

asi

Periodico di ASSOCIAZIONI SPORTIVE E SOCIALI ITALIANE  
Anno XXVII, n. 3 - Marzo 2026

# primato



## UN CALCIO DA RICOSTRUIRE



- 3 Editoriale  
Claudio Barbaro
- 4 Quei derby sotto il campanile  
Italo Cucci
- 8 Il ghiaccio si è fermato a Roma  
Federico Pasquali
- 12 Dal legno al carbonio  
Federico Pasquali
- 16 La resilienza nello sport  
Donatella Italia
- 19 Pagine di sport  
Fabio Argentini
- 20 Uniti per il Sudan  
Francesco Anghellone
- 24 Danze orientali ed etniche  
Edoardo Caianiello
- 26 Alimentazione e sport: alleniamoci alla salute  
Alessia Pennesi
- 28 Asi Notizie
- 37 Formare, Informare, Condividere  
Massimo Di Marcello e Claudio Cesarani
- 46 I numeri di ASI parlano chiaro  
Achille Sette



primato

Periodico di  
ASSOCIAZIONI SPORTIVE  
E SOCIALI ITALIANE

Anno XXVII, n. 3  
Marzo 2026

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

editore  
Claudio Barbaro

direttore  
Italo Cucci

condirettore  
Sandro Giorgi

direttore responsabile  
Gianluca Montebelli

coordinatore editoriale  
Fabio Argentini

hanno collaborato  
Francesco Anghellone,  
Edoardo Caianiello, Claudio Cerasani,  
Massimo Di Marcello, Donatella Italia,  
Alessia Pennesi, Federico Pasquali,  
Achille Sette

direzione e amministrazione  
Via della Ferratella in Laterano 33,  
00184 Roma  
Tel. 06 69920228 - fax 06 69920924

redazione  
primato@asinazionale.it

grafica  
Francesca Pagnani

stampa  
Stamperia Lampo - Roma

Chiuso in redazione: 6 aprile 2026

La Redazione di Primato 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.



# Crisi del calcio e responsabilità pubbliche: una riflessione necessaria

## Claudio Barbaro

La crisi che sta attraversando il sistema calcio rappresenta oggi un elemento che impone una riflessione più ampia sul funzionamento complessivo dello sport nel nostro Paese. Non si tratta di un episodio isolato, ma di una condizione che evidenzia criticità strutturali e chiama in causa responsabilità diffuse.

In questo contesto, è fondamentale ribadire un principio non negoziabile: l'autonomia dello sport non deve essere messa in discussione. Essa costituisce un presidio essenziale e va tutelata anche nelle fasi più complesse (anche se di questo principio il mondo dello sport ha abusato soprattutto quando si è chiuso – in nome dell'autonomia – contro qualsiasi processo di riforma).

Ciò non esclude, tuttavia, il ruolo e le responsabilità delle Istituzioni pubbliche, che devono interrogarsi sull'utilizzo delle leve di cui dispongono affinché il Calcio sia "costretto" a cambiare registro. Tra queste, la principale è rappresentata dal denaro pubblico.

Che, peraltro, lo diciamo con forza ed estrema chiarezza, rappresenta anche una grande anomalia. Quello italiano è un caso unico al Mondo di una federazione calcistica supportata da contributi pubblici. E a nulla vale – a mio personale avviso – la narrazione che il gettito fiscale prodotto dal calcio sia nettamente superiore come ripetono a pappagallo i dirigenti di questo mondo che da anni provoca disastri a tutti i livelli.

Peraltro, non mi risulta che il mondo produttivo e i singoli comparti, che generano un gettito fiscale nettamente superiore, abbiano mai avanzato proposte similari.

E, ragionando ancora e approfondendo il concetto delle leve delle quali lo Stato disponeva, occorre ricordare una vecchia norma che regolamentava il passaggio in Consiglio dei Ministri per il Segretario generale della Federcalcio: era l'art. 6 della legge 23 marzo 1981, n. 91, "Norme in materia di rapporti tra società e sportivi professionisti". In particolare, l'art. 6 prevedeva che il Segretario generale della Federcalcio dovesse essere

nominato con decreto del Presidente della Repubblica, su proposta del Ministro per il turismo e lo spettacolo, previa deliberazione del Consiglio dei Ministri. Tuttavia, questa norma è stata successivamente abrogata...

Tutto questo mentre la Lega recepisce e indirizza risorse in un sistema distorto che andrebbe riformato.

C'è poi un altro tema: quello delle sponsorizzazioni da parte di aziende a partecipazione pubblica. Decine di milioni di euro vengono destinati ogni anno alla Nazionale di calcio anche da società controllate dallo Stato. Anche in questo ambito, è necessario avviare una riflessione sull'opportunità e sulle priorità nell'impiego delle risorse, soprattutto in una fase economica che richiede attenzione e responsabilità verso bisogni più ampi della collettività.

Il momento attuale non consente semplificazioni. Richiede invece scelte ponderate, trasparenti e coerenti, nel rispetto dell'autonomia dello sport ma anche nell'interesse generale del Paese.

# QUEI DERBY SOTTO AL CAMPANILE

**La sana, avvincente, qualche volta violenta, rivalità fra squadre di città e paesi limitrofi. Un fenomeno nato quando il calcio era un fenomeno popolare che scatenava la fantasia e il senso di appartenenza e quando i Campioni iniziavano le loro carriere proprio dalle piccole squadre**



## Italo Cucci

**S**ono appassionato di cinema ma non ne ho ricavato un mestiere. Andai a Lugo di Romagna a veder girare "La Riffa", un episodio di "Boccaccio '70" firmato da De Sica. Era il '62, facevo già il giornalista, soprattutto di "nera", e un cinematografaro mi propose un lavoro nel cinema. Ad esempio l'ufficio stampa del film. Arrivai a Lugo, giravano in piazza scene dal carrozzone del tiro a segno. Fui accompagnato fin sotto la scena e in uno stop del "si gira" mi trovai praticamente a pochi centimetri da Sofia Loren, ovvero Zoe, la ragazza del tiro; dirò di più, a pochi centimetri dal suo sorriso e dal suo seno. Finii al bar, stordito, a bere un grappino prima di svenire. Declinai l'invito. Un'altra Sofia mi avrebbe ridotto folle.



## IL CAMPANILE

Diverso il calcio, l'ho vissuto per settant'anni coltivandone la passione assoluta, non solo quella delle "grandi" come avrebbe voluto qualche tempo fa Andrea Agnelli. Il calcio l'ho conosciuto dal basso e prima di arrivare... a Sofia Loren - voglio dire Gianni Rivera - ho esplorato la periferia. La Provincia. Il Campanile. Ricavando una forte passione per il calcio provinciale. E sono rimasto anch'io provinciale, campanilista per tutta la vita e il mestiere, quasi recitando la lezione umana dell'altra Bella d'Italia, Gina Lollobrigida, la "Lollo" interprete paradisiaca de "La provinciale", film del 1953 diretto da Mario Soldati, basato sull'omonimo romanzo di Alberto Moravia. Vi ho detto, insomma, come nasce una vita. Non per insegnare - credendomi chissacchi - ma per distinguere e suggerire. In fondo, proprio il provincialismo mi ha portato fortuna. Un esempio? Io son riminese e la squadra di calcio della mia città non vale-

va tanto amore - un club di inguaribili litigiosi - bensì cronache ardenti o mormorate come faceva un giovanotto che s'era inventato una sorta di radio con un telefono e un microfono, tal Sergio Zavoli.

## DA RIMINI

Un giorno del '47 - ero ragazzino - scoprii che il Rimini aveva pescato a Cesenatico un giovane portiere di cui si parlava tanto bene. Si chiamava Giorgio Ghezzi. Lo vidi da lontano. Aveva un certo fascino. Giorgio - se ben ricordo - fece tre campionati con noi, in C, poi fu promosso in B, a Modena. E me lo persi finché un

giorno deln'51 al Bar Dovesi - base dei calciofilo - arrivò uno gridando "L'è andè a l'Inter!". Chi? Ghezzi! Un casino. Doveva essere della Juve, ci avevano pensato troppo. E con Ghezzi a Milano nacque il Calcinema (copyright). Giorgio esordisce sottotono in Serie A con l'Inter, nel campionato 1951-52, il 21 ottobre contro il Legnano. Poi arriva allenatore Foni (lo sciagurato CT della prima esclusione dell'Italia dai Mondiali, Belfast 1958) che lo promuove definitivamente titolare. Ghezzi vince i due storici scudetti del 1952-53 e 1953-54. Resta a Milano sino al campionato 1957-'58, fa un giro a Ge-





nova poi torna. Al Milan. Scambiandosi con Lorenzo Buffon che nel '60 - forte e bello, già attore nel film "Gli eroi della domenica", non solo prese il posto di Ghezzi nella porta rossonera ma anche nel cuore di Edy Campagnoli, la bionda valletta di Mike Bongiorno a "Lascia o raddoppia" già fidanzata di Giorgio.

**BOLOGNA '64**

Tutto questo per farvi capire, amici lettori, cos'era il calcio prima dell'invasione degli stranieri, alcuni campioni, in gran parte bufale che han preso il posto di tanti italianuzzi che son visti chiudere la porta in faccia. Anche se erano potenziali Ghezzi da Rimini, o Riverra da Alessandria. O anche penso alla mia squadra del cuore - il Bologna - che aveva Negri da Governolo Mantovano, Furlanis da Concordia, Pavinato vicentino, Tumburus di Aquileia, Janich di Udine, Fogli pisano di Santa Maria a Monte, Perani bergamasco da Ponte Nossola, Bulgarelli bolognese da Portonovo di Medicina, Pascutti Furlan di Chiasellis Mortegliano. Quando il Friuli-Venezia Giulia era la nostra Argentina. E provinciali erano anche il danese Nielsen da Frederikshavn e il tedesco Haller da Augsburg/Augusta.

**BERTINI**

Scusate se ho giocato in casa ma il Bologna del '64 vinse lo scudetto con 11 ragazzi di paese battendo un'Inter di campioni capeggiati da Luisito Suarez che da solo era costato quanto la mia squadra del cuore. D'altra parte, la Provincia è sempre stata la mia Patria. Negli anni di "Stadio" - '63-'66 - curai

la Serie C girando mezz'Italia e rivelando campioncini, il migliore, l'esemplare, Mario Bertini che scoprii al Prato, seguii all'Empoli, finché passò alla Fiorentina - dove diventò "il belva" della Nazionale del 4-3 - eppoi all'Inter. Dove fu anche cantante, incidendo l'Inno dell'Inter Spaziale scritto



da Roberto Vecchioni e Renato Pareti. Finale, guarda caso, a Rimini. Dov'è cominciata questa storia.

**LA TRAGEDIA**

Il campanilismo ha lasciato anche tracce di violenza e di dolore. Il 14 febbraio del '65 ero a San Benedetto del Tronto per l'accessissimo derby con il Del Duca Ascoli e doveti raccontare il tragico scontro fra il bomber della Samb, Alfiero Caposciutti, e il portiere ascolano Roberto Strulli (1938-1965) ancor oggi il "primo immortale" dell'Ascoli per la sua dedizione. Il fatto sollevò scalpore e polemiche. Io raccontai l'episodio come l'avevo visto, negando la volontarietà della pericolosa entrata di Caposciutti. Fui contestato ad Ascoli finché non intervenne l'arbitro della partita - Paolo Pffinner di Torino - con il suo racconto: «Il primo tempo stava per terminare, con la Samb in vantaggio per due a zero, quando un giocatore

della Samb ha tirato in porta: il portiere del Del Duca, Strulli, si è gettato in una magnifica parata, ma all'ultimo istante il pallone gli è scivolato di mano, a due-tre metri. Ha fatto un balzo per riprenderlo, un tuffo in avanti. In quel momento sulla sfera si era gettato anche un attaccante avversario, Alfiero Caposciutti, che però, vedendosi precedere dal portiere, molto sportivamente ha spiccato un salto, cercando di scavalcarlo. Purtroppo - ero a pochissima distanza e ho visto bene - il ginocchio dell'attaccante ha colpito con violenza la mascella di Strulli, proteso a ghermire il pallone. Ho sentito un agghiacciante scricchiolio d'ossa. Strulli ha fatto un movimento, sull'erba, poi non si è più mosso, aveva gli occhi sbarrati, era in coma. I giocatori sono rimasti calmi, in pubblico in silenzio: il fallo era parso a tutti chiaramente involontario. Uno solo gridava sul campo, Caposciutti. Era rotolato a terra, si era subito alzato gridando: "Ar-

bitro, l'ho colpito, l'ho colpito io" ed appariva in preda a una grave crisi nervosa».

Dio volendo ho vissuto col cuore il calcio della bella provincia italiana e non l'ho mai lasciato, neanche quando lavoro e fortuna mi hanno portato ai vertici della professione. Al "Carlino" di Bologna, caporedattore allo Sport mi inventai le... visite pastorali a Modena, Reggio, Parma, Ancona, Ascoli, Rimini, Pesaro e in particolare a Cesena, dove aiutai Dino Manuzzi a compiere l'Impresa: dalla C alla A. E così feci al "Corriere dello Sport" seguendo le partite del Foggia di Zeman, della Salernitana, del Pescara, dell'Avelino, del Livorno, della Reggina, del Catanzaro, del Cosenza. Andavo dappertutto, lasciando ai colleghi le piazze migliori come Firenze, Roma bifronte, Torino, Milano... e Napoli. Poi arrivò Maradona e fui con lui per sempre. ■

# IL GHIACCIO SI È FERMATO A ROMA

**Cosa c'è davvero sul territorio nazionale in termini di impiantistica sportiva per la pratica sportiva?**

## Federico Pasquali

**I** Giochi olimpici e paralimpici invernali di Milano Cortina 2026 si sono chiusi con un successo organizzativo e sportivo che per l'Italia è andato persino oltre le aspettative. Il Presidente della Fondazione Giovanni Malagò, il Presidente del CONI Luciano Buonfiglio e quello del CIP Marco De Sanctis hanno di che gioire, così come i vertici delle federazioni degli sport del ghiaccio e della neve. Ancora una volta il Paese ha dimostrato di saper rispondere alla grande quando viene chiamato a organizzare e onorare un evento sportivo internazionale.

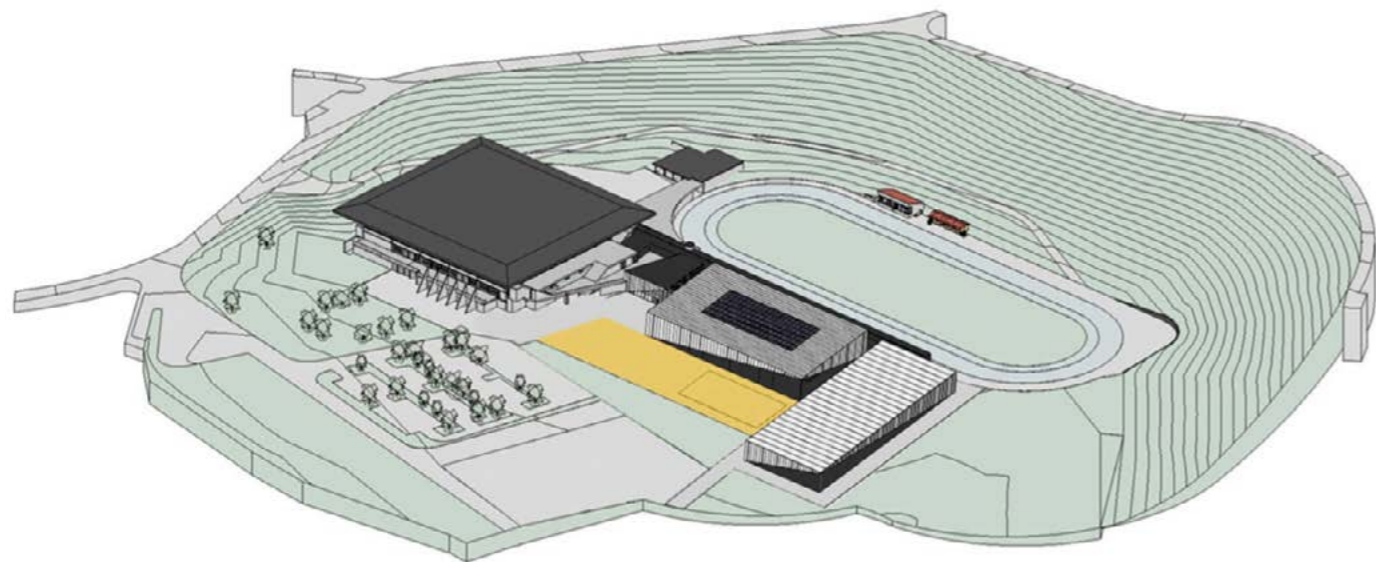
L'Italia, quando si tratta di grandi appuntamenti, raramente sbaglia: accende i riflet-

tori, costruisce lo spettacolo e conquista il pubblico. Se però si spengono le luci del villaggio olimpico e si guarda alla realtà quotidiana dello sport praticato, la domanda diventa inevitabile: cosa c'è davvero sul territorio nazionale in termini di impiantistica sportiva per la pratica sportiva? Soffermanci sui risultati sportivi, il bottino è stato

eccellente sia sul ghiaccio sia sulla neve. Ma, a fari spenti, il grande entusiasmo generato dalle medaglie cosa ha portato in termini di rilancio dell'impiantistica sportiva? Il riferimento è soprattutto alle discipline del ghiaccio. Per la neve, infatti, la natura è ge-

*Milano Santa Giulia, ecco l'Ice hockey arena*





nerosa: cade dal cielo e non serve costruire impianti indoor per sciare, perché tra Alpi, Dolomiti e Appennini le montagne non ci mancano. Il ghiaccio, invece, è un'altra storia: va costruito, mantenuto, programmato. E soprattutto distribuito sul territorio.

**LE MEDAGLIE.** Ai Giochi olimpici, sul ghiaccio l'Italia ha raccolto risultati straordinari. Nel pattinaggio di velocità su pista lunga sono arrivati due ori con Francesca Lollobrigida, un oro a squadre con Davide

Ghiotto, Andrea Giovannini e Michele Malfatti, oltre ai bronzi conquistati da Riccardo Lorello e dallo stesso Giovannini. Nello short track l'Italia ha confermato la propria tradizione vincente con l'oro della staffetta mista composta da Elisa Confortola, Arianna Fontana, Chiara Betti, Thomas Nadalini, Pietro Sighel e Luca Spechenhauser. Sono poi arrivati l'argento individuale della Fontana, l'argento della staffetta femminile con Confortola, Fontana, Betti e Arianna Sighel, e il bronzo della staffetta maschile

*L'Ice Rink Piné di Baselga di Piné è costituito da un palazzetto del ghiaccio con una pista di 30x60 metri, 1800 posti a sedere e un anello esterno di 400 metri. In inverno la pista esterna è adatta al pattinaggio di velocità su ghiaccio e viene utilizzata anche come pista artificiale olimpionica, teatro di diverse gare di Coppa del Mondo e competizioni a livello europeo. In estate invece, da maggio a fine settembre, l'anello si presta al pattinaggio a rotelle*

con Sighel, Nadalini, Spechenhauser e Andrea Cassinelli. Nel pattinaggio di figura è arrivato il bronzo nella gara a squadre con Matteo Rizzo, Daniel Grassl, Lara Naki Gutmann, Sara Conti, Niccolò Macii, Charlene Guignard e Marco Fabbri. Medaglie pesanti, che raccontano talento, sacrificio e una tradizione tecnica costruita negli anni. Ma raccontano anche un paradosso, quella dell'impiantistica sportiva che è davvero carente.

**LA SITUAZIONE IMPIANTISTICA.** Proviamo a fare una fotografia realistica dell'impiantistica sportiva italiana per quanto riguarda le discipline del ghiaccio, per capire dove si sono formati i nostri campioni e quali possibilità abbiano davvero gli italiani per avvicinarsi a questi sport. La situazione non è confortante. In sostanza, chi vive al di sotto del Nord Italia ha pochissime opportunità di praticare queste discipline. Partiamo dalla situazione più critica: la pista lunga per il pattinaggio di velocità, l'ovale di 400 me-

tri simile a una pista di atletica, utilizzato per le gare a cronometro. Secondo i dati della Federazione Italiana Sport del Ghiaccio, in Italia esiste un solo ovale omologato e utilizzato come riferimento federale: lo Stadio del Ghiaccio di Baselga di Piné. A questo si aggiungono altri cinque impianti idonei alla pratica: uno in Veneto, due in Alto Adige, uno in Piemonte e uno in Lombardia, il Milano Speed Skating Stadium che ha ospitato le gare olimpiche e paralimpiche. Un numero già esiguo che presto diventerà ancora più ridotto: l'impianto di Rho, costruito tra i padiglioni della fiera, sarà riconvertito nel Live Dome, una grande arena coperta da 45.000 posti destinata a concerti ed eventi. Più numerose sono le piste per lo short track: in Italia se ne contano 31. Ma anche qui la distribuzione geografica racconta una storia precisa. Gli impianti si trovano quasi esclusivamente al Nord: uno in Friuli-Venezia Giulia, quattro in Veneto, dieci in Alto Adige, cinque in Lombardia, quattro in Piemonte, due in Valle d'Aosta e uno in Emilia-Romagna. Il quadro migliora leggermente per il pattinaggio di figura, che può contare su circa cinquanta impianti. Anche in questo caso, però, la mappa è sbilanciata: quasi tutti sono concentrati nel Nord Italia. Fanno eccezione l'Emilia-Romagna e un caso quasi simbolico nel Centro Italia, a Roma.

**L'EUROPA DEL GHIACCIO.** Il confronto con altri Paesi europei rende ancora più evidente il divario. Nei Paesi Bassi il pattinaggio è quasi una religione nazionale. Il Paese conta numerosi ovali coperti di livello internazionale, come il celebre Thialf, considerato il tempio mondiale della velocità su ghiaccio, o la moderna IJsbaan Twente. Strutture utilizzate ogni giorno da atleti professionisti ma anche da migliaia di appassionati. In Germania l'investimento pubblico sugli sport del ghiaccio è capillare. Impianti come il Max Aicher Arena o il Sportforum Hohenschönhausen ospitano allenamenti, gare internazionali e programmi giovanili che coinvolgono scuole e club. Anche in Francia la rete impiantistica è diffusa: basti pensare alla pista olimpica Halle Olympique d'Albertville o al Palais Omnisports de Marseille Grand-Est, strutture utilizzate tutto l'anno per hockey, pattinaggio e attività di base. In molti di questi Paesi, l'impianto sportivo non è soltanto una struttura per l'élite: è un luogo di comunità, frequentato



da scuole, famiglie e bambini che scoprono lo sport quasi per caso, entrando per la prima volta in pista con i pattini ai piedi.

**LA DOMANDA CHE RESTA.** Ed è qui che emerge la contraddizione italiana. Siamo capaci di vincere medaglie olimpiche e di organizzare eventi perfetti, ma faticiamo a garantire a un ragazzo del Sud la possibilità di provare quello stesso sport. In molte regioni italiane pattinare sul ghiaccio è semplicemente impossibile. Non è una questione di talento, ma di geografia: senza impianti non nascono vocazioni sportive. Le Olimpiadi accendono sogni, ma i sogni hanno bisogno di piste su cui scivolare. Senza infrastrutture diffuse, le medaglie rischiano di restare episodi straordinari ma isolati. Se

*Durante Milano Cortina 2026, la pista Stelvio, cuore dello Ski Centre di Bormio e parte del patrimonio sportivo della Valtellina, è stata la sede spettacolare dello sci alpino maschile*

davvero l'eredità di Milano Cortina 2026 vuole essere qualcosa di più di un grande spettacolo sportivo, la sfida dei prossimi anni sarà proprio questa: trasformare l'entusiasmo olimpico in nuovi impianti, nuove piste, nuove opportunità. Perché un Paese che sa salire sul podio del mondo dovrebbe anche garantire ai propri ragazzi la possibilità di mettere, almeno una volta, i pattini ai piedi. E scoprire che il ghiaccio non è soltanto una medaglia da ammirare in televisione, ma uno sport da vivere. ■



# DAL LEGNO AL CARBONIO, L'EVOLUZIONE DELL'ASTA

**Da sempre l'uomo ha usato pali per superare ostacoli naturali.  
Tra il Settecento e l'Ottocento questa antichissima pratica  
è diventata uno sport.  
L'evoluzione dei materiali ha portato i campioni di oggi  
a salire ad altezze stratosferiche**

## Federico Pasquali

**N**ata come necessità di sopravvivenza tra fossi, canali e mura da superare, la storia del salto con l'asta è il racconto di un oggetto che cambia pelle insieme allo sport che lo utilizza. Da semplice palo di legno affondato nel fango per non bagnarsi i piedi fino alle sofisticate aste in fibra di carbonio dei record mondiali di Bubka, Lavillenie, Duplantis tra gli uomini, e Isinbaeva tra le donne, questo attrezzo ha accompagnato l'evoluzione dell'atletica leggera, trasformando un gesto istintivo in una delle specialità più tecniche e spettacolari del programma olimpico. Molto prima che esistessero piste, scarpe chiodate e materassi di caduta, l'uomo usa-

va pali per superare ostacoli naturali. Nelle regioni paludose della Frisia e del nord dell'Inghilterra, tra campi separati da fossi e canali, il palo era un mezzo di trasporto: piantato nel terreno molle, serviva per "lanciarsi" sull'altra sponda in un misto di

salto, arrampicata e equilibrio. Ma è solo tra Settecento e Ottocento che il salto con l'asta prende forma come disciplina sportiva: il pedagogo tedesco Johann Christoph Friedrich GutsMuths inserisce il salto con il palo nei suoi programmi ginnici, segnando il passaggio dalla pratica utilitaria all'esercizio codificato. L'atletica moderna, con le sue regole, arriva a fine Ottocento e il salto con l'asta entra nel programma dei primi Giochi olimpici di Atene 1896, riservato agli uomini, mentre le donne dovranno aspettare oltre un secolo, fino a Sydney 2000, per trovare spazio alle Olimpiadi: un ritardo che racconta molto di come questa disciplina sia stata a lungo considerata "troppo tecnica" o "troppo rischiosa" per le donne, salvo poi essere smentita dalle generazioni successive di astiste.

I primi decenni del salto con l'asta sono il regno del legno. Le aste sono realizzate in frassino, pino o altri legni robusti, pesanti, poco flessibili. L'atleta corre con una rincorsa relativamente contenuta, pianta il palo in una fessura rudimentale e cerca di sollevarsi più che catapultarsi. La tecnica è ancora grezza: si sale lungo l'asta quasi arrampicandosi, con un gesto più simile a un salto in lungo verso l'alto che alla sofisticata sequenza odierna di stacco, inversione e "vela".

Il vero salto in avanti arriva quando fa la sua comparsa il bambù, tra fine Ottocento e la prima metà del Novecento. Il bambù è leggero, più elastico del legno e capace di flettersi senza spezzarsi subito: per la prima volta l'asta diventa qualcosa che non solo sostiene il corpo, ma immagazzina e restituisce energia. Le rincorse si allungano, le velocità aumentano, i salti iniziano a staccarsi dal terreno non solo fisicamente ma anche simbolicamente: la specialità comincia a essere percepita come una vera sfida alla gravità.

Il bambù, però, ha limiti strutturali. È un materiale naturale, irregolare, soggetto a scheggiature, più vulnerabile all'umidità e agli urti ripetuti. Ogni asta è diversa dall'altra e la standardizzazione è quasi impossibile. Gli



atleti devono adattarsi a imperfezioni e comportamenti non sempre prevedibili; le rotture non sono rare, con tutti i rischi che ciò comporta in una disciplina in cui si atterra da 4-5 metri di altezza. Nonostante questo, il palo di bambù domina per decenni e accompagna la crescita dei primi grandi interpreti del salto con l'asta del Novecento.

A metà del XX secolo, l'atletica guarda alla metallurgia. Si sperimentano aste in acciaio e alluminio, più resistenti, con possibilità maggiori di controllo sulla forma e sulla distribuzione dei pesi. Questi pali sono però ancora relativamente rigidi e pesanti: offrono robustezza, ma non quel "rimbalzo" elastico di cui gli astisti avrebbero bisogno per spiccare il volo verso nuove altezze.

La rivoluzione vera esplose tra gli anni '50 e i '60, quando fanno la loro comparsa le aste in vetroresina, realizzate in plastica rinforzata con fibre di vetro. Per la prima volta si parla di un attrezzo progettato per piegarsi in modo controllato e tornare esattamente alla sua forma iniziale, restituendo all'atleta l'energia accumulata nel momento più delicato del gesto. La vetroresina è un materiale "programmabile": si può modulare spessore, stratificazione, orientamento delle fibre. Da que-

sta combinazione nascono aste con livelli di rigidità differenti, calibrate su peso, velocità di rincorsa, stile tecnico di ciascun saltatore. Il salto con l'asta, così, cambia natura. La rincorsa diventa più aggressiva, la piantata dell'asta nella cassetta non serve solo a fermare il corpo, ma a trasformare la velocità orizzontale in deformazione elastica. L'asta si piega in modo impressionante, immagazzina l'energia cinetica e la restituisce quando si "raddrizza", proiettando il corpo del saltatore verso l'alto in una sorta di catapulta controllata. L'eleganza del gesto si sposa con una precisione tecnica quasi ingegneristica.

A partire dagli anni '80-'90, un ulteriore passo è compiuto con l'introduzione di aste in materiali compositi avanzati, in cui la vetroresina viene affiancata, o parzialmente sostituita, dalla fibra di carbonio. Il carbonio permette aste ancora più leggere e reattive, che si flettono e ritornano in posizione con una rapidità impressionante. Il rapporto tra peso dell'attrezzo e lunghezza diventa estremamente favorevole: aste oltre i 5 metri possono pesare attorno ai 2 kg, permettendo velocità elevate senza penalizzare il controllo.

Nell'era dei compositi, l'asta è un pezzo di alta tecnologia, cucito addosso all'atleta

come una scarpa su misura. Le lunghezze variano generalmente tra circa 4,50 e oltre 5,20 metri, scelte in base a statura, velocità e livello tecnico: una lunghezza maggiore, se gestita, consente di immagazzinare più energia e raggiungere altezze superiori. Ma non conta solo quanto è lunga l'asta: il parametro cruciale è la sua rigidità, misurata da un valore di "flex". Un'asta più rigida è adatta a saltatori molto veloci e potenti, capaci di piegarla senza "spezzare" il gesto; una più morbida aiuta chi ha una rincorsa meno esplosiva ma sa sfruttare il timing della flessione. Anche il punto di massima curvatura è determinante: influenza la traiettoria del corpo e il modo in cui l'atleta "si stende" sopra l'asticella.

Guardando la parabola di questa disciplina, colpisce come la storia di un semplice palo racconti anche l'ambizione umana di andare sempre un po' più in alto. Ogni materiale introdotto, ogni centimetro aggiunto al record, ogni modifica alla regola è il tassello di una lunga sfida alla gravità. E ogni volta che un'asta si piega al massimo prima di scattare verso il cielo, sembra di vedere, in quell'istante sospeso, l'intera evoluzione del salto con l'asta comprimersi in un unico, perfetto gesto. ■

## L'asta moderna: uomini vs donne

### Asta per uomini

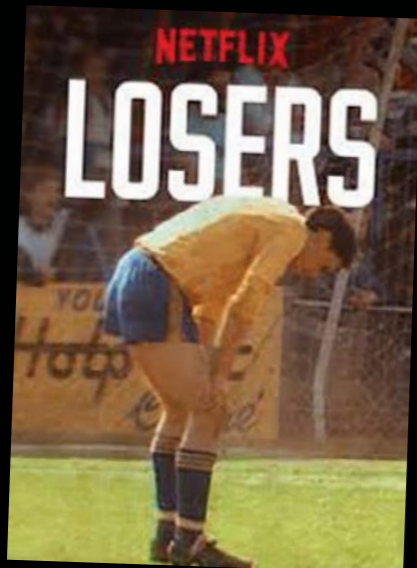
- **Lunghezza indicativa: fino a circa 5,30 m.**
- **Materiali: composito avanzato (fibra di vetro + fibra di carbonio).**
- **Rigidità (flex): molto elevata (da 125 a 210 libbre).**
- **Rapporto peso-carico: il peso dell'atleta deve essere inferiore al carico massimo in libbre indicato sull'asta, per evitare rotture e perdita di spinta.**

### Asta per donne

- **Lunghezza indicativa: intorno ai 4,60 m.**
- **Materiali: composito (fibra di vetro e spesso carbonio).**
- **Rigidità (flex): mediamente inferiore rispetto alle aste maschili.**
- **Rapporto peso-carico: vale la stessa regola degli uomini.**



# LA RESILIENZA NELLO SPORT



**Losers, docufilm diretto e prodotto da Mickey Duzyi nel 2019 racconta storie di atleti di varie discipline sportive: dalla boxe, al basket, al golf e anche al curling, che dalla sconfitta hanno tratto la forza per risalire la china e per tornare a vincere**



## Donatella Italia

In ogni circostanza, il fallimento è quanto di peggio si possa concepire. Ma cosa succede se accendiamo i riflettori sul mondo dello sport? I recenti avvenimenti a cui abbiamo assistito ai Giochi Olimpici invernali, con i super campioni statunitensi Ilia Malinin e Amber Glenn che hanno ceduto alla pressione mediatica vedendo sfumare non solo la medaglia d'oro, ma addirittura la possibilità di salire anche solo sul gradino più basso del podio, sono l'esempio più lampante di questo fenomeno. Ma è fondamentale ritrovare sé stessi e ripartire. Lo vediamo con Losers, docufilm diretto e prodotto da Mickey Duzyi nel 2019 e distribuito da Netflix, attraverso le storie di atleti di varie discipline sportive: dalla boxe, al basket, al golf e anche al curling. Nessuno sport è avulso da questo fenomeno, oggi fortemente amplificato dalle pressioni che arrivano direttamente ai nostri atleti dai social media.

Poiché nello sport si vince o si perde, e non esistono vie di mezzo, spesso gli atleti vivono i mancati successi come un fallimento della loro intera carriera, scivolando in una spirale di depressione ma, come ben si evince dalle storie raccontate in questo documentario, è assolutamente necessario poter trovare nelle sconfitte o nei momenti di difficoltà un punto da cui risalire.

Tra le vicende narrate in questa produzione, quelle che secondo me sono le più emblematiche di questo processo di redenzione sono quelle dell'italiano Mauro Prosperi e della squadra di calcio inglese del Torquay United.

Nel primo caso, il nostro atleta si perse nel Sahara durante le Marathon des Sables del 1994, vagando per ben nove giorni nel deserto. Il 14 aprile 1994, durante la terza delle sei tappe necessarie per coprire i 251 KM di questa maratona, Prosperi venne travolto da una improvvisa tempesta di sabbia. Con visibilità nulla, si trovò ben presto separato e isolato dal resto del gruppo e senza punti di riferimento. Con temperature fino a 46 gradi di giorno che poi precipitavano di notte, per non parlare delle razioni d'acqua estremamente limitate. Ad aggiungersi a queste condizioni proibitive, anche il senso di angoscia dato dal non sapere dove si trovasse.

Tuttavia Prosperi non si diede per vinto e grazie a strategie di sopravvivenza riuscì a

## Antonio Rossi: "Dalle sconfitte ho imparato a vincere"



Tre ore, due ad Atlanta e uno a Sydney, un argento e un bronzo nella canoa kayak, Antonio Rossi ha contribuito a scrivere la storia dei Giochi Olimpici diventando il più grande canoista italiano di tutti i tem-

pi. La sua carriera, tuttavia, non è stata sempre in discesa, tutt'altro. Dalle sconfitte degli inizi ai trionfi. Questa la sua testimonianza.

*"Alla Canottieri di Lecco non riuscivo a vincere niente e il fatto di non poter puntare in primis sul talento fisico ha fatto sì che puntassi sulla testa. Ho lavorato tanto, davvero tanto. E anche ora non mi tiro indietro. Vincere non è mai un peso. E dopotutto neanche una sconfitta: va presa come un'esperienza. La sconfitta insegna che non si ha lavorato bene, non si è dato il massimo. Bisogna guardare avanti, lo sport insegna a rialzarsi velocemente, spinge a guardare fermamente all'obiettivo successivo".*

resistere per nove giorni in quelle condizioni, finché una giovane pastora berbera non lo trovò e chiamò i soccorsi.

Anche il Torquay ci insegna come, se non si perde la speranza, anche la peggiore delle situazioni può risolversi per il meglio. Sabato 9 maggio 1987, ultima giornata di campionato, il Torquay lottava per la salvezza e doveva affrontare in casa il Crewe Alexandra, piazzata sicuramente meglio in classifica. I quattromila tifosi sugli spalti avevano la consapevolezza di assistere, con molta probabilità, all'ultima partita della storia della città: la retrocessione avrebbe infatti certamente portato al fallimento lo storico club. Alla fine del primo tempo la squadra di casa era sotto di due gol, mentre si aveva notizia che il Buntley (ultima in classifica) stava vincendo. La tensione serpeggiava tra i tifosi, che iniziarono a lanciare in campo pezzi di recinzione, tanto che la polizia fu costretta a creare un cordone di sorveglianza tra il pubblico e i giocatori. Particolare fondamentale per questa storia: ogni agente aveva con sé un cane poliziotto, allo scopo di scoraggiare eventuali invasioni di campo. Inaspettatamente, Jim McNichol, terzino del Torquay, segnò un gol su punizione, portando il risultato al 2 a 1. Con un pareggio il Torquay avrebbe potuto

salvarsi dalla retrocessione. L'atmosfera si scaldò, stavolta in positivo, e ovviamente anche i cani poliziotto percepirono questa ondata di adrenalina. McNichol corse verso la bandierina per tirare un calcio d'angolo, senza prestare attenzione a un cane di nome Bryn. L'animale, in carico all'agente John Harris, allarmato dall'improvvisa comparsa del calciatore, si lanciò contro quest'ultimo azzannandolo a una coscia. Jim McNichol cadde a terra sanguinante, mentre sugli spalti scoppiò il finimondo: il pubblico iniziò a inveire contro l'agente Harris, troppo concentrato a controllare i tifosi per fermare in tempo il cane. Per giunta il Torquay aveva esaurito le sostituzioni, pertanto McNichol, medicato dal personale a bordo campo ma ovviamente claudicante, dovette restare in campo. All'ultimo minuto di recupero, Paul Dubson, attaccante del Torquay riuscì miracolosamente a rubare palla agli avversari e a segnare la rete del pareggio. Il Torquay si salvò e la stagione successiva il cane Bryn divenne la mascotte della squadra.

Queste storie hanno una valenza universale per chiunque, dentro e fuori l'ambito sportivo, e ci insegnano a non desistere mai, anche quando il momento è talmente buio da non lasciare trapelare nemmeno una piccola scintilla di luce. ■



# ASI PLAY

## LO SPORT CHE UNISCE, LA PASSIONE CHE ISPIRA

ASI PLAY è il nuovo format tv che racconterà grandi storie di sport!

Eventi ASI in tutta Italia, tra sport e Tenzo Settona

Aggiornamenti legislativi e fiscali con i nostri esperti

Interviste esclusive e approfondimenti

Curiosità dal 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

18 asi



Inquadra il qr code ed entra nel mondo TV di ASI



In libreria

Cercalo su ebay

### IL CASCO DI SENNA, LA BICI DEL PIRATA



Il primo libro, al mondo, che racconta le storie che hanno fatto grande lo sport, le imprese che hanno appassionato milioni di tifosi, viste da una prospettiva inedita: dagli oggetti che hanno partecipato, in prima persona (come gli eroi che li hanno portati, calzati, usati), ai momenti che fanno l'epica dello sport.

Il casco di Ayrton Senna, nel giorno del suo tragico incidente. Il pallone del "goal del secolo" di Maradona ai Mondiali dell'86 contro l'Inghilterra. Gli anelli di Atene 2004, mentre Jury Chechi entrava nella leggenda. La pista di atletica di Seul '88, dove Ben Johnson fece segnare l'incredibile record del mondo.

La mitica asta con la quale l'ucraino Sergey Bubka rinnovò il suo record del mondo oltre 40 volte. I pedali della bici del "Pirata", Marco Pantani, nell'epica tappa che lo portò a vincere, nello stesso anno, il Tour de France e il Giro d'Italia. Ma anche le scarpe consumate dalla fatica di chi ha corso oltre ogni limite, i guantoni che hanno stretto sogni e sacrifici, le racchette che hanno vibrato nei momenti decisivi, testimoni silenziosi di sfide indimenticabili. Oggetti che non sono semplici strumenti, ma custodi di emozioni, di vittorie e di cadute, di rivincite e di gloria. Attraverso queste storie prende vita un racconto unico, capace di restituire allo sport la sua dimensione più autentica e umana, fatta di dettagli spesso invisibili ma fondamentali. Un viaggio affascinante dentro l'anima dello sport, dove ogni oggetto diventa voce narrante e ogni momento si trasforma in leggenda, regalando al lettore una prospettiva sorprendente e profondamente emozionante.

*Eroi silenziosi, Fabio G. Poli, Minerva edizioni, 18 euro, 192 pagine. 2016*



## Le grandi squadre degli sport di squadra

Novantuno anni di trionfi per gli sport di squadra in Italia e un libro che li racconta in una straordinaria cavalcata tricolore

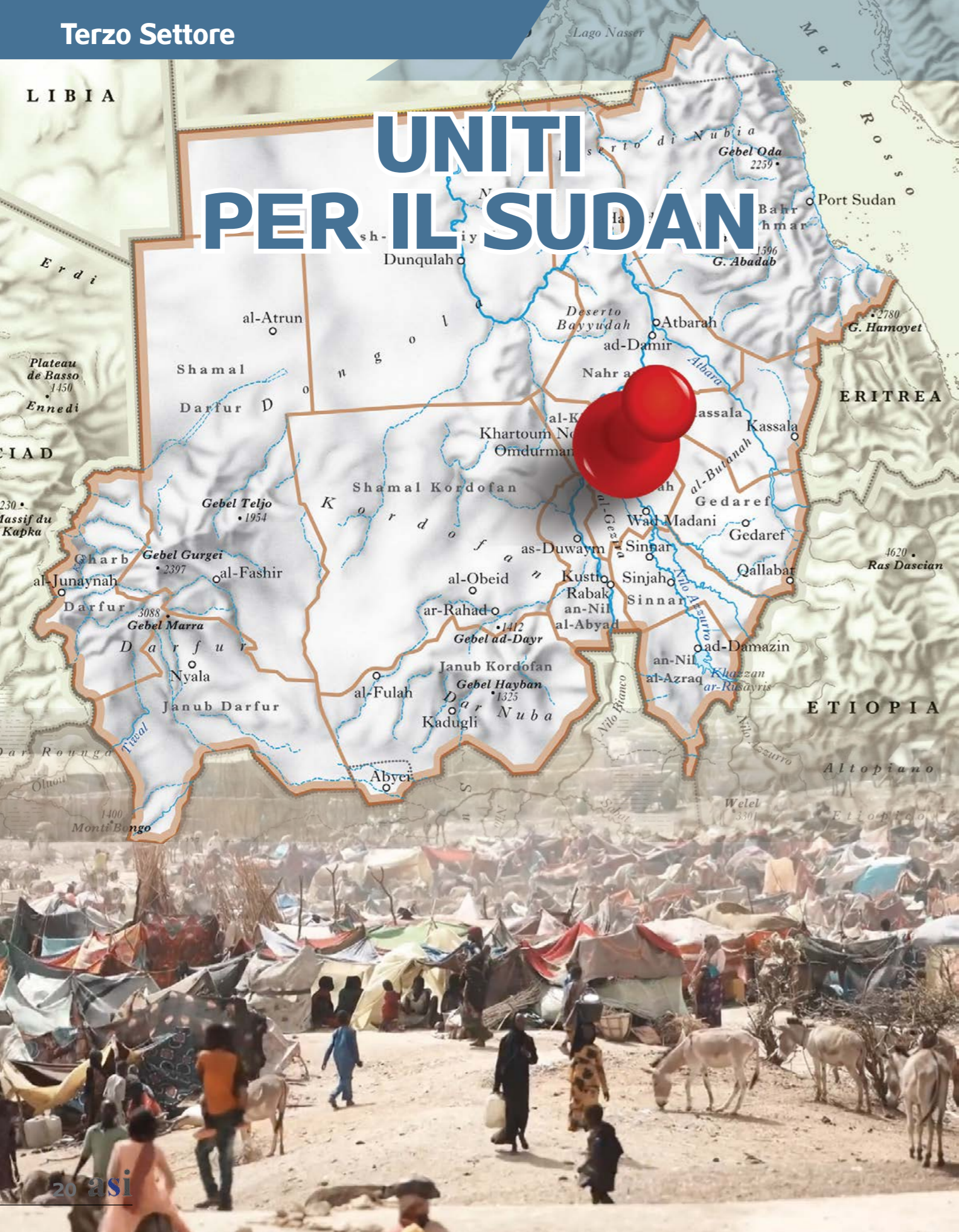
tra annali, aneddoti e ricordi preziosi. C'è un'Italia che ha cominciato a vincere nel 1934 e non ha più smesso. È quella degli sport di squadra, discipline che non possono essere praticate a livello individuale, nelle quali Azzurri e Azzurre hanno battuto ogni altra Nazionale. Tra Europei, Mondiali e Olimpiadi il nostro Paese ha già conquistato centodieci titoli in diciotto sport diversi. Questo libro li racconta tutti, in un'appassionante cavalcata fra storie, protagonisti e curiosità. Ci sono trionfi come quelli del calcio, festeggiati da milioni di persone in piazza, ma anche conquiste di nicchia, come ad esempio quelle del polo o del flag football. Successi diversi tra loro, per popolarità e visibilità, ma uniti da uno stesso filo conduttore: il senso di appartenenza, il sacrificio collettivo e la capacità di fare squadra, elementi che hanno reso l'Italia una protagonista costante sulla scena internazionale.

Dai fantastici cicli del volley o di Settebello e Setterosa della pallanuoto ai momenti più esaltanti di basket, baseball, softball, hockey, futsal e football americano, fino alle impre-

se sulla sabbia di calcio, pallamano e rugby: ecco a voi il film di novantuno anni di sport italiano attraverso le sue squadre d'oro. Un racconto che attraversa generazioni di atleti, tecnici e dirigenti, mettendo in luce non solo le vittorie, ma anche i percorsi, le difficoltà e le svolte che hanno portato a quei trionfi.

Sono storie di gruppi che hanno saputo diventare qualcosa di più della somma dei singoli, trasformandosi in simboli di un'intera nazione. Squadre capaci di emozionare, di unire tifosi di ogni età e provenienza, di regalare momenti indelebili nella memoria collettiva, spesso nei contesti più prestigiosi e competitivi del panorama sportivo mondiale. Alcune delle quali, dopo la tragedia del Covid, sono anche state prontissime a ripartire, con i ventuno successi firmati a partire da quell'incredibile estate del 2021, per una serie che non accenna a fermarsi. Una rinascita che ha rappresentato non solo un ritorno alla normalità sportiva, ma anche un segnale forte di resilienza, determinazione e voglia di guardare avanti.

E che speriamo non lo faccia mai. Perché in ogni vittoria c'è molto più di un risultato: c'è il lavoro quotidiano, la passione, l'identità di un Paese che nello sport di squadra continua a riconoscersi, a emozionarsi e a sognare. *Italia d'Oro, Roberto Condio, Editore Ultra, 16,50 euro, 288 pagine. 2026* ■



LIBIA

# UNITI PER IL SUDAN

## Francesco Anghellone

Il 25 marzo scorso, presso la Sala del Refettorio della Biblioteca della Camera dei Deputati "Nilde Iotti", si è svolto l'evento "Uniti per il Sudan", iniziativa promossa da ASI nazionale con l'intento di richiamare l'attenzione su una delle emergenze umanitarie più gravi e meno documentate del nostro tempo. L'evento, organizzato grazie all'impegno di Michele Cioffi, Responsabile nazionale ASI Cultura, ed Elisabetta Pamela Petrolati, Responsabile del Settore Nazionale ASI sul multilateralismo umanitario e sociale, ha integrato riflessione istituzionale, sensibilizzazione dell'opinione pubblica, testimonianza umanitaria e contributi culturali, a dimostrazione della volontà di tradurre la solidarietà in un impegno concreto. Per una comprensione approfondita del significato dell'incontro, è necessario considerare la tragica situazione che affligge il Sudan. Il Paese è precipitato in una devastante guerra civile a seguito di un prolungato periodo di instabilità politica, caratterizzato da colpi di Stato, transizioni fallite e conflitti armati interni. Il conflitto ha origine nel fallimento del processo di condivisione del potere tra le for-

**Il Sudan, precipitato in una devastante guerra civile, si trova attualmente in una situazione umanitaria critica: secondo le stime delle Nazioni Unite, circa 30 milioni di cittadini sudanesi necessitano di assistenza umanitaria, mentre circa 14 milioni sono stati costretti a lasciare le proprie case. ASI lancia campagna di crowdfunding. La presentazione alla Camera dei Deputati**

ze militari incaricate di guidare la transizione successiva alla caduta del regime di Omar al-Bashir. Le tensioni tra l'Esercito Regolare Sudanese (SAF) e le Forze di Supporto Rapido (*Rapid Support Forces* - RSF) sono culminate nel 2023 in un conflitto aperto, trasformando una crisi politica in una guerra con conseguenze catastrofiche per la popolazione civile. Il Sudan si trova attualmente in una situazione umanitaria critica: secondo le stime delle Nazioni Unite, circa 30 milioni di cittadini sudanesi necessitano di assistenza umanitaria, mentre circa 14 milioni sono stati costretti a lasciare le proprie case. Partendo dalla consapevolezza della gravità della crisi umanitaria ha quindi preso forma l'appuntamento ospitato alla Camera. L'evento si è aperto con l'esecuzione del "Nes-sun Dorma" di Puccini, interpretato dal tenore Francesco Malapena. Successivamente, sono stati pronunciati i saluti istituzionali da parte dell'onorevole Federico Mollicone, Presidente della VII Commissione Cultura della Camera dei Deputati, e da remoto del Presidente Claudio Barbaro, rappresentato

*La biblioteca della Camera che ha ospitato l'evento*





*Il tavolo dei relatori*

dal Direttore del Terzo Settore Simone Levanti. Il moderatore dell'evento, Francesco Anghelone, ha introdotto il contesto politico del Sudan, evidenziando come la crisi in corso nel Paese rischi di essere trascurata nel

dibattito internazionale, nonostante la sua significativa rilevanza. Gli interventi successivi sono stati tenuti dall'ambasciatore del Sudan, Emadeldin Altohamy, dalla presidente di Emergency, Rossella Miccio, e dal professor Eugenio Fantusati.

La presenza dell'ambasciatore Altohamy ha

dato all'iniziativa un valore politico e istituzionale particolare, ma soprattutto umano: la sua partecipazione ha rappresentato il legame diretto con un popolo ferito, che chiede ascolto, sostegno e vicinanza internazionale. Allo stesso modo, l'intervento della presidente di Emergency, Rossella Miccio, ha collocato al centro del confronto il tema dell'assistenza concreta alle vittime del conflitto, richiamando il ruolo fondamentale delle organizzazioni umanitarie nei contesti in cui l'accesso a cure, cibo, acqua e protezione diventa questione di sopravvivenza. L'impegno umanitario non è infatti solo una risposta all'emergenza, ma anche investimento nella dignità umana, nella stabilità e nel futuro.

L'iniziativa non si è però limitata alla denuncia della guerra. ASI ha voluto darle un chiaro profilo umanitario e solidale. Nel corso dei lavori è stato infatti annunciato l'avvio di una campagna di crowdfunding destinata a sostenere obiettivi sociali e sanitari che saranno individuati insieme all'Ambasciata sudanese. Questo passaggio chiarisce bene il senso

*L'ambasciatore del Sudan in Italia, Emadeldin Altohamy*



*L'On. Federico Mollicone, Presidente della VII Commissione Cultura della Camera dei Deputati*

dell'evento: non solo accendere i riflettori sul Sudan, ma costruire un percorso di aiuto reale, capace di coinvolgere istituzioni, società civile e mondo della cultura.

L'evento ha inteso sottolineare l'importanza della cultura e dell'arte nel favorire il dialogo e la comprensione tra culture e contesti apparentemente distanti. Il tenore Francesco Malapena ha ricordato che «la musica rappresenta un linguaggio universale, privo di confini, capace di comunicare direttamente con l'animo umano e di unire ciò che spesso appare distante». Ha inoltre evidenziato che «nell'odierna società, la musica assume anche una dimensione di responsabilità. Essa costituisce un ponte che può promuovere l'avvicinamento, favorire il dialogo e dare voce a coloro che ne sono privi». La proiezione di opere di artisti sudanesi e italiani, tra cui Corrado Veneziano, nonché l'intervento dell'archeologo Eugenio Fantusati, hanno concluso i lavori, sottolineando come



l'arte, la cultura e la bellezza possano rappresentare strumenti preziosi per la conservazione delle radici di un popolo e per dare voce a chi soffre, trasformando così il dolore in speranza.

È stata questa, forse, l'immagine più forte

lasciata da "Uniti per il Sudan": un incontro nato per dare visibilità a una tragedia immensa, ma anche per affermare che la vicinanza umana, quando si traduce in azione, può ancora generare responsabilità condivisa e fiducia nel futuro. ■



# DANZE ORIENTALI ED ETNICHE. IL SUCCESSO DEL CAMPIONATO ASI

I partecipanti hanno dimostrato grande talento, impegno e passione, rendendo l'evento emozionante e memorabile



## Edoardo Caianiello

Si è svolto ieri, presso il Teatro Atlantico di Borgaro Torinese, il Campionato Nazionale ASI DOE, per la prima volta ospitato all'interno della 25ª edizione del Festival Stelle d'Oriente. Una cornice prestigiosa che ha accolto 96 partecipanti e 40 esibizioni provenienti da tutta Italia e dall'estero, tra solisti, duo e gruppi. I ballerini in gara si sono confrontati in numerose categorie – Solo Fusion, Solo Orientale Gold, Solo Folklore, Teen/Young Amatoriale Orientale, Gruppi Orientale, Gruppi Folklore e Professionale Orientale – offrendo al pubblico performance di altissimo livello tecnico e artistico. Le esibizioni hanno conquistato spettatori e giuria, mettendo in luce la preparazione, la passione e la varietà stilistica che caratterizzano il settore.

“È stata un'esperienza straordinaria – ha com-

*Silvia Fiore, in arte “Aziza” è il punto di riferimento delle danze orientali ASI. Con lei Sante Zaza, storico dirigente di ASI e Presidente del Comitato del Piemonte che ha ospitato l'evento*

mentato la direzione artistica – e siamo orgogliosi di aver portato il Campionato Nazionale ASI DOE all'interno di un festival così prestigioso e storico. I partecipanti hanno dimostrato grande talento, impegno e passione, rendendo l'evento emozionante e memorabile”. Il Festival Stelle d'Oriente, giunto alla sua 25ª edizione, ha così accolto per la prima volta questa competizione nazionale, consolidando la collaborazione tra danza, cultura e spettacolo. Il Campionato Nazionale ASI DOE ha offerto a pubblico e partecipanti un momento unico di condivisione artistica, unendo competizione, professionalità e un forte spirito di comunità. ■



## I RISULTATI

**Fusion Gruppo**  
Dhindoradance Group  
Negum El Shark Group  
Hari Rang Sparkle Duo

**Fusion Solo**  
Tiziana Barbera  
Talsia Montechiesa  
Lavinia Brandimarte

**Amatoriale Teen/Young – Oriental Classic Solo**  
Albeta Biba  
Lavinia Brandimarte  
Veronica Franzoni

**Amatoriale Adult – Oriental Classic Solo**  
Alessandra Orofino  
Sara Rasori  
Sharon Di Pierno

**Amatoriale Gold – Oriental Classic Solo**  
Alessandra Ramarro  
Cristina Origlia  
Alessandra Pilotto

**Amatoriale – Oriental Classic Duo/Gruppo**  
Belly Soldiers  
Amani Group  
Duo Borghi/Di Leonardo

**Amatoriale – Folklore Solo**  
Lavinia Brandimarte  
Martina Marcello  
Roberta Spiga

**Amatoriale – Folklore Duo/Gruppo**  
Le Chicas Trio  
Chano Street  
Melaya Leff

**Professionale Solo**  
Talsia Montechiesa  
Tiziana Barbera  
Elisa Pasquero

# ALIMENTAZIONE E SPORT: ALLENIAMOCI ALLA SALUTE

**ASI promuove e organizza il progetto finanziato dalla Presidenza del Consiglio dei Ministri – Dipartimento per lo Sport, nel quadro dell'avviso destinato agli enti di promozione sportiva per la selezione di progetti finalizzati alla promozione dell'attività sportiva**



**Alessia Pennesi**

**C'**è un'Italia che corre, che si rimette in gioco, che riscopre il piacere di muoversi e di mangiare bene. È l'Italia che in questi dieci mesi ha partecipato al progetto "Alimentazione e Sport: alleniamoci alla salute", promosso da ASI – Associazioni Sportive e Sociali Italiane, un'iniziativa che ha saputo intrecciare attività fisica, educazione alimentare e inclusione sociale in un'unica grande narrazione collettiva. Fin dall'inizio, il progetto ha mostrato un respiro nazionale e una visione chiara: utilizzare lo sport come strumento di benessere psicofisico e, allo stesso tempo, diffondere una cultura alimentare più consapevole. Nella scheda progettuale si legge che l'obiettivo è quello di "promuovere lo sport come strumento di benessere psicofisico e di inclusione sociale" e di accompagnare i cittadini verso scelte alimentari più sane, capaci di incidere realmente sulla qualità della vita.

I primi mesi sono stati dedicati alla programmazione, un lavoro silenzioso ma decisivo. ASI ha selezionato professionisti, definito incarichi, attivato collaborazioni con scuole, enti locali, associazioni sportive e realtà del Terzo Settore. È stata una fase intensa, fatta di riunioni, sopralluoghi, pianificazioni e accordi, necessaria per costruire quella rete territoriale che oggi rappresenta la vera forza del progetto.

Quando la macchina organizzativa ha iniziato a muoversi, il progetto ha preso forma nei territori. Le famiglie, le scuole, le associazioni sportive, gli enti locali: tutti sono stati coinvolti in un percorso condiviso che ha trasformato piazze, parchi e impianti sportivi in luoghi di partecipazione attiva. La rete ASI, con i suoi comitati regionali e provinciali e con decine di ASD e SSD affiliate, ha permesso di raggiungere comunità molto diverse tra loro, dalle periferie urbane alle aree rurali più isolate.

Dal terzo mese in poi, il progetto è esploso letteralmente nelle strade e negli spazi pubblici. Le attività sportive hanno animato parchi, piazze e centri sportivi, con corsi di attività aerobica, allenamento funzionale, yoga, stretching e sport di squadra. Bambini, adolescenti, adulti e

anziani hanno trovato il proprio spazio, ciascuno con le proprie esigenze e capacità, grazie alla presenza di istruttori qualificati capaci di adattare gli esercizi ai diversi livelli.

Il progetto ha saputo intrecciarsi con alcune delle più importanti manifestazioni sportive targate ASI, come la Corsa del Ricordo, la Color Run, la Settimana Europea dello Sport e la Giornata Nazionale dello Sport. Questi eventi hanno amplificato la visibilità dell'iniziativa, trasformandola in un movimento collettivo che ha coinvolto migliaia di persone.

Accanto allo sport, il progetto ha sviluppato un articolato programma di workshop e incontri sull'alimentazione, condotti da nutrizionisti e dietologi. Le scuole sono diventate luoghi privilegiati per parlare ai più giovani di piramide alimentare, etichette nutrizionali, bilanciamento dei pasti e importanza della dieta mediterranea.

Gli incontri pubblici, invece, hanno coinvolto famiglie e anziani, creando momenti di confronto e apprendimento che hanno spesso superato le aspettative. La scheda progettuale sottolinea come questi workshop affrontino temi fondamentali, dai "principi base per una corretta educazione alimentare" ai laboratori esperienziali dedicati alla manipolazione degli alimenti e alla scoperta delle loro caratte-

ristiche nutrizionali.

Oggi, al decimo mese di attività, il progetto vive una fase di piena maturità. Gli eventi sportivi continuano a ritmo sostenuto, con una partecipazione sempre più costante e consapevole. I workshop sull'alimentazione stanno completando i loro cicli nelle scuole e nei territori, mentre la comunicazione nazionale e locale è in piena attività, con aggiornamenti, video, testimonianze e materiali informativi che raccontano quotidianamente l'evoluzione del progetto.

Sebbene il progetto non sia ancora concluso, i segnali sono già evidenti. Molti partecipanti hanno iniziato a modificare le proprie abitudini quotidiane, aumentando il movimento, riducendo il consumo di cibi processati, leggendo con maggiore attenzione le etichette e introducendo più frutta e verdura nella dieta.

Le comunità coinvolte hanno riscoperto il valore dello stare insieme, del condividere spazi e attività, del sentirsi parte di un percorso comune. In molte realtà, soprattutto quelle più fragili, il progetto ha rappresentato un'occasione concreta di inclusione e partecipazione. La rete costruita, le competenze sviluppate, le abitudini avviate e la consapevolezza diffusa rappresentano un patrimonio che potrà continuare a generare valore anche oltre la durata formale del progetto. ■



**CHI AMA LO SPORT LO SOSTIENE**



**ASI Nazionale sostiene la campagna "NOI AMIAMO LO SPORT"**

Un'iniziativa dedicata alle Associazioni Sportive Dilettantistiche per supportare lo sport sul territorio.

Scarica l'app "Noi Amiamo Lo Sport", inquadra il QR code ricevuto nei punti vendita Gruppo Végé aderenti e assegna all'ASD che desideri sostenere.

Più codici ricevuti, maggiori saranno le possibilità per l'associazione di ottenere Gift Card Decathlon a sostegno delle proprie attività.

Partecipa entro il 22 giugno 2026.

Scopri tutti i dettagli su [www.noiamiamolosport.it](http://www.noiamiamolosport.it)



**ASI NAZIONALE SOSTIENE LA CAMPAGNA "NOI AMIAMO LO SPORT"**

ASI Nazionale aderisce e sostiene la campagna "Noi Amiamo Lo Sport", un'iniziativa dedicata alle Associazioni Sportive Dilettantistiche con l'obiettivo di promuovere e supportare concretamente lo sport sul territorio. Il progetto rappresenta un'importante opportunità per le ASD affiliate di ottenere risorse utili allo sviluppo delle proprie attività, attraverso un meccanismo semplice e partecipativo che coinvolge direttamente la comunità.

Partecipare è facile: è sufficiente scaricare l'applicazione "Noi Amiamo Lo Sport", inquadrare il QR code ricevuto presso i punti vendita aderenti del Gruppo Végé e asse-

gnarlo all'associazione sportiva che si desidera sostenere. Per ogni 15 euro di spesa effettuata nei punti vendita aderenti, sarà possibile ricevere un QR code cartaceo, con la possibilità di ottenere codici aggiuntivi acquistando prodotti specifici segnalati all'interno dei negozi.

Al termine dell'iniziativa, le associazioni che avranno raccolto il maggior numero di codici entreranno in una graduatoria che consentirà loro di ottenere Gift Card Decathlon, da utilizzare per l'acquisto di materiale sportivo e il sostegno delle proprie attività. ASI Nazionale invita tutte le associazioni affiliate e i propri tesserati a partecipare attivamente all'iniziativa, contribuendo alla crescita e alla valorizzazione dello sport di base.

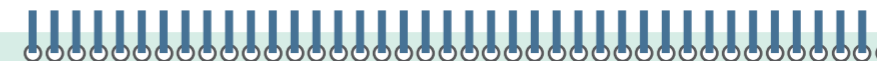
È possibile partecipare fino al 22 giugno 2026.

Per maggiori informazioni e per consultare il regolamento completo, è disponibile il sito ufficiale: [www.noiamiamolosport.it](http://www.noiamiamolosport.it)



**L'ABRUZZO È SCESO IN VASCA**

Una domenica di bracciate, sorrisi e cronometri che scottano. L'8 marzo 2026 la Piscina Comunale "Tano Croce" ha ospitato la 1ª Manifestazione di Nuoto ASI Abruzzo, segnando il debutto ufficiale della stagione agonistica 2026. Un appuntamento che ha visto scendere in acqua il meglio del movimento natatorio regionale, dai piccolissimi della categoria "Propaganda" fino ai veterani delle serie "Cadetti".



**ITALIANI NEL MONDO SBARCA IN LUSSEMBURGO**



*“Sono emozionato nel ricevere questo riconoscimento così importante, soprattutto oggi che ricorre l'unità d'Italia; per di più riceverlo in una residenza ufficiale del nostro Paese e averlo dalle mani dell'ambasciatore italiano, ha anche un valore simbolico per me particolarmente importante. Lo ricevo con grande onore come semplice ricevente a nome di quelli che sono i veri destinatari. E poi, grazie soprattutto ad Alumni Bocconi e a tutta la comunità professionale italiana in Lussemburgo che rappresentano al meglio i grandi talenti nazionali”.* Queste le parole di

Massimo Torchiana a cui ASI ha conferito il Premio Italiani nel mondo presso la residenza dell'Ambasciatore italiano in Lussemburgo Carmine Robustelli. Torchiana, managing director e ceo di Intesa SanPaolo Luxembourg, è una delle figure più stimate in campo finanziario in Lussemburgo, ma è in principale modo per la sua costante e significativa promozione della Cultura italiana nel mondo che è stato premiato grazie alla decisione della Commissione ASI Italiani nel Mondo. La cerimonia di consegna dell'ambasciatore targa è stata aperta dall'applau-

dito videomessaggio di saluto del presidente nazionale Asi Claudio Barbaro che, rammaricato per non aver potuto presenziare, ha tra l'altro affermato: *“il premio Italiani nel mondo sta assumendo un importante ruolo identificativo dei valori dell'ASI”*. Altamente significativi gli elementi che hanno contraddistinto l'evento. Primo fra tutti la data: il 17 marzo si celebrano l'Unità d'Italia, l'inno nazionale, la nostra bandiera e la Costituzione, e poi viverlo nientemeno che nella splendida dimora dell'Ambasciatore italiano nel Granducato.

**TUTTI IN PISTA  
FRA I PALETTI  
CON ASI LOMBARDIA**

Si è conclusa con grande partecipazione ed entusiasmo l'edizione Studenti in Pista 2026, l'evento sportivo che ha portato 160 studenti e studentesse a confrontarsi sulle piste innevate in due intense giornate di gara, all'insegna dello sport e della condivisione.

L'iniziativa ha visto i giovani atleti impegnati in tre discipline: Slalom Gigante, Slalom Speciale, Snowboard.

L'edizione 2026 ha assunto un significato ancora più rilevante grazie all'inserimento ufficiale di Studenti in Pista all'interno della European Week of Winter Sport. Un riconoscimento che sottolinea il valore dell'evento non solo a livello locale, ma anche nel più ampio panorama europeo dedicato alla promozione degli sport invernali.

Fondamentale il contributo degli istituti scolastici partecipanti, che hanno creduto nel progetto e accompagnato gli studenti



in questa esperienza. Le competizioni si sono svolte in un clima di sana competizione, rispetto reciproco e forte senso di appartenenza, confermando come lo sport rappresenti uno strumento educativo di primo livello.



La grande arte marziale è tornata protagonista a Dolianova (SU) con un evento che ha infiammato i cuori degli appassionati: la Magic Fight Cup 2026. Orga-

nizzata in modo impeccabile dalla ASD Magic FS, associazione operativa proprio sul territorio di Dolianova sotto la guida del Maestro Daniele Carta, la com-

**A DOLIANOVA È ANDATA  
IN SCENA LA MAGIC FIGHT  
CUP 2026**

petizione ha regalato emozioni, tecnica e un sano spirito agonistico.

Fra i protagonisti assoluti della competizione Francesco Sedda (in forza alla ASD Magic FS) che ha letteralmente dominato nelle categorie Cinture Nere maschili. I numeri di questa edizione parlano da soli: ben 130 atleti sono scesi sui tatami, in rappresentanza di tantissime scuole provenienti da tutta la Sardegna, arricchite inoltre dalla preziosa partecipazione di una delegazione arrivata direttamente dalla Puglia.

La posta in gioco era altissima. La Magic Fight Cup 2026 non è stata solo una vetrina di talento, ma ha rappresentato una tappa fondamentale della stagione sportiva, essendo valida per le qualificazioni ai prossimi Campionati Europei 2026 ITF UNION, che si disputeranno in Calabria.



Si è concluso il torneo "Gabbia d'Acciaio", organizzato dalla ASD Tactical Game Space, affiliata al Comitato ASI di Catania, che ha visto sfidarsi squadre determinate in una giornata intensa di gioco, strategia e adrenalina pura. Le modalità di gara hanno messo alla prova coordinazione, capacità tattica e spirito di squadra, regalando match combattuti fino all'ultimo secondo. Ogni coppia di operatori ha

**GABBIA D'ACCIAIO,  
ADRENALINA PURA  
A CATANIA**

dimostrato grande preparazione, correttezza sportiva e voglia di mettersi in gioco, contribuendo a creare un evento spettacolare e ricco di emozioni.

Queste le parole di soddisfazione espresse da Francesco Di Giovanni, Presidente della ASD Tactical Game Space:

*"Un ringraziamento speciale va a tutti i partecipanti, che con il loro impegno e la loro passione hanno reso il torneo competitivo e divertente allo stesso tempo. Un grande applauso va infine allo staff e agli arbitri della ASD Tactical Game Space e al Comitato Provinciale ASI di Catania, che*

*con professionalità, esperienza e dedizione hanno curato ogni dettaglio dell'organizzazione, garantendo lo svolgimento impeccabile di tutte le modalità di gioco".*

La "Gabbia d'Acciaio" non è stata solo una competizione, ma un momento di aggregazione per tutta la community airsoft, con la promessa di rivedersi presto in campo per nuove sfide ancora più avvincenti.

**OLTRE 300 ALLIEVI AL  
PREMIO CECCANO DANZA**

Emozione, talento e passione hanno illuminato il Palazzetto dello Sport di Frosinone in occasione dell'VIII edizione del Premio Ceccano Danza, che ha visto la partecipazione di oltre 300 allievi, con 84 coreografie presentate sul palco e un pubblico da sold out.

La direttrice dell'evento, Fabiola Pasqualitto, ha espresso tutta la sua soddisfazione per l'esito della manifestazione: *"Sono estremamente orgogliosa del grande successo dell'VIII edizione del Premio Ceccano Danza. Vedere più di 300 giovani danzatori esibirsi e un pubblico così partecipe è stato per me motivo di grande emozione e di conferma del valore che questo appuntamento ha raggiunto nel panorama della danza del nostro territorio".*

Il Premio Ceccano Danza è inoltre parte del circuito nazionale "Dance Festival AIDEA", una rete di rassegne di danza dedicate alla promozione della danza e alla valorizzazione dei giovani talenti su tutto il territorio italiano.



Parte integrante della serata è stata anche la presenza delle ballerine della scuola organizzatrice Centro Studi Danza di Ceccano – Alice Greci, Syria Colapietro, Elena De Angelis e Alice Bartoli – protagoniste di una coreografia intensa dal titolo "Divenire", firmata dal coreografo Francesco Azzari e interpretata da Alice Greci, testimonial del Premio.



Il ASI Settore Ciclismo e Cicloturismo ha partecipato alla Fiera del Cicloturismo di Padova, punto di riferimento nazionale per il turismo su due ruote, con un focus particolare sulla formazione e sulla crescita professionale degli istruttori di cicloturismo. Al centro della partecipazione

ne. *“La formazione è un pilastro fondamentale per lo sviluppo del cicloturismo”,* spiegano gli organizzatori. *“Attraverso i nostri corsi vogliamo creare istruttori preparati, capaci di promuovere il territorio in modo sostenibile e di offrire esperienze di qualità ai cicloturisti”.*

### ASI CICLISMO ALLA FIERA DEL CICLOTURISMO DI PADOVA

ASI si sono svolti corsi dedicati alla formazione di istruttori qualificati, figure sempre più richieste per accompagnare in sicurezza e competenza i cicloturisti alla scoperta dei territori. Un impegno concreto per garantire standard elevati, professionalità e qualità nell’offerta cicloturistica italiana. Durante la manifestazione sono stati presentati i percorsi formativi ASI, strutturati per fornire competenze tecniche, organizzative e relazionali fondamentali per operare nel settore. I corsi rappresentano una reale opportunità di crescita per appassionati e operatori che desiderano trasformare la propria passione per la bicicletta in una professione.

### TRA I BOSCHI DELLA SILA IL FUORISTRADA È DONNA

In occasione della Giornata Internazionale della Donna, l’Associazione *Regine del Fango*, affiliata ad ASI Nazionale attraverso il Settore Nazionale Fuoristrada ASI4x4, ha organizzato l’8 Marzo un raduno fuoristradistico interamente dedicato e condotto da donne, segnando un momento di particolare rilevanza per la promozione della partecipazione femminile nel settore. Tra i boschi della Sila, lungo un tracciato che ha unito i comuni di Celico, il Valico di Montescuro e Spezzano della Sila, l’8 Marzo ha assunto un significato speciale trasformando la Festa della Donna in una celebrazione di passione, competenza e spirito sportivo. L’iniziativa, ideata e gestita dalle donne dell’associazione capitanate dalla Presidente Piera Chimenti e dalla Vicepresidente Jessica Fiore, ha dimostrato quanto il mondo del fuoristrada



sia ormai un terreno dove il talento femminile non solo esiste, ma brilla. La loro capacità organizzativa, la cura dei dettagli e la determinazione hanno dato vita a un evento impeccabile capace di coinvolgere 110 vetture e quasi 200 partecipanti. Un risultato straordinario, che ha evidenziato l’elevato livello organizzativo delle

socio dell’associazione, supportate con spirito collaborativo dai rispettivi mariti, confermando la capacità del movimento fuoristradistico di valorizzare la presenza femminile in tutte le sue componenti. Lo spirito di squadra e collaborazione, conferma ancora una volta che lo sport è più forte quando unisce.



### ASI PROTAGONISTA AL MOTODAYS DI ROMA

Il Settore Motociclismo di ASI Nazionale ha confermato il proprio ruolo di riferimento nel panorama delle due ruote partecipando da protagonista all’edizione 2026 di MotoDays, la manifestazione dedicata al motociclismo che si è svolta dal 6 all’8 marzo presso Fiera di Roma.

All’interno del Padiglione 4, MotoASI ha allestito uno spazio espositivo di circa 120 metri quadrati, tra i più ampi presenti in fiera, trasformato per l’occasione in un punto di incontro e crescita tra piloti, tecnici, istruttori e appassionati. Lo stand ha rappresentato una vetrina importante per presentare le atti-

vità promosse dal Settore Motociclismo ASI, con l’obiettivo di valorizzare la pratica motociclistica in tutte le sue declinazioni. Grande attenzione è stata dedicata alla formazione dei piloti e degli istruttori, grazie alla presenza dello stand Tutti in Pista, rappresentato dal referente Formazione Velocità Roberto Amich, impegnato nello sviluppo di corsi e certificazioni per istruttori. L’attività formativa promossa dal settore Velocità punta, infatti, a diffondere una cultura della guida sempre più tecnica e competente, offrendo percorsi qualificati a chi desidera intraprendere il ruolo di istruttore e trasmettere le basi della guida sportiva in pista. Tra le iniziative di maggiore rilievo presentate in Fiera anche Donne in Sella, progetto coordinato da Laura Cola – referente MotoASI Guida Sicura – attivo da quasi vent’anni nella promozione della formazione motociclistica femminile.

### A POZZUOLI DI SCENA LE ARTI MARZIALI ASI

Presso il palazzetto dello sport, Lucio Petronio della Città di Pozzuoli (Napoli) si è svolto il campionato Interregionale di Arte marziale settore Taekwondo Fiamaco-Asi, gara di Triathlon e di Poomsae (Forme) per le diverse classi Agonistiche dei giovani, kids – Cadetti – Juniores, Seniores e Master maschili e Femminile, organizzato con il patrocinio della SMS Lucio Petronio – Comune di Pozzuoli e da ASI e con l’ausilio di coordinamento e supporto della Fiamaco, Federazione Italiana Arti Marziali Coreane. Ospiti d’onore delle istituzioni dell’Ente, il Presidente nazionale Fiamaco avv. Agostino Somma, l’olimpionico di Taekwondo e coordinatore Nazionale Fiamaco e responsabile Divisione nazionale settore arti marziali ASI per le discipline coreane Maestro Prof. Geremia Di Costanzo.





Nella Libreria Spazio Sette in via Dei Barbieri a Roma, la presentazione ufficiale, dopo quella a Casa Sanremo Writers, del libro della poetessa Elisabetta Pamela Pe-

trolati "Samurai e Ryu-L'uomo e il drago. Le protezioni umane e mitologiche", RP Edizioni. A condurre l'evento Michele Cioffi, Responsabile Nazionale di ASI Cultura

## ASI È POESIA

che, oltre ad aver voluto e sostenuto la presentazione, ha saputo accompagnare l'autrice in modo maestrale nel raccontarsi al nutrito e attento pubblico, riuscendo a toccare i punti cruciali e peculiari della raccolta. La Petrolati ha esposto le motivazioni della scelta di scrivere poesie ispirate al Giappone e la conversazione ha avuto un ampio respiro sulla cultura giapponese e sui motivi di ispirazione e di contatto con il nostro attuale stile di vita. Inoltre Cioffi, in linea con il principio di solidarietà proprio del Bushido, ha introdotto ai presenti la comunicazione che i proventi della vendita dei libri saranno devoluti al Sudan, Paese che versa in una tragica crisi umanitaria e che vede ASI Nazionale e ASI Cultura impegnate in attività di sostegno, diffusione, e impegno in suo favore.

## NUOVE DIVISE (ASI) E NUOVI TRAGUARDI PER LA NAZIONALE DI BASKET DEL PARLAMENTO

Si è tenuta, presso lo storico impianto della Stella Azzurra, la cerimonia di consegna delle nuove divise ufficiali della Nazionale Basket Parlamento. L'evento ha segnato un momento fondamentale per la squadra che, ogni settimana, si ritrova proprio sul parquet della Stella Azzurra per gli allenamenti diretti dal tutor Baruz.

Le nuove maglie, che esibiscono con orgoglio i loghi di ASI e della Nazionale Parlamento, rappresentano l'evoluzione di un progetto che unisce parlamentari in carica, ex colleghi e dipendenti delle Istituzioni nel segno della palla a spicchi.

La fornitura del materiale sportivo è stata realizzata grazie alla disponibilità della Ready sponsor tecnico di ASI.

"Voglio rivolgere un ringraziamento sentito al Presidente di ASI, Claudio Barbaro - presente ieri all'evento insieme con il Direttore Sportivo di ASI Andrea Ruggeri - che ha creduto in questo progetto e lo ha sostenuto con convinzione fin dal primo giorno", ha dichiarato l'On. Federico Mollicone. "Grazie alla determinazione condivisa con il Vicepresidente Gennaro Migliore, quella che quattro anni fa era nata come una sfida goliardica è oggi una Asd



strutturata e riconosciuta".

La Nazionale Basket Parlamento si pone oggi come ambasciatrice dello sport di base e della cultura cestistica, promuovendo l'agonismo sano e l'aggregazione negli impianti di quartiere. Ma il cuore del progetto resta la solidarietà: l'impegno del team si tradurrà in importanti iniziative di charity, che culmineranno a luglio nella nuova edizione del Celebrity Game, nella straordinaria cornice del Parco di Colle Oppio che affaccia sul Colosseo.



## "DIAMO GAS ALLA RICERCA!". A PISA LO SPORT AL FIANCO DI AISM

nizzare un evento speciale il cui ricavato è stato devoluto in beneficenza.

Lo hanno intitolato "Diamo gas alla ricerca!". Il raduno è stato organizzato a favore dell'AIMS Sclerosi Multipla presso la "Tenuta il Colle" F.lli Ripanucci a Lajatico. Ospiti d'onore il Dott. Giuseppe Meucci presidente della sezione AISM di Pisa e la Dott.ssa Elisabetta Lilli Presidente dell'AINMO.

Le parole del Dott. Meucci durante l'intervento con gli ospiti e partecipanti all'evento sono state molto toccanti e lasciano spazio ad una grande riflessione: "Ogni giorno, in Italia, ci sono 10 nuo-

Il Settore Fuoristrada Nazionale ASI 4x4 non è solo Sport, aggregazione, amicizia e divertimento... ma qualcosa in più, una famiglia. E lo vediamo tutti i giorni, nelle piccole e grandi cose, nella voglia di stare insieme e svolgere attività non solo incentrate su manifestazioni ed eventi, ma anche mettersi a disposizione per cause che ci riguardano da vicino e che non devono farci perdere il senso della realtà e il valore della nostra vita. Proprio per questo il Vicopisano Fuoristrada sotto la nostra bandiera ASI, ne siamo onorati e orgogliosi, ha voluto orga-

ve diagnosi. Donne e uomini, per lo più giovani, che all'improvviso si trovano a fronteggiare una patologia che intacca in vario grado la complessa rete dei collegamenti nervosi e può produrre disturbi delle funzioni neurologiche, diversi da caso a caso. Una condizione impegnativa, che rischia di frenare i progetti per il futuro. Ma per la quale oggi, grazie agli importanti risultati della ricerca scientifica, sono disponibili trattamenti in grado di modificare l'andamento della malattia, permettendo ad ogni persona di guardare con fiducia ai propri percorsi di vita.

## INSIEME partnership



asinazionale.it

## ASI ANNUNCIA LA NUOVA PARTNERSHIP CON READY, SPONSOR TECNICO UFFICIALE

l'obiettivo di offrire alle associazioni affiliate prodotti di qualità, soluzioni personalizzate e un supporto tecnico affidabile per tutte le discipline del nostro Ente. Ready diventa così Sponsor tecnico ASI, mettendo a disposizione la propria esperienza pluriennale nel settore e un catalogo ricco di linee dedicate allo sport, al tempo libero e al teamwear, oltre a realizzare la nuova linea ufficiale di Merchandising proprio per ASI, disegnata e pensata su una vasta gamma di articoli.

Le società affiliate potranno accedere a una selezione completa di capi tecnici, materiali personalizzabili e forniture pensate per rispondere alle esigenze di ogni attività sportiva. Per scoprire l'intera gamma dei prodotti Ready è possibile consultare il catalogo ufficiale al seguente link: <https://readysport.it/album/files/mobile/index.html#p=49>

Questa partnership rappresenta un passo importante nel percorso di crescita e qualificazione dei servizi offerti da ASI, con l'obiettivo di sostenere concretamente le realtà sportive del territorio e valorizzare il loro lavoro quotidiano.



**ZAZA.  
QUARANT'ANNI  
DA DIRIGENTE  
FEDERALE**

Sante Zaza, Presidente ASI Piemonte è stato insignito del diploma di benemerita per i suoi 40 anni da dirigente federale. Da sempre nel calcio, come arbitro, è stato premiato a Roma dal Presidente della LND Abete e della FIGC Gravina.

**I VOLTI DI ASI**

*“Era la prima edizione del Mondiale Master organizzato direttamente dalla Federazione Internazionale aperto anche alla categoria 40+, questo per aumentare la spettacolarità dell’evento essendo una fascia d’età in cui gareggiano atleti che hanno da poco lasciato il circuito professionistico. La mia categoria ha avuto una partecipazione molto ampia ed il livello generale era molto buono, soprattutto sul piano fisico”,* queste le parole di Jacopo Inverardi che, con i compagni Balestrieri, Di Russo, Pesce e Richiardi, ha vinto la medaglia d’argento di fioretto maschile a squadre nella categoria Veterans nei mondiali veteran 2025 si sono svolti a Bahrein in Manama. Lo stesso Inverardi ha chiuso quinto nella gara individuale cat. 1 di fioretto maschile. Parte da lui, esempio di longevità e sport di base, la rubrica “I volti di ASI”.

Inverardi è il Vicepresidente del Comitato di Brescia – presieduto da Davide Magnabosco - del nostro Ente.

*“La mia adolescenza costellata di allenamenti e scuola, frequentazione liceale e pochi momenti di svago che mi hanno aiutato. Lavorando e avendo tre figli, ho dovuto allenarmi nei ritagli di tempo o, a volte, inventandomi momenti di allenamento in tutte le situazioni. Ho aumentato il ritmo e la quantità di allenamenti negli ultimi mesi per raggiungere un picco di forma in prossimità dell’evento”.*

A cura di Massimo Di Marcello e Claudio Cerasani

**Formare - Informare - Condividere**

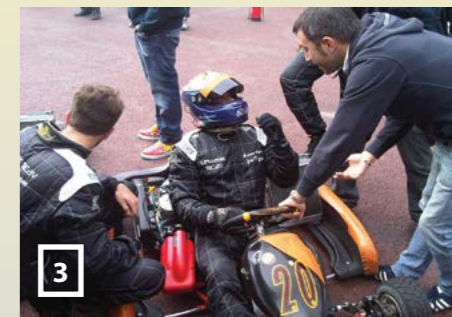
**In questa pubblicazione:**

In questo numero scriviamo di sport motoristici in particolare di automobilismo categoria GT “Gran Turismo” e lo facciamo insieme a un campione Stefano Comandini, pilota sportivo da oltre 35 anni. Insieme a lui affrontiamo i temi di Guida Sicura, di sistemi di Guida e Guida adattata di cui lo stesso è Istruttore.



In questi sport si parla molto del mezzo, dell’efficienza della macchina, del motore, ma di come e quanto deve essere efficiente e quindi preparato un pilota si parla poco. Nei numeri precedenti abbiamo parlato di atteggiamenti posturali, biomeccanici, di adattamenti fisiologici e psicologici di alcuni sport in ambito olimpico e paralimpico, anche nella guida sportiva automobilistica si trovano difficoltà molto legate alla concentrazione e quindi ad una situazione psicologica importante, ma allo stesso tempo si deve dare importanza anche alle altre, quelle legate al corpo sopra citate. Un pilota deve essere forte, ma allo stesso tempo agile, coordinato ed avere un’ottima sensibilità, quindi come ogni sportivo deve lavorare sulle capacità condizionali, sulla flessibilità, sulle capacità coordinative, soprattutto su quelle che mirano all’attenzione e alla capacità di anticipazione, reazione, trasformazione e spazio temporale, fondamentali per questa attività. La maggior parte dei piloti, così come Stefano, iniziano il percorso con i Kart. Chiediamo a Stefano il perché e l’importanza di questo passaggio. *“I piloti iniziano con i kart perché rappresentano la base fondamentale per apprendere le dinamiche di guida e la gestione della gara in un ambiente puro e altamente competitivo. Si apprendono fondamentali quali: Sviluppo dei riflessi e sensibilità; La vicinanza al suolo e l’assenza di sospensioni trasmettono ogni minima vibrazione al pilota, insegnandogli a percepire il limite di aderenza delle gomme e a reagire istantaneamente; Apprendere abilità come il controllo dell’accelerazione, il freno e la gestione delle curve; Imparare a prendere decisioni rapide e gestire la pressione; tutte competenze essenziali per pilotare. Gestione della gara: I piloti imparano a gestire*

*le partenze, i sorpassi in spazi stretti e le strategie di gara che poi ritroveranno nelle categorie superiori, inoltre i piloti imparano a lavorare con i team di meccanici e ingegneri. Preparazione fisica: Nonostante le dimensioni ridotte, i kart da competizione possono superare i 150 km/h e generare accelerazioni laterali superiori ai 3g, mettendo a dura prova il fisico e preparando il collo e le braccia alle sollecitazioni delle monoposto. È l’unico modo per iniziare a gareggiare legalmente a livello agonistico fin da bambini (spesso già a 5-6 anni), permettendo di accumulare migliaia di ore di esperienza prima ancora di poter prendere la patente stradale. Mentalità e competitività, in quanto la cultura del karting enfatizza la competitività sin dalla giovane età, formando piloti pronti a affrontare le sfide delle categorie superiori.”*



## Caratteristiche della guida sportiva

Un'auto sportiva ha un assetto molto basso (immagine 1), quasi a sfiorare l'asfalto, questo comporta maggiori vibrazioni, maggior calore, maggiore difficoltà nei movimenti dati anche dalla costrizione della seduta che vedremo di seguito, quindi i piloti sono soggetti ad infortuni per gli obiettivi rischiosi che comportano gli sport di velocità, ma la guida sportiva crea delle disfunzioni fisiche anche per le posture e le rigidità che si tengono durante la guida. Per soccombere a tutto ciò il pilota deve avere e mantenere una posizione ben definita con un assetto studiato per le sue proporzioni antropometriche. Di seguito (immagine 4) vediamo raffigurata

la posizione ottimale di guida per un automobilista in un'automobile basica con le marce. Le auto GT da competizione attuali sono con cambio automatico e con caratteristiche di seduta e abitacolo diverse, per cui anche la postura del pilota cambia sia per la tipologia

sia per le proprie caratteristiche antropometriche. Nell'immagine 5 vediamo parte dell'abitacolo di un'auto sportiva, ove si notano le particolarità del sedile e del volante. Questi per essere funzionali al pilota devono essere posizionati perfettamente in tale modo che il pilota riesca ad effettuare tutte le manovre con efficienza mantenendo il pieno controllo del mezzo. Nelle immagini seguenti (6 e 7) vediamo come il pilota, per

maggiore sicurezza, viene ancorato al sedile con cinture di sicurezza che avvolgono il tronco e il bacino.

Essendo l'automobile con cambio automatico anche i pedali hanno un assetto e una lunghezza adattata al pilota. Questi vengono comandati con il piede e la gamba destra, con le difficoltà che comporta la seduta che analizzeremo più avanti, mentre il piede sinistro è poggiato in pressione su un supporto con la gamba sinistra praticamente in continua tensione, o meglio in contrazione isometrica, per soccombere alle sollecitazioni e sobbalzi dell'automobile.

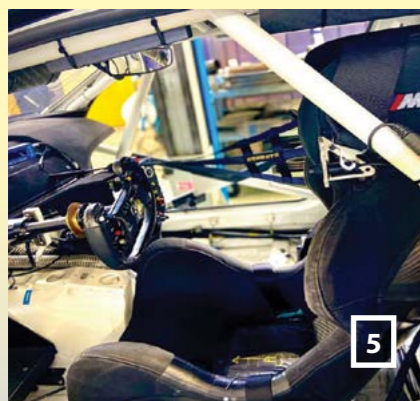
Abbiamo chiesto a Stefano cosa comporta questo assetto del pilota.

"Innanzitutto a far sentire il pilota tutt'uno con il mezzo, a percepirne ogni piccolo movimento e mantenere il controllo del mezzo. Per fare un semplice esempio, se la seduta è troppo arretrata o i pedali non posizionati alla giusta lunghezza in base alle leve del pilota, la pressione diversa sui pedali, anche di pochi millimetri, può far sì che una frenata avvenga troppo presto o troppo tardi nei confronti di una curva che, a tali velocità, vuol dire frenare 3,5,10m prima o dopo il punto previsto per l'entrata in curva e di conseguenza rischiare di uscire di pista."

Nella categoria GT, inoltre, c'è la regola del cambio pilota durante la gara, per cui la macchina se è assettata per un pilota deve poi essere adattata al secondo pilota, avendo lo stesso anche un minimo di caratteristiche antropometriche o di gestione diverse dal primo, questo avviene con un supporto creato a misura e posto sul sedile per variare la seduta e quindi la postura del pilota che deve essere alla guida. Tale adattamento avviene inserendo o togliendo il supporto, il quale avvicina o allontana il pilota dai pedali e lo solleva o lo abbassa nella seduta, ove necessita. È un po' come far correre due persone con le stesse scarpe avendo delle misure o la conformazione del piede diversi, ad uno dei due bisogna applicare una soletta o un plantare per far sì che anche l'altro sia performante. Mentre l'assetto del volante viene variato tramite semplici leve.



caratteristiche antropometriche. Nell'immagine 5 vediamo parte dell'abitacolo di un'auto sportiva, ove si notano le particolarità del sedile e del volante. Questi per essere funzionali al pilota devono essere posizionati perfettamente in tale modo che il pilota riesca ad effettuare tutte le manovre con efficienza mantenendo il pieno controllo del mezzo. Nelle immagini seguenti (6 e 7) vediamo come il pilota, per



## Caratteristiche della guida

### Assetto dell'auto sportiva

L'assetto di un'auto da corsa GT è cruciale per ottimizzare le prestazioni e la maneggevolezza durante le competizioni. Sono diverse le regolazioni che un pilota e il suo team possono fare per adattare il veicolo alle specifiche caratteristiche della pista e allo stile di guida del pilota.

Principali Componenti dell'Assetto:

- \*Le sospensioni devono essere tarate per offrire un buon compromesso tra rigidità e comfort. Una maggiore rigidità migliora la reattività su piste lisce. Ridurre l'altezza da terra abbassa il baricentro, migliorando la stabilità, ma potrebbe compromettere la capacità di assorbire le asperità.
- \*Il Camber, la geometria delle sospensioni, ove l'angolo di inclinazione delle gomme influisce sull'aderenza in curva. Un camber negativo aumenta il contatto con l'asfalto durante le curve.
- \*Il Caster, che influenza la stabilità direzionale e il ritorno del volante.
- \*Il Toe, che regola l'angolo delle gomme rispetto alla direzione di viaggio, influenzando la maneggevolezza.
- \*La durezza, la regolazione della durezza degli ammortizzatori è essenziale per controllare il rollio e il beccheggio del veicolo in curva. La regolazione dei parametri di estensione e compressione degli ammortizzatori determina come l'auto risponde alle irregolarità della pista.
- \*Gli elementi aerodinamici, aletti e spoiler, sono utilizzati per generare carico e ridurre la deportanza, migliorando la stabilità ad alta velocità.
- \*L'ottimizzazione del flusso d'aria attorno all'auto aiuta a ridurre la resistenza e migliorare il raffreddamento dei freni.
- \*La corretta distribuzione del peso tra anteriore e posteriore è fondamentale per garantire un buon bilanciamento dell'auto e migliorare l'aderenza degli pneumatici.

L'assetto di un'auto deve essere costantemente testato e regolato in base alle condizioni della pista e allo stile di guida del pilota.

Molti team utilizzano simulatori e prove su pista per perfezionare le impostazioni e ottenere la massima performance possibile.

Questo richiede una buona comunicazione tra il pilota e il team tecnico, per adattare l'assetto alle necessità e alle sensazioni del pilota.

### Biomeccanica Motoria umana di guida di un Pilota

Gli aspetti biomeccanici influenzano non solo la capacità di controllare il veicolo, ma anche la resistenza e l'efficacia durante le gare, tra i principali aspetti biomeccanici troviamo:

- \*La postura del pilota all'interno dell'abitacolo deve essere ottimizzata per garantire una buona visibilità e facilità di accesso ai comandi. Una postura corretta riduce il rischio di affaticamento e lesioni muscolari, migliorando la performance durante le lunghe gare.
- \*I piloti utilizzano principalmente gruppi muscolari specifici, come quelli delle spalle, delle braccia e del core, per gestire il volante e i pedali. L'attivazione e il controllo dei muscoli devono essere rapidi e precisi, specialmente nelle frenate e nelle curve. I muscoli delle gambe giocano un ruolo cruciale nella frenata e nell'accelerazione. La forza e la resistenza muscolare sono determinanti per gestire il pedale del freno e dell'acceleratore.

Durante la frenata, il pilota deve stabilizzare il corpo per mantenere un buon controllo, riducendo il rischio di movimento indesiderato.

Durante la guida in curva, i piloti sperimentano forze "G-force" che possono arrivare fino a 3-4G, causando un notevole stress sui muscoli e sul sistema cardiovascolare. La preparazione fisica e la resistenza sono essenziali per contrastare gli effetti di queste forze, mantenendo la concentrazione e il controllo.

I piloti devono elaborare informazioni sensoriali (visive, uditive e tattili) in tempo reale. Ciò richiede una salute neurologica e una prontezza di riflessi eccezionali. Il coordinamento oculo manuale è fondamentale per il controllo preciso del veicolo in diverse condizioni di guida.



## Caratteristiche della guida

### Analisi del gesto sportivo

Da quanto scritto fin qui si evince che abbiamo a che fare con uno sport dove un sistema osseo, muscolare e articolare sono sottoposti a forze prodotte dal mezzo, possiamo dire chiaramente che il corpo è soggetto a pressioni e sollecitazioni quindi è chiamato ad opporsi e a resistere a queste. Proviamo a descrivere cosa succede al livello biomeccanico durante una prestazione, questo lo faremo in linea generale senza entrare nello specifico prendendo in considerazione per esempio la frenata e l'accelerazione in curva.

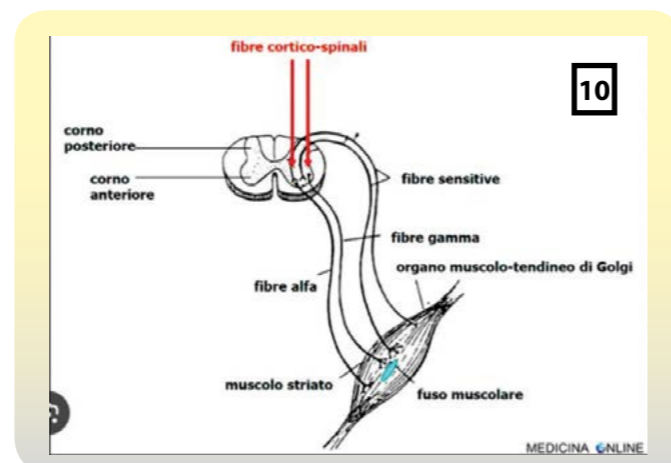
Per fare ciò analizziamo la posizione del pilota che è ovviamente seduto di solito con un piede ancorato in posizione di spinta e l'altro che manovra i pedali, partendo da questo piede in appoggio, il sinistro, cosa succede alle catene cinetiche in questo caso. Anche se il corpo è fermato da apposite cinte legate al sedile di guida, la spinta monolaterale che ha il piede in appoggio porta a una torsione del corpo (immagine 9) vedrete che la spinta avrà una serie di conseguenze ascendenti che arriveranno alla mandibola fino al cranio interessando soprattutto la zona cervicale che al contrario del resto del corpo è libera, non ha sostegni in più e appesantita dal casco che ha un peso che varia tra i 1200 e i 1500 grammi e a secondo delle traiettorie e della velocità la testa del pilota subirà torsioni flessioni a destra a sinistra avanti e dietro sbalottata qua e là e l'unico appiglio sicuro è il piede sinistro e le braccia sul volante. Calcolando anche che il peso specifico del casco viene aumentato dalla G-force anche fino a 10 volte, quindi la zona cervicale è sollecitata in maniera elevata.

I gruppi muscolari che lavorano ovviamente sono tutti i muscoli di tenuta come gli addominali i pettorali i glutei ma forse la zona cervicale è un pochino più esposta.

Che tipo di lavoro muscolare viene prodotto dal corpo per sostenere questa richiesta automobilistica il tipo di contrazione può essere considerata più una contrazione di tenuta che un vero gesto in elongazione quindi avremmo sicuramente un condizionamento in accorciamento senza un movimento eccessivo dei capi articolari, questo significa in poche parole che finita una competizione il corpo tende a prendere la forma della seduta, la rigidità della situazione sopportata durante l'evento per fare un esempio forse po-

tremmo paragonare questo al digrignare durante la notte con relativi dolori muscolari della bocca e del collo dopo il risveglio.\*\*\*

In questo caso il sistema nervoso centrale informa i muscoli di mantenere attivo un sistema tonico di base un sistema sottoposto alla richiesta di mantenere in contrazione ripetuta senza uno spostamento eccessivo i capi articolari coinvolti. Il cervello e il midollo spinale inviano impulsi costanti alle unità motorie mantenendo il muscolo in uno stato di allerta, con l'aumento inevitabile del tono muscolare di base. I recettori presenti nei muscoli e nei tendini rilevano lo stiramento innescando una risposta automatica che mantiene la tensione questo chiamato riflesso miotatico (immagine 10) che a differenza del trofismo riguarda la tensione basale, mentre il trofismo muscolare si riferisce al volume e alla struttura del muscolare.



Quindi in caso di frenata e curva ci troveremo un tot di chili da sostenere per esempio a dx e viceversa, questi forti gruppi muscolari del torace alto e del collo vengono stimolati anche dalle braccia le quali porteranno a stabilizzare, non solo, per esempio i sottoscapolari ma anche i muscoli della respirazione primari e accessori. Tornando sulla zona alta del corpo quella libera c'è da considerare l'occlusione da non sottovalutare le forze che arrivano nella bocca anche loro

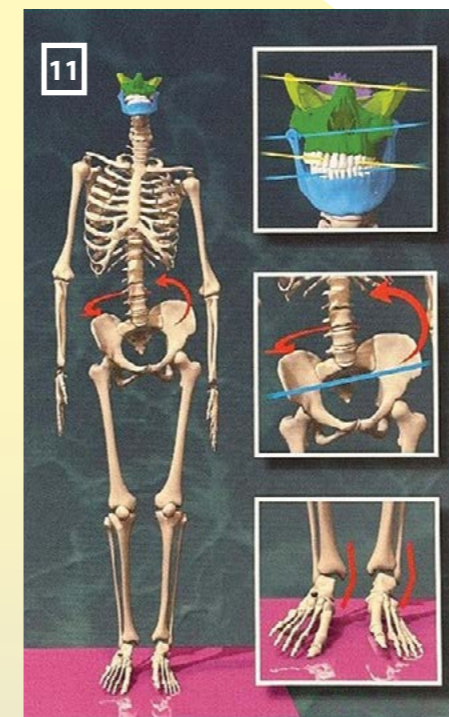
\*\*\* I piloti utilizzano i paradenti (byte), in quanto, sotto stress e ad alte velocità fino a 5/6 G in curva, tendono a serrare involontariamente la mascella, oltretutto in caso di urto violento questo dispositivo impedisce al pilota di mordersi la lingua o guance e ammortizza il colpo tra le ossa mascellari. Inoltre, l'evoluzione dei sistemi, ha portato i piloti a utilizzare dei byte hi-tech dotati di sensori (accelerometri e giroscopi), che misurano e monitorano i movimenti della testa e della mascella durante le gare o in incidenti, per studiare l'entità delle forze G subite e prevenire infortuni gravi come le commozioni cerebrali.

in torsione perché partono sempre da quel piede piantato. Senza considerare poi lo stress la pressione cardiovascolare e cognitiva che per ovvi motivi di spazio non andiamo a trattare, ma comunque nominiamo per importanza e considerazione. Questi sono spunti, osservazioni e considerazioni abbastanza generali, se volete un po' superficiali e diciamo leggere, ma che spingono il lettore a riflettere e il pilota a riscontrare quanto detto.

È inevitabile come in tutti gli sport, dopo uno sforzo del genere, operare uno scarico appropriato o un defaticamento che riporti le strutture alla loro giusta misura e le articolazioni a riavere la mobilità costretta dallo sforzo di gara sia indispensabile e i modi per ottenere questo sono molteplici ed efficaci basta applicarli sistematicamente e al momento giusto.

### Indicazioni Pratiche

Per meglio descrivere questa situazione e questi interventi possiamo fare degli esempi abbastanza esplicativi. Cominciamo dicendo che un metodo consigliato sicuramente è la R.P.G. ovvero la rieducazione posturale globale che si prefigge l'obiettivo di ripristinare l'equilibrio statico e dinamico del corpo compromesso da fisiologici meccanismi di difesa verso fattori esterni, in questo caso i fattori esterni sono intrinseci al gesto atletico (la gara). La metodologia posturale guarda con attenzione alle ripercussioni su tutto il sistema muscolo scheletrico e mira a prevenire e correggere le sue anomalie. Le posture attive di allungamento abbinate soprattutto alla respirazione diaframmatica aiuta sia lo sblocco dello stesso e porta il corpo in una condizione di rilassatezza, di defaticamento e ripristino



mentore e ripristino della elasticità toracica, l'esatto contrario di quello che succede durante una gara automobilistica di livello che, come abbiamo detto, è determinata da tensioni continue e contrazioni isometriche protratte nel tempo.

Questo tipo di metodologia è consigliata fuori dal campo di gara in questo caso la pista automobilistica perché per le sue caratteristiche appena descritte ha biso-

gno di tempi di latenza, può essere effettuata dopo la gara nei giorni di riposo o dopo un allenamento pesante.

Un altro approccio fisioterapico riabilitativo ugualmente efficace e più diretto è il P.N.F. L'allungamento neuromuscolare, o Stretching PNF (Proprioceptive Neuromuscular Facilitation), è una tecnica avanzata per migliorare la flessibilità e l'ampiezza di movimento (ROM) che alterna contrazioni isometriche e rilassamenti muscolari. Sfrutta

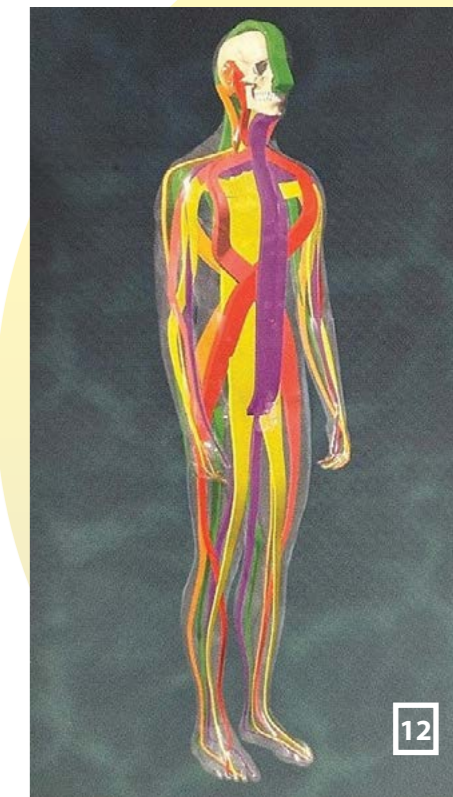
gli riflessi propriocettivi per inibire la resistenza muscolare e ottenere un allungamento maggiore rispetto allo stretching statico, spesso utilizzato in ambito riabilitativo e sportivo. Il metodo si basa su cicli di tensione-rilassamento, solitamente eseguiti con l'assistenza di un partner (terapista o trainer). In modo molto veloce descriveremo la tecnica per dare un'idea di come si esegue. Si comincia con un allungamento passivo, si continua con una contrazione isometrica, un rilassamento e un allungamento finale. Volendo la procedura si ripete, in base alla situazione, al momento e al tipo di atleta e alla sua richiesta. Descrizione: Allungamento passivo (preliminare): Si porta il muscolo al massimo allungamento in modo lento e graduale per circa 10-15 secondi.

Contrazione isometrica: Si effettua una contrazione volontaria del muscolo allungato contro una resistenza (di un partner o una fascia) per circa 5-10 secondi, senza muovere l'articolazione. Rilassamento: Si rilascia il muscolo per 5-10 secondi.

Allungamento finale: Si esegue un nuovo allungamento, più profondo del precedente, per 20-30 secondi.

Lo stretching PNF si basa su due meccanismi principali, basati sulle leggi di Sherrington: Inibizione autogena: Dopo una contrazione isometrica, i recettori (organi tendinei del Golgi) riducono il tono del muscolo contratto, permettendogli di allungarsi maggiormente. Inibizione reciproca: La contrazione del muscolo opposto (antagonista) a quello che si vuole allungare induce il rilassamento del muscolo target.

Benefici: Aumento rapido della flessibilità: Più efficace dello stretching statico classico.

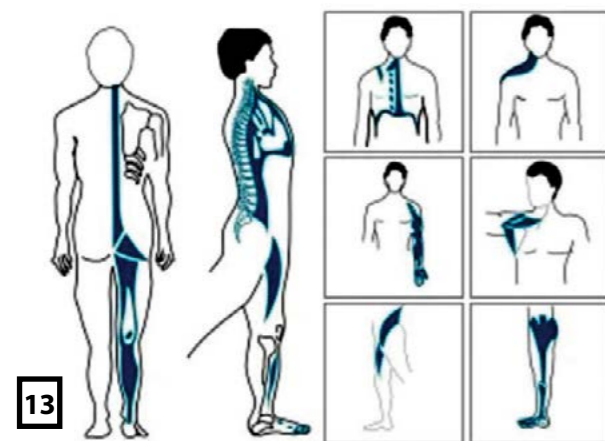


Miglioramento della coordinazione e forza: Aiuta a riequilibrare le azioni muscolari.

Note e Avvertenze:

È un metodo intenso, da utilizzare con cautela per evitare lesioni muscolo-tendinee, ma ottimo nel defaticamento o in sessioni specifiche di mobilità. È consigliata la guida di un professionista. Questo tipo di metodologia è più facile e indicata durante un intervento segmentario per esempio durante una gara di automobilismo lunga con l'eventualità di cambio pilota dove un intervento posturale globale sarebbe forse improprio sia per il tempo a disposizione, sia per le sue caratteristiche.

Ovviamente questi sono degli esempi di intervento.



13

Ci sono tante altre variabili che non possiamo considerare perché sarebbero presunte e soprattutto soggettive.

### Allenamento e Preparazione

La biomeccanica motoria del pilota è cruciale per il successo nelle competizioni automobilistiche GT. Comprendere e ottimizzare questi aspetti può portare a miglioramenti significativi nelle prestazioni alla guida, riducendo il rischio di infortuni e aumentando la resistenza durante le gare.

La sinergia tra preparazione fisica, postura e reattività è essenziale per raggiungere i massimi livelli di competitività.

L'allenamento di un pilota GT deve includere:

\*Esercizi di Forza: per sviluppare la muscolatura necessaria a gestire le forze G e mantenere la postura corretta.

\*Allenamento Cardiovascolare: Per migliorare la resistenza e recuperare rapidamente durante le gare.

\*Simulazioni di Gara: Utilizzare simulatori per affinare il coordinamento e la reattività in situazioni di alta pressione.



14

## Automobilismo Paralimpico e Adattamenti

Queste linee di forza fotografate e descritte come catene cinetiche (immagini 12,13 e 14), sono fisiologicamente valide e attendibili, ma ora ci troviamo di fronte ad un altro quadro, dobbiamo valutare un pilota con caratteristiche diverse a cui manca uno o più arti. Seppure le tecnologie con le automobili sono arrivate ad avere degli adattamenti che sopperiscono qualsiasi esigenza e caratteristiche della persona, nelle gare di velocità gli adattamenti devono sopperire a esigenze diverse. (immagine 15 Alex Zanardi da pilota GT per il Team BMW)

Ebbene qui dobbiamo ricominciare tutto il ragionamento, non valgono più le osservazioni di prima in quanto è cambiato lo schema che è il risultato degli aggiustamenti soggettivi del presunto atleta, aggiustamenti meccanici strutturali ed emotivi che l'anno portato fino a li.



15

La domanda è: come ha fatto il corpo in esame a sopperire alla mancanza degli arti e come si rapporta con il mezzo in questione cioè una automobile sportiva che raggiunge velocità importanti? L'automobilismo paralimpico è una disciplina praticabile all'interno dell'attività gestita dalla FISAPS, Federazione Italiana Sportiva Automobilismo Patenti Speciali, riconosciuta dal CIP quale disciplina sportiva paralimpica nel 2021, ma Alex Zanardi, dopo il suo incidente nel 2001 nella formula Indycar, già nel 2003 è stato il pilota che ha sorpreso tutti, mettendosi in gioco con le sue caratteristiche, amputazione bilaterale trans-femorale (immagine 16) correndo in un team professionistico alla pari con gli altri piloti. Questo è avvenuto grazie alla sua determinazione, alla sua esperienza e all'attenta valutazione e adattamenti effettuati dai tecnici insieme a lui.

Vogliamo mettere in risalto uno stralcio di una intervista di Jvan Sica nel 2019 Alex Zanardi:

\*Qual è stata la molla che l'ha spinto a tornare a correre?

- "Non serviva nessuna molla, ma quello che mi ha spinto a tornare al volante è stata la possibilità di poterlo fare. Una casa automobilistica come la Bmw si è messa a disposizione per questa mia sfida. Chiaramente con me la BMW ha avuto un'esposizione mediatica importante, ma devo solo ringraziarli perché sono stati loro a pensare insieme a me che un uomo senza gambe potesse guidare, partecipare ai campionati, scontrarsi con piloti professionisti e arrivare addirittura a vincere. Ad alcuni, anzi a molti, questo era utopia. Felice di averli fatti ricredere."

\*Lei ha sempre detto che si ritiene un uomo fortunato dopo l'incidente. Ci può approfondire il concetto?

- "È vero, quando dico che sono un uomo molto fortunato la gente si stupisce. Quando faccio determinate affermazioni, nel mio caso pensano al dramma, alla tragedia, agli episodi gravi che possono toccare ognuno di noi. La mia ripresa è stata notevole, ma tutto sommato normale per uomo che nella vita si è dovuto attrezzare per affrontare le avversità. Io avevo tutte le risorse per farlo, anche economiche, non mi voglio nascondere dietro a un dito, non è stata tutto forza della volontà. A 34 anni ho una bella moglie al mio fianco, un figlio, una famiglia già formata, una tranquillità economica, senza dovermi preoccupare di come sbarcare il lunario e oggi che sono riuscito a riconquistarmi la mia indipendenza, più che disabilità la chiamerei nuovo tipo di abilità. E poi questa condizione mi ha fatto scoprire anche nuovi passatempi, aperto nuove prospettive."



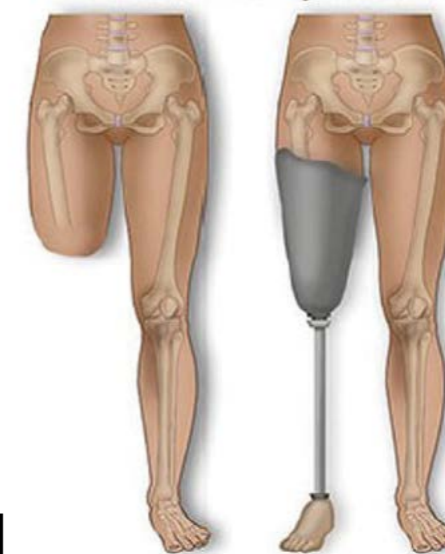
16

Alex Zanardi ha iniziato il percorso di pilota GT utilizzando inizialmente delle protesi alle gambe, ma a differenza degli amputati trans-tibiali (che mantengono l'articolazione

del ginocchio), Alex Zanardi necessita di protesi diverse e più complesse.

In quanto le sue amputazioni sono trans-femorali (senza l'articolazione del ginocchio).

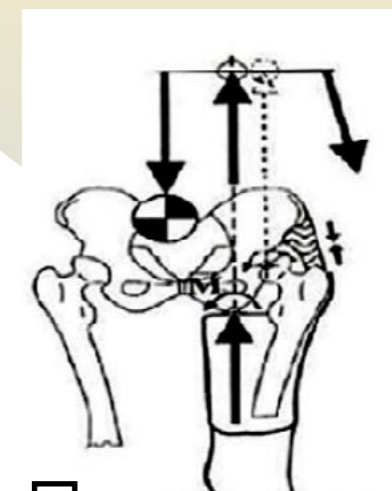
In questo tipo di protesi, come nella maggior parte delle protesi, non avendo un appoggio neutro sul fondo dell'invaso, dissipa la forza sul perimetro dell'invaso, ma a diversità delle amputazioni trans tibiali, in cui l'articolazione del ginocchio, il femore e i muscoli della coscia sostengono le pressioni effettuate sulla protesi, nelle protesi trans femorali la forza viene a sovraccaricare la parte ischiatica del bacino (immagine 17). Tutto ciò comporta che al momento in cui il pilota deve spingere sui pedali per frenare o accelerare deve effettuare delle rotazioni del bacino, calcolando che la protesi sinistra è in ap-



17

poggio fisso su un supporto e che questa già sollecita la parte ischiatica sinistra, al momento in cui il pilota cerca di spingere il pedale con la protesi a destra, il baricentro esegue una rotazione e nel fare questo la sinistra per contro movimento non riesce a mantenere la pressione in appoggio, quindi per assecondare ciò il pilota deve eseguire dei movimenti di avvicinamento attraverso l'articolazione della colonna vertebrale, cosa difficilissima se pensiamo che il pilota è ancorato al sedile con le cinture e che, non avendo i piedi, la pressione sui pedali non ha la sensibilità giusta per la guida. Considerando anche che i pedali utilizzati da Alex Zanardi oltre ad una lunghezza su misura, avevano dei pistoni più potenti per il ritorno dopo la pressione in modo che il pilota aveva sempre il pedale tarato, in assetto e in caso di pressione diversa con la protesi, il pedale non fletteva oltre il dovuto.

Tutto questo però risultava molto difficoltoso per il pilota e poco performante per il mezzo, così dopo vari aggiustamenti Alex Zanardi in accordi con il Team decidono di cambiare assetto, portando tutti i comandi a livello manuale (immagine 16). Scelta sicuramente più performante ma più difficoltosa nella gestione, avendo già un manubrio pieno di altri strumenti. Tale scelta è stata dettata anche dai regolamenti della federazione, la quale prevede che, in caso di incidente e ove possibile, il pilota deve essere in grado di uscire dall'abitacolo da solo entro 10 secondi, ma con delle protesi ancorate ai pedali (immagine



18



19



20



21

19) e ai monconi, senza poter flettere le ginocchia e con le barre dell'auto da intralcio il tutto risultava molto difficoltoso. Altra regola che ha orientato tale scelta è quella del cambio pilota. In effetti nelle gare automobilistiche GT è previsto il cambio pilota e che il pilota uscente deve aiutare il pilota entrante a prendere posto e assetto (immagine 20 e 21). Per cui la sintesi è stata di togliere le protesi, quale situazione di ingombro in tali manovre, ma ciò ha comportato un aumento del lavoro nella parte superiore del

corpo, avendo i comandi soltanto manuali. Considerando anche la facilità di affaticamento dato dalla costrizione dell'abitacolo e dalla circolazione sanguinea ridotta a causa della mancanza degli arti. Per cui soltanto la grande capacità di adattamento, la grande professionalità e competenze di Alex Zardi, unite ad un gruppo di lavoro disposto a percepire ogni sua singola esigenza e a metterla con lui in pratica, sono riusciti in tale impresa, gareggiare alla pari in qualsiasi condizione fisica.

## Conclusioni



22

Grazie al supporto di Stefano Comandini, abbiamo potuto descrivere, a grandi linee, le caratteristiche di piloti sportivi di automobilismo GT sia in ambito olimpico, sia gli adattamenti per un pilota paralimpico quale è stato Alex Zanardi. Abbiamo indicato le difficoltà maggiori di un pilota e in piccola parte le attenzioni utili e applicabili atte a migliorare lo status del pilota dopo uno stress non solo psicologico, ma soprattutto psicofisico, osservando come un corpo si adatta e si modula alle necessità richieste, ma va sostenuto nel mantenere l'equilibrio sia statico che dinamico per non incorrere a disfunzioni nel tempo.

Grazie a persone come Alex Zanardi che ha sperimentato ogni adattamento alla guida, oggi possiamo vedere alla guida di auto civili ogni persona, qualsiasi sia la propria caratteristica, come ad esempio Bebe Vio che guida la sua auto considerando il suo status con tutti gli arti, superiori e inferiori, protesizzati.

Concludiamo con un ringraziamento per la collaborazione a Stefano Comandini e un pensiero speciale per Alex Zanardi.



23



24

### Bibliografia brand e immagini

- Imm. 1 – BMW Z4 in Silverstone foto dal sito personale di Stefano Comandini
- Imm. 2 – Stefano Comandini Team BMW foto dal sito personale di Stefano Comandini
- Imm. 3 – Stefano Comandini & Staff foto dal sito personale di Stefano Comandini
- Imm. 4 – dal sito stradadeiparchi.it
- Imm. 5/6/7 – dal sito personale di Stefano Comandini e Ceccato racing
- Imm. 8 - dal sito personale di Stefano Comandini
- Imm. 9/10 – da Medicina on line
- Imm. 11/12/14 – da "Orto Posturodonzia" di M. Clauzade e J.P. Marty GLM Edizioni Marrapese
- Imm. 13 – da Scienzomotorie.com
- Imm. 15 - dal sito personale di Stefano Comandini
- Imm. 16 – Fuji speedway Jpn 21th november 2019 bmw motorsport-super-gt-x-dtm-dream-race Alessandro Zanardi
- Imm. 17 – da choosept.com
- Imm. 18 – da
- Imm. 19 – Sito ufficiale Alex Zanardi
- Imm. 20/22/23 – da Sito ufficiale Ceccato Racing
- Imm. 21 – da Sito ufficiale Alex Zanardi
- Imm. 24 – da Massimo Di Marcello "Paralimpiadi Londra 2012"
- Testo "indicazioni pratiche" da studiodelos.com
- Brand: BMW, Ceccato Racing, Motorsport.com

È il 1998  
quando rinasce Primato.  
Da quel giorno centinaia di storie  
del nostro Ente.

1000  
primato  
2026



# I NUMERI DI ASI PARLANO CHIARO. MA IL VERO LAVORO COMINCIA ADESSO.

**Achille Sette\***

Segretario Generale ASI



**C**i sono momenti nella vita di un'organizzazione in cui i numeri smettono di essere semplici cifre e diventano racconto. Diventano storia. Diventano, se si ha il coraggio di leggerli fino in fondo, una responsabilità.

Sport e Salute ha pubblicato a marzo il Rating degli EPS 2025 — un documento tecnico, asciutto, costruito su dati di bilancio, su registri di tesseramento, su indici di efficienza operativa. Eppure, a chi sa leggerlo, quel documento deve dire molto di più. Dice chi siamo. Dice dove stiamo andando. E dice, con la franchezza che solo i numeri sanno avere, che

non possiamo più permetterci di “governare” la nostra quotidianità solo con l'istinto e la passione del volontario.

Permettetemi allora di essere, in questo spazio, un Segretario Generale che parla non dal tavolo relatori di una riunione istituzionale, ma dalla scrivania dove quei numeri si analizzano uno per uno.

## ■ 2.059.000 tesserati. Il primato che pesa.

ASI è ancor di più il primo Ente di Promozione Sportiva in Italia per numero di atleti tesserati. Oltre 2.059.000 tesserati nel 2025. Più di due milioni di persone che hanno scelto di fare sport attraverso di noi, attraverso le nostre

affiliate, attraverso i nostri dirigenti, i nostri tecnici, i nostri comitati territoriali. È un numero che fa effetto anche a pronunciarlo. Fa effetto perché è reale, perché ha un nome e un cognome dietro ogni unità, perché rappresenta un bambino che ha scoperto lo sport per la prima volta, un anziano che ha trovato nella palestra di quartiere un motivo per uscire di casa, un ragazzo che ha imparato qualcosa sulla vita attraverso una sconfitta sportiva.

Siamo primi. E diciamolo con orgoglio, senza falsa modestia. L'orgoglio, quando è fondato sui fatti, non è vanità: è consapevolezza. È il punto di partenza per fare ancora meglio.

Ma c'è un secondo numero che mi ha colpito forse ancora di più, e che racconta qualcosa di diverso, qualcosa di più sottile.

Nel 2025, ASI è il secondo EPS per contributi allocati da Sport e Salute, con 2.085.328 euro su un totale di sistema di circa 19,4 milioni (ancora dannatamente sperequati sul totale messo a disposizione dal Governo, ma questa sarà un'altra storia);

Significa che il sistema ci riconosce. Che i criteri oggettivi di allocazione — basati sui volumi di attività, sui tesserati, sulle affiliate — ci premiano. Non è un regalo: è una rendicontazione. È la conseguenza di un lavoro.

## ■ Crescita nel rating ESG

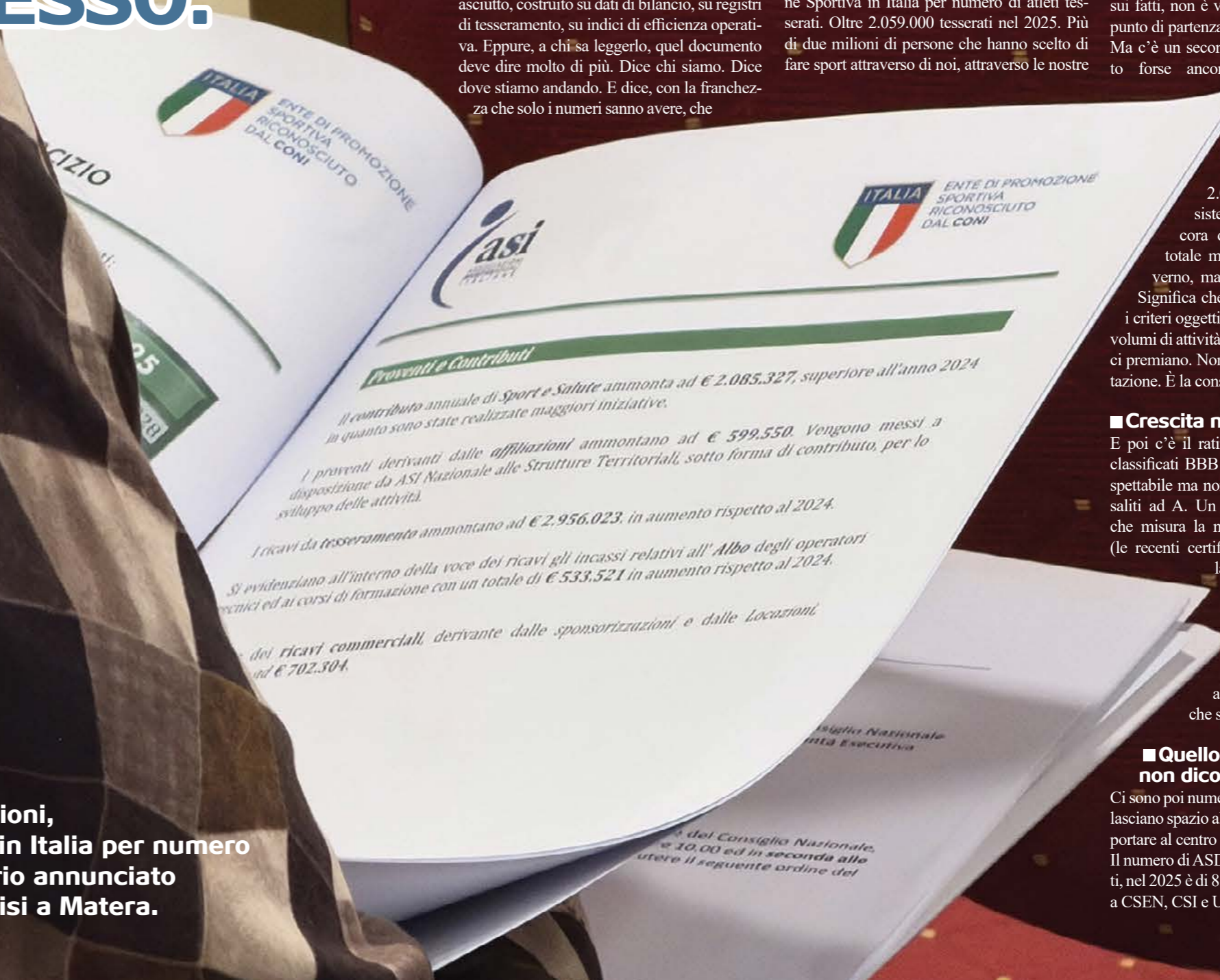
E poi c'è il rating ESG. Nel 2024 eravamo classificati BBB — un livello intermedio, rispettabile ma non eccellente. Nel 2025 siamo saliti ad A. Un upgrade netto, significativo, che misura la nostra capacità di intervenire (le recenti certificazioni conseguite ne sono

la tangibile rappresentazione) integrando principi ambientali, sociali e di governance all'interno del nostro modello organizzativo. Non è un attestato di merito fine a sé stesso: è la dimostrazione che stiamo cambiando passo.

## ■ Quello che i numeri non dicono ancora.

Ci sono poi numeri nel Rating 2025 che ancora lasciano spazio al miglioramento e che è giusto portare al centro del dibattito interno.

Il numero di ASD e SSD affiliate ad ASI, infatti, nel 2025 è di 8.038; quarti nel sistema, dietro a CSEN, CSI e UISP. Questo dato va letto con



**Sfondato il tetto dei due milioni, ASI è il primo Ente di Promozione Sportiva in Italia per numero di tesserati. Un traguardo straordinario annunciato nel corso di Giunta e Consiglio svoltisi a Matera.**

attenzione, senza allarmismo ovvio, perché un'organizzazione che è prima per tesserati ma quarta per società affiliate ha un rapporto di concentrazione che merita di essere analizzato. Significa che le nostre affiliate sono mediamente più grandi? Forse. Significa che abbiamo margini di crescita nella capillarità territoriale? Certamente.

Andiamo avanti: il rapporto tra spesa per attività sportiva e costi totali ci colloca intorno al 57%, sotto la media di sistema del 62%. Non significa che spendiamo male. Significa che c'è spazio per orientare ulteriormente le nostre risorse verso ciò che siamo nati per fare: lo sport, la promozione sportiva, l'impatto sulla vita delle persone.

### ■ La sfida verso il futuro

Ed è qui che voglio arrivare. Perché tutto ciò che ho detto fin qui — i primati, le criticità, i rating — converge in una sola domanda: come si gestisce un'organizzazione come

ASI nel prossimo futuro?

La risposta che mi sono dato e cerco di trasferire quotidianamente con tutti i comitati, con tutti i settori, con tutti i dirigenti che ogni giorno portano avanti questa missione nei territori, è questa: si governa imparando a pensare in termini di indicatori di performance (KPI), indici di crescita, tendenze, ROI (ritorno degli investimenti), ma senza mai dimenticare che il nostro "ROI" non si misura in euro. Si misura in impatto sociale. Si misura nel valore che costruiamo intorno alla vita delle persone.

So che a qualcuno queste parole possono suonare fredde. So che c'è chi, nel mondo del terzo settore e della promozione sportiva, diffida degli strumenti del management come se fossero incompatibili con i valori. Come se parlare di *break even point* significasse tradire l'anima associativa. Come se ragionare su budget e indicatori di performance fosse il primo passo verso una deriva

mercantile che snatura la missione. Non è così. E anzi, sostengo il contrario. Sostengo il contrario.

Sono proprio i valori — la passione, l'inclusione, la propensione al servizio, la vocazione sociale — che ci impongono di essere rigorosi con i numeri. Perché se sprechiamo risorse, se gestiamo in modo inefficiente, se non sappiamo dove investire e perché, alla fine i primi a pagarne il prezzo non sono i dirigenti: sono le persone e le associazioni che si adoperano per esse. Sono i ragazzi che non trovano un campo. Sono le famiglie a cui non riusciamo a offrire uno sport accessibile. Sono le comunità che avremmo potuto raggiungere e non abbiamo raggiunto. Pensare ai ritorni, per noi, significa chiederci: ogni euro che investiamo in formazione, in tecnologia, in sviluppo territoriale, quante vite tocca? Quante nuove affiliazioni genera? Quanta coesione sociale produce? Questi sono i nostri indicatori di performance. Sono

diversi da quelli di un'azienda commerciale, ma sono ugualmente precisi, ugualmente esigenti, ugualmente necessari.

### ■ Il terzo settore come modello. La rete come moltiplicatore.

C'è una lezione che il mondo del Terzo Settore ha imparato — spesso a caro prezzo, attraverso crisi e riforme — e che noi dobbiamo fare nostra: da soli non si scala. Si cresce facendo rete. Si cresce in sinergia. Le organizzazioni che hanno saputo crescere in modo sostenibile sono quelle che hanno capito che la collaborazione non è debolezza. È strategia.

ASI ha oggi la dimensione per fare rete in modo autorevole. Ha i numeri per sedersi ai tavoli che contano. Ha un Presidente illuminato e sempre aperto all'evoluzione. Ha la presenza territoriale per costruire alleanze locali che si traducano in valore nazionale. Ma questa potenzialità si trasforma in realtà

solo quando i nostri comitati, i nostri settori, i nostri dirigenti ragionano come un unico grande sistema connesso. Questo richiede un cambio culturale: richiede che chi guida un comitato provinciale si senta parte di un progetto più grande, che chi gestisce un settore sportivo pensi non solo alla propria disciplina, ma alla missione complessiva dell'ente. Leadership distribuita, responsabilità condivisa, visione comune. Non è semplice. Ma è necessario e forse ASI ha iniziato il percorso prima di altri. Verso cosa? Non lo sappiamo ancora in fondo, ma questa è la risposta giusta.

### ■ Dove può arrivare ASI?

In più di un'occasione mi chiedo dove può arrivare ASI. Ho imparato — con il tempo, con l'esperienza e con qualche errore alle spalle — che le organizzazioni più solide non sono quelle che hanno un destino predefinito, ma quelle che hanno una direzione chiara e

la flessibilità per adattarsi lungo il percorso. Quindi credo solamente che la direzione è quella di diventare sempre più un punto di riferimento per il benessere psicofisico della persona e della comunità. Un soggetto che il decisore pubblico non può ignorare quando si parla di politiche sportive, di salute preventiva, di coesione sociale. Un'organizzazione che non si limita a certificare l'attività sportiva, ma la promuove, la costruisce, la difende come diritto.

Un colosso? Forse. Ma un colosso con l'anima. Un colosso che sa ancora cosa significa stare in un campo di periferia un sabato mattina, guardare un bambino che segna il suo primo gol, e capire che quello è il motivo per cui si fa tutto il resto.

I numeri di marzo ci dicono che siamo sulla strada giusta. Il lavoro di domani ci dirà se avremo avuto il coraggio di percorrerla fino in fondo. ■

## SCATTI DELLA DUE GIORNI ASI. GIUNTA E CONSIGLIO A MATERA

“**R**appresentiamo l'organismo sportivo più numeroso in Italia: questo tra Enti di promozione sportiva, Federazioni e

Discipline associate. Una crescita costante, negli anni, grazie al lavoro della struttura nazionale e del territorio”, queste le parole del nostro Presidente

presente ai lavori di Giunta e Consiglio appena conclusi a Matera. Una scelta questa non casuale perché, proprio per sottolineare la straordinaria importanza della periferia, ASI ha iniziato a svolgere i lavori di Giunta e Consiglio in modo itinerante.

E, sempre a favore del territorio, sarà erogata una cifra, oltre gli stanziamenti ordinari, per stimolare le attività.

Presenti per un gradito saluto istituzionale, il Sindaco di Matera Antonio Nicoletti, il Presidente del CONI Regionale Basilicata Giovanni Salvia e il Delegato provinciale di Potenza sempre del CONI Innocenzo Marchetta.

Un ringraziamento particolare per l'organizzazione al Comitato Provinciale di Potenza, al Presidente del Comitato Regionale ASI della Basilicata Luigi Laguardia, e all'associazione Welcome to Lucania come partner e guida tra i "Sassi" patrimonio dell'Unesco.



Prima dei lavori di Giunta, un gradito ospite, il Presidente del CONI Regionale della Basilicata Giovanni Salvia, nella foto insieme con il Presidente del Comitato Regionale ASI della Basilicata Luigi Laguardia, il nostro Presidente Claudio Barbaro e il Segretario Generale di ASI Achille Sette



Un momento della Giunta esecutiva



La sala gremita per il Consiglio Nazionale



I delegati in sala



Presente anche il Sindaco di Matera Antonio Nicoletti



Sul tavolo di presidenza, il SG di ASI Achille Sette, il Vicepresidente del Consiglio Nazionale Roberto Cipolletti e il Presidente Barbaro

# ENTRA IN MONDO ASI

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

The screenshot displays the ASI online shopping portal. At the top, there are navigation tabs: MOTORI, FINANZA, VIAGGI, MODA, TEMPO LIBERO, SALUTE E SPORT, TICKETS, and CASA. Below this, there are sections for 'CATEGORIE' and 'LE PIÙ RICHIESTE IN QUESTA CATEGORIA'. The 'CATEGORIE' section lists: Abbigliamento sportivo, Attrezzatura sportiva, Biciclette e mobilità elettrica, Alimentazione sportiva, and Salute e benessere. The 'LE PIÙ RICHIESTE' section lists: adidas, Amplifon, eFarma.com, New Balance, and Wilson Sporting Goods. There are several promotional banners: Columbia Sportswear with a 15% discount, New Balance with a < 20% discount, OCEANSAPART with a 45% discount, and a 'foodspring' banner with a -20% discount. A sidebar on the right shows 'LE ULTIME CONVENZIONI' and 'SPECIALS'.

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.



## COSA CI RENDE DAVVERO ITALIANI?

La tenacia. La stessa che ci guida ogni giorno nella realizzazione di infrastrutture innovative per la crescita dell'intero Paese.



**Gruppo FS**

The Mobility Leader

Seguici su [fsitaliane.it](http://fsitaliane.it)



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

