

tempo **S**port

- **CATANIA BATTE MILANO
NEL CAMPIONATO DI CALCIO
TRA MAGISTRATI
ORGANIZZATO DA CSAIN**
- **KARATE, GINNASTICA RITMICA
E ARTISTICA: MIGLIAIA
DI GIOVANI IN GARA AGLI
EVENTI NAZIONALI DELL'ENTE**





CISAMBIENTE
CONFINDUSTRIA



**Il cielo è sempre più blu,
l'Idrogeno sempre più verde.**

sommario

NUMERO 5-6-7-8 / GIUGNO-LUGLIO-AGOSTO-SETTEMBRE 2026



NUMERO 5-6-7-8
GIUGNO-LUGLIO-AGOSTO-
SETTEMBRE 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

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

STAMPA:
VARIGRAFICA ALTO LAZIO - Roma

Iscrizione Tribunale di Roma N° 70/2018

NUMERO SPECIALE Progetto "Nuovi
la cultura" CUP n° F59I25002410001

Numero chiuso in redazione
il 1° giugno 2026

PAG. 2 SPORT ESERCIZIO DI LEGALITÀ
DI SALVATORE SPINELLA

PAG. 3 PAROLE MA SOPRATTUTTO...GIULIA
DI GIACOMO CROSA

PAG. 4 I MAGISTRATI DI CATANIA DETTANO...LEGGE
DI NUNZIO CURRENTI

PAG. 8 BARI "BATTEZZA" LO SPORT D'IMPRESA

PAG. 10 GIOVANI E CREATIVITÀ...
DI GIACOMO CROSA

PAG. 12 L'INTERVISTA IMPOSSIBILE - PRIMO CARNERA
DI AUGUSTO FRASCA

PAG. 14 ANCHE PER TE
DI LUCIA LEONESSI

PAG. 16 LO SPORT RITROVA CASA
DI VALERIO D'EPIFANIO

PAG. 17 NOI VICINI AI MODELLI VIRTUOSI
DI VALERIO D'EPIFANIO

PAG. 18 PROFUMO DI ERBE
DI LUCIA LEONESSI

PAG. 20 CASORIA CAPITALE DEL KARATE CSAIN
DI PAOLO GERMANO

PAG. 22 L'ARTISTICA DI CSAIN ORA È UNA COMUNITÀ
DI PAOLO GERMANO

PAG. 24 LA RITMICA, LÀ DOVE BATTE IL CUORE...
DI PAOLO GERMANO

PAG. 26-29 A TUTTO CICLISMO
A CURA DI NUNZIO CURRENTI - HA COLLABORATO PAOLO FICARA

PAG. 30 IL PARALIMPISMO HA LA SUA UNIVERSITÀ
A CURA AREA COMUNICAZIONE CIP

PAG. 33 IL TRIATHLON SI FA...DOLCE
DI MASSIMILIANO SCORDAMAGLIA

PAG. 34 SEMPRE DALLA PARTE DI FIDO
DI MAURIZIO BOSCARATTO

PAG. 35 YES CUP, IL MONDO VA IN CAMPO
DI ALBERTO CECCHIN

PAG. 36 ORA CHIAMATEMI CON IL MIO NOME
DI TOMMASO PEZZINO

PAG. 38 SONO UN CAMPIONE "SUPERINTEGRATO"
DI GIUSEPPE CHIODI

PAG. 40 IL MENÙ DELL'ATLETA NON LO DECIDE IL DNA
DI FABIO BUZZANCA

PAG. 42 LA DIFFICILE ARTE DI SAPER SCEGLIERE
DI ANNALISA AVANCINI

PAG. 44 MA QUANTO "CORRE" QUEL BILANCERE!
DI PIETRO LISI

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

PAG. 48 ORGANIGRAMMA CSAIN



4

10



12

20



22

24



26

38



42



IL PRESIDENTE

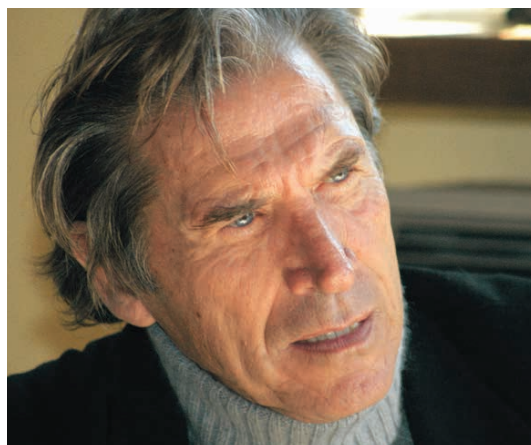
SPORT ESERCIZIO DI LEGALITÀ

di SALVATORE BARTOLO SPINELLA

Lo sport rappresenta da sempre uno straordinario strumento educativo e sociale, capace di trasmettere valori fondamentali come il rispetto delle regole, la solidarietà, il sacrificio e il senso di appartenenza a una comunità. In una società spesso segnata da individualismo, violenza e disuguaglianze, l'attività sportiva assume quindi un ruolo ancora più importante, diventando un autentico veicolo di legalità. Attraverso lo sport si impara infatti che le regole non sono un limite alla libertà, ma una condizione necessaria per garantire rispetto reciproco, correttezza e pari opportunità. Ogni disciplina sportiva si fonda su principi chiari: il rispetto dell'avversario, l'accettazione delle decisioni arbitrali, il valore dell'impegno e del merito. Chi pratica sport comprende presto che non esistono scorciatoie e che i risultati si raggiungono con costanza, disciplina e collaborazione. Sono insegnamenti che vanno ben oltre il campo di gioco e che contribuiscono alla formazione di cittadini più consapevoli e responsabili. Per questo motivo lo sport è considerato uno strumento efficace anche nella prevenzione

del disagio giovanile e della criminalità, soprattutto nelle realtà sociali più difficili.

Un esempio significativo di questo legame tra sport e cultura della legalità è rappresentato dal recente trofeo dei magistrati organizzato da CSAIn. L'iniziativa ha assunto un forte valore simbolico e sociale, poiché ha visto protagonisti magistrati e rappresentanti delle istituzioni impegnati in un contesto sportivo improntato al fair play e alla condivisione. Manifestazioni di questo tipo dimostrano concretamente come lo sport possa diventare terreno di incontro tra cittadini e istituzioni, favorendo dialogo, partecipazione e fiducia reciproca. La presenza dei magistrati sul campo sportivo trasmette inoltre un messaggio importante: la legalità non appartiene soltanto ai tribunali o alle norme scritte, ma deve essere vissuta ogni giorno nei comportamenti quotidiani. Lo sport insegna proprio questo: rispettare le regole anche quando nessuno controlla, riconoscere il valore dell'avversario, collaborare per raggiungere un obiettivo comune. Sono principi che contribuiscono alla costruzione di una società più giusta e inclusiva. ●



IL DIRETTORE

PAROLE MA SOPRATTUTTO...GIULIA

di GIACOMO CROSA

I fatti, le azioni, sono la rappresentazione concreta della vita, ma anche le parole hanno un loro perché. Le parole sono comunicazione, ma sono anche mezzo attraverso il quale si formano le nostre emozioni, i nostri pensieri.

Con questa premessa si presenta a voi questo numero di TempoSport. Sono convinto che le sue parole vi aiuteranno ad entrare nel cuore di CSAIn.

Ad aprire la successione di narrazioni un evento che si offre a molti significati: un torneo di calcio con i magistrati di tutt'Italia protagonisti nel correre in pantaloni corti dietro un pallone alla caccia del gol vincente. Primo, tra tutti significati, la credibilità dell'Ente CSAIn nel vedersi affidare l'organizzazione di un evento così particolare ed anche mediaticamente così intrigante.

Restando nel campo di agonismo puro, che ricordo per mia convinzione, essere lo strumento pedagogico più efficace per migliorare noi stessi e gli altri, come non rallegrarsi per le storie offerte con ogni tipo di sfumature e profumi dai vari campionati nazionali che hanno rappresentato l'essenza emotiva

di questo periodo: dalla ginnastica artistica, alla ginnastica ritmica, al karate. Tutto questo in attesa di altre rassegne nazionali che seguiranno nell'immediato futuro.

Poi ci sono parole per tutte le coscienze. Ci sono quelle che introducono ad un personaggio storico come Primo Carnera, così come quelle che ci guidano nel mondo contemporaneo di Cisambiente-Confindustria.

Ci sono quelle che cercano di migliorare la nostra cultura in termini di tecnologia, psicologia, alimentazione, pedagogia, nutrizione, ci sono parole che come occhi di Medusa ci possono trasformare in pietra tanto sono emotivamente coinvolgenti.

Così è a me accaduto e qui fedelmente riportato. Teatro Ariston di Sanremo, il teatro più nazionale-popolare di tutti, con giovani di ogni parte del mondo impegnati a mostrare tutta la loro creatività artistica. Tra questi una giovanissima ragazza di nome Giulia. Sola al centro del palco, in mano un foglio riempito di sue parole. TempoSport è onorato di poterle proporre. ●

L'EVENTO / Il torneo nazionale di calcio a otto tra i distretti di Corte d'appello, tenutosi nella città etnea con il supporto organizzativo di CSAIn, si è concluso con pieno successo. Per quattro giorni, tredici squadre si sono affrontate in emozionanti sfide. La finale ha visto i padroni di casa trionfare per 2-1 sui colleghi milanesi

I MAGISTRATI DI CATANIA DETTANO...LEGGE

C' è un'immagine che resta, più di ogni risultato, a raccontare il senso di questa dodicesima edizione del Torneo Nazionale ANM (Associazione nazionale magistrati) di calcio a 8: il volto commosso di **Ignazio Fonzo**. Dietro gli occhiali da sole, lo sguardo è quello di chi ha appena attraversato qualcosa di pieno, di compiuto. I suoi giocatori lo sollevano in trionfo, mentre lui – magistra-

to, già procuratore aggiunto, uomo che vive il calcio con intensità speciale – si lascia andare a un'emozione che va oltre la vittoria sportiva. Perché in quei pochi secondi c'è molto di più: c'è un progetto organizzativo riuscito e condiviso.

«Ci tenevo a creare qualcosa di speciale per i colleghi di tutta Italia, affinché vivessero un evento in modo condiviso», aveva detto. E così è stato. Dal 30 aprile al 3 maggio, nella

splendida struttura dell'Etna Padel di San Giovanni La Punta, Catania ha ospitato la XII edizione del torneo, riportando in Sicilia – a dieci anni dall'ultima volta – una manifestazione diventata negli anni punto di riferimento per la magistratura associata. Oltre 300 partecipanti, tredici squadre in rappresentanza dei Distretti di Corte d'Appello italiani, quattro giorni di gare ma soprattutto di relazioni, confronto e appartenenza.





Nella pagina precedente la squadra dei magistrati di Catania festeggia mostrando il trofeo appena vinto. In alto, i giocatori di Catania e di Milano schierati a centrocampo prima dell'inizio della finale. Sotto a sinistra, la soddisfazione del team di Palermo dopo aver conquistato il terzo posto. A destra, Il Presidente CSAIn Salvatore Spinella premia Ignazio Fonzo, il Presidente dell'As Magistrati Catania

CATANIA CAMPIONE. Il campo ha dato i suoi verdeti. In finale, l'As Magistrati Catania guidata da Fonzo ha superato Milano per 2-1 grazie alla doppietta di **Dario Bonanno**, rendendo vano il gol di **Andrea Figoni**. Un successo che iscrive per la terza volta il nome di Catania nell'albo d'oro, dopo le affermazioni del 2016 e del 2023. Sul terzo gradino del podio sale Palermo, che ha avuto la meglio sul Distretto di Roma ai calci di rigore dopo un combattuto 2-2. La Sicilia ne esce a testa alta, in tutti i sensi. Sono stati pienamente raggiunti tutti gli obiettivi prefissati alla vigilia. Ridurre tutto al risultato sarebbe limitante. Il valore di questa edizione sta nella sua complessità organizzativa e nella qualità delle relazioni che è riuscita a generare.

AGGREGAZIONE. In campo i magistrati non si sono risparmiati. Hanno corso, hanno lottato su ogni pallone,

ma si sono anche resi protagonisti di numerosi gesti di fair play. Il suggello speciale è stato rappresentato dalla presenza delle famiglie e di tanti bambini, che hanno avuto l'occasione di tifare e sostenere i genitori. La bellezza dello sport che piace al nostro ente, concetto ribadito più volte. La serata di gala inaugurale ha dato un tocco di specialità all'evento, con la presenza, in veste di guest star, di **Peppe Mascara**, ex calciatore del Catania e del Napoli. Con il presidente del Coni Sicilia, **Enzo Falzone**, che ha promosso l'iniziativa e ha accompagnato il percorso con grande attenzione da parte del territorio. Centrale anche la struttura ospitante del proprietario **Carmelo Stivala**, particolarmente emozionato e fiero per aver accolto un evento nazionale di universale portata. Tredici squadre, su tre campi, si sono sfidate senza sosta. I magistrati hanno inoltre potuto

ammirare la Galleria Mudea, dove si è svolta la riunione dei capitani e del comparto organizzativo. Tutto, insomma, concertato nei dettagli.

ORGANIZZAZIONE DA APPLAUSI. Il ritorno in Sicilia non è stato soltanto un fatto logistico, ma una scelta strategica, sostenuta dall'As Magistrati Catania insieme a Pianeta Vacanze Consulting, guidata da **Maurizio Ciancio**, CSAIn, e con la collaborazione dell'ANSMeS Catania del presidente **Pippo Leone**. Una macchina organizzativa che ha funzionato in ogni dettaglio, come riconosciuto unanimemente da capitani e dirigenti nel confronto finale.

Ignazio Fonzo, presidente dell'As Magistrati Catania, sottolinea il doppio valore del successo: «Siamo soddisfatti perché Catania ha dimostrato di saper vincere due volte: sul campo e nell'organizzazione. Abbiamo lavorato con grande attenzione a

ogni dettaglio, con l'obiettivo di garantire un'esperienza all'altezza della storia del torneo, e la risposta dei partecipanti ci ripaga degli sforzi fatti. Questo evento non è stato solo competizione, ma un momento di autentica condivisione tra colleghi provenienti da tutta Italia. Aver riportato il Torneo ANM a Catania (era il 2016, ndr) e averlo fatto con questo livello di qualità rappresenta per noi un grande motivo di orgoglio».

Il torneo ha mantenuto intatta la sua identità originaria: competizione, certo, ma anche spazio di condivisione. Lo ha ribadito anche il presidente nazionale CSAIn, **Salvatore Spinella**, sottolineando come lo sport, in questo contesto, diventi strumento concreto di educazione al rispetto, alla legalità e alla solidarietà. «Questa edizione – ricorda Spinella – del Torneo ANM (associazione nazionale magistrati) rappresenta un esempio concreto di come lo sport possa essere veicolo di valori autentici e strumento di coesione. Catania ha risposto in maniera straordinaria, non solo sotto il profilo agonistico ma



Il gol segnato da Dario Bonanno che ha deciso la finale a favore di Catania

soprattutto sul piano organizzativo, offrendo un modello di accoglienza, efficienza e partecipazione. Il successo di questa manifestazione conferma la bontà della collaborazione tra CSAIn e As Magistrati Catania e rafforza la nostra convinzione che eventi di questo livello possano incidere positivamente sul tessuto sociale e sulla promozione dei territori».

Promossa la struttura tecnica di CSAIn, coordinata dal consigliere **Giuseppe Lombardo** e diretta sul campo dal referente per il settore calcio **Matteo Marini**. "Un plauso ai nostri ragazzi – ricorda Lombardo – che per 4 giorni hanno vissuto un'esperienza fondamentale di crescita e di confronto con realtà di tutta Italia".

TUTTI I RISULTATI DEL TORNEO



GIRONE A

Abruzzo-Salerno 0-4
Magistrati Palermo-Toscana 3-0
Magistrati Palermo-Abruzzo 3-3
Distretto di Salerno-Toscana 1-1
Magistrati PA-Distretto Salerno 3-1
Abruzzo-Toscana 0-3

GIRONE B

Milano-Cagliari 4-2
Distretto Roma-Magistrati CT1-3
Magistrati Catania-Milano 3-1
Distretto di Roma-Cagliari 4-1
Magistrati Catania-Cagliari 2-2
Milano-Distretto Roma 4-2

GIRONE C

Marchemilia-Milano 2.0 0-2
Anm Torino-Napoli 2-0
Anm Torino-Reg.Calabria/Messina 1-3
Napoli-Marchemilia 9-0
Reg.Calabria/Messina-Milano 2.0 2-3
Marchemilia-Anm Torino 4-3
Napoli-Reg.Calabria/Messina 2-1
Anm Torino-Milano 2.0 2-2
Reg.Calabria/Messina-Marchemilia 4-1
Milano 2.0-Napoli 0-6

SPAREGGI

Toscana-Distretto Roma 0-3
Milano-Anm Torino 4-2

Distretto di Salerno-Marchemilia 1-5
Milano 2.0-Cagliari 1-1 (5-4 ai rigori)
Reggio Calabria/Messina-Abruzzo 2-2
(vittoria Abruzzo ai rigori per 6-7)

QUARTI DI FINALE

Magistrati Palermo-Milano 2.0 3-0
Magistrati Catania-Abruzzo 3-1
Marchemilia-Milano 0-3
Napoli-Distretto Roma 0-1

SEMIFINALE

Magistrati Palermo-Milano 1-2
Magistrati Catania-Distretto Roma 1-1
(vittoria Magistrati ai rigori per 7-6)

FINALE TERZO E QUARTO POSTO

Distretto Roma-Magistrati Palermo 2-2
(vittoria Magistrati Palermo ai rigori per 5-6)

FINALE

Magistrati Catania-Milano 2-1

CAPOCANNONIERE DEL TORNEO

Daniele Moro (Milano)

MIGLIOR PORTIERE

Angelino Costabile (Distretto Roma)



In alto a sinistra, Salvatore Spinella offre un riconoscimento a Giuseppe Tango, il Presidente dell'Associazione nazionale magistrati. A destra, il Presidente Spinella e il consigliere nazionale CSAIn Giuseppe Lombardo premiano gli arbitri. A sinistra, Daniele Moro, il capocannoniere del torneo, riceve il premio da parte di Pippo Leone, Presidente dell'ANSMes Catania. A destra, il Presidente Spinella con Carmelo Stivala, il proprietario della bella struttura che ha ospitato l'evento

SOCIALE. Come ogni edizione, l'evento avrà una finalità solidale: saranno acquistati uno o più defibrillatori che il CONI destinerà alle strutture individuate. Non sono mancati episodi simbolici. La Coppa Disciplina assegnata all'Abruzzo, con la dedica al magistrato colpito da malore nella prima giornata, ha rappresentato uno dei momenti più significativi dell'intera manifestazione.

La sicurezza ha rappresentato uno degli aspetti centrali dell'evento. Gli addetti al soccorso sono stati veri protagonisti silenziosi della manifestazione. Un applauso forte, condiviso e sentito, accompagnato da grande emozione nel ricordo dell'episodio inaugurale.

Sul piano sportivo, il titolo di capocannoniere è andato a **Daniele Moro** con sette reti, mentre il riconoscimento di miglior portiere è stato assegnato ad **Angelino Costabile** del Distretto di Roma. Ha difeso la porta delle toghe romane con grande orgoglio e qualità, forte anche di un passato in Serie D. «La dedico alla mia squadra, peccato per le sfide decisive perse ai rigori. – ha commentato - Per noi rimane comunque

una grande esperienza».

Apprezzata anche la qualità della direzione arbitrale, con **Omar Gava** – già arbitro di Serie A – punto di riferimento tecnico. Significativo anche l'utilizzo, in un episodio chiave, delle immagini video dell'organizzazione a supporto di una decisione arbitrale.

«Sono stati giorni speciali – ha dichiarato l'ex fischierto veneto, con 86 presenze in Serie A – e per me è stato un onore. Ringrazio CSAIn per la possibilità di venire in Sicilia. Mi sono divertito, guidare i magistrati è stato significativo: si impegnano al massimo e sono stati correttissimi. Oggi vivo nel presente con la mia famiglia e nei ricordi, dall'esordio a Trieste fino all'ultima partita in A a San Siro».

A chiudere il cerchio, le parole del presidente dell'Associazione Nazionale Magistrati, **Giuseppe Tango**, che ha richiamato il senso più profondo dell'iniziativa: lo sport come momento di convivialità, ma anche come occasione per sostenere iniziative benefiche, in una tradizione che si rinnova e che mantiene al centro i valori della magistratura associata. «Sport come momento di convivialità per la magistratura associata e allo

stesso tempo occasione per sostenere una buona causa. – ha commentato il Presidente - Anche quest'anno destineremo una parte dei premi a iniziative benefiche: è una tradizione che si rinnova. Sono inoltre molto contento di avere come compagno di squadra **Manfredi Borsellino**, storico elemento della rappresentativa di Palermo. È un momento più leggero, ma che mantiene al centro i valori che aggregano i magistrati, a partire da quello della legalità».

La vittoria è anche del lavoro di gruppo, come sottolinea **Angelo Busacca**, avvocato generale c/o Corte d'Appello e team manager della squadra As Magistrati: «In questi giorni abbiamo vissuto grande condivisione, siamo stati insieme, ci siamo incontrati e confrontati, momenti che di solito viviamo sul web. Felicissimo della vittoria e del successo speciale dell'organizzazione con un plauso speciale alla struttura Etna Padel, che si è rivelata straordinaria».

Il prossimo anno? È stata avanzata la candidatura di Torino. Ma questo è il momento dei ricordi, della messa in archivio delle emozioni vissute e del sorriso di CSAIn in bella evidenza. ●

Il capoluogo pugliese, con l'impegno di Confindustria e di CSAIn, ospiterà dall'1 al 4 ottobre la prima edizione dei Giochi Italiani che vedranno protagoniste le aziende con i loro dipendenti. Si colma così un vuoto nel panorama sportivo nazionale. L'evento è stato presentato ufficialmente lo scorso 22 maggio

BARI "BATTEZZA" LO SPORT D'IMPRESA

Dal 1° al 4 ottobre Bari ospiterà la prima edizione dei "Giochi italiani dello sport d'impresa", un evento che nasce dalla collaborazione tra Confindustria e CSAIn con il supporto del Comune del capoluogo pugliese e delle istituzioni sportive e civili del territorio.

La manifestazione, che si inserisce nel programma di Bari Capitale della Cultura d'Impresa di Confindustria 2026, ha l'obiettivo di colmare un vuoto nel panorama nazionale, prendendo ispirazione da esperienze già consolidate a livello internazionale, con CSAIn punto di riferimento dello Sport d'Impresa grazie ai Campionati Europei organizzati a Riccione nel 2015 e i Campionati Mondiali a Catania nel 2024.

Il 22 maggio, con una conferenza stampa tenutasi nella sala consiliare del Comune di Bari, c'è stata la prima manifestazione pubblica dell'evento con **Pietro Petruzzelli**, Assessore allo Sviluppo Locale e alla Blue Economy del Comune di Bari, che ha così illustrato il significato che l'evento assume per la città: «Siamo felici che Bari possa ospitare i Giochi Italiani dello Sport d'Impresa – ha spiegato l'Assessore – perché sarà un'occasione importante per accogliere aziende, imprenditori, lavoratrici e lavoratori provenienti da tante zone d'Italia. Al centro di questa manifestazione c'è la scelta dello sport come elemento di comunità, coesione e benessere. Quando le aziende decidono di coinvolgere i propri dipendenti, insieme agli imprenditori e ai datori di lavoro, riconoscono nello sport un linguaggio comune, capace



di unire le persone oltre i ruoli e le responsabilità professionali.

«Nello sport le distanze si accorciano, i ruoli si fanno meno rigidi e quello che emerge è la persona, con la sua energia, la capacità di mettersi alla prova e di stare insieme agli altri. Per questo siamo orgogliosi di ospitare a Bari un evento che rafforza i legami tra le persone e promuove valori fondamentali per la vita di una comunità».

In grande sintonia con l'evento ovviamente anche **Mario Aprile**, Presidente Confindustria Bari e Bat: «Organizzare questi Giochi nazionali degli Sport d'Impresa significa valorizzare le nostre eccellenze, stare insieme, fare squadra con i nostri collaboratori, significa fare sempre di più comunità nella comunità attraverso lo sport, perché le imprese sono delle comunità nelle comunità. E la cosa più bella è che questo progetto parta proprio da Bari per la prima volta in Italia. Con questa iniziativa abbiamo voluto infatti portare

qualcosa di veramente nuovo nella nostra città nell'ambito del nostro programma di Bari "Capitale della Cultura d'Impresa di Confindustria 2026". E soprattutto abbiamo voluto condividere l'emozione di lavorare insieme e di fare squadra nello sport come

nel lavoro».

Orgoglio e soddisfazione anche da parte del Presidente di CSAIn **Salvatore Bartolo Spinella**: «Come Ente di promozione sportiva nato 72 anni fa dalla visione culturale e sociale del presidente di Confindustria Angelo Costa siamo felici per essere stati coinvolti in questo progetto. Ora i protagonisti diventano le aziende e i loro dipendenti. CSAIn sarà al loro fianco in ogni momento».

Infine **Christian Tomasicchio**, Presidente Giovani Imprenditori Confindustria Bari e BAT: «I Giochi saranno organizzati per discipline sportive, sia individuali che di gruppo, e soprattutto avremo la grossa occasione di renderci partecipi di un'attività di inclusione collaborando con il Progetto Itaca e con il Dipartimento Salute Mentale della ASL di Bari, perché avremo anche ragazzi con disabilità mentale che parteciperanno all'attività sportiva». La corsa è appena iniziata. ●



DAL 1 AL 4 OTTOBRE 2026

GIOCHI ITALIANI SPORT D'IMPRESA

PRIMA EDIZIONE

BARI



PER INFORMAZIONI:
GIOCHIDIMPRESA@CSAIN.IT
TEL: 320-0758589
WHATSAPP: 375-6080984

Segui: @csain.italia



csain.it

CON IL PATROCINIO DI:



A Sanremo si è svolta la serata finale del GEF, il festival che promuove, in vari settori, l'inventiva giovanile. Tra gli invitati (e premiati) anche Giacomo Crosa che ha illustrato il mondo CSAIn. Presenti studenti di 24 paesi e tra loro anche Giulia, una ragazza che una seria malattia non ha fermato, continuando i suoi studi in ospedale

GIOVANI E CREATIVITÀ OLTRE OGNI OSTACOLO



Ariston di Sanremo, il teatro più popolare d'Italia! 7 aprile 2026. Serata finale della 27ª edizione del GEF (Global Educational Festival). In altri termini il festival mondiale della creatività nelle scuole. Serata finale di diplomi e premi per giovani studenti provenienti da 24 paesi: dall'Australia agli Stati Uniti, dal Canada all'Indonesia, all'Europa. Un viaggio

nel mappamondo della cultura grazie alla fantasia ed entusiasmo di Paolo Alberti, patron della manifestazione che ha voluto così commentare l'ennesimo successo di questo evento che vive da oltre un quarto di secolo:

«La grande gioia di questa edizione è stata vedere i partecipanti di Sanremo Junior e del GEF uniti e capaci di creare vere amicizie,

nonostante la complessa situazione internazionale. È stato profondamente emozionante osservare giovani provenienti da tanti Paesi abbracciarsi, condividere momenti autentici e commuoversi, fino alla consapevolezza, sul palco, che il giorno successivo si sarebbero separati. Vederli applaudire con sincera partecipazione, senza alcuna invidia né risentimento, ed emozionarsi per le esibizioni dei vincitori, che fino a poco prima erano stati loro diretti competitori, rappresenta per me la più grande soddisfazione».

Creatività espressa in tutte le forme della musica, del canto, della danza, del teatro con una qualità che è facile definire impressionante per giovani studenti dal 5 ai 18 anni.

Ariston esaurito in ogni ordine di posti. In questo contesto anche un premio per il sottoscritto: il GEF Sport Award. Diciamo un generoso premio alla carriera. Non credo sia stato il momento più emozionante di una serata speciale, ma con piacere ho parlato anche di CSAIn.

Standing ovation, tutti in piedi invece, io compreso, per premio e diploma consegnato ad una studentessa inserita nella categoria: studenti ospedalizzati.

La sua interpretazione è stata una lettera scritta di proprio pugno, indirizzata ai giovani e meno giovani del mondo. Un testo che potrebbe essere definito poesia musicabile. Il



Giacomo Crosa premiato da Paolo Alberti, fondatore e presidente del GEF

suo nome è Giulia e la sua storia parte dall'Ospedale dei bambini Pietro Barilla di Parma dove all'interno di tutti i reparti pediatrici è presente la "Scuola in Ospedale" che afferisce all'Istituto Comprensivo "G. Ferrari" della città emiliana. La "Scuola in Ospedale" segue tutti i bambini e i ragazzi ricoverati, dai 6 ai 18 anni, sia

per le brevi che per le medie e lungo degenze.

Giulia, dopo la scuola media, si era iscritta al Liceo Scientifico Bertolucci, Sezione Cambridge. È sempre stata una studentessa modello, con una grande passione e predisposizione per le lingue. In autonomia aveva iniziato a studiare anche il coreano!

Purtroppo la malattia non le ha permesso di frequentare l'intero anno scolastico. Ed è così che si è creato il legame con la "Scuola in Ospedale" permettendole di portare avanti il suo percorso di studi senza interruzione. Ora, idealmente, è il momento di "ascoltare" la voce di Giulia e le sue parole scandite senza enfasi. Parole difficili da dimenticare... ●

LA LETTERA DI GIULIA



Giulia mentre legge sul palco dell'Ariston la sua lettera il cui testo scorre anche in inglese sullo schermo alle spalle. A sinistra, Giulia premiata dal Professore Giacomo Carteni, già primario del reparto di oncologia all'ospedale Caldarelli di Napoli

«PERCHÈ IO? MI SONO CHIESTA... POI HO IMPARATO A RIFLETTERE E HO RITROVATO LA PACE INTERIORE»

Buonasera a tutti, mi chiamo Giulia, ho sedici anni e due anni fa mi è stata diagnosticata la leucemia. È stupefacente come una parola prima così astratta possa completamente stravolgere la vita di una persona, una vita tanto ordinaria ora segnata da un'indelebile cicatrice. "Perché io?" "Cosa ho fatto di male? Proprio quando tutto stava andando bene", ogni giorno mi ponevo innumerevoli domande di cui in realtà sapevo già la risposta, una risposta però che non potevo accettare, non ne avevo il coraggio. Bisogna essere coraggiosi per accettare il fatto che la malattia sia venuta a bussare per caso, senza preavviso, senza motivazione, senza nessuno o qualcosa a cui dare la colpa ed arrabbiarsi. Passò un po' di tempo prima che capissi che quello non era il modo giusto per affrontare la malattia, dovevo accettare quelle risposte e soprattutto accogliere le emozioni che avevo dentro: piangere quando mi sentivo di piangere, ridere quando mi sentivo di ridere e più banalmente rimanere in si-

lenzio quando ne sentivo il bisogno.

La pace interiore non è qualcosa di irraggiungibile e soprattutto non è una ricompensa che ottieni alla fine di un brutto periodo: la pace interiore è la capacità di rielaborare una situazione negativa e trovare nel buio uno spiraglio di luce che spesso sembra inarrivabile. Vivere nel presente è il primo passo per andare avanti: coltivare la vita quotidiana è un po' come crescere una pianta, bisogna prendersene cura tutti i giorni. Infine la parte più importante, secondo me, è il silenzio (che non significa apatia): spesso durante una tempesta la soluzione più saggia è quella di rimanere calmi e prendersi un po' di tempo per riflettere; è proprio in quei momenti che impariamo a ritrovare noi stessi e, passo dopo passo, la nostra pace interiore.

Con questa lettera vorrei augurare a tutti voi di trovare la pace interiore ogni giorno della vostra vita, anche in situazioni in cui può sembrare impossibile. ●

Il suo nome, nella percezione popolare, è associato alla forza. Tuttavia, la sua storia racconta come la durezza della boxe abbia lasciato spazio ad una grande umanità

«IO, UN BUONO COSTRETTO A PICCHIARE»

di **AUGUSTO FRASCA**

Giornalista, scrittore e storico dello sport

«**E**ra una domenica mattina. Ero a casa di mio fratello Umberto e mi venne voglia di fare un salto in soffitta a rovistare dentro al cassone magico. Quel grande baule dove nostra mamma aveva raccolto, con il lavoro di anni, oggetti, foto e lettere di mio padre Primo Carnera. Più passa il tempo e più il ricordo di quell'omone buono corre parallelo alla mia voglia di non dimenticare. Più passa il tempo e più sento crescere in me la voglia di lavorare perché ci sia memoria di quello che ha fatto. Di quello che è stato. E che la memoria sia degna». Sono le parole iniziali del racconto della figlia del campione, al tempo impegnata come psicologa a Tampa, in Florida, stessa residenza del fratello Umberto, medico, alle prese con la ricerca affannosa e commossa della memoria del padre.

«Cercavo, cercavo... all'improvviso mi capitò tra le mani una cartelletta di cuoio, cotto dagli anni, chiusa da un nastrino bianco. L'avevo vista e rivista tantissime volte, ma non avevo mai osato aprirla perché pensavo ci fossero lettere scritte alla mamma. Le mie dita passarono e ripassarono lentamente su quel nastrino in attesa che mi decidessi ad aprirla. Vinse la curiosità. Dentro c'era un pacco di fogli in carta velina. Vidi le prime tre parole... "io, Primo Carnera" e scoppiai a piangere».

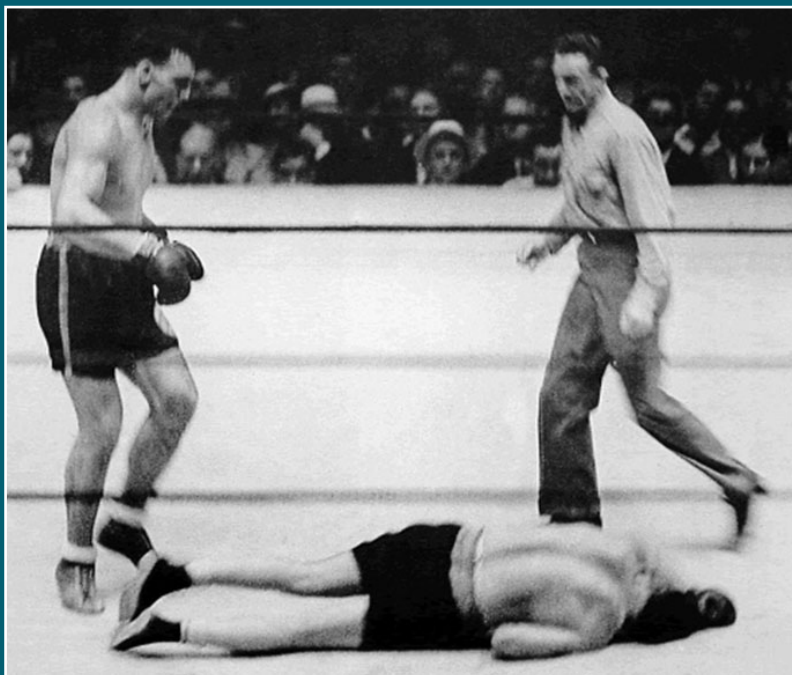
Troppo intensa, troppo autentica la ricostruzione della scoperta del manoscritto per non darle ancora spazio...

«Pur nella foresta degli errori ortografici il racconto è ben costruito e lucidissimo. Papà si era dovuto guadagnare il pane prima con le mani e poi con i pugni. Non aveva certo potuto fare studi regolari. Era andato a scuola fino alla terza elementare, la quarta non l'aveva conclusa, ma aveva una grande fame di conoscenza. Leggeva moltissimo e si documentava. La sua vita è stata una costante ricerca di miglioramento. Leggeva la Divina Commedia, ascoltava musica classica e si sforzava di imparare le lingue, e in questo mia madre aveva certamente avuto un'influenza positiva».

Quello ritrovato è dunque un memoriale autobiografico, scritto presumibilmente a cavallo tra gli anni '40 e '50, su carta velina intestata della Federazione giapponese di wrestling, nel periodo quindi della sua seconda vita agonistica, anch'essa approdata alla conquista del titolo mondiale. Ma perché lei Carnera lo tenne nascosto?

«Per pudore, con più d'un dubbio che quella breve memoria potesse interessare qualcuno».

Eppure, sono pagine dense di curiosità, di dettagli, lonta-



New York, 29 giugno 1933: al 6° round Primo Carnera manda al tappeto Jack Sharkey e conquista il titolo mondiale dei pesi massimi

nissime da intenti celebrativi, con il fascino innocente di un uomo e di un gigante buono, con la descrizione dei passaggi decisivi di una vita...

«Scrissi come potevo, in totale semplicità, senza imprudenze retoriche né, tantomeno, ricostruzioni fantasiose. Scrissi dei momenti più importanti della mia vita. Del mio esordio su un ring parigino, era il 1928, alla sala Wagram, contro Leon Sebillo di Marsiglia, gli spettatori impazziti. Fu la mia prima vittoria, l'avversario a terra alla seconda ripresa, io in trionfo. Scrissi, cinque anni dopo l'esordio, dell'episodio che mi rese celebre, Madison Square Garden di New York, 29 giugno 1933, conquista del titolo mondiale contro Jack Sharkey, ko alla sesta ripresa. Scrissi anche del fantasma che mi inseguì per tutta la carriera, il fantasma di Ernie Schaaf, il dolore provato nell'essere stato causa della sua morte, era il 10 febbraio del '33, a New York, il mio avversario a terra senza più sollevarsi alla tredicesima ripresa. Scrissi del telegramma inviatomi dalla mamma del povero Ernie: "Per stima alla sua lealtà e alla sua anima sincera le comunico che non esiste in me alcun rancore... abbia la mia stima per sempre". Riferii della difesa del titolo mondiale e della conquista del titolo europeo il 22 ottobre dello stesso anno battendo in una piazza di Siena eccitata lo spagnolo Paolino Uzcudum. Poi, scrissi della sofferenza patita in occasione della scon-



NATO A SEQUALS, IN FRIULI, TORNÒ A MORIRE NELLA SUA TERRA. AVEVA 61 ANNI

Primo Carnera nasce a Sequals, da Sante e Giovanna Mazziol, il 25 ottobre 1906. Dopo infanzia e adolescenza disagiate, l'emigrazione in Francia, obbligato a più mestieri. L'esordio agonistico, un totale di 103 incontri, 88 vittorie e 15 sconfitte, il 12 settembre 1928, kot alla seconda ripresa su Leon Sebillo. Tre i momenti decisivi della sua carriera: la morte sul ring di Ernie Schaaf, la conquista del titolo mondiale su Jack Sharkey, la perdita ad opera di Max Baer. Il 20 maggio 1967, divorato dalla cirrosi epatica, il gigante friulano tornerà nella sua terra, per morirvi. Avverrà a Sequals, il 29 giugno, sessantunenne.

Primo Carnera in una bella foto di famiglia: è con la moglie Pina e i figli Umberto e Giovanna

fitta subito l'anno successivo da Max Baer e la perdita del titolo: diversamente da altre versioni, la verità è che io caddi pesantemente a terra, alla prima ripresa, scivolando sul tappeto appena ripulito con secchi d'acqua. Tutto andò bene fino alla terza ripresa, ma ad un tratto i dolori divennero insopportabili. Tenni duro fino all'undicesimo round. Solo dopo la radiografia dimostrò come avessi combattuto per undici riprese con la caviglia destra fratturata. Rimasi due mesi, con la gamba ingessata, al Columbia Hospital di New York.

Facile immaginare che con la perdita del titolo attorno a lei si fece il deserto...

«Ad eccezione dei familiari e di qualche amico, mi abbandonarono tutti. Sparita, insieme con la cassa, la cricca di parassiti che avevano goduto dei miei successi. Appena uscito dall'ospedale andai direttamente a bordo del Vulcania, accolto affettuosamente dall'equipaggio e dai passeggeri, e soprattutto dal comandante del piroscalo, Antonio Lena, che mi trattò con tutti i riguardi, e furono dodici indimenticabili giorni di traversata oceanica. E una bella accoglienza mi riservò Sequals...».

Appena qualche mese, e nuovo attraversamento dell'Atlantico...

«Sì, due anni di attività tra Sud e Nord America, e nuovo rientro in Europa. Furono anni di scarsa attività, anche per via del conflitto mondiale. Con la boxe chiusi definitivamente nel '46».

Ma intanto era accaduto altro...

«Sì, mi ero dato al cinema. Non immaginavo il grado di celebrità raggiunto dal sottoscritto. Solo con il tempo compresi come, non solo in Italia e negli Stati Uniti, complici la mia forza, i successi agonistici, talora gonfiati ad arte, e la statura vicina ai due metri, io fossi inconsapevolmente diventato un archetipo della cultura popolare».

Qualcosa di più... Una figura leggendaria, un modello insuperato di forza, un costruttore di simboli, citato in tutto il mondo, ivi compresa la letteratura internazionale, dalle Verdi colline d'Africa di Hemingway a Truman Capote. Inoltre, dietro i suoi pugni c'era tutta intera la storia esemplare di gente povera ed emigrante infine realizzata e vincente. In conclusione, uno dei rari casi in cui mito e realtà sopravvivono.

«Se il ritratto finale è positivo, ne sono orgoglioso. Così come sono orgoglioso d'aver raggiunto l'agiatezza, con mezzi onesti e con la coscienza pulita, nella seconda par-

te di vita trascorsa negli Stati Uniti, dopo aver toccato il massimo traguardo trovando sulla mia strada, alla fine degli anni Trenta, dalle mie parti, una meravigliosa compagna di vita, Pina Kovacic. Sfidammo la superstizione e sposammo il 13 marzo 1939, un venerdì, chiudendo il viaggio di nozze all'isola di Capri... E da quel matrimonio, due figli, anch'essi meravigliosi, Umberto e Giovanna!».

A proposito di agiatezza, del successo imprenditoriale costruito negli Stati Uniti tra gli anni Cinquanta e Sessanta, della sua ricercatezza, non ostentata, nell'abbigliamento, della magnifica villa fatta costruire nella sua terra d'origine, della Fondazione costituita a Dunedin, in Florida, dopo la sua scomparsa, con lo scopo di assistere ragazzi poveri e disagiati: ebbene, tutto ciò, in conclusione, dovrebbe soddisfarla...

«Certamente... ma tenterei di realizzarlo con altri mezzi. In fondo, sa qual è la mia verità?».

Sentiamo...

«Se tornassi indietro, cambierei tutto...».

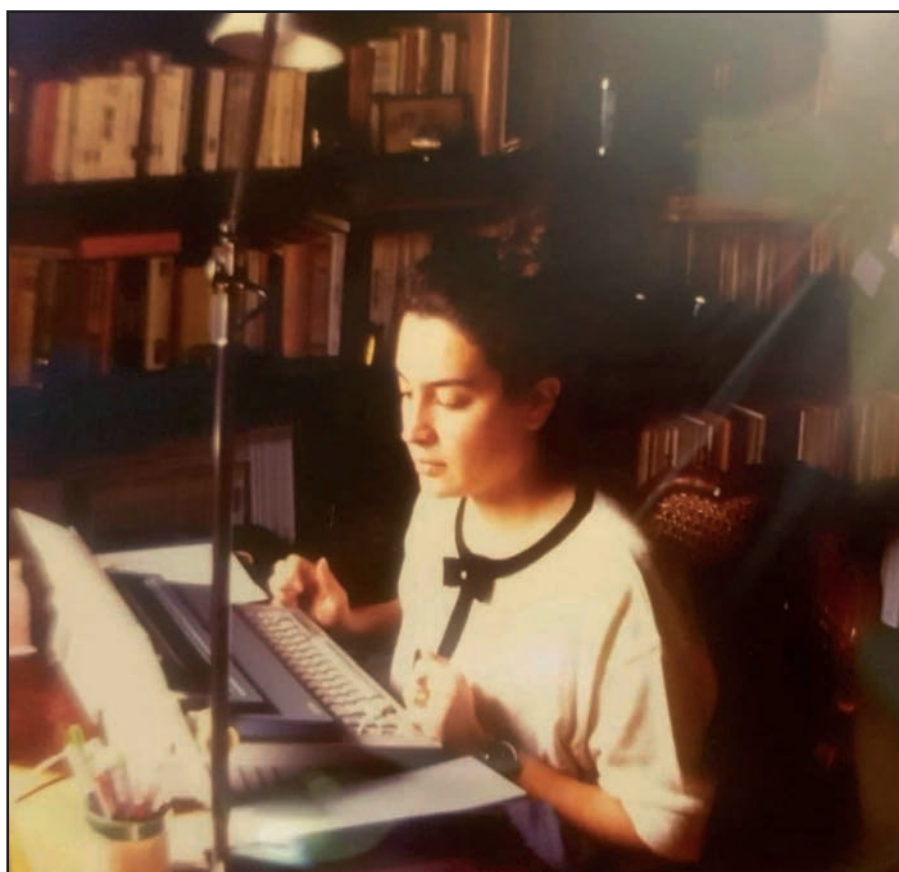
Ci spieghi...

«Non salirei mai su un ring. Ho picchiato molto, ma senza cattiveria. Tuttavia, scoprii la brutalità della boxe quel giorno, a New York, quando Ernie Schaaf non si alzò più...».

Non è un bel finale... E allora, alla fine di questa seduta spiritica, riallacciandoci a quanto scrisse sua figlia a commento del ritrovamento del manoscritto, essere cioè la vita di Primo Carnera un esempio positivo lasciato al prossimo, le riporto la commossa testimonianza di un giornalista, Vanni Loriga, che ebbe modo di conoscerla personalmente e che quell'esempio ebbe modo di rimarcare in occasione di una rievocazione della sua avventura olimpica in terra d'Australia del 1956.

«Ritornando da Melbourne, al tempo giovane ufficiale, facemmo tappa a Los Angeles. Amici locali mi vollero far conoscere i due italiani più conosciuti in California. Dopo aver reso omaggio alla tomba di Rodolfo Valentino, mi condussero al ristorante di Carnera, vicino agli stabilimenti della Fox. C'era lui, in fondo alla sala, ad attendere i clienti. Mi vide e mi venne incontro. Stringendomi la mano con le sue enormi tenaglie mi disse, commosso: 'Che onore, un ufficiale dei bersaglieri nel mio locale...'. Anni dopo conobbi sua figlia. Rievocammo un Uomo che fu grande, e che fece grande l'Italia girando il mondo senza mai dimenticarla. Con gli anni, questo sentimento si è ingigantito, scolpito come una favola, meravigliosa.»

ANCHE PER **TE**



Lucia Leonessi nel suo studio di Sansepolcro in provincia di Arezzo nei primi anni '90.

Nella pagina accanto l'interno del monastero di Santa Veronica Giuliani a Città di Castello, in provincia di Perugia

oggi quel volto delicato fluttua nel mio cuore e so con certezza che la sua mano è sulla mia spalla anche quando non la penso.

"Per te che è ancora notte e già prepari il tuo caffè. Che ti vesti senza più guardar lo specchio dietro a te. Che poi entri in chiesa e preghi piano e intanto pensi al mondo ormai per te così lontano..."

Quando Battisti canta Anche per te, nello stesso anno del film di Garry Marshall, a buona parte degli ascoltatori rimbalzavano nella mente le pennellate che raccontano tre donne: la prostituta, la ragazza madre e la suora. Le prime due dopo 35 anni sono state fagocitate, risolte e inglobate nel quotidiano della società odierna mentre la terza rimane inalterata, per fascino e forza, per chi l'ha voluta mettere dentro al cuore: è potente l'immagine della clarissa, di cui oggi come allora non sappiamo nulla, esattamente come io non sapevo nulla di Suor Angela, che emerge da un coro silenzioso e potente di preghiere e si diffonde uscendo dai conventi e, come nel romanzo di Gianni Rodari C'era due volte il Barone Lamberto, dà potere alla vita stessa ripetendo la parola di Dio. Un coro che nella mia vita ho ritrovato tante volte e che oggi è più urgente ed attuale che mai.

Il mio pensiero corre tra il 2003 e il 2009, tra il Piemonte quasi lombardo di Rodari e il suo incantevole Lago d'Orta ai Balcani montuosi del Kosovo, tra pesce affumicato e Rakija. Il pensiero si incunea nell'Abbazia Mater Ecclesiae dove, poco meno di ottanta sorelle praticando la regola benedettina, ora et labora, restauravano da vere professioniste (molte di loro sono architetti e studiose a livello universitario) tessuti antichi,

Nel 1990, mentre il mondo femminile si infiammava in piena estate per l'uscita di *Pretty Woman* e poco dopo l'umanità intera cadeva nel terrore per la prima Guerra del Golfo del 2 agosto con l'invasione del Kuwait, io con la mia Dyane 6, color sabbia deserto, giravo la mia vallata in cerca di notizie per il telegiornale della provincia che apriva la mia carriera di giornalista televisiva. Capelli come Julia Roberts, una tesi da scrivere sugli Inni Sacri di Manzoni con un parallelo tra dolore e fede cristiana, fu in quell'anno che incontrai una donna che, ancora oggi, rimane un punto fermo della mia vita, legata proprio a quel 1990 che il Nobel per la Pace lo vinse un grande ed indimenticabile Mihail Gorbaciov che, tra l'altro, avrei incontrato solo tre anni dopo a

Todi. Madre Angela era la Badessa del convento di clausura di Santa Veronica Giuliani a città di Castello, nel 1990. Originaria del Nord Italia, bionda con occhi chiari, era probabilmente bella ma ormai lontana dal mondo secolare: di lei ricordo la voce, la forza e il profumo di lavanda che sentivo quando la abbracciavo. Fu Don Nazzareno Amantini, il mio padre confessore e grande amico, a farmela conoscere, per una intervista televisiva dove avrei dovuto raccontare la scelta di tenere fuori il mondo e indossare l'abito da sposa di Cristo. Oggi sembra strano eppure negli Novanta era difficile entrare, con microfono e telecamera in un convento di clausura. Tra me e Suor Angela scattò, immediatamente, una amicizia vera, di quelle che trovi poche volte nella vita. Tra noi poche parole, pochi contatti fisici eppure

miniature pregiatissime oltre ad una produzione doc di ostie. Negli ultimi anni della guerra dei Balcani, con Serbia distrutta e Sarajevo devastata, tra il 2008 e il 2009 seguì il nostro Esercito Italiano con una missione giornalistica di guerra e conobbi le piccole suore, grassottelle e simpatiche, del Patriarcato di Pec nell'enclave serba del Kosovo.

Una esperienza bellissima, fatta di giornate assolate sotto il pluricentenario Gelso dei Pope simbolo di resistenza e longevità, tra trote alla griglia e canti con i militari del contingente italiano: ragazzi e ragazzini che per anni hanno protetto le suore cristiane ortodosse dagli attacchi del mondo islamico e che purtroppo hanno portato nel corpo i segni di quelle munizioni americane contenenti uranio impoverito che tante leucemie hanno scatenato in chi si è trovato in quelle terre.

Sono sempre troppi i ricordi e i volti ma una canzone, quando è immortale, ti porta lontano e Battisti mi ha ormai condotto a Suor Angela, al 2 agosto del 1990 e ad un'altra guerra, quella prima guerra del Golfo che mi vedeva giornalista in un telegiornale locale con un collegamento quotidiano con Tel Aviv e nello stesso tempo produttrice e conduttrice di una trasmissione settimanale, Dalla Parte di Lei, dove lo spazio era proprio per quelle figure femminili che Lucio Battisti nella struggente canzone disegnava con la sua inimitabile voce. Oggi è tutto finito.

Siamo in un dopo storia gelido e impersonale pare inutile la nenia di una preghiera sublimata dalla castità e dal ritiro. Essere ragazza madre è stato per fortuna sdoganato e pure se le vittime di amori sbagliati esistono, c'è anche la coscienza di combatterli quello che invece rimane, alle nostre spalle, irrisolta e pur sempre attuale, è la preghiera di una suora che ha salutato il mondo. Dal convento di Santa Veronica a Città di Castello dove Don Nazzareno mi precedeva a grandi falcate ritorno con il ricordo del torrente kosovaro, dove le piccole e grasse suore serbe pescavano trote per me e per i militati del contingente italiano e procedo fino al piemontese Lago d'Orta dove la bellezza passava dal silenzio del meraviglioso convento, al centro ma non proprio al centro del piccolo, delizioso, lago. Per aver potuto ripercorrere, insieme ai letto-



ri, alcuni momenti della mia vita del 1990 devo ringraziare una collega giornalista, Myriam De Filippi di Donna Moderna, che la scorsa primavera mi ha riportato per un convegno dedicato alla figura di Santa Veronica Giuliani, dopo la nascita, due anni orsono, della Fondazione a lei dedicata nel convento che la vide Badessa nel 1716, a Città di Castello dove, dentro il convento delle clarisse cappuccine di via sant'Egidio, ho ritrovato Suor Angela e me stessa. Ho ritrovato intatto il mio entusiasmo, il mio amore per la verità, il mio coraggio di vivere appieno gli eventi e tutta la mia voglia di scrivere e il mio desiderio di ascoltare ancora musica. Oggi Madre Chiara Sebastiani ha iniziato un nuovo corso per le clarisse di Santa Veronica e la devo ringraziare perché se a volte mi sento allontanata da me stessa, lei sa ricordarmi la mia amica che aveva scelto di coprire i capelli biondi e di non guardare più lo specchio. Aveva scelto di fare la colonna sonora ad un mondo che, nel 1990, ci sem-

brava difficile. C'è ancora una luna in fondo al blu di gaberiana memoria e qualcuno più coraggioso la troverà ancora oggi, ma gli occhi degli italiani non ridono più come se fossero in gita (se potranno permettersi di andarci, ndr) pertanto, anche per loro, è ancora importante il coro, nella notte, di preghiere; di qualunque religione, di qualunque credo perché, come mi disse il mio Don Nazzareno, durante il mio breve ed unico momento buddista, puoi dire anche tegame tegame tegame basta che con il cuore tu senta di salire davvero al Cielo e a Dio. Ed io lasciai ai loro diktat i buddisti che mi dicevano di non entrare nella Chiesa della mia città. Morale: Santa Veronica disse "ho trovato l'amore, l'amore si è lasciato trovare". Credo sia verissimo. Grazie all'amore che ho trovato sono cresciuta tollerante, piena di fiducia nel Mondo e in me stessa e se qualche volta perdo la strada suor Angela mi riaggancia e mi sorride.

Il 18 aprile ad Augusta si è celebrata, anche con il contributo di Cisambiente e CSAIn, la riapertura del campo sportivo che era inutilizzabile da decenni per la contaminazione del sottosuolo. La riqualificazione frutto della sinergia tra vari enti

LO SPORT RITROVA CASA

Si è svolta sabato 18 aprile la cerimonia ufficiale di riapertura dello storico campo sportivo "Fontana" di Augusta, restituito alla piena fruizione della cittadinanza dopo un lunghissimo periodo di inattività durato oltre due decenni. L'impianto, simbolo dell'identità sportiva locale, era rimasto interdetto al pubblico dal 2003 a causa della contaminazione del sottosuolo da pirite.

La rinascita della struttura è il risultato di un complesso intervento di bonifica e riqualificazione coordinato dalla Struttura Commissariale guidata dal Gen. D. CC **Giuseppe Vadalà**, in stretta sinergia con l'amministrazione comunale di Augusta, la Regione Sicilia e l'Arpa territoriale.

LA CERIMONIA E LA "FESTA DELLO SPORT"

L'inaugurazione, aperta dalle note del corpo bandistico "Federico II" e dall'Inno di Mameli interpretato dal soprano **Francesca Ussia**, ha dato il via alla "Festa dello Sport", iniziativa promossa dal Commissariato insieme al Comune di Augusta e a CSAIn, rappresentata all'evento dal Consigliere Nazionale **Giuseppe Lombardo** che ha esaltato il valore della festa sportiva e la fondamentale sinergia tra Enti. Ha partecipato e contribuito alla realizzazione della splendida giornata anche **Silvano Martinotti**, Presidente Sport&Ambiente di Cisambiente Confindustria. Queste le sue parole a margine dell'evento: «Ha vinto lo sport - ha spiegato Silvano Martinotti - e noi come Cisambiente Confindustria che rappresento come Presidente di Sport&Ambiente siamo orgogliosi di essere stati parte integrante di questa meravigliosa opera che è stata donata grazie al Commissario Unico Giuseppe Vadalà a questa meravigliosa città di Augusta. L'impianto sportivo potrà riprendere ad aggre-



In alto, le squadre che hanno partecipato al quadrangolare di calcio. Qui sopra a destra, i giovanissimi che si sono impegnati nelle gare di atletica. A sinistra, Silvano Martinotti, Presidente di Sport&Ambiente di Cisambiente Confindustria con il consigliere nazionale CSAIn Giuseppe Lombardo

gare giovani, meno giovani, bambini per indirizzarli a quella che è la virtù massima della vita 'Mens Sana in Corpore Sano'. E non finisce qui...».

IL RITORNO ALLE COMPETIZIONI

Per celebrare il ritorno all'attività agonistica, l'impianto ha ospitato un quadrangolare di calcio e manifestazioni giovanili di atletica leggera. Il torneo di calcio è stato vinto dalla selezione della Polizia di Stato di Siracusa, che ha prevalso in un clima di sana competizione sulle rappresentative dell'Ufficio del Commissario (in squadra con Cisambiente Confindustria e CSAIn), della Città di Augusta e dell'Arma dei Carabinieri. I com-

pleti da gioco indossati nel corso del quadrangolare sono stati gentilmente offerti da Howden S.p.A., primario broker assicurativo internazionale, leader in Europa e forte realtà in Italia. Particolarmente toccante la partecipazione delle vecchie glorie del "Megara 1908" e del centenario maestro **Michele Borgia**, testimoni viventi della storia sportiva che in questo campo ha vissuto le sue pagine più gloriose.

IL CONFERIMENTO DELLA CITTADINANZA ONORARIA

Un momento di profonda solennità ha segnato l'evento: il Presidente del Consiglio Comunale, **Marco**

La festa di Augusta ha avuto anche il supporto della Howden SpA, broker assicurativo mondiale. Il manager Antonio Fiannacca illustra le motivazioni

«NOI VICINI AI MODELLI VIRTUOSI»

Howden S.p.A., primario broker assicurativo internazionale, leader in Europa e forte realtà in Italia, ha deciso di essere presente in occasione della rinascita del campo sportivo Fontana ad Augusta. Abbiamo intervistato Antonio Fiannacca (Branch Director Howden S.p.A.).

Come mai questa decisione e cosa vi ha spinto a portare avanti questa partnership?

«La presenza di Howden ad Augusta in occasione della riapertura del campo sportivo comunale "Fontana" nasce dalla forte valenza simbolica, ambientale e sociale dell'intervento realizzato. Il campo "Fontana", chiuso al pubblico dal 2003 a causa della contaminazione del sottosuolo da pirite, è stato restituito alla città dopo oltre vent'anni di inattività grazie a un complesso intervento di bonifica e rigenerazione urbana coordinato dalla Struttura Commissariale per le bonifiche delle discariche, guidata dal Gen. D. CC Giuseppe Vadalà, in collaborazione con Comune di Augusta, Regione Sicilia e ARPA territoriale. Come evidenziato anche nel convegno "Il Campo dei miracoli: dalla bonifica alla rigenerazione del campo sportivo Fontana", lo sport diventa in questo contesto strumento di riscatto ambientale, coesione sociale e identità collettiva, trasformando un'area compromessa in uno spazio di aggregazione e futuro per la comunità. Howden ha scelto di accompagnare questo percorso perché si riconosce nei valori della responsabilità sociale, della sostenibilità e del supporto ai territori. La partnership non rappresenta una semplice sponsorship, ma una presa di posizione concreta a favore di modelli virtuosi, in cui bonifica ambientale, istituzioni e sport dialogano per generare impatto positivo duraturo».

Di cosa si occupa Howden nello specifico e a chi si può rivolgere a livello sportivo ed anche aziendale nel settore ambiente?

«Howden è un gruppo assicurativo leader a livello mondiale, che offre servizi e soluzioni di brokeraggio assicurativo, riassicurazione e sottoscrizione a Clienti che vanno dai privati alle più grandi multinazionali. In Italia siamo il terzo broker nazionale, con sedi in 22 città e 900 persone. Howden opera al fianco di enti pubblici, società partecipate, imprese private, federazioni ed enti di promozione sportiva, società e associazioni dilettantistiche e professionistiche, gestori di impianti sportivi pubblici e privati, offrendo soluzioni assicurative personalizzate ed innovative, consulenza e servizi di risk management».



Stretta di mano davanti al simbolo di Cisambiente Confindustria tra Antonio Fiannacca, Branch Director della Howden SpA e Silvano Martinotti, Presidente di Sport&Ambiente Cisambiente Confindustria

Il rapporto con Silvano Martinotti (Presidente Sport&Ambiente Cisambiente Confindustria) ha fatto la differenza in questa sinergia: ci sono progetti ed iniziative in cantiere per il 2026?

«Il rapporto con Silvano Martinotti è stato un elemento chiave nello sviluppo di questa sinergia. Martinotti promuove una visione in cui sport e ambiente sono leve complementari di sviluppo sostenibile. Per il prossimo futuro sono allo studio iniziative congiunte rivolte al mondo Cisambiente».

Quali sono gli obiettivi e i valori che Howden porta avanti a livello strutturale?

«Grazie al nostro modello aziendale unico, in cui i dipendenti sono il principale azionista, e alla cultura che ne deriva, possiamo contare sui migliori esperti del settore. In Howden facciamo assicurazione in modo diverso: conosciamo a fondo il mercato e cerchiamo di sfruttare le nostre competenze per trasformare l'assicurazione in uno strumento per il benessere sociale. Il nostro obiettivo è prenderci cura di ogni cliente con passione e competenza, lavorando ad un obiettivo a lungo termine».

Stella, ha conferito la cittadinanza onoraria al Generale Giuseppe Vadalà e al Tenente Colonnello **Aldo Papotto**. Il riconoscimento premia l'impegno istituzionale e la dedizione civica dimostrati nel condurre a termine un'opera attesa per ventuno anni, ristabilendo un legame di fiducia tra lo Stato e il territorio.

L'IMPEGNO DELLA STRUTTURA COMMISSARIALE

Con la riconsegna definitiva del campo "Fontana", la Struttura Commissariale conferma l'efficacia del modello di intervento basato sulla collaborazione interistituzionale, finalizzato non solo alla risoluzione delle emergenze ambientali, ma alla valorizzazione sociale e funzio-

nale delle aree bonificate.

«La riapertura del Fontana non è solo la consegna di un'opera pubblica, ma la vittoria della comunità sulla degradazione ambientale», è stato sottolineato negli interventi del Sindaco **Giuseppe Di Mare** e dell'Assessore allo Sport **Giuseppe Carrabino**.

PROFUMO DI ERBE



Tredici anni, 1979. Buona domenica di Antonello Venditti risuona nella casa ed io sono in camera mia, alla finestra volta, dando le spalle al sole, a guardar le mura Medicee di Sansepolcro. Piccola e arruffata, sembro l'emblema di quel testo.

Anni difficili quelli della adolescenza, nel mio caso non troppo ma pur sempre complessi divisi tra Bob Marley e Baglioni, tra ribellione e voglia di certezze con quella carezza della sera

che ti ritroverà adulta e poi vecchia a rimpiangerla di fronte all'inutile ma inevitabile voglia di avventura.

La luce di quella finestra che dal secondo piano, di una casa guarda il Rinascimento fiorentino, è la meraviglia del futuro che anticipa sì una promessa ma sa anche di poterla mantenere, che ti dice che nessuna malinconia rovinerà quel ricordo e che sarai in grado di organizzare la solitudine di altre domeniche senza ansie, senza irrequietudini.

"Noi andiamo con i nonni a raccogliere le erbe... vieni?" la voce di mamma risuona cristallina sopra Venditti. Era una nuova mania, quella che aveva colpito i miei genitori: la mia tata Emilia aveva iniziato portando un po' di borragine mentre veniva da noi in bicicletta, passando dai prati vicino alla ferrovia centrale umbra.

"Voi non la raccogliete sor Nevio e ditelo anche alla sora Bianca! E' simile alla mandragora che è molto vele-



nosa... e poi è come i funghi va usata poco. Prendete la malva, l'ortica ecco così vi faccio i ravioli". Ormai la Mimma sembrava un disco rotto con quella storia delle erbe spontanee. "Ecco oggi ho trovato il tarassaco... domani lo metto nella misticanza!". Aveva contagiato i miei genitori, e pure i miei nonni, e così spesso la domenica partivano per prati e greppi alla ricerca dell'oro verde. "No, non ho voglia ... ci sono le zanzare. E devo studiare!" tentavo di difendermi ma poi cedeva e ringraziando Dio non ho mai perso quei momenti meravigliosi di ricerca del buono spontaneo e sempre ringraziando ho ancora in mente le risate, gli scorci di paesaggio e odori e sapori che uscivano da quelle domeniche improvvisate ed ispirate dalla mia Tata Mimma che prendevano amabilmente in giro con quella sua magica misticanza e le frittate con l'Erba di San Pietro (Tanacetum Balsamita nota come Erba della Bibbia o Erba Amara) cantata persino da Giorgio Conte, fratello del più noto Paolo. Veniva dall'Umbria Emilia, da Città di Castello da una minuscola e deliziosa casetta in via Cortonese, classe 1904, forte e tenace, si faceva 16 chilometri in bicicletta per venire a lavorare da noi tutte le mattine: era una nonna in più, a tempo pieno e con la gioia nel sangue. La pelle bruciata dal sole e gli occhi intelligenti, raccontava di meraviglie quando era stata a lavorare in Francia con il suo Armando e ogni lunedì ci stupiva con le sue gite al Monte Nerone o al Furlo con la Bianchina verde acqua

del mite marito che parlava ancora un po' francese.

Foglie, foglioline, fiori. Ricordo le mani sporche di terra e la luce negli occhi pieni e sazi di una fanciullezza meravigliosa che purtroppo oggi pochi riescono a vivere e se ci provano rischiano pure con i servizi sociali a quanto pare...

Oggi la pratica di cercare erbe eduli (dal latino edulis ovvero buono a mangiarsi) è tornata in voga con il nome foraging (inglese derivante dal francese antico e dal germani-

co con il preciso intento di indicare ricerca di foraggio) ed arricchisce la nostra tavola con cibo prezioso, fresco e sostenibile unendo l'amore per la natura alla ricerca di sapori antichi ed autentici. Qualche precauzione è d'obbligo: raccogliere al mattino e lontano da fonti inquinanti e magari non avendo la mia Tata Emilia a disposizione meglio accertarsi della commestibilità del raccolto. Avendo origini antiche, dal 1767 con Giovanni Targioni Tozzetti, la pratica di Foraging vanta anche esperti e testi dove documentarsi sulla fitoalimurgia.

I miei dentini sono rimasti nella croce d'oro di Mimma, la rosicchiavo mentre mi teneva in braccio ed io ricordo il profumo del sapone di Marsiglia e i suoi capelli corti, sento ancora nel naso e nel cervello l'odore delle cose buone e di tutto quell'amore che oggi posso usare nelle domeniche della mia maturità.

Post Scriptum

Avevo scritto in un primo momento domeniche peggiori, poi ho corretto. Oggi le mie domeniche non sono brutte sono solo quelle che vengono dopo. In ogni caso se un insegnamento, Mimma e i miei meravigliosi genitori e nonni, mi hanno tramandato è che le erbe tornano ogni stagione e la differenza la fa soltanto il passo con cui ti appresti a raccoglierle, l'allegria che hai nel trovarle e soprattutto l'uso sapiente che ne farai e quello magari è il dato che fa la differenza e porta un po' di equilibrio nella bilancia che pende sempre a favore del passato. ●

TESTI CONSIGLIATI

- Giovanni Targioni Tozzetti
Alimurgia o sia Modo di rendere meno gravi le carestie
Firenze 1767

- Valeria Margherita Mosca
Imparare l'arte del foraging
Editore Giunti

- Wateki Taliana Tobert
Erbe spontanee
Gribaudo 2025

FILM

- Charlatan, il potere dell'erborista, 2020
- Into the wild, 2007



I NOSTRI CAMPIONATI / 1 - L'accogliente palazzetto del comune alle porte di Napoli ha ospitato la finale nazionale della popolare arte marziale, tra i punti di forza nell'attività dell'Ente. La soddisfazione di Gennaro Rega, Presidente di CSAIn Campania, che ha coordinato l'organizzazione per 800 atleti giunti da 12 regioni

CASORIA "CAPITALE" DEL KARATE CSAIN

Quando un palazzetto si trasforma in un tempio dello sport, quando il sudore si mescola alla disciplina e la competizione diventa occasione di crescita, allora si può dire che un evento ha raggiunto il suo scopo più alto.

È quello che è avvenuto a Casoria, comune della città metropolitana di Napoli, il 18 e 19 aprile scorsi, quando il PalaCasoria ha aperto le sue porte al Campionato nazionale CSAIn di "Karate tradizionale e sportivo", uno degli appuntamenti più attesi del calendario delle arti marziali italiane.

L'atmosfera che si respirava all'interno del palazzetto era quella dei grandi eventi: un brulicare di atleti (circa 800 provenienti da 12 regioni) in kimono bianco, tecnici con gli occhi puntati sul campo gara, genitori che trattenevano il fiato sugli spalti e amici che incitavano a gran voce.

Cinque tatami allestiti con cura hanno permesso lo svolgimento simultaneo delle gare nei diversi stili secondo quanto previsto dal regolamento. Organizzare un campionato nazionale non è mai cosa semplice. Richiede mesi di preparazione, coordinamento tra decine di figure diverse e una capacità di *problem solving* che si mette alla prova sul campo, spesso in tempo reale.

La Campania, regione ospitante di questa edizione, ha dimostrato di essere all'altezza della sfida. A fare gli onori di casa è stato **Gennaro Rega**, Presidente di CSAIn Campania, vi-

sibilmente soddisfatto del risultato ottenuto: «Il Campionato Nazionale CSAIn ha visto la partecipazione di tantissimi atleti e scuole di Karate provenienti da molte regioni d'Italia. Un successo che conferma l'enorme lavoro che stiamo portando avanti in questi mesi». Queste le parole del presidente campano che spiegano bene la complessità dell'operazione messa in piedi grazie ad uno staff di quasi sessanta persone. Un lavoro di squadra che non passa inosservato a chi frequenta il mondo delle competizioni sportive e sa quanto ogni dettaglio faccia la differenza. Rega non ha mancato di distribuire i suoi ringraziamenti con generosità e precisione. Sul fronte istituzionale, il Comune di Casoria e tutta l'amministrazione comunale hanno messo a disposizione il palazzetto e garantito il supporto necessario. Fondamentale anche il contributo della Protezione Civile di Casoria e del personale sanitario che ha presidiato l'evento con professionalità. Sul versante tecnico-sportivo, un riconoscimento speciale va al Maestro **Salvo Filippello** e all'intera Commissione Karate che, con i Maestri **Massimo Piludu** e **Marco Cocci**, hanno proposto la Campania come sede dell'evento. La designazione è stata poi avallata dalla Giunta CSAIn e dal Consiglio Nazionale.

Giudici e arbitri sono stati un altro ingranaggio fondamentale della macchina organizzativa. Con spirito di sacrificio, spesso poco riconosciuto al di fuori degli addetti ai lavori, han-

no garantito il regolare svolgimento delle gare, assicurando equità e fluidità alle competizioni. "Il cuore di tutto l'evento" così Rega ha definito gli atleti e le atlete che hanno animato i due giorni di competizione, portando a Casoria stili, tradizioni e visioni diverse del karate, contribuendo a fare di questo campionato uno specchio fedele della ricchezza che caratterizza la disciplina in Italia.

Tra i protagonisti dell'evento ha spiccato la presenza di **Roberto Clemenza**, campione del mondo master, docente internazionale di karate, kickboxing e difesa personale, nonché direttore tecnico della nazionale italiana. Una figura di riferimento assoluto nel panorama marziale italiano e internazionale, la cui presenza ha conferito all'evento ulteriore prestigio. «L'impatto è stato ottimo - ha dichiarato - e ho anche colto l'occasione per cimentarmi nella mia gara master. Il settore sta crescendo velocemente e in Italia abbiamo ottimi atleti».

«Grazie agli organizzatori e a CSAIn per l'invito, siamo molto contenti di essere qui», Questo il saluto finale che ha suggellato un'esperienza positiva, condivisa evidentemente da tutti coloro che hanno preso parte alla manifestazione.

Il Campionato di Casoria non è stato soltanto una gara: è stato la fotografia di un movimento in salute, capace di mettere insieme tradizione e innovazione, agonismo e spirito sportivo, radici territoriali e vocazione nazionale. ●



I NOSTRI CAMPIONATI / 2 - In migliaia hanno partecipato a Cesenatico alle finali nazionali di uno sport che valorizza sempre di più i principi del nostro Ente.

Accanto al lavoro straordinario della Commissione diretta da Elena Bisio, c'è anche il supporto delle famiglie, come ha tenuto a ricordare il Presidente Spinella

L'ARTISTICA DI CSAIn ORA È UNA COMUNITÀ

Dal 20 al 24 maggio Cesenatico si è trasformata nella capitale italiana della ginnastica artistica promozionale.

Il Villaggio dell'Accademia Acrobatica ha accolto le Finali Nazionali CSAIn di ginnastica artistica sia femminile e sia maschile, un appuntamento ormai irrinunciabile nel calendario sportivo dell'Ente. I numeri parlano da soli: circa mille ginnaste nella GAF e un centinaio di atleti nella GAM, in rappresentanza di 47 società provenienti da Valle d'Aosta, Piemonte, Lombardia, Lazio, Calabria e Sicilia. Gli atleti in gara avevano un'età compresa tra i 6 e i 24 anni, suddivisi in categorie che spaziano dagli Esordienti e Promesse fino alle Senior.

Sul piano tecnico, la rappresentazione era altrettanto ampia: dalla Serie D, dedicata ai numerosi gruppi della base formativa e promozionale, fino alla Serie A e alla Super A, dove si cimentano le ginnaste più esperte e con ambizioni agonistiche.

Come da tradizione, la manifestazione si è aperta con la sfilata di tutti gli atleti, con la prima giornata dedicata alla ginnastica artistica maschile. Una volta in pedana, i ginnasti hanno ascoltato l'inno CSAIn, seguito dall'inno d'Italia, in un clima di emozione e partecipazione collettiva. In questa atmosfera, sul grande videowall al centro della pedana, è stato mostrato in diretta il saluto del Presidente **Salvatore Spinella**. «Que-

ste finali sono uno degli eventi più importanti nel panorama sportivo di CSAIn - ha detto il Presidente - Rappresentano un momento di grande socializzazione all'interno del nostro mondo sportivo. Vorrei ringraziare la professoressa **Elena Bisio**, la coordinatrice della Commissione nazionale dell'Artistica, per il lavoro suo e di tutta la commissione durante l'anno. Grazie a loro riusciamo a mettere in piedi un sistema di ginnastica artistica che non è solo sport, ma è anche inclusione, partecipazione e socializzazione: esattamente i nostri valori». Spinella ha esteso i ringraziamenti al Vicepresidente **Fabrizio Berveglieri**, presente a Cesenatico a supporto dell'organizzazione, ai Comitati regionali, allo staff operativo e agli istruttori che quotidianamente lavorano nelle proprie sedi. Ma le parole più sentite le ha riservate alle famiglie: «Il ringraziamento più grande va a tutte le famiglie che ogni giorno accompagnano le loro ragazze e ragazzi alla pratica dello sport, facendo anche tanti sacrifici. Tutti insieme contribuiscono a far funzionare al meglio il sistema dello sport italiano». Le Finali Nazionali rappresentano soltanto l'ultima tappa di un percorso lungo e impegnativo, iniziato mesi prima a livello provinciale e regionale. Durante i mesi invernali, le varie società si sono confrontate nei rispettivi contesti territoriali, un processo selettivo, meritocratico che valorizza il lavoro svolto durante l'intera stagione

e premia la costanza degli atleti e la dedizione dei loro tecnici.

Il Villaggio dell'Accademia Acrobatica di Cesenatico si è confermato una location d'eccellenza. La struttura, già ampiamente collaudata nell'accoglienza di grandi manifestazioni del mondo della ginnastica, ha offerto un campo gara allestito in modo impeccabile. La manifestazione è stata trasmessa integralmente in diretta streaming su Punteggilive.it, permettendo anche a chi non ha potuto essere fisicamente presente, di seguire le gare e tifare per i propri atleti da qualsiasi parte d'Italia.

A concludere idealmente questa edizione delle Finali è stata la dichiarazione della responsabile organizzativa e tecnica dell'evento, Elena Bisio, che ha sintetizzato con grande efficacia lo spirito che anima il movimento della ginnastica artistica in CSAIn: «La ginnastica artistica è uno sport molto difficile, ad alto contenuto tecnico, che richiede lunghe ore di pratica e costanza. Richiede collaborazione da parte di tutte le forze in campo, sia organizzative che di volontariato, con spirito educativo e formativo. La finale nazionale è l'incontro di tutte queste componenti che si incontrano, si confrontano e, insieme, crescono». Un messaggio che vale oltre i confini della singola manifestazione: la ginnastica artistica CSAIn non è semplicemente sport, è una comunità che si ritrova, si misura e si rafforza ogni anno, portando con sé i valori autentici dello sport giovanile italiano. ●



I NOSTRI CAMPIONATI / 3 - Catania e il suo Pala Arcidiacono hanno ospitato 700 atlete, inclusi anche tre ragazzi, per le finali nazionali di un'altra tra le discipline pilastro dell'Ente. Presenti ginnaste di tutte le età, ma un'accoglienza speciale ha ricevuto la piccola Vittoria, una bimba casertana di soli quattro anni

LA RITMICA, LÀ DOVE BATTE IL CUORE DI CSAIN

Sotto il cielo di Sicilia, tra il profumo del mare e l'energia di una città che sa fare sport, il Pala Arcidiacono di Catania ha vissuto tre giorni indimenticabili: quelli delle finali nazionali di ginnastica ritmica CSAIn. Dal 29 al 31 maggio, infatti, la città etnea ha ospitato una tre giorni di sport, emozioni e sorrisi che ha radunato 700 atlete provenienti da varie regioni. L'evento, organizzato da CSAIn Nazionale e CSAIn Events con il prezioso contributo del Comitato regionale Sicilia, ha confermato ancora una volta come la ritmica promozionale sia uno dei pilastri sportivi del nostro Ente.

La manifestazione ha accolto ginnaste di ogni fascia d'età, dalle giovanissime alle senior con oltre 20 anni di carriera alle spalle, passando per le categorie Giovani, Allieve, Pre Junior, Junior 1 e Junior 2. La più piccola in assoluto è stata **Vittoria**, nata nel 2022 e tesserata con il Dream Gym Caserta, che nella mattinata di domenica ha calcato il tappeto insieme alle sue compagne della baby gym, regalando momenti di tenerezza autentica al pubblico presente.

Una novità di questa edizione ha riguardato il settore maschile. Ad **Alessio**, storico atleta delle competizioni CSAIn e vero pioniere della ritmica maschile nel circuito, si sono aggiunti altri tre giovani ginnasti. Un segnale incoraggiante che conferma come CSAIn sappia anticipare

le tendenze dello sport, aprendo strade dove altri ancora esitano.

La coordinatrice nazionale **Marina del Pezzo** ha espresso piena soddisfazione per i risultati raggiunti: «Sono molto soddisfatta del lavoro svolto dal nostro settore. Ci auguriamo che altre Regioni organizzino gare con i nostri programmi nazionali, studiati per tutti i livelli, dalle bambine di tre anni alle ginnaste che competono anche in ambito federale». La coordinatrice ha poi rivolto un ringraziamento particolare alle due tecniche catanesi **Deborah Calabretta** e **Stefania Di Maria**, che sono state a disposizione giorno e notte per contribuire alla buona riuscita dell'evento. Il presidente nazionale **Salvatore Spinella** ha sottolineato il valore sociale dell'iniziativa: «Le finali nazionali sono il momento centrale in termini di inclusione, socializzazione e sano

sport. L'entusiasmo di questi atleti è il risultato di un'attività eccellente, resa possibile dal lavoro capillare della governance e soprattutto dai nostri istruttori ed educatori sul territorio».

Presente anche il presidente onorario **Giacomo Crosa**, che ha invitato tutti i partecipanti a mettere il divertimento al centro dell'esperienza sportiva: «Il divertimento è la base dello sport, ad alto livello come a livello promozionale». Crosa ha infine voluto omaggiare i genitori, «senza i quali non ci sarebbe la possibilità per le giovani leve di praticare uno sport bellissimo ma delicato come la ginnastica ritmica».

Catania, con la sua accoglienza e la dedizione dello staff locale, si è dimostrata una cornice perfetta per questo grande appuntamento nazionale. ●



La coordinatrice nazionale Marina del Pezzo insieme (da sinistra nella foto) al consigliere nazionale Giuseppe Lombardo, al Presidente CSAIn Salvatore Spinella, al Presidente Onorario Giacomo Crosa e al Presidente CSAIn Sicilia Antonio Celona



Il Giro dell'Etna ha vissuto un'edizione speciale grazie anche al nostro Ente: lungo le storiche rampe del Vulcano si è gareggiato per il Campionato di Mediofondo

CSAIN CELEBRA "A MUNTAGNA"



Le strade dell'Etna profumano di storie. Di emozioni. Raccontano imprese, celebrano campioni e custodiscono spirito di sacrificio e passione. I giorni di fine maggio hanno riportato al centro sentimenti che, per chi ama il ciclismo, toccano il cuore e vanno oltre la semplice competizione. Ogni rampa, ogni curva, ogni discesa, ogni versante dei sette che caratterizzano il Parco Ciclistico dell'Etna rievoca ricordi indelebili. Il Giro d'Italia, nelle sue molteplici edizioni catanesi, il Giro dell'Etna, i Campionati Italiani di Acì Catena, il Giro di Sicilia, le vittorie dei corridori siciliani che hanno reso orgogliosa un'intera terra. Si è parlato di ciclismo, ma soprattutto si è vissuto ciclismo con la Granfondo Giro dell'Etna.

Ad Acì Sant'Antonio, lo scorso 21 maggio, è stato ricordato, nel cinquantenario anniversario della scomparsa, **Juan Manuel Santisteban**, lo sfortunato corridore spagnolo morto in una curva "maledetta" durante la prima semitappa del Giro d'Italia. Una tre giorni intensa perché, al momento celebrativo, si è unita la tavola rotonda con giornalisti, esperti del settore ed ex professionisti come **Paolo Tiralongo** e **Benedetto Patellaro**. Un racconto sulla corsa in Sicilia e una ridda di amarcord che ha riportato alla memoria **Mario Fazio** e **Giovanni Corrieri**, leggende del ciclismo siciliano, ai quali si cercherà di dedicare uno spazio pubblico a Catania e Messina. Nel comune acese spazio anche alla sostenibilità e all'inaugurazione di una pista ciclabile che rappresenta un continuum nel promuovere quello che per noi è un principio fondamentale: la sicurezza dei ciclisti.

ETNA E IL CICLISMO - Quando **Franco Bitossi** vinse nel 1967 la tappa con arrivo sull'Etna, quel traguardo del Rifugio Sapienza, a Nicolosi, rimase nella storia per oltre vent'anni, rappresentando al tempo stesso una rarità assoluta nel panorama del grande ciclismo. Nel 1989 il Giro fece tappa a Piano Bottaro con il portoghese **Acacio Da Silva** primo e in maglia rosa. L'Etna, Nicolosi e il Rifugio Sapienza riabbracciano il Giro nel 2017 con Polanc vincitore. A Piano Vetore, il mondo del pedale scopre la salita del Valentino, un concentrato esplosivo che premiò **Esteban Chavez** e **Simon Yates**. Nelle edizioni del 2020 e del 2022 arrivano invece le vittorie di **Caicedo** e **Carapaz**.

Ma non c'è soltanto il Giro d'Italia, perché le rampe dell'Etna hanno ricordato quanto fosse bello e affascinante correre nel suo periplo con i campioni che l'hanno resa grande, come **Nibali** e **Caruso**. Oggi il Vulcano, "a Muntagna" come la chiamano i siciliani, è diventato uno straordinario punto di riferimento del ciclismo professionistico mondiale: sede di stage, ritiri, grandi tappe e appuntamenti di prestigio come la Granfondo Giro dell'Etna, entrata da quest'anno nel mondo CSAIn nella sezione Mediofondo.

Un brand da coltivare per il futuro, ma già profondamente radicato nel presente, anche attraverso idee originali e identitarie come il Parco Ciclistico dell'Etna, capace di trasformare il territorio in un patrimonio sportivo, culturale e turistico unico nel suo genere.

GRANFONDO GIRO DELL'ETNA - A Nicolosi la Granfondo è un grande evento. Si presentano oltre 300 partecipanti. Per CSAIn è la prima volta. Una prima speciale. Nel salotti-

Non c'è stata soltanto la corsa. Un convegno ha evocato il grande ciclismo vissuto sulle strade della montagna e una cerimonia ha ricordato chi su quelle strade perse la vita



Nella pagina precedente, sul podio l'esultanza dei nuovi campioni CSAIn di Mediofondo. Qui a sinistra, Stefano Bartolotta, scortato da Filippo Fiorelli, si avvia a conquistare la seconda vittoria consecutiva. Sopra, un momento della cerimonia che ha voluto ricordare Juan Manuel Santisteban, il corridore spagnolo morto 50 anni fa, tradito da una curva

no della presentazione, il nostro direttore **Giacomo Crosa** racconta la sua storia di cronista, giornalista televisivo e innamorato di questo sport. Racconta come è cambiata la comunicazione e i colori di uno sport straordinariamente popolare. Il presidente nazionale **Salvatore Spinella** ripercorre il rapporto di collaborazione con **Marco Compagnini**, oggi suo esperto, e la volontà di crescere ulteriormente per diventare un riferimento del ciclismo amatoriale, nel rispetto della convenzione con la Federciclismo.

C'è grande voglia di scrivere un percorso nuovo, lo stesso che Compagnini richiama riferendosi proprio alla Mediofondo, che assegna le maglie di campione nazionale CSAIn e che rievoca il circuito finale dell'ultima tappa del Giro di Sicilia 2021, coincisa anche con l'ultima vittoria di Vincenzo Nibali.

BARTOLOTTA BIS - Il dominio di **Stefano Bartolotta** (Robur Barcellona) celebra il secondo sigillo consecutivo. Bartolotta allunga il passo sulle prime rampe, scortato da **Filippo Fiorelli**, professionista della Visma, vincitore della Tro-Bro Léon e protagonista di una prima parte di stagione nel World Tour decisamente importante. Secondo posto per **Mirko Farnisi** della Nuova Avir e terzo per il compagno di squadra **Salvatore Di Perna**.

Tra le donne la vittoria va a **Daniela Cannone** del Pro Bike Ramacca, davanti a **Ester Pisani** (Nuova Avir) e **Claudine Gatt** (Gs Rosso Azzurri).

JUNIORES, UNDER 23 E LA NOSTRA MEDIOFONDO - **Gabriele Tirendi** stacca di sette minuti **Matteo Verdrame** (Team Vangi Pirata) e **Paolo Agliarolo** (Campania Factory). Vince sulle strade di casa dopo essersi già trasferito al Nord ed è lui il nuovo campione regionale juniores. Nella Under 23 domina il fair play. Il vincitore **Salvatore Geraci** (Multi-

car Amarù) taglia il traguardo per primo dopo aver forato due ruote a pochi chilometri dall'arrivo. Il compagno di squadra **Marco Roccella** lo aspetta e i due arrivano insieme, con Roccella in seconda posizione. Terzo posto per **Francesco Gioia** (Campobello Running & Bike FCI).

Premiati dal consigliere nazionale CSAIn **Giuseppe Lombardo**, indossano la maglia di campione nazionale CSAIn che custodiranno gelosamente. La lista è lunga e uno dopo l'altro vivono un momento speciale. Eccoli, divisi per categoria: Seconda batteria Over, **Salvatore Ciavola** (Team Barracuda Dello Stretto); 2S_UN, **Francesco Toro** (F.Ili Mazzarella - Tavana Bike); ELMT, **Samuele La Terra Pirrè** (Team Melanzi Vittoria); M1, **Marco Ruggeri** (Ir Cycling Toyota Funari); M2, **Francesco Russo** (Privitera Bike); M3, **Giuseppe Tosto** (Osteo&Bike); M4, **Salvatore Marco Pagano** (Osteo&Bike); M5, **Rosario Di Falco** (Team Nuova Avir); M6, **Salvatore Coco** (Osteo&Bike); M7, **Maurizio Santonastaso** (Veloplus Sicilia); M8, **Rosario Fichera** (Asd Andrea Trovato); M9, **Sebastiano Pavone** (Bicitech Master Sport); W2, **Pantida Tipsathapornchai** (Ir Cycling Toyota Funari); W4, **Giovanna Carnemolla** (Gs Rosso Azzurri); W5, **Grazia Maria Grasso** (Sicily Cycling Club); W6, **Margherita Di Martino** (Bike Queen).

Il vincitore assoluto della Mediofondo, corsa sugli 84 chilometri, è **Rosario Di Falco** (Team Nuova Avir), primo in volata sull'arrivo di Nicolosi. Secondo posto per **Salvatore Pagano** (Osteo&Bike), terzo per **Salvatore Coco** (Osteo&Bike). Il Vulcano rimane lì, pronto ad accogliere il popolo del ciclismo, pronto a raccontarsi. Occorre crederci. Insieme, si cresce. ●

Oltre 600 cicloturisti hanno partecipato alla nuova edizione della "Gravel Escape" che attraverso tre diversi percorsi permette di andare alla scoperta della valle

VALCHIAVENNA SENZA SEGRETI

Si è chiusa con numeri da record l'edizione 2026 della "Valchiavenna Gravel Escape", manifestazione che ha contribuito a rendere la valle un punto di riferimento nazionale per il cicloturismo e lo sport outdoor. Due giorni di eventi, emozioni e partecipazione che hanno superato ogni aspettativa, confermando il trend di crescita della manifestazione.

La Valchiavenna Gravel Escape è un evento nato nel 2024 dall'intuizione di un gruppo di volontari appassionati di ciclismo abituati a pedalare in numerose manifestazioni ed eventi in tutta Italia, in collaborazione con il Consorzio Turistico Valchiavenna e l'U.S. Chiavennese.

È pensato per chi ama pedalare senza guardare il cronometro. Gli sterrati della Valchiavenna, un territorio alpino di confine tra il Lago di Como e la Svizzera, diventano il palcoscenico di un'esperienza ciclistica autentica, da vivere insieme. La giornata di sabato 9 maggio ha visto l'apertura del villaggio con numerosi stand che hanno presentato la propria offerta. Alle 10:30 sono partite le Kids e Junior Ride, realizzate in collaborazione con US Chiavennese e l'Istituto Comprensivo Giovanni Bertacchi: tantissimi ragazzi delle scuole medie ed elementari hanno risposto all'appello, dimostrando quanto sia fondamentale avvicinare i più giovani a uno sport sempre più centrale nella vita quotidiana e fortemente presente nella Valchiavenna.

Il clou della manifestazione si è svolto domenica con oltre 600 iscritti provenienti da sei diverse nazionalità. Nonostante le condizioni meteorologiche avverse, l'entusiasmo dei partecipanti non è venuto meno.

La manifestazione, il cui successo è frutto di una sinergia virtuosa tra istituzioni, aziende private e volontariato, è stata organizzata dal Consorzio Turistico Valchiavenna in collaborazione con CSAIn nazionale, CSAIn Lombardia,

US Chiavennese, Aquila Azzurra ssd, Rock Bike e un gruppo di volontari che, commenta Giulia Guanella del Consorzio turistico Valchiavenna, «credono nel potere della bicicletta quale volano per il turismo e per uno stile di vita sano e divertente. I numeri di questa edizione - prosegue Guanella - confermano la Valchiavenna come destinazione d'eccellenza per il cicloturismo italiano ed europeo. L'obiettivo per le prossime edizioni è consolidare questa crescita, coinvolgendo sempre più appassionati, giovani e famiglie in un evento che unisce sport, territorio e comunità».

Da questa intuizione nasce un evento che permette a tutti di godersi i sentieri, le strade e le ciclabili della valle in assoluta sicurezza. La VGE propone tre diverse tipologie di percorso: il percorso corto di circa 50 km e 500 metri di dislivello, adatto a tutti e pensato principalmente per avvicinare chiunque a questo sport; il medio di circa 80 km per 1200 metri di dislivello; e infine il lungo, per i biker più "tosti" di circa 110 km per 2000 metri di dislivello.

I percorsi variano ogni anno e vengono svelati a sorpresa: le tracce sono rilasciate agli iscritti solo due giorni prima dell'evento, aggiungendo un elemento di scoperta alla manifestazione.

La regina del Consorzio Turistico Valchiavenna, l'esperienza e la struttura sportiva dell'ASD US Chiavennese Polisportiva, lo spirito e l'affidabilità di CSAIn, l'impegno dei volontari, la collaborazione del negozio Rock Bike che dal 2026 si occupa del villaggio, i ristori curati grazie alla collaborazione di Crai e degli agriturismi e attività lungo il percorso, e la competenza del tracciatore Adam Quadroni, ex professionista ed campione italiano MTB, permettono a questa manifestazione di crescere, consolidarsi e coltivare l'ambizione di diventare un appuntamento unico nel panorama del cicloturismo. ●



L'alimentazione del cicloturista non deve diventare un'ossessione. È utile solo garantire la continuità energetica e un "pasto vero" può coesistere con barrette e integratori

L'APPETITO VIEN PEDALANDO

Se apriamo Instagram o Facebook oggi, i post riguardanti l'alimentazione nel ciclismo sembrano usciti da un manuale di biochimica applicata. I reel sono un susseguirsi di grafici, misurini di maltodestrine e la ricerca quasi ossessiva dei 90 o più grammi di carboidrati l'ora. Vediamo atleti amatoriali pesare ogni dettaglio, concentrati sui rapporti tra glucosio e fruttosio come se fosse il Santo Graal, anziché semplicemente pedalare verso la prossima valle e godersi l'uscita. Ma per chi la bici la vive come un prolungamento dei propri sensi, e non solo dei propri muscoli, questa narrazione rischia di diventare un rumore di fondo sterile. Perché tra un ciclista che corre una granfondo e un viaggiatore con dieci chili di borse c'è la stessa differenza che passa tra uno scattista sui cento metri e un esploratore polare.

L'equivoco moderno non è l'uso dei carboidrati – che restano una fonte energetica centrale, soprattutto quando l'intensità cresce – ma l'idea che tutto debba essere ridotto a numeri e picchi glicemici, indipendentemente dal contesto.

Nel cicloturismo, se seguiamo la regola dei "grammi per ora" in modo rigido, dopo tre giorni di gel e polveri il nostro stomaco presenterà il conto: nausea, acidità e quel desiderio viscerale di cibo vero, possibilmente masticabile. Immaginate di affrontare la Sicily Divide e attraversare la Sicilia nel suo cuore: non serve un picco glicemico continuo, serve continuità energetica. Il cicloturista è più simile a una stufa a legna che a un motore a iniezione.

Mentre l'agonista limita grassi e fibre per ottimizzare lo svuotamento gastrico nelle fasi intense, nel viaggio quella stessa lentezza diventa un vantaggio. Un panino con formaggio locale o una manciata di noci non sostituiscono i carboidrati, ma li affiancano: apportano grassi e proteine, stabilizzano la fame e favoriscono un utilizzo più efficiente delle riserve energetiche nel lungo periodo.

Questo non significa escludere barrette o integratori: significa ridimensionarne il ruolo. Possono essere utili nei momenti di bisogno rapido, ma non devono diventare l'unico linguaggio alimentare del viaggio.



C'è poi il capitolo dell'acqua. Nei contenuti tecnici sentiamo parlare di osmolarità e miscele isotoniche, ed è corretto. Ma la vera competenza del cicloturista sta anche nel saper leggere il territorio. L'idratazione inizia la sera prima, con un pasto caldo e completo, e continua lungo la strada: una fontana in un borgo, una sosta ragionata, l'attenzione ai primi segnali di sete o affaticamento. Integrare i sali è importante, ma anticipare il bisogno lo è ancora di più.

In questa rubrica tecnica vorrei scardinare un tabù: mangiare bene non è tradire l'allenamento. La vera efficienza del cicloturista sta nell'equilibrio tra strategia e ascolto: la banana o la barretta quando la salita si fa dura, la sosta pranzo che non sia un pit-stop frenetico, ma un rito. Perché un pasto vero a fine tappa sostiene i processi di recupero quanto – e spesso più – di una soluzione standardizzata. E incide anche su un fattore che nessun grafico misura davvero: la qualità dell'esperienza. Lasciamo i calcoli millimetrici a chi ha un numero sulla schiena. Noi abbiamo una mappa, una borsa carica e il tempo per scoprire che, spesso, il miglior integratore è quello che si trova dietro l'angolo di una pasticceria di paese. ●



Con il sostegno della Fondazione Roma, il Cip sta dando vita a una scuola di alto livello per formare figure in grado di promuovere un rinnovamento culturale che riguardi anche l'inclusione sociale, non solo sportiva. La sede sarà alle Tre Fontane, presso il Centro di preparazione paralimpica. A settembre aprirà il Centro Studi

IL PARALIMPISMO HA LA SUA UNIVERSITÀ



L'innovazione non è solo una questione di record in pista o medaglie al collo; il vero progresso, quello che resta e trasforma la società, passa inevitabilmente attraverso la formazione e un profondo rinnovamento culturale. È con questa visione ambiziosa che il Comitato Italiano Paralimpico, sotto la spinta del suo Presidente e con il sostegno strategico della Fondazione Roma, lancia un progetto destinato a cambiare le regole del gioco: un sistema organico di formazione e ricerca che trova il suo cuore pulsante nel nuovo Centro Studi, Università e Formazione.

«L'obiettivo che il movimento paralimpico si pone è veicolare lo sport come scienza e cultura, per lasciare un'eredità immateriale al Paese, capace di trasformare l'approccio e la sensibilità della comunità al tema della piena inclusione sociale e della formazione e informazione dell'attività paralimpica. Per questo stiamo trasformando alcuni spazi del nostro Centro di Preparazione Paralimpica del Tre Fontane per farne una casa aperta a tutti, dove formarsi sul grande tema culturale dell'accessibilità universale, imparando un metodo per affrontarlo, interpretarlo e realizzarlo. È un progetto che mi rende orgoglioso e impaziente, sono sincero, di vederne i risultati», ha dichiarato il Presidente CIP Marco Giunio De Sanctis.

Il progetto non si limita a "parlare di sport e disabilità", ma punta a creare una vera e propria filiera della conoscenza dove il paralimpismo incontra il mondo accademico e scientifico. Solo così, è l'assunto, si possono trasformare i valori della mission paralimpica in competenze certificate e professionalità riconosciute a livello europeo. In questo scenario, l'accessibilità smette di essere solo un abbattimento di barriere architettoniche per diventare un'infrastruttura invisibile fatta di linguaggi nuovi, visioni condivise e consapevolezza. Il fulcro di questa rivoluzione sarà la Scuola di Cultura Paralimpica, di prossima inaugurazione,



Il Presidente del Cip Marco Giunio De Sanctis insieme al nostro Direttore e Presidente Onorario di CSAIn Giacomo Crosa. Il terzo...incomodo è Trilli

che ospiterà master, seminari e gruppi di studio per formare i leader dell'inclusione di domani. Per rendere operativa questa visione, il Centro Studi ha codificato quattro figure professionali chiave, integrate tra loro per supportare il movimento a ogni livello:

- **L'Orientatore Paralimpico**, inteso come la prima interfaccia del sistema. Accoglie e guida le persone con disabilità e le loro famiglie, trasformando il bisogno di informazione in azione concreta sul territorio.

- **L'Educatore Paralimpico** è l'esperto multidisciplinare. È l'anello di congiunzione tra la scuola e le società sportive, capace di motivare i giovani attraverso laboratori esperienziali inclusivi.

- **Il Tutor Paralimpico**, poi, è il regista sul territorio. Coordina le attività scolastiche a livello regionale, attuando le strategie nazionali del CIP e monitorando l'avviamento allo sport.

- **Il Disability Manager Paralimpico**, infine incarna il ruolo di alta consulenza. Dialoga con istituzioni, enti locali e aziende per integrare lo sport nelle politiche pubbliche di accessibilità e governance. Grazie alla sinergia con la Fondazione Roma e alle alleanze con i principali atenei italiani, il CIP si propone oggi come un vero luogo di produzione culturale.

Non si tratta solo di formare esperti e tecnici del settore, ma di investire sul valore umano e professionale delle persone per costruire una società più consapevole e profondamente umana.

Come sottolineato dal progetto, investire nella cultura è l'unico modo per generare un'eredità che incida nel tempo, rendendo l'accessibilità universale non più un'eccezione, ma una realtà quotidiana. Il traguardo è ambizioso, ma la strada, fatta di studio, ricerca e passione, è tracciata. Il centro studi, attualmente in fase di allestimento, aprirà i battenti a settembre, con una inaugurazione alla presenza delle Istituzioni e dei vertici del Comitato Italiano Paralimpico. Nel frattempo, le attività formative della Scuola saranno avviate in modalità FAD: a breve partirà, infatti, il primo corso per Orientatore Paralimpico.



Un'immagine del Centro Paralimpico delle Tre Fontane all'Eur



ATLETICA PARALIMPICA, SVELATA LA NUOVA MAGLIA CON UNICREDIT

Nella prestigiosa cornice dell'Auditorium Ara Pacis a Roma, la FISPES ha presentato ufficialmente la nuova divisa della Nazionale italiana di atletica paralimpica durante l'evento "Unveiling Excellence", moderato da Simona Rolandi. La grande novità è l'ingresso di UniCredit come sponsor di maglia, un passo che consolida una partnership storica legata a valori condivisi, inclusione e crescita dei giovani talenti, come dimostra il progetto "Formazione del Talento".

L'appuntamento ha visto la partecipazione dei vertici istituzionali, tra cui l'Assessore capitolino Alessandro Onorato, il Presidente della FISPES Mariano Salvatore e Stefano Gallo per UniCredit. Particolarmente significativo il saluto del Presidente del Comitato Italiano Paralimpico, Marco Giunio De Sanctis, che ha definito la maglia azzurra «l'emblema di un movimento in inarrestabile crescita, capace di unire campioni affermati e giovani promesse».

Sul palco, l'emozione si è fatta concreta con le testimonianze degli atleti Oney Tapia, Antonella Inga (con la guida Filippo Sanvito), Marco Cicchetti, Giuliana Chiara Filippi e Nicolò Pirosu. La nuova divisa non è solo un indumento tecnico, ma il simbolo di un movimento paralimpico sempre più protagonista della scena internazionale. (Foto mezzelani gmt / fispes)



WORLD COMPANY SPORT GAMES 26

FREDERIKSHAVN · DENMARK
10 – 14 JUNE 2026

29 SPORTS	3500+ PARTICIPANTS	100% UNITING PEOPLE
---------------------	------------------------------	-------------------------------



Visit our Website: www.wcsg2026frederikshavn.dk



Grande attesa in Valchiavenna per la gara multipla dedicata alle prelibate amarene. Si gareggia a squadre ma ogni concorrente farà una sola delle tre classiche discipline

IL TRIATHLON SI FA...DOLCE

TRIATHLON
delle **AMARENE**
20/21 GIUGNO
> USCHIONE >> **2026**
FRAZIONE DEL COMUNE DI CHIAVENNA quinta edizione

Evento sportivo non competitivo
PROVA A SQUADRE COMPOSTE DA 3 ATLETI/E
POSSIBILITÀ DI FORMARE SQUADRE MISTE
(DAI 12 ANNI COMPIUTI) OGNI COMPONENTE
SI CIMENTA IN UNA DISCIPLINA CLASSICA DEL TRIATHLON

FORME ISCRIZIONI

14.00 NUOTO (12 metri - 25 m) CHIAVENNA

9.45 CORSA (1000 m) CHIAVENNA

10.15 CICLISMO (100 km) PRATA CAMPORTACCIO USCHIONE

8.30 CAMMINATA BENEFICA (percorso a scelta) CHIAVENNA USCHIONE
Offerta libera devoluta a VSV

12.00 FESTA A USCHIONE (con pranzo aperto a tutti)

COSTO ISCRIZIONE: 60 € a team

PER INFO, REGOLAMENTO E ISCRIZIONI ENTRO IL 15 GIUGNO O AL RAGGIUNGIMENTO DI 60 TEAM:
Triathlon delle Amarene
E-MAIL: triathlondelleamarene@gmail.com | TEL. Max 347 0883197

Da cosa deriva la scelta di un nome così particolare? La gara si svolgerà fra Chiavenna, Prata Camportaccio e la località di mezzacosta di Uschione in Provincia di Sondrio, famosa un tempo per una particolare tipologia di amarene. La competizione, che vede protagoniste le discipline del nuoto, ciclismo e corsa, è un evento sportivo amatoriale, dedicato proprio a chi fa sport per passione, per piacere, per sentirsi bene e soprattutto per stare in compagnia.

Come le passate edizioni l'evento si svolgerà su due giorni, per garantire a tutti i partecipanti la giusta vetrina. La competizione di nuoto si svolgerà sabato 20 giugno presso la piscina di Chiavenna, mentre la corsa e il ciclismo mtb si svolgeranno domenica 21 giugno presso Borgo Uschione. Ad arricchire le giornate saranno organizzati altri eventi sportivi e sociali, come la camminata benefica che si svolgerà la domenica mattina.

È necessario essere un triatleta per partecipare? Assolutamente no! Questa gara è a squadre, si partecipa in tre atleti per ogni team (maschile, femminile o misto) e ogni partecipante si cimenta in una disciplina. In tema con il nome dell'evento, sono state create tre diverse categorie: Amarene Primizie, Mature e Riserva.

"Lo sport è vita, vivilo con noi!" è il motto della Polisportiva U.S. Chiavennese e questa gara ne è l'esempio migliore, dedicata agli amatori e agli appassionati con lo scopo del divertimento, del fare attività sportiva e soprattutto dello stare insieme.

La scommessa nata nel 2022 è stata vinta grazie all'impegno di tutti e alla voglia di divertirsi. Quindi cosa aspetti? Mettiti alla prova il 20 e 21 di giugno, e poi fermati con noi nella stupenda cornice di Uschione per una giornata di grande festa!

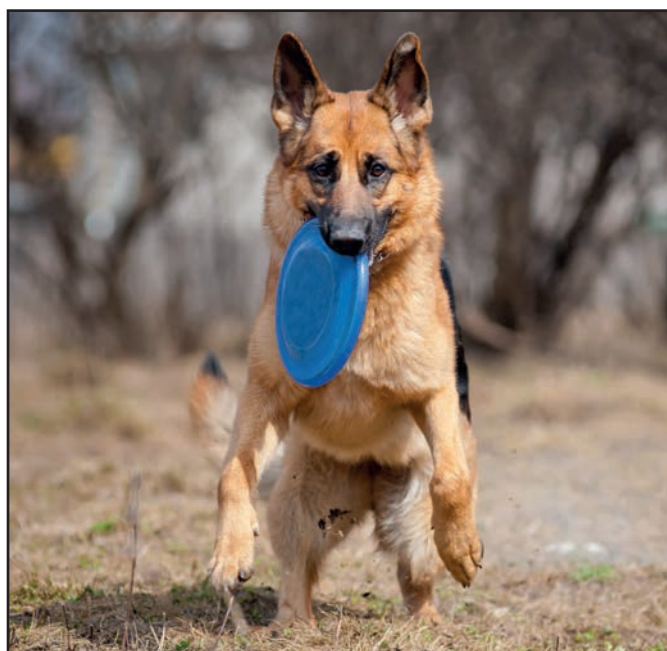
Arrivata alla sua quinta edizione la manifestazione "Triathlon delle Amarene", organizzata dall'associazione sportiva U.S. Chiavennese e promossa da CSAIn Lombardia, si inserisce nel ricco e variegato programma CSAIn della Provincia di Sondrio. Un evento che negli anni ha saputo coinvolgere sportivi, appassionati e curiosi, diventando uno degli appuntamenti più attesi e amati della Valchiavenna, raccogliendo in sé l'essenza di CSAIn: divertimento, condivisione, opportunità e anche quel pizzico di agonismo che rende tutto più stimolante.

La manifestazione rientrerà inoltre nel Progetto finanziato dal Dipartimento per lo Sport, struttura della Presidenza del Consiglio dei Ministri per l'esercizio delle funzioni in materia di sport "Muovi la Cultura"; questo permetterà ai partecipanti, dai bambini agli adulti di ogni fascia di età, di scoprire il meraviglioso territorio della Valchiavenna ricca di storia e anfratti naturali.



La Cinofila CSAIn guarda al futuro e soprattutto alla tutela dei cani-atleti. Così è nato un progetto integrato per creare superfici idonee a prevenire gli infortuni

SEMPRE DALLA PARTE DI FIDO



Negli ultimi anni, lo sport cinofilo ha registrato una crescita significativa, portando maggiore attenzione alla salute, alla performance e alla prevenzione degli infortuni nei cani atleti, ma anche dei proprietari che li conducono. Questo aspetto è particolarmente rilevante, considerando che questi ultimi appartengono a diverse fasce di età. In questo contesto, le superfici di lavoro rappresentano un fattore determinante nella gestione dei carichi biomeccanici durante l'attività fisica.

Con questa premessa, emerge l'esigenza di sviluppare una soluzione tecnologicamente avanzata in grado di migliorare le condizioni di pratica sportiva, riducendo i rischi legati a sollecitazioni eccessive sull'apparato muscolo-scheletrico del cane e del suo conduttore.

Come logica conseguenza, si è pensato di utilizzare gomma riciclata da pneumatici, avvalendosi del supporto dell'azienda Ecopneus, deputata al recupero e riutilizzo di pneumatici esausti.

Lo studio, impostato su queste basi, ha come obiettivo concreto la progettazione, lo sviluppo e la validazione di un sistema di tappeto erboso sintetico innovativo, specificamente studiato per assorbire e distribuire in modo ottimale i carichi dinamici, nonché ridurre il rischio di infortuni nei cani sportivi e nei loro conduttori.

Se si considera, inoltre, la possibilità di utilizzo della nuova superficie in ogni condizione climatica, appare evidente come, nel complesso, si possa registrare un miglioramento della performance di cane e umano.

Partendo dai rilievi sperimentali già eseguiti nell'ambito dello studio della dinamica del movimento del cane, realizzati in collaborazione con il biomeccanico umano dott.

Mauro Testa, la parte scientifica provvederà ad analizzare le forze generate durante il movimento del cane e del suo conduttore, valuterà l'impatto delle superfici sulle articolazioni e individuerà i parametri chiave per la progettazione di materiali ad alte prestazioni.

L'attività sperimentale inizierà con test specifici volti a caratterizzare la risposta del tappeto sotto carichi dinamici e ciclici, simulando condizioni reali di utilizzo sportivo.

Questi elementi permetteranno di superare i limiti delle superfici tradizionali, offrendo un sistema più sicuro ed efficiente.

Vale la pena ricordare che il progetto, nel suo sviluppo, adotta un approccio multidisciplinare integrato, coinvolgendo diverse figure professionali: per l'analisi del movimento e dei carichi il dott. Mauro Testa e **Maurizio Boscaratto**; come nutrizionista la prof.ssa **Giorgia Meineri**; infine, per la medicina veterinaria, la dott.ssa **Francesca Bussi**, veterinaria fisiatra responsabile delle attività di diagnostica funzionale e riabilitazione.

È mia convinzione che, una volta raggiunti i risultati, il progetto avrà un forte potenziale di impatto nel settore dello sport cinofilo, sia a livello professionale che amatoriale.

La soluzione sviluppata potrà essere applicata in centri di addestramento, competizioni sportive, strutture veterinarie e riabilitative, rappresentando un nuovo riferimento per la progettazione di superfici dedicate al benessere animale.

Grande successo della nuova edizione della manifestazione di calcio giovanile organizzata da AL2 Sport: Milano e provincia "invasa" da 270 squadre di 24 Paesi!

YES CUP, IL MONDO VA IN CAMPO

C'è un momento, il 2 aprile a San Siro, in cui lo stadio si riempie di bandiere che non sono quelle consuete. Non c'è un derby, non c'è una sfida di campionato: ci sono 24 Paesi, 270 squadre, migliaia di ragazzi e ragazze che hanno scelto Milano per passare la loro Pasqua. È la cerimonia inaugurale della **YES Cup 2026**, quinta edizione del torneo internazionale di calcio giovanile organizzato da AL2 Sport, società sportiva milanese affiliata a CSAIn Lombardia e attiva da anni nell'ideazione e gestione di eventi, tornei e camp giovanili. Quel colpo d'occhio, con circa 5.500 persone tra atleti, famiglie e pubblico, basta a raccontare quanto il progetto sia cresciuto anche nella sua portata internazionale come evidenziato dalla partecipazione di nazioni come Giappone, Hong Kong, Arabia Saudita, Cile e Islanda. I numeri, del resto, parlano chiaro. Nel 2022 eravamo a 56 squadre e 8 Paesi: un torneo ambizioso ma ancora contenuto. Quattro anni dopo, abbiamo superato le 10.000 presenze complessive, con 4.500 atleti in campo, 270 formazioni iscritte e 16 centri sportivi attivati nell'area metropolitana. Le partite si sono giocate non solo a Milano, ma anche ad Assago, Rho, Pero, Buccinasco, Opera, Lainate, Settimo Milanese e Zibido San Giacomo, grazie alla collaborazione con le società sportive locali e al patrocinio del Comune di Milano, al patronato di Regione Lombardia e ai patrocini delle amministrazioni del territorio. Dietro la dimensione di un evento così ampio c'è però qualcosa che tiene insieme tutto: l'idea che lo sport sia uno strumento di crescita, prima ancora che di risultato. Alla YES Cup si incontrano ragazzi e ragazze under 19 provenienti da contesti culturali molto diversi, che per quattro giorni condividono spogliatoi, pranzi, tifoserie improvvisate e un italiano un po' zoppicante ma sufficiente a capirsi. È un'esperienza che lascia il segno e che pro-

va a essere, nel suo piccolo, un tassello concreto nelle politiche di inclusione e partecipazione giovanile. A questa vocazione si aggiunge un impegno solidale che ci accompagna da sempre. Dopo Fondazione Pupi, A Goal to Dream e la Cooperativa Agorà 97, l'edizione 2026 è stata dedicata a Fondazione Laureus Italia, con un meccanismo semplice e trasparente: un euro donato per ogni gol segnato. I gol sono stati 3.402, e altrettanti euro sono andati a sostenere progetti dedicati a bambini e ragazzi in difficoltà. È il modo con cui, da cinque anni, proviamo a trasformare un torneo in qualcosa che rimane anche dopo il fischio finale.

C'è poi una ricaduta che riguarda il territorio. Nelle settimane della YES Cup, Milano e il suo hinterland si riempiono di famiglie che dormono in hotel, cenano nei ristoranti, scoprono quartieri che forse non avrebbero mai visitato. È turismo sportivo nel senso più autentico: persone che arrivano per il calcio e portano a casa l'immagine di una città ospitale, organizzata, internazionale. La quinta edizione ci ha lasciato con la sensazione di aver consolidato un modello. Il prossimo passo sarà continuare a crescere senza perdere ciò che ci ha portato fin qui: la cura dei dettagli, il rispetto dei partecipanti, la convinzione che il calcio giovanile meriti palcoscenici importanti. A partire, naturalmente, da San Siro. ●



FUORI CAMPO / Gli episodi di violenza dei gruppi giovanili sono anche frutto di una generazione che non riesce a collegare i propri gesti alle conseguenze: prevale il bisogno di appartenenza e si attenua la responsabilità individuale. Diventiamo noi stessi se qualcuno ci riconosce per i nostri atti. Il valore dello sport come antidoto

ORA CHIAMATEMI CON IL MIO NOME



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.

Ci sono dei fatti di cronaca che passano nei tg, nei programmi di approfondimento, nelle home, e poi ci sono quei fatti che si fermano nella nostra mente e chiedono con prepotenza di essere capiti, di essere riempiti di senso. Tra questi, l'episodio della morte di **Giacomo Bongiorno**, 47 anni, ucciso l'11 aprile scorso a Massa, in seguito a un violento pestaggio da parte di un gruppo di giovani. L'aggressione, avvenuta davanti al figlio di 11 anni e alla compagna, sarebbe scaturita da un rimprovero fatto a dei ragazzi che lanciavano bottiglie. Non si tratta solo di un episodio grave, ma un punto di frattura che obbliga a interrogarsi su ciò che accade prima del gesto, dentro il gesto e, soprattutto, dopo il gesto.

Attraversando l'episodio senza soffermarci cronisticamente, ciò che colpisce non è soltanto la violenza in sé, che pure resta drammatica e incomprensibile, ma la difficoltà, da parte di alcuni dei ragazzi coinvolti, di restituire a quell'azione un significato adeguato. Non tanto l'assenza di emozione, quanto l'assenza di una forma in cui quell'emozione possa essere riconosciuta. È in questo spazio che si inserisce la riflessione più volte proposta dal filosofo **Umberto Galimberti**, quando parla di una generazione che non è necessariamente più violenta delle precedenti, ma che appare più fragile sul piano simbolico, meno attrezzata a collegare

il gesto alle sue conseguenze, meno capace di sostare dentro ciò che accade.

Se si osservano con attenzione gli episodi che vengono ricondotti alla categoria di "baby gang", emerge una costante che rischia di sfuggire alle letture superficiali. A discapito dell'utilizzo approssimativo delle parole, non si tratta spesso di gruppi strutturati, organizzati secondo logiche criminali tradizionali bensì di aggregazioni fluide, intermittenti, costruite attorno a un bisogno di appartenenza che precede qualsiasi progetto deviante. Il gruppo, in questo senso, non è tanto il luogo in cui nasce la violenza, quanto il luogo in cui la violenza può essere praticata. È dentro il gruppo che la responsabilità individuale si attenua, che il limite si abbassa, che l'azione si trasforma da scelta personale a dinamica condivisa.

Axel Honneth, filosofo tedesco contemporaneo, con il suo *Lotta per il riconoscimento*, ci invita a leggere il conflitto non solo come rottura, ma come una forma di linguaggio. Perfino gesti così brutali, così inaccettabili, possono essere intesi come tentativi distorti di affermare qualcosa di più profondo: "lo esisto, lo conto".

Questo genere di approccio non tende in alcun modo a "giustificare" ma se ogni volta che accadono fatti del genere il dibattito si riduce a frasi del tipo "è colpa della famiglia, della scuola, della società", è evidente che non si va molto lontano e allora



forse può essere utile una chiave di lettura più complessa.

Ogni ragazzo, in ogni contesto, cresce dentro una trama invisibile fatta di sguardi, parole, conferme. È lì che si costruisce la sua identità. L'identità non è qualcosa che ci viene data in dotazione ma attraverso la relazione con gli altri. Honneth, riprendendo una lunga tradizione che risale a **Hegel**, lo dice: diventiamo noi stessi solo se qualcuno ci riconosce.

Ma cosa accade quando questo riconoscimento non avviene oppure si incrina?

Quando a scuola sei "uno dei tanti", quando in famiglia fatichi a trovare spazio, quando nello sport vali solo se segni, solo se vinci, accade che questo bisogno resta, ma cambia forma. E allora può succedere che un ragazzo o una ragazza cerchino altrove ciò che non hanno trovato: in un gruppo che li accoglie senza troppe implicazioni, in una *gang* che assegna loro un ruolo, in un gesto estremo che li rende visibili, almeno per un istante.

La violenza, in questa prospettiva, diventa una possibilità: se non posso essere riconosciuto per ciò che sono, sarò riconosciuto per ciò che faccio. La tentazione diffusa, di fronte a tutto questo, è quella di semplificare: mancanza di educazione, famiglie assenti, modelli sbagliati. Tutto vero solo in parte, perché il comportamento violento in realtà è solo la punta dell'iceberg: non si può comprendere un ragazzo se non si intercetta ciò che lo muove e, se la violenza è una forma distorta di richiesta di riconoscimen-

to, allora la risposta non può essere solo il controllo, che peraltro è palesemente inefficace, ma si deve puntare sulla costruzione di alternative. Serve uno sguardo educativo capace di vedere prima che esplode il gesto. Non è *fantapedagogia*. Negli occhi dei ragazzi, un educatore attento può scorgere quello che vedranno. Un po' come racconta **Alessandro Baricco** in "Novecento" a proposito di chi per primo, dalla nave, scorge l'America: "*Negli occhi della gente si vede quello che vedranno, non quello che hanno visto*". È proprio così, se ci fermassimo ad ascoltarli in modo autentico, senza fare i nostri "discorsetti" che il loro sistema neurologico filtra già alle prime sillabe creando un impercettibile effetto schermo, ci accorgeremmo che i ragazzi sono abitati da universo di domande, di promesse o minacce di futuro.

Serve una parola che chiami per nome e non per etichetta. Serve uno spazio in cui un ragazzo possa sentirsi qualcuno senza dover dimostrare di essere "il più forte". Occasioni in cui i ragazzi si sentano convocati. Non solo di notte, non solo nelle periferie, fisiche o virtuali.

È una sfida che riguarda tutti: allenatori, educatori, genitori. Ma anche le istituzioni sportive, chiamate a interrogarsi su quale idea di successo stanno trasmettendo.

Se si sposta lo sguardo sul contesto sportivo questa dinamica si rende più evidente. Lo sport è uno spazio in cui il conflitto è già presente, sempre, ma in forma regolata. È una struttura sim-

bolica che consente di competere senza distruggere, di affermarsi senza annullare l'altro, di vivere la tensione dentro un perimetro condiviso. Proprio per questo, quando la violenza irrompe nello sport giovanile — nelle aggressioni agli arbitri, nelle risse tra squadre, negli spalti trasformati in luoghi di sfogo incontrollato — essa non rappresenta un'anomalia esterna, ma una crisi interna di quel sistema simbolico.

Gli artefici di questa alterazione simbolica sono troppo spesso gli adulti che costituiscono, nel tempo, modelli osservati e quindi interiorizzati. Quando il contesto adulto legittima, anche implicitamente, forme di aggressività verbale, quando la prestazione diventa l'unico criterio di valutazione, quando la sconfitta viene vissuta come fallimento personale e non come parte del percorso, allora il terreno è già predisposto. I ragazzi, in questo senso, non fanno altro che portare alle estreme conseguenze ciò che hanno appreso.

Un elemento decisivo, che attraversa tanto la violenza giovanile in generale quanto quella sportiva, riguarda la dimensione emotiva. Non si tratta di una carenza di emozioni, ma di una difficoltà a riconoscerle e a dar loro forma. **Martha Nussbaum**, filosofa americana, in "*l'intelligenza delle emozioni*" ha insistito sul fatto che queste non sono semplici reazioni, ma modalità di interpretazione del mondo. Se manca il linguaggio per interpretarle, esse tendono a tradursi direttamente in azione. In questo senso, la violenza può essere letta come una forma di espressione immediata di stati emotivi non mediati.

Di fronte a questo quadro, la risposta non può limitarsi alla sanzione, pur necessaria. Occorre intervenire sui contesti, sui linguaggi, sulle pratiche educative. Nel mondo dello sport, questo significa anzitutto riconoscere che la dimensione educativa non è un'aggiunta, ma la sostanza stessa dell'esperienza sportiva. Allo stesso tempo, è necessario investire sulla formazione degli adulti. Allenatori, dirigenti e genitori non possono essere considerati semplici accompagnatori, ma attori educativi a tutti gli effetti. La vicenda di Giacomo Bongiorno, come molte altre, non può essere letta come un'eccezione. È piuttosto un segnale che attraversa diversi ambiti della vita sociale, dallo spazio urbano al contesto sportivo. La domanda che resta aperta non riguarda soltanto ciò che i giovani fanno, ma ciò che rende possibile quel fare. E in questa domanda, inevitabilmente, siamo tutti coinvolti. ●

La scienza dello sport sta seguendo un percorso che già gli antichi greci avevano intravisto: il cervello concepisce il gesto, la mente regola l'attuazione e il corpo lo realizza. Non basta essere i più forti o i più veloci, bisogna utilizzare in perfetta sincronia tutte le proprie risorse ed oggi ci sono gli strumenti per farlo

SONO UN CAMPIONE "SUPERINTEGRATO"



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.

La scena è cambiata, ma il principio no. Dall'antica Grecia agli atleti ipertecnologici di oggi, la prestazione sportiva resta il risultato di un equilibrio complesso tra mente e corpo. Quello che un tempo era espresso nell'ideale della *kalokagathia* — l'armonia tra forza fisica e virtù morale — oggi trova conferma nelle neuroscienze e nella psicologia dello sport. La differenza è che ciò che prima era intuizione filosofica è diventato un sistema misurabile, allenabile e ottimizzabile.

La preparazione atletica contemporanea si fonda su tre livelli strettamente integrati. Il primo è quello neurologico, il vero centro di organizzazione della performance. Ogni gesto atletico nasce nel cervello, che pianifica, coordina e regola il movimento. Il muscolo esegue, ma non decide. Concetti come la neuroplasticità hanno rivoluzionato il modo di intendere l'allenamento: ripetere un gesto non significa solo rafforzare un distretto muscolare, ma costruire reti neurali sempre più efficienti e rapide. È qui che si gioca una parte decisiva della differenza tra un atleta medio e uno di élite: nella qualità dell'organizzazione del movimento.

Questo approccio ha aperto la strada a metodologie come l'allenamento neurocognitivo, che lavora su reattività, percezione e capacità decisionale. Anche la forza cambia definizione: non è solo massa muscolare, ma capacità del sistema ner-

voso di reclutare e sincronizzare fibre in modo efficace. Persino la fatica viene riletta: esiste una componente centrale, legata al cervello, che può modulare o limitare la performance come forma di protezione dell'organismo.

Il secondo livello è quello psicologico, che agisce come regolatore della prestazione. Se il sistema nervoso costruisce il gesto, la mente ne determina la qualità, soprattutto sotto pressione. Processi come attenzione, gestione dello stress e controllo emotivo influenzano direttamente l'esecuzione motoria. In condizioni di stress elevato, il cervello può diventare più efficiente oppure interferire con automatismi consolidati.

Fenomeni come l'ansia da prestazione mostrano con chiarezza questo equilibrio delicato: un livello moderato di attivazione migliora la resa, ma oltre una certa soglia la coordinazione si deteriora, i tempi si allungano e aumentano gli errori. Allo stesso modo, lo stress cronico agisce anche sul piano fisiologico, attraverso l'aumento del cortisolo, influenzando recupero, qualità del sonno e rischio di infortuni.

La differenza tra buoni atleti e campioni, a parità di condizioni fisiche, si gioca spesso qui: nella capacità di restare lucidi, gestire l'errore e mantenere stabilità mentale nei momenti decisivi. Tecniche come visualizzazione, respirazione e routine pre-gara sono ormai parte integrante della preparazione.

Il terzo livello è quello fisico, la dimensione più visibile ma non più dominante. Forza, resistenza e tecnica restano fondamentali, ma diventano espressione finale di un sistema più ampio. Il corpo non è più il punto di partenza, ma il punto di arrivo di un'organizzazione neurologica e psicologica complessa.

Questa visione integrata non è nuova, ma ha radici profonde. Nell'antica Grecia, lo sport era parte della formazione globale dell'individuo. Il concetto di *kalokagathia* esprimeva l'idea di un uomo armonico, in cui corpo, mente e comportamento morale erano inseparabili. I Giochi Olimpici antichi non erano solo competizione fisica, ma anche prova di disciplina, autocontrollo e gestione della pressione sociale. Filosofi come Platone insistevano sull'educazione simultanea di corpo e anima, intuendo che uno squilibrio tra le due dimensioni avrebbe compromesso anche la performance pratica.

Oggi questa intuizione trova conferma scientifica. Atleti come Michael Jordan o Novak Djokovic sono spesso citati non solo per le qualità fisiche, ma per la capacità di integrare controllo mentale, stabilità emotiva ed esecuzione tecnica nei momenti decisivi. Le neuroscienze e la psicologia

dello sport hanno dimostrato che il cervello costruisce il gesto, la mente ne regola l'espressione e il corpo lo realizza.

Il risultato è un cambio di paradigma: la performance non è più somma di fattori separati, ma espressione di un sistema unico multilivello. Il sistema nervoso organizza, la dimensione psicologica stabilizza o destabilizza, la fisicità esegue.

In questo quadro, l'atleta moderno non è semplicemente più allenato, ma più integrato. E il futuro dello sport sembra andare nella direzione di un'ulteriore evoluzione di questo equilibrio.

La prima frontiera sarà la personalizzazione estrema dell'allenamento. Grazie ai progressi delle neuroscienze, sarà possibile modellare i programmi non solo sul corpo, ma sul profilo neurale e cognitivo dell'atleta. La neuroplasticità diventerà sempre più uno strumento di precisione, con stimoli progettati per ottimizzare specifiche reti cerebrali legate al gesto sportivo.

Parallelamente crescerà l'integrazione tra tecnologia e sistema nervoso. Strumenti in grado di monitorare in tempo reale carico mentale, livelli attentivi e fatica centrale permetteranno di intervenire con una preci-

sione oggi impensabile. Tecnologie come *neurofeedback* e stimolazione cerebrale, oggi ancora sperimentali, potrebbero diventare parte stabile della preparazione.

Anche la psicologia dello sport evolverà verso un modello sempre più scientifico e quantitativo, in cui attenzione, gestione emotiva e adattabilità cognitiva saranno allenare con la stessa sistematicità delle qualità fisiche. Il recupero, infine, diventerà una variabile strategica tanto quanto l'allenamento, con il sistema nervoso centrale al centro dei processi di rigenerazione.

L'atleta del futuro sarà quindi un sistema altamente integrato, in cui cervello, mente e corpo operano come un'unica struttura adattiva. Non si tratterà semplicemente di essere più forti o più veloci, ma di saper utilizzare con massima efficienza tutte le proprie risorse interne. In fondo, il percorso dello sport sta tornando al suo punto di origine: l'idea che la performance non sia mai solo fisica, ma sempre espressione dell'intero essere umano. Solo che oggi, per la prima volta, abbiamo gli strumenti per misurarlo, comprenderlo e potenzialmente portarlo oltre i limiti che finora consideravamo naturali. ●



A TAVOLA - Per uno sportivo la dieta personalizzata è un concetto corretto, ma molti ritengono che le indicazioni debbano fornirle i test genetici. Tuttavia questi ultimi non tengono conto di tutte le variabili che intervengono, sia in rapporto al cibo sia in relazione l'attività: solo osservazione ed esperienza forniscono gli elementi utili

IL **MENÙ** DELL'ATLETA NON LO DECIDE IL DNA



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.

Davvero serve il DNA per capire cosa mangiare prima di una partita? Negli ultimi anni la risposta che circola, soprattutto online, sembra essere sì. Test genetici presentati come strumenti rivoluzionari, capaci di dirti cosa mangiare, quando farlo e persino come allenarti. Un semplice tampone salivare, qualche settimana di attesa, e il gioco è fatto: dieta su misura, performance ottimizzata. Ma la realtà, soprattutto nel mondo dello sport, è molto più complessa. E, per certi versi, molto meno affascinante di quanto venga raccontato.

Oggi si parla continuamente di nutrizione personalizzata. È un concetto corretto, anzi fondamentale. Nel contesto sportivo, personalizzare significa adattare l'alimentazione alla performance, al recupero, alla prevenzione degli infortuni. Significa considerare il tipo di sport, il ruolo, il calendario gare, i carichi di allenamento, la composizione corporea, ma anche aspetti spesso trascurati come il sonno, lo stress e la gestione dei pasti nella vita quotidiana.

Il problema nasce quando questo concetto viene semplificato e trasformato in prodotto. Il test genetico diventa così una scorciatoia: una risposta rapida a una domanda complessa. Ma è davvero così? Dal punto di vista scientifico, alcuni polimorfismi genetici possono fornire indicazioni interessanti. Ad esempio, esistono varianti associate al metabolismo della

caffeine o alla predisposizione a utilizzare meglio alcuni substrati energetici. Tuttavia, tradurre queste informazioni in un piano nutrizionale preciso e, soprattutto, efficace nella pratica sportiva quotidiana è un passaggio tutt'altro che scontato. Il limite principale è uno: il DNA è statico, l'atleta no. Un atleta cambia continuamente. Cambia durante la settimana, tra un allenamento e l'altro. Cambia nel corso della stagione. Cambia in base allo stato di forma, al livello di fatica accumulata, agli obiettivi del momento. Pensare che un referto genetico possa guidare in modo rigido queste variazioni significa ignorare la natura dinamica della performance sportiva.

La nutrizione sportiva non è una fotografia. È un video in continuo movimento.

Per capire cosa significhi davvero personalizzare, basta entrare in un campo da gioco. Prendiamo un calciatore: nella stessa settimana affronta allenamenti di forza, lavori aerobici, sedute tattiche, rifinitura e partita. Ha giorni ad alta richiesta energetica e giorni di scarico. Ha esigenze diverse prima, durante e dopo la gara.

È evidente che la sua alimentazione non possa essere identica ogni giorno, né tantomeno costruita una volta per tutte sulla base di un test. Lo stesso vale per un tennista, che può trovarsi a gestire partite lunghe, con pause irregolari e recuperi ravvicinati, o per un atleta di endurance, dove

la gestione dei substrati energetici e dell'idratazione diventa determinante.

In tutti questi casi, la differenza non la fa il gene "giusto", ma la capacità di adattare l'alimentazione al contesto reale. E qui emerge un altro punto chiave: le abitudini. Un piano nutrizionale, per essere efficace, deve essere sostenibile. Deve integrarsi nella giornata dell'atleta. Deve tenere conto degli orari di allenamento, della logistica, delle preferenze alimentari, della tolleranza digestiva. Ed è proprio qui che, nella pratica quotidiana, si costruisce la vera differenza. Non davanti a un referto, ma osservando come un atleta risponde a ciò che mangia. Come arriva a fine allenamento: lucido o scarico. Come recupera il giorno dopo: pronto o affaticato. Come gestisce una partita lunga: stabile o soggetto a cali improvvisi.

Sono segnali concreti, misurabili, che nessun test genetico oggi è in grado di anticipare con precisione. In campo, la nutrizione diventa una strategia in tempo reale. Il timing dei pasti, la qualità dei carboidrati, la distribuzione delle proteine, l'idratazione: sono tutte variabili che possono essere modificate giorno per giorno, seduta dopo seduta.

Un atleta che introduce correttamente i carboidrati prima di un allenamento intenso avrà una risposta energetica diversa rispetto a quando arriva scarico. Allo stesso modo, una gestione errata del recupero post-allenamento può compromettere la seduta successiva, indipendentemente da qualsiasi predisposizione genetica.

Un altro aspetto spesso ignorato riguarda la tolleranza individuale. Due atleti con caratteristiche simili possono reagire in modo completamente diverso allo stesso pasto pre-gara. C'è chi digerisce perfettamente un piatto di riso tre ore prima e chi, con lo stesso pasto, avverte pesantezza o calo di energia. Questo non si legge nel DNA, si osserva sul campo. Si testa, si corregge, si adatta. È un processo continuo, fatto di tentativi guidati e feedback costante.

Inoltre, la nutrizione sportiva efficace è quella che riesce a convivere con la realtà. Trasferte, orari scomodi, pasti fuori casa, stress pre-gara: tutti elementi che influenzano le scelte alimentari. Costruire strategie pratiche, replicabili anche in contesti non ideali, è spesso più utile di qualsiasi indicazione teorica perfetta ma inapplicabile. Un'indicazione perfetta sulla carta, ma impossibile da applicare, non è personalizzazione. È teoria.



Il miglior piano alimentare non è quello perfetto, ma quello che un atleta riesce a seguire davvero.

Il rischio, quindi, è duplice. Da un lato si sopravvaluta il valore predittivo dei test genetici, attribuendo loro un ruolo che la scienza attuale non supporta pienamente. Dall'altro si sottovalutano strumenti molto più concreti e immediati: l'analisi della composizione corporea, il monitoraggio della performance, l'osservazione delle risposte energetiche durante allenamenti e gare. Un concetto scientifico semplice può aiutare a chiarire: la regolazione energetica nello sport dipende in larga parte dalla disponibilità di substrati (carboidrati e grassi) e dalla loro utilizzazione durante l'esercizio. Questa utilizzazione non è determinata solo da fattori genetici, ma soprattutto da allenamento, stato nutrizionale e timing dei pasti. In altre parole, ciò che un atleta mangia e quando lo mangia ha un impatto immediato e modulabile, molto più rilevante, nella pratica, di una predisposizione genetica. Eppure, molti atleti commettono ancora lo stesso errore: cercano la soluzione "definitiva". Il test che spiega tutto. La dieta perfetta da seguire sempre uguale. È un approccio rassicurante, ma inefficace. La nutrizione sportiva funziona quando è flessibile. Quando segue l'allenamento, non quando lo igno-

ra. Quando si adatta ai cambiamenti, invece di rigidamente anticiparli.

La performance non migliora con la dieta più tecnologica, ma con quella più coerente con ciò che fai ogni giorno.

Questo non significa che la genetica non abbia alcun ruolo. Significa, più semplicemente, che oggi non è lo strumento principale per costruire una strategia nutrizionale efficace nello sport. La vera personalizzazione passa ancora da elementi concreti: osservazione, esperienza, dati reali e confronto continuo con l'atleta.

Alla fine, la domanda iniziale trova una risposta meno spettacolare, ma più utile. No, non serve il DNA per capire cosa mangiare prima di una partita. Vediamo i dati, sì, ma è più importante "guardare e capire l'atleta".

E forse è proprio questo il punto che oggi rischiamo di perdere: la relazione tra professionista e atleta. Perché personalizzare davvero significa ascoltare, osservare, adattare. Significa costruire un percorso che evolve nel tempo, non applicare una formula preconfezionata. La tecnologia può essere un supporto, ma non può sostituire l'esperienza sul campo. Alla fine, la differenza non la fa un referto, ma la capacità di leggere ciò che accade ogni giorno e trasformarlo in scelte nutrizionali concrete ed efficaci.

La capacità di prendere le decisioni giuste è uno dei fattori che influenzano la vita delle persone, ma è importante che non siano mai gli altri a farlo per noi. La pratica sportiva è costellata di alternative ma per individuare la scelta migliore bisogna far crescere la fiducia in sé stessi e saper valutare gli errori passati

LA DIFFICILE ARTE DI SAPER SCEGLIERE



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.

Continuerai a farti scegliere o finalmente sceglierai?

Fabrizio De André

Scegliere è una capacità. Nella vita di tutti i giorni, essere dotati della capacità di scegliere significa diventare protagonisti della propria vita, in ogni momento.

La parola scegliere deriva dal verbo latino *ex-legere* (eleggere) e indica l'atto di determinare, tra più cose o persone, quella che riteniamo più adatta allo scopo o più conveniente alle circostanze.

In altre parole, scegliere significa confrontare le diverse possibilità, valutarne punti di forza e limiti e decidere quale strada intraprendere. In questo processo entra inevitabilmente in gioco un atto di volontà che richiede un'affermazione di sé.

Non tutte le persone, però, sono capaci di affermarsi e riescono a decidere con naturalezza. Anzi, è spesso più facile incontrare chi si arrovella e soffre nel prendere una decisione piuttosto che chi riesce a farlo con sicurezza e determinazione.

Eppure, come ricordava Jean-Paul Sartre, «ciò che non è assolutamente possibile è non scegliere». Anche quando rimandiamo una decisione, quando la demandiamo ad altri o

quando restiamo immobili di fronte alle alternative, in realtà stiamo comunque scegliendo.

Stiamo scegliendo di non assumerci direttamente la responsabilità della decisione.

Questa difficoltà non nasce necessariamente da disinteresse o superficialità. Molto spesso è legata alla percezione che abbiamo di noi stessi: alla nostra capacità di sentirci solidi, determinati, legittimati a prendere posizione. Quando una persona cresce con l'idea che il proprio pensiero conti poco o che qualcun altro debba sempre decidere al suo posto, è facile comprendere come possa trovarsi in difficoltà di fronte alle molte situazioni della vita quotidiana in cui è necessario scegliere.

E quando la nostra capacità decisionale si blocca accade qualcosa di potenzialmente rischioso: sono gli altri a decidere per noi.

La psicologia evidenzia come le esperienze vissute nel corso della vita, soprattutto durante l'età evolutiva, influenzino profondamente il modo in cui affrontiamo le scelte da adulti. Se una persona è cresciuta con l'idea che la propria opinione non sia importante o che debba sempre adeguarsi alle decisioni altrui, è probabile che anche in età adulta fatichi a riconoscere il valore delle proprie preferenze e dei propri bisogni.

Nel mondo dello sport questo tema assume un significato particolarmente interessante. La vita di uno sportivo



è infatti costellata di decisioni. Ogni gesto tecnico, anche quando appare automatico o ripetitivo, presuppone in realtà un momento di scelta: scegliere il tempo dell'azione, la direzione, l'intensità.

Accanto a queste micro-decisioni esistono poi scelte molto più rilevanti, che riguardano l'organizzazione degli allenamenti, il materiale da utilizzare, il tempo e le energie da dedicare alla preparazione.

Fino ad arrivare a decisioni che possono cambiare profondamente un percorso sportivo: la scelta della società di appartenenza, del tecnico a cui affidarsi o delle priorità da dare alla propria carriera.

Come possiamo allora imparare a scegliere senza vivere ogni decisione con eccessiva ansia o con il timore costante di sbagliare?

Un primo passo consiste nello sviluppare fiducia nelle proprie capacità, a partire proprio dalla fiducia nella propria possibilità di scegliere. Questo significa imparare ad ascoltare le proprie sensazioni, riconoscere i propri bisogni e dare loro spazio, senza sentirsi continuamente schiacciati dalle aspettative degli altri.

Molti studi multidisciplinari — che coinvolgono psicologia, economia, filosofia e sociologia — mostrano come esista una caratteristica fondamentale di ogni processo decisionale: ogni scelta comporta inevitabilmente una rinuncia. In psicologia si parla infatti di **“costo psicologico”**

della scelta, perché ogni alternativa scartata viene vissuta, almeno in parte, come una perdita.

Quanto più le alternative sono interessanti o attrattive, tanto maggiore sarà il peso emotivo della decisione. L'opzione scelta dovrà quindi apparire sufficientemente significativa da compensare la frustrazione legata alla rinuncia delle altre possibilità.

Se le decisioni fossero guidate esclusivamente da una logica razionale, sarebbe relativamente semplice individuare l'alternativa che massimizza i vantaggi.

Nella realtà, però, le scelte umane sono molto più complesse e influenzate da numerosi fattori psicologici. Tra questi, ad esempio, la posizione di partenza, che spesso ci porta a preferire ciò che già possediamo rispetto a ciò che potremmo ottenere cambiando; oppure il peso emotivo delle perdite, che percepiamo generalmente come più intenso rispetto al valore dei possibili guadagni.

A tutto questo si aggiungono i cosiddetti **bias cognitivi**, cioè distorsioni del pensiero che ci portano a selezionare alcune informazioni piuttosto che altre o a dare maggiore importanza alle informazioni che confermano ciò che già pensiamo.

Infine, un ruolo decisivo è svolto dalle emozioni. Ogni scelta è influenzata anche dal nostro mondo emotivo e dalle motivazioni personali che lo accompagnano. In ambito sportivo, ad esempio, un atleta potrebbe de-

cidere di cambiare società soprattutto per il forte legame con i compagni di squadra, oppure scegliere di rimanere in un ambiente familiare rinunciando a opportunità di crescita tecnica.

La buona notizia è che la capacità di scegliere non è una dote immutabile. Come molte altre competenze psicologiche nello sport, anche la capacità decisionale può essere allenata.

Attraverso l'esperienza, il confronto con l'errore e il lavoro sulla consapevolezza personale, l'atleta impara progressivamente a fidarsi del proprio giudizio e a prendere decisioni con maggiore rapidità ed efficacia. Comprendere questi meccanismi non elimina la difficoltà di scegliere, ma aiuta a guardare alle decisioni con maggiore consapevolezza.

Sapere che dubbi, esitazioni e conflitti interiori fanno parte della natura stessa della scelta permette di affrontarla con più serenità.

Scegliere, in fondo, significa assumersi la responsabilità della propria direzione. Non vuol dire avere sempre la certezza di fare la scelta perfetta, ma accettare che ogni decisione rappresenti un passo nel proprio percorso.

Ed è proprio questa capacità, scegliere, assumersi il rischio e continuare a costruire il proprio cammino, che rende una persona, e un atleta, autenticamente protagonista della propria storia. ●

Il VBT (Velocity Based Training) è un metodo di allenamento che ha come parametro la velocità con cui vengono alzati i carichi. In pratica non conta tanto il peso sollevato ma il tempo impiegato. L'intuizione non è nuova, ma lo sono i dispositivi tecnologici che permettono le misurazioni e provvedono alla corretta interpretazione dei dati

MA QUANTO "CORRE" QUEL BILANCERE!



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.

Il "velocity based training" è una metodologia di allenamento che utilizza la velocità del movimento per quantificare, monitorare e ottimizzare il carico di lavoro.

Sebbene molti addetti ai lavori, atleti compresi, iniziano oggi giorno ad entrare in contatto con il VBT pensando si tratti di una novità, la scienza dello sport in questo caso ci invita a guardare indietro di quasi mezzo secolo, non per smorzare l'entusiasmo di chi ci si appropria adesso, bensì per farne apprezzare e comprendere a pieno il valore e le potenzialità.

Si torna indietro agli anni 80, periodo romantico per gli appassionati della materia, durante il quale menti brillanti di scienziati dello sport intuivano, ancor prima di possedere la tecnologia adatta per misurarle, le metodologie e le tecniche di allenamento che hanno cambiato il mondo della preparazione atletica, pubblicando testi che ancora oggi sono considerati "Bibbie" del settore.

Il nostro **Carmelo Bosco, Yuri Verkhoshanskii, Mel Siff e Vladimir Zatsiorsky** sono solo alcuni dei più celebri padri fondatori della ricerca scientifica in ambito sportivo. È proprio dalle menti di questi pionieri che nasce la necessità di un cambio di avverbio nel vocabolario dell'allenamento, non conta più "quanto" sollevi, ma "come" sollevi!

Per spiegare questo concetto in modo semplice e pratico, facciam

mo un salto temporale a metà degli anni 2000, quanto il Dr. **Bryan Mann** considerato oggi uno dei massimi esperti in materia, era un dottorando con un compito e una scadenza da rispettare. "Esegui un'analisi di correlazione statistica tra i sollevamenti olimpici e il salto verticale". L'ipotesi era semplice: più sollevi, più salto. Ma i risultati furono sorprendenti. Mann non trovò correlazioni significative e osservò come, all'aumentare del peso, si raggiungesse un punto di rendimento decrescente per il salto verticale. Entra così in gioco la variabile chiave: la velocità di esecuzione, ma soprattutto la necessità di misurarla.

LA TECNOLOGIA NECESSARIA

Queste evidenze hanno messo in discussione il classico approccio basato sulle percentuali di carico, evidenziandone i limiti e introducendo il concetto di zone di velocità, ciascuna associata a specifici adattamenti (vedi tabella 1)

Ma come si misura la velocità del bilanciere? Nella seconda metà degli 90, **Louie Simmons**, proprietario della storica palestra West Side Barbell di Columbus (Ohio, USA), implementa il VBT nei programmi dei suoi atleti, con risultati degni di nota a tal punto da mettere in discussione i suoi stessi metodi, portando avanti diversi studi scientifici, che culmineranno nel 2000, con una pubblicazione rivoluzionaria sulla rivista "powerlifting". Negli esperimenti che dimostrano

quanto questa metodologia sia efficace e precisa rispetto ai classici allenamenti basati sulle percentuali, vengono utilizzate le "tendo units", dispositivi atti a misurare la velocità del bilanciere, comunemente conosciuti come "encoder lineari".

gli encoder sono dispositivi fissati a una base e collegati al bilanciere tramite un filo estensibile, che misurano la porzione di filo distesa e il tempo impiegato a farlo, ricavando la velocità in m/s (metri al secondo).

I diretti antagonisti sono i più moderni accelerometri, sensori indossabili che rilevano la velocità tramite una massa interna che reagisce alle accelerazioni. Meno precisi degli encoder in termini di qualità del dato fanno della versatilità il loro punto di forza.

MA È DAVVERO UTILE QUESTO VBT?

questa metodologia di allenamento e programmazione richiede tempo, competenze e ultimo ma non per importanza, un investimento economico riguardante i dispositivi necessari, che oscilla dalle poche centinaia di euro per un dispositivo base, fino alle diverse migliaia per i top di gamma usati per esempio nei laboratori di scienze e medicina sportiva. La domanda a questo punto è legittima, ne vale davvero la pena? La risposta è sì. In un'epoca in cui i millimetri e millesimi di secondo rappresentano per un atleta la differenza tra una medaglia olimpica ricordata negli annali e un anonimo quarto posto che finisce nel dimenticatoio, gli allenatori, come qualsiasi membro dello staff nel suo ruolo, hanno il dovere di prestare attenzione ai minimi dettagli e non possono permettersi di lasciare niente al caso. Proprio da questo punto di vista, il VBT ha due vantaggi oggettivi basati su evidenze scientifiche, che stravolgono il mondo della preparazione atletica e illuminano le zone d'ombra delle programmazioni fornendo al coach gli strumenti concreti per leggere e guidare la performance.

Il primo è sicuramente la possibilità di identificare i carichi di lavoro: il VBT, infatti, ci consente grazie ai suoi parametri ben delineati, di individuare per ogni atleta il carico ideale semplicemente allineando la velocità al tipo di adattamento che vogliamo ottenere. (vedi tabella 1)

Il secondo vantaggio è invece dato dal monitoraggio in tempo reale: i dispositivi sopra descritti, ci consentono appunto di monitorare aspetti come la "soglia di velocity Loss" o la "Readiness giornaliera"; la prima consiste nell'interrompere una serie allenante qualora la velocità di una o più ripetizioni non sia più allineata con l'o-



Un atleta pronto a sollevare il bilanciere mentre un device misurerà la velocità.

Sotto una tabella che collega gli indici di velocità con le caratteristiche di forza

		PERCENTUALE RM				
CARATTERISTICA PRINCIPALE	ADATTAMENTO ANATOMICO	POTENZA	POTENZA	IPERTROFIA	FORZA MASSIMALE	
	30% - 40%	30% - 50%	50% - 80%	70% - 80%	85% - 100%	
ZONA DI VELOCITÀ	FORZA INIZIALE	FORZA VELOCITÀ	VELOCITÀ FORZA	FORZA ACCELERATIVA	FORZA ASSOLUTA	
	> 1.3 m/s	1.3 - 1 m/s	1 - 0.75 m/s	0.75 - 0.5 m/s	< 0.5 m/s	

biiettivo che vogliamo raggiungere, evitando l'accumulo di fatica non produttiva. La seconda invece, valuta lo stato di forma odierno dell'atleta, monitorando ogni giorno un esercizio standard con un carico noto all'inizio della sessione di allenamento. Se la velocità è inferiore rispetto al solito, l'atleta potrebbe essere affaticato e il carico di lavoro potrebbe essere modificato di conseguenza.

Monitorare e tenere sotto controllo lo stato di affaticamento dell'atleta è diventato un fattore chiave nel mondo dello sport odierno, dove gli atleti sono sempre più sollecitati da un numero di eventi crescente anno dopo anno e gli staff fanno la corsa al "miglior recupero possibile" tra una competizione e l'altra. Basti pensare che il nostro **Jannik Sinner** ha giocato 21 partite nel periodo compreso tra marzo e aprile 2026, ed è evidente che sommando a questo tutte le sedute di allenamento tecnico e fisico, evitare di sprecare anche una sola briciola di energia diventa fondamentale nella vita di un atleta.

Preso atto dei vantaggi oggettivi, Il Velocity Based Training non è solo uno strumento per ottimizzare la performance, ma rappresenta un ponte tra scienza e pratica. Da un lato offre all'atleta la possibilità di allenarsi con precisione, riducendo sprechi e massimizzando ogni singolo stimolo; dall'altro obbliga l'allenatore a evolversi, a studiare, a confrontarsi con discipline diverse, dalla fisiologia alla fisica.

Come la genesi di questo metodo e i nostri cari padri fondatori ci hanno insegnato, il dato non è nemico dell'intuizione e la tecnologia non deve prendere il posto della relazione, perché se è vero che non possiamo più permetterci di lasciare nulla al caso, è altrettanto vero che non possiamo nemmeno ridurre tutto a numeri.

Lavoriamo con esseri umani, non con automi e proprio per questo, anche nel contesto più avanzato, tra sensori e grafici, è un dovere tenere a mente che dietro ad ogni dato, c'è sempre una persona.

I LAVORATORI SPORTIVI E LE VARIE MANSIONI CHE POSSONO SVOLGERE

di LUCA CAMPAGNA

Il mosaico della Riforma del lavoro sportivo si arricchisce di un ulteriore tassello fondamentale. Il Dipartimento per lo Sport della Presidenza del Consiglio dei Ministri ha infatti pubblicato, in data 14 maggio 2026, il quarto elenco ufficiale delle mansioni necessarie allo svolgimento dell'attività sportiva. Il provvedimento, firmato dal Ministro per lo Sport e i Giovani, Andrea Abodi, di concerto con il Ministero del Lavoro, dà ulteriore attuazione all'articolo 25, comma 1-ter, del Decreto Legislativo n. 36/2021.

La legge individua per natura lo status di lavoratore sportivo per figure cardine come atleti, allenatori, istruttori, direttori tecnici e di gara, per tutte le altre professionalità "di supporto" l'inquadramento fiscale e previdenziale agevolato è subordinato all'inserimento in questi elenchi ministeriali, redatti sulla base dei regolamenti tecnici di Federazioni (FSN) e Discipline Associate (DSA).

Il quarto elenco interviene proprio per sanare i dubbi operativi di molte associazioni, estendendo la disciplina del lavoro sportivo a ruoli specialistici e finora rimasti in un limbo contrattuale. Questo quarto elenco si aggiunge e integra le tappe precedenti della riforma, avviate con i decreti ministeriali del 26 gennaio 2024, del 25 giugno 2024 e del 4 marzo 2025. La ricognizione avviene su base annuale: le Federazioni Sportive Nazionali (FSN) e le Discipline Sportive Associate (DSA), anche paralimpiche, sono tenute a comunicare i propri elenchi tecnici al Dipartimento per lo Sport attraverso il CONI e il CIP. I tecnici del Dipartimento provvedono poi alla verifica e alla successiva validazione delle figure proposte.

Per i dirigenti sportivi, tuttavia, l'avvertenza è chiara: l'elenco non deve essere inteso come una "scorciatoia contrattuale". La semplice presenza di una qualifica nel testo ministeriale non garantisce l'automatismo fiscale. Ogni ASD e SSD è tenuta a compiere una tripla verifica prima di procedere ai pagamenti: controllare che la mansione sia prevista nello specifico regolamento della propria Federazione di appartenenza, assicurarsi del reale tesseramento del soggetto e, soprattutto, accertarsi che l'attività svolta sia strettamente legata all'evento sportivo o all'allenamento, restando tassativamente escluse le attività puramente amministrativo-gestionali. Tra le figure inserite spiccano ruoli legati alla sicurezza, alla logistica sul campo e all'assistenza diretta agli atleti.

Automobilismo e ciclismo (ACI e FCI): ricevono un forte inquadramento le figure che operano sul territorio. Per l'ACI entrano in elenco i commissari di percorso, i capoposto, i verificatori sportivi, gli addetti alla decarce-

razione ed estricazione, e i meccanici. Per la FCI vengono introdotti i massaggiatori, i collaboratori sanitari, i direttori di corsa e gli addetti alle scorte tecniche e motostaffette.

Ginnastica, nuoto e attività subacquee (FGI, FIPM, FIS-SW): vengono introdotti gli addetti ai campi di gara, i coreografi, i tecnici delle armi nel pentathlon moderno, i manovratori cable per il surfing e gli assistenti bagnanti.

Sport di squadra e di sala (FIGC, FIG, FIGB, FIDESM, FIJLKAM): nel calcio trovano spazio i match analyst, gli osservatori, i responsabili del settore giovanile e i Supporter Liaison Officer. Il golf inserisce ufficialmente i caddie e i valutatori dei campi (raters), mentre il bridge e la danza sportiva inquadrano i pre duplicatori di smazzate, i direttori di campionato, gli scrutatori e i responsabili delle musiche.

Un rilievo particolare all'interno del decreto ministeriale è dedicato alla protezione dei tesserati ed all'inclusione. Tra le novità più significative spicca la formalizzazione del Safeguarding Officer, la figura obbligatoria per il contrasto alle discriminazioni e la tutela dei minori. Ampio spazio viene poi concesso all'inclusione e allo sport paralimpico, con il definitivo riconoscimento dei classificatori funzionali, degli accompagnatori e degli assistenti dedicati agli atleti con disabilità.

L'adozione di questo quarto elenco garantisce una maggiore certezza del diritto per migliaia di operatori: la pubblicazione sul portale del Dipartimento per lo Sport consente alle associazioni e alle società sportive dilettantistiche di applicare le tutele previdenziali, assicurative e contrattuali previste dalla nuova disciplina del lavoro sportivo.



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

15 GIUGNO

- Registrazione dei corrispettivi conseguiti nell'esercizio di attività commerciale nel mese di maggio 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 GIUGNO

- Versamento contributi previdenziali, ritenute IRPEF, addizionali comunali e regionali su redditi di lavoro dipendente relativi al mese di maggio.
- 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 maggio, 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 maggio 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.
- Versamento dell'acconto IMU per l'anno 2026.

25 GIUGNO

- 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.

30 GIUGNO

- Termine per il deposito del bilancio consuntivo 2025 al RUNTS per gli enti no profit iscritti.
- Termine per comunicare al RUNTS l'aggiornamento del numero di volontari al 31/1/2025.
- 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.
- Termine per il versamento del saldo delle imposte dovute IRES e IRAP dell'anno 2025 per le ASD, SSD e COOP SD, che nell'anno 2025 hanno svolto attività commerciali.
- Termine per il versamento del primo acconto delle imposte IRES e

IRAP per l'anno 2026 per le ASD, SSD e COOP SD, che svolgono attività commerciali.

- Termine per il versamento del Diritto annuale per l'anno 2026 dovuto per l'iscrizione alla Camera di Commercio per le SSD e COOP SD e per le ASD iscritte al REA.

15 LUGLIO

- Registrazione dei corrispettivi conseguiti nell'esercizio di attività commerciale nel mese di giugno 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 LUGLIO

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

27 LUGLIO

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 giugno e nel II trimestre 2026.

31 LUGLIO

- Trasmissione UNIEMENS flussi contributivi e retributivi unificati all'INPS relativamente ai dati di giugno 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 giugno.
- 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 maggio 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 giugno da parte delle ASD nell'esercizio di attività istituzionale.
- Invio comunicazione sulla piattaforma RASD dei dati e dei rimborsi, relativi II trimestre 2026, 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.

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 Marcocco

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

amministrazionecsainliguria@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

SPORT **É** PACE

CONCORSO NAZIONALE DI CINEMATOGRAFIA SPORTIVA



RISERVATO ALLE ASSOCIAZIONI
E SOCIETÀ SPORTIVE DILETTANTISTICHE
E ALLE ASSOCIAZIONI DI PROMOZIONE
SOCIALE AFFILIATE A CSAIN

BANDO E REGOLAMENTO
www.csain.it

Info: 340.4102468
cortidisportcsain@gmail.com

INSIEME 365 GIORNI ALL'ANNO CON :

 **www.csain.it**

SEGUICI SU:



**DIVENTIAMO
TUTTI AMICI!**

LIKE & HEART