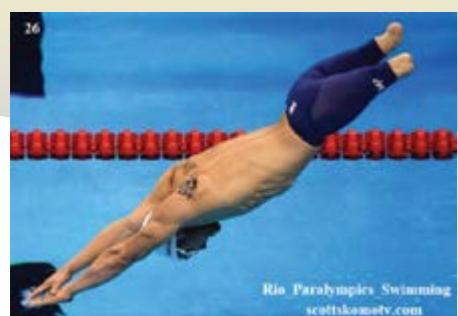
- Una respirazione controllata e profonda aiuta a mantenere una posizione più stabile e orizzontale in acqua. La pancia, espandendosi, contribuisce a creare un punto di galleggiamento più centrale, riducendo l'affondamento delle gambe e migliorando l'idro-dinamicità.

- Riduzione dello Stress e miglior concentrazione: La respirazione diaframmatica attiva il sistema nervoso parasimpatico, favorendo il rilassamento e riducendo lo stress. Questo può aiutare

Cenni sul nuoto paralimpico, Adattamenti e condizionamenti

Passiamo ora a considerare questa situazione inserita nel panorama paralimpico che presenterà inevitabilmente una aggraveante traumatica oltre a quello che abbiamo descritto fino ad ora.

Facciamo qualche esempio di come affrontiamo questa nuova situazione in atleti paralimpici passando dai bambini agli adulti sempre considerando la loro emotività e le loro abilità diverse.



Nell'attività paralimpica nel nuoto troviamo atleti con caratteristiche diverse che, così come in altri sport, vengono suddivise in macro aree definite Sensoriali (ciechi e ipovedenti), In-

tellettive- Relazionali e Fisiche.

Nelle prime due troviamo persone che hanno caratteristiche che incidono sulla parte motoria in forma indiretta, per fare un esempio pensiamo ad un atleta cieco, il quale ha una struttura motoria completa ma necessita di adattamenti per l'orientamento.

Nel nuoto questo tipo di categoria ha pochi adattamenti, nel senso che, una volta in acqua, i cordoli lo aiutano a seguire la linearità, mentre nelle virate ha il supporto di un assistente che con un attrezzo gli segnala l'imminente bordo vasca toccandolo (immagine 27).

Fin qui sembra che tutto sia naturale, ma ciò che rende più diffoltoso il gesto motorio è la tensione nervosa e quindi l'emotività, che l'estenuante ricerca di linearità e di riferimenti tende a elevare con la conseguenza (per quanto abbiamo scritto) di difficoltà nelle azioni motorie e soprattutto nelle tensioni che si creano a livello diaframmatico e quindi respiratorio. Qui e come vedremo anche più avanti per altre categorie, un fattore fonda-

i nuotatori a rimanere più calmi e concentrati durante l'allenamento e la gara, gestendo meglio l'ansia da prestazione.

- Il diaframma lavora in sinergia con i muscoli addominali profondi (come il trasverso dell'addome) e il pavimento pelvico, contribuendo a rafforzare il core. Un core forte è essenziale nel nuoto per la trasmissione della forza tra la parte superiore e inferiore del corpo e per mantenere una buona stabilità. In conclusione, il diaframma è un muscolo spesso sottovalutato ma di vitale importanza per i nuotatori e non solo. Dedicare tempo all'allenamento della respirazione diaframmatica non solo migliorerà le prestazioni in acqua, ma contribuirà anche al tuo benessere generale, rendendo il nuoto un'esperienza ancora più gratificante e appagante.



mentale è dato dal momento in cui si evidenzia la caratteristica della persona, cioè se la caratteristica è congenita o acquisita. Se una persona nasce cieca per approcciare ad una attività come il nuoto dovrà effettuare un percorso di conoscenza della gestualità e soprattutto dell'elemento acqua in cui dovrà muoversi, di certo con attenzioni e un approccio diversi confronto ad una persona che è diventato cieco in tempi successivi e che magari già ha provato in qualche maniera il nuoto. Per cui quest'ultimo avrà un gesto motorio e uno schema motorio già conosciuto e deve soltanto riadattarlo con nuove esigenze. Oltre questo, di certo, conoscendo già il gesto, l'elemento acqua e il luogo ove muoversi (piscina), avrà meno tensioni nervose e quindi un'emotività più controllata.

Il fattore emotivo gioca un ruolo fondamentale anche nelle altre categorie e con maggior incidenza nella categoria delle disabilità intellettive relazionali, in cui la mancanza di controllo dell'intensità del gesto motorio e di conseguenza della gestione della respirazione, oltre ad atteggiamenti posturali di chiusura già di per sé presenti per le caratteristiche della categoria, il tutto estremizza gli effetti emotivi. Nelle categorie con disabilità fisiche ci sono una moltitudine di adattamenti sia definiti dal regolamento, ma quelli che spiccano di più sono gli adattamenti motori personalizzati che ogni atleta insieme ai tecnici ricercano per sopperire alla mancanza funzionale.

In queste categorie oltre ai due fattori importanti delle caratteristiche



Eventi ASI in tutta Italia, tra sport e Terzo Settore

Aggiornamenti legislativi e fiscali con i nostri esperti

Interviste esclusive e approfondimenti

Curiosità del mondo dello sport

Storie e protagonisti che animano il nostro racconto

Guide pratiche su benessere, ambiente e salute, perché lo sport è il cuore di tutto



acquisita o genetica, dobbiamo valutare come rendere funzionale il gesto in mancanza di parti anatomiche importanti per un gesto motorio come il nuoto dove non vengono utilizzati ausili tipo protesi così come nella corsa, ma tutto deve avvenire con e solo attraverso il residuo funzionale proprio.

È in queste situazioni che possiamo vedere e capire quanto il nostro corpo è in grado di adattarsi alle necessità richieste.

Tra queste categorie possiamo osservare come in acqua alcune differenze considerate di base importanti vengono meno, come ad esempio un atleta con disturbo come l'accrescimento osseo definito acondroplasia, quindi di statura bassa (Nanismo), riesce a vincere confronto ad atleti molto alti (immagine 29). Così come un atleta totalmente senza arti (immagine 30), o soltanto con gli arti inferiori (immagine 31), che spesso vince davanti ad atleti che hanno gli arti superiori.

Come avviene questo?

Avviene lavorando sulla mobilità della colonna vertebrale e di conseguenza su tutta la parte del tronco e quindi il diaframma diviene la parte fondamentale per poter coordinare la respirazione con il corpo in acqua.

Perché un atleta senza gli arti a volte vince contro atleti con gli arti?

Perché, in alcune categorie che vengono accorpate in gare insieme agli atleti completamente amputati di arti, gli atleti con arti o parte di questi non sempre hanno una funzionalità completa, di conseguenza gli arti formano zavorra in acqua, un peso che, nonostante abbia un minimo di funzionalità, tende ad affondare e gli atleti fanno più fatica a rimanere sulla linea di galleggiamento.

Un esempio di quanto descritto possiamo farlo raccontando di un atleta molto conosciuto purtroppo attraverso fatti di cronaca quale è Manuel Bortuzzo.

*** "Manuel, atleta trevigiano delle Fiamme Oro promettente, nel 2015 ha ottenuto il record italiano juniores nei 3000 metri, togliendo tale primato a Gregorio Paltrinieri, Nel febbraio 2019, ad Ostia nella periferia sud di Roma, località dove si allenava, a causa di uno scambio di identità fu vittima di una sparatoria, che gli ha causato una lesione spinale che lo ha lasciato semi-paralizzato.

Torna in vasca subito dopo l'incidente, ma non sentendosi ancora pronto decide di prendersi una pausa dal nuoto.

Al termine dei Giochi Paralimpici di

Tokyo, riprenderà la carriera sportiva.

La sua carriera paralimpica inizia ufficialmente nel novembre 2022, quando prende parte alla sua prima competizione italiana in vasca corta a Fabriano, conquistando un argento per categoria SB4.

Nel maggio 2023 accede alla qualificazione per i mondiali di Manchester dell'agosto dello stesso anno. Entra ufficialmente a far parte della Nazionale Italiana di Nuoto Paralimpico il 26 maggio 2023.

Ad aprile 2024 partecipa ai mondiali di nuoto a Funchal. A fine maggio 2024 realizza il record italiano nei 100 metri rana alla Coppa del Mondo di nuoto paralimpico a Berlino. Il mese successivo gareggia nella medesima specialità nel corso del 60° Trofeo Settecolli, ottenendo il primo posto.

Si qualifica ufficialmente per i Giochi paralimpici di Parigi nel luglio 2024 e il 2 settembre 2024 vince la medaglia di bronzo nei 100 metri rana SB4, siglando anche il record italiano.

***wikipedia.org

Come possiamo vedere Manuel racchiude molte delle casistiche che abbiamo descritto, quali: i fattori emotivi che inizialmente lo allontanano dallo sport e che ha dovuto superare per tornare a nuotare; le caratteristiche fisiche, in quanto la lesione spinale gli ha compromesso l'uso degli arti inferiori; il fattore di acquisizione delle caratteristiche attuali, per cui lui quel gesto motorio lo conosceva, lo aveva già in memoria ma con la lesione ha dovuto riadattarlo alle condizioni attuali; le caratteristiche funzionali con gli arti inferiori che in acqua divengono una zavorra.



Nell'immagine 29 vediamo il podio delle paralimpiadi di Tokio 2020/1, con l'atleta brasiliana con acondroplasia Joana Neves conosciuta come Peixinha che significa Piccolo Pesce o Joanhinha



Nell'immagine 30 vediamo un atleta senza nessun arto che viene rilasciato dall'assistente alla partenza della gara



Nell'immagine 31 vediamo un atleta senza gli arti superiori che viene supportato dall'assistente alla partenza della gara dorso con un telo da bagno per consentirgli di partire utilizzando al meglio gli arti inferiori in spinta

Nel maggio 2023 accede alla qualificazione per i mondiali di Manchester dell'agosto dello stesso anno. Entra ufficialmente a far parte della Nazionale Italiana di Nuoto Paralimpico il 26 maggio 2023.

Ad aprile 2024 partecipa ai mondiali di nuoto a Funchal. A fine maggio 2024 realizza il record italiano nei 100 metri rana alla Coppa del Mondo di nuoto paralimpico a Berlino. Il mese successivo gareggia nella medesima specialità nel corso del 60° Trofeo Settecolli, ottenendo il primo posto.

Si qualifica ufficialmente per i Giochi paralimpici di Parigi nel luglio 2024 e il 2 settembre 2024 vince la medaglia di bronzo nei 100 metri rana SB4, siglando anche il record italiano.

***wikipedia.org

Come possiamo vedere Manuel racchiude molte delle casistiche che abbiamo descritto, quali: i fattori emotivi che inizialmente lo allontanano dallo sport e che ha dovuto superare per tornare a nuotare; le caratteristiche fisiche, in quanto la lesione spinale gli ha compromesso l'uso degli arti inferiori; il fattore di acquisizione delle caratteristiche attuali, per cui lui quel gesto motorio lo conosceva, lo aveva già in memoria ma con la lesione ha dovuto riadattarlo alle condizioni attuali; le caratteristiche funzionali con gli arti inferiori che in acqua divengono una zavorra.



31 32 33 34

Una storia da medaglia

Riportiamo di seguito una vecchia intervista di Manuel Bortuzzo rilasciata a sito di Swim4life magazine Swimmerland.it per meglio capire il suo status emotivo e funzionale. "Manuel Bortuzzo racconta il suo ritorno alle gare, "È stato emozionante, comincio un nuovo percorso!"

"La rana è il mio nuovo stile, punterò principalmente su quello"

Manuel Bortuzzo è ritornato alle competizioni dopo tre anni dalla brutta esperienza vissuta la lesione del midollo spinale che lo ha costretto da allora su una sedia a rotelle. Dopo un lungo percorso e ulteriori esperienze fatte in questi tre anni, tra riabilitazione e il mondo della TV, lo scorso fine settimana il 23enne trevigiano è ritornato alle competizioni in occasione dei Campionati Italiani Assoluti di nuoto paralimpico invernale.

Venerdì, ieri e sabato, a Fabriano è stato classificato come atleta paralimpico di classe SB4 e S5 e poi si è tuffato nei 100 rana, in cui ha vinto un argento, e nei 100 stile.

"È stato molto emozionante ritornare alle competizioni – racconta Bortuzzo a S4L – Non lo facevo da tre anni e avevo perso l'abitudine a tutti gli stimoli che si provano normalmente in gara"

-Che aria hai respirato nella piscina di Fabriano?

"Sono stati tutti molto gentili con me ed è stato tutto molto piacevole. Vorrei infatti approfittare per ringraziare tutti. Le Fiamme Oro sono state fondamentali per il mio ritorno alle competizioni e poi i miei compagni di squadra che mi hanno supportato fin da subito, la Federazione e tutti quelli che mi hanno accolto in questa mia prima uscita"

-Cosa hai provato quando sei arrivato al blocco di partenza prima dei 100 rana?

"È stata un'emozione forte. Era tanto tempo che non provavo l'emozione di una camera di pre chiamata, di andare dietro un blocco di partenza per una gara. È stato veramente bello, rivivere quegli attimi di adrenalina, quello che fai abitualmente prima di una gara: questo è stato sicuramente la parte più bella del mio ritorno alle gare"

-Lo scorso settembre hai detto che sognavi i Giochi di Parigi 2024: inizia un percorso nuovo per Manuel Bortuzzo?

"Sicuramente sì, inizia un nuovo percorso. Avrei voluto ripartire già l'anno scorso, ma non ho trovato le condizioni per farlo. Adesso invece si fa sul serio. Ho iniziato a gareggiare e attraverso le gare sapremo di volta in volta cosa migliorare, cosa che puoi sapere soltanto dopo una competizione. Sarà un bel percorso e non è importante dove arriverò, ma quello che vivrò"

-C'è stato qualcosa in particolare tra quello che hai vissuto che ti va di raccontare?



"Per me era la prima volta in assoluto a una competizione di nuoto paralimpico, quindi non sapevo cosa aspettarmi. Mi ha colpito molto la grande disponibilità e la naturalezza con la quale tutti gli atleti si aiutano tra loro e il modo in cui si sta insieme, anche fuori dalla competizione."

Per loro era tutto assolutamente naturale, era normale darsi una mano a vicenda, ma ti assicuro che per me è stato sorprendente.

Ti assicuro che per me è stata un'emozione grande vivere questo contesto. Loro sicuramente danno per scontato avere un determinato atteggiamento, ma per me che sono nuovo dell'ambiente, è stato davvero bello da vivere. Mi sono sentito come in famiglia"

-Nella tua testa adesso hai già altri appuntamenti o intanto ti dedicherai alla preparazione?

"La mia preparazione comprende anche gare, anche perché le gare di nuoto paralimpico sono molto diverse da quelle che facevo prima, quindi è importante abituarsi a una serie di cose nuove, tra cui la nuotata, che per me è cambiata totalmente. Tra gli obiettivi quindi, c'è sicuramente gareggiare il più possibile e molto probabilmente sarò anche al Meeting Internazionale di Brescia. Sarà molto importante provare anche la vasca lunga visto che faccio difficoltà a fare le virate"

-Una curiosità: come mai i 100 stile e i 100 rana a cui hai partecipato a questi Assoluti, che sono comunque specialità diverse da quelle che facevi prima?

"La scelta non è stata casuale, punterò soprattutto sulla rana. Adesso bisogna fare ciò che mi riesce un po' meglio e poi nel nuoto paralimpico non ci sono le gare lunghe che facevo prima. La rana sarà comunque lo stile che cercherò di fare meglio"

-Sei contento che sei ritornato a competere?

"Grazie, ci voleva, lo sport e le competizioni sono importanti, dovrebbero essere presenti nella vita di tutti"

di Paco Cilenti - Swim4life magazine



35 36

Conclusioni

Il corpo si esprime in forma motoria attraverso leve e tiranti (ossa, muscoli e tendini), quindi osservare le posizioni che questi assumono durante l'esecuzione del movimento è determinante per capire dove e perché possono esserci restrizioni di mobilità o difetti tecnici dovuti anche a mancate coscientizzazioni del gesto motorio. La respirazione, appunto, è un nodo fondamentale che occupa uno spazio imponente nel gesto sportivo, determinando l'intersezione con i sistemi strutturali ed emotivi un crocevia imprescindibile.

Per concludere, vorremmo così focalizzare l'attenzione sulla modalità con cui viene affrontata una valutazione e sulla modalità con cui viene articolato un ragionamento, per capire attraverso l'osservazione, il feedback con l'atleta e le prove intese come proposte di allenamento, come funziona ciò che stiamo osservando. Il nostro orientamento è sempre indirizzato al sistema globale-analitico-globale, quindi osservare il gesto globale analizzando le singole fasi che appaiono distanti dalla nostra idea del gesto, proponendo esercizi di correzione analitici e successivamente riproporre il gesto in forma globale. Ciò vale per qualsiasi gesto motorio, che sia per un gesto di corsa, di un salto o come in questa rubrica nel nuoto.



Bibliografia, brand e immagini:

- . In copertina foto da Levissima.it
- . Pagina 2 immagine 1 Supercoloring.com
- . Pagina 2 immagine 2 garmin.com
- . Pagina 2 immagine 3 Fisiologia – da Google
- . Pagina 2 immagine 4 Scuola nuoto a-club.ch.
- . Pagina 3 immagini 5/6/7 da Fisiologia Articolare – I.A. Kapandji
- . Pagina 3 immagine 8 jlfsios.com
- . Pagina 3 immagini 9 Gabriela Cuellar Corilla | uDocz
- . Pagina 3 immagine 10 Anatomia e fisiologia del diaframma - Sabinodebari.net
- . Pagina 4 immagine 11 osteopataaroma.com
- . Pagina 4 immagine 12 da Fisiologia Articolare – I.A. Kapandji
- . Pagina 4 immagine 13 latrariabilitazione.it
- . Pagina 4 immagine 14 my-personaltrainer.it
- . Pagina 4 immagine 15 ecured.eu
- . Pagina 5 immagini 16/17 da google
- . Pagina 6 immagini 18/19 V. Pirola – Cinesiologia – Il movimento umano
- . Pagina 6 immagine 20 Screenshot Visual Eyes
- . Pagina 7 immagini 21/22/23/24/25 Screenshot Visual Eyes
- . Pagina 7 articoli *Fonte: articolo del Corriere della Sera: "Smartphone e social ai figli, i capi del web li vietano. I motivi" di Milena Gabanelli e Francesco Tortora
- ** Fonte: articolo di Focus: "Salute Adolescenza: troppo internet spegne il cervello" di Chiara Guzzonato (11 giugno 2024)
- . Pagina 8 immagine 26 Rio_Paralympics_Swimming_scottskomotv.com
- . Pagina 8 immagine 27 paralympic.org
- . Pagina 8 immagine 28 ilpost.it



Gli autori

Il Tecnico
Massimo Di Marcello
a sinistra
Il Dott. Claudio Cerasani
a destra

COSA CI RENDE DAVVERO ITALIANI?

La passione che mettiamo in tutto ciò che creiamo.



Seguici su fsitaliane.it



Gruppo FS

The Mobility Leader



MOBILITY PREMIUM PARTNER



ISTITUTO PER
IL CREDITO
SPORTIVO

creditosportivo.it

SCEGLI IL NOSTRO **LIGHT 2.0**
SEMPLICE, VELOCE, CONVENIENTE, FLESSIBILE
PIU' FACILE DI COSI'...



#NOISIAMOPER

FINANZIARE LA RISTRUTTURAZIONE E LA RIQUALIFICAZIONE DEL
TUO IMPIANTO SPORTIVO O ACQUISTARE NUOVE ATTREZZATURE

si ringrazia Circolo Canottieri Aniene

