

RIVISTA DELLO CSAI<sup>1</sup> - CENTRI SPORTIVI AZIENDALI E INDUSTRIALI

APRILE - MAGGIO 2026

# tempoSport



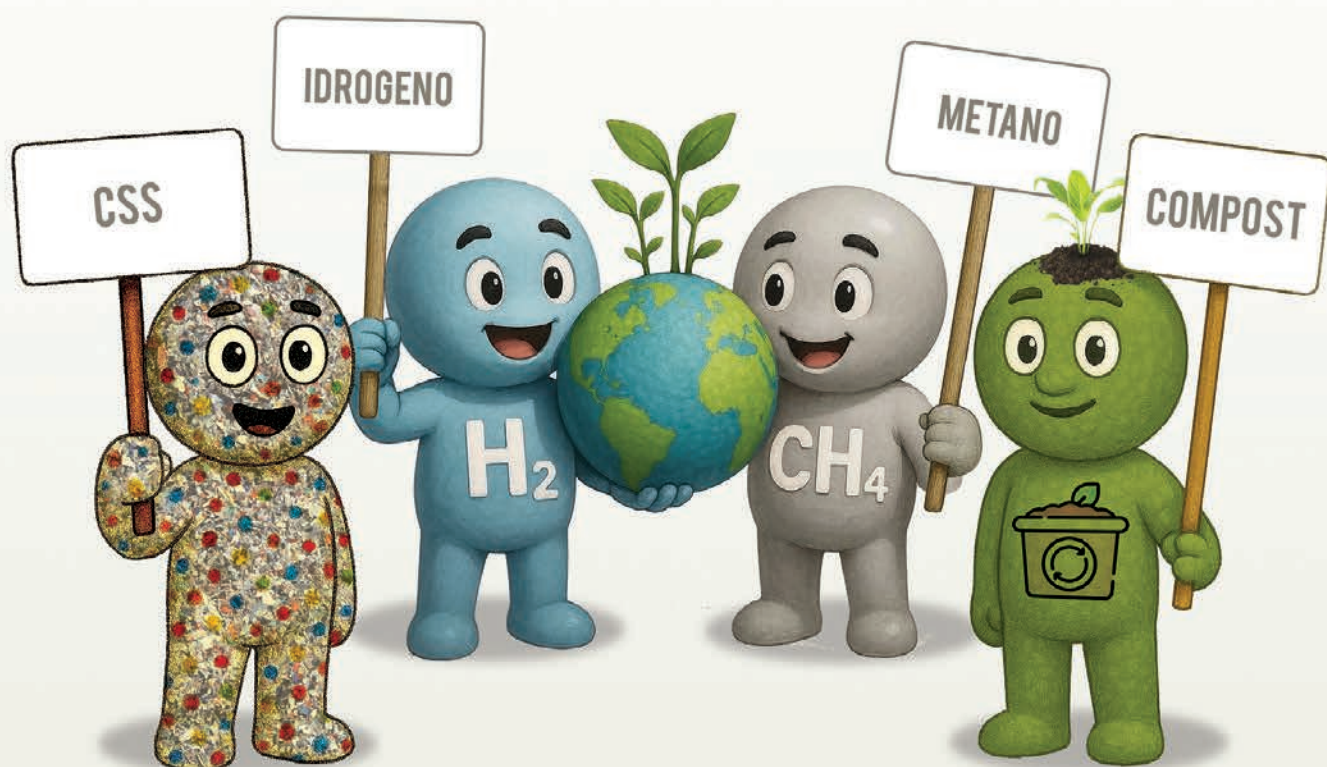
## IL PALLONE È SGONFIO

DINO ZOFF COMMENTA PER NOI LA CRISI  
DEL CALCIO ITALIANO CHE HA FALLITO  
PER LA TERZA VOLTA DI FILA  
LA QUALIFICAZIONE AL MONDIALE



CISAMBIENTE  
CONFINDUSTRIA

## I BIOEROI



**Ecologici ed economici:  
alimentati di ambiente.**

# sommario



NUMERO 3-4 / APRILE-MAGGIO 2026

NUMERO 3-4  
APRILE-MAGGIO 2026  
RIVISTA DELLO CSAIn  
Centri Sportivi Aziendali e Industriali

DIRETTORE  
Salvatore Bartolo Spinella

DIRETTORE RESPONSABILE  
Giacomo Crosa

VICE DIRETTORE  
Sandro Aquari

COORD. REDAZIONALE  
Paolo Germano

COORD. PAGINE CICLISMO  
Nunzio Currenti

PROGETTO GRAFICO  
[www.differentcreativity.com](http://www.differentcreativity.com)

SEDE E SEGRETERIA  
Viale dell'Astronomia, 30 00144 Roma  
Tel. 06.54221580 / 06.5918900  
06.54220602  
Fax 06.5903242 / 06.5903484  
[redazionetemposport@csain.it](mailto:redazionetemposport@csain.it)  
Sito web: [www.csain.it](http://www.csain.it)

STAMPA:  
VARIGRAFICA ALTO LAZIO - Roma

Iscrizione Tribunale di Roma N° 70/2018  
NUMERO SPECIALE "Attività motoria  
e Sport con professionalità, passione ed entusiasmo"

Numero chiuso in redazione  
il 1° aprile 2026

**PAG. 2 SPORT VS GUERRA**  
DI SALVATORE SPINELLA

**PAG. 3 NO AI SENSI DI COLPA**  
DI GIACOMO CROSA

**PAG. 4 «CAMPIONATO BALORDO...»**  
DI GIACOMO CROSA

**PAG. 8 ORA NEVE E GHIACCIO SPLENDONO D'AZZURRO**  
A CURA AREA COMUNICAZIONE CIP

**PAG. 10 L'INTERVISTA IMPOSSIBILE - OTTAVIO MISSONI**  
DI AUGUSTO FRASCA

**PAG. 12 QUELLI ERAN GIORNI...**  
DI LUCIA LEONESSI

**PAG. 14 CON IL GOLF LO SPORT...**  
DI VALERIO D'EPIFANIO

**PAG. 16 MEDAGLIE PER TUTTI...**  
DI PAOLO GERMANO

**PAG. 18 L'ARCO CSAIN CELEBRA I SUOI CAMPIONI**  
DI ANGELA SILVIA D'ALESSIO

**PAG. 20-23 A TUTTO CICLISMO**  
A CURA DI NUNZIO CURRENTI - HANNO COLLABORATO:  
FABRIZIO GULMINI, ELISA ZOGGIA, PAOLO FICARA

**PAG. 24 A CAMPO DEI FIORI IL TRAIL...**  
DI XANIA BELLINZANI

**PAG. 26 QUANDO L'INCLUSIONE...**  
DI FRANCESCO PELUSO

**PAG. 28 SANT'AGATA, È FESTA DI SPORT**  
DI NUNZIO CURRENTI

**PAG. 29 AL CAMPO CSAIN È SUBITO GOL**  
DI NUNZIO CURRENTI

**PAG. 31 LO SPORT FA...PIAZZA PULITA**  
DI ROSALIA BANDELLO E COSIMO VIGGIANI

**PAG. 33 TUTTI A SCUOLA DI PARATE**  
DI ANDREA ARGENTO

**PAG. 35 A CAGLIARI LA CINA È PIÙ VICINA**

**PAG. 36 CARO PAPÀ ADESSO CORRO DA SOLO**  
DI TOMMASO PEZZINO

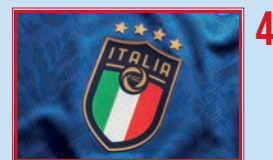
**PAG. 38 LO YOGA, IL FARMACO IDEALE...**  
DI GIUSEPPE CHIODI

**PAG. 40 IL GLUCOSIO? ORA NON MI TRADISCE PIÙ**  
DI FABIO BUZZANCA

**PAG. 42 LA PRESTAZIONE VINCE...**  
DI ANNALISA AVANCINI

**PAG. 44 SÌ, IL MIO POLSO È PIÙ SMART...**  
DI PIETRO LISI

**PAG. 46 FISCALITÀ, I CONSIGLI DELL'ESPERTO**  
DI LUCA CAMPAGNA





## IL PRESIDENTE

### SPORT VS GUERRA

di SALVATORE BARTOLO SPINELLA

**I**n un tempo segnato da conflitti drammatici, lo sport torna a ricordarci la sua vocazione più autentica: unire ciò che la guerra divide. Le immagini che arrivano dal conflitto tra Russia e Ucraina, ormai protratto da anni, e le recenti escalation tra Iran, Israele e Stati Uniti, raccontano un mondo attraversato da tensioni profonde e da una crescente distanza tra i popoli.

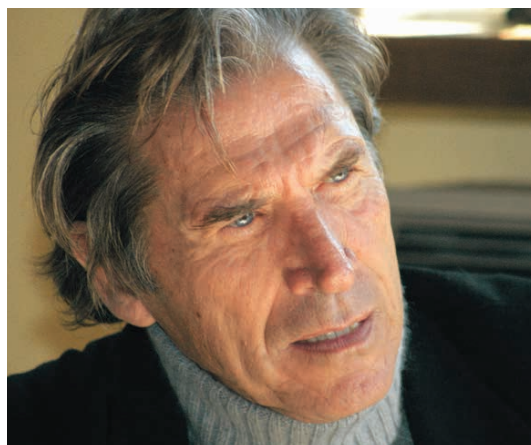
Di fronte a questo scenario, il ruolo dello sport non può essere marginale. Sento forte la responsabilità di ribadire che lo sport rappresenta uno dei pochi linguaggi universali ancora capaci di superare confini, ideologie e contrapposizioni. In un campo sportivo non esistono nemici, ma avversari; non esistono frontiere, ma regole condivise.

I valori fondanti dello sport – rispetto, lealtà, inclusione, solidarietà – sono l'antitesi stessa della guerra. Dove il conflitto genera distruzione e divisione, lo sport costruisce relazioni e comunità. Dove prevale la logica dello scontro, lo sport insegna quella dell'incontro. È nella stretta di mano prima di una gara, nell'abbraccio dopo una competizione, che si manifesta una cultura di pace concreta e vissuta.

Non è un caso che proprio nei momenti più difficili della storia, lo sport abbia rappresentato uno spazio di dialogo. Oggi più che mai dobbiamo rafforzare questa funzione sociale, investendo nello sport di base e nella partecipazione giovanile. I giovani, spesso spettatori inconsapevoli di tensioni globali, possono trovare nello sport un'alternativa educativa, un terreno neutrale dove crescere nel rispetto reciproco.

Le guerre contemporanee, come dimostrano anche le recenti crisi internazionali, producono effetti devastanti non solo sul piano politico ed economico, ma anche sociale e culturale, arrivando persino a condizionare eventi sportivi e momenti di aggregazione globale. Questo ci impone una riflessione ancora più profonda.

Lo sport non fermerà le guerre, ma può contribuire a costruire una cultura che le renda sempre più inaccettabili. È da qui che dobbiamo ripartire: dai valori, dall'educazione, dai giovani. Perché ogni partita giocata nel rispetto è un piccolo passo verso un mondo più unito, e ogni campo sportivo può diventare, simbolicamente, un terreno di pace. ●



## IL DIRETTORE

### NO AI SENSI DI COLPA

di GIACOMO CROSA

**P**arlare di sport in questo periodo storico è alquanto scomodo. Come non sentirsi un fuori luogo, un fuori del tempo! Ma è giusto sottolineare come nello stesso istante affiori un sentimento di ribellione alla condizione attuale che ci opprime con le sue voci violente e l'acre fumo dei suoi panorami.

È un sentimento più profondo del rituale *the show must go on*: quindi sport come un qualcosa di più concreto di un'utopia, sport sicuramente un qualcosa di distante dalla distopia, sport come voce che pur nella sua raucedine parla della possibilità di vivere insieme e di come il vincere o il perdere possano rappresentare un concetto più profondo e umano del vivere o morire.

Sport come forma di multilateralismo geo-politico applicato. Non è sbagliato allora aver raccontato e gioito per fantastici risultati degli atleti italiani protagonisti dei Giochi Olimpici e Paralimpici Milano-Cortina, nessun imbarazzo per aver applaudito con entusiasmo i protagonisti dell'atletica, del volley, così come quelli del rugby o del baseball, della F1 o MotoGP.

Nessun senso di colpa per aver trepidato, sperato fino all'ultimo per una qualificazione ai Mondiali di Calcio della nostra nazionale. Alla fine, e per la terza edizione di fila, l'Italia farà da spettatrice. Nulla di drammatico. Per qualcuno, comprensibili sfumature

di infantile delusione.

Dire che la partita con la piccola Bosnia-Erzegovina, finita ai calci di rigore, è stata una grande prova d'orgoglio è un balsamo infido. La realtà, nella sua cruda verità, ha messo in chiaro tutti i problemi culturali e strutturali del nostro movimento calcistico. Semplicemente bisogna prenderne atto.

TempoSport si concede sull'argomento con le parole di Dino Zoff, Presidente Onorario di CSAIn, il cui nome è garanzia di una credibilità di pensieri e valori di evidente percezione.

Altro argomento poi, con parole di fine scrittura, quelle di Lucia Leonessi, Direttore Generale di Cisaambiente-Confindustria, parole che attraverso un percorso particolare ci portano al cospetto del problema energetico dei nostri giorni.

Altre parole, ma in questo caso di nostalgia romantica troverete nella conversazione "impossibile" di Augusto Frasca con Ottavio Missoni.

Anche in questo numero, TempoSport desidera essere la rappresentazione dello spaccato del mondo CSAIn con le sue attività, i suoi personaggi, la sua professionalità, il suo entusiasmo, con i suoi stimoli alla riflessione su temi che vanno dall'allenamento, alla psicologia, alla pedagogia, alla nutrizione, alla tecnologia, alla fiscalità. Voglia di fare cultura.

Per finire, in quarta di copertina, il senso della speranza che è in tutti noi. Buona Pasqua. ●

**L'INTERVISTA** / *Dino Zoff analizza con il nostro Direttore la nuova eliminazione della Nazionale da un Mondiale. Una crisi che, a suo dire, parte da un campionato di basso livello e dove mancano gli italiani di qualità. Sul match con la Bosnia ha le idee chiare: «Non abbiamo evitato la trappola, troppa pressione e troppa enfasi»*

# «CAMPIONATO BALORDO COSA ASPETTARSI?»

**S**oprattutto per i più giovani, costretti alla nostalgia di nazionale, mi piace ricordare che Dino Zoff da Mariano del Friuli, classe 1942, Presidente Onorario CSAIn, è l'unico giocatore di calcio a poter portare sul petto le insegne di Campione del Mondo e Campione d'Europa. Non c'è ruolo nel mondo del calcio che lui non abbia ricoperto: giocatore, allenatore di club e della nazionale, presidente di società. Parlare con lui del dopo partita Bosnia-Italia, finale play-off di qualificazione per i Mondiali di quest'estate è sempre un divertente privilegio.

**Dino riprendiamo le nostre chiacchiere, cominciate ieri nel prepartita in questo giorno che per il calendario è 1° aprile. Quando il mondo era più sereno, questo giorno era l'occasio-**

**ne per gli scherzi, anche mediatici. La notizia dell'esclusione dell'Italia dai Mondiali, purtroppo non è una bufala...**

«Detto così è un brutto scherzo. La nostra squadra si è trovata nella necessità di vincere a tutti i costi con tante responsabilità sulle spalle e in queste circostanze non abbiamo mai fatto bene. La partita non era una finale. Era un passo importante verso il futuro. Le situazioni psicologiche sono differenti rispetto ad una

finale. Giochi una finale e più o meno inconsciamente pensi di aver già fatto molto. La partita con la Bosnia si è rivelata una trappola che l'Italia non ha saputo evitare».

**Il tuo primo pensiero a rigori terminati?**

«È stata una sensazione amarissima. Può capitare una volta, possono essere due, ma tre qualificazioni fallite, e per lo più consecutive, sono una condizione particolarmente dura da giustificare per il calcio italiano. Una

---

*Dino Zoff (nato a Mariano del Friuli nel 1942) è l'unico calciatore italiano ad aver vinto sia il Campionato Europeo (1968) che il Campionato del Mondo (1982) con la nazionale dove conta 112 presenze. Detiene il record mondiale di imbattibilità per squadre nazionali, con 1142 minuti consecutivi senza subire reti. Nel 1982, a 40 anni, ha alzato la Coppa del Mondo come capitano dell'Italia, diventando il vincitore più anziano nella storia del torneo. Ha allenato la Nazionale italiana dall'agosto 1998 al luglio 2000 dopo aver conquistato il secondo posto agli Europei persi solo al golden gol contro la Francia*





Un gruppo di azzurri assiste con il cuore in gola ai calci di rigore: iniziati male e finiti peggio

sensazione terribile».

**Proviamo a parlare di responsabilità?**

«Qui il problema è abbastanza generale, coinvolge tutte le componenti del nostro movimento, il prodotto che esprime. Abbiamo un campionato che se mi consenti, definisco balordo, le squadre italiane sono delle comparse nelle coppe europee nonostante il contributo di giocatori stranieri forti. Non c'è da aggiungere altro».

**E ora?**

«E ora credo che non succeda nulla di trascendentale e per certi aspetti penso che sia meglio così. Non siamo al cospetto di una apocalisse ma di una semplice tragedia sportiva. Una volta un fatto del genere te lo facevano pesare. Mi viene in mente il rientro di Fabbri dalla Corea, o quello della mia nazionale dal Messico dopo un secondo posto conquistato, blindata all'aeroporto di Fiumicino. Meglio che il fiume scorra placido verso il mare».

**Proviamo ad andare sul concreto: quale difficoltà non ha saputo superare il C.T. Gattuso.**

«Forse ha messo troppa enfasi nell'interpretare il momento. Da allenatore ho vissuto situazioni del genere, a Roma con la Lazio non ho mai perso un derby, con la Juventus era costante la pressione. Anche una parola può essere di troppo. Forse Gattuso ha creato nei giocatori, di per sé fragili, un eccesso di responsabilità. L'allenatore in una situazione come

**IL MONDIALE AMERICANO SARÀ EXTRA-LARGE  
48 SQUADRE, 3 NAZIONI, 16 CITTÀ, MA SENZA ITALIA**

La Coppa del Mondo Fifa (è questa la denominazione ufficiale a partire dal 1974 dopo che nel 1970 il Brasile, al terzo successo, si aggiudicò la storica Coppa Rimet) si giocherà in tre stati americani (Usa, Canada e Messico) dall'11 giugno al 19 luglio. È stato ribattezzato il primo Mondiale extra-large perché sono state ammesse ben 48 squadre divise in dodici gironi. Le città coinvolte saranno sedici: Vancouver e Toronto per il Canada; Città del Messico, che ospiterà la partita inaugurale, Monterrey e Guadalajara per il Messico; New York, dove si disputerà la finale, Los Angeles, Dallas, Kansas City, Houston, Atlanta, Filadelfia, Seattle, San Francisco, Boston e Miami per gli Stati Uniti. Nelle ventidue edizioni disputate la manifestazione è stata vinta solo da squadre europee e sudamericane. La nazionale più titolata della competizione è il Brasile, vincitore per cinque volte; alle sue spalle Germania e Italia con quattro vittorie ciascuna. Seguono con tre Argentina, attuale detentrici del titolo, con due Francia e Uruguay con una Inghilterra e Spagna. Considerando i primi quattro posti di ogni edizione (escludendo il 1950 quando il titolo si assegnò tramite un girone finale a quattro), 85 volte questi sono stati appannaggio di una squadra europea o sudamericana e solo tre di una squadra esterna a tali continenti (terzo posto degli Usa nel 1930, quarto posto della Corea del Sud nel 2002 e del Marocco nel 2022).

quella dei play-off deve sapere dosare l'acqua che esce dal rubinetto. Questo non vuol dire che la mia interpretazione sia quella più corretta». **Diverdiamoci a disquisire di tattica: Tutto giusto contro la Bosnia?**

«Quello che io ho trovato stonato è che noi non si sia riusciti a fare almeno una decina di contropiede. Loro non è che stavano là, arroccati dietro e non ti lasciavano spazi. Anzi erano tutti avanti spesso con solo due difensori. La palla l'avevano sempre loro e tutti avanti. Il contropiede, in queste situazioni è un'arte. Micidiale».

**Da portiere come hai valutato il momento dei calci di rigore?**

«Loro li hanno tirati bene, si vedeva che erano concentrati e nello stesso tempo sereni. Tranquilli. I nostri due errori: uno alto alto, l'altro contro la traversa. Capisco l'errore se tiri angolato e ti esce di poco, ma così è la prova evidente che sei andato sul dischetto senza sapere bene cosa fare, evidentemente schiacciato dalla responsabilità».

**Ora non mi dirai anche tu che i rigori sono una lotteria...**

«No, non ci penso proprio. Sono solo

l'esaltazione del momento, con lo straordinario duello tecnico e psicologico tra chi tira e chi difende la porta».

**Si dice sempre che le partite le decidono gli episodi facendo finta di non sapere che in fondo i 90 minuti di gioco sono una successione di episodi.**

**A parte ciò l'episodio Bastoni e cartellino rosso?**

«Diciamo che è stato destino. Purtroppo Bastoni è un sinistro tutto sinistro e così il suo intervento è stato inevitabile nelle conseguenze infauste. Di destro sarebbe andato meglio. L'istinto non dovrebbe prevalere sempre».

**Ti voglio riportare sulle possibili cause di questo buco nero calcistico.**

«Allora aggiungo che è anche un problema di materiale. Alla fine di tutto, politica sportiva e organizzazione, i protagonisti sono i giocatori. Mancano quelli di qualità.

«Prendo atto che l'Under 21 con la Svezia, anche ieri sia andata forte. Quello che rilevo è che nel tempo la Nazionale Under 21 ha sempre avuto un buon rendimento. Perché poi interviene tanta involuzione? Me lo chiedo anch'io. O i giovani pensano di essere arrivati, o caratterialmente manca loro quella fame di motivazioni indispensabili per emergere, o è proprio il ritmo modesto del nostro campionato che li intorpidisce. Mentre ti dico questo penso ancora alla partita con la Bosnia. Anche non saper fare il contropiede è una colpa ed un limite tecnico».

**Ti ripropongo un... e ora?**

«Sento già troppe voci sulle soluzioni per curare la malattia del nostro calcio. Non mi voglio unire al gioco. In fondo io resto un uomo di sport».

**Non ci resta che applaudire Vincenzo Montella alla guida della Turchia qualificata.**

«Sono veramente contento per lui anche se, lo dico ridendo, una sua giocata con Totti mi è costata l'Europeo».

**Per respirare ancora un poco d'Italia concediamoci un pensierino dedicato al nostro Carletto Ancelotti.**

«Lui è veramente un grande. Il Brasile gli chiede la grande impresa, Non sarà facile ma lui si è già divertito con il suo Real Madrid che molto di anima brasiliana aveva. Un vantaggio non da poco. Di sicuro il suo Brasile sarà protagonista così come le altre squadre storiche: Spagna, Argentina, Francia, Germania. Fare questo breve elenco mi provoca ulteriore dispiacere. Italia dove sei? Bastava solo qualche contropiede in più».

## LE 48 NAZIONI QUALIFICATE

### GRUPPO A

Messico  
Sudafrica  
Corea del Sud  
Rep.Ceca

### GRUPPO B

Canada  
Svizzera  
Qatar  
Bosnia Er.

### GRUPPO C

Brasile  
Marocco  
Haiti  
Scozia

### GRUPPO D

Usa  
Australia  
Paraguay  
Turchia

### GRUPPO E

Germania  
Ecuador  
Costa d'Avorio  
Curaçao

### GRUPPO F

Olanda  
Giappone  
Tunisia  
Svezia

### GRUPPO G

Belgio  
Egitto  
Iran?  
Nuova Zelanda

### GRUPPO H

Spagna  
Uruguay  
Arabia Saudita  
Capo Verde

### GRUPPO I

Francia  
Senegal  
Norvegia  
Iraq

### GRUPPO J

Argentina  
Algeria  
Austria  
Giordania

### GRUPPO K

Portogallo  
Uzbekistan  
Colombia  
R.D. del Congo

### GRUPPO L

Inghilterra  
Croazia  
Panama  
Ghana

**Le prime due squadre di ogni girone e le otto migliori terze classificate dei gironi si qualificheranno per gli ottavi**

### FASE A GIRONI

11-27 giugno

### SEDICESIMI DI FINALE

dal 28 giugno al 3 luglio

OTTAVI DI FINALE 4-7 luglio

QUARTI DI FINALE 9-11 luglio

SEMIFINALI 14-15 luglio

FINALE 3° POSTO 18 luglio

FINALE 19 luglio

*La storia dei fallimenti della Nazionale inizia con il Mondiale del 1958 con gli oriundi in campo. Poi le inattese e scioccanti eliminazioni del 2018 e del 2022*

# NON FURONO INCIDENTI DI PERCORSO

**Q**uella che si svolgerà in Nord America dall'11 giugno al 19 luglio sarà la 23ª edizione del Campionato del Mondo di Calcio, al di là di quelle che sono state le diverse denominazioni. L'Italia sarà assente per la quinta volta anche se, nell'edizione inaugurale, disputata in Uruguay nel 1930 con 13 nazionali che risposero all'invito, l'Italia fu assente per una scelta dei dirigenti di allora che considerarono il viaggio verso il Sudamerica problematico.

La prima vera storica assenza fu dunque quella del 1958 quando l'Italia, guidata da **Alfredo Foni** venne eliminata dall'Irlanda del Nord in una delle pagine più drammatiche nella storia della nostra nazionale. La partita decisiva di quello che era un girone eliminatorio a tre, di cui faceva parte anche il Portogallo e che promuoveva una sola squadra, si doveva disputare il 4 dicembre 1957 al Windsor Park di Belfast, ma invece diventò un'amichevole per il mancato arrivo dell'arbitro ungherese **Zsolt** fermato dalla nebbia a Londra e sostituito da un fischietto locale. Un'amichevole che terminò 2-2 ma che divenne "la battaglia di Belfast" per l'atteggiamento intimidatorio del pubblico e le provocazioni dei giocatori irlandesi, atteggiamenti che culminarono con l'agguato perpetrato a fine partita a danno dei nostri giocatori, con **Rino Ferrario** aggredito da un nugolo di spettatori che aveva invaso il campo.

La partita "ufficiale" si giocò il 15 gennaio '58: all'Italia, che a San Siro intanto aveva liquidato il Portogallo per 3-0, sarebbe bastato un pareggio. Stavolta l'accoglienza, forse per una sorta di "coda di paglia" per quanto accaduto a dicembre, fu cordiale (l'Inno italiano ascoltato in silenzio, senza i sonori fischi del match precedente), ma l'Italia, che schierava quattro oriundi (**Ghiggia, Schiaffino, Montuori e Da**

**Costa**) non resse all'urto dei padroni di casa e andò sotto di due reti. Accorciò le distanze Da Costa, ma l'auspicato aggancio fu vanificato dall'espulsione di Ghiggia che reagì all'ennesimo rude intervento nei suoi confronti. L'Italia, bicampione negli anni 30 era fuori dal Mondiale!

Per una nuova cocente delusione passeranno 60 anni di presenze ininterrotte. Stavolta l'Italia, guidata da **Gian Pietro Ventura**, fu inserita nel Gruppo G con la Spagna ma insieme comunque a squadre modeste come Albania, Israele, Macedonia e Liechtenstein. Pur con prestazioni non sempre esaltanti, tra cui l'1-1 in casa contro la Macedonia del Nord che poi sarà letto come un triste un presagio, la nazionale lasciò alla Spagna il primo posto nel girone e la qualificazione diretta. Il secondo posto le permise di giocarsi il tutto ai play-off dove l'urna le assegnò la Svezia. Sconfitta a Solna per 1-0 la formazione azzurra non riuscì ad andare oltre lo 0-0 nella partita di ritorno giocata a San Siro. Addio Mondiale in Russia e addio anche a Ventura, accusato dalla critica di scelte incomprensibili, come quella di aver lasciato in panchina **Insigne e De Rossi**. Fu costretto a dire addio anche il poco apprezzato presidente federale **Carlo Tavecchio**.

Il fallimento venne visto dall'ambiente come un incidente di percorso, ma purtroppo non sarà così. La nuova mancata qualificazione al Mondiale del 2022 organizzato in Qatar, rappresenterà un vero proprio shock per il calcio italiano. L'Italia, guidata da **Roberto Mancini** che pochi mesi prima aveva guidato la squadra alla vittoria nel Campionato Europeo, ancora una volta lasciò la qualificazione diretta alla Svizzera, graziata in due occasioni dal dischetto dagli errori di **Jorginho**. I play-off si presentarono subito una montagna da scalare: non preoccupava certo il primo ostacolo, la Macedonia del Nord solo 65ª nel ranking, quanto piuttosto quello che avrebbe dovuto essere l'avversario successivo, il Portogallo di **Ronaldo**, un match però che non c'è mai stato. Nella notte del 24 marzo 2022, allo stadio "Renzo Barbera" di Palermo, l'Italia, in una partita secca, venne sconfitta 1-0 dai macedoni che, nei tempi di recupero, approfittarono dell'unica vera occasione a disposizione per battere **Donnarumma** grazie all'ex palermitano **Trajkovski**, mentre l'Italia tirò in porta ben 32 volte senza fare mai centro. Addio Qatar, ma non sarà l'ultimo addio!



*Gigi Buffon in lacrime a San Siro dopo lo 0-0 contro la Svezia che sancì per l'Italia l'eliminazione dal Mondiale del 2022 in Qatar*



*Con sedici medaglie, di cui ben sette d'oro, e il quarto posto nel medagliere, gli atleti italiani sono stati grandi protagonisti ai Giochi Invernali Milano-Cortina riscrivendo la storia paralimpica. Sci alpino e snowboard sono state le specialità regine con Giacomo Bertagnolli ed Emanuel Perathoner due volte in cima al podio*

# ORA NEVE E GHIACCIO SPLENDONO D'AZZURRO



**S**edici podi riscrivono la storia dei successi azzurri alla massima competizione invernale paralimpica. Gli annali del movimento, fino a metà marzo 2026, riportavano la cifra record di 13 medaglie a Lillehammer (NOR) 1994, una doppia cifra, ancorché sprovvista di ori, difficile da doppiare negli sport di neve e ghiaccio in cui l'Italia non ha una particolare tradizione. Insomma, preistoria e oggi, distanti anni luce per cultura sportiva paralimpica, per mezzi tecnici, per copertura mediatica dell'evento, per numero di partecipanti. I Giochi Paralimpici di Milano-Cortina 2026, compiuti con mille incognite in

una congiuntura politica internazionale da cardiopalma, alla fine al di là della vetrina di inclusione, hanno rappresentato la definitiva consacrazione agonistica del movimento italiano, con i 7 ori, 7 argenti e 2 bronzi portati a casa, insieme al quarto posto del medagliere complessivo.

• **LA REGINA DELLE DISCIPLINE, LO SCI ALPINO.** Gran parte delle medaglie sono scese come manna dal picco dell'Olimpia delle Tofane, nello scenario mozzafiato di Cortina d'Ampezzo. Lo sci alpino si è confermato locomotiva del medagliere italiano, per colore del metallo, e dello spettacolo offerto, per velocità raggiunta e rischi corsi. **Giacomo Bertagnolli**, guidato da **Andrea Ravelli**, ha firmato un capolavoro assoluto con quattro podi (tra cui gli ori in Slalom e Combinata), diventando l'atleta invernale con più podi, secondo solo a **Bruno Oberhammer**. Non meno straordinaria è stata la prova di **Chiara Mazzel**, indifferentemente con una guida o l'altra delle due portate ai Giochi. L'atleta di Cavalese è stata capace di conquistare un oro (super G) e tre argenti (combinata, discesa libera e gigante) nella categoria vision impaired, dimostrando una solidità tecnica che ha annichilito la concorrenza internazionale. Quanto a **René De Silvestro**, nulla di meno poteva sulla pista di casa: il suo primo oro paralimpico della carriera, nel gigante sitting, arricchito dall'argento nella combinata, ha rappresentato il giusto coronamento di un quadriennio di sacrifici.



Giacomo Bertagnolli (sin.) esulta insieme alla sua guida Andrea Ravelli dopo la vittoria nello slalom. Poi doppiierà con il successo in combinata. Servizio fotografico: Mezzelani GMT/CIP

• **LA 'NUOVA ERA' DELLO SNOWBOARD.**

Se lo sci alpino era una certezza, lo snowboard è stata la rivelazione travolgente. Sulle piste di Cortina, **Emanuel Perathoner** ha compiuto l'impresa storica di vincere due ori nella stessa edizione, dominando sia il Cross che il Banked Slalom. Accanto a lui, **Jacopo Luchini** ha finalmente agguantato quell'oro paralimpico inseguito per anni, confermando l'Italia come nuova superpotenza della tavola.

• **NELLO SCI NORDICO, IL RISCATTO DI TESERO.**

In Val di Fiemme, il fondo azzurro ha vissuto momenti di altissima tensione emotiva. La punta di diamante è stata **Giuseppe Romele**, che nella 20 km sitting ha conquistato un bronzo pesantissimo, sbloccando un settore che soffriva il dominio delle nazioni nordiche e della Cina.

Le aspettative erano alte, e sebbene il medagliere del fondo sia stato meno pingue rispetto alle discipline veloci, il piazzamento di Romele e i costanti top-10 di atleti come **Cristian Toninelli** indicano una base tecnica solida.

• **IL DEBUTO DEL BIATHLON È STATO ADRENALINICO.**

Il biathlon rimane una delle sfide più complesse per il movimento italiano. Nonostante l'as-

senza di medaglie pesanti, la crescita è stata evidente nelle prestazioni cronometriche ma soprattutto nella precisione millimetrica al tiro. Quella di **Marco Pisani**, quasi sempre infallibile anche se ancora lento nelle frazioni di fondo, quella alterna di **Toninelli**, più agile in pista. La disciplina necessita ancora di affinamento e tanta fatica in allenamento, oltre al solito ricambio generazionale, ma il divario con le potenze dell'Est, cinesi e russi, ma anche ucraini, costantemente abbonati al podio, si è sensibilmente accorciato.

• **A MILANO IL PARA ICE HOCKEY HA RIEMPIUTO L'ARENA SANTA GIULIA.**

La Nazionale Italiana ha vissuto un momento di grande ribalta mediatica ma anche e soprattutto di tifo sugli spalti, oltre che un torneo di pura resilienza.

Dopo i record di presenze all'Arena, che hanno spinto con un calore mai visto in Italia questo sport di squadra adrenalinico, alla finale il botteghino ha raggiunto quota 11.500 biglietti



Sopra, Emanuel Perathoner vincitore di due ori nello snowboard, sia nel cross che nel Banked slalom. Sotto a sinistra, Chiara Mazzel, oro e argento nello sci alpino. A destra Giuseppe Romele, bronzo nel fondo 20 km



venduti per la finale USA-Canada. Alla fine gli azzurri hanno chiuso al quinto posto, un piazzamento che non porta medaglie ma che vale moltissimo in termini di ranking. La vittoria contro nazioni storicamente superiori ha mostrato un gruppo coeso, trascinato dalle parate di **Stillitano** e dalla classe di **Rosa**. Le aspettative erano di un piazzamento tra le prime sei, obiettivo centrato che fa ben sperare per il futuro.

• **IL WHEELCHAIR CURLING HA SUSCITATO CURIOSITÀ E SEGUITO.**

Ha beneficiato dell'onda emotiva, un misto di curiosità e divertimento, avuta dal curling olimpico, campione di ascolti televisivi e fenomeni social, anche il torneo di curling in carrozzina a Cortina, un'altalena di emozioni. La coppia azzurra del doppio misto, formata da **Orietta Bertò** e **Paolo Ioriatti**, ha sfiorato le semifinali, pagando cara qualche imprecisione strategica nei momenti decisivi del round robin. Nonostante la mancanza del podio, il movimento ha dimostrato di aver

raggiunto un livello di competitività internazionale che, fino a pochi anni fa, era impensabile per l'Italia nel ghiaccio paralimpico.

\*\*\*

Al termine della cerimonia di chiusura all'Arena di Verona, il Presidente del Comitato Italiano Paralimpico, **Marco Giunio De Sanctis**, ha tracciato un bilancio che va oltre il dato numerico: «Non potevamo pretendere di più in termini di risultati, di organizzazione e di partecipazione. Arrivare quarti al mondo significa entrare stabilmente tra le grandi potenze dello sport paralimpico. Ma la vera vittoria è lasciare un Paese più inclusivo: abbiamo sdoganato la disabilità per l'alto livello, ora la sfida è la promozione di base. Queste medaglie non devono essere un punto d'arrivo, ma il trampolino per far sì che lo sport diventi un diritto accessibile a ognuna delle migliaia di persone con disabilità in Italia».

Era destinato ad una carriera sportiva di assoluto livello ma il suo talento fu frenato dalla guerra e così fu la sua creatività a farlo diventare un "campione" della moda

## «LE MIE VITE SUL FILO DI LANA»

di AUGUSTO FRASCA

Giornalista, scrittore e storico dello sport

“**S**uccede che a Milano, una notte, io e Giorgio Oberweger, triestino, amico per la pelle, al tempo responsabile tecnico dell'atletica italiana, passeggiamo, avanti e indietro, per via Pascoli, e Giorgio mi racconta la magia di un filo di lana che, con aghi speciali e intrecci guidati dalla fantasia, diventa maglia. Passano quattro giorni e a Trieste nasce l'idea "de far società". Ma, ghe dico: senti Giorgio, go capio, ghe xe macchine de maglieria, ghe semo noi due che semo soci e semo presidenti, e allora chi xe che lavora?". E Giorgio: "Non ti te devi preoccupar, noi do semo presidenti, ma chi lavora ghe xe ben mio cugino Livio Fabiani", e così diventiamo soci nella maglieria che ha un nome meraviglioso, Venjulia. Quando si dice il caso: da quel momento, dall'intuizione del mio amico, fare maglie è diventato il mio mestiere».

**Dunque, tutto nasce da quella passeggiata notturna a via Pascoli...**

«Confermo, primo atto della mia terza vita».

**Aiutaci a capire...**

«Semplice. La prima vita, a Zara e nell'atletica nel regno di Turi Battara. La seconda, in Africa e dintorni, ospite dei britannici. La terza, l'esilio dalla mia terra, il matrimonio, la moda, Sumirago. Zara: mio padre Vittorio, gran marinaio, in giro per il mondo. Mia madre, dei conti de' Vidovich di Sebenico, premurosa e indulgente nei confronti dei due figli. Con mio fratello Attilio, più grande, quel periodo zarantino fu vivere come in una favola: l'innocenza

della gioventù, la gioia di vivere, italiani, slavi, albanesi, tutti amici, e gare di nuoto, tennis, calcio, pallacanestro, ciclismo, canottaggio, e corsa, mattina e sera. A scuola, sufficienza certa solo in ginnastica e disegno... Cinema, molto. Oltre Chaplin con *Monello* e *Luci della città*, quello francese, Jean Gabin, Carné, Renoir, Michèle Morgan... e Arletty, svestita sempre ai limiti della censura: processata per collaborazionismo, stupenda la sua risposta, che da sola valeva l'assoluzione, al giudice: *mon coeur est français, mais mon cul est international*. L'esordio in atletica, un 800 metri, nel 1934, tredicenne. Ma quello vero, tre anni dopo, a sedici anni e sei mesi, all'Arena: battei Elroy Robinson, primatista mondiale sulle 880 yards, in 48"8, migliore prestazione mondiale di un allievo. Di passaggio in California al comando di una nave mio padre vide stampata su un giornale la sua foto, corredata della notizia della mia affermazione sul campione statunitense. Me ne portò copia al rientro».

**Quel 48"8 fu in realtà un gran risultato. Ma Milano e l'Arena restano legati anche ad un altro episodio, quello, del 15 e 16 luglio 1939, divenuto letteratura, e delle più nobili, della sfida Rudolf Harbig-Mario Lanzi.**

«Qualche giorno prima Boyd Comstock, direttore tecni-

Ottavio con la sua famiglia: la moglie Rosita e i figli Luca, Angela e Vittorio. A destra, Ottavio in gara ai Giochi di Londra 1948



## NACQUE E CREBBE IN DALMAZIA FU PRIGIONIERO IN EGITTO PER 4 ANNI

Ottavio 'Tai' Missoni nasce a Ragusa (Dubrovnik) l'11 febbraio 1921. La gioventù trascorsa nella Zara dalmata gli riserva eccezionali risultati in atletica. Oltre quattro anni di prigionia in Egitto, e un difficile rientro agonistico, culminato nell'accesso alla finale dei 400 ostacoli ai Giochi di Londra del 1948 e nella conquista di un totale di sette titoli italiani. Dal matrimonio con Rosita Jelmini nasce progressivamente l'intesa che farà dello 'stile Missoni' uno dei marchi più affermati nel mondo della moda internazionale. Legato sentimentalmente, per una vita, alla terra d'origine, 'Sindaco del libero comune di Zara in esilio', muore novantaduenne nella sua casa di Sumirago il 9 maggio 2013, quattro mesi dopo la tragica scomparsa del figlio Vittorio nei cieli del Mar dei Caraibi.



Ottavio Missoni insieme al giornalista Gianni Brera che, con Giorgio Oberweger, fu uno dei suoi amici storici

co degli azzurri, aveva cronometrato a Lanzi un eloquente 1'21" sui 600, pronosticandogli, con la solennità di un capo Sioux, il nuovo primato mondiale sugli 800. L'avvio del nostro fu scriteriato. In testa per tre quarti di gara, rimase tramortito dal cambio di passo del tedesco, primo nel fenomenale 1'46"6, chiudendo tuttavia in 1'49", nuovo primato italiano. Il giorno successivo, rivincita sulla mezza distanza, 46"7 per entrambi, primato europeo, con il diciottenne di Zara, il sottoscritto, terzo classificato in 47"8. E poco dopo, a Vienna, vinsi il titolo ai Campionati mondiali universitari».

### **Finita la prima vita?**

«Tutt'altro! Due anni di atletica, permanenza prima a Torino, coinvolto anche nel mondo del cinema con una modesta presenza in *Addio giovinezza* di Alessandro Blasetti, poi a Milano, vita allegra nel mondo della rivista, applausi alla coppia Totò-Anna Magnani, agonismo con l'*Oberdan Pro Patria*, allenamenti al Giurati, e cinque impegni sui 400 ostacoli, culminati in un 53"3 e nella conquista del titolo italiano. Poi, la cartolina di precetto, prima destinazione la Grecia, ultima, in ogni senso, il Nord Africa, El Alamein. Capii poco o nulla della celebre battaglia. So che a un certo punto, dopo una nottata trascorsa nel cratere di una bomba, mi ritrovai solo, sorpreso di non far parte del catalogo dei morti, imbattendomi infine in un neozelandese che con disarmante naturalezza mi apostrofò: come on! Così, in poche ore, si concluse la storica battaglia. Il resto è noto: quattro anni e più di prigionia in Egitto 'ospite di sua Maestà britannica', per il soldato Ottavio Missoni da Zara, telefonista del 65° fanteria».

### **E al rientro...**

«Un momento... Noi del Campo 305 Pow fummo imbarcati per ultimi, nel settembre del 1946. Ero malridotto. Andai a Trieste, dove ritrovai vecchi amici, Giorgio (Oberweger), Nereo Rocco, Cesare Rubini. Alternai la presenza fra Trieste e Milano. Ripresi a correre, mi tesserai con la *Gallaratese* di Franco Testa e di Ezio Bresciani, occhiali spessi come fondi di bottiglia: un bell'ambiente. Mi trascinai dietro Dario Fo, e me ne fu sempre grato! Trovai occupazione presso una casa editrice, spesso ospite, con Gianni Brera, della mensa della *Gazzetta*. Scrisse del mio ritorno: "Il conte è rientrato dalla prigionia, magro e allampanato... Ma è un fantasma bellissimo, già in condizione di salire ai vertici del giro di pista, con o senza ostacoli". Per un breve periodo entrai

nel mondo dei fotoromanzi: quindici giorni di lavorazione a *Bolero Film*, 80.000 lire, una manna! Conobbi Lucia Bosè: eravamo entrambi timidi, e quando, trenta anni dopo, ci incontrammo in una sfilata, "Eri bella come una dea", "Eri bello come un angelo". Chissà come sarebbe andata, fra noi due. Ma finì, anche perché poco dopo Lucia vinse il concorso di Miss Italia dinanzi a Gina Lollobrigida...».

### **E Rosita?**

«Era lì, dietro l'angolo. Mi individuò a Londra, durante i Giochi olimpici del '48, lei in tribuna, in vacanza premio, sedicenne, io in campo, impegnato nella finale dei 400 ostacoli, sesto, inciampando per sfinimento sull'ultimo ostacolo, con l'impetoso commento di mio padre: "T'ho visto in un cinegiornale, ma sei arrivato ultimo!". Con Rosita ci rivedemmo, più volte. Fidanzati nel 1951, sposati, io in guanti e marsina, il 18 aprile 1953».

### **E la Venjulia di Oberweger-Missoni?**

«Era andata bene. Con Livio Fabiani il rapporto era perfetto, le nostre tute, di grande qualità, erano state adottate dalle nazionali di atletica, calcio e pallacanestro. Con papà pensionato, avevamo ricomposto l'ambiente familiare a Trieste. Poi, dopo il matrimonio, la Venjulia si sciolse, mi trasferii con Rosita a Gallarate, casa di 100 metri quadri con seminterrato adibito a laboratorio e una dozzina di dipendenti, il conto bancario eternamente in rosso. Il colpo grosso si realizzò nel 1958, quando i primi capi Missoni, righe verticali coloratissime, furono acquistati dalla *Rinascente*. Da quel momento, fu un crescendo, Rosita impegnata nei modelli e nelle collezioni, io tra filati, tessuti e colori. Dieci anni dopo, mentre saliva l'età dei figli, Vittorio, Luca e Angela, ci trasferimmo a Sumirago, il nostro paradiso, con centinaia di collaboratori. Nel 1970, la prima consacrazione internazionale, la mostra permanente di un nostro lavoro al Metropolitan Museum of Modern Art di New York. Non abbandonai l'atletica, anzi, la coltivai fino alla fine, ritrovandovi intatti la vitalità e i valori dell'adolescenza. Così come gli amici, con cui, radunati da Brera, eravamo soliti ritrovarci a Milano, in osteria, ogni giovedì, prima in via Canonica, definitivamente al *Riccione*. Mai dimenticando i dolori e i lutti della tragedia adriatica, e l'angoscia degli esodi. Ecco, ho fatto il possibile per stringere... Quella che in fondo, dall'atletica alla palingenesi grafica di linee e colori, è nulla più di una vita sul filo di lana».

# QUELLI ERAN GIORNI...

*Dal viale dell'infanzia dell'autrice si sviluppa una correlazione tra la crisi petrolifera con l'Austerità del 1973 e la guerra dell'energia odierna, con una soluzione: il BIOGAS da rifiuto e un pizzico di dignità italiana in più da dedicare ad uno scienziato da rispolverare, Antonio Pacinotti*

**U**na delle prime canzoni che ricordo e che echeggia nella mia memoria di bambina è la riproposizione di Dalida, nel 1968, di *Quelli eran giorni* struggente ballata russa del 1924 musicata da Boris Fomin sul testo di Konstantin Podrevsky, *Dorogoj dlinnoju*, passando per una versione inglese, del 1968 (*Those were the days*) di Gene Raskin.

Un ricordo forte, quell'incipit - *c'era una volta una strada...* - perché con un salto magico lo lego, una manciata di anni dopo, all'Austerità del 1973 e del '74, con il governo democristiano di Mariano Rumor, resa necessaria dalla grave crisi petrolifera determinata dalla Guerra del Kippur.

Corsi e ricorsi (con qualche sospetto di essere nell'età della barbarie) e canzoni che, come sempre, scandiscono i miei ricordi. Quella strada però non assomiglia più al viale Antonio Pacinotti del 1973 dove, a sette anni, giocavo nel garage di Guido e Sandro, preferendo i soldatini alle bambole ma riempiendo comunque le lunghe giornate anche con il gesseto e i salti del gioco della campana insieme alle femmine della mia strada. Guardavamo con grande ammirazione i ragazzi più grandi come i miei cugini sedicenni che andavano in bicicletta alla discoteca del vicino comune, la domenica pomeriggio.

L'Italia andava lenta in quelle domeniche, a piedi o in bici, i bambini giocavano in strada e sulle porte c'era la chiave nella toppa. La merenda era pane, zucchero e vino e nessuno mangiava merendine o aveva paura e pure la guerra in Medio Oriente, terribile anche in quel caso, non veniva raccontata con il proposito di terroriz-

zare, ma veniva descritta da cronisti del calibro di Oriana Fallaci e Franco Ferrari e vista con rispetto nelle televisioni, in bianco e nero, da italiani che, divenendo telespettatori dopo essere stati solo ascoltatori di radio, uscivano dalla distruzione della Seconda Guerra Mondiale e giuravano che non sarebbero mai più stati coinvolti in un conflitto.

Erano giorni quelli di preoccupazione per il costo del petrolio, per il terrorismo che aveva iniziato a serpeggiare nella Penisola, per il conflitto arabo israeliano e nello stesso tempo erano giorni spensierati nelle domeniche

appiedate, con il coprifuoco dei locali, la riduzione della pubblica illuminazione, i limiti di velocità e le targhe alterne che compariranno l'anno successivo. Ricordo la 111 Autobianchi, verde bottiglia, di mio padre e la Fiat 500 celestina, con gli sportelli controvento, della mamma e la fortuna di avere due targhe diverse!

Quella crisi economica rese il Paese più forte, unito come dopo un terremoto, e la moda di casa nostra spiccava il volo insieme alla musica leggera italiana che avrebbe dato in quegli anni Settanta il meglio di sé. Nelle cucine sbucavano i primi



Lucia Leonessi, Direttore Generale di Cisambiente Confindustria

elettrodomestici evoluti, i ragazzi diplomati entravano in banca e le donne mostravano le gambe, la vita sembrava facile nonostante tutto e io crescevo tra le auto di Menco il carrozziere con la banda dei ragazzi di Viale Pacinotti, tra biciclette e soldatini, presa dalla scuola, la danza classica e il pianoforte. Arezzo, vista da Sansepolcro e dal mio viale, sembrava una grande città misteriosa e Milano, dove vivevano i miei cugini, una metropoli lontanissima.

Eppure, quelli eran giorni che crescevo e stavo bene, insieme all'Italia, ed ero come i miei amici sveglia e attenta; ascoltavo le parole dei grandi e avrei giurato che non ci sarebbero state occasioni per farci trovare impreparati. Otto anni dopo Venezia di Francesco Guccini ci sarebbe sembrata persino eccessivamente pessimistica, immersi come eravamo, nel benessere di quei magici anni Ottanta dove un presidente del consiglio italiano diceva un fermo no a prepotenti stranieri, in una data che pare destinata a divenire simbolica, il 7 ottobre. Il destino e la vita, spesso e purtroppo, hanno molta più fantasia di noi. Oggi come allora, siamo nel pieno di una crisi energetica, con un grande conflitto mediorientale, che rischia di divenire globale, in atto (da quel 1973 molti altri conflitti hanno insanguinato il Mondo) e con una Europa sempre troppo debole. Non tutto è in nostro potere certamente ma, spesso, dimentichiamo che, come dicono a Milano *piuttosto che niente è meglio il piuttosto*, e così riprendo il mio refrain sull'energia da rifiuto.

I rifiuti sono potenti e forniscono una importante alternativa alle fonti fossili



Antonio Pacinotti (1841 - 1912), lo scienziato pisano famoso per l'invenzione della dinamo

tradizionali e anche alle rinnovabili che impattano con l'utilizzo delle terre rare e l'occupazione del suolo. I rifiuti che escono dai centri urbani e dalle industrie (rifiuti speciali) sono utilizzabili immediatamente come fonte energetica che prende – come ho detto più volte – due principali direzioni: la via dell'umido e il recupero e valorizzazione della frazione secca.

L'umido si origina dagli scarti alimentari (avanzi di cibo, frutta e verdura, carne e pesce, gusci di uova caffè e tè), dagli sfalci (potature, foglie ed erba) e dalle bioplastiche compostabili ed essendo ad alto contenuto di acqua si utilizza, o meglio di dovrebbe assolutamente utilizzare, per produrre biometano, idrogeno e compost ma è altresì possibile recuperare la CO2 e utilizzarla a fini vivaistici o addirittura alimentari per gasare bevande. In un frangente dove il gas combustibile, oggi come allora il petrolio del 1973, diviene prezioso per abbattere i costi dell'energia, domestica o industriale, non vedo perché si debba per dabbeneaggine perdere una occasione d'oro di costruire una fetta di autonomia per l'Italia. Mettendo a regime gli impianti, e ne mancano davvero molti, per la produzione di biometano e idrogeno (uno non esclude l'altro) e utilizzando bene la frazione secca per il recupero di materia, valorizzando la parte residuale in buona parte per produrre CSS (Combustibile Solido Secondario), arriviamo ad una autonomia vicino al 20% del totale dell'energia nazionale. Non dimenticando che l'agricoltura avrebbe tanto compost biologico.

La ballata russa, cantata poi da Dalida e dalla Cinguetta, parlava di "un buon vento" e se una cosa contraddistingue questi anni è sicuramente un clima estremamente ventoso; lo diceva nei suoi ultimi anni di vita il mio Babbo: *vento, sempre vento forte cosa porterà?*

Il vento Matteo è il protagonista de *Il segreto del bosco vecchio* di Dino Buzzati, i venti forti spostano e crea le *dune vive* del Sahara, il vento guida i marinai con una intenzione reale, come diceva Seneca e dona fascino alle storie come nell'iconografico film *Chocolat*.

Il vento della ballata di Podrevsky, che mi ha portato alla riflessione sull'energia partendo dall'Austerità del 1973, è un vento buono, pieno di nostalgia nel senso greco del ritorno a casa seppur con dolore. Vorrei essere sicura che, oggi, i venti non siano solo di guerra, inutile e costosa, ma di rinnovamento perché il viale dedicato ad Antonio Pacinotti è emblematico: un patriota, politico e soprattutto uno scienziato a cui dobbiamo la dinamo e il motore elettrico a corrente continua. Non può essere un caso, così, a lui e a tutti coloro che hanno ancora la memoria di quell'Italia giusta e positiva degli anni '70 e '80 che lavorava e credeva in se stessa con grande dignità, dedico queste righe di semplice ma affettuosa riflessione. ●

## CONSIGLIATI DA LUCIA

### LIBRI

- **Austerità, occasione per trasformare l'Italia** di Enrico Berlinguer (Editori Riuniti, 1977)
- **Le radici della crisi. L'Italia fra gli anni Sessanta e Settanta** a cura di Luca Baldissara (Carocci 2001))

### CANZONI DEL 1973

- **Questo piccolo grande amore** di Claudio Baglioni
  - **Il mio canto libero** di Lucio Battisti
  - **Minuetto** di Mia Martina
  - **Un giorno credi** di Edoardo Bennato
  - **Alice** di Francesco De Gregori
- **Un grande amore e niente più** di Peppino di Capri (vincitore a Sanremo)

### FILM DEL 1973

- **L'Esorcista** ● **La stangata** ● **Amarcord** ● **Papillon**

*Il 24 e 25 aprile in Sardegna, in due centri costieri, si svolgerà in riva al mare un'altra edizione del Golf Links Invitational, l'evento nato dall'inventiva di Roberto Pompei, da anni in prima fila nel creare format sportivi innovativi con lo scopo di valorizzare un territorio sia sotto l'aspetto culturale che economico*

# CON IL GOLF LO SPORT ALLARGA I SUOI CONFINI



*Roberto Pompei si è dedicato al golf dalla fine degli anni Ottanta*

**N**el contesto delle moderne economie territoriali, lo sport rappresenta oggi uno dei principali strumenti di sviluppo sostenibile, promozione turistica e crescita culturale. In questo scenario si colloca il **Golf Links Invitational**, progetto che supera la dimensione della competizione sportiva per trasformarsi in un sistema integrato di valorizzazione economica, sociale e territoriale.

La storia del golf affonda le sue radici nella Scozia medievale, in particolare nella città di St. Andrews, universalmente riconosciuta come la culla del golf moderno. Nato nei campi costieri denominati "links", il golf era originariamente uno sport aperto, praticato in spazi naturali e caratterizzato da una forte dimensione comunitaria. Nel corso della sua evoluzione storica, tuttavia, il golf è stato spesso associato a contesti sociali più esclusivi. Proprio da questa contraddizione nasce la visione progettuale di **Roberto Pompei**.

Professionista di golf e promotore di format sportivi innovativi, Pompei sviluppa una filosofia basata su tre assi strategici: accessibilità, inclusione e valorizzazione territoriale. Il suo lavoro si inserisce nella più ampia prospettiva dello sport come industria culturale e motore di sviluppo economico locale.

Pioniere dello sport urbano, Pompei nel 2003 realizza a Roma il primo grande progetto di avvicinamento al

golf per tutti. Nell'area perimetrale della storica Piazza Risorgimento, nel cuore della Capitale, viene realizzato un allestimento completo in erba sintetica dedicato alla pratica golfistica. L'iniziativa rappresenta un momento simbolico di grande rilevanza sociale: uno spazio urbano viene trasformato in area sportiva aperta al pubblico, con l'obiettivo di democratizzare l'accesso al golf e avvicinare nuovi segmenti di popolazione alla pratica sportiva.

Questa visione innovativa trova la sua massima espressione nel 2005 con la nascita del Golf at Gabicce Links, riconosciuto come la prima competizione assoluta di golf disputata sulla spiaggia. L'evento rappresenta un caso pionieristico nel panorama sportivo internazionale.

A Gabicce Mare viene realizzato un percorso a nove buche direttamente sul lungomare. I green in erba naturale vengono trasportati appositamente da Roma e posizionati sulla sabbia, trasformando il paesaggio marino in un vero spazio competitivo. Il mare, il vento e la luce naturale diventano elementi tecnici e simbolici della gara, ridefinendo il rapporto tra sport e ambiente naturale.

Da questa intuizione nasce il **Golf Links Invitational**, evoluzione internazionale del format originario e oggi evento di riferimento per il turismo sportivo esperienziale. Il progetto non privilegia l'agonismo estremo, ma la qualità dell'esperienza sportiva, fa-



vorendo la partecipazione di professionisti e golfisti dilettanti in un contesto internazionale e inclusivo.

Il **Golf Links Invitational** si svolge da cinque anni consecutivi in Sardegna, lungo due delle località costiere più rappresentative del Mediterraneo: La Cinta Beach e Su Tiriarzu Beach. La scelta del territorio sardo rappresenta una strategia di sviluppo turistico integrato, contribuendo alla destagionalizzazione dei flussi turistici e generando impatti economici positivi sulle filiere locali dell'ospitalità, dell'eno-gastronomia e dei servizi culturali.

L'edizione 2026 si svolgerà nei giorni 24 e 25 aprile, confermando la crescita e la continuità internazionale della manifestazione.

Il progetto assume così un valore economico sistemico, dimostrando come lo sport possa diventare un potente strumento di marketing territoriale e attrazione internazionale. Il **Golf Links Invitational** non è solo un evento sportivo, ma un modello replicabile di sviluppo sostenibile basato su sport, cultura e territorio.

La vera forza del progetto risiede nella visione creativa e strategica di Roberto Pompei, capace di trasformare un'intuizione sportiva in un progetto culturale e imprenditoriale di lungo periodo. Attraverso la sua ricerca continua, Pompei dimostra come l'innovazione nello sport possa generare nuovi modelli di sviluppo, confermando una capacità progettuale che, attraverso creatività e visione, continua a sorprendere e ad aprire nuove prospettive per il futuro del golf contemporaneo.



## PER IL GOLF HA "TRADITO" IL TENNIS

Roberto Pompei è nato a Terni il 15 ottobre 1959. È entrato nel mondo dello sport giovanissimo praticando diverse discipline tra cui il calcio (giocava nella squadra dei pulcini del Cagliari) e il tennis, sport nel quale diventa prima atleta e successivamente maestro fino al 1988, anno in cui decide di dedicarsi completamente al golf e diventando professionista l'anno dopo frequentando la scuola nazionale di Sutri.

Nel 2007 ha conseguito il Master in Golf Management organizzato dalla FIG. Dal 2023, con la sua Combo Golf Academy, è responsabile della gestione e dello sviluppo golf per Delphina Hotels & Resorts, operando presso l'Hotel Capo d'Orso - Leading Hotel of the World e il Valle dell'E-rica Resort in Sardegna.

\*\*\*

È ideatore, organizzatore e direttore tecnico-sportivo di numerosi eventi, Golf Clinic e competizioni per brand internazionali tra cui Les Copains, Ford Italia, Yamaha Super Bike, Pershing Yachts, Mister Nut e SNO Yachts. È inoltre ideatore, organizzatore e Direttore Tecnico del Golf Links Invitational © la cui prima edizione si è svolta in Emilia-Romagna nel 2005 con il nome Golf at Gabicce Links.

*L'EVENTO - Mentre partivano i Giochi di Milano-Cortina a Madesimo si è svolta la 43ª edizione del "Grand Prix Neve" dell'Ente. Una cinquantina in gara nello slalom gigante. A squadre successo della Sicilia e dell'Abruzzo tra i team aziendali. Una settimana vissuta nel segno dello sport ma anche dell'amicizia*

# MEDAGLIE PER TUTTI ALL'OLIMPIADE DI CSAIN

**L**a splendida località di Madesimo, incastonata nella provincia di Sondrio, ha fatto da cornice dal 31 gennaio al 7 febbraio alla 43ª edizione del Grand Prix Neve di CSAIn, evento che ha richiamato quasi 80 tesserati provenienti da diverse regioni d'Italia. Un appuntamento che ha saputo coniugare perfettamente la passione per lo sci con lo spirito di aggregazione che da sempre caratterizza le manifestazioni del nostro Ente. Il momento culminante dell'evento è stata la finale di venerdì 6 febbraio, uno slalom gigante articolato in due manche. Il tracciato, lungo 800 metri con un dislivello di 200 metri e 26 porte ottimamente posizionate dai maestri della locale scuola sci, ha messo alla prova i circa cinquanta partecipanti.

La composizione geografica dei partecipanti ha evidenziato la forte rappresentanza siciliana, che ha costituito il nucleo più numeroso, affiancata da atleti e accompagnatori provenienti da Lombardia, Alto Adige, Piemonte, Abruzzo e Lazio. Una presenza variegata che ha testimoniato la capacità dell'evento di richiamare appassionati da tutta Italia. La competizione ha visto in gara tutte le fasce d'età, dai più piccoli fino ai veterani.

Nella categoria ragazzi, che ha disputato una sola manche, il podio ha visto primeggiare **Sofia Spinella**, seguita da **Rocco Di Prinzio** e **Alessia Caputo**. Tra le donne, nella cate-

goria "O", la vittoria è andata a **Luciana Gianrusso**, con **Angela Li Destri** al secondo posto e **Rosalinda Bonanno** al terzo, mentre nella categoria "L", prima posizione per **Sibilla Scarpantoni** e seconda per **Lucrezia Germano**.

Le categorie maschili hanno visto risultati particolarmente combattuti. Tra i veterani della categoria "H", **Giuseppe Graziano** ha conquistato il gradino più alto del podio, davanti a **Luigi Dezulian** e **Luca Pietrogrande**. Nella categoria "G", **Paolo Germano** ha preceduto **Davide Rugantini** e **Paolo Angelinetta**. La categoria "F" ha visto il successo di **Remo Casciato**, mentre nella "E" si è imposto **Massimo De Luca**, seguito da **Marco Giannico** ed **Ernesto Iuliani**. Nella categoria "D", vittoria per **Camshak Shahirari** davanti a **Massimiliano Scordamaglia** e **Luca Campagna**. Infine, nell'ultima categoria, la "B", a trionfare è stato **Giovanni Cerliani**, che ha preceduto **Francesco Costantino** ed **Emanuele Mortarotti**.

I punteggi individuali hanno contribuito anche a determinare le speciali classifiche a squadre. Tra i gruppi aziendali, il primo posto è andato a CSAIn Abruzzo 1 con la squadra della Cedas Sevel, seguita da CSAIn Lombardia con la squadra della Edison e da CSAIn Abruzzo 2, sempre formata da atleti della Cedas Sevel.

Tra le squadre non aziendali Sicilia 2 si è aggiudicata il primo posto seguita da Sicilia 1, Sondrio 1, Alto Adige, Lazio, Sondrio2 e Lombardia.

Un particolare riconoscimento si sono

meritate la sezione sci di CSAIn Alto Adige, per la perfetta organizzazione della gara e delle premiazioni, e CSAIn Lombardia, per aver svolto in modo impeccabile il compito di padrone di casa.

Fondamentale è stato anche il supporto logistico fornito dal consorzio turistico di Madesimo, che insieme a CSAIn Sondrio ha organizzato diverse attività collaterali: passeggiate, attività indoor e persino una divertente escursione sulle motoslitte al Passo dello Spluga.

La concomitanza con i Giochi olimpici Milano-Cortina ha reso l'evento ancora più speciale, permettendo di vivere questa esperienza non solo in perfetto stile CSAIn ma anche con un autentico spirito olimpico, confermando così come il Grand Prix Neve non sia solo una competizione sportiva, ma un'occasione di incontro, condivisione e celebrazione dei valori dello sport. ●

## DIDASCALIE FOTO PAGINA SEGUENTE

**1)** Sergio Vacca, Lucrezia Germano, Rosalba Concettini **2)** Paolo Germano, Evelina Caltabiano e Sofia Spinella **3)** Un gruppo si allena in attesa delle gare **4)** I concorrenti di CSAIn Sicilia già pronti alla competizione **5)** Sibilla Scarpantoni vincitrice nella categoria L donne **6)** C'è stato tempo anche per la gita in motoslitte al passo dello Spluga **7)** Il Presidente CSAIn Salvatore Spinella insieme a Pino De Nicolò, Presidente CSAIn Trentino Alto Adige, premia il vincitore della lotteria



*In Val Trompia, nell'accogliente Lumezzane, si è disputato il Campionato Nazionale Indoor 3D, ultimo atto del circuito invernale iniziato ad ottobre. Un moderno palazzetto ha accolto 230 arcieri arrivati da tutta Italia. Spazio anche ai giovani grazie al Fantasy-CSAIn Kids. Ora si torna nei boschi*

# L'ARCO CSAIN CELEBRA I SUOI CAMPIONI



## I NEO CAMPIONI ASSOLUTI

MICHELE TORCHIO	AS
ANDREA BARIANI	LB
LEONARDO GUARNIERI	RT
MARIO ROLLI	RM
FEDERICA CIONNA	AN
LORENZO BERTOTTI	CO
GIOVANNI TOFANARI	SI
SIMONE DEL BONO	FS

**L**a Val Trompia, terra di antiche tradizioni e forte vocazione industriale, è un territorio in cui storia, lavoro e identità si intrecciano da secoli, dando forma a una comunità operosa e profondamente legata alle proprie radici. Racchiusa tra le montagne prealpine, ha sviluppato una solida cultura manifatturiera, espressione della capacità di trasformare le risorse del territorio in lavoro e crescita economica.

In questo contesto si inserisce Lumezzane, il comune più popoloso della valle, affermatosi come importante polo industriale e oggi protagonista anche nel panorama sportivo, gra-

zie a strutture moderne e a realtà di primo piano come l'ASD Virtus Basket Lumezzane. Nella zona industriale a margine dell'abitato sorge il PalaLumezzane, un complesso moderno e funzionale che rappresenta oggi uno dei principali poli sportivi del territorio e il cuore dell'attività sportiva cittadina. È qui che, tra il 14 e il 15 marzo, CSAIn ha accolto 230 arcieri provenienti da tutta Italia, giunti a Lumezzane per prendere parte al **Campionato Nazionale Indoor 3D 2026**, evento conclusivo della stagione invernale del tiro con l'arco.

Organizzato da CSAIn Events in collaborazione con l'ASD CSAIn Cremona, il Campionato rappresenta l'ulti-

mo e decisivo appuntamento di un circuito indoor avviato nel mese di ottobre, che ha coinvolto numerose ASD in diverse regioni, dando vita a un fitto calendario di gare nel corso dell'intera stagione.

L'iter organizzativo che precede eventi di questa portata si fonda su una programmazione attenta e strutturata, finalizzata a garantire una manifestazione di elevato livello qualitativo, nel pieno rispetto del regolamento sportivo CSAIn e con una particolare attenzione alla sicurezza, elemento imprescindibile per la pratica del tiro con l'arco.

L'esperienza consolidata del team organizzativo - composto da soci



dell'ASD CSAIn Cremona, giudici di gara e volontari - ha permesso di realizzare un evento curato in ogni dettaglio. L'esperienza arcieristica dei soggetti coinvolti diventa uno strumento fondamentale per interpretare al meglio difficoltà e caratteristiche di ogni singolo tiro, garantendo un percorso all'altezza di un evento nazionale. Il sabato mattina il palazzetto si anima rapidamente: la squadra dei Giudici e degli organizzatori si prepara ad accogliere gli arcieri. Gli spazi si riempiono: archi, faretre e centinaia di maglie colorate si intrecciano in un continuo via vai. Si ritrovano volti noti, si incrociano nuovi sguardi e, tra sorrisi, abbracci e strette di mano, si percepisce chiaramente l'emozione di chi è pronto a vivere un appuntamento atteso per tutta la stagione.

Al momento dell'Inno il brusio si quietava e il palazzetto si raccoglie, mentre il tricolore si innalza lentamente, segnando l'inizio ufficiale della manifestazione. Il tempo di un briefing e il campo gara prende vita. Lungo le 20 piazzole si allineano gli atleti con l'arco tecnologico.

*Poi il silenzio prende spazio.*

*Lo sguardo fisso sul bersaglio, l'arciere attende, si raccoglie, governa il respiro e placa il battito, lasciando confluire ogni energia nel gesto che precede il tiro.*

*Il countdown scandisce gli ultimi secondi: con il rilascio della prima freccia, ha inizio la 40 Round.*

*Le piazzole si susseguono, una dopo l'altra. Il ritmo è dettato dal timer, ma ogni tiro è un momento a sé: concentrazione, controllo, visualizzazione. Alzo, trazione, rilascio. Il gesto si ripete, il tempo scivola via.*

Poco dopo mezzogiorno entra in gara il secondo turno: archi storici, ricurvi moderni, archi nudi e categorie giovanili. I più piccoli vivono ogni istante con spontaneità sorprendente, emozionati ma determinati.

Nel pomeriggio il campo cambia volto. Il parterre si trasforma per accogliere la gara **Fantasy - CSAIn Kids**, dove i bersagli diventano gioco. L'entusiasmo cresce, l'allegria si fa contagiosa e il divertimento diventa protagonista.

La giornata prosegue intensa fino all'ultimo turno, quando gli ultimi arcieri concludono la propria prova e prende forma la classifica provvisoria. La mattina di domenica 15 la tensione è diversa.

È il momento della **40 Trophy**, la gara della singola freccia. L'atmosfera, l'agonismo e la stanchezza generano sensazioni diverse in ogni arciera, tra sicurezza e incertezza, tra esultanza e concentrazione. Con il passare del tempo cresce l'attesa. Le classifiche finali si delineano e individuano gli arcieri ammessi alla finalissima degli Assoluti.

È qui che la gara cambia volto. I migliori otto di ogni categoria si affrontano negli scontri diretti, senza distinzione tra uomini e donne. Negli scontri fianco a fianco il margine d'errore è minimo,

l'emozione è massima. Freccia dopo freccia, ogni categoria elegge infine il proprio Campione Assoluto.

Alle premiazioni atleti, giudici e organizzatori si ritrovano; la competizione lascia spazio alla condivisione. Vengono rivolti i ringraziamenti a **Maurizio Rampello**, Coordinatore Nazionale per il tiro con l'arco, e a

**Maurizio Belleri**, Responsabile Regionale lombardo, insieme ai giudici di gara **Giuseppe Valvo**, **Omar Rubis**, **Daniele Belleri** e **Silvio Pellizzari**, per l'ottima gestione dell'evento. La consegna di un piccolo omaggio ai bambini del Trofeo CSAIn Kids precede il momento centrale della manifestazione, la premiazione del Campionato Nazionale Indoor, con l'assegnazione delle medaglie ad adulti e bambini, in un clima di partecipazione ed affetto che vede tutti gli arcieri, anche non a medaglia, presenti ad applaudire e festeggiare. Infine, la proclamazione dei Campioni Assoluti di categoria. Un applauso lungo e sincero accompagna gli atleti a chiusura di un intenso weekend vissuto fino in fondo.

L'evento di Lumezzane segna così il termine della stagione indoor del tiro con l'arco.

Ora lo sguardo si sposta verso i prossimi appuntamenti: un calendario ricco di gare outdoor attende gli arcieri nei prossimi mesi. *Si torna nei boschi.* Buone frecce!

*Ad Acireale la 19ª edizione della Coppa Carnevale ha regalato, al di là dei risultati, passione e amore per il ciclismo. Le testimonianze di Nino, Corrado, Carmelo e Orazio*

## UNA CORSA E TANTE STORIE



La volata "fraterna" tra Nino Figura e Corrado Landolina (a destra)



I vincitori della Coppa Carnevale insieme sul podio.

**S**ulle strade di qualsiasi competizione, il ciclismo racconta storie di vita: sacrificio, passione, capacità di saltare gli ostacoli e superare ogni salita. La metafora è servita. La Coppa Carnevale di ciclismo, giunta alla 19ª edizione, è andata ben oltre le vittorie. Come un abile narratore, ha scritto pagine cariche di emozioni nella splendida cornice del barocco acese, scenario dell'evento promosso dal comitato regionale del nostro ente e dalla Consulta dello Sport di Acireale, comune in provincia di Catania.

**Nino Figura** e **Corrado Landolina** sono amici, prima di tutto. Condividono l'amore per la bicicletta, si allenano insieme, uno gioisce per l'altro. Nella prima batteria è Landolina ad andare in fuga, ma Figura lo riprende. Non c'è alcun copione scritto: all'arrivo decidono di abbracciarsi. Vince Corrado, ma il risultato passa in secondo piano. «Oggi ha vinto soprattutto l'amicizia, più che la gara».

La Coppa Carnevale diventa così simbolo di qualcosa di più grande. Lo sguardo di Figura si allarga quando ripensa al suo passato da professionista, con esperienze alla Liquigas e alla Brescialat: «La vita del pro è dura, chi non la vive da dentro non può capire». Poi l'analisi sul movimento: «Una volta c'erano tantissime squadre, dagli esordienti ai giovanissimi. Con cento ragazzi al via era più facile che emergesse talento. Oggi i numeri sono più bassi e la percentuale si riduce». Nonostante tutto, resta una scelta chiara: «Io voglio vivere il ciclismo per divertirmi, per stare con gli amici».

Corrado Landolina riporta tutto alla dimensione più intima ed emotiva. Il rapporto con Figura va oltre la semplice collaborazione sportiva: «Nino non è un amico, è un fratello. Viviamo una quotidianità fatta di condivisio-

ne». La passione viene prima di ogni risultato: «Per me la gara è la seconda cosa. Io userei sempre in bicicletta, con qualsiasi condizione, perché mi piace pedalare». La vittoria assume così un significato profondissimo: «La dedico a mio padre, che non c'è più. Sono sicuro che è contento».

La giornata ha raccontato molto più di una semplice gara, restituendo il senso più autentico di questo sport. A completare il quadro è **Carmelo Aiello**, che ha costruito il suo successo con intelligenza tattica e perfetta conoscenza del percorso, già vinto in passato: «Alla fine ho deciso di giocarmela in volata, anche se lì serve anche fortuna oltre alla forza. Sono stato fortunato e il più forte». Dietro la prestazione c'è anche una storia personale e familiare: «Tornare a correre dopo 13 anni non è stato semplice. In passato vincevo anche dodici corse a stagione». Una passione che attraversa le generazioni: «Viene dal nonno, da mio padre, da mio zio». E soprattutto un sistema di sacrifici condivisi: «Dietro ogni atleta c'è una famiglia che rinuncia e ti sostiene ogni giorno».

Se Aiello rappresenta continuità ed esperienza, **Orazio Cappello** incarna la sfida al tempo, con una storia fuori dagli schemi: «Ho già compiuto 77 anni, ma continuo a gareggiare perché ne ho ancora voglia». Il suo percorso è sorprendente: «La bici l'ho presa a settant'anni, per scherzo, per passare il tempo. Poi ho visto che ce la facevo e ho iniziato a fare gare». Da lì, risultati importanti: «Ho vinto quasi tutte le gare che ho fatto».

Il suo racconto diventa un vero manifesto: «Non bisogna mai arrendersi. Lo sport è salute, è vita». ●

*Ferdinando Marietta ha messo a disposizione di CSAIn Piemonte la sua passione e la sua competenza dopo aver smesso di gareggiare, da vincente, a 66 anni*

## NANDO, UNA VITA IN SELLA

**N**ella vita di molti ciclisti arriva un momento in cui la passione deve fare i conti con il lavoro e le responsabilità. Ferdinando Marletta, per tutti Nando, lo ha imparato molto presto. Nato a Catania nel 1953, si trasferisce con la famiglia in Piemonte, a Novi Ligure (AL) all'età di tredici anni. È proprio allora che la bicicletta entra davvero nella sua vita. Il padre Concetto gli fa una sorpresa destinata a cambiare il suo destino: «Papà, di nascosto da mia mamma, mi comprò la bicicletta e mi iscrisse alla Pietro Fossati», ricorda emozionato.

Da quel momento la passione prende sempre più spazio. Cominciano gli allenamenti, i sacrifici e le prime gare. In quegli anni Nando guarda con ammirazione i grandi campioni del ciclismo italiano e, come tanti ragazzi della sua generazione, resta affascinato dallo stile e dal talento di Giuseppe Saronni. È lui il corridore a cui si ispira, il modello che prova a imitare nelle competizioni, cercando di riprodurre le azioni e la grinta. Da esordiente a dilettante cresce rapidamente e la passione diventa sempre più forte. Ma a un certo punto la vita lo porta altrove. Il lavoro da panettiere significa notti passate in forno e una stanchezza che rende sempre più difficile allenarsi. «Facendo la notte non riuscivo più ad avere l'energia per allenarmi», racconta. Così, a malincuore, decide di fermarsi: in una famiglia numerosa il lavoro viene prima di tutto.

La svolta arriva nel 1973, quando il padre fonda il Pedale Novese 73, una società nata praticamente in casa per dare una nuova opportunità ai due figli corridori. «La fondò per aiutarci a riprendere», ricorda Nando. È il momento del ritorno alle gare, questa volta tra gli amatori, anche grazie al nuovo lavoro come gruista che gli permette di allenarsi con maggiore continuità. Le vittorie non tardano ad arrivare e si moltiplicano tra Piemonte, Lom-

bardia e Veneto, costruendo negli anni una carriera ricca di soddisfazioni e di passione. Nella squadra appena nata c'è anche il fratello Rosario, inizialmente al suo fianco e poi avversario nelle competizioni. Accanto a Nando c'è anche Antonia, conosciuta alle scuole elementari e da sempre presente alle sue gare. Con il tempo quell'unione diventerà più forte e così Antonia sarà sua moglie, compagna di vita e di ogni avventura sportiva.

La carriera di Nando è stata segnata anche da alcune cadute importanti. L'ultima lo spinge a fermarsi e a riflettere sul futuro. A 66 anni arriva la decisione di smettere con le gare: «A questa età, chi me lo fa fare di rischiare ancora?», dice con la lucidità di chi ha vissuto una vita intera in sella. Il destino, però, gli regala un'altra grande soddisfazione. Nell'ultima gara della sua carriera, disputata a Chieri, in provincia di Torino, Nando conquista la vittoria assoluta proprio il giorno del suo 66° compleanno. Un successo speciale, arrivato nell'ultima corsa della sua vita agonistica, che ancora oggi racconta con grande orgoglio.

Oggi Marletta è diventato il presidente del Pedale Novese 73. Collabora inoltre con l'attività ciclistica del comitato CSAIn Piemonte ed è anche giudice di gara, ruoli che vive con senso di responsabilità all'interno dell'ente: «CSAIn è una famiglia. Ci teniamo tantissimo alla sicurezza e ci diciamo le cose con sincerità», tiene a precisare.

Il suo sogno resta quello di vedere il comitato regionale piemontese crescere ancora, diventare un punto di riferimento a livello nazionale e continuare a trasmettere ai giovani la passione per il ciclismo. Una passione nata quasi per caso e che, tra sacrifici, cadute e ripartenze, non lo ha mai fatto davvero scendere di sella. ●

**Fabrizio Gulmini**



*Nando Marletta con la sua bicicletta. A destra, la volata vincente della sua ultima gara, disputata a 66 anni!*



*In Liguria successo di una bella iniziativa sostenuta da CSAIn. Con "Bici a Scuola" s'insegna ai giovanissimi l'uso di un mezzo che ha valore sportivo ma anche sociale*

## IN AULA ARRIVA LA BICICLETTA

**I** progetto "Bici a Scuola", promosso dalla ASD Blu di Mare – Circolo Parasio ASD e sostenuto da CSAIn, rappresenta un esempio concreto di come lo sport possa diventare uno strumento educativo e sociale di grande impatto, soprattutto nei confronti delle nuove generazioni. La recente tappa alla scuola primaria di Badalucco, in provincia di Imperia, ha evidenziato con chiarezza il valore di un'iniziativa che va ben oltre la semplice pratica ciclistica. Il progetto coinvolge inoltre i comuni di San Lorenzo al Mare e Triora, ampliando la sua azione sul territorio e rafforzando il legame tra istituzioni locali, scuola e associazionismo sportivo. In questo contesto, anche le attività svolte in orario extrascolastico assumono un ruolo fondamentale: rappresentano occasioni preziose di incontro e socializzazione, permettendo ai più giovani di condividere esperienze, creare relazioni e sviluppare un senso di appartenenza alla comunità. E proprio la relazione con la comunità è uno dei punti di forza dell'iniziativa, che mettendo i bambini in primo piano è riuscita a coinvolgere tutti gli attori del territorio: dagli imprenditori che hanno concesso l'utilizzo di spazi protetti per le lezioni all'aperto alle autorità locali che hanno promosso ed appoggiato l'iniziativa. Ma la chiave del successo è l'entusiasmo e la preparazione dei coniugi **Giordano, Luca e Sonia**, che con la loro grandissima passione si sono impegnati anima e corpo come docenti e come coordinatori di tutto il progetto. Una vita la loro dedicata allo sport ed al territorio imperiese, la loro casa natale per la quale non mancano mai di impegnarsi concretamente con la pulizia dei percorsi e la promozione di un turismo sportivo e sano. Al centro del progetto non c'è solo l'apprendimento tecnico, ma un percorso formativo completo che mette i bambini nelle

condizioni di sviluppare consapevolezza, senso civico e rispetto delle regole. L'educazione stradale è stata uno degli assi portanti dell'iniziativa. I bambini hanno imparato a riconoscere la segnaletica, a mantenere comportamenti corretti sulla strada e a comprendere l'importanza di gesti semplici ma fondamentali, come segnalare le svolte o indossare il casco.

Tuttavia, il vero valore educativo non risiede solo nelle regole in sé, ma nella loro interiorizzazione come forma di rispetto: rispetto per sé stessi, per gli altri e per l'ambiente circostante. Parallelamente, il progetto promuove una cultura della mobilità sostenibile, invitando i più giovani a considerare la bicicletta non solo come mezzo di svago, ma come scelta quotidiana. In un territorio come quello ligure, caratterizzato da centri urbani a misura d'uomo, questo messaggio assume un valore strategico: ridurre traffico e inquinamento significa migliorare la qualità della vita dell'intera comunità.

Non meno importante è la dimensione sportiva, intesa come veicolo di crescita personale. La pratica della bicicletta favorisce lo sviluppo di capacità motorie come equilibrio e coordinazione, ma anche competenze relazionali fondamentali, come il rispetto delle regole, la collaborazione e lo spirito di gruppo. I bambini imparano che lo sport non è solo competizione, ma anche condivisione, impegno e divertimento. In questo senso, "Bici a Scuola" si configura come un vero e proprio laboratorio di cittadinanza attiva, in cui il gioco e il movimento diventano strumenti per trasmettere valori duraturi. Un progetto che dimostra come educare allo sport significhi, prima di tutto, educare alla vita. ●

**Elisa Zoggia**



*Per un ciclista la scelta di quello è che il "motore" di una bicicletta non è sempre facile: quante corone? Meccanico o elettronico? Il nostro esperto fa un po' di chiarezza*

## CHE TRASMISSIONE VA IN ONDA?

**L**a trasmissione è il cuore pulsante della bicicletta: è un sistema complesso che traduce la potenza delle nostre gambe in movimento. Scegliere il gruppo giusto è una delle decisioni più delicate per un ciclista, poiché influenza direttamente prestazioni, comfort ed esperienza di guida. Con un mercato che offre un'infinita varietà di opzioni — meccaniche, elettroniche, monocorona, doppie, triple — orientarsi può essere difficile. Cerchiamo di fare chiarezza, analizzando le differenze tra le varie tipologie di trasmissione e individuando la configurazione ideale per ogni disciplina, che sia strada, gravel, MTB o cicloturismo.

### MECCANICO O ELETTRONICO?

La scelta incide su costo, manutenzione e qualità della cambiata. Il cambio meccanico, azionato da cavi in acciaio, è sinonimo di affidabilità e semplicità. Si ripara facilmente anche sul campo, costa meno ed è ideale per chi viaggia in zone remote. Con l'usura di cavi e guaine, però, richiede regolazioni periodiche. Il cambio elettronico utilizza comandi elettrici e garantisce precisione e velocità costanti nel tempo. Riduce la manutenzione ordinaria e nei sistemi più evoluti - come lo **SRAM AXS** e lo **Shimano Di2** - è completamente wireless. Gli svantaggi sono costo elevato, necessità di ricarica e maggiore complessità in caso di guasto.

### QUANTE CORONE?

Il numero di corone anteriori determina range e filosofia d'uso. Ma vediamo nel dettaglio. La **Monocorona** è diffusa in MTB, prevede una singola corona e una cassetta ampia (tipicamente 10-52T). Offre semplicità, leggerezza, minore manutenzione e ottima ritenzione della catena sui terreni sconnessi. L'assenza del deragliatore anteriore elimina un punto critico. È ideale per chi cerca essenzialità e zero incroci di catena. Nel racing è molto usata, ma presenta salti più ampi tra i rapporti e un range complessivo leggermente inferiore rispetto alla doppia.

**La doppia** è la configurazione classica per strada e molto diffusa nel gravel. Garantisce un range più ampio e rapporti ravvicinati, favorendo una cadenza costante ed efficiente. In ambito performance, la 2x elettronica è la soluzione d'elezione per velocità e precisione. Un moderno gruppo meccanico resta però eccellente per rapporto qualità/prezzo. È versatile su percorsi misti, con un lieve aumento di peso e manutenzione per la presenza del deragliatore anteriore.

### GRAVEL: IL REGNO DELLA VERSATILITÀ

Nel gravel il confronto 1x vs 2x è centrale. La 1x è perfetta per uso off-road e condizioni difficili. Gruppi come **SRAM**



Una trasmissione a tripla corona

**Apex XPLR**, **SRAM Rival XPLR** e **Campagnolo Ekar** (13 velocità) sono pensati per questo approccio. La 2x, come lo **Shimano GRX**, è superiore su asfalto e strade bianche veloci grazie a sviluppo metrico maggiore e progressione più lineare.

### LA TRIPLA CORONA E CICLOTURISMO

La tripla è quasi scomparsa in ambito racing, ma resta validissima nel cicloturismo. Quando si viaggia a pieno carico contano robustezza e facilità di riparazione più della leggerezza. Una trasmissione meccanica 2x o 3x è la scelta più sicura. La tripla offre il massimo range, con rapporti molto corti indispensabili sulle salite ripide con bagagli. Gruppi come **Shimano Deore** o **Shimano Sora** in configurazione 3x sono economici, solidi e quasi indistruttibili: veri "trattori" per i lunghi viaggi. Non esiste una trasmissione migliore in assoluto, ma quella più adatta alle proprie esigenze. La scelta nasce dall'analisi dello stile di guida, dei percorsi abituali e del budget. Meccanico o elettronico, monocorona o doppia: l'importante è avere un sistema affidabile, coerente con il proprio utilizzo e capace di rispondere con precisione a ogni colpo di pedale. ●

*Paolo Ficara (ex professionista)*

*Oltre 2100 atleti, in rappresentanza di ben 34 nazioni e 64 province, hanno dato lustro alla nuova edizione di un evento che nobilita lo sport di fatica e la natura delle Prealpi Varesine. La manifestazione, promossa da CSAIn Lombardia, si è svolta su cinque differenti distanze. Sui 70 km successi di Andrea Macchi e Guendalina Sibona*

# A CAMPO DEI FIORI IL TRAIL É UNO SHOW



con 3.900 metri di dislivello positivo. È stato un duello tra la “Lince di Gavi-rate” e **Matteo Breda** fino al Forte di Orino, quando Macchi si è letteralmente lanciato in una discesa folle che l'ha portato al traguardo con grande anticipo rispetto alle previsioni. Al suo inseguimento **Marco Daniel Mignano** che ha conquistato il secondo gradino più alto del podio e, con un distacco di 20 minuti, terzo **Matteo Breda**. Nella prova femminile è stata **Guendalina Sibona** (9:40:04) a prendersi la scena con una gara di resistenza e grande gestione del ritmo. Alle sue spalle, con un distacco di mezz'ora, **Valeria Carusi** tallonata dalla svizzera **Kerstin Dusch**. Alla sua ottava presenza al Campo dei Fiori Trail, **Enrica Gouthier** ha confermato il suo forte legame con la gara varesina e ha conquistato il quarto posto.

**I**l Campo dei Fiori Trail ha regalato anche quest'anno un grande spettacolo di sport e natura sui sentieri delle Prealpi Varesine. Nel weekend del 7 e 8 marzo, oltre 2.100 atleti (34 nazioni e 64 province rappresentate) si sono dati appuntamento sulle rive del Lago di Varese per sfidare i ripidi sentieri del Parco Campo dei Fiori e della Comunità Montana del Piambello.

Tra volontari, accompagnatori e tifosi, sono state oltre 4.000 le persone che hanno trasformato il Campo dei Fiori Trail in una grande festa dello sport outdoor. La manifestazione, promossa da CSAIn Lombardia, è stata organizzata dalla Asd Campo dei Fiori Outdoor con il supporto tecnico di Asd Sport In Action, associa-

zioni sportive dilettantistiche affiliate a CSAIn.

Una delle soddisfazioni più grandi per gli organizzatori è stata la forte presenza di atleti internazionali. Tra le nazioni più rappresentate hanno spiccato Francia con 45 atleti, Svizzera, Germania, Gran Bretagna e Canada, a conferma del crescente interesse che il Campo dei Fiori Trail suscita anche tra gli sportivi provenienti dall'estero.

## ITAS 70K

Le gare competitive hanno regalato grandi sorprese. Nella ITAS70K, il pluripremiato **Andrea Macchi**, atleta del Team I-EXE, ha conquistato il podio senza batter ciglio, con un tempo pazzesco di 7 ore e 19 minuti per correre i 70 Km di un tracciato

## NOVAUTO 50K

Ritmi altissimi sulla 50 chilometri dove a imporre il proprio passo è stato il britannico **Robert Grant Britton** (4:26:27). Alle sue spalle, con pochi minuti di distanza, nell'ordine **Gregorio Aiello**, **Stefano Butti**, **Stefano Radaelli** e **Fabio Rolando**. Gara femminile di grande intensità con la tedesca **Stephanie Gil** (6:38:12) che è andata in testa imponendo un ritmo deciso per l'intera gara; dopo di lei, con appena 3' di distacco, **Silvia Duni**. Una sfida fino all'ultimo metro per gli altri tre gradini del podio, dove ad avere la meglio è stata **Gloria Ghilardi**, terza seguita da **Francesca Scarlini** e **Verena Huber**.



Sopra a sinistra, Andrea Macchi, il vincitore della 70 km, festeggiato dai figli dopo l'arrivo. Sopra a destra, il podio donne della 70 km con Guendalina Sibona prima. Di lato, il podio donne della 50 km, con la vincitrice, la tedesca Stephanie Gil, al centro Servizio fotografico Alberto Contessi



### VIBRAM 38K

Una delle gare più combattute della giornata è stata la 38 chilometri dove il successo è andato a **Luca Carrara** (3:17:23), autore di una prestazione che ha unito resistenza e velocità. Incollato alle sue spalle, il francese **Yannick Heusey**. Terza posizione per **Gabriele Fior**. Prestazione di grande spessore per **Elisa Desco** (3:48:00) che ha preso subito il comando della gara arrivando al traguardo con un quarto d'ora di anticipo sull'ungherese **Timea Horváth**.

### I-EXE 28K

La 28 chilometri ha regalato un finale ad alta tensione con un duello serratissimo tra **Gianluca Pinton** (2:19:33) che è volato sul traguardo anticipando di una manciata di secondi **Carlo Bonnet**. Terzo posto per **André Barailler**. Finale al cardiopalma nella gara femminile con la svizzera **Federica Meier De Vecchi** (2:55:16) che alla fine ha staccato di 30" **Alessia Basso** inseguita a sua volta da **Beatrice Vignati**.

### ELMEC 12K

Sulla distanza più esplosiva, hanno dominato So Trail Anancy e 100% Anima Trail. Il francese **Clément Collart** ha tagliato il traguardo in 51'08" precedendo di appena 20" la giovane promessa dello Sky Running, il dici-

settenne **Elias Sangalli**. Terzo il francese **Tanguy Audergon**. Anche la prova femminile ha regalato ritmo e spettacolo con **Giorgia Forno** (1:01:03) che ha condotto la gara fin da subito. A battaglia per il secondo e il terzo gradino del podio **Giulia Ronchi** ed **Elisa Berretta**.

\*\*\*

Tra le novità più rilevanti di questa edizione merita di essere sottolineata la partecipazione di oltre 20 atleti arrivati da Anancy, in Francia, appartenenti all'associazione sportiva So Trail Anancy.

A premiare la delegazione transalpina è stato il sindaco di Gavirate, **Massimo Parola**, che ha consegnato il Premio "Città di Gavirate", uno speciale riconoscimento destinato ai gruppi internazionali più numerosi. L'ASD 100% Anima Trail si è confermata anche quest'anno la società con il maggior numero di atleti, ben 60 trail runner schierati alle griglie di partenza. Non poteva mancare un ricono-

scimento ufficiale, sia per il Cleaning Forest Team, il gruppo di volontari che si occupa della manutenzione degli oltre 80 km di tracciato, che per il Green Team Vibram, il gruppo di dipendenti Vibram che partecipa ogni anno alla pulizia dei sentieri a fine manifestazione. A premiarli **Giancarlo Bernasconi**, Direttore del Parco Campo dei Fiori.

Il Campo dei Fiori Trail è stato realizzato grazie al contributo di Regione Lombardia e Camera di Commercio Varese Sport Commission; è stato Patrocinato

dall'Ente Parco Naturale Regionale Campo dei Fiori e dagli 11 comuni che hanno accolto le gare.

Un ringraziamento speciale va ai 350 volontari il cui lavoro lungo i sentieri, i ristoranti e nel villaggio trail è stato fondamentale per la bella riuscita della manifestazione. La prossima edizione del Campo dei Fiori Trail è già fissata per il 6-7 marzo 2027. *Don't dream, trail it.*

**LA STORIA** - Flavio Cammerano è l'uomo che ha trasmesso la sua passione a un gruppo di ragazzi con disabilità intellettiva e che oggi a Latina pratica, sostenuto anche da CSAIn, l'aeromodellismo dinamico con l'Asd Gruppo Volo RC Fenice. Ad inizio anno sono stati premiati al Coni dall'Aero Club d'Italia

# QUANDO L'INCLUSIONE PRENDE IL VOLO



Sergio Cammerano insieme a una "pilota" della sua squadra che è stata premiata (foto nella pagina seguente) dall'Aero Club d'Italia. Cammerano sostiene l'inclusione anche come documentarista

**I**l Salone d'Onore del CONI è il tempio laico dello sport italiano. Qui, sotto gli affreschi che celebrano la gloria olimpica, tra i vertici dell'Aeronautica Militare e del Comitato Italiano Paralimpico, c'è un uomo di Latina che non indossa medaglie al collo, ma porta con sé un orgoglio forse ancora più pesante. Si chiama **Flavio Cammerano**, classe 1971, ed è lì per i suoi ragazzi: i piloti dell'ASD Gruppo Volo RC Fenice. Non sono recordman da copertina, ma giovani con disabilità intellettiva che, grazie alla visione ostinata del loro istruttore, hanno imparato a guardare il mondo dall'alto. Quel riconoscimento ufficiale, arrivato all'inizio di questo 2026, non è solo una targa. È il punto d'arrivo di un viaggio durato quindici anni, iniziato tra lo scetticismo generale e conclusosi con l'applauso delle più alte istituzioni. È la certificazione che il cielo non ha padroni e non ha barriere. Nemmeno per chi, secondo i canoni comuni, dovrebbe restare con i piedi ben piantati a terra.

## LA SCINTILLA: SOPRAVVIVERE PER DONARE

Per capire la genesi di questa avventura, bisogna riavvolgere il nastro al 1998. Flavio è un giovane appassionato di volo, ma un gravissimo incidente motociclistico rischia di spezzare tutto. «Sono vivo per miracolo», confessa oggi. L'asportazione della milza è il prezzo minore pagato, ma quella linea sottile tra la vita e la fine cambia radicalmente la sua prospettiva. La

passione per il volo radiocomandato non può più restare un semplice hobby; deve trasformarsi in restituzione. Flavio inizia il suo percorso nel sociale partendo dalla disabilità fisica, ma nota presto che per molti lo sport è solo rabbia, una forma di riscatto urlato. Cerca una connessione più profonda e decide di alzare l'asticella verso una sfida considerata impossibile: lavorare con la disabilità intellettiva. Sindrome di Down, autismo, ritardi cognitivi. Lì dove la tecnica sembrava un ostacolo insormontabile, Flavio ha visto un'opportunità di crescita umana.

## LA SFIDA TECNICA: MENTE E MANI IN SIMBIOSI

Qui il racconto deve necessariamente farsi tecnico per far comprendere la portata dell'impresa. L'aeromodellismo dinamico non è un videogioco. Non è far volare un drone moderno, pieno di sensori e GPS che lo mantengono stabile anche se si lasciano i comandi. «Parliamo di aeromodelli che, se messi in mano a un normodotato inesperto, si schiantano in 5 secondi», spiega Cammerano, smontando subito l'idea che si tratti di "giocattoli". La disciplina richiede una coordinazione mente-mano avanzatissima, quasi chirurgica. Ci sono quattro comandi principali da gestire in contemporanea: motore, alettoni, quota, direzionale. Bisogna valutare gli spazi in tre dimensioni, anticipare le correnti d'aria, reagire in frazioni di secondo. Se per un disabile fisico la mente è in-



tatta e la sfida è "solo" logistica, per un ragazzo con ritardo cognitivo la barriera sembra assoluta. Come si insegna a gestire queste variabili a chi ha tempi di reazione diversi o difficoltà di concentrazione? Da oltre un decennio, con una pazienza certosina, ha elaborato un metodo didattico che non esiste sui manuali federali. Non c'è uno standard applicabile a tutti: c'è Flavio che studia ogni singolo ragazzo, ne capisce i limiti, le paure e le potenzialità inesprese. Il risultato è commovente e straordinario al tempo stesso. Oggi ci sono allievi – uno con sindrome di Down, un altro nello spettro autistico – che prendono il radiocomando e volano in totale autonomia. Decollano, gestiscono il volo, impostano le virate e atterrano. Senza il cavo "trainer" che solitamente li collega all'istruttore per sicurezza. «Loro sono autonomi. Io gli sto solo vicino», dice Flavio. In quella distanza fisica che si crea tra l'istruttore e l'allievo c'è tutto il senso dell'autonomia conquistata. È un miracolo di didattica e dedizione che rappresenta un unicum nel panorama nazionale e che l'Aero Club d'Italia ha voluto celebrare.

### LA SCELTA DI CSAIn: UNA QUESTIONE DI CUORE

In un mondo aeronautico fatto di protocolli rigidi, Flavio ha trovato in CSAIn il partner ideale. Una scelta dettata dalla ricerca di un valore che spesso si perde tra le carte bollate: il rapporto umano. «Per me è fondamentale il contatto diretto, la persona oltre la sigla», spiega, citando il rapporto di fiducia costruito con la nostra **Emanuela Silvestri**, referente CSAIn Latina. L'ASD Gruppo Volo RC Fenice è



la perfetta incarnazione del claim "Lo sport è di tutti". Un'associazione dove l'istruttore si sposta a sue spese e mette a disposizione mezzi costosi, lottando contro la percezione errata che quello che fa sia solo un "gioco con gli aeroplanini". Essere in CSAIn significa avere alle spalle un Ente che distingue l'assistenza dall'inclusione reale, valorizzando il Terzo Settore come pratica quotidiana di cittadinanza attiva.

### L'UOMO DIETRO IL PILOTA: DAI DRONI AL CINEMA D'AUTORE

Ma Flavio Cammerano non è solo un istruttore. È un vulcano di creatività la cui professionalità (istruttore ENAC, formatore per Aeronautica Militare e RAi) si è fusa con una sensibilità artistica rara. Grazie ai droni è diventato documentarista, lavorando con maestri come **Blasco Giurato** (Nuovo Cinema Paradiso) e tornando poi al suo primo amore: il sociale. Le sue opere, come la serie "I Custodi del Tempo" (su Prime Video) o il corto "Sognare per vincere", sono finestre aperte sulla memoria e sulle sfide umane. Il suo ultimo progetto, "I veri supereroi", ritrae

in locandina un ragazzo in sedia a rotelle col mantello di Superman. «Racconto storie di campioni mondiali con disabilità gravissime che nel cielo non hanno limiti e battono i normodotati». È la sintesi del pensiero di Flavio: la disabilità è una condizione a terra, in volo siamo tutti uguali.

### IL FUTURO È GIÀ QUI

Quando gli si chiede del futuro, Flavio guarda l'orizzonte con concretezza. Accoglie con entusiasmo l'invito ai "Corti di Sport" di CSAIn, ma soprattutto ribadisce la volontà di continuare. I riconoscimenti del 2024 (il "Proud To Be" del CIP) e del 2026 non sono traguardi, ma carburante. Sono la prova che la strada intrapresa quindici anni fa era l'unica percorribile. «Chi te lo fa fare?», gli chiedono ancora. Flavio sorride. La risposta non è nelle parole, ma negli occhi di un allievo che, radiocomando alla mano, guarda il cielo. In quel momento, la disabilità resta al suolo, ancorata ai pregiudizi. In aria, siamo tutti piloti. E CSAIn è orgogliosa di volare al suo fianco. ●

*Ancora una volta una vera e propria mini-olimpiade in primo piano nelle celebrazioni della Patrona di Catania. L'ambito torneo di calcio vinto da "Ordini e Professioni"*

# SANT'AGATA, È FESTA DI SPORT



*Vincenzo Greco vince la volata e trionfa nella prova riservata ai Master 4-5. A sinistra, la premiazione del torneo di calcio che ha visto il successo della squadra degli "Ordini e Professioni"*

**U**na mini-Olimpiade, un'unica identità sportiva e una città che si riconosce nei propri valori. La Coppa Sant'Agata si conferma il grande contenitore multidisciplinare della festa della Patrona, capace di integrare agonismo, istituzioni e comunità in un programma diffuso che si rinnova dal 2016, anno dell'intuizione dell'attuale presidente del CONI Sicilia, **Enzo Falzone**.

All'interno di questo quadro strutturato, CSAIn Sicilia ha svolto un ruolo operativo rilevante nella promozione e nell'organizzazione di più discipline – dal calcio al ciclismo, dall'equitazione alle collaborazioni nel duathlon, nel padel e nel badminton (evento nel quale è stata fatta una dimostrazione di pickleball) – rafforzando la dimensione sistemica dell'evento, organizzato dal CONI Sicilia insieme a Sport e Salute, al Comitato dei Festeggiamenti in onore di Sant'Agata e al Comune di Catania. Un modello che consolida il legame tra promozione sportiva, responsabilità sociale e identità territoriale, in una manifestazione oggi tra le più significative del calendario sportivo cittadino.

Il 26° Trofeo Sant'Agata di calcio, disputato al Cibalino di Catania, ha ribadito la dimensione istituzionale e comunitaria dell'evento. In campo rappresentative di istituzioni e professioni. Partite equilibrate, spesso decise ai rigori, in un clima di confronto corretto. In finale il team di Ordini e Professioni ha superato quello dei Magistrati per 1-0 conquistando il trofeo. Capocannoniere **Carmelo Aleo** con tre reti; miglior difesa quella della squadra vincitrice. Nove le formazioni partecipanti, con qualificazioni disputate tra Velletri e Duca d'Aosta. A completare il quadro, l'intervento solidale a favore della Parrocchia San Giuseppe in Ognina e la collaborazione dell'Istituto Alberghiero "Karol

Wojtyla" per il catering finale, a conferma di una partnership consolidata con CSAIn.

Parlando di ciclismo, il 13° Trofeo Sant'Agata – 10° Memorial Tanino Mirabella - ha rappresentato uno dei momenti tecnicamente più qualificanti dell'intero cartellone. Inserita nella Coppa Ionica su strada e organizzata dal Team Rosso Azzurri sotto l'egida CSAIn, la gara ha richiamato 180 partecipanti articolati in tre batterie, precedute dal prologo del duathlon curato dal Magma Team. Nella batteria M6-7-8-9 e Woman, arrivo serratissimo deciso sul filo dei centesimi: vittoria assoluta per **Paolo Grifeo** (Team Thetabike), primo Master 7, davanti a **Raffaele Moschitta** (Memorial Giorgio), primo Master 6; sul podio di categoria anche **Salvatore Baglieri** (GS Peppe Baglieri). Prima donna **Giovanna Carnemolla**.

Altissimo il livello nella M4-M5 con **Vincenzo Greco** (Velo-plus Sicilia), primo Master 4 seguito da **Giuseppe Di Prima** (Robur Barcellona), primo Master 5, e **Salvatore Marco Paganò** (Osteo&Bike). Tra i protagonisti anche gli ex professionisti **Nino Figura** e **Paolo Alberati**.

Nella batteria Elite Sport, Master 1, 2 e 3: vittoria assoluta per **Salvatore Di Perna** (Robur Barcellona), primo Master 2, davanti a **Mirko Farnisi** (Team Nuova Avir), primo Master 3, e **Giuseppe Ciccari** (Gioventù Pacese – Damy Sport). Primo tra gli Elite Sport **Samuele La Terra Pirrè** (Team Melanzi Vittoria).

Grande partecipazione anche per l'equitazione, con l'evento promosso dallo staff coordinato da **Pino Chiapparino** e organizzato al Centro Sisa di Aci Sant'Antonio nelle specialità dressage e salto ostacoli. Novanta i partecipanti, dato che consolida il percorso di crescita degli ultimi anni. Vittoria per la squadra di casa del Centro Sisa di Aci Sant'Antonio. ●

*In accordo con il Comune di Ragalna il nostro Ente gestirà per due anni il centro sportivo ai piedi dell'Etna. Il via con un doppio evento dedicato al calcio giovanile*

# AL CAMPO CSAIn È SUBITO GOL

**P**er la prima volta in Italia prende forma un Centro Sportivo che può vantarsi di presentare l'insegna di CSAIn. Un progetto concreto, strutturato e con una visione chiara, reso possibile grazie all'accordo sottoscritto tra il Comune di Ragalna e l'Ente, con quest'ultimo che per i prossimi due anni avrà il compito di gestire il campo sportivo "Totuccio Carone", alle pendici dell'Etna. La firma ufficiale, avvenuta tra il sindaco **Nino Caruso** e il presidente nazionale **Salvatore Spinella**, alla presenza della Giunta municipale e del consigliere nazionale **Giuseppe Lombardo**, segna molto più di un passaggio amministrativo: rappresenta l'avvio di una coprogettazione che punta a trasformare l'impianto in un presidio attivo, inclusivo e dinamico.

Il "Totuccio Carone" diventa così la casa degli eventi CSAIn: calcio, cinofilia, tiro con l'arco, ma anche attività sociali e aggregative. Tra queste il Centro aggregativo giovanile nato all'interno del progetto "Play District", finanziato da Sport e Salute e promosso dall'associazione Sport Insieme, affiliata CSAIn. Un percorso che si innesta su un rapporto già consolidato tra CSAIn e il territorio di Ragalna. Infatti negli anni l'impianto ha già ospitato eventi significativi, tra cui la "Giornata della Legalità", con la partecipazione di istituzioni, forze dell'ordine e mondo dell'informazione. Oggi, però, il salto di qualità è evidente: si passa da una logica di evento a una dimensione

stabile e strutturata.

La fase operativa del progetto è chiara: trasformare il campo sportivo in un luogo vissuto quotidianamente. Non solo agonismo, ma uno spazio capace di accogliere famiglie, giovani e associazioni, valorizzando la polisportività e sfruttando il contesto unico del territorio etneo. Un modello che assume ancora più valore in un momento delicato per la comunità ragalnese, segnata recentemente da eventi sismici.

I primi segnali sono già concreti. Si sono disputati due appuntamenti del format "CSAIn in gol..." dedicati alle categorie Under 7, Under 9 e Under 11: nessuna classifica, ma tanto gioco, entusiasmo e sviluppo motorio. Una scelta coerente con la missione dell'ente, che vede nello sport uno strumento educativo prima ancora che competitivo.

Spazio anche al calcio giovanile agonistico con la sfida Under 17 tra Sport Insieme e Bronte. A imporsi è stata Sport Insieme, conquistando la prima storica vittoria per una squadra nata proprio all'interno del progetto "Play District".

Il 14 marzo ha rappresentato una giornata simbolica. Un primo passo importante certificato dai dati: oltre 400 bambini coinvolti e più di 600 presenze complessive tra famiglie, tecnici e appassionati. Numeri che raccontano non solo partecipazione, ma anche una chiara connessione tra sport, territorio e turismo, con un coinvolgimento attivo anche del mondo scolastico che diventerà, soprattutto, sul piano didattico significativo nello sviluppo di tutto. Ragalna si candida così a diventare un modello replicabile: un luogo in cui lo sport non è solo competizione, ma educazione, inclusione e visione condivisa. Un punto di partenza concreto per costruire, giorno dopo giorno, una vera casa dello sport aperta a tutti, proprio come i principi statutari di CSAIn. ●

*Il Presidente di CSAIn Salvatore Spinella firma, con il sindaco di Ragalna Nino Caruso, il protocollo d'intesa. A destra, un momento di gioia di alcuni giovanissimi che hanno partecipato all'evento "CSAIn in gol..."*





20-24 MAGGIO  
2026

FINALI NAZIONALI CAMPIONATO

# GINNASTICA ARTISTICA

MASCHILE E FEMMINILE

ACCADEMIA ACROBATICA CESENATICO (FC)  
VIA CRISTOFORO COLOMBO,

INFORMAZIONI:

E-MAIL: [CSAINGINNASTICA@GMAIL.COM](mailto:CSAINGINNASTICA@GMAIL.COM)

SEGUI: @CSAIN.ITALIA    



[CSAIN.IT](http://CSAIN.IT)



*A Marina di Pisticci l'associazione "Salviamo il Mare da Noi" ha organizzato con CSAIn un "Plogging Day": si va di corsa o di passo e si raccolgono i rifiuti*

# LO SPORT FA...PIAZZA PULITA



**S**i è svolta domenica 22 febbraio a Marina di Pisticci, lungo la suggestiva spiaggia di 48, nel territorio di Marina di Pisticci in provincia di Matera, la prima edizione del "Plogging Day", una giornata dedicata allo sport, alla tutela dell'ambiente e alla partecipazione attiva della comunità.

L'iniziativa, promossa dal Comune di Pisticci, è stata organizzata dall'associazione "Salviamo il Mare da Noi" – APS, insieme al Comitato Regionale Basilicata di CSAIn, con l'obiettivo di unire attività fisica e cura del territorio. Il plogging, pratica sempre più diffusa che combina corsa o camminata con la raccolta dei rifiuti, rappresenta infatti un modo concreto per prendersi cura dell'ambiente, trasformando un semplice allenamento in un gesto di responsabilità collettiva.

Il programma ha previsto due percorsi immersi nella pineta costiera. Il primo, lungo tre chilometri, è stato pensato come una passeggiata ecologica aperta a tutti, adatta a famiglie, bambini e cittadini di ogni età. Il secondo, di dieci chilometri, è stato dedicato ai runner e agli appassionati di corsa, che lungo il tragitto hanno raccolto rifiuti contribuendo alla pulizia dell'area naturale.

La risposta del pubblico è stata molto positiva: oltre cento gli iscritti alla manifestazione sportiva a tema ambientale, segno di un crescente interesse verso iniziative che promuovono stili di vita sani e responsabili. Alla giornata hanno preso parte anche diverse istituzioni e forze dell'or-

dine: Carabinieri, Carabinieri Forestali, Guardia Costiera e Polizia, a testimonianza dell'importanza della collaborazione tra cittadini, associazioni e istituzioni.

Il Plogging Day si è trasformato così in un momento di condivisione e sensibilizzazione, capace di unire sport, educazione ambientale e spirito di comunità. Camminando e correndo tra la pineta e il litorale, i partecipanti hanno contribuito concretamente alla pulizia della spiaggia e delle aree circostanti.

Per le prossime edizioni, l'associazione "Salviamo il Mare da Noi" e lo CSAIn puntano a rendere i percorsi sempre più inclusivi. È stata infatti avviata una raccolta fondi per l'acquisto di una carrozzina fuoristrada "Joliette", uno speciale ausilio che permetterà anche alle persone con disabilità di partecipare ad escursioni e attività all'aperto su terreni naturali. Il messaggio che accompagna questa sfida è semplice ma potente: "Non possiamo lasciare indietro nessuno". Il lavoro dell'associazione si inserisce nel quadro dell'Agenda 2030 per lo Sviluppo Sostenibile, con l'obiettivo di proteggere gli ecosistemi marini e terrestri, ridurre l'inquinamento, promuovere stili di vita sostenibili e rafforzare le comunità locali. Perché le grandi strategie funzionano solo quando trovano applicazione concreta nei territori. Con "Salviamo il Mare da Noi" si vuole ribadire un messaggio chiaro: la tutela dell'ambiente non è delegabile, ma una responsabilità condivisa. Salviamo il mare da noi.



FINALI NAZIONALI CAMPIONATO

# GINNASTICA RITMICA

DAL 28 AL 31 MAGGIO

# 2026



**PALA ARCIDIACONO**  
VIA DI SANTA SOFIA, 111 - CATANIA

**PER INFO TECNICHE:**  
COORDINATRICE PROF.SSA MARINA DEL PEZZO  
333-3428401 - SPORTCSAIN@GMAIL.COM

SEGUI: @CSAIN.ITALIA



*L'AIAP, l'Associazione Italiana Allenatori Portieri, dal 2023 è con CSAIn. Continua a crescere grazie ai suoi corsi di formazione sempre più frequentati*

# TUTTI A SCUOLA DI PARATE

**E**ra il 2012 quando il **Prof. Carmelo Lo Vecchio** e il **Mister Maurizio Gennari** ebbero l'idea di creare un organismo che unisse, rappresentasse e valorizzasse tutti gli allenatori dei portieri, ad ogni livello, dal professionismo fino al settore giovanile. Nacque così l'"Associazione Italiana Allenatori Portieri" (AIAP) che negli anni si è consolidata e nel 2023 è entrata a far parte del mondo CSAIn. Gli obiettivi che si pone l'AIAP sono quelli di promuovere la cultura dell'allenamento specifico del portiere, offrire aggiornamenti tecnico-tattici e metodologici e creare una rete nazionale di allenatori dei portieri che applichi la stessa metodologia di allenamento. Il cambiamento delle regole di gioco, le nuove idee tattiche apportate dai tecnici di "nuova generazione" e l'aumento della velocità di gioco, ha indotto anche l'AIAP a realizzare nuove aree tecniche per poter supportare i tecnici in questa evoluzione e dal 2024 sono state realizzate aree specifiche come l'Area Calcio Femminile, lo Sportello della Preparazione fisica e lo sportello Posturale, tutte dirette da professionisti del settore. Dal 2021 l'Associazione realizza anche la rivista specializzata GK Magazine diventata punto di riferimento del settore con un inserto che riguarda il portiere nel calcio femminile. Punto fondamentale su cui si fonda l'Associazione è quello, come già detto, di promuovere la cultura dell'allenamento specifico del portiere e questo avviene attraverso due distinti percorsi:

**A)** con i **webinar** che settimanalmente vengono condotti da allenatori professionisti e che vedono una media di circa 200 allenatori confrontarsi sulle tematiche che di volta in volta vengono proposte;

**B)** con i corsi di formazione interni che annualmente vengono organizzati per permettere di acquisire e certificare le competenze raggiunte.

Grazie alla consolidata collaborazione con l'Istituto di

Formazione di CSAIn, il 1° Livello denominato "Corso di Formazione Allenatore dei Portieri", il GK Match Analyst e il GK Mental Coach sono riconosciuti CONI.

Da menzionare il livello Master dove gli allenatori si formano sulla metodologia di allenamento denominata "La Piramide del portiere moderno".

Oltre alla formazione degli allenatori, l'Associazione si propone come obiettivo anche quello della crescita dei giovani portieri mediante le "Scuole portieri". Il progetto, nato nel 2020, il cui responsabile nazionale è **Giovanni Costantino**, ha avuto una crescita esponenziale fino ad arrivare a contare ad oggi più di settanta "Scuole portieri" su tutto il territorio nazionale.

Come ogni anno, anche per l'estate 2026 presso varie "Scuole portieri", verranno svolti i CAMPUS AIAP dove ragazzi e ragazze saranno impegnati nell'acquisizione/perfezionamento della tecnica del ruolo attraverso esercitazioni teoriche/pratiche svolte da relatori professionisti. Inoltre anche quest'anno l'AIAP ha previsto l'organizzazione dell'evento "AIAP training" che sarà strutturato su quattro lezioni di cui tre svolte online l'11, il 15 e il 18 maggio, mentre l'evento finale è in programma il 15 giugno sul manto erboso del comunale "Maiocchi" di Santa Cristina e Bissone a Pavia.

Lo scorso anno l'interesse per la manifestazione ha superato ogni più rosea aspettativa con più di cento allenatori dei portieri provenienti non solo dall'Italia ma anche dall'estero, tutti intenti a catturare i consigli che i "mister" fornivano sia in campo che al di fuori.

Se in tutti questi anni i tantissimi allenatori che si sono formati continuano ad essere parte attiva con la loro presenza alle varie attività e va avanti l'incremento delle "Scuole portieri", vuol dire che l'AIAP ha realizzato qualcosa di importante ed unico nel vasto panorama del calcio italiano. ●



# CAMPIONATO NAZIONALE CSAIN

# KARATE TRADIZIONALE E SPORTIVO

**18 - 19**  
**APRILE**  
**2026**

PalaCasoria  
Via Michelangelo Buonarroti, 16  
Casoria (NA)

Info Kata Tradizionale  
M° Lombardi - 338 1131192

Info Kumite Tradizionale  
M° Piludu - 331 5714416

Info Kata Sportivo  
M° Riso - 348 0997363

Info Kumite Sportivo  
M° Cocci - 338 1215211

Programma Gare

Sabato 18 Aprile 2026  
Dalle 14:00 - Kata Tradizionale e Sportivo

Domenica 19 Aprile 2026  
Dalle 09:00 - Kumite Tradizionale e Sportivo

SEGUI: @CSAIN.ITALIA    

Info: karatecsain@tiscali.it

*Il "Tempio del Piccolo Drago", la Wudang Wushu School, ha iniziato una nuova importante stagione dopo l'esperienza vissuta nella culla del Taichi e del Kung Fu*

# A CAGLIARI LA **CINA** È PIÙ VICINA

**L**a "Wudang Wushu School – Tempio del Piccolo Drago", con sede a Cagliari, continua a distinguersi nel panorama marziale internazionale come un centro d'eccellenza per la diffusione autentica delle arti interne cinesi, portando alto il nome della Sardegna e dell'Italia nel mondo. Lo dimostra l'indimenticabile esperienza fatta verso la fine dello scorso anno con la partecipazione alla "The 8th Wudang Taichi International Fellowship Competition", la prestigiosa competizione mondiale che si è svolta nella sacra montagna di Wudang, culla del Taichi e del Kung Fu taoista. Un viaggio nel cuore della tradizione, un ritorno alle origini ma anche un nuovo trionfo internazionale per la Sardegna e per l'Italia. Il **Maestro Alessandro Piras Tang Wei Yuan**, sedicesima generazione del Wudang Xuanwu Pai e discepolo diretto del rinomato Maestro Taoista Tang Li Long, ha guidato con orgoglio la squadra della "Wudang Wushu School – Tempio del Piccolo Drago". Con oltre 2000 partecipanti provenienti da tutta la Cina e da numerosi Paesi del mondo, l'evento ha rappresentato uno dei più alti momenti di incontro internazionale tra le scuole e gli interpreti del Wushu e del Taichi tradizionale. Sotto la guida del Maestro Piras Tang Wei Yuan, la delegazione italiana ha brillato conquistando ben dieci medaglie:

- **Marta Salis** e **Gabriele Del Giudice** oro e argento nella categoria a mani nude e arma;
- **Maria Vittoria Scalas** e **Riccardo Barranco** argento nella categoria mani nude e arma;
- **Alessandro Piras Tang Wei Yuan** – oro nelle categorie

mani nude e armi, riconfermando il suo valore anche come atleta dopo anni di successi internazionali. Ogni atleta ha gareggiato in due specialità – forme a mani nude e con armi tradizionali – portando a casa un risultato straordinario in entrambe.

«Poter partecipare a una competizione internazionale così importante è stata per noi una sorpresa inaspettata - hanno dichiarato all'unisono gli atleti - Arrivati in Cina, abbiamo percepito ancora più intensamente il valore e il significato di ciò che stavamo vivendo: a Wudang si respirava un'aria diversa, profonda e autentica. Salire sulla pedana è stato un onore, un'esplosione di emozioni. Ci siamo confrontati non solo con atleti provenienti da tutto il mondo, ma anche — e soprattutto — con noi stessi. Siamo orgogliosi dei risultati raggiunti e delle medaglie conquistate. Il valore più grande di questo viaggio è stato poter praticare ogni giorno con il nostro Maestro Weiyuan (Alessandro Piras, ndr) e con il **Maestro Tang Li Long**: entrambi ci hanno insegnato che bisogna vivere pienamente il momento presente, perché tutto ciò che facciamo è Kung Fu».

«Per me è stato motivo di profondo orgoglio aver potuto accompagnare i miei allievi in questo viaggio – ha dichiarato da parte sua il Maestro Piras Tang Wei Yuan – e non solo come coach e leader, ma anche come atleta ancora competitivo. Vedere le nuove generazioni calcare la pedana in Cina, dove tutto è nato, è stato un momento di grande emozione. I risultati sono andati oltre le mie aspettative, frutto di dedizione, costanza e cuore».



*Il gruppo che ha partecipato con grande onore alla competizione mondiale di Wudang Taichi. Al centro il Maestro Alessandro Piras Tang Wei Yuan*

**FUORI CAMPO** / Il rapporto di un figlio con il proprio genitore è un legame unico che può condizionare in modo rilevante la propria crescita. Nello sport la presenza di un padre ha una valenza che può essere anche negativa. Gli esempi virtuosi della famiglia Maldini e soprattutto quello di Valentino Rossi con babbo Graziano

# CARO PAPÀ ADESSO CORRO DA SOLO



Tommaso Pezzino, catanese, ha una laurea magistrale in Scienze Pedagogiche e in Scienze Filosofiche. Da diversi anni ricopre il ruolo di pedagogo scolastico in diversi istituti. È “capo scout” AGESCI (l'associazione guide e scouts dei cattolici italiani) e collabora come pedagogo con associazioni sportive dilettantistiche. Tra i suoi scritti, “Papà chi sono gli ignavi, una lettura pedagogica della Divina Commedia” edito da Algra Editore.

**R**aramente, scrivendo in queste pagine, si racconta la vita di chi scrive, a meno di accadimenti talmente sconvolgenti da non poter essere taciuti. Da qualche settimana, a distanza di 17 anni, dalla nascita di mia figlia **Rebecca**, divento papà di **Matteo**, uno scricciolo prematuro che ha relegato a me, alla mamma e alla sorella, una gioia inesprimibile. Come spesso accade in questi casi, si stravolgono le priorità ed anche l'argomento che mi ero prefissato di trattare per questo numero è passato in secondo piano lasciando spazio ad altre riflessioni ispirate anche alla recente, e per me molto speciale, festa del papà.

E allora si dipinge nella mente una scena che si ripete, quasi identica, in migliaia di campi sportivi: un padre sugli spalti, lo sguardo attento, e un figlio in campo che gioca. A guardarla bene, non è mai solo una partita. È una relazione che si espone, che si mette alla prova sotto gli occhi di tutti. In quel filo invisibile che lega i due, passano molto più di indicazioni tecniche o consigli urlati: passano aspettative, sogni, paure, e soprattutto una domanda silenziosa che accompagna ogni crescita — quanto posso essere me stesso, senza deluderti? Questa scena, in fondo, è antica quanto l'uomo. La letteratura l'ha raccontata in mille forme, spesso con immagini che continuano a parlarci con una sorprendente attualità.

Quando **Virgilio** racconta di **Enea** che fugge da Troia portando sulle spalle il padre **Anchise**, non sta semplicemente narrando un episodio eroico. Sta mostrando cosa significa essere figlio: portare con sé un'eredità senza restarne schiacciati, avanzare tenendo dentro una storia che non si può abbandonare ma che, allo stesso tempo, non può impedire un cammino autonomo. Questa immagine non è rimasta soltanto nella parola poetica, ma ha attraversato i secoli diventando forma e materia. **Gian Lorenzo Bernini**, nel suo gruppo scultoreo, coglie proprio quell'istante sospeso tra distruzione e inizio, tra la fine di una città e la nascita di una civiltà. In un'unica scena convivono tre tempi — passato, presente e avvenire — tenuti insieme da un gesto che è insieme forza e cura. Non è soltanto un capolavoro artistico, ma una vera sintesi simbolica perché da quella fuga nasce il mito della fondazione di Roma e di tutto l'Occidente. Noi tutti siamo figli di questo potentissimo gesto: Enea non scappa per salvarsi, ma per portare altrove una storia, per permetterle di continuare. È come se la nostra civiltà nascesse da questo movimento: custodire ciò che si è ricevuto e, nello stesso tempo, avere il coraggio di andare oltre.

Nel mondo dello sport, questa immagine rievoca la vicenda gloriosa di una famiglia che ha segnato la storia del calcio italiano, la famiglia **Maldini**: **Cesare** prima, **Paolo** poi,

e oggi **Daniel**. Tre generazioni che sembrano quasi riscrivere, ognuna a modo proprio, quella scena antica. Il padre non scompare, ma si trasforma in radice; il figlio non replica, ma interpreta. Paolo non è stato la copia di Cesare, e Daniel non è la copia di Paolo. Ognuno cammina con quella storia sulle spalle, ma cercando una propria direzione.

Non sempre, però, questo passaggio avviene in modo armonico. Ci sono relazioni in cui il peso dell'eredità diventa eccessivo, quasi paralizzante.

**Franz Kafka**, nella sua Lettera al padre, racconta cosa succede quando la figura paterna si trasforma in una misura assoluta, così alta e distante da non poter essere raggiunta: il figlio finisce per sentirsi costantemente in difetto, come se ogni gesto fosse insufficiente, come se la propria esistenza fosse sempre sotto esame.

Nel mondo dello sport, ci accorgiamo di quanto questo concetto sia attuale e, in alcuni casi, drammaticamente diffuso. Molto spesso, il confronto con il padre — soprattutto se è stato atleta, allenatore o semplicemente una figura molto esigente — può portare il rischio che il campo si trasformi da luogo di espressione a spazio di verifica continua. Ci sono ragazzi che, dopo una partita, non parlano con i compagni o con l'allenatore, ma cercano subito il padre sugli spalti, quasi a leggere sul suo volto il significato di ciò che è appena accaduto. Ed è un vero peccato... il padre non dovrebbe essere mai misura di tutte le cose, per dirla con **Protagora**, ma essere una guida silenziosa e attenta con cui farsi una chiacchierata solo quando sarà il figlio stesso a chiederla e non per esprimere un giudizio ma per contribuire a fare ordine nei suoi pensieri.

E poi c'è la figura di **Telemaco**, che cresce nell'assenza di Ulisse. Anche qui il rapporto padre-figlio si costruisce, ma in modo diverso: non attraverso la presenza, ma attraverso il desiderio e la ricerca. Telemaco non ha uno sguardo da cui ricevere approvazione, né una voce che lo corregga o lo indirizzi. Ha solo un racconto, una figura che esiste più nella memoria degli altri che nella sua esperienza diretta. E proprio per questo, a un certo punto, smette di aspettare e decide di partire. È un passaggio decisivo, perché segna il momento in cui il figlio smette di essere soltanto erede e diventa protagonista della propria storia.

Pensiamo a quei ragazzi che crescono senza una presenza paterna costante: padri lontani per lavoro, separazioni, assenze più o meno di-



*Enea porta sulle spalle il padre Anchise in fuga da Troia. L'opera di Gian Lorenzo Bernini simboleggia il grande amore di un figlio per il padre*

chiarate. In questi casi, il campo sportivo diventa uno spazio di costruzione identitaria ancora più forte. Non c'è uno sguardo preciso a cui rispondere, ma proprio per questo si apre uno spazio più ampio, a volte più faticoso, ma anche più libero. Non si tratta più di dimostrare qualcosa a qualcuno, ma di trovare una propria misura. Proprio come accade a Telemaco, c'è un momento in cui il passaggio

diventa possibile. Non quando il padre torna — perché nello sport, come nella vita, non sempre le condizioni ideali si ricompongono — ma quando il figlio decide di mettersi in cammino. Quando smette di aspettare un riconoscimento e inizia a costruire il proprio. È un passaggio silenzioso ma decisivo. Si vede quando un ragazzo entra in campo senza cercare continuamente approvazione, quando accetta l'errore senza sentirsi perso, quando riesce a stare dentro la fatica senza bisogno di qualcuno che la legittimi. In quel momento non sta semplicemente giocando: sta diventando se stesso, sta accogliendo l'invito di **Nietzsche**, a diventare ciò che si è.

In fondo, ogni figlio è chiamato prima o poi a questo gesto: uscire dall'ombra, reale o simbolica, del padre. Non per rinnegarla, ma per attraversarla. Perché solo in quel passaggio si apre davvero la possibilità di una direzione propria.

La celebre relazione tra **Valentino Rossi** e suo padre **Graziano** è spesso raccontata come uno degli esempi più riusciti di equilibrio tra presenza e libertà. Graziano non è stato soltanto un padre appassionato di motori, ma anche un ex pilota, uno che conosceva bene quel mondo, con le sue regole, i suoi rischi e le sue seduzioni. Quando Valentino era bambino, è stato lui a introdurlo alle prime esperienze, prima con i kart e poi con le moto, trasmettendogli soprattutto il gusto per la velocità e il piacere della guida. Non gli ha consegnato un copione da seguire, ma un ambiente in cui potersi esprimere. Quello che colpisce, però, è il modo in cui questa presenza si è evoluta nel tempo. Graziano c'è sempre stato, ma senza mai trasformarsi in un padre-manager ingombrante. Non ha mai occupato la scena al posto del figlio, né ha cercato di dirigere ogni scelta della sua carriera.

Accanto a queste esperienze, però, esistono tante situazioni più complesse, che si consumano ogni giorno nei campi giovanili. È il caso estremo ma non raro di ragazzi che a un certo punto smettono, anche quando hanno talento. Non perché non amino lo sport, ma perché non lo sentono più come uno spazio loro. Troppa presenza, troppe aspettative, troppo poco respiro. E allora il campo, invece di essere un luogo di espressione, diventa un luogo di verifica.

Educare, allora, significa soprattutto saper stare dentro questo equilibrio. E oggi, guardando i piccoli occhi di Matteo, posso solo augurarmi di esserne all'altezza. ●

*Ai giorni nostri è sempre più attuale la millenaria disciplina tramandataci dall'India. Le sue posizioni, dette "asana", hanno nel respiro l'atto fondamentale per armonizzare corpo e mente, regalando benessere psico-fisico. I benefici ottenuti dalla postura diventano importanti anche nella preparazione atletica*

# LO YOGA, IL FARMACO CONTRO LO STRESS



*Giuseppe Chiodi lavora come preparatore atletico presso il Centro Sportivo Polizia di Stato "Tor di Quinto". Dal 2017 collabora con la nazionale italiana di scherma e con la nazionale di scherma paralimpica. Dal 2013 al 2017 ha collaborato con la nazionale di motocross. È stato anche preparatore e riassetto piloti del Team Honda, del Team KTM, del Team Gas Gas. Dal 2012 ha sperimentato e sviluppato un proprio sistema di riassetto e bilanciamento fisico denominato "Weset", che è diventato protocollo riabilitativo ed allenante applicabile a sportivi normodotati e diversamente abili.*

**L**o yoga dei nostri giorni si colloca in una posizione interessante tra tradizione millenaria e origine di numerose tecniche oggi applicate in molteplici, talvolta inattesi, campi della vita quotidiana. Per comprenderne davvero la natura è utile partire da una domanda semplice: che cosa accade realmente durante una classica lezione di yoga?

Analizziamo quindi quella che è la struttura di una tipica pratica.

Una lezione di yoga inizia quasi sempre con qualche minuto di centratura: gli allievi si siedono o si sdraiano, chiudono gli occhi e portano l'attenzione sul respiro, rallentando il battito e calmando la mente. Si passa quindi al riscaldamento, con movimenti dolci pensati per sciogliere articolazioni e muscoli.

La parte principale della pratica prevede le asana, le posizioni yogiche, eseguite seguendo il ritmo del respiro. L'inspirazione apre il corpo e sostiene il movimento, mentre l'espiazione accompagna il rilascio e il mantenimento della posizione. Alcune posture stimolano forza ed equilibrio, altre allungano muscoli e tendini; tutte, tuttavia, lavorano sulla consapevolezza del corpo e della postura.

La lezione spesso include sequenze di respirazione consapevole, chiamate pranayama, e in alcune scuole brevi esercizi di meditazione o il rilassamento finale, lo shavasana. In questi minuti conclusivi il corpo integra i benefici della pratica: tensioni e stress

si allentano, mentre mente e respiro tendono ad armonizzarsi.

In poche parole, una lezione di yoga rappresenta un allenamento integrato di corpo e mente, nel quale forza, flessibilità, respiro e concentrazione si combinano per creare equilibrio, benessere e maggiore consapevolezza di sé.

C'è tuttavia molto di più dietro a quella che noi riteniamo una "normale" lezione di yoga. Esistono infatti numerosi ambiti, anche inaspettati, nei quali le tecniche yogiche trovano naturale applicazione: dalla preparazione atletica alla gestione dello stress, fino ai programmi di recupero funzionale e alla prevenzione degli infortuni.

Per comprendere meglio questo ampio campo di applicazione è utile fare un passo indietro e osservare le origini di questa disciplina attraverso alcuni cenni storici.

Lo yoga nasce in una delle antiche culle della civiltà umana, in India, oltre tremila anni fa. È una disciplina che, come i grandi sport, possiede una storia lunga e stratificata, fatta di evoluzioni, scuole e "regolamenti" che cambiano nel tempo.

Le prime tracce risalgono alla civiltà della valle dell'Indo, nel III millennio a.C., dove alcuni reperti archeologici mostrano figure sedute in posture meditative. Non si tratta ancora dello yoga codificato, ma rappresenta piuttosto una sorta di fase preparatoria. Una concezione più vicina a ciò che oggi intendiamo per yoga com-



pare con i Veda, testi sacri dell'India antica, nei quali la disciplina viene associata soprattutto al controllo della mente e alla ricerca di un equilibrio tra individuo e cosmo.

La riflessione diventa più articolata con le *Upāṇiṣad*, tra l'VIII e il III secolo a.C., che spostano l'attenzione dal rituale esterno all'esperienza interiore. In questo contesto emerge il concetto centrale: il termine yoga deriva dal verbo sanscrito *yuj*, che significa "unire". L'obiettivo non è competere o prevalere su qualcuno, ma ricongiungere l'individuo con una dimensione più ampia dell'esistenza, superando dolore e ignoranza.

Il momento della grande sistematizzazione arriva tra il II secolo a.C. e il IV secolo d.C., quando il filosofo Patañjali redige gli *Yoga Sūtra*. In quest'opera lo yoga diventa un vero sistema organizzato: un percorso in otto tappe che comprende principi etici, disciplina personale, postura, controllo del respiro e meditazione. In questa prospettiva, le *asana*, oggi spesso considerate il cuore della pratica, rappresentano soltanto una parte del percorso.

A partire dal Medioevo si sviluppa l'*Hatha Yoga*, che attribuisce maggiore importanza al corpo e alla dimensione energetica della pratica. È proprio da questa tradizione che discende gran parte dello yoga moderno. Con l'arrivo in Occidente tra Ottocento e Novecento l'attenzione si sposta ulteriormente verso gli aspetti legati alla preparazione fisica e al benessere psicofisico.

Nonostante queste trasformazioni, l'origine della disciplina resta chiara: lo yoga non nasce per allenare il corpo in senso stretto, ma per allenare la coscienza. Come nello sport, la tecnica ha un ruolo fondamentale, ma senza una visione più ampia difficil-

mente produce risultati duraturi.

Tra le componenti più rappresentative di questa disciplina emerge la tecnica respiratoria.

Nello yoga il respiro non è un semplice supporto al movimento, ma una vera tecnica di regolazione del corpo e della mente. Viene chiamato *pranayama*, termine sanscrito che indica il controllo e l'espansione del *prāṇa*, l'energia vitale. Respirare nello yoga significa farlo in modo consapevole, profondo e ritmico, interrompendo l'automatismo della respirazione superficiale tipica della vita quotidiana.

Dal punto di vista fisiologico, il respiro yogico agisce direttamente sul sistema nervoso autonomo. La respirazione lenta e profonda stimola il nervo vago e attiva il sistema parasimpatico: diminuiscono la frequenza cardiaca e la pressione arteriosa, si riducono i livelli di stress e il corpo entra in una condizione di recupero e riequilibrio. Allo stesso tempo migliora l'efficienza polmonare grazie a un uso più completo del diaframma.

Il respiro esercita inoltre un'influenza significativa sulla mente. Nella tradizione yogica, stabilizzare il respiro significa stabilizzare i pensieri. Il controllo respiratorio favorisce concentrazione, presenza mentale e chiarezza, riducendo ansia e tensioni emotive. Non a caso il *pranayama* precede la meditazione nei testi classici: senza un ritmo interno regolare, la mente fatica a mantenere uno stato di attenzione stabile.

Respiro e postura sono inoltre strettamente collegati. Ogni movimento nello yoga nasce e si conclude con un atto respiratorio, creando una continuità tra gesto fisico e attenzione mentale. In questo equilibrio tra inspirazione ed espirazione, il respiro diventa uno strumento centrale per

migliorare salute, consapevolezza e qualità del movimento.

Se osserviamo ora la pratica da un punto di vista strettamente fisico, possiamo analizzare cosa accade nel corpo durante una lezione di yoga.

Allungamento, flessibilità e respirazione funzionano come una squadra ben roduta: separati perdono efficacia, insieme producono risultati concreti sulla salute e sulla qualità del movimento. Le posizioni, le *asana*, non sono esercizi di stretching fine a se stesso, ma gesti tecnici che richiedono controllo, ascolto e soprattutto un respiro coordinato.

Dal punto di vista fisico, lo yoga lavora su un allungamento progressivo e controllato, lontano da strappi o forzature. Il respiro accompagna il movimento e ne regola l'intensità: si entra nella posizione con l'inspirazione e la si approfondisce con l'espirazione. Questo meccanismo riduce le tensioni difensive del muscolo e rende l'aumento di flessibilità più sicuro e stabile nel tempo. Il risultato non è soltanto una maggiore elasticità, ma anche articolazioni più funzionali e stabili.

Il legame con il sistema nervoso rappresenta uno degli aspetti meno visibili ma più determinanti. Respirare lentamente mentre si mantiene una posizione invia al corpo un segnale di sicurezza. Il sistema parasimpatico entra in azione, la tensione diminuisce e il corpo accetta l'allungamento senza reagire con rigidità. È lo stesso principio utilizzato oggi nello sport di alto livello per migliorare mobilità e prevenire gli infortuni.

Esiste inoltre un effetto diretto sulla respirazione stessa. Molte *asana* aprono il torace, le spalle e la colonna vertebrale, aree spesso compromesse da posture scorrette e dalla vita sedentaria. Allungarle mentre si respira in modo consapevole migliora la funzionalità del diaframma e rende il respiro più ampio ed efficiente anche al di fuori della pratica.

In chiave sportiva, questo lavoro si traduce in movimenti più fluidi, minore dispendio energetico e migliore recupero. Un corpo elastico e ben ossigenato risponde meglio allo sforzo e gestisce con maggiore efficienza la fatica.

In sintesi, nello yoga l'allungamento non serve semplicemente a "fare di più", ma a fare meglio. Quando flessibilità e respiro procedono insieme, il corpo non viene forzato: viene educato. E come in ogni buona preparazione atletica, è proprio questa educazione progressiva del movimento a costituire la base per una salute duratura nel tempo.

*A TAVOLA - Sono sempre di più gli atleti, soprattutto negli sport di endurance, che utilizzano il CGM, il dispositivo che monitorizza, grazie a un sensore applicato sul corpo, la curva glicemica. È utile per fornire indicazioni alimentari durante l'allenamento e anche in gara, ma non incidono direttamente sulla prestazione*

# IL GLUCOSIO? ORA NON MI TRADISCE PIÙ



*Fabio Buzzanca, nutrizionista esperto in nutrizione clinica e sportiva, si occupa di alimentazione per il benessere e la performance. Specializzato in strategie nutrizionali per atleti professionisti, microbiota intestinale e dieta mediterranea, elabora piani personalizzati basati su evidenze scientifiche. Attivo nella divulgazione, condivide conoscenze su alimentazione e salute tramite articoli, social e formazione. Svolge consulenze a Milano, Roma, Messina e Palermo.*

**N**egli ultimi anni è sempre più facile vedere atleti con un piccolo sensore che misura la glicemia, applicato sul braccio. Runner, ciclisti, triatleti e perfino calciatori consultano grafici sullo smartphone che mostrano l'andamento del glucosio durante la giornata. La promessa implicita è affascinante: conoscere in tempo reale il proprio metabolismo per ottimizzare energia, recupero e performance. Ma quanto è reale questo vantaggio? E soprattutto serve davvero un CGM (*Continuous Glucose Monitor*) per allenarsi meglio? La risposta, come spesso accade nello sport e nella nutrizione, è più sfumata di quanto suggerisca il marketing. Il CGM non è una bacchetta magica, ma può diventare uno strumento utile se inserito in un contesto metodologico corretto. Il monitoraggio continuo del glucosio nasce in ambito clinico. I primi sistemi vengono sviluppati alla fine degli anni '90 per migliorare la gestione del diabete. All'inizio erano dispositivi ingombranti, utilizzati per pochi giorni e con dati consultabili solo dal medico. Negli anni successivi, la tecnologia evolve rapidamente: sensori più piccoli, maggiore accuratezza e soprattutto connessione diretta con smartphone e applicazioni dedicate. L'arrivo dei sistemi "flash" e dei CGM di nuova generazione ha reso possibile un utilizzo molto più semplice e accessibile. Parallelamente, l'interesse dello sport

cresce. Prima negli sport di endurance, poi in discipline intermittenti e negli sport di squadra. Oggi il CGM viene utilizzato soprattutto in ciclismo, maratona, trail running, triathlon e sci di fondo, dove la gestione dei carboidrati durante sforzi prolungati è un fattore determinante per la performance. Un punto fondamentale da chiarire è che il CGM non misura la glicemia nel sangue. Il sensore rileva la concentrazione di glucosio nel liquido interstiziale, cioè nello spazio tra le cellule. Questo comporta una conseguenza fisiologica importante: esiste un ritardo di alcuni minuti rispetto alla glicemia ematica.

Quando il glucosio cambia rapidamente – per esempio all'inizio dell'esercizio, durante uno sprint o dopo l'assunzione di un gel – il sensore può mostrare la variazione con un certo ritardo. Anche altri fattori possono influenzare il segnale: idratazione, sudorazione, temperatura cutanea, compressione del sensore o variazioni rapide dell'intensità dell'esercizio. Per questo motivo, nello sport il valore più importante non è il numero isolato ma il trend. Le frecce di salita o discesa e l'analisi dei *pattern* nel tempo sono molto più utili del singolo dato letto in tempo reale; inoltre grazie a queste valutazioni prende sempre più importanza la consapevolezza che non sono solo i singoli nutrienti a determinare l'andamento della performance, mal'insieme delle metodiche adottate dall'atleta,

come la buona idratazione, il riposo, il rifornimento adeguato, il recupero. Nella popolazione sana la glicemia si mantiene generalmente tra 70 e 140 mg/dL per la maggior parte della giornata. Negli atleti, però, la situazione è spesso più variabile. Durante sforzi intensi si possono osservare aumenti transitori della glicemia dovuti all'attivazione delle catecolamine (adrenalina e noradrenalina) e alla maggiore produzione epatica di glucosio (neoglucogenesi). Al contrario, durante esercizi prolungati con rifornimento insufficiente possono comparire cali glicemici significativi.

Negli sport di endurance è normale osservare oscillazioni importanti durante la gara. Negli sport di squadra, al contrario, si nota spesso un aumento iniziale legato allo stress competitivo, seguito da una possibile riduzione nel secondo tempo se la strategia nutrizionale non è adeguata. Un aspetto importante è che non esiste ancora un "range glicemico ideale per la performance". Curve molto diverse possono accompagnare prestazioni eccellenti. La letteratura scientifica più recente è piuttosto chiara: nei soggetti senza diabete l'utilizzo del CGM è interessante, ma non esistono prove solide che migliori direttamente la performance sportiva. Il sensore può aumentare la consapevolezza della risposta individuale ai carboidrati e all'allenamento, ma il miglioramento delle prestazioni dipende soprattutto dalle strategie nutrizionali e dall'organizzazione dell'allenamento nel lungo termine. In altre parole, spesso il vantaggio non deriva dal dispositivo in sé ma dal metodo con cui viene utilizzato.

Quando può essere utile nello sport? Vediamo qui di seguito le specifiche situazioni in cui il CGM può diventare uno strumento interessante.

- a) Negli sport di endurance può aiutare a comprendere quando compaiono cali ricorrenti durante sforzi prolungati e se la strategia di rifornimento con carboidrati è adeguata.
- b) Negli sport intermittenti, come calcio o basket, il sensore è più utile per analizzare la risposta ai pasti pre-gara e la gestione dell'energia nel recupero tra allenamenti e partite.
- c) Nel tennis, soprattutto nei tornei con più match ravvicinati, può fornire indicazioni utili sulla colazione pre-match, sulla gestione dei carboidrati tra i set e sul recupero tra una giornata e l'altra.
- d) Un altro utilizzo interessante riguarda la sperimentazione nutrizionale: testare diversi tipi di gel, modificare il timing dei pasti o valutare la rispo-



*Il sensore applicato solitamente sul braccio fornisce a uno smartphone il valore della glicemia*

sta individuale a differenti strategie di carboidrati.

È importante ricordare, però, che il CGM non misura il glicogeno muscolare. Non è un indicatore diretto della "benzina" disponibile nei muscoli, per cui accanto ai potenziali benefici esistono anche alcuni rischi.

Il primo è l'over-interpretazione del dato. Molti atleti tendono a considerare ogni picco glicemico come qualcosa di negativo, riducendo inutilmente i carboidrati proprio quando sarebbero più utili.

Un secondo rischio è l'ansia da dato: il sensore può trasformarsi in una sorta di giudice costante della propria alimentazione. Infine, c'è il rischio di attribuire al singolo alimento variazioni che in realtà dipendono da fattori più complessi come sonno, stress, carico di allenamento o stato di recupero, clima esterno, importanza della competizione, aspettative prestate per citarne alcune.

In alcuni casi si osserva perfino una ricerca ossessiva della "curva perfetta", un comportamento che può diventare problematico soprattutto negli sport dove il controllo alimentare è già molto elevato.

Quando si decide di utilizzare un CGM nello sport, è utile seguire alcune regole semplici. Prima di tutto è importante osservare una fase di baseline di circa due settimane, senza modificare radicalmente alimentazione e allenamento. Questo permette di capire come si comporta l'organismo in condizioni abituali tracciando una fotografia iniziale dell'andamento glicemico del singolo atleta.

Successivamente si possono testare modifiche mirate nel caso in cui lo si ritenesse opportuno: cambiare la quantità di carboidrati durante un allenamento lungo, anticipare l'assunzione di un gel o modificare il timing della colazione pre-gara; in questo caso diventa sempre fondamentale valutare l'andamento delle curve glicemiche e confrontarle con la fase baseline. L'obiettivo non è reagire in tempo reale al numero mostrato dal sensore, ma individuare *pattern* ripetuti nel tempo e collegarli a ciò che conta davvero: performance, percezione dello sforzo, recupero e tolleranza gastrointestinale.

Serve davvero per migliorare la performance? Per la maggior parte degli atleti senza diabete, la risposta è semplice: no, il CGM non è fondamentale per migliorare la performance, ma offre comunque uno strumento in più per una valutazione profonda del metabolismo energetico dell'atleta. Le basi restano sempre le stesse: disponibilità energetica adeguata, carboidrati in quantità coerenti con il carico di allenamento, idratazione, recupero e una strategia nutrizionale ben strutturata. Il CGM può però diventare uno strumento interessante quando esiste un problema da analizzare o una strategia da ottimizzare. In questi casi può accelerare il processo di apprendimento e personalizzazione.

In definitiva, non è il sensore a far andare più forte un atleta. È la capacità di interpretare i dati e trasformarli in scelte concrete in allenamento e in gara. ●

*Nello sport la cultura che spinge gli atleti a cercare a ogni costo vittorie o medaglie è spesso controproducente: aumenta l'ansia e la paura di sbagliare. Invece è importante concentrarsi sulla qualità della propria performance e vivere eventuali errori non come un fallimento ma un'occasione di crescita*

# LA PRESTAZIONE VINCE IL RISULTATO TALVOLTA



*Annalisa Avancini è Psicologa e Psicoterapeuta, specializzata in Psicologia dello Sport. Da oltre trent'anni sostiene la figura dello Psicologo dello Sport, contribuendo alla nascita della Federazione Italiana di Psicologia dello Sport. È docente in Master di Psicologia dello Sport dal 2000 e presso la Scuola di Specializzazione in Psicoterapia Funzionale dal 2012. Ha insegnato all'Università di Cassino e del Lazio Meridionale e in corsi per tecnici di tiro con l'arco (assoluto e paralimpico), Wheelchair Hockey, e Master per fisioterapisti sportivi. Collabora con federazioni nazionali e segue atleti e tecnici di scherma, tiro con l'arco, equitazione, tuffi, nuoto sincronizzato, golf, rugby, calcio e pentathlon moderno.*

**N**el mondo dello sport competitivo, a qualunque livello, il risultato sembra essere tutto. Medaglie, trofei, record e classifiche diventano spesso il principale parametro di valutazione di un atleta. L'attenzione si concentra sul punteggio finale, dimenticando che la prestazione sportiva è un processo complesso, influenzato da fattori tecnici, fisici e psicologici. Quando allenatori, famiglia, media e ambiente sportivo pongono l'accento quasi esclusivamente sul risultato, anche l'atleta finisce inevitabilmente per esserne condizionato. La psicologia dello sport sottolinea come il focus esclusivo sulla vittoria possa trasformarsi in un limite, aumentando la pressione percepita e riducendo la qualità della performance (Weinberg & Gould, 2023). Quando vincere diventa l'unico obiettivo, ogni gara si trasforma in un giudizio sul proprio valore personale. L'atleta non compete più per esprimere le proprie capacità, ma per dimostrare di essere il migliore. In queste condizioni aumentano ansia, tensione e paura di sbagliare, con il rischio di perdere fluidità, fiducia in sé e concentrazione.

Martens e collaboratori (1990) hanno evidenziato come l'ansia competitiva sia strettamente collegata alla percezione di dover ottenere un risultato a tutti i costi. Se l'attenzione è rivolta esclusivamente all'esito finale, diventa più difficile rimanere focaliz-

zati sul momento presente e sull'esecuzione del gesto atletico.

Secondo la teoria degli obiettivi di realizzazione di Nicholls (1989), nello sport esistono due principali orientamenti motivazionali: l'orientamento al risultato, in cui il successo è definito dal confronto con gli altri, e l'orientamento al compito o alla prestazione, in cui il successo dipende dal miglioramento personale e dalla qualità dell'esecuzione. Gli atleti fortemente orientati al risultato tendono a vivere la gara con maggiore stress e risultano più vulnerabili a cali di motivazione, soprattutto quando i risultati non arrivano. Nei casi più estremi questo può portare a *burnout*, perdita di fiducia e abbandono dell'attività sportiva (Gustafsson et al., 2011).

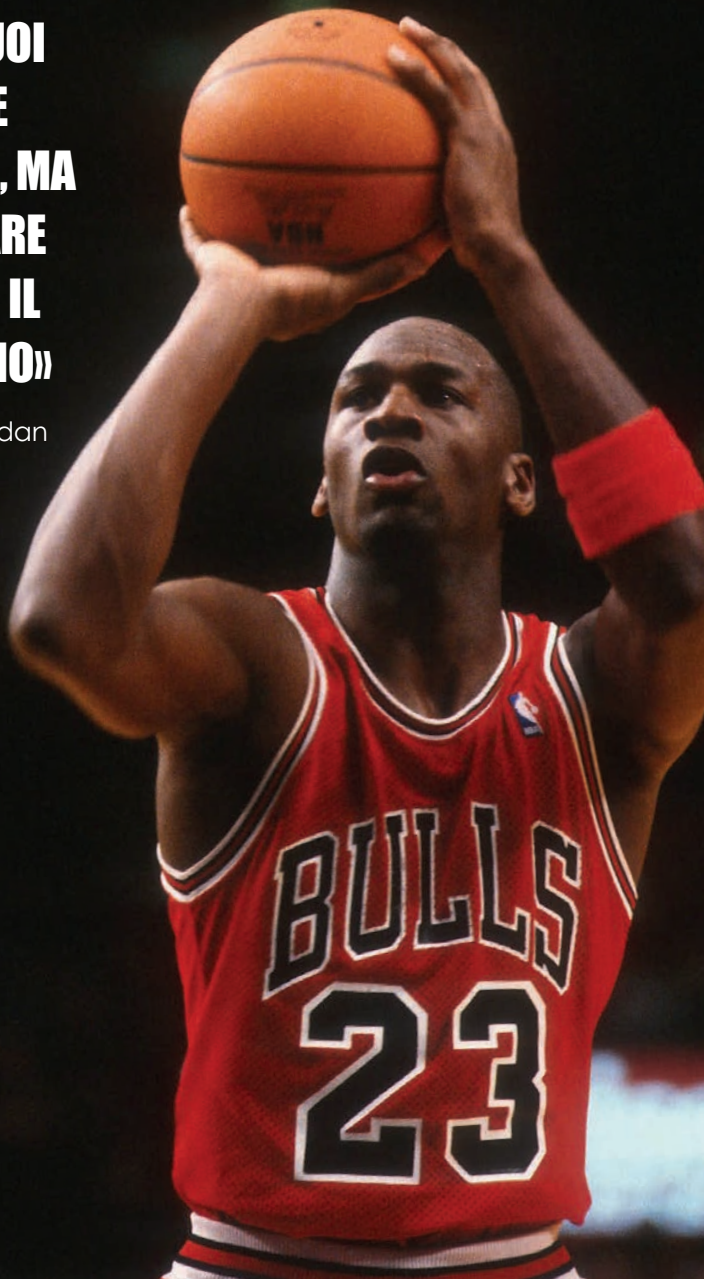
Al contrario, concentrarsi sulla prestazione significa focalizzarsi su ciò che è realmente controllabile: il gesto tecnico, la gestione delle energie, la concentrazione, la capacità di reagire agli errori e il miglioramento continuo. Duda e Hall (2001) evidenziano come un orientamento al compito favorisca motivazione intrinseca, resilienza e maggiore stabilità emotiva. L'errore non viene vissuto come fallimento, ma come un'informazione utile per crescere.

## SPOSTARE L'ATTENZIONE SULLA PRESTAZIONE

La psicologia dello sport propone un'alternativa chiara: concentrarsi sulla prestazione piuttosto che sul ri-

**«NON PUOI  
VINCERE  
SEMPRE, MA  
PUOI DARE  
SEMPRE IL  
MASSIMO»**

Michael Jordan



sultato. Ma cosa significa, concretamente, focalizzarsi sulla prestazione? Significa portare l'attenzione su ciò che è realmente sotto il controllo dell'atleta: la qualità tecnica del gesto, la precisione e la fluidità dell'esecuzione, la gestione delle energie fisiche e mentali, la capacità di restare concentrati anche nei momenti di difficoltà.

Vuol dire anche sviluppare maggiore consapevolezza di sé, imparare dagli errori, riconoscere i progressi e considerare ogni allenamento come parte di un percorso di crescita.

Quando l'attenzione si sposta sulla prestazione, l'errore non è più vissuto come un fallimento, ma come un'informazione utile per migliorare. La gara smette di essere soltanto un giudizio finale e diventa un'occasione per esprimere al meglio le proprie capacità, superare i propri limiti e acquisire nuove competenze, tecniche

e mentali.

Questo approccio non riguarda solo l'atleta, ma tutto l'ambiente sportivo. Allenatori che valorizzano l'impegno e la qualità del lavoro contribuiscono a creare un clima più motivante e meno ansiogeno (Gould et al., 2002). Le famiglie che sostengono il percorso, riconoscendo i progressi anche in assenza di vittorie, aiutano a costruire autostima e sicurezza. Anche i media hanno un ruolo importante: raccontare esclusivamente chi vince alimenta una cultura del risultato, mentre dare spazio alle storie di crescita, sacrificio e miglioramento contribuisce a diffondere una visione più equilibrata dello sport.

La ricerca scientifica mostra che gli atleti orientati alla prestazione gestiscono meglio lo stress e mantengono maggiore continuità nelle competizioni (Fletcher & Sarkar, 2012). Questo orientamento favorisce anche

l'esperienza di flow, descritta da Csikszentmihalyi (1990) come uno stato di totale immersione nell'attività, in cui concentrazione e controllo raggiungono il livello ottimale. Quando si chiede a un atleta di descrivere la sua migliore prestazione, spesso racconta di una gara vissuta con grande fluidità, con piena consapevolezza del gesto e senza interferenze cognitive legate al risultato. È proprio in queste condizioni che la vittoria arriva più facilmente.

Diventa quindi fondamentale, per atleti, allenatori e psicologi dello sport, spostare l'attenzione dal risultato alla prestazione. Questo non significa rinunciare al desiderio di vincere, ma creare le condizioni perché la vittoria sia la conseguenza di un lavoro ben fatto, e non l'unica ragione per cui si gareggia.

Quando l'obiettivo è esprimere al meglio le proprie capacità, ogni competizione diventa un'occasione di apprendimento, ogni errore una possibilità di miglioramento e ogni gara un passo avanti nel proprio percorso di crescita.

Seguire questa prospettiva produce effetti importanti: aumenta la fiducia nelle proprie capacità, favorisce lo sviluppo della resilienza e alimenta una passione duratura, meno esposta al rischio di crollare di fronte alla frustrazione. Gli atleti possono così restare competitivi nel tempo e vivere lo sport come esperienza di sviluppo personale oltre che di risultato.

In un contesto sportivo sempre più orientato alla performance immediata, recuperare il valore della prestazione significa restituire allo sport la sua funzione più profonda: formare persone capaci di affrontare la pressione, gestire l'errore e continuare a migliorarsi, dentro e fuori dal campo. Significa anche aiutare l'atleta a portare l'attenzione su ciò che è realmente sotto il suo controllo, evitando di dipendere da variabili esterne che non possono essere governate. ●

#### **BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE**

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2023). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*.  
Nicholls, J. G. (1989). *The Competitive Ethos and Democratic Education*.  
Martens, R., Vealey, R., Burton, D. (1990). *Competitive Anxiety in Sport*.  
Duda, J. L., & Hall, H. K. (2001). *Achievement Goal Theory in Sport*.  
Gould, D., Dieffenbach, K., Moffett, A. (2002). *Psychological characteristics of Olympic champions*.  
Gustafsson, H., Kenttä, G., Hassmén, P. (2011). *Burnout in elite athletes*.  
Fletcher, D., Sarkar, M. (2012). *Psychological resilience in Olympic champions*.  
Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*.

*I dispositivi tecnologici che si possono indossare, i cosiddetti "wearable", sono ormai diventati irrinunciabili non solo per chi fa attività fisica. Esistono tanti modelli e tutti hanno molteplici funzioni, ma soprattutto permettono di monitorare lo stato di salute e di forma, in particolare offrono dati essenziali sulla "variabilità cardiaca"*

# SÌ, IL MIO POLSO È PIÙ SMART DEL TUO



*Pietro Lisi, dottore in scienze motorie e preparatore atletico internazionale, membro del Team Weset Performance, è oggi responsabile della preparazione del Team Ufficiale Ducati beddini racing MX2. Ha lavorato con numerosi atleti professionisti appartenenti alle massime serie e (serie A, ATP, WBC, MXGP) e con diverse federazioni sportive italiane. È attivo nel mondo della ricerca e della sperimentazione in ambito performance e longevity.*

**F**ino a qualche anno fa rivolgevamo lo sguardo ai nostri polsi esclusivamente per sapere che ore fossero, ma negli ultimi decenni l'orologio ha subito una sostanziale metamorfosi che lo ha trasformato da accessorio a inseparabile compagno di vita. Se i primi smartwatch erano solo in grado di ricevere chiamate e inviare messaggi, quelli che oggi chiamiamo wearable ("indossabile" nella traduzione), sono delle vere e proprie 'centrali operative' capaci di svolgere molteplici funzioni, una fra tante il monitoraggio della salute e della performance sportiva. Sebbene raccogliere dati biometrici possa sembrare un'attività da fanatici o legata solo al panorama sportivo

d'élite, è invece molto utile perché consente a chiunque di avere un quadro generale, ma soprattutto maggior consapevolezza, sul proprio stato di forma o salute di ogni giorno. Ma attenzione, questi strumenti non sono 'oracoli' capaci di predire il futuro, bensì bussole che, in quanto tali, hanno bisogno di un capitano (il professionista) per segnare la rotta. Ma come fanno questi dispositivi a fornirci una così smisurata mole di dati? Per capire come un device così piccolo possa dirci qual è il nostro livello di fitness o quanto abbiamo recuperato dall'ultimo allenamento, dobbiamo smettere di guardarlo come un semplice cronometro e iniziare a vederlo come un interprete di segnali elettrici e luminosi.



*Due tipologie di wearable attualmente in voga. A sinistra un modello della Garmin, a destra uno della Whoop. Nella pagina seguente una ragazza controlla sul suo device i parametri dopo un allenamento di corsa*

Il cuore pulsante di questa tecnologia è il sensore PPG (fotopletiografia) che tradotto è rappresentato dai piccoli LED verdi che lampeggiano sul nostro polso. Il sensore 'spara' luce nel tessuto cutaneo, misura quanta ne torna indietro e, poiché il sangue assorbe la luce, ogni pulsazione crea una variazione nel riflesso luminoso.

A questo punto entrano in gioco gli algoritmi che hanno la funzione di 'pulire' il dato da tutti gli elementi di disturbo (movimento del braccio, sudore, luce esterna) isolando il battito. Qui arriva la parte più interessante ma anche quella complessa: il calcolo della "variabilità cardiaca (HRV)" che è il dato per eccellenza e che consiste nella misurazione dell'intervallo che intercorre tra un battito e l'altro.

Se il nostro cuore batte come un metronomo perfetto (60 bpm esattamente uno al secondo) paradossalmente è un segnale di stress. Se invece gli intervalli sono irregolari significa che il nostro sistema nervoso è rilassato e pronto a dare il meglio di sé. L'algoritmo non fa altro che tradurre questi micro-intervalli in un punteggio che indica l'equilibrio tra il sistema simpatico (combatti o scappa) e parasimpatico (riposa e digerisci). Questo dato, come accennato prima, è ad oggi il più importante sia per gli atleti che in generale per gli amanti del fitness, preso atto che, qualsiasi sia il nostro livello o la nostra performance, il recupero e tutto ciò che ne deriva, come l'igiene del sonno, sono fondamentali per la salute e il rendimento della persona.

Pertanto mi sento di concedere ai wearable il merito di aver dato, finalmente mi viene da dire, dignità al riposo.

#### QUALE SCEGLIERE?

Nel complesso ecosistema dei wearable abbiamo una varietà di scelta talmente ampia che spesso mette in difficoltà l'utente a tal punto da farlo rinunciare alla possibilità di monitorare il proprio allenamento o wellness level.

In questo paragrafo vi guiderò attraverso l'analisi di tre dispositivi che ho usato personalmente con i miei atleti, illustrandovi le principali caratteristiche di ognuno.

Iniziamo con il WHOOP, il più in voga, wearable di nome e di fatto in quanto uno tra i più facilmente "indossabili". Non avendo schermo ci si presenta come una fascia elastica larga pochi centimetri indossabile al polso o sul bicipite brachiale. L'assenza dello schermo fa sì che il monitoraggio del Whoop si concentri su tutto ciò che succede prima e dopo le



attività, con un focus specifico su carico allenante e recupero. La grande forza di questo dispositivo risiede nella 'comodità': l'utente lo indossa e se ne dimentica, consentendo all'algoritmo di arricchirsi acquisendo dati h24 e migliora, così facendo, la qualità delle previsioni.

Passiamo adesso al GARMIN, il "coltellino svizzero" dei wearable che è amato soprattutto dai chi pratica attività outdoor. I dispositivi Garmin fanno della potenza, dei gps e delle mappe uno dei loro punti di forza. Il setting ideale per il monitoraggio della performance è la combinazione orologio + fascia cardio che fornisce la possibilità di monitorare, attraverso lo schermo, l'attività in corso e permette così di avere delle indicazioni in qualsiasi momento.

Direttamente dagli USA, arriva invece il MORPHEUS, un dispositivo ancora poco conosciuto ma apprezzato dagli addetti ai lavori. È una fascia cardio che, attraverso un test del HRV mattutino, ti dice in che 'zona' allenarti nella giornata per rispettare il tuo sistema nervoso e quindi il tuo corpo. Il Morpheus rappresenta il ponte tra salute e performance.

#### DATI STIMATI vs MEDICINA SPORTIVA

Dopo tutti questi complimenti ai wearable è doveroso ricordare che la maggior parte dei dati che ci forniscono sono però stimati, ovvero vengono ricavati attraverso un calcolo probabilistico.

Il VO2max (massimo consumo di ossigeno) ne è l'esempio perfetto. Infatti, quando il nostro wearable ci dice che il nostro VO2max è aumentato, non sta ovviamente misurando i nostri gas respiratori (misurazione che richiederebbe un test da laboratorio con metabolimetro), ma sta usando un modello predittivo incrociando tre dati: ovvero la velocità o potenza prodotta, la frequenza cardiaca necessaria per sostenerla e i nostri dati anagrafici.

Ad esempio se durante la nostra pedalata, a parità di velocità rispetto un mese fa, il nostro cuore batte più lentamente, l'algoritmo deduce che il nostro motore è diventato più efficiente e alza di conseguenza la stima del VO2max.

La strategia vincente è di sicuro l'integrazione fra i test medici che possiamo eseguire durante l'anno per fissare i pilastri scientifici della nostra biometria e i wearable che invece monitorano il viaggio quotidiano. Tuttavia nessun algoritmo saprà mai se il nostro battito è alterato dalla cena consumata a casa della nonna la sera prima o dallo stress lavorativo. Un dubbio che ci invita pertanto a non diventare schiavi dei dati che i wearable ci forniscono. Il dato è uno strumento, non un dogma. La bussola resta la sensibilità della persona, guidata da un professionista capace di interpretare i numeri e trasformati in benessere o prestazioni di livello. ●

## LE TRASMISSIONI “TELEMATICHE” E IL RELATIVO COLLEGAMENTO CON I POS

di LUCA CAMPAGNA

**L'**articolo 17 del D.L. 119/2018 ha introdotto l'obbligo di comunicare telematicamente i corrispettivi all'Agenzia delle Entrate. E' opportuno chiarire in quali particolari ipotesi le Associazioni e le società sportive dilettantistiche sono obbligate alla comunicazione telematica dei corrispettivi.

Iniziamo con il dire che i proventi delle ASD ed SSD possono essere suddivisi in proventi per attività istituzionale provenienti da associati e/o tesserati, proventi da attività commerciali connesse ed infine proventi da attività commerciali non connesse.

Sui proventi istituzionali, quali ad esempio quote associative, contributi specifici per lo svolgimento di attività sportive da parte di associati e/o tesserati, non vi è alcun obbligo di emissione di documento fiscale (scontrino o ricevuta fiscale) e pertanto in questo caso la ASD o SSD non è obbligata alla trasmissione telematica degli incassi.

Sono considerati proventi commerciali connessi agli scopi istituzionali quei proventi relativi all'attività che costituisce il naturale completamento degli scopi specifici e particolari che caratterizzano l'ASD o SSD. Possono rientrare tra le attività connesse la mera somministrazione di alimenti e bevande ovvero la vendita di materiale sportivo strettamente funzionale alla pratica delle discipline per le quali l'ente è iscritto nel RASD, le sponsorizzazioni, la vendita di gadget pubblicitari ecc. qualora dette attività siano svolte all'interno della struttura dove si svolge l'attività sportiva (e non in spazi o locali distanti da essa) e siano di fatto prevalentemente destinate agli associati o ai tesserati.

In riferimento a detti proventi la ASD o SSD può scegliere di applicare un regime fiscale ordinario ovvero un regime fiscale forfettario di cui alla legge 398/91.

Ove la ASD scelga l'applicazione del regime fiscale ordinario è obbligata alla trasmissione telematica dei corrispettivi, mentre nel caso in cui opti per il regime forfettario di cui alla legge 398/91 non avrà alcun obbligo di trasmissione telematica dei corrispettivi.

Infatti l'opzione al regime forfettario di cui alla legge 398/91 prevede una serie di esoneri tra cui quello relativo alla emissione degli scontrini o ricevute fiscali.

Sono da considerare proventi non connessi agli scopi istituzionali, quelli relativi a prestazioni che non si pongono direttamente come naturale completamento dell'attività sportiva, potendo le stesse, invece, essere rese anche separatamente e indipendentemente dall'esercizio di detta attività come ad esempio, bagno turco e idromassaggio ovvero quelle attività commerciali estranee rispetto agli scopi tipici dell'ente sportivo dilettantistico non lucrativo come ad esempio i corsi per attività sportive che non rientrano nell'ambito delle discipline sportive riconosciute dal CONI, le attività svolte con l'impiego di strutture e mezzi organizzati per fini di concorrenzialità sul mercato, l'attività di

ristorazione ecc. Relativamente ai predetti proventi sulle attività non connesse, dovendosi applicare un regime fiscale ordinario e non potendosi applicare il regime forfettario di cui alla legge 398/91, la ASD o SSD è obbligata alla trasmissione telematica dei corrispettivi in quanto già obbligata alla emissione di scontrino o ricevuta fiscale.

Nella ipotesi in cui l'ASD o SSD è obbligata alla trasmissione telematica dei corrispettivi, deve dotarsi di un Registratore Telematico (RT) o aggiornare il misuratore fiscale di cui è già in possesso che, oltre ad emettere il documento commerciale, comunica anche con il portale dell'Agenzia delle Entrate. Alla fine di ogni giornata lavorativa i dati dei corrispettivi vengono inviati all'agenzia delle entrate in modo automatico e dunque l'ASD o SSD può eliminare il libro cartaceo dei corrispettivi. In caso di mancato rispetto delle predette regole è prevista la sanzione pecuniaria per mancato o tardivo invio dei corrispettivi telematici pari al 100% dell'Iva relativa all'importo del corrispettivo non correttamente documentato.

A partire dal 1 gennaio 2026, l'art. 1 commi 74-77 L. 213/2023 ha previsto il collegamento tecnico sul portale dell'Agenzia delle Entrate tra gli strumenti di pagamento elettronico (POS) e i registratori telematici al fine di garantire la tracciabilità tra l'incasso finanziario e la certificazione fiscale.

Tale disposizione riguarderà le ASD e SSD che hanno l'obbligo di trasmissione telematica dei corrispettivi come in precedenza indicato (applicazione regime fiscale ordinario; proventi da attività non connesse anche con applicazione di regime forfettario Legge 398/91).

Restano esonerati da tale disposizione le ASD e SSD che incassano proventi per attività istituzionale da associati e/o tesserati e proventi da attività commerciali connesse con opzione per regime forfettario Legge 398/91.

Per le ASD e SSD obbligate, in caso di mancato collegamento POS-Registratore telematico sono previste sanzioni pecuniarie fino a € 1.000,00.



# LE PIÙ IMPORTANTI SCADENZE FISCALI E PREVIDENZIALI DEL MONDO SPORTIVO DA NON DIMENTICARE

## 15 APRILE

• Registrazione dei corrispettivi conseguiti nell'esercizio di attività commerciale nel mese di marzo da parte delle Associazioni Sportive Dilettantistiche e Società Sportive Dilettantistiche che hanno effettuato l'opzione per il regime fiscale agevolato di cui all'art. 1 della L. n. 398/1991.

## 16 APRILE

• Versamento contributi previdenziali, ritenute IRPEF, addizionali comunali e regionali su redditi di lavoro dipendente relativi al mese di marzo.

• Versamenti delle ritenute IRPEF, addizionali comunali e regionali sui compensi di lavoro sportivo derivanti da rapporti di collaborazione coordinata e continuativa, erogati nel mese precedente nei confronti di lavoratori sportivi che hanno superato la fascia di esenzione IRPEF di € 15.000,00 prevista dall'art.36 del Decreto Legislativo 36/2021.

• Versamento dei contributi previdenziali per compensi di lavoro sportivo pagati nel mese di marzo, derivanti da rapporti di collaborazione coordinata e continuativa, a lavoratori sportivi che hanno superato la fascia di esenzione previdenziale di € 5.000,00 prevista dall'art.35 del Decreto Legislativo 36/2021.

• Liquidazione e versamento dell'Iva mensile di marzo per ASD, SSD e COOP SD, che sono in regime ordinario non avendo optato per la Legge 398/1991.

• Versamento dell'imposta sugli intrattenimenti relativa al mese precedente.

## 25 APRILE

• Presentazione elenchi INTRA mensili e trimestrali relativi alle cessioni di beni e/o prestazioni di servizi intracomunitari effettuate nei confronti di soggetti facenti parte della Comunità Economica Europea (Modello INTRA 1, INTRA 1-bis, INTRA 1-quater) effettuate rispettivamente nel mese di marzo e nel I Trimestre 2026.

## 30 APRILE

• Termine approvazione Bilancio consuntivo al 31/12/2025 in seduta di prima convocazione.

• Invio comunicazione dei dati e dei rimborsi erogati ai volontari per la partecipazione a eventi sportivi e formativi, organizzati direttamente o indirettamente da EPS, FSN e DSA, a cui si è affiliati.

• Trasmissione UNIEMENS flussi contributivi e retributivi unificati all'INPS relativamente ai dati di marzo dei lavoratori dipendenti e dei collaboratori sportivi coordinati e continuativi che hanno superato la fascia di esenzione previdenziale di € 5.000,00 prevista dall'art.35 del Decreto Legislativo 36/2021.

• Trasmissione UNILAV per i rapporti di lavoro sportivo coordinato e continuativo instaurati nel mese di marzo.

• Presentazione telematica del MODELLO INTRA 12 per gli acquisti di beni e servizi effettuati dalle Associazioni sportive dilettantistiche non soggetti passivi d'imposta che abbiano effettuato acquisti intracomunitari di beni nel mese di febbraio oltre il limite di 10.000 euro e abbiano optato per l'applicazione dell'imposta in Italia su tali acquisti.

• Liquidazione e Versamento IVA relativo ad acquisti intracomunitari registrati nel mese di marzo da parte delle ASD nell'esercizio di attività istituzionale.

## 15 MAGGIO

• Registrazione dei corrispettivi conseguiti nell'esercizio di attività commerciale nel mese di aprile da parte delle Associazioni Sportive Dilettantistiche e Società Sportive Dilettantistiche che hanno effettuato l'opzione per il regime fiscale agevolato di cui all'art. 1 della L. n. 398/1991.

## 16 MAGGIO

• Versamento contributi previdenziali, ritenute IRPEF, addizionali comunali e regionali su redditi di lavoro dipendente relativi al mese di aprile.

• Versamenti delle ritenute IRPEF, addizionali comunali e regionali sui compensi di lavoro sportivo derivanti da rapporti di collaborazione coordinata e continuativa, erogati nel mese di aprile nei confronti di lavoratori sportivi che hanno superato la fascia di esenzione IRPEF di € 15.000,00 prevista dall'art.36 del Decreto Legislativo 36/2021.

• Versamento dei contributi previdenziali per compensi di lavoro sportivo pagati nel mese di aprile, derivanti da rapporti di collaborazione coordinata e continuativa, a lavoratori sportivi che hanno superato la fascia di esenzione previdenziale di € 5.000,00 prevista dall'art.35 del Decreto Legislativo 36/2021.

• Liquidazione e versamento dell'Iva mensile di aprile per ASD, SSD e COOP SD, che sono in regime ordinario non avendo optato per la Legge 398/1991.

• Liquidazione e versamento dell'IVA trimestrale del I° trimestre 2026 derivante dallo svolgimento di attività commerciali per le ASD, SSD e COOP SD, che hanno optato per il regime agevolato della Legge 398/1991 o per il regime ordinario IVA.

• Versamento dell'imposta sugli intrattenimenti relativa al mese precedente.

## 25 MAGGIO

• Presentazione elenchi INTRA mensili relativi alle cessioni di beni e/o prestazioni di servizi intracomunitari effettuate nei confronti di soggetti facenti parte della Comunità Economica Europea (Modello INTRA 1, INTRA 1-bis, INTRA 1-quater) effettuate rispettivamente nel mese di aprile.

## 1° GIUGNO

• Trasmissione UNIEMENS flussi contributivi e retributivi unificati all'INPS relativamente ai dati di aprile dei lavoratori dipendenti e dei collaboratori sportivi coordinati e continuativi che hanno superato la fascia di esenzione previdenziale di € 5.000,00 prevista dall'art.35 del Decreto Legislativo 36/2021.

• Trasmissione UNILAV per i rapporti di lavoro sportivo coordinato e continuativo instaurati nel mese di aprile.

• Presentazione telematica del MODELLO INTRA 12 per gli acquisti di beni e servizi effettuati dalle Associazioni sportive dilettantistiche non soggetti passivi d'imposta che abbiano effettuato acquisti intracomunitari di beni nel mese di marzo oltre il limite di 10.000 euro e abbiano optato per l'applicazione dell'imposta in Italia su tali acquisti.

• Liquidazione e Versamento IVA relativo ad acquisti intracomunitari registrati nel mese di aprile da parte delle ASD nell'esercizio di attività istituzionale.

• Presentazione della LIPE (Liquidazione periodica IVA) relativa ai dati delle attività commerciali fatturate nel I Trimestre 2026, da ASD, SSD e COOP SD.

# L'ORGANIGRAMMA CSAIn

## CONSIGLIO NAZIONALE

### PRESIDENTE

Salvatore Bartolo Spinella

### PRESIDENTI ONORARI

Giacomo Crosa

Luigi Fortuna

Natale Mazzuca

Dino Zoff

### VICEPRESIDENTI

Marcello Pace (*Vicario*)

Amedeo Di Tillo (*Tesoriere*)

Fabrizio Berveglieri

### MEMBRI GIUNTA NAZIONALE

Valentina Spampinato

Franca Ferrami

Massimo Piludu

Gennaro Rega

Luigi Cavaliere

### CONSIGLIERI NAZIONALI

Laura Ravelli

Guseppe Luca Lombardo

Raffaele Marcoccio

Gianpietro Cancian

Pier Carlo Iacopini

Marco Cedroni

Emanuela Silvestri

Noemi Tazzi

Germana Sperotto

Marco Vercesi

### REVISORI DEI CONTI

Domenico Corsini (*presidente*)

Gaetano Profeta (*membro*)

Carlo Luzzi (*membro*)

### PROCURATORE NAZIONALE

Gianpaolo Paglia

### COMMISSIONE NAZIONALE DI APPELLO

Gianfranco Barbagallo (*membro*)

Salvatore Costarelli (*membro*)

Pasquale Pio Grasso (*membro*)

## COMITATI REGIONALI

### VALLE D'AOSTA

Presidente: Claudio Hérin

Villaggio Jeanceyaz 37, Quart (AO)

Cell. 333.1885055

csain.aosta@gmail.com

### PIEMONTE

Presidente: Elisa Zoggia

Via Adamello 38, Nichelino (TO)

Cell. 393.1599578

comitatocsainpiemonte@gmail.com

### LOMBARDIA

Presidente: Martina Redemagni

Via Teresio Olivelli 3, Castenedolo (BS)

c/o Studio Piazza

345.4528748

csainlombardia@gmail.com

### TRENTINO ALTO ADIGE

Presidente: Pino de Nicolò

Via del Macello 57, Bolzano

Cell. 348.0062104

csainaltoadige@gmail.com

### VENETO

Presidente: Gian Pietro Cancian

Via Benzi 86, 31100 Treviso

Cell. 340.4556930

veneto@csain.it

### FRIULI VENEZIA GIULIA

Presidente: Silvano Rodolfo Godeassi

Via Venezia 17, S.Vito Al Torre (UD)

Cell. 338.6251770

godessisilvano@gmail.com

### LIGURIA

Presidente: Valentina Spampinato

Via Brindisi 18, int. 20, 16127 Genova

Cell. 389.7607400

amministracionecsainliguria@gmail.com

### EMILIA ROMAGNA

Presidente: Fabrizio Berveglieri

Via Gaetano Recchi 5, Ferrara

Cell. 348.7374405

csainemiliaromagna@gmail.com

www.csainemiliaromagna.it

### TOSCANA

Presidente: Francesco Luparini

Via Poggio della Propositura 28,

Calci (PI)

Cell. 347.0951284

francescoluparini@gmail.com

### UMBRIA

Presidente: Marco Nazzareni

Via Roma 53, Valfabbrica (PG)

Cell. 335.8299265

csainumbria@gmail.com

### MARCHE

Presidente: Lorenzo Tarsetti

Via G. Ungaretti 13, Ostra (AN)

Cell. 329.2087329

csainancona@gmail.com

### LAZIO

Presidente: Marcello Pace

Via Erasmo Gattamelata 26, Roma

Tel. 06.83664599 - Cell. 331.6368825

segreteria@csainlazio.it

### ABRUZZO

Presidente: Noemi Tazzi

Via Camillo De Meis 10, L'Aquila

Cell. 366.3010902

noemi.tazzi@gmail.com

### MOLISE

Commissario: Marinangela Bellomo

Corso Fil Brigida 140 - 86039 Termoli (CB)

Cell. 328 9172559

molise@csain.it

### CAMPANIA

Presidente: Gennaro Rega

Via Napoli 13, Pomigliano d'Arco (NA)

Cell. 346.3632853

presidente@csaincampania.it

### PUGLIA

te: Damiano Manzoni

Via Gregorio Ancona, 19/A

7070127 Bari

Cell. 347.6352851

damiano.manzoni@fastwebnet.it

### CALABRIA

Presidente: Amedeo Di Tillo

Via degli Stadi 12, 87100 Cosenza

c/o Stadio S.Vito - curva nord, ing. 15

Cell. 342.1650452

info@csaincalabria.it

### BASILICATA

Presidente: Vito Mecca

Contrada da Piancardillo snc

85010 Pignola (PZ)

Cell. 347.6153171

vitomecca@gmail.com

### SICILIA

Presidente: Antonio Celona

Corso Sicilia 43, Catania

c/o CONI Catania

Cell. 347.2270677

Cell. 345.6447736

csainsicilia@gmail.com

### SARDEGNA

Presidente: Massimo Piludu

Via E. D'Arborea 114,

09045 Quartu Sant'Elena (CA)

Cell. 346.0355531

sardegna@csain.it

csainsardegna@pecimprese.it



CON IL PATROCINIO DEL  
.COMUNE DI  
RICCIONE



# FINALI NAZIONALI CALCIO

4-7 GIUGNO  
2026

 **RICCIONE**

## CATEGORIE:

MASCHILE : C5 - C7 - C11

FEMMINILE : C5

## PER INFORMAZIONI:

GIAN PIETRO CANCELAN 340-4556930

GIANNI BIONDO 333-8444400

[VENETO@CSAIN.IT](mailto:VENETO@CSAIN.IT)



**CSAIN.IT**

SEGUI: @CSAIN.ITALIA    



Bambina con colomba, Pablo Picasso (1901)

