

tempoSport

- **L'ANTICA STORIA DELLA TREGUA OLIMPICA
UNA CONQUISTA DEI GIOCHI MILANO-CORTINA
CON LA FIAMMA OLIMPICA GIÀ IN VIAGGIO**
- **IL MONDO DI OGGI NELLA VISIONE
DELL'AMBASCIATORE GIAMPIERO MASSOLO
UN "DECATLETA" DELLE ISTITUZIONI**
- **LO SPORT DI CSAIn È A TUTTO CAMPO
DALLO JU-JITSU AL CICLISMO
DAL TIRO CON L'ARCO AL PICKLEBALL**





CISAMBIENTE
CONFINDUSTRIA

*Il Mondo non si è fermato
mai un momento...
e neppure **Noi!***



**Tanti auguri di buone Feste
da CISAMBIENTE**

sommario

NUMERO 10/11 DICEMBRE 2025 • GENNAIO 2026



NUMERO 10-11
DICEMBRE 2025 | GENNAIO 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 "Attività motoria
e Sport con professionalità, passione
ed entusiasmo".

Progetto finanziato da Sport e Salute.
CUP J59122001590001

Numero chiuso in redazione
il 1° dicembre 2025

PAG. 2 DESIDERI SOTTO L'ALBERO
di SALVATORE SPINELLA

PAG. 3 IL PONTE
di GIACOMO CROSA

PAG. 4 ALLA TREGUA OLIMPICA LA PRIMA MEDAGLIA
di LIVIO TOSCHI

PAG. 8 UN DECATLETA DELLE ISTITUZIONI
di GIACOMO CROSA

PAG. 11 CALENDARIO SPORT 2026

PAG. 12 L'INTERVISTA IMPOSSIBILE: VITTORIO POZZO
di AUGUSTO FRASCA

PAG. 14 DI AMORE E DI SPORT NON SI DEVE MORIRE
di LUCIA LEONESSI

PAG. 16 CISAMBIENTE É PRIMATTORE
di VALERIA TORRE

PAG. 17 IL GRAZIE DI SPORT&AMBIENTE
di VALERIO D'EPIFANIO

PAG. 18 COMPANIES CHALLENGE...
di MARTINA REDEMAGNI

PAG. 20 LO JU-JITSU DI CSAIN...

PAG. 22 AL FESTIVAL DI BRESCIA CANTANO LE FRECCE
di ANGELA SILVIA D'ALESSIO

PAG. 24-27 A TUTTO CICLISMO
A CURA DI NUNZIO CURRENTI

PAG. 28 IL PICKLEBALL PRENDE LA SCENA
di MARCO VERCESI

PAG. 29 SQUASH, C'È BIELLA SUL TRONO
di MAURIZIO VALERANI

PAG. 30 E IL MARE DIVENTÒ UN PONTE
di ALESSANDRA MECCA

PAG. 31 CI PENSANO LO SPORT E CSAIN
di NUNZIO CURRENTI

PAG. 32 RENÈ E CHIARA LANCIANO LA SFIDA
A CURA AREA COMUNICAZIONE CIP

PAG. 34 QUANDO L'EDUCAZIONE INCONTRA LO SPORT
di TOMMASO PEZZINO

PAG. 36 IL TUO SPORT? LEGGI LA CARTA D'IDENTITÀ
di GIUSEPPE CHIODI

PAG. 38 L'ALLENAMENTO É IL MIO CHEF IDEALE
di FABIO BUZZANCA

PAG. 40 L'ADATTAMENTO? COMANDO SEMPRE IO
di ENRICO PALLADINO

PAG. 42 LA QUARTA ETÀ FINISCE IN LISTA D'ATTESA

PAG. 44 LO SPORT, UN UNIVERSO CHE ABBRACCIA TUTTI

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



4



8



12



20



22



30



32



34



36



IL PRESIDENTE

DESIDERI SOTTO L'ALBERO

di SALVATORE BARTOLO SPINELLA

Guardando al nuovo anno, il mio pensiero va allo sport che vorrei: uno sport sempre più accessibile, inclusivo, sostenibile e vicino alle persone. Uno sport che non si limiti alla prestazione, ma che diventi ogni giorno strumento di salute, educazione, benessere e coesione sociale.

Vorrei uno sport che entri nelle scuole e resti nei quartieri, che si sviluppi nelle aziende come parte integrante del welfare e che coinvolga non solo atleti ma anche famiglie, cittadini, lavoratori, giovani e anziani. Uno sport che non lasci indietro nessuno, che parli di diritti, di partecipazione, di crescita condivisa. Uno sport che aiuti i popoli ed i loro governanti alla ricerca della pace.

Nel 2026 vorrei uno sport in cui il mondo associativo e quello istituzionale camminino insieme, con regole certe, percorsi formativi di qualità e il riconoscimento del valore di ogni realtà che lavora quotidianamente sul territorio. Uno sport dove la promozione

sportiva sia pienamente valorizzata per ciò che rappresenta: un motore di cittadinanza attiva, un presidio sociale, un ponte tra generazioni e culture.

Vorrei uno sport che si rinnova senza perdere i suoi valori, che sperimenta, che si apre all'innovazione ma non dimentica il rispetto, l'etica e la responsabilità. Uno sport che dia opportunità, che costruisca legami e che migliori davvero la vita delle persone. CSAIn sarà, come sempre, protagonista di questo cammino.

Continueremo a lavorare per creare spazi, progetti e occasioni dove lo sport sia esperienza viva e accessibile, promuovendo salute, integrazione, formazione e qualità della vita.

Con questo spirito, rivolgo un sincero augurio di Buon Natale e di felice 2026 a tutte le famiglie, a tutti i Presidenti delle nostre affiliate, ai tecnici, ai dirigenti, ai volontari e a tutto il mondo CSAIn. Che il nuovo anno ci porti forza, visione e unità per costruire insieme lo sport che vogliamo e che meritiamo. ●



IL DIRETTORE

IL PONTE

di GIACOMO CROSA

Seguendo il nostro sentiero, siamo arrivati all'imbocco del **ponte**.

Quel **ponte** che, nel suo essere generosa metafora, ci invita a pensare a ciò che è stato, a quello che abbiamo fatto, proiettando nello stesso tempo il tutto nel futuro. Immancabilmente questo accade quando si lascia un anno e si entra nel suo continuo. Attualizzando, fine del 2025 ed inizio del 2026. *To leave something behind* è il titolo di una bellissima canzone interpretata da Sean Rowe. Il suo testo si presta benissimo al momento. Le parole invitano a riflettere sulle esperienze vissute come modellatrici del nostro essere e di quanto sia importante cercare di lasciare qualcosa d'importante dietro di sé che possa essere d'ispirazione agli altri. Ascoltarla ci può aiutare a fare un sereno esame di coscienza.

Anche TempoSport è all'imboccatura del **ponte**, e facendo il suo esame di coscienza pensa di aver lasciato qualcosa di buono nel suo percorso ma, per non vestirsi di presunzione, si affida al giudizio dei suoi lettori. Qualcosa di buono Tempo Sport pensa ci sia anche in questo ultimo numero dell'anno inserendosi più che mai nella criticità del momento che il mondo sta vivendo. Lo fa partendo dal concetto di *tregua olimpica* (ad Olimpiada si è acceso il fuoco

dei Giochi di Milano-Cortina) per arrivare alle riflessioni diplomatiche di un personaggio di rango come Giampiero Massolo, già ambasciatore ed ora manager d'azienda.

Il Calcio Nazionale è in fibrillazione per il suo pericoloso cammino verso i Campionati Mondiali del prossimo anno ed allora, soprattutto per i più giovani dei nostri lettori, ecco l'intervista impossibile del nostro *Magister*, Augusto Frasca, a Vittorio Pozzo.

Nelle numerose pagine che fanno la cronaca di una parte delle tante attività che il popolo di CSAIn organizza sul territorio traspare evidente la professionalità dell'impegno che si fonde nell'entusiasmo dell'agire. Cisambiente-Confindustria con la voce di Lucia Leonessi non manca mai di stimolare ragionamenti, mentre il Comitato Italiano Paralimpico, con i suoi portabandiera, ci porta inevitabilmente nell'atmosfera dei suoi Giochi olimpici di Milano-Cortina.

Anche in questo TempoSport il piacere di far riflettere si conferma nelle pagine che parlano di psicologia, di pedagogia, di scienza della nutrizione, dell'allenamento, e di buone letture.

Speriamo di aver lasciato un'altra bella impronta sul terreno. Ci rivediamo il prossimo anno.

Ora semplicemente grazie per la vostra attenzione e...Auguri. ●

I Giochi olimpici Milano-Cortina sono sempre più vicini. Il 26 novembre è stata accesa ad Olimpia la fiamma olimpica che il 6 dicembre inizierà il viaggio in Italia. Il 19 novembre all'Onu è stata votata la sospensione dei conflitti durante le gare, quella che gli antichi greci chiamavano "ekecheiria" come ci racconta un importante storico

ALLA TREGUA OLIMPICA LA PRIMA MEDAGLIA



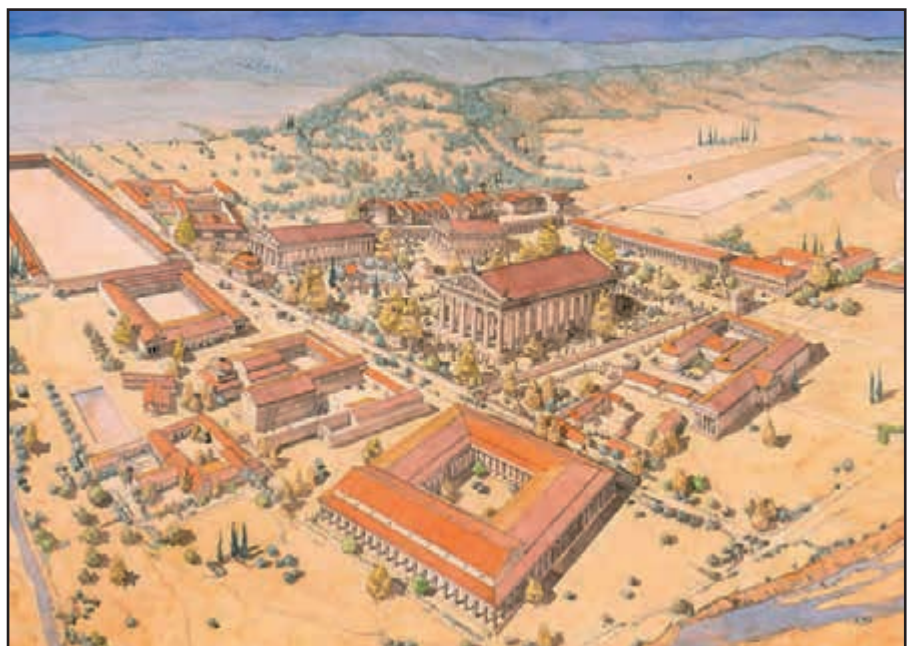
Livio Toschi, architetto, s'interessa d'impianti sportivi e di storia dello sport. Dal 1990 è consulente storico della Federazione Italiana Judo Lotta Karate e Arti Marziali, dal 1994 è docente di Storia alla Scuola Nazionale Fijlcam e dal 2012 è direttore artistico del Museo degli Sport di Combattimento, all'interno del quale ha allestito molteplici eventi culturali e 59 mostre d'arte. Ha scritto 29 libri e numerosi saggi su architettura, arte e sport. Gli ultimi suoi libri sono "C'era una volta Olimpia" (2020), "La Fijlcam alle Olimpiadi" (2021), "Fijlcam: 120 anni di storia" (2022), "Storia culturale della Fijlcam" (2023), "Breve storia del Judo" (2024) e "Storia (e storie) della Fijlcam - piccola Enciclopedia federale: 1902-2024" (1924).

Prendiamo spunto dall'ultima risoluzione dell'ONU sulla moderna "tregua olimpica", votata all'unanimità dalle 165 nazioni riunite il 19 novembre a New York, per ricordare com'è nata e quali erano le caratteristiche della "tregua" nell'antica Grecia.

I principali giochi (*agones*) dell'antichità furono quelli Olimpici e Pitici (quadriennali), Istmici e Nemei (biennali), tutti "coronali" o *stephanitai*, che costituivano il "circuito" o *periodos*. Cosicché gli atleti vincitori delle quattro prestigiose competizioni (una

specie di "Grande Slam"), non necessariamente nello stesso quadriennio, venivano esaltati come *periodonikai*.

I Giochi Olimpici si disputavano dopo il solstizio d'estate; i Pitici il terzo anno di ogni Olimpiade, in agosto-settembre; gli Istmici nella primavera del secondo e del quarto anno; i Nemei nell'estate del secondo e del quarto anno. Insomma, gli *agonothetai* li avevano organizzati per consentire agli atleti di non saltare nemmeno una manifestazione del "circuito". Così, tra un'Olimpiade e la successiva, si poteva gareggiare una volta a



Veduta di Olimpia secondo la ricostruzione di Jean-Claude Golvin

LE TAPPE DELLA FIAMMA OLIMPICA

Roma	6 dicembre '25	Ferrara	7 gennaio
Viterbo	7 dicembre	Parma	8 gennaio
Terni	8 dicembre	Genova	9 gennaio
Perugia	9 dicembre	Cuneo	10 gennaio
Siena	10 dicembre	Torino	11 gennaio
Firenze	11 dicembre	Aosta	12 gennaio
Livorno	12 dicembre	Novara	13 gennaio
Nuoro	13 dicembre	Varese	14 gennaio
Cagliari	14 dicembre	Pavia	15 gennaio
Palermo	15 dicembre	Piacenza	16 gennaio
Agrigento	16 dicembre	Brescia	17 gennaio
Siracusa	17 dicembre	Verona	18 gennaio
Catania	18 dicembre	Mantova	19 gennaio
Reggio Cal.	19 dicembre	Vicenza	20 gennaio
Catanzaro	20 dicembre	Padova	21 gennaio
Salerno	21 dicembre	Venezia	22 gennaio
Pompei	22 dicembre	Trieste	23 gennaio
Napoli	23 dicembre	Udine	24 gennaio
Latina	26 dicembre	Belluno	25 gennaio
Benevento	27 dicembre	Cortina	26 gennaio
Potenza	28 dicembre	Bolzano	27 gennaio
Taranto	29 dicembre	Cavalese	28 gennaio
Lecce	30 dicembre	Trento	29 gennaio
Bari	31 dicembre	Livigno	30 gennaio
Campobasso	1 gennaio '26	Sondrio	31 gennaio
Pescara	2 gennaio	Lecco	1 febbraio
L'Aquila	3 gennaio	Bergamo	2 febbraio
Ancona	4 gennaio	Como	3 febbraio
Rimini	5 gennaio	Monza	4 febbraio
Bologna	6 gennaio	Milano	5 febbraio



Il 26 novembre, dopo una sontuosa e partecipata cerimonia svoltasi all'interno del Museo archeologico di Atene, la Fiamma Olimpica ha iniziato il suo viaggio a 72 giorni dall'inizio dei Giochi. Dopo il percorso in Grecia approderà in Italia il 4 dicembre e sarà custodita al Quirinale. Due giorni dopo, dallo Stadio dei Marmi, la torcia (si chiama Essential, pesa 1060 grammi e ha tre colori) ripartirà per un viaggio di 12.000 km che impegnerà 10.001 tedorfi, durerà 63 giorni e toccherà 60 città, 60 siti Unesco e 300 comuni. Arriverà a Milano il 5 febbraio e il 6 sarà acceso il tripode nello stadio di San Siro

Delfi, due volte a Istmia e due a Nemea. Erano pressoché identiche le modalità con cui si bandivano e si disputavano i giochi panellenici, dalla tregua all'incoronazione dei vincitori.

Le Olimpiadi, secondo lo storico siciliano Timeo, ebbero inizio nel 776 a.C., ma quasi certamente si trattò della restaurazione di giochi più antichi. Le Olimpiadi vennero "rifondate" in seguito all'accordo tra Ifito, re di Elide, Cleostene, re di Pisa, e Licurgo, il legislatore di Sparta: un patto lungimirante, che assicurava la tregua sacra (ekecheiria). Secondo Flegonte di Tralle fu nientemeno che l'oracolo di Delfi a imporre l'accordo. Resta il dubbio se i tre (ma molti menzionano solo Ifito o Ifito e Licurgo) abbiano istituito prima i giochi oppure la tregua come necessario preludio, ma probabilmente i due eventi sono stati simultanei.

Senza quella tregua, che si protraveva inizialmente per un mese, poi per tre mesi o forse quattro (come afferma Luciano di Samosata

nell'Ikaromenippos), ben pochi si sarebbero arrischiati a raggiungere Olimpia, specialmente da regioni lontane. Nonostante qualche viola-

zione, l'ekecheiria – definita (legge olimpica) da Tucidide – fu dunque il presupposto per l'uscita degli agoni atletici da un ristretto ambito locale.



Oplitodromi, anfora di Nicomaco (322 a.C.) al Louvre

D'altra parte, era una remota consuetudine sospendere temporaneamente le ostilità per seppellire i caduti e per disputare i giochi funebri (*agones epitaphioi*), come testimonia, per esempio, l'Iliade.

Sosteneva Aristotele e confermò Pausania cinque secoli più tardi che nel tempio di Era a Olimpia si custodiva il disco di bronzo su cui era inciso, con una scritta a spirale, il patto della tregua. Oggi sappiamo che il disco è di epoca posteriore, forgiato per legittimare l'accordo e soprattutto la pretesa degli Elei di organizzare i giochi. Leggiamo le parole di Pausania [*Ellados periegesis*, V, 20, 1]: «Il disco di Ifito reca iscritta la tregua che gli Elei annunciano in occasione degli agoni olimpici, ma non in righe dritte, bensì le lettere corrono sul disco seguendone la forma circolare». Inoltre, Pausania ha riferito che, entrando nel tempio di Zeus, sulla destra si poteva vedere la statua di Ifito «incoronato da una donna, Ekecheiria, come indicato nel distico sulla statua».

Insisto sul termine "tregua" (*truce* in inglese, *trêve* in francese), non "pace", che in greco si chiama *eirene* e non viene mai citata nei testi antichi che riguardano le Olimpiadi. Ekecheiria, infatti, significa letteralmente «il trattenerne le mani» e per Aulo Gellio era «una concordata sospensione del combattimento» [*Noctes atticae*, I, 25, 8]. Per di più circoscritta a chi si recava a Olimpia, garantendo così ai giochi abbondanza di atleti e di pubblico, o ne tornava. Nel resto del paese, però, si poteva continuare a combattere senza alcun limite. L'*ekecheiria* (*indutiae* in latino), insomma, rappresentava una breve e assai parziale interruzione del permanente stato di guerra; sospensione che Marco Terenzio Varrone definì *belli feriae* (vacanza della guerra).

Questa realtà è stata ignorata da De Coubertin e da molti ideologi degli antichi valori, che contestarono vigorosamente le affermazioni del tedesco Manfred Lämmer, il quale a ragione sostenne al congresso olimpico di Baden-Baden (1981) l'inesistenza di una "pace olimpica" nell'antichità [*Der sogenannte Olympische Friede*], trattandosi di un'impropria proiezione nel passato di un ideale moderno cui si voleva conferire maggiore autorità.

A proposito di fraintendimenti circa le antiche Olimpiadi, va inoltre rilevato che i Greci, di cui facevano parte gli abitanti delle numerose co-



lonie sparse nel Mediterraneo, furono pervicaci discriminatori razziali e sociali, escludendo dalla partecipazione a quei giochi – oltre alle donne – anche i «non Greci» (*xenoi*) e i «non liberi» (*douloi*). Insomma, per primi violarono quei principi che troppo spesso l'olimpismo moderno attribuisce proprio a loro.

Torniamo alla tregua. Per garantirla, l'Elide fu proclamata sacra (*iera*) e nessuno poteva transitarvi in armi, che venivano deposte al confine e riprese al momento di lasciare la regione [STRABONE, *Geografia*, VIII, 3, 33]. Grazie alla condizione di non belligeranza gli Elei poterono dedicarsi all'agricoltura e all'allevamento senza il rischio di attacchi e saccheggi, tanto che la città di Elide non era nemmeno protetta da mura. Quindi, la neutralità garantì loro un invidiabile benessere e un notevole prestigio quali organizzatori dei giochi dedicati a Zeus.

Non possedendo un esercito, però, a parte contare sulla improbabile vendetta di Zeus contro i trasgressori, gli Elei dovettero appoggiarsi a una potenza militare in grado, eventualmente, di far rispettare la tregua olimpica. La *polis* (città-stato) che inizialmente fece da garante fu Sparta, ma dovette intervenire solo una volta: nel 748 a.C. contro Fidone di Argo, che aveva occupato il sacro recinto (*temenos*) e organizzato

i giochi con i Pisati [PAUSANIA, VI, 22, 2]. Fu allora, riferisce Strabone, che l'Elide decise di dotarsi di un esercito. I Pisati "usurparono" tre volte l'organizzazione (*agonotesia*) degli Elei: nel 748, come appena detto, nel 644 e nel 364 a.C.; perciò l'VIII, la XXXIV e la CIV Olimpiade vennero considerate *anolympiadai*, ossia «non Olimpiadi». Nel 364 a.C., addirittura, mentre si stavano disputando i giochi, gestiti insieme dai Pisati e dagli Arcadi (questi ultimi utilizzarono senza scrupoli parte del tesoro del tempio di Zeus), proprio gli Elei irruperono in armi nel temenos in palese violazione dell'*ekecheiria*, ma furono respinti dopo violenti scontri, ai quali assistettero sconcertati gli spettatori dell'ultima prova del pentathlon, cioè la gara di lotta [SENOFONTE, *Ellenika*, VII, 4, 29].

Sul rispetto delle regole Norman Gardiner [*Greek Athletic Sports and Festivals*, 1910] ha ricordato che un cittadino ateniese di nome Frinone fu fatto prigioniero dai Macedoni mentre si recava a Olimpia e liberato solo dopo il pagamento di una cauzione. Venuto a conoscenza di ciò, il re Filippo II scusò l'operato dei suoi soldati dicendo che certamente ignoravano l'entrata in vigore della tregua e, quindi, che la circolazione verso l'Elide era libera, ma nello stesso tempo, riconoscendo il torto, rimborsò la cauzione a Frinone e gli fece preziosi regali.

Una volta banditi, i giochi venivano annunciati per tutta la Grecia da tre



Ricostruzione del tempio di Zeus ad Olimpia. Custodiva la statua di Ifito e di Ekecheiria. Nella pagina precedente Licurgo di Sparta, olio su tela di Merry-Joseph Blondel (1828)

araldi (*theoroi* o *spondophoroi*, ossia «portatori di tregua»), che erano inviolabili e avevano in mano il caduceo e in testa una corona di ulivo selvatico (*kotinos*), sacro a Zeus. Poiché a costoro in Olimpia spettava l'importante compito di proclamare l'apertura dei giochi e i nomi dei vincitori, nel 396 a.C. – per selezionare i più valenti – tra le gare fu introdotta anche quella degli araldi.

Le *poleis* invitate non erano obbligate a farlo, ma tutte aderivano di buon grado alla principale festa del mondo greco, celebrando sacrifici per solennizzare pubblicamente il patto della tregua. Probabilmente i viaggiatori verso e da Olimpia il più delle volte si riunivano in comitive, forse munite di salvacondotto. Per inciso, la distanza tra Elide e Olimpia, che il corteo di giudici (*ellanodikai*), allenatori (*gymnastai*), atleti (*athletai*) e accompagnatori percorreva in due giorni per inaugurare i giochi, secondo Strabone era minore di 300 stadi (circa 58 chilometri). La processione si arrestava solo alla fonte Piera per compiere i riti di purificazione.

Rimane il dubbio sull'entrata in vigore della tregua. Ciò avveniva per tutti quando la si proclamava in Elide o quando i messi la comunicavano alle varie *poleis*, che ovviamente venivano informate in tempi diversi a seconda della distanza da Olimpia? Tucideide [*Syngraphe*, V, 49] narra che su questo punto nel 420 a.C. nacque un duro contenzioso tra Elide (da quell'anno alleata di Atene nella Guerra del Peloponneso) e Sparta, alla quale – con l'accusa di aver violato la tregua – fu interdetta la partecipazione ai giochi. In pratica gli Spartani avevano attaccato la Trifilia, cioè la parte meridionale dell'Elide, prima dell'arrivo degli

spondophoroi. Gli Elei sostennero che la tregua entrava in vigore appena i giochi venivano banditi, non allorché perveniva l'annuncio, e pertanto erano stati attaccati da Sparta quando si ritenevano al sicuro. Perciò pretesero (invano) che i Lacedemoni si ritirassero dalla città di Lepreo o pagassero una multa di 2.000 mine: due per ogni loro soldato, «come prescriveva la legge».

Il divieto di partecipare, usato da Elide come arma di pressione politica, ebbe termine con la vittoria spartana nella guerra del Peloponneso. Ai Lacedemoni va riconosciuto il merito di non aver usato la forza per essere riammessi subito alle gare (come tutti temevano) e di aver persino consentito agli Elei di continuare a gestire le Olimpiadi dopo il 404 a.C., nonostante il duro trattamento da loro riservato allo spartano Lica, vincitore della corsa delle quadrighe nella XC Olimpiade. Gli Elei, tuttavia, dovettero cedere alcuni territori e riconoscere l'ingiustizia delle sanzioni del 420 a.C. contro Sparta.

L'*ekecheiria* era utilizzata anche negli altri giochi panellenici e questa è la migliore prova del suo successo. Insomma, una breve tregua risultava gradita a tutte le bellicose città-stato della Grecia, ma di una vera pace non era nemmeno il caso di parlare.

Un'ultima osservazione. Quando la Grecia diventò provincia romana l'*ekecheiria* non ebbe più significato, essendo la pace assicurata dalla potenza di Roma.

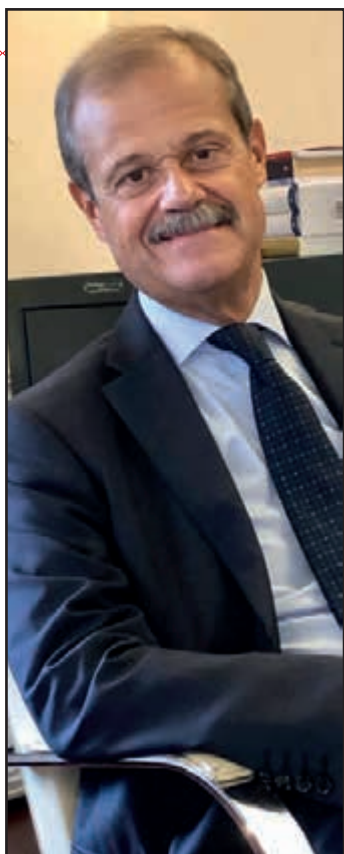
Se dal 680 a.C. la corsa di quadrighe costituì la gara di apertura dei giochi, quale gara di chiusura dal 520 a.C. fu introdotta la corsa in armi (*oplites dromos*), che si disputava

sulla distanza di due stadi a Olimpia, di 4 stadi a Nemea e addirittura di 15 a Platea. Gli atleti erano nudi, ma indossavano elmo, scudo e schinieri (più tardi vennero eliminati gli schinieri). All'inizio le armi erano quelle personali, poi – secondo Pausania – nel tempio di Zeus si custodirono 25 scudi di bronzo da distribuire agli *oplitodromoi* prima della gara. Gli opliti (fanteria pesante) prendevano il nome dall'*oplon*, uno scudo rotondo e cavo realizzato in legno di noce, rivestito esternamente da una lamina di bronzo e internamente di cuoio. Adoperato a partire dall'VIII-VII secolo a.C., misurava 90/100 centimetri di diametro e pesava fino a 10 chili. La superficie esterna dell'*oplon* veniva spesso decorata da un simbolo (*episema*): sugli scudi ateniesi, per esempio, era raffigurata una civetta, sacra alla dea protettrice della città attica. L'origine della gara risalirebbe alla guerra implacabile tra gli Elei e gli abitanti di Dime, in Acaia, che non si arrestò neppure per l'*ekecheiria*. Il successo arrivò infine agli Elei proprio durante i giochi (ma non sappiamo in quale anno) e un oplita corse dal campo di battaglia fino allo stadio di Olimpia per annunciare la vittoria [FILOSTRATO, *Peri gymnastikes*, 7]. In seguito la corsa in armi fu inclusa nel programma dei giochi.

Ricordo che il vincitore dello *stadion*, del *diaulos* (doppio stadio) e dell'*oplitodromia* riceveva l'onorifico epiteto di *triastes*. Trattandosi dell'ultima gara delle Olimpiadi, secondo alcuni autori, tra cui Filostrato, l'esibizione delle armi voleva attirare l'attenzione di tutti i presenti sulla prossima fine della tregua sacra e allertarli per la conseguente, inevitabile ripresa dei conflitti tra le pugnaci *poleis* greche. ●

L'INCONTRO - L'Ambasciatore Giampiero Massolo è una figura di primo piano che negli anni ha avuto incarichi di rilievo prima nella diplomazia e nell'intelligence, poi nelle aziende partecipate. Oggi presiede un'azienda privata. Ci parla dei problemi nati dalla globalizzazione, dell'attuale crisi di Onu e Ue, del ruolo dello sport

UN DECATLETA DELLE ISTITUZIONI



L'estate, il sole, una spiaggia per conoscersi e la promessa di rivederci. Così è stato. Ancora il sole, ma questa volta quello di una stupenda giornata di fine novembre a Roma, il giorno 19 per essere sintonizzati con le fibrillazioni del calendario geopolitico. Pieno centro, piazza San Silvestro, ufficio di Presidenza di Mundys. **Ambasciatore Massolo al nostro primo incrocio, mi permisi per la molteplicità dei ruoli professionali interpretati, di definirla un vero e proprio decatleta. Lei si mise a sorridere e lo fa anche adesso.**

«In effetti ci può stare. Le circostanze della vita mi hanno portato a fare vari percorsi professionali. Percorsi molto all'interno della Pubblica Amministrazione in due organizzazioni importanti per la vita dei paesi e per l'Italia e cioè, diplomazia e intelligence. Poi un percorso abbastanza lungo nelle aziende partecipate ed ora sono in un'azienda tutta privata. C'è un filo conduttore in tutto questo ed è il servire l'interesse nazionale. L'interesse nazionale evidentemente spetta ai Governi ed alle loro decisioni politiche definirlo, poi c'è un livello sottostante alle decisioni politiche che poi è il lavoro che svolgono persone come me»

Qual è l'esperienza più intrigante tra realtà diplomatica pura e quella di dirigente d'azienda?

«Ci sono due aspetti che tagliano trasversalmente le mie attività. Una è l'emozione sia da diplomatico che

da coordinatore dell'Intelligence, provata quando si riesce, per esempio, nell'operazione di salvare un connazionale in difficoltà all'estero, difficoltà di vario genere compreso un sequestro da parte di una banda di terroristi. Un piacere quasi fisico.

L'altra, la seconda, è la fierezza del prodotto. La bellezza di una bella nave quando ero in Fincantieri il buon funzionamento di una struttura al servizio dei cittadini, ora che sono in Mundys».

Prendo spunto dalla sua ultima pubblicazione Real Politik, siamo in un momento di disordine mondiale. Mi chiedo, tutto imprevedibile?

«È stato un portato del fatto che noi c'eravamo illusi che la globalizzazione non avesse limiti e che fosse necessariamente a beneficio di tutti. In realtà la globalizzazione aveva lasciato fuori molti, anche se aveva aiutato molti. Tutta questa fenomenologia ha portato alla forte attenzione dei governi, più che alla collaborazione con gli altri a quello che succedeva a casa propria: il famoso *my country first*. Questo modo di pensare, portato alle estreme conseguenze, smonta qualsiasi ordine, nella fattispecie ci ha portato fuori da quell'ordine che abbiamo conosciuto, quello mondiale liberale senza però che si veda verso quale approdo stiamo andando».

Collegato a queste parole è il pensiero che vede in crisi le grandi organizzazioni sovranazionali come ONU o Unione Europea che non riescono



«CHI È IL BUON DIPLOMATICO? COLUI CHE NON CORRISPONDE ALLO STEREOTIPO CLASSICO DEL DIPLOMATICO»

ad esprimersi secondo lo spirito di fondazione.

«I grandi organismi internazionali e anche quel fantastico esperimento inedito che è stato ed è l'Europa sovranazionale camminano pur sempre sulle gambe degli Stati che li compongono.

«Nel momento in cui gli Stati sostituiscono l'egoismo alla collaborazione, l'interesse proprio all'interesse collettivo, gli organismi multilaterali si fermano. È inevitabile».

Quindi dobbiamo immaginarci in un mondo diverso da come è organizzato oggi?

«Sì, il punto vero è che un nuovo ordine postula un riassetto dei rapporti di potenza, dei rapporti di forza che ancora non si sono riassetati, e dunque l'ordine non c'è».

Quanto è sbagliato dire che in geopolitica, alla fine sono sempre i valori di forza più che quelli economici o finanziari a fare la differenza. Chi ha la miglior cyber security e più droni vince.

«Noi dobbiamo immaginare il sistema delle relazioni internazionali come un campo di gioco in cui si confrontano gli interessi nazionali. A volte si accompagnano, a volte si contrappongono. Nessuno è in grado di far valere il proprio interesse senza limitazioni. In questo contesto vige il principio di coalizione, scelta di alleati, o il principio del ricatto, individualmente giocarsi al meglio le proprie carte. Ovviamente se sei gli Stati Uniti d'America hai un numero rilevante, non illimitato, ma plurimo di carte da giocare. Quindi è vero che nell'ambito della comunità internazionale i rapporti sono basati crescentemente sull'interesse e sulla potenza».

Suo padre, Carlo, è console a Varsavia quando lei nasce il 5 ottobre del 1954. Posso dire, un predestinato?

«Ho vissuto molti anni in Polonia, il ricordo di quel paese è ancora molto vivo. Capisco e ancora ne parlo la lingua. Sono stato fortunato, perché fin da piccolo ho potuto percepire la dimensione del diverso. Quegli anni,

Giampiero Massolo, nato a Varsavia il 5 ottobre 1954, dal 29 aprile 2022 è Presidente di Mundys, holding italiana attiva nel settore delle infrastrutture autostradali e aeroportuali e dei servizi alla mobilità, mentre dal 2021 è Presidente di Fincantieri NexTech. È stato Presidente di Fincantieri SpA dal 2016 al 2022 e Presidente dell'Istituto per gli Studi di Politica Internazionale (ISPI) dal 2017 al 2024. Tra il maggio 2012 e il maggio 2016, è stato Direttore Generale del Dipartimento delle Informazioni per la Sicurezza (DIS) presso la Presidenza del Consiglio dei Ministri. Dal settembre 2007 al 2012, ha assunto l'incarico di Segretario Generale del Ministero degli Esteri. Dall'aprile 2008 al dicembre 2009 ha svolto altresì la funzione di Rappresentante personale (Sherpa) del Presidente del Consiglio per il G8 e per il G20. È stato nominato al grado di Ambasciatore nel gennaio 2006. Ha servito nelle Ambasciate d'Italia presso la Santa Sede e Mosca, nonché alla Rappresentanza Permanente presso l'Unione Europea. È stato titolare del corso "National interest and national security in a complex world" presso l'Università Sciences Po di Parigi. È titolare del corso "National interest, national security and international relations" presso la School of Government dell'Università LUISS di Roma. È Cavaliere di Gran Croce dell'Ordine al Merito della Repubblica Italiana.

forse, hanno attivato nel mio cervello quelle sinapsi che poi ti portano ad essere più aperto ad idiomi ed a culture le più varie».

Esiste il profilo del buon diplomatico?

«Esiste a condizione che non faccia il diplomatico. Ovverosia che non corrisponda allo stereotipo del diplomatico: un signore un poco pretenzioso, di dubbio valore aggiunto per la società, che passa il suo tempo a fessere rapporti di dubbia utilità, protagonista di ricevimenti. I tempi, che stiamo vivendo ed i Governi richiedono alla diplomazia di assicurare due funzioni: l'elaborazione delle opzioni di politica estera. Spetta ai Governi decidere, ma spetta ai diplomatici dire quali le opzioni possibili e le loro conseguenze nell'interesse nazionale.

«Seconda opzione: la tessitura dei rapporti con l'estero per promuovere l'interesse economico nazionale: l'inter-scambio, favorire investimenti, attirare investimenti senza dimenticare, ma qui è ovvio, la protezione dei connazionali all'estero.

«I servizi alle imprese ed i servizi ai cittadini sono un vero valore aggiunto. Resta poi, per il buon diplomatico, la funzione classica di smussare le asperità e preparare il terreno migliore perché poi i contatti diretti tra i responsabili politici portino a dei risultati concreti».

Nella logica della promozione nazionale verso l'estero, gli imminenti giochi invernali di Milano Cortina si



possono considerare come un esercizio dei principi della buona diplomazia che ha appena elencato?

«Certamente sì e poi lo sport è un veicolo straordinario di relazionalità. È un veicolo che purtroppo, a volte risente di quello che si diceva prima, di un mondo fatto di potenza, di un rapporto fatto di forza, e quindi in un mondo come questo anche lo sport viene usato come arma. Questo non dovrebbe accadere. Lo sport dovrebbe essere fuori da questo tipo di considerazioni proprio perché lo sport è comunanza, è interessenza, è slancio condiviso. Lo sport deve essere ricompreso nell'arsenale di strumenti di cooperazione internazionale perché avvicina e non allontana».

Tornando al buon diplomatico, nei suoi tanti rapporti mi può dire se c'è stato un buon diplomatico più buono degli altri una persona che si può considerare il prototipo?

«La domanda è intrigante. Provo a rispondere così: io ho avuto un privilegio, quello di conoscere personalmente Henry Kissinger. Se uno s'immagina un diplomatico, se uno s'immagina un protagonista, un attore, un facitore delle relazioni internazionali, una persona che con il suo operato è capace d' influire sul corso degli eventi e sulle modalità del rapporto dei grandi Stati tra di loro, non posso che citare lui; capace ben oltre la potenza del suo ruolo di Segretario di Stato degli Stati Uniti d'America».

In dimensione sportiva, quale il campione da prima pagina?

«Sarebbe facile dire oggi Sinner così



Giampiero Massolo insieme al Presidente Usa Barack Obama. Nella foto sopra l'Ambasciatore riceve un riconoscimento dal Presidente Mattarella quando era alla presidenza dell'ISPI

come ai miei tempi avevamo il culto di Pietro Mennea. A parte il fatto che Mennea ha tentato il concorso diplomatico senza riuscirci, questo significava anche un interesse condiviso, il fatto di essere un signore che veniva dal nulla e che poi ha fatto quello che ha fatto con un fisico apparentemente poco significativo meritava applausi e rispetto per la volontà».

In apertura l'ho definita un decatleta, ma il suo rapporto reale con lo sport praticato è stato?

«Parlo come molti ragazzini e ragazzi con in testa il nuoto, il tennis, l'atletica, poi mi cullo nell'illusione che gli anni di gioventù consentano di esimersi dall'esercizio fisico. Arrivo ad un punto che mio figlio mi dice...*guarda che se continui così prima o poi non cammini più e verrà prima di quanto pensi*. Da allora, e sono passati ormai un bel numero di anni, non ometto

mai, indipendentemente dall'impegno che io abbia, di fare almeno, dico almeno, due sessioni piuttosto intense di palestra».

Immagino che nella sua lunga carriera diplomatica non siano mancati contatti con il mondo dello sport

«Ovviamente sì, ma qui ci tengo a ricordare con piacere un'esperienza recente, quindi fuori del periodo delle mie funzioni pubbliche. Parlo dei meravigliosi Campionati Europei di atletica Leggera che abbiamo avuto a Roma nel 2024.

«Al di là di rapporti economici e di fornitura di servizi, ad esempio Aeroporti Roma, con Mundys, la mia azienda, e il Comitato Organizzatore, ho avuto la sensazione, il piacere di sentirmi protagonista dell'evento e del suo successo al di là delle mie funzioni aziendali. Come fossi stato anch'io un atleta».

IL CALENDARIO 2026

I Giochi Invernali "italiani" e il pallone in Nord America sono il clou della stagione

DALLE OLIMPIADI AL MONDIALE DI CALCIO



Sono due i grandi avvenimenti sportivi che caratterizzano la nuova stagione sportiva. Il primo, ovviamente, non solo per una questione temporale, ma piuttosto nazionalistica, è rappresentato dai Giochi Olimpici Invernali che l'Italia organizzerà per la terza volta nella storia, dopo Cortina 1956 e Torino 2006. I Giochi inizieranno il 4 febbraio con la cerimonia di inaugurazione programmata due giorni dopo allo Stadio di San Siro. La conclusione è prevista per il 22 febbraio. In programma 16 sport per 116 eventi. Coinvolte quattro località: Cortina, Milano, Val di Fiemme e Valtellina. Il secondo avvenimento "clou" si svolgerà in estate in Nord America. Si tratta della 23ª edizione dei Mondiali di calcio con un format allargato per la prima volta a ben 48 squadre. I gironi eliminatori (si partirà con 12 gruppi di quattro squadre ciascuno) si giocheranno in Canada, Messico (partita inaugurale l'11 giugno allo stadio Atzeza di Città del Messico) e Stati Uniti. La finale si disputerà il 19 luglio a New York.

GIOCHI OLIMPICI INVERNALI

- **6-22 febbraio** XXV edizione, Milano-Cortina

GIOCHI PARALIMPICI INVERNALI

- **6-15 marzo** XIV edizione, Milano-Cortina

GIOCHI DEL MEDITERRANEO

- **21 agosto-3 settembre** XX edizione, Taranto

ATLETICA LEGGERA

- **10 gennaio** Campionati mondiali di cross, Tallahassee (Texas/Usa)
- **20-22 marzo** Campionati mondiali indoor, Torun (Polonia)
- **4 giugno** Golden Gala Pietro Mennea, Roma
- **3-9 agosto** Campionati europei, Birmingham (Gb)
- **11-13 settembre** Campionati del mondo Ultimate, Budapest

AUTOMOBILISMO

- **6-8 marzo** GP di Australia, gara d'apertura del Mondiale di F1
- **4-6 settembre** GP d'Italia, Monza
- **4-6 dicembre** GP Abu Dhabi, ultima gara del Mondiale di F1

CALCIO

- **20 maggio** Finale Europa League, Istanbul
- **27 maggio** Finale Conference League, Lipsia
- **30 maggio** Finale Champions League, Budapest
- **11 giugno/19 luglio** Coppa del Mondo in Canada, Messico, Usa (finale a New York)
- **22 agosto** Inizio campionato di serie A

CANOTTAGGIO

- **24-30 agosto** Campionati mondiali, Amsterdam

CICLISMO

- **21 marzo** Milano-Sanremo
- **9-31 maggio** Giro d'Italia
- **4-26 luglio** Tour de France
- **22 agosto-13 settembre** Vuelta di Spagna
- **20-27 settembre** Mondiali su strada, Montreal

MOTOCICLISMO

- **27 febbraio-1° marzo** GP di Thailandia gara apertura del Mondiale

- **29-31 maggio** GP d'Italia, Mugello
- **11-13 settembre** GP San Marino, Misano

NUOTO E SPORT ACQUATICI

- **5-10 dicembre 2025** Campionati europei in vasca corta, Lublino (Pol)
- **10-25 gennaio** Campionati europei pallanuoto uomini, Belgrado
- **26 gennaio - 5 febbraio** Campionati europei pallanuoto donne, Funchal (Por)
- **14-18 aprile** Campionati assoluti, Riccione
- **26-28 giugno** Sette Colli, Roma
- **10-16 agosto** Campionati europei in vasca lunga, Parigi
- **1-6 dicembre** Campionati mondiali in vasca corta Pechino

PALLACANESTRO

- **22-24 maggio** Final Four di Euroleague per club, Atene

PALLAVOLO

- **1° giugno - 26 luglio** Volley National League donne, sedi varie
- **8 giugno - 2 agosto** Volley National League uomini, sedi varie
- **21 agosto - 6 settembre** Campionato Europeo donne, finali ad Istanbul
- **10-26 settembre** Campionato Europeo uomini, finali a Milano

SPORT INVERNALI

- **5-8 marzo** Campionati mondiali di pattinaggio di velocità, Heerenveen (Ola)
- **13-15 marzo** Campionati mondiali short track, Montreal
- **20-22 marzo** Campionati mondiali di biathlon, Holmenkollen
- **21-25 marzo** Finali CdM di sci alpino, Lillehammer (Nor)
- **24-29 marzo** Campionati mondiali di pattinaggio di figura, Praga

TENNIS

- **18 gennaio - 1° febbraio** Open d'Australia, Melbourne
- **28 aprile - 17 maggio** Internazionali d'Italia, Roma
- **24 maggio - 7 giugno** Roland Garros, Parigi
- **29 giugno - 12 luglio** Wimbledon, Londra
- **31 agosto - 13 settembre** US Open, New York
- **dal 21 settembre** - Finali Billie J. King Cup, in Cina
- **7-14 novembre** WTA Finals Riyadh (Arabia Saudita)
- **9-16 novembre** ATP Finals Torino
- **24-29 novembre** Finali Coppa Davis, in Italia



Il Ct più vincente del calcio italiano (due titoli mondiali, uno olimpico e due successi nella Coppa Internazionale) si "confessa" svelando il segreto delle storiche vittorie

«RISPETTO, FIDUCIA E SACRO FUOCO»

di **AUGUSTO FRASCA**

Giornalista, scrittore e storico dello sport

"Di muscoli non ne aveva, di consistenza non ne mostrava. Di profilo appariva piatto, sottile, trasparente, come se – scusate la frase un po' irriverente – la madre ci si fosse, per errore, seduta su appena nato. A vederlo giocare, si trasformava. Era il padrone della palla, l'artista della finta. Alla mancanza di fisico sofferiva con l'intelligenza. Aveva appreso a smarcarsi in modo magistrale. Lasciato libero, distribuiva, smistava, dettava temi d'attacco, diventava la vera intelligenza della prima linea". **Le ricorda qualcosa?**

«Tutto. È il ritratto di Matthias Sindelar, che lei ha sicuramente recuperato dal mio libro, *Campioni del Mondo*, quarant'anni di storia del calcio italiano. Un fuoriclasse. Il supremo esponente di una scuola, quella dell'eccezionale Austria calcistica messa in piedi tra gli anni '20 e l'inizio degli anni '30 da Hugo Meisl, quella Nazionale, il Wunderteam, la squadra delle meraviglie, che creò spesso problemi all'Italia. Avendo sfogliato le oltre cinquecento pagine della pubblicazione lei avrà letto della mia ammirazione per Meisl: sempre, in ogni ruolo, calciatore, arbitro, allenatore, dirigente, protagonista al massimo livello». **Sì. Sappiamo, avendo letto... Sappiamo quindi che lei, ventiseienne, poliglotta in virtù dei suoi studi e delle esperienze calcistiche maturate all'estero, in particolare in Francia, Svizzera, Inghilterra, al suo esordio da Commissario tecnico incrociò Meisl a Stoccolma, nei Giochi olimpici del 1912. E fu proprio Hugo Meisl l'arbitro che firmò la sconfitta dell'Italia contro la Finlandia e, con quel 2 a 3, l'eliminazione dal torneo olimpico.**

«Eravamo giunti in Svezia privi di preparazione. Né fisica, né tecnica, né morale. Io per primo. La nostra organizzazione era, per certi aspetti, imbarazzante. Era l'ottavo incontro della Nazionale dopo l'esordio vincente con la Francia, il 15 maggio 1910, 6 a 2 per l'Italia. Da quei Giochi appresi una quantità di cose. Ma non ne insegnai nessuna».

Sappiamo anche, ci consenta violentare il suo abituale riserbo, che lei accettò quell'incarico, e anche successivamente, a condizione di non essere retribuito...

«Veda: avevo il mio compenso alla Pirelli, ero giornalista... Lei sottolinea che anche successivamente il mio comportamento non subì modifiche... Nella grande azienda milanese avevo il grado di dirigente, direttore dell'Ufficio propaganda, la qualifica di Procuratore, ero trattato bene... E il giornalismo fu sempre uno dei miei interessi, e sulle tribune del Filadelfia e del vecchio Comunale ho passato molte ore della mia vita, nel ricordo di vecchi colleghi, Giglio Panza, Carlin Bergoglio, Alfredo Toniolo, Bruno Bernardi...».

Il suo periodo d'oro è scritto sui libri di storia dello sport,



e non solo: 1930 e 1935, due vittorie nella Coppa Internazionale, avanguardia, in pratica, di quello che sarà il campionato europeo. 1936, titolo olimpico. 1934 e 1938, due titoli mondiali. Nessuno come lei. C'era un segreto?

«Nessun segreto. La nostra non era un'accademia. Era una consorte, una 'squadra' costruita come una sorta di esperimento sociale, con un rapporto di fiducia e di rispetto fra commissario tecnico e giocatori. Era sufficiente uno sguardo per comprenderci. Funzionò sempre, anche se talvolta fu necessario superare inevitabili contrarietà, come nel caso dell'esclusione di Fulvio Bernardini: elemento di grande classe, lo avrebbe in seguito confermato da allenatore con gli scudetti conquistati con Fiorentina e Bologna, ma non adatto alle caratteristiche della 'squadra'. Mi confrontai con lui, apertamente. Gli preferii, ad esempio, Ferraris IV, l'Attilio Ferraris esuberante capitano della Roma tra gli anni '20 e '30. Si commentò, spesso, che formula vincente nel rapporto con i giocatori fosse l'autorevolezza, discendente diretta dell'integrità morale e professionale, e della mia totale indipendenza. For-

TORINESE, SI REPUTAVA SOPRATTUTTO UN GIORNALISTA PRESTATO AL CALCIO

Vittorio Pozzo nacque a Torino il 2 marzo 1886. Giocò per cinque stagioni con la maglia granata del Torino Football Club, società alla cui costituzione aveva, nel 1906, contribuito. Primo incarico da Ct nel 1912, in occasione dei Giochi olimpici di Stoccolma. Poliglotta, dirigente all'Ufficio Propaganda della Pirelli, ufficiale di complemento nel '15-18 nel corpo degli Alpini, dopo un'altra breve apparizione, nel 1924, alla testa della Nazionale – sostenitore del 'metodo' (2-3-5) relativamente allo schieramento dei giocatori in campo – ne assunse in continuità la conduzione dal 1929 al 1948, vincendo con l'Italia i titoli mondiali del 1934 e del 1938, l'Olimpiade del 1936 e la Coppa Internazionale del 1930 e del 1935. Giornalista alla Stampa di Torino, morì nel capoluogo sabauda il 21 dicembre 1968.



Vittorio Pozzo festante tra i suoi giocatori con la Coppa Rimet in mano dopo aver vinto a Parigi-Colombes, nel 1938, la finale mondiale (4-2 all'Ungheria)

se. Tuttavia, non venni mai meno alla convinzione che il comandante di una squadra avrebbe dovuto cambiare mestiere il giorno in cui non avesse privilegiato, nei giocatori, una cultura agonistica, un sacro fuoco, fondati sul cuore anziché sulle monete da mettere in tasca. Valeva sempre, prima, durante e dopo una partita, anche in quei famosi 'ritiri' preparati...».

Quale, dei cinque successi internazionali, fu il più contrastato...

«Sicuramente il titolo mondiale del 1938. 1934, giocavamo in casa: bisognava vincere, mi affidai a veterani di tante battaglie, vinsero! Il successo del '36 fu ottenuto da ragazzi entusiasti, volitivi, leggermente irrequieti, ma temprati, in linea con i messaggi del regime fascista. Eravamo lontani dalle sciagure che avrebbero investito il mondo. Nel villaggio olimpico berlinese l'ambiente, gli incontri, le esperienze umane, furono eccezionali, con organizzazione perfetta, ivi compreso il servizio televisivo. Ricordo l'incontro cordiale con Umberto di Savoia, la sua signorilità, la sua semplicità. Il rapporto amichevole con Giorgio Vaccaro, responsabile della spedizione azzurra. Anni dopo, come curiosità, lessi la testimonianza evocata da Gabre Gabric, una delle ragazze dell'atletica, stupita che io strassi personalmente le mie camicie fuori dal servizio collettivo, pur inappuntabile: tenevo molto alla pulizia e all'eleganza! 1938, il più sofferto. La squadra comprendeva giocatori da tre anni imbattuti, e le due mezze ali, Meazza e Ferrari, reduci dal successo del '34. Si giocava in Francia, e sul clima molto pesò l'atteggiamento di fuoriusciti antifascisti. A Marsiglia, contro la Norvegia, la prima contestazione: scesi in campo con la squadra, alzammo il braccio e si scatenò il putiferio. Durò a lungo. Ordinai l'attenti. Avevamo appena messo giù le braccia che la dimostrazione riprese con violenza. Ordinai, nuovamente, il saluto, e tornammo ad alzare il braccio, cosciente dell'effetto deleterio che avrebbe avuto sul morale dei giocatori cedere all'intimidazione...».

Stesso trattamento a Parigi?

«No, allo stadio di Colombes, nei quarti di finale contro la Francia, il clima fu più tranquillo. E per eliminare in partenza equivoci, infiltrazioni e polemiche avevo fatto blindare l'accesso all'albergo degli azzurri. Poi tornammo nuova-

mente a Marsiglia, contro il Brasile. E infine, la finale, con l'Ungheria. Finì 4 a 2, due reti a testa Piola e Colaussi. Ci ritrovammo in un mucchio, in mezzo al campo, il pubblico tutto in piedi. Alla fine dell'anno, mi fu affidato guidare la selezione europea contro l'Inghilterra».

Venti anni alla testa della Nazionale. Un primato. Nel 1948, la chiusura del rapporto. E subito, appena dopo, l'angoscia di Superga...

«Li riconobbi e li ricomposi uno ad uno, come figli. Sarebbero mancati tutti, in futuro, Bacigalupo, Ballarin, Rigmonti, Castigliano, Menti, Mazzola... sarebbe mancato soprattutto Maroso, il più giovane, il più puro, il più classico prodotto del momento, l'uomo che, riunendo in sé le doti di un Rosetta e di un Caligaris, era in tutto e per tutto all'altezza del più glorioso passato del calcio italiano».

Restò, fine alla fine, nell'ambiente... Assistendo virtualmente anche alle acrobazie ambientali e alle meschinità che negli ambulatori sabaudi impedirono l'intitolazione a suo nome, in occasione dei Mondiali del '90, del nuovo stadio torinese...

«Lo afferma lei. Io mi limito a registrare. Finché la vita me lo permise, e anche dopo, assistetti con curiosità e attenzione, e spesso con raccapriccio, alle deformazioni del gioco più bello del mondo. Mi impegnai ancor più nel giornalismo. Mi rifugiai nella memoria di Meazza, di Piola e di Valentino Mazzola, e poi, getto a caso dei nomi, nella bravura di quanti sopravvenuti nei decenni successivi, dei vari Alfredo Di Stefano, Crujff, Pelé, Beckenbauer, Van Basten, Maradona, Maldini figlio, Baresi, Ronaldo, Zidane, Messi...».

A proposito: il più grande...

«Mi spiace, le classifiche non fanno parte del mio lessico. Parliamo dei più grandi, e l'elenco è lungo, così come è lungo l'elenco degli arbitri, dei dirigenti e degli allenatori».

Ecco, gli allenatori... Nulla da dire?

«Non cado nella trappola... Tuttavia, due nomi li faccio: Helenio Herrera ed Enzo Bearzot. Il secondo per la sua inattaccabile serietà, il primo perché apprezzai molto la sua risposta quando gli chiesero chi ritenesse più grande, Pelé o Di Stefano. La risposta, che sottoscrissi, fu da antologia: 'se Pelé era il primo violino, Di Stefano era l'orchestra'...».

Il femminicidio in Italia continua ad essere un male sociale intollerabile. Si spendono tante parole ma non si fanno passi avanti nella difesa della dignità femminile. E purtroppo le cronache ci regalano anche gravi episodi di violenza nel mondo del tifo sportivo, lì dove dovrebbe esserci solo sana passione

DI AMORE E DI SPORT NON SI DEVE MORIRE

Che non si muore per amore è una gran bella verità... così cantava Lucio Battisti nel 1969 intitolando il meraviglioso brano *Io vivrò!*

Esatto, io vivrò. Senza te ma vivrò. Questo dovrebbe essere ricordato in famiglia e insegnato nelle scuole, accompagnato da qualche bella e buona lettura di eroi ed eroine dei tempi migliori: quei personaggi veri, potenti, tragici che insegnavano il valore della vita.

Cento donne uccise in un anno da ex abbandonati o da pazzi che odiano il gentil sesso sono un numero che esce dalle statistiche per rimanere sempre le figlie, le mamme e le sorelle di chi resta a piangere un nome di donna.

Non si deve tollerare questo male sociale: oggi si muore meno di malattie e nel nostro Bel Paese neppure per guerra (per ora, ndr) non è accettabile culturalmente morire perché si è considerate un oggetto di proprietà. La storia, d'altronde, ci racconta che abbiamo dovuto attendere il 15 febbraio 1996 con la legge 66 per avere la modifica del codice che riformò il reato di violenza sessuale sostandolo nella sezione dei 'delitti contro la libertà personale' e dobbiamo ringraziare la battaglia di **Tina Lagostena Bassi** e la sua difesa di **Donatella Colasanti** sopravvissuta al massacro del Circeo il 29 settembre 1975. Oggi Tina non c'è più e neppure Dona-



Lucia Leonessi, Direttore Generale di Cisambiente Confindustria

tella e come molte figure del nostro tempo più sano mi mancano molto e rifletto che tutte le parole spese sulla cultura Gender non sono riuscite a fare un passo avanti nella difesa della dignità femminile e neppure ad insegnare nulla di buono ai ragazzi. Meglio farsi chiama-

re direttore, avvocato e sindaco o assessore e saper dire di no ad un incontro assassino ed evitare a priori i contatti con persone morbose e poco gentili, che spesso si rivelano fin dal primo momento. Non è in nessuna vuota forma esteriore che si esercita la femminilità,

non è in una A posta in fondo ad un ruolo e neppure nei tacchi a spillo che distruggono i piedi ed impediscono di correre al momento del bisogno, è nel parlare chiaro, nel conoscere i propri diritti e nel farli valere, magari come faceva la mia amata Mamma **Biancamaria**, con il sorriso perché forse, citando Pavese, solo chi sorride fa suo il proprio destino.

Non voglio citare i nomi di donne che non ci sono più, non voglio perché sono ferite aperte ma penso a tutte quelle che sono vive e forse rischiano di mettersi in un pericolo e glielo voglio urlare: ricordate IO VIVRÒ vale più di tutto, la vita è un dono di Dio e va preservata. Sempre con il sorriso ma pure con il coltello tra i denti perché la vita è una battaglia.

Ma abbiamo detto che non si muore per amore e non si muore neppure per tifo sportivo: il mondo dello sport e della competizione per eccellenza sono il luogo ideale del fair play, della correttezza e dell'autolimitazione come ci insegna ad esempio il golf. L'assalto al pulmino dei tifosi del Pistoia Basket preso a sassate mortali dai cosiddetti tifosi, ed uso con orrore in questo caso la parola, della Sebastiani Basket di Rieti è il caso più eclatante che colpisce come un pugno se ti capita per disgrazia di accendere la scatola delle brutte notizie (al secolo televisione!). **Raffaele Marinella**, un autista che faceva solo il suo lavoro è morto all'istante colpito da una pietra e ditemi se si può morire così. No, di sport non si può morire perché, se sullo strazio d'amore esiste una letteratura da recuperare in senso positivo, su questa vile distorsione della passione sportiva non esiste testo se non una sentenza di condanna.

La nostra società non riesce più a porre limiti e punire i colpevoli con



Tina Lagostena Bassi (1926 - 2008) come avvocatessa, ma anche parlamentare, ha avuto un ruolo fondamentale nella difesa dei diritti delle donne. Divenne famosa per il suo ruolo nel processo che la vide difendere Donatella Colasanti contro Angelo Izzo nel processo sul massacro del Circeo. La sua arringa ha fatto storia, così come quella del 1979 quando, nel tribunale di Latina, difese i diritti di Fiorella, una diciottenne che aveva subito violenza. Per la prima volta il processo fu ripreso dalla Rai e il documentario "Processo per stupro" fu visto da circa tre milioni di persone

certezza di pena e così se si uccide un figlio si viene dichiarata pazza, se si trucida o si dà fuoco alla ex magari si era un po' nervosi per l'abbandono da parte della malcapitata e forse anche sotto effetto dell'alcol che diviene spesso con le droghe addirittura una attenuante invece che una maggior colpa. La pena che potrebbe anche far redimere, viene distorta da giustificazioni, analisi e controsensi di una giustizia farraginoso e difficile da capire. Con tanti discorsi siamo ad un punto morto sulle conquiste sociali. Preferisco tutti i ruoli al maschile e il rispetto, preferisco non dover essere obbligata a vestire come un manichino se non ne avessi voglia e qualcuno che trova una bellezza in me comunque. Vorrei poterlo spiegare a giovani donne che non devono ripercorrere strade sbagliate e cercare amori dolenti e dolorosi, vorrei dirlo a ragazzi che vanno alla partita di calcio per creare tensioni

e picchiare, dare pugni o peggio tirare coltellate o sassi.

L'amore e lo sport sono due momenti bellissimi della nostra vita e vanno preservati, protetti.

E la battaglia femminile deve continuare su strade giuste, non su cose esteriori perché il patriarcato ancora esiste soprattutto in alcune aree del Paese e non deve mai essere dimenticato che portiamo il cognome di nostro padre e la storia di nostra madre come un uomo e non c'è bisogno di scimmiettare il genere maschile per dimostrarlo e se portiamo per storia personale quello di una donna il nostro valore non cambia.

Ricordo che la civile Svizzera ha dato il voto alle donne il 7 febbraio del 1971 e non mi pare meraviglioso pertanto cerchiamo conquiste autentiche e teniamo qualche buona lettura o un buon film invece di uscire con un assassino o andare ad una partita per tirare sassi. ●

Libri e film consigliati da Lucia

ROMANZI

Anna Karenina, di Lev Tolstoj ● *Madame Bovary*, di Gustave Flaubert ● *Non ti muovere*, di Margaret Mazzantini ● *Il cognome delle donne*, di Aurora Tamigio ● *Pelè, l'autobiografia*

FILM

C'è ancora domani, 2023 ● *Pomodori verdi fritti alla fermata del treno*, 1991 ● *L'ultima eclisse*, 1995
Via col vento, 1939 ● *Quel che resta del giorno*, 1993 ● *C'era una volta in America*, 1984
Fuga per la vittoria, 1981 ● *La leggenda di Bagger Vance*, 2000

Ad Ecomondo, l'evento leader nel settore dell'economia circolare, l'Associazione di Confindustria ha avuto un ruolo di primo piano con focus su Energia, Nucleare e CSS

CISAMBIENTE È PRIMATTORE

Cisambiente Confindustria di nuovo in primo piano a Ecomondo, manifestazione leader nel settore dell'economia circolare, che lo scorso novembre ha concluso a Rimini la sua ventottesima edizione. L'Associazione degli Industriali Italiani dell'Ambiente è tornata protagonista sul palco centrale della fiera con l'evento, condotto dal giornalista **Giuseppe Brindisi**, *Ambiente ed Energia: un polo olistico*, focus strategico sulle politiche energetiche. Un confronto tra i presidenti di ARERA, UTILITALIA e del GSE sul sistema energetico, con il contributo tecnico-scientifico di Leonardo SpA e dell'Università Statale della California-Los Angeles, e una lente di ingrandimento sul tema del nucleare di ultima generazione, in una visione complessiva e pragmatica che ha guardato a tutti gli strumenti da mettere in campo per l'autonomia energetica e la competitività produttiva. «Guardiamo anche alle nuove tecnologie che possono essere introdotte nel comparto energetico, come i mini reattori nucleari - ha spiegato il presidente di Cisambiente Confindustria **Donato Notarangelo** - L'Industria ha bisogno di stabilità e certamente il nucleare potrebbe portare prezzi energetici competitivi, così come avviene in tanti altri paesi nel mondo».

Un'analisi ad ampio spettro del settore energetico, quella presentata da Cisambiente, per mettere in luce le nuove opportunità per raggiungere gli obiettivi di decarbonizzazione e di neutralità climatica e garantire la competitività delle imprese. «Abbiamo voluto aprire una riflessione che guardi con pragmatismo a tutte le soluzioni per lo sviluppo di un nuovo modello - ha dichiarato il Direttore Generale di Cisambiente Confindustria **Lucia Leonessi** - Le nuove tecnologie ci permettono di assicurare al Paese autonomia ed energia pulita. Le nostre imprese stanno già dando un contributo significativo con la produzione da fonti rinnovabili e la valorizzazione dei rifiuti. L'Industria è pronta per nuove progettualità, ma occorre una visione olistica». Ancora riflettori accesi sull'energia con l'evento CSS: *un futuro amico e possibile*, sulle opportunità legate alla promozione di un impiego diffuso del Combustibile Solido Secondario nei processi industriali per la produzione energetica senza fonti fossili, con **Corrado Clini**, già mi-



Da sinistra nella foto, Donato Notarangelo, il Presidente di Cisambiente Confindustria, Lucia Leonessi, Direttore Generale dell'Associazione e Jacopo Morrone, Presidente Commissione Parlamentare di Inchiesta Ecoreati. Nella foto sotto, la Dottorssa Leonessi insieme a Gilberto Pichetto Fratin, il Ministro dell'Ambiente e della Sicurezza Energetica

nistro dell'Ambiente. Non è mancato in questa edizione, come già nella precedente, l'incontro con il ministro dell'ambiente e della sicurezza energetica **Gilberto Pichetto Fratin**, che ha sostato a lungo allo stand di Cisambiente e si è intrattenuto in uno scambio di vedute con il DG Leonessi. ●

In occasione di Ecomondo Silvano Martinotti ha consegnato i riconoscimenti per la 3ª edizione del premio "Lo Sport per la Vita - La Vita per l'Ambiente"

UN GRAZIE DA **SPORT&AMBIENTE**

Ambiente, vita professionale e sport sono apparentemente ambiti disgiunti, ma in realtà profondamente correlati tra di loro. Lo sa molto bene **Silvano Martinotti**, Presidente di 'Sport e Ambiente' di Cisambiente Confindustria, nominato anche, su proposta dell'Associazione, componente del Gruppo Tecnico di Confindustria "Olimpiadi, Grandi Eventi ed Economia della montagna" per il biennio 2024-2026. In occasione di Ecomondo 2025, Martinotti ha condotto la 3ª edizione del premio *Lo Sport per la Vita - La Vita per l'Ambiente*, che ha visto tra i premiati, oltre al Vescovo di Rimini Mons. **Nicolò Anselmi** e all'AD di Ciclat Trasporti Ambiente e Vice

Presidente Cisambiente Confindustria **Cesare Bagnari**, due fra i massimi rappresentanti rispettivamente del mondo dello sport e del settore ambientale: il presidente della FIGC **Gabriele Gravina** e il Viceministro dell'Ambiente e della Sicurezza Energetica **Vannia Gava**, che ha ritirato il prestigioso riconoscimento direttamente allo stand di Cisambiente, alla presenza del Presidente **Donato Notarangelo** e del Direttore Generale **Lucia Leonessi**. «Lo Sport per la Vita - La Vita per l'Ambiente: ispirandomi a questo approccio – le parole del presidente federale Gravina – ho promosso l'adozione della Strategia di Sostenibilità Sociale e Ambientale 2030, tracciando progettualità concrete e misurabili anno dopo anno».

Apprezzamento per l'iniziativa e condivisione dei suoi valori fondanti sono stati manifestati anche dall'on. Gava: «Questo premio mi onora perché unisce due dimensioni che sento mie, l'amore per l'ambiente e la passione per lo sport - ha detto il Viceministro al momento di ricevere la targa - Chi vive la montagna sa che ogni passo richiede impegno, rispetto e ascolto, gli stessi valori che guidano la mia azione quotidiana al ministero». Dedicato a figure sportive e di rilievo per il sociale, lo sport e l'ambiente, il Premio promuove la cultura sportiva e ambientale come veicoli di messaggi positivi, costruttivi, per la crescita individuale e della società. Silvano Martinotti, ideatore dell'iniziativa, ha raccontato: «Fon-



I momenti della premiazione effettuata da Silvano Martinotti. In alto a sinistra riceve il premio Vannia Gava, viceministro dell'Ambiente e della Sicurezza Energetica. A destra, sul palco c'è il Presidente della Federcalcio Gabriele Gravina, mentre nelle foto appena sopra ricevono il riconoscimento Cesare Bagnari, AD di Ciclat Trasporti Ambiente, e Monsignore Nicolò Anselmi, vescovo di Rimini

te di ispirazione è stato il motto latino *Mens sana in corpore sano*. Lo sport è uno strumento potente di educazione, di diffusione di valori sani, che possono guidare il nostro agire nella società e nell'ambiente che viviamo, per promuovere una crescita nel segno del rispetto». ●

Si è conclusa un'entusiasmante 7^a edizione della manifestazione multisport ideata per le aziende da CSAIn Lombardia. Con il via dato a febbraio in competizione 34 squadre e oltre 500 partecipanti. L'ultima tappa, dedicata a bowling, freccette e calcio balilla, ha sancito il successo finale del Cral Chiesi

COMPANIES CHALLENGE

UN'EDIZIONE DA RECORD



I componenti della squadra del Cral Chiesi, vincitrice della Companies Challenge 2025, in posa con la coppa. L'azienda nell'ultima giornata si è aggiudicato anche il successo nelle freccette elettroniche grazie al suo "team rosa"

Siamo emozionati nel darvi il benvenuto a questa entusiasmante 7^a edizione della "Companies Challenge", un'esperienza multisport e interaziendale che va ben oltre la competizione. Una manifestazione nata con l'obiettivo di creare un'occasione unica di *team building* formativo e di rafforzamento dei rapporti umani al di fuori dell'ufficio, mettendo in primo piano lo sport, il divertimento e lo spirito di squadra.

Lo CSAIn Lombardia, in collaborazione con le asd Sport In Action e Edison Play, al termine della 6^a edizione aveva definito fin da subito le nuove date e le discipline da inserire nella "Companies Challenge 2025". Discipline coinvolgenti praticate in diver-

se sedi e in centri sportivi prestigiosi, affiliati al nostro unico e grande Ente CSAIn. Quest'anno sono stati più di cinquecento i partecipanti che hanno voluto cimentarsi in quel che è diventato l'appuntamento aziendale lombardo CSAIn più atteso dell'anno a rappresentare le trentaquattro aziende iscritte.

Il percorso è iniziato il 16 febbraio con la prima tappa del circuito "Padel In Action" presso il "BeachTown" a Basiglio (MI), con la vittoria della Pro Kennex. La seconda tappa si è svolta il 23 marzo e ha visto trionfare la Dynamyte Cerliani, mentre la terza tappa, l'11 maggio, ha visto di nuovo il successo della Pro Kennex arrivando così al 14 settembre, con la vittoria della Dynamyte Cerliani. Pos-

siamo quindi dire che le due aziende si sono affrontate in un autentico testa a testa, ma questo scontro a due si è fermato al "Pro Parma" il 12 ottobre con la vittoria di Cral Chiesi. A Parma si è aperta una significativa parentesi: abbiamo avuto l'onore di ospitare **Simone Cremona**, il più forte giocatore di padel in Italia, che con la sua presenza ha reso la giornata indimenticabile per tutti.

Ribaltando ogni pronostico per il secondo anno consecutivo la "Omnia Luxury Trade" ha dominato il torneo aziendale. Un meritatissimo applauso anche a **Davide Wang** e **Alessandro Rodella** (Pro Kennex) che hanno vinto la classifica individuale del circuito. Meravigliosi e molto apprezzati i premi per tutti i partecipanti e per le

CLASSIFICA FINALE AZIENDE

- 1) CRAL CHIESI
- 2) ENI POLO SOCIALE 3) KALOS
- 4) EDISON PLAY, 5) ISTITUTI DE AMICIS;
- 6) COLLEGIO VILLORESI; 7) XIBER;
- 8) FESTINA; 9) UNIPOL FORUM;
- 10) GRUPPO BLENDIT; 11) GS POLIZIA L. POGLIANO MILANESE; 12) OMNIA LUXURY TRADE; 13) PWC; 14) ASPES;
- 15) GIOIAPURA.IT; 16) DYNAMYTE/CM CERLIANI; 17) PRO KENNEX; 18) GS CITTÀ DI OPERA; 19) MEDIOBANCA;
- 20) CSAIn CREMONA; 21) MC2;
- 22) TENNIS ENI CLUB S.; 23) GS DYNAMI; 24) GHUSTO/MESSAGE;
- 25) NG NUTRACEUTICI; 26) TRILOGY;
- 27) COP PHILIA; 28) AZ SECURITY;
- 29) CLOD SIGNS; 30) GSK;
- 31) ESSENTIAL; 32) AUSTRIAN AIRLINES;
- 33) WEEBORA; 34) MARKETLAB

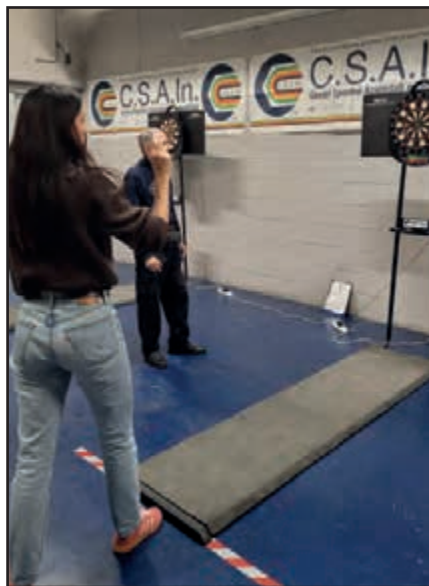


AZIENDE VINCITRICI SINGOLE DISCIPLINE

- PALLAVOLO - Kalos
 PADEL - Omnia Luxury Trade
 BOWLING - Unipol Forum
 CALCIO BALILLA - Eni Polo Sociale
 FRECCETTE ELETTRONICHE - Cral Chiesi

prime due coppie dei singoli tabelloni (Gold, Silver, Bronze e Plate). Aggiungiamo "favolosi" i premi in palio messi a disposizione da Festina Italia, GioiaPura.it, Pro Kennex e Omnia Luxury Trade in occasione dell'attesissima estrazione finale che ha caratterizzato ogni tappa del circuito. Quasi novanta giocatori hanno partecipato, sfidandosi secondo la formula consolidata CSAIn, che garantiva a ogni partecipante almeno tre partite. La fase iniziale a gironi ha determinato le qualificazioni per i successivi tabelloni ad eliminazione diretta: Gold, Silver, Bronze e Plate.

Da ricordare anche la sfida Italia vs Austria, nata a Palma di Maiorca durante i Giochi estivi europei per lo sport aziendale, che ha visto in campo Cral Chiesi e Austrian Airlines a rappresentare le rispettive nazioni. Proprio Austrian Airlines ci ha fatto visita nell'ultima tappa a Parma, rinnovando l'invito a una nuova sfida sui campi da padel, ma questa volta a



In alto i rappresentanti dell'azienda Eni Polo Sociale classificatisi al secondo posto. A destra, premiata la Omnia Luxury vincitrice del prestigioso torneo di padel. Sotto, Evelina Cavicchioli che ha contribuito a dare al Cral Chiesi il successo anche nel torneo di freccette

Vienna. "Wien, wir kommen". Il 30 marzo e il 19 ottobre presso lo Sport Village di Assago (MI) si è svolta la Volley In Action, il torneo di pallavolo tanto atteso dai mitici pallavolisti che ogni anno si sfidano a suon di palleggi e schiacciate. La prima giornata si è conclusa con la vittoria dell'azienda Cral Chiesi; la seconda con la vittoria del GS Polizia Locale di Pogliano Milanese. Anche per questa disciplina, grazie all'attribuzione punteggi del regolamento e al miglior piazzamento della due tappe, l'azienda "Kalos" si è aggiudicata il trofeo del primo, meritissimo, posto. Anticipiamo, vista la sentita partecipazione e richiesta da parte delle aziende, che per l'edizione 2026 saranno aggiunte ulteriori due tappe. Per concludere, arriviamo all'ultima ed attesa tappa con la grande giornata finale di festa e relative premiazioni. Domenica 30 novembre, all'Unipol

Forum di Assago, le storiche discipline del bowling, freccette elettroniche e calcio balilla hanno dato vita ad una giornata di puro divertimento, sano agonismo sportivo. Centoventi atleti delle quindici aziende iscritte, hanno animato con entusiasmo i campi da gioco dell'Unipol Forum.

Dopo una mattinata dedicata interamente al bowling, con 16 piste occupate da altrettante squadre, "l'Unipol Forum" ha conquistato meritatamente la coppa dell'azienda vincitrice. Nel pomeriggio è entrato in scena il calcio balilla con la partecipazione di quaranta coppie, diretto da **Bruno Corso**, uno tra i massimi esponenti della FICB-CSAIn. Quella vittoria finale è andata alla nuova affiliata Eni Polo Sociale, rappresentata dalla coppia **Vitello-Marrazzo**. La formula vincente ideata dal nostro responsabile regionale **Maurizio Valerani**, ha generato un evento di soft darts combattutissimo ed incerto fino alla fine; come l'anno passato, le quote rosa hanno avuto la meglio. In finale, **Evelina Cavicchioli** del Cral Chiesi ha vinto su **Ada Grignaschi** di Blend It, sancendo così il primo posto per il Cral Chiesi nel torneo di soft darts. Come previsto dal regolamento della "Companies Challenge" sono state premiate le aziende vincitrici delle singole discipline e, attraverso la somma dei punteggi ottenuti nelle varie tappe/discipline, il team vincitore assoluto. Quest'anno "Cral Chiesi" capitanato da **Federico Ferrari** ha distaccato di soli 110 punti la seconda azienda, "Eni Polo Sociale", interrompendo dopo tanti anni il dominio di Edison Play.

La prossima edizione si annuncia ricca di novità: introdurremo altre discipline, come tennis e beach volley, e accoglieremo nella famiglia CSAIn nuove e importanti aziende che credono e abbracciano il progetto aziendale CSAIn, ideato da **Marco Vercesi** e coadiuvato dalla Commissione Sport d'Impresa CSAIn Lombardia.

Il settore della popolare arte marziale, con oltre un quarto di secolo di attività, è un fiore all'occhiello dell'Ente. Tanti giovani sono diventati atleti di livello assoluto della Fijlkam come dimostrano i recenti risultati conseguiti ai Mondiali di Bangkok e ai World Games di Chengdu. Un premio al lavoro di Cosimo Costa e degli altri maestri

LO JU-JITSU DI CSAIN È IN CIMA AL MONDO



Era il lontano 1999 quando i primi club di Ju-Jitsu facevano capolino nella famiglia CSAIN. Stages, trofei, corsi di formazione ed attività promozionali hanno contraddistinto per anni la crescita mirata del settore Ju-Jitsu del nostro Ente.

Fra tutte le attività spiccano il Budo Sans Frontieres, che con le sue quattro edizioni annuali ha rappresentato un fondamentale momento di crescita e di confronto, e il Summer Camp allargato agli stranieri con competizioni di varie specialità.

Così, passo dopo passo, giorno dopo giorno, tanti atleti CSAIN hanno intrapreso un cammino, certamente

impegnativo e non privo di difficoltà, ma che oggi, a distanza di anni, possono rivedere, da giovani atleti che erano, con affetto e con un senso di gratitudine.

Erano dei ragazzini senza nessuna esperienza, ma con tanta voglia di fare e oggi tanti di loro si ritrovano sul tetto del mondo e con ancora voglia di superarsi. Le gare di Combat Point, Grappling, Randori/Duo Kata, Random Attack e le bellissime dimostrazioni durante i Summer Camp, hanno gettato le basi per decine e decine di atleti che oggi sono ai vertici della popolare e amata arte marziale. Dunque ormai da anni CSAIN sfor-

na atleti preparati e competitivi che confluiscono nel settore Ju-Jitsu della FIJLKAM nelle quattro specialità previste: Duo, Show, Fighting S e Ne-Waza.

In particolar modo le specialità del Duo e dello Show, da quasi un decennio, hanno dato grande lustro alle ASD di appartenenza grazie ai loro tecnici ed ai rispettivi atleti. Sono tante le associazioni sul territorio, ma in particolare l'ASD Il Dojo, affiliata alla FIJLKAM sin dal 2018, ha raccolto importanti affermazioni a livello nazionale ed internazionale. Campionati Italiani, Coppa Italia, Open d'Italia, Vienna Open, Maribor Open, Coppa di Spagna



Nella pagina precedente foto di gruppo con medaglie annesse del team italiano che ha gareggiato ai Mondiali di Bangkok. Foto a sinistra, il Maestro Cosimo Costa con Giada Costa e Alice La Rosa, neo-campionesse mondiali. A destra, Salvatore Ensabella e Alice La Rosa, un altro duo campione del mondo. Sotto a sinistra, Sebastiano Amore e Salvatore Adornetto, anche loro medaglie d'oro a Bangkok. Sotto a destra, Salvatore Molino e Salvatore Ensabella, campioni del Mondo e d'Europa 2025



Open, sono solo alcune tra le più importanti competizioni a cui gli atleti del Dojo hanno preso parte, riportando sempre risultati eccellenti, anche in nome e per conto della nazionale italiana FIJKAM. A questo proposito da ricordare che finalmente nel 2024 la FIJKAM ha risolto una questione organizzativa con la JJIF (*Ju-Jitsu International Federation*), aprendo ai propri atleti le porte dell'attività internazionale.

Così dal Mondiale 2024 ad Heraklion (Creta) ad oggi è stato un susseguirsi di successi e di risultati di assoluto livello: Genoa Open, Paris Grand Prix Open, Balkan Open, Medi-

terranean Open, Beveren Open, European Cup, Campionati Europei Giovanili Cipro, Europei Adults/U21 Beveren e Mondiali di Bangkok, passando da ultimo anche per i prestigiosissimi World Games 2025 di Chengdu (Cina), sono state tutte manifestazioni dove un grande lavoro di squadra ha permesso di raggiungere risultati di valore.

Un lavoro fatto di allenamenti giornalieri con la supervisione e la dedizione di tutto lo staff tecnico ed in particolare dei Maestri **Cosimo Costa**, **Alfio Petralia**, **Massimo Amore** e **Francesco Ensabella**. Nell'affollata bacheca dove spic-

cano i tanti risultati conseguiti dagli atleti di estrazione CSAIn, un'evidenza particolare meritano i citati World Games 2025 di Chengdu (Cina), la manifestazione che ha ospitato, nello scorso agosto, gli sport e le specialità che ancora non fanno parte del programma olimpico. In Cina, sul tatami più ambito del Ju-Jitsu, nel Duo Show Open Misto, **Giada Costa** e **Sebastiano Amore**, a soli 19 anni, sono finiti ad un passo dal podio distanti pochi punti dalla coppia del Montenegro, terza classificata nella competizione vinta dalla coppia thailandese davanti a quella austriaca. La bella storia dello Ju-Jitsu di CSAIn continua...

Oltre duecento arcieri in rappresentanza di quaranta società si sono sfidati al Centro Fiere di Montichiari nella 'due giorni' per l'atteso campionato indoor 3d. Per la prima volta in gara insieme atleti di CSAIn e della Fitarco. La prova ad eliminazione diretta ha proclamato per le varie categorie dodici neocampioni

AL FESTIVAL DI BRESCIA "CANTANO" LE FRECCHE

Dall'Adamello alla pianura lombarda, la provincia bresciana cambia volto radicalmente, mostrando molteplici caratteristiche che si rispecchiano in modo inequivocabile nella tempra dei bresciani. Definita "Leonessa d'Italia" in virtù della sua lunga tradizione di coraggio, orgoglio e resistenza, Brescia vanta una storia millenaria.

Grande la tradizione sportiva che trova la sua maggiore espressione nella celebre gara automobilistica conosciuta come "1000 Miglia".

Oggi la città riveste un ruolo importante per l'industria, il commercio e la cultura; qui ha sede il Centro Fiera del Garda, il secondo polo fieristico della Lombardia per dimensione. Location ideale per accogliere un evento di rilevanza nazionale quale il **3d Archery Festival Indoor 2025**, organizzato nei giorni 1-2 novembre presso il Padiglione 7/Parma da CSAIn Events, in collaborazione con la Asd Colli Morenici, affiliata CSAIn e Fitarco, e la Asd CSAIn Cremona.

Una gara attesa e pianificata a lungo, che ha portato arcieri CSAIn e Fitarco ad incontrarsi per disputare la prima competizione insieme.

L'evento organizzato nel rispetto della Convenzione Fitarco - CSAIn è il risultato di un lavoro pianificato con attenzione dal Vicepresidente Fitarco **Enrico Rebagliati** ed il Coordinatore Nazionale per il tiro con l'arco CSAIn **Maurizio Rampello**, che hanno

condiviso conoscenze personali ed esperienze al fine di realizzare una competizione fedele ai principi stabiliti nell'accordo siglato, espressione concreta dei regolamenti sportivi ed etici di entrambe le realtà.

Sono stati 210 gli atleti iscritti e 40 le Società rappresentate: questi i numeri che manifestano l'interesse suscitato da questo evento, atteso da lungo tempo.

Appuntamento al Centro Fiere di Montichiari per l'apertura dei giochi, sabato primo novembre. Dopo l'emozione dell'Inno Nazionale e il briefing effettuato dai giudici di gara, alle 10 del mattino, tra il brusio degli astanti, archi tecnologici e arcieri storici hanno raggiunto la posizione assegnata lungo le 24 corsie di tiro, pronti al fischio d'inizio.

Il silenzio carico di concentrazione li accompagna, riempie gli spazi; preziosi istanti di ricerca interiore per trovare la concentrazione necessaria ed una stabilità emotiva, un'introspezione voluta e necessaria per condurre il gioco e sovrastare l'ansia dell'attesa.

Con gli arcieri allineati in postazione, i Giudici prendono posizione dietro le linee di tiro: al libero, il Direttore dei tiri dà il via.

Comincia la 40 Round.

Il timer inizia a scorrere. Superata la tensione iniziale, con la prima volée si scarica l'adrenalina e prende il sopravvento la memoria muscolare: un fluire di movimenti che in pochi se-

I CAMPIONI 2025

MASTER DONNE

Iuana Bassi (Longbow)
Franca Grifoni (Arco istintivo)
Alida Fizzarda (Arco storico)

SENIOR DONNE

Tamara Firinu (Arco istintivo)

MASTER UOMINI

Alberto Anselmi (Longbow)
Vimar Carera (Arco storico)
Giuliano Faletti (Arco istintivo)
Alessandro Morini (Arco nudo)
Bortolo Maj (Freestyle)
Nicola Lombardo (St.lib. illimitato)

SENIOR UOMINI

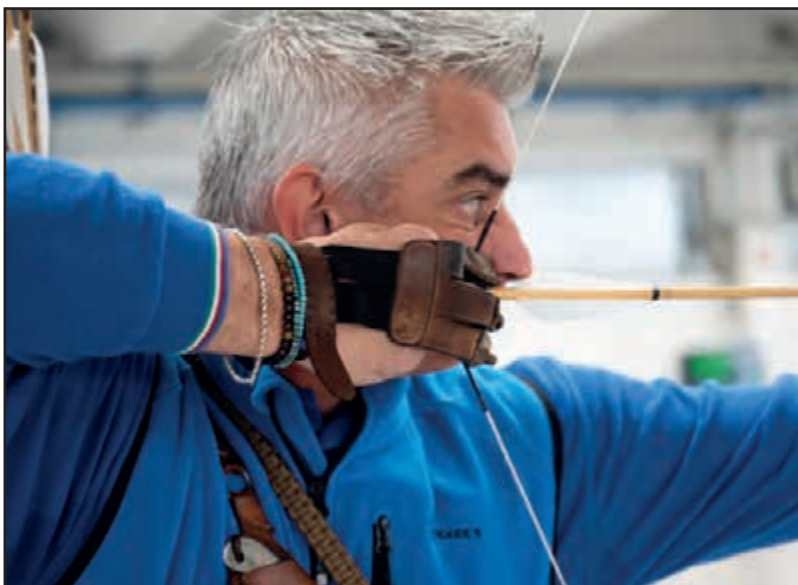
Mauro Baiocco (Arco istintivo)
Andrea Maestroni (Freestyle)

condi conduce la freccia dall'arco al bersaglio.

Incocco, alzo, trazione; l'occhio corre veloce al bersaglio laggiù. Rilascio e in volo, sono la freccia.

E ripeto il gesto con la freccia successiva. Sagoma, spot, perfect. Fuori.

Piazzola dopo piazzola, le pattuglie seguono il percorso in sequenza, con il rito ormai meccanico del tiro, recupero, ritorno e nuovo start. Passo



dopo passo, freccia dopo freccia, la gara giunge al termine nel primo pomeriggio, quando entrano in campo gli arcieri del secondo turno con i longbow, i ricurvi olimpici, gli istintivi e i ricurvi moderni.

La lunga giornata volge infine al termine e già si fanno i conti con i risultati alla prima pubblicazione delle classifiche. Qualche sorpresa ed alcune perplessità nel leggere il resoconto della giornata; e già si distinguono i campioni, motivati dagli incontri sfidanti della giornata.

Domenica mattina il secondo giorno di gara. Rispettando l'ordine prestabilito del sabato, gli atleti si sono cimentati nella gara 40 Trophy, avendo questa volta a disposizione solo una freccia per bersaglio. A conclusione degli individuali, i migliori otto tra dodici categorie hanno avuto accesso alle fasi delle eliminatorie. Sul campo appositamente allestito per questa fase della competizione, coppie di arcieri si sono allineate fronteggiando bersagli alla medesima distanza.

Spostandosi sulle quattro piazzole di tiro, i 96 si sono cimentati negli ottavi di finale. Passando ai quarti e alle semifinali gli atleti, supportati dai compagni di squadra, hanno eseguito gli ultimi tiri, che hanno decretato con l'eliminazione diretta i dodici Campioni Assoluti di categoria.

Culmine dell'evento il momento delle premiazioni. Riuniti ad applaudire organizzazione e vincitori, tantissimi arcieri si sono uniti nel celebrare ed esultare di fronte al podio.

Il ringraziamento finale ha visto protagonisti le due Asd Colli Morenici e CSAIn Cremona a lungo applaudite per l'egregio lavoro svolto. Assegnato il riconoscimento ai rappresentanti presenti della Federazione Fitarco, nella figura del Giudice **Marco Migliorati**, e dell'Ente CSAIn nella persona del Presidente di CSAIn Lombardia **Martina Redemagni**; un omaggio personale al team dei Giudici di Gara Fitarco **Gianluca Ficca**, **Marco Migliorati** e dei giudici CSAIn **Marco Destro**, **Roberto Culasso** e **Giu-**

seppe Valvo. Premio speciale per il Direttore dei tiri Fitarco **Lavinia Biagi**, presenza costante sui campi gara durante l'evento.

Successivamente, il riconoscimento alla Caporedattrice Web CSAIn **Alessandra Carrieri** che ha documentato l'Archery Festival condividendo ogni istante delle due giornate di gara.

Medaglie per categoria hanno visto alternarsi sorridenti sul podio bambini, giovani, adulti e i vincitori degli individuali. Assegnato anche oro argento e bronzo alle squadre composte da tre arcieri.

Clou della giornata la proclamazione dei Campioni Assoluti, i 12 vincitori della gara ad eliminazione disputata nel pomeriggio della domenica. Nella realizzazione di questo evento ha giocato un ruolo fondamentale il senso di appartenenza alla famiglia del tiro con l'arco CSAIn, sentimento condiviso dai partecipanti alla competizione e da quanti si sono adoperati per rendere possibile l'Archery Festival Indoor 2025. ●

Dopo otto mesi dal via si è conclusa la CSAIn Tourism Cup, una innovativa quarta edizione che ha visto centinaia di ciclisti pedalare per le strade della Liguria

CICLOTURISTA? NON PER CASO

Con un finale emozionante e una partecipazione da record, si è chiusa la **CSAIn Tourism Cup**, l'evento che unisce la passione per il ciclismo alla scoperta del territorio. Un'edizione straordinaria, che ha portato centinaia di ciclisti a pedalare sulle strade della Liguria tra paesaggi mozzafiato, borghi suggestivi e strade immerse nella natura, nel segno del progetto "Bici in Comune", l'iniziativa dedicata alla promozione del turismo sostenibile e della mobilità attiva. Tappa dopo tappa, la CSAIn Tourism Cup, iniziata il 1° marzo con il via da Imperia e conclusasi il 31 ottobre, si è trasformata in un vero viaggio esperienziale, dove sport, amicizia e condivisione hanno superato il concetto di semplice gara. Ogni evento è stato una festa all'aperto, un'occasione per scoprire nuovi percorsi e vivere il territorio in modo autentico e rispettoso, in linea con la filosofia CSAIn che coniuga sport, cultura e valorizzazione ambientale.

Sul piano sportivo, il protagonista assoluto è stato **Alberto Bottino** che, con una stagione impeccabile, ha conquistato la vittoria finale, dimostrando costanza, determinazione e grande spirito sportivo. Accanto a lui, molti altri atleti hanno contribuito a rendere il circuito vibrante e competitivo, in un clima sempre leale e appassionato. Il bilancio finale parla chiaro: più partecipanti,

più entusiasmo, più collaborazione tra associazioni, enti locali e sponsor. La CSAIn Tourism Cup si conferma così un punto di riferimento per chi ama pedalare non solo per vincere, ma per vivere un'esperienza completa fatta di sport, natura e scoperta. Un progetto diventato realtà grazie all'apporto di organizzatori, ai volontari e agli appassionati che hanno creduto in questo



Alberto Bottino, il vincitore della CSAIn Tourism Cup

progetto e lo hanno reso possibile. La vera vittoria è continuare a pedalare insieme. Il claim della manifestazione, che pensa già alla prossima edizione, è definito.

«Una quarta edizione – spiega **Luca Giordano**, presidente del Circolo Blu di Mare Parasio, società organizzatrice dell'evento – che porta un segnale decisamente positivo al tipo di manifestazione che abbiamo ideato. Quest'anno, grazie al bando 'Bici in Comune' vinto insieme al Comune di San Lorenzo, abbiamo dato ulteriore risalto alla manifestazione anche grazie al supporto di Sport e Salute. Abbiamo registrato un nuovo record di partecipanti e, finalmente, abbiamo aperto la strada ai giovani, che il prossimo anno saranno protagonisti anche grazie ai nostri corsi di sensibilizzazione e conoscenza del ciclismo nelle scuole della Valle del San Lorenzo e della Valle Argentina.

La CSAIn Tourism Cup è stata molto apprezzata dai rappresentanti di Sport e Salute e dal Ministero. Che dire... siamo veramente contenti: ciò che sembrava un sogno, oggi è diventato realtà». CSAIn Tourism Cup si rivela, quindi, con il passare degli anni un'idea vincente. Un evento che non solo racconta la bellezza del pedalare, ma testimonia come lo sport possa diventare strumento di sviluppo territoriale e crescita culturale, trasformando ogni pedalata in un'occasione di incontro, scoperta e partecipazione collettiva.

LA CLASSIFICA GENERALE

1	Alberto BOTTINO	152 pt
2	Luca GIORDANO	127 pt
3	Franco RUSSO	94 pt
4	Marco SEMERIA	94 pt
5	Claudio GANDOLFO	94 pt
6	Antonino FRASSICA	94 pt
7	Sonia CASSIANO	94 pt
8	Gaetano SPERANZA	86 pt
9	Romeo FURIA	53 pt
10	Arnaldo BAGNARI	51 pt

Presentata la stagione siciliana del ciclismo CSAIn. Sarà imperniata sulla Coppa Ionica che già prevede 24 eventi. Si comincerà il 18 gennaio ad Avola

PRONTI VIA! TUTTI IN SELLA

Un calendario ricco, strutturato e capillare. La stagione 2026 del movimento ciclistico targato CSAIn Sicilia si presenta con un programma ambizioso che unisce competizione, territorio e passione sportiva. La Coppa Ionica 2026, organizzata in sinergia con i Comitati provinciali di Siracusa, Catania e Ragusa, prevede ben 24 appuntamenti (ma ne saranno aggiunti altri) distribuiti da gennaio a settembre, con un perfetto equilibrio tra prove su strada, criterium e granfondo. In occasione della premiazione della passata edizione - alla presenza del presidente nazionale **Salvatore Spinella**, del consigliere nazionale **Giuseppe Lombardo** e del presidente regionale **Antonio Celona** - sono stati definiti i percorsi programmatici, già individuati nella prima riunione e rinsaldati in occasione del primo evento ufficiale. Annunciata la commissione regionale: si tratta dei responsabili regionali del settore strada **Claudia Franceschino** e del settore fuoristrada **Elvio Sigona**; **Renato Da Campo** si occuperà di cicloturismo, mentre **Linda Barnobi** sarà il segretario di commissione. Un gruppo di lavoro che, attraverso una rete di coordinatori provinciali, si occuperà di tutto il calendario. Il via ufficiale è fissato per il 18 gennaio ad Avola con il Trofeo Memorial Corrado Papa, a cura dell'ASD Team Cannibale Avola, che inaugura la 1ª prova del circuito siracusano. Subito dopo si entrerà nel vivo con il Trofeo Finaiti a Solarino, il 13° Trofeo Sant'Agata di Catania - appuntamento davvero ricco di storia, di ricordi e di emozioni - e il Gran Premio Città di Solarino, a testimonianza di una stagione già intensa nei primi mesi dell'anno.

La Coppa Ionica si articola in prove provinciali (Siracusa, Catania e Ragusa), prove uniche di Campionato e gare a circuito e mediofondo, confermando la capacità del CSAIn di costruire un format agonistico completo e dinamico. Tra le tappe più attese figurano il Trofeo Privitera Bike (Catania), la Coppa Carnevale (Acireale), il Trofeo San Giuseppe (Cassibile, prova unica Campionato Mediofondo), il Trofeo I-Terrace a Ortigia e la spettacolare 6ª Granfondo - Giro dell'Etna a Pedara, seconda prova del Campionato Nazionale CSAIn di Mediofondo.

Ad aprile e maggio il calendario vivrà il suo periodo più intenso, con eventi distribuiti lungo tutta la fascia orientale dell'isola: Rosolini, Ragusa, Santa Croce Camerina, Ortigia, Avola Lido, Florida e Cassibile saranno palcoscenici di grande ciclismo amatoriale e popolare, sempre all'insegna della sicurezza, del rispetto e della promozione del territorio. Da segnalare le prove uniche di Campionato CSAIn, come la Coppa Pasqua di Ragusa (Prova Unica Provinciale RG), il Trofeo Sant'Antonio da Padova a Gravina (Prova Unica Provinciale CT), e il Memorial Concetta Vitali a Cassibile (Prova Unica Campionato Regionale CSAIn). In estate spazio alle classiche: Trofeo Estate Avolese e Trofeo SS. Salvatore a Militello Val di Catania, inserite nel Circuito degli Assi, prima della chiusura settembrina con la GF/MF Città di Ragusa, terza prova del Campionato di Mediofondo. L'intero progetto Coppa Ionica 2026 - come sottolineato a più riprese anche in occasione della presentazione e della premiazione della scorsa stagione - consente di inquadrare il primo atto del nuovo ciclismo del ciclismo in Sicilia con un'at-

tenzione particolare alla valorizzazione delle società organizzatrici e alla diffusione dei valori di aggregazione, lealtà e crescita tecnica. Ci sono anche altri 10 eventi dedicati al fuoristrada che saranno annunciati nelle prossime settimane. Sinergia sport e turismo che si lega perfettamente e sposa gli obiettivi programmatici dell'ente che punta sul cicloturismo. Ogni evento che si organizzerà sarà inoltre occasione per far conoscere luoghi, borghi e comunità della costa ionica e dell'entroterra, trasformando il ciclismo in un veicolo di identità e turismo sportivo. ●



Nel comune di Livorno Ferraris si è svolta, in un clima coinvolgente, la premiazione del Gran Trofeo Mediofondo 2025, una manifestazione che fa onore al ciclismo CSAIn

È QUI LA FESTA, IN PIEMONTE

Una sala gremita di appassionati ha fatto da cornice, nel salone polifunzionale del Comune di Livorno Ferraris, alla premiazione del Gran Trofeo Mediofondo 2025 targato CSAIn. Un appuntamento ormai tradizionale, cresciuto anno dopo anno sotto l'egida del Comitato Regionale CSAIn Piemonte e grazie alla tenacia del patron **Davide Morosino**, che cinque anni fa ha dato vita a un circuito innovativo capace di fondere lo spirito del cicloturismo con il gusto dell'agonismo. Sei le manifestazioni disputate nel corso del 2025, tutte caratterizzate da una formula vincente: un primo tratto controllato, lungo dai 30 ai 40 chilometri, pensato per pedalare in sicurezza e in compagnia; a seguire una o due salite cronometrate per permettere agli scalatori di mettere alla prova le proprie gambe; infine il rientro in stile randonné, per tornare con calma, gustarsi il paesaggio e condividere l'esperienza con gli amici. Un format che richiama sempre più partecipanti, attratti dalla possibilità di vivere una giornata completa all'insegna dello sport e del divertimento. Immane, prima della premiazione, il tradizionale *risotto party*, momento conviviale che accomuna e unisce ogni edizione. A guidare la serata è stato come sempre l'instancabile **Fabrizio Gulmini**: professionalità, entusiasmo e capacità di dare spazio a ogni premiato, ingredienti che hanno reso l'evento scorrevole e coinvolgente. Ospite d'onore la Presidente Regionale CSAIn Piemonte, **Elisa Zoggia**, che nel suo intervento ha sottolineato con soddisfazione la crescita di un circuito "sano, partecipato e dalla forte connotazione sociale", capace di toccare tutte le province del Piemonte e di coinvolgere realtà diverse del territorio. La vera novità della stagione è stata la prova di San Damiano d'Asti, organizzata in collaborazione con la Jolly Europrestige. Proprio la società astigiana ha conquistato la classifica generale a squadre, aggiudicandosi un posto nella prestigiosa *Crociera dei Campioni*, iniziativa del Comitato CSAIn Piemon-



Da sinistra Davide Morosino, patron del GT Mediofondo, Elisa Zoggia, Presidente CSAIn Piemonte, e Fabrizio Gulmini, il regista della festa. In basso nella pagina, foto d'insieme dei finisher del GT Mediofondo

te che porterà in viaggio, dal 30 aprile al 3 maggio 2026, gli atleti distinti nelle discipline del ciclismo e del calciobalilla. Durante la serata sono stati premiati anche i brevettati del *Lamero*, il progetto cicloturistico ideato da Morosino insieme al Comitato Provinciale di Asti. Un'iniziativa volta a valorizzare Langhe, Monferrato e Roero attraverso itinerari a timbri: i partecipanti percorrono i territori, raggiungono le tappe prefissate e fanno apporre la propria "firma di viaggio" nelle attività locali, contribuendo a promuovere un turismo lento e rispettoso. La festa si è conclusa con un momento conviviale a base delle prelibatezze cucinate dal presidente dell'Asd Livorno Ferraris, **Arnaldo Pozzati**, e dal suo affiatato staff, che come sempre hanno saputo accogliere tutti con calore genuino. Un arrivederci già carico di entusiasmo alla prossima stagione, che inizierà prima del solito: il Gran Trofeo Mediofondo 2026 sarà infatti anticipato ai primi mesi dell'anno.



Grazie alla "gamification" c'è un nuovo modo di vivere il cicloturismo: i percorsi, sfruttando anche l'interattività, possono essere fatti di sfide, punteggi, livelli, enigmi da risolvere

IN BICI ANCHE PER...GIOCO

Immaginate di partire per un viaggio in bici dove ogni tappa è una sfida, ogni salita una missione da completare e ogni borgo attraversato nasconde un indizio da scoprire o un livello da sbloccare. Non è un videogioco, ma un nuovo modo di vivere il cicloturismo: si chiama *gamification*. Negli ultimi anni, soprattutto dopo la pandemia, sempre più persone cercano esperienze turistiche autentiche, lontane dai flussi di massa. È qui che nasce la *gamification* — o, come preferisco chiamarla, *Gami-vacation* — un modo per trasformare un viaggio in un'avventura interattiva e coinvolgente. Un'esperienza da diffondere per le peculiarità che racchiude. Ma in che cosa consiste la *gamification*? La risposta sta nell'applicare logiche e dinamiche tipiche del gioco a contesti reali. In pratica, un viaggio in bici diventa un percorso fatto di sfide, punteggi, tappe da sbloccare, enigmi da risolvere e premi da conquistare. Non si tratta di banalizzare l'esperienza, ma di renderla più partecipata, curiosa e memorabile. Come si applica al cicloturismo? Lo scorso anno ho lavorato a un progetto legato a un rifugio sulle Dolomiti, in Val Comelico, a circa 2000 metri d'altitudine. Tradizionalmente meta di escursionisti e trekker, l'obiettivo era attrarre anche cicloturisti, offrendo loro un'esperienza unica basata sulla *gamification*. La risposta è stata sorprendentemente positiva. Ma, nel concreto, quali sono i passaggi che ne determinano l'applicazione? Partiamo dagli itinerari interattivi. Attraverso app o mappe digitali, i ciclisti possono seguire percorsi tematici con tappe da "sbloccare" solo dopo aver completato una sfida. Nel progetto dolomitico, ad esempio, il percorso collegava cinque malghe: in ognuna di esse era presente un QR code che attivava un quiz sul territorio, una prova fotografica o un esercizio di orientamento. Ogni tappa diventa una missione: visitare un punto d'interesse, assaggiare un prodotto tipico, scoprire una curiosità storica. Completando la missione, il cicloturista ottiene un badge digitale o un premio reale — magari uno sconto, un

gadget o una degustazione gratuita. Ci aiutano oggi le nuove tecnologie: i QR code lungo il percorso possono aprire video, audio-guide o storie locali, offrendo indizi per la tappa successiva. Così il territorio si anima e si racconta in modo interattivo, stimolando la curiosità e l'immaginazione. L'aspetto prioritario è anche sociale: artigiani, ristoratori e guide locali diventano "personaggi" dell'avventura. Offrono prove, racconti, premi, creando un'esperienza corale dove il cicloturismo si intreccia con la vita della comunità. Perché funziona? Motiva, perché il gioco stimola la voglia di esplorare e completare il percorso. Coinvolge, perché trasforma il cicloturista in protagonista attivo. Valorizza il territorio, perché fa scoprire luoghi autentici, fuori dai circuiti turistici tradizionali. Crea ricordi, perché le esperienze ludiche restano impresse nella memoria più di una visita convenzionale. Le parole chiave diventano *sinergia* e *condivisione*. Il futuro del cicloturismo, forse, passerà anche da qui: dalla capacità di unire natura, cultura e gioco in un'unica, indimenticabile avventura a pedali.

Pierpaolo Ficara



Cresce interesse e passione per il nuovo gioco di racchetta grazie anche a CSAIn con i suoi eventi promozionali e competitivi, lì dove in Europa brilla Marcello Bettinelli

IL PICKLEBALL PRENDE LA SCENA

Il pickleball CSAIn è sempre più presente sul territorio grazie alla crescente interesse per questo nuovo meraviglioso sport, alla maggiore disponibilità di strutture organizzate, all'organizzazione di eventi e corsi di formazione con IFCSAIn. A tal proposito segnaliamo il successo della "Pickleball In Action 2025" svoltosi il 26 ottobre a Romano di Lombardia (BG) presso il "Centro Sportivo Tennis Club Romano". Il Comune ha fortemente voluto organizzare per il territorio, tramite la "SSD Romano Fitness", il primo evento promozionale con il supporto di CSAIn; per l'occasione i nostri istruttori hanno fatto provare ai residenti questa coinvolgente e dinamica disciplina. Il 6 e 7 novembre, in occasione della Fiera "Orienta Talenti" di Rho (MI), organizzata dagli Istituti De Amicis con più di 20.000 presenze tra studenti e addetti ai lavori, in tantissimi hanno potuto provare per la prima volta la nuova disciplina grazie alle direttive e supervisione di **Marcello Bettinelli** (nostro responsabile della Commissione Nazionale di Pickleball e formatore CSAIn).

Non mancherà certo la sezione più agonistica del Pickleball CSAIn, visto che sabato 20 dicembre a Rezzato (BS), la ASD Racket Players organizzerà il "Challenge GioiaPura.it", l'evento a squadre con valenza nazionale. Sarà l'occasione per celebrare la chiusura del circuito Raft Pickleball 2025 e metterà le basi per il primo Campionato CSAIn di Pickleball 2026 che sarà approvato dal Consiglio Nazionale il 19 dicembre. Punto fondamentale per la promozione della disciplina è sicuramente la formazione dei futuri istruttori e tecnici CSAIn, e per questo, su richiesta di CSAIn Lombardia, l'IFCSAIn organizzerà, a Brescia a fine gennaio, il prossimo corso di formazione. Parallelamente alla crescita in Italia, il movimento del pickleball continua a espandersi anche a livello internazionale: dal 6 al 10 agosto, il



Un match a Telford dove si è disputato il più grande evento di pickleball. Nella foto in basso, Marcello Bettinelli ed Elena Andriani fotografati sempre a Telford, dove Marcello ha conquistato due ori, nel singolo e doppio misto

Telford International Centre, nel Regno Unito, ha ospitato l'English Open 2025, il più grande evento europeo di pickleball mai organizzato.

I numeri sono stati da record: 2.300 giocatori iscritti, 41 nazioni presenti, 5 giornate d'incontri su 40 campi indoor per un totale di oltre 6.000 match disputati. Numeri che hanno trasformato la città di Telford nella capitale europea del pickleball!

È stata un'organizzazione colossale che ha dato spazio ad ogni tipo di giocatore e giocatrice, dal principiante al professionista, in sostanza un evento senza barriere.

La vera forza dell'English Open è stato nella sua inclusività: accanto ai professionisti americani e internazionali hanno trovato spazio le categorie amatoriali, over (fino al 70+), e le categorie per atleti con disabilità e in carrozzina.

«Per me è stata un'esperienza speciale – racconta Marcello Bettinelli chiamato a rappresentare CSAIn a Telford – poter gareggiare vicino a campioni di statura mondiale e, allo stesso tempo, condividere le giornate con persone di ogni età e livello. Tornare a casa con l'oro nel singolo maschile 35+, l'oro nel doppio misto 35+ e il bronzo nel doppio maschile 35+ è stato emozionante, ma ancora di più lo è stato vedere la mia compagna Elena divertirsi accanto a me nelle categorie amatoriali. Ancora più significativo è stato vivere da vicino lo spirito degli atleti delle categorie per atleti con disabilità, veri esempi di tenacia e determinazione». Anche **Elena Andriani** porta con sé un ricordo speciale: «Ho giocato il doppio femminile con una ragazza sordomuta e ho scoperto quanto sia semplice, con piccoli gesti, superare le barriere comunicative. Partita dopo partita abbiamo trovato sempre più sintonia, e questo mi ha fatto comprendere davvero quanto il pickleball possa essere uno sport inclusivo, un modello da seguire anche in l'Italia».

A Milano il team piemontese ha conquistato il titolo nazionale a squadre CSAIn. Battuto in finale il Cagno di Como. Presenti settanta giocatori arrivati da cinque regioni

SQUASH, C'È **BIELLA** SUL TRONO

La storica struttura del "PoliSquash" di Milano ha ospitato l'attesissima "Finale del Campionato Nazionale CSAIn di squash a squadre 2025". Tabellone al gran completo con sedici squadre iscritte e più di settanta giocatori presenti in rappresentanza di cinque Regioni: Emilia Romagna, Lombardia, Piemonte, Trentino e Liguria. La nuova formula del torneo e del regolamento, messo a punto dalla "Commissione Nazionale Squash CSAIn", ha permesso la partecipazione anche ai giocatori di Categoria Top, ovvero quelli con maggior esperienza e più punti in classifica, garantendo in questo modo, al pubblico e agli appassionati presenti, un grande spettacolo "squashistico". Il regolamento prevedeva il confronto fra tre giocatori per squadra disputando tre game a testa agli 11 punti. La somma totale dei punti realizzati ha così decretato il passaggio al turno successivo. Scorrendo l'elenco delle squadre iscritte spiccavano su tutte, per somma punti giocatori: Cagno Squash di Como (l'unica a superare i 6.000 punti classifica giocatori), Poli Squash Milano, Biella Squash-1 e Brescia-2. Erano questi i team che sono stati inseriti di diritto come prime quattro teste di serie del tabellone con formula ad eliminazione diretta. Dopo il primo turno e i quarti di finale, alle semifinali si presentavano, come da pronostico Cagno e Biella-1, oltre a Bergamo-1 e alla rivelazione Biella-2. Biella-1 prevaleva nettamente nel derby, così come faceva Cagno che superava Bergamo-1 con largo margine. La finale si disputava davanti ai tantissimi spettatori. Erano i giocatori di Biella a prendere subito un buon vantaggio che aumentava con gli altri incontri anche se Cagno sembrava non avere nessuna intenzione di arrendersi e anzi nel match conclusivo, quello tra il lombardo **Simone Panara** e il piemontese **Roberto Antonacci**, il primo faceva credere di essere in grado di realizzare una clamorosa rimonta che però Antonacci, spinto anche dal tifo dei compagni e degli amici di Biella, respingeva regalando così al suo team l'ambita vittoria finale. Arrivava il momento tanto atteso, quello delle premiazioni, quando,

grazie al codice etico di CSAIn, praticamente tutte le squadre iscritte venivano premiate. Toccava a **Corrado Casalvolone**, Presidente della ASD Biella Squash, insieme ai suoi tre alfiere, **Simone Dembech**, **Marco Tapparo** e Roberto Antonacci, alzare in alto il bellissimo trofeo del 3° "Campionato Nazionale di Squash a Squadre CSAIn".



La squadra di Biella-1 esulta alzando il trofeo vinto con pieno merito. Sotto, foto di gruppo con gran parte dei giocatori che sono scesi in campo

Un caloroso ringraziamento al partner tecnico "Pro Kenex" azienda con la quale lo CSAIn Nazionale ha firmato un importante protocollo di collaborazione, alla stupenda storica struttura ospitante del Poli Squash Milano, ai giocatori partecipanti, ai collaboratori, allo CSAIn Nazionale organizzatore dell'evento con il supporto dello CSAIn Lombardia e alla Commissione Tecnica Nazionale capace di redigere un regolamento unico nel suo genere con il solo scopo di produrre divertimento e sano agonismo! ●

CLASSIFICA FINALE. 1) BIELLA-1; 2) CAGNO; 3) BIELLA-2; 4) BERGAMO-1; 5) TORINO (BIELLA); 6) ASSI MILANO; 7) BRESCIA-2; 8) POLI SQUASH MILANO; 9) POLINTERNATIONAL MILANO; 10) MODENA; 11) BRESCIA-1; 12) BOLZANO; 13) BERGAMO-2; 14) BIELLA-3; 15) POLI CLASSIC MILANO; 16) POLI GALA MILANO.



Ancora un successo per "Nuoto solidale", la staffetta che ha portato oltre cinquanta nuotatori da Sapri a Maratea nel segno della solidarietà e dell'inclusione

E IL MARE DIVENTÒ UN PONTE

Un mare che abbraccia, che non divide ma unisce. Un mare che diventa luogo d'incontro, di fatica e di speranza. È il mare tra Sapri e Maratea, teatro il 12 ottobre scorso della straordinaria staffetta di nuoto in acque libere "Nuoto Solidale - Il mare che unisce", organizzata da CSAIn con il supporto del Circolo Nautico Sapri (Presidente **Leonardo Pascarel-la**) e la collaborazione di tecnici, operatori e volontari. Oltre 50 atleti provenienti da tutta Italia si sono dati appuntamento lungo la costa tirrenica per trasformare lo sport in un gesto concreto di solidarietà. Niente cronometro, nessuna classifica: solo la forza di una bracciata dopo l'altra, la voglia di condividere, di sostenere e di donare. La manifestazione aveva infatti un duplice obiettivo: promuovere la cultura del nuoto in acque libere e raccogliere fondi per iniziative sociali sostenute da CSAIn, destinate a progetti di inclusione, benessere psicofisico e sostegno alle persone più fragili.

Partiti all'alba dal porto di Sapri, i nuotatori si sono alternati in staffetta per circa 15 chilometri, seguendo la linea di costa fino a Maratea, in un mare limpido e sostenuti da condizioni meteo ideali. A garantire sicurezza e coordinamento, la rete organizzativa messa in campo da CSAIn con la preziosa collaborazione della FIV Campania, che ha assicurato l'assistenza in mare con quattro imbarcazioni d'appoggio, quindici canoe e personale esperto.

Ogni cambio di atleta era un piccolo rito: una mano che tocca l'altra, il passaggio del testimone che diventa simbolo di continuità e fiducia. Le bracciate si sono susseguite come un battito unico, una catena umana che ha attraversato il mare nel segno dell'impegno comune.

«Nuotare insieme per aiutare gli altri è la forma più pura di sport», ha detto **Vito Mecca**, Presidente CSAIn Comitato Regionale della Basilicata, al termine della prova. «Il mare ci insegna la pazienza, il rispetto, la collaborazione. Ogni onda è diversa, ma tutte ci portano nella stessa direzione».

La staffetta solidale è diventata così un viaggio interiore oltre che fisico: un'esperienza che ha fuso la dimensione sportiva con quella umana, dimostrando come lo sport possa davvero essere strumento di unione, crescita e inclusione sociale.

Il paesaggio lungo il percorso ha contribuito a rendere la giornata indimenticabile. Le coste del Cilento e della Basilicata tirrenica, con le loro baie incontaminate e le falesie che si specchiano nel blu, hanno offerto uno scenario di rara bellezza. Ogni tratto di mare, ogni insenatura attraversata, sembrava restituire il senso più autentico dell'iniziativa: la bellezza della condivisione.

All'arrivo a Maratea, ad accogliere i nuotatori c'erano applausi, abbracci e un grande senso di gratitudine. Tutti insieme - atleti, volontari, tecnici, e turisti - hanno condiviso l'emozione dell'ultimo tuffo collettivo, un gesto simbolico che ha chiuso la giornata nel segno dell'unità e della speranza. "Nuoto Solidale - Il mare che unisce" non è stato solo un evento, ma una testimonianza concreta di come la passione sportiva possa tradursi in un atto di generosità collettiva. Una bracciata dopo l'altra, i partecipanti hanno dimostrato che lo sport può davvero fare la differenza, ispirando valori di collaborazione, rispetto e altruismo.

L'impegno degli organizzatori e dei volontari, il sorriso dei partecipanti e la forza silenziosa del mare hanno dato vita a una giornata che resterà nella memoria di chi c'era e di chi ha creduto nel messaggio.

L'appuntamento del 12 ottobre, che si ripete da 12 anni, si conferma come un pilastro nel calendario degli eventi promozionali di nuoto in acque libere a carattere solidale, un esempio tangibile di come lo sport possa e debba essere una forza trainante per il bene comune. Il tratto di mare tra Campania e Basilicata è diventato, ancora una volta, la dimostrazione che l'unione degli sforzi può davvero creare un "mare che unisce", non solo le coste, ma soprattutto le persone. ●



A Catania, grazie all'impegno del nostro ente in Sicilia, è nato il progetto "Affido sportivo". Prenderà in carico 50 minori residenti nei quartieri più a rischio

CI PENSANO LO SPORT E CSAIN



Nella foto un gruppo di testimonial del progetto insieme al Presidente CSAIn Salvatore Bartolo Spinella

Accanto al presidente Spinella operano **Salvo Filippello** (coordinatore delle azioni progettuali), **Nunzia Catalfo** (comunicazione istituzionale), **Giuseppe Lombardo** (area sportiva) e **Alessandra Di Blasi** (rendicontazione).

Ampia e integrata la rete di partner con l'obiettivo consolidato di creare una comunità educante. Innanzitutto, sono stati coinvolti gli istituti comprensivi Cesare Battisti, Don Bosco, Malerba, Montessori Mascagni, Pestalozzi, San

Lo sport come antidoto alla devianza, come spazio di relazione, regole e crescita condivisa. È da questa visione che nasce Affido Sportivo, il nuovo progetto del CSAIn Sicilia, finanziato dalla Regione Siciliana, Dipartimento Famiglia attraverso i fondi della Legge 16/2021. Un'iniziativa che unisce istituzioni, scuole, associazioni e terzo settore in una rete educativa capace di accompagnare i giovani dei quartieri più fragili di Catania in un percorso di riscatto sociale e formativo.

L'obiettivo è contrastare la dispersione scolastica e prevenire la devianza minorile nei quartieri di Librino, San Giorgio, San Cristoforo, Picanello, Fortino e Zia Lisa, restituendo centralità allo sport e trasformando le associazioni in presidi educativi permanenti. Già dai primi giorni operativi la grande attenzione è palpabile. Iniziato, inoltre, il percorso di formazione dei volontari con professori universitari in prima linea per illustrare i profili sociologico ed etico che Affido Sportivo riesce a sviluppare.

«Il nostro obiettivo – ha spiegato il prof. **Salvatore Bartolo Spinella**, presidente di CSAIn e direttore del progetto – è includere cinquanta minori in condizioni di vulnerabilità sociale, offrendo loro attività e opportunità che aiutino a contrastare la dispersione scolastica e favorire l'integrazione. Lo sport diventa, in questo senso, uno strumento concreto di inclusione e crescita».

Catania, quindi, sarà modello pilota da esportare su un complesso e articolato progetto destinato a lasciare il segno. «Non parliamo soltanto di un progetto sportivo, ma di una vera strategia educativa territoriale che mira a costruire percorsi di vita. Il nostro impegno – ha aggiunto il prof. Spinella – è quello di piantare semi di futuro nei contesti più fragili, restituendo ai ragazzi la possibilità di cambiare direzione e di riscrivere il proprio destino»

Giorgio, Rita Atria e Dusmet-Doria, che saranno il cuore pulsante del progetto. Ma non solo, vista l'adesione di enti e realtà territoriali come l'Ufficio Servizio Sociale per i Minorenni, il Tribunale per i Minorenni, la Neuropsichiatria Infantile, l'Ordine degli Assistenti Sociali, il CONI Catania, l'Università di Catania (Centro di Ricerca sulle Attività Motorie), e numerose cooperative del terzo settore tra cui Officine Culturali, Trame di Quartiere, Orizzonte Bene, Marianella García, Jala ASD, Tempio 5 e C&B.

Il progetto prenderà in carico almeno 50 minori tra i 6 e i 18 anni, tutti residenti nei quartieri a rischio e segnalati dalle scuole o dagli enti partner, insieme ad almeno 50 famiglie coinvolte in percorsi di accompagnamento alla genitorialità. A sostegno dell'iniziativa parteciperanno 50 volontari, punti di riferimento della comunità educante. Il programma prevede allenamenti settimanali orientati all'empowerment, laboratori artistici, culturali e sociali, tutoraggio costante, incontri con le famiglie, sostegno didattico pomeridiano e monitoraggi scientifici per valutare l'efficacia degli interventi. Il progetto ha ricevuto l'adesione, tra gli altri, di **Roberto Di Bella**, presidente del Tribunale dei Minorenni, e **Roberta Montalto**, Ufficio Servizio Sociale per i minorenni, che ne sono anche testimonial, insieme a numerosi atleti come **Orazio Arancio** (rugby), **Claudia Vinciguerra** (pallanuoto), **Tania Senio** (basket), **Salvo Bianchetti** (calcio), **Giada Costa** e **Salvo Molino** (campioni del mondo di ju-jitsu, nella recente kermesse di Bangkok), **Giovanni Marchese**, ex calciatore di Serie A e oggi impegnato nel calcio giovanile come allenatore, e **Mattia Faraoni**, campione del mondo di kickboxing. Una storia quindi tutto a scrivere. Come ha concluso Spinella: «Questa è la nostra sfida: trasformare lo sport in una forma di affido educativo, dove allenarsi significa crescere, imparare e costruire futuro».



De Silvestro e Mazzel sono i due azzurri dello sci scelti come alfiere dell'Italia per i Giochi Paralimpici Invernali Milano-Cortina. La cerimonia di apertura si svolgerà a Verona il 6 marzo ma loro saranno presenti solo da remoto perchè il giorno dopo andranno già a caccia di una medaglia nella discesa libera

RENÈ E CHIARA LANCIANO LA SFIDA



Una ridda di indiscrezioni, sono quelle che si rincorrono alla vigilia dei Giochi Paralimpici Invernali di Milano-Cortina, quelli ormai prossimi, sulle nevi delle montagne venete e trentine, nei palazzetti del ghiaccio di Milano. Chi sfilerà alla Cerimonia inaugurale dei Giochi Paralimpici a Verona, il 6 marzo, dentro un'Arena che, spoglia del suo passato, si mostrerà come ponte verso il futuro di un Paese più inclusivo, più consapevole e solidale, quello che saluteremo, a sipario delle Paralimpiadi chiuso? È quasi certa la squadra azzurra di para ice hockey, paradossalmente

daranno forfait i due portabandiera, Chiara Mazzel e Renè De Silvestro, i campioni dello sci alpino designati a sfilare con la Bandiera alla guida della delegazione azzurra. Saranno in gara il giorno successivo, e tanto basta, ai due atleti che hanno vissuto l'ultimo quadriennio per queste gare, a rappresentare il paese solo virtualmente, via collegamento.

Saranno giochi singoli anche per questo, quelli al via dal 6 marzo, appunto, e fino al 15. Ma anche perché le sfilate avverranno in luoghi distinti: gli olimpici inaugurano a San Siro, mentre chiudono all'Arena di Verona, viceversa i paralimpici aprono i Giochi a Verona ma li chiudono al Palazzetto del ghiaccio di Cortina. Una triangolazione per ribadire la natura estesa di questi Giochi 'diffusi', che, tra sedi di gara e cerimonie, abbracciano tre regioni e qualcosa come 22.000 mq.

Le certezze riguardano il numero di discipline in cui l'Italia gareggerà, sei su tre sedi: para ice hockey (Milano Hockey Arena), parasnowboard, sci alpino (Cortina Olympia delle Tofane), sci nordico e biathlon (Tesero Cross-Country Skiing Stadium), wheelchair curling (Cortina Olympic Stadium).

Chiara Mazzel fa la valigia diretta a Solda (BZ), per un raduno con il resto della squadra, mentre rilascia l'intervista. È serena e distaccata parlando della nomina ad alfiere, non si scompone, tanto più trattandosi di una sfilata simulata, da remoto. È focaliz-



Chiara Mazzel insieme a Fabrizio Casal, la sua guida, sul podio dei Mondiali disputati quest'anno a Maribor dove l'atleta ha vinto due argenti, nello slalom e nel gigante



Renè De Silvestro è una delle punte della squadra paralimpica di sci. Gareggia nella categoria "sitting". Quest'anno ai Mondiali di Maribor ha vinto l'oro nel gigante e l'argento nello slalom

zata sulla gara del cuore, la discesa libera, che è in programma proprio in esordio dei Giochi, il giorno dopo la sfilata inaugurale. Per le emozioni e le dichiarazioni alla stampa, in questo ruolo, c'è tempo. Almeno fino al 22 dicembre, quando per lei e Renè De Silvestro si apriranno i portoni del Quirinale, dove il Capo dello Stato li attende per la consegna del Tricolore.

«Non ci penso, non immagino cosa dirò al Presidente Mattarella, non ho preparato ancora nessun discorso. Diciamo che non sono abituata nemmeno alle interviste. Ma so che ce la sto mettendo tutta nello sci, tutto quello che posso, per non avere rimpianti».

Disciplina, basso profilo, piedi per terra, Chiara è il frutto di una lunga elaborazione interiore di ciò che le è capitato a 18 anni: si è manifestato un glaucoma che l'ha portata oggi alla quasi completa cecità. «Sono stati periodi durissimi – ammette – mi chiudevo nella mia stanza, nella disperazione assoluta, perché sapevo che per questa malattia non ci sono cure, al momento, e peggiora progressivamente. Anche le mie amiche si erano allontanate. In più, la mia famiglia non sapeva come aiutarci».

Le lunghe ore a casa, però, diventano la sua fortuna: «Un giorno accendo la televisione, stavano trasmettendo le gare di sci alpino ai Giochi Paralimpici di Pyeongchang: mi sono fermata a vederle, scendevano anche Giacomo Bertagnoli e Fabrizio Casal (la coppia azzurra *visually impaired* che a Pyeongchang 2018 ha vinto praticamente tutto, ndr). Lì mi è scattata la molla, ho pensato che avrei potuto farlo anche io, seppu-

re fossi, fino ad allora, semplicemente una sciatrice del weekend». Così Chiara cambia piani: «Mi sono messa subito alla ricerca di una guida, e provando ho avuto una bellissima sensazione di libertà. Avevo trovato ciò che avrei fatto, il mio lavoro». Dopo mezza stagione con un'altra guida, si libera e arriva per lei Fabrizio Casal, autentico fuoriclasse, giovanissimo ma pieno di esperienza. «Abbiamo un bel rapporto. Lui mi dice dove la pista presenta delle asperità (via interfono, nella categoria *visually impaired* lo sciatore guida scende davanti all'atleta con disabilità visiva, con il quale è in collegamento audio, ndr), dove c'è una curva stretta o più ampia, dove comincia il piano e posso spingere. Se ho paura? Un po' di incoscienza ci vuole, ma non so che velocità raggiungiamo, soprattutto nella discesa libera. So che mia madre si volta dall'altra parte, ogni volta che parto dal cancelletto, e non si volta finché non sono all'arrivo».

A Milano-Cortina, Chiara proverà tutte le specialità. Quest'anno a Maribor, Slovenia, è salita sul podio mondiale dello slalom e del gigante (due argenti, ndr); l'edizione precedente, a Espo (ESP), s'era laureata campionessa mondiale nel superG, nella combinata e nella discesa libera. Insomma, una versatilità straordinaria che sarà il suo biglietto da visita e l'avvertimento alle altre nazioni.

Anche **Renè De Silvestro** sfilerà in collegamento, alla cerimonia inaugurale, anche lui in gara il giorno successivo. La sua categoria è 'sitting', Renè ha una paraplegia che gli permette di gareggiare nello sci alpino sui monosci, un sedile conformato sui suoi arti

inferiori, aerodinamico, leggerissimo, in carbonio e alluminio, con il quale sfiora i 120 km in discesa libera. Per lui, già sciatore prima dell'incidente in allenamento che gli ha provocato la lesione spinale, tanta emozione già ora solo a pensarci, che sarà portabandiera azzurro: «Sono rimasto molto sorpreso, non me l'aspettavo. Non è da tutti, è motivo di orgoglio e prestigio. Una cosa del genere sicuramente mette pressione, ma, per come sono fatto io, mi carica moltissimo». Cortina, le nevi che conosce meglio delle strade del suo quartiere, il trentino René, che è nato a San Candido (BZ): «Spero che questo si traduca in un vantaggio sugli avversari, non hanno segreti queste piste per me, quindi sono certo che resterò tranquillo. Ma soprattutto a questi Giochi assaporerò la presenza del pubblico. Alla fine, sono le prime Paralimpiadi in cui avremo attorno il calore di tanta gente. A Pyeongchang erano pochissimi gli spettatori sugli spalti, a Pechino 2022 c'era il Covid e il distanziamento. Ecco, ora mi aspetto una grande festa di pubblico».

Prima c'è il Capo dello Stato, ma su questo è impreparato: «Non so ancora cosa dirò. Di sicuro mi scriverò qualcosa che cercherò di ripetere a braccio, vediamo se ci riesco».

Per lui, ai Giochi di Pechino 2022, erano arrivati l'argento nel gigante, il bronzo nello slalom. Quest'anno, a Maribor, il lavoro ha portato grandi frutti e miglioramenti ulteriori, con l'oro nel gigante e l'argento nello slalom. Questo è il trend, ma per Milano Cortina la parola d'ordine non c'è, per scaramanzia. E allora vale la classica espressione latina, *ad majora!* ●

FUORI CAMPO / Il 20 novembre si è svolta la Giornata dei diritti dell'infanzia e dell'adolescenza. Un pioniere della moderna pedagogia, il polacco Janusz Korczak, ci ha trasmesso tre diritti fondamentali: diritto al rischio, alla libertà e all'identità. Sono tutte aspettative che la pratica sportiva può sempre garantire ai nostri ragazzi

QUANDO L'EDUCAZIONE INCONTRA LO SPORT



Tommaso Pezzino (48 anni, catanese) ha una laurea magistrale in Scienze Pedagogiche e in Scienze Filosofiche. Da diversi anni ricopre il ruolo di pedagogista scolastico in diversi istituti. È "capo scout" AGESCI (l'associazione guide e scouts dei cattolici italiani) e collabora come pedagogista con associazioni sportive dilettantistiche. Tra i suoi scritti, "Papà chi sono gli ignavi, una lettura pedagogica della Divina Commedia" edito da Algra Editore.

Quando questo numero della rivista sarà tra le mani dei lettori, si sarà da poco celebrata la Giornata internazionale dei diritti dell'infanzia e dell'adolescenza.

Il 20 novembre, infatti, si ricorda l'anniversario dell'adozione, da parte dell'ONU, della Convenzione sui Diritti dell'Infanzia e dell'Adolescenza (CRC), approvata nel 1989 dall'Assemblea Generale delle Nazioni Unite.

Il succedersi di queste giornate internazionali - se ne contano più di duecento - rischia di scivolarci addosso senza indurci a riflettere su quanto alcune questioni tocchino da vicino il nostro vissuto. E allora, forse, da educatori, allenatori, genitori, potremmo farci stuzzicare da alcune considerazioni che ci suggerisce questa giornata.

Un personaggio, molto spesso dimenticato, è il medico e pedagogo polacco **Janusz Korczak**, pioniere della moderna pedagogia, che scriveva: "Il bambino non diventerà una persona, lo è già". Korczak dedicò la vita ai bambini dell'orfanotrofio di Varsavia e scelse di morire con loro nel lager di Treblinka. La sua testimonianza ci consegna tre diritti che ancora oggi interrogano la nostra idea di educazione e, sorprendentemente, anche di sport.

1 - Il diritto alla morte

Korczak non intendeva un desiderio di fine, ma un diritto simbolico: il diritto

a correre dei rischi, a provare da soli, a vivere esperienze vere. "Negare al bambino il diritto al rischio significa negargli il diritto alla vita." Per rendere meglio l'idea preferisco parlare di "diritto al vento" prendendo spunto dal celebre esperimento, chiamato Biosphere 2, realizzato in Arizona negli anni '90: una gigantesca struttura chiusa, autosufficiente, pensata per studiare la vita in un ecosistema totalmente controllato. Dentro c'erano deserti, oceani, foreste, coltivazioni, barriere coralline. Tutto era perfetto, regolato, previsto. Eppure, accadde qualcosa di sorprendente: gli alberi crescevano rapidamente, ma si spezzavano prima di diventare adulti. Gli scienziati scoprirono che mancava un elemento essenziale per la loro sopravvivenza: il vento. Il vento è un "disagio naturale". Quando il vento scuote il tronco, costringe l'albero a sviluppare la *wood stress reaction*, cioè la possibilità di formare un legno più spesso e fibre più resistenti. Nella Biosfera 2, senza vento, gli alberi crescevano senza forza: alti, ma fragili. Sani solo all'apparenza. Un ambiente perfetto non produce esseri viventi forti, ma fragilità eleganti. E questo vale anche nella nostra vita. Ci accorgiamo troppo spesso che stiamo creando una "Biosfera 2 educativa" una campana di vetro dove si cresce in fretta ma senza strutture interne. Il vento, in natura, non è un incidente. È parte del processo. Allo stesso modo, l'imprevisto — piccolo o grande — è ciò che permette



all'essere umano, e al bambino e adolescente in particolare, di costruire strategie, scoprire risorse interiori, adattarsi al nuovo. **Maria Montessori** dice in un altro modo: "Aiutami a fare da solo".

Janusz Korczak riconosceva al bambino il diritto all'errore, e perfino — provocatoriamente — il diritto alla morte, cioè al rischio, di una vita non sterilizzata, una vita vera.

Nello sport, questo significa permettere di cadere e rialzarsi, di fallire un rigore o sbagliare un passaggio senza che l'adulto intervenga subito a correggere o rimproverare. Il bambino atleta deve poter scoprire i propri limiti, non temerli. Sperimentare il fallimento, l'imprevisto, il vento che soffia.

2 - Il diritto alla vita presente

Janusz Korczak, nel suo manifesto rivoluzionario sui diritti dei bambini, afferma che ogni ragazzo ha il diritto alla vita presente: il diritto a vivere pienamente l'oggi, senza essere schiacciato dal peso delle aspettative degli adulti o proiettato continuamente in un domani immaginato da altri. Nel mondo dello sport questo diritto è spesso il primo a essere tradito e gli adolescenti si ritrovano: a correre per il risultato e non per il piacere di muoversi, a vivere l'allenamento come un compito di prestazione e non come un tempo per scoprire il proprio corpo, a sentirsi valutati solo per ciò che potranno diventare; a subire la pressione di genitori e allenatori che guardano solo alla carriera futura, al rendimento, alla posizione in squadra, alla convocazione. È come se tutto fosse destinato ad un futuro che spesso non appartiene

neppure al ragazzo.

Korczak dice ai grandi: "Il bambino non è un uomo di domani, è già un uomo di oggi." Lo stesso vale per l'adolescente atleta: non è un campione potenziale, un progetto atletico, un investimento emotivo o economico. È una persona intera, già adesso. Per lui infatti il domani è un concetto astratto. Il presente invece è tutto: è identità, emozione, desiderio, corpo. Quando lo sport diventa solo preparazione per il futuro, il ragazzo perde il senso del presente. E se perde il presente, perde il gusto per la vita stessa.

3 - Il diritto alla propria individualità

Il terzo diritto inviolabile per un bambino o un adolescente è il diritto a essere quel che è contro le etichette, le definizioni facili. Janusz Korczak riconosce a ogni bambino e adolescente un diritto radicale e spesso disatteso: il diritto di essere quello che è e non ciò che gli adulti si aspettano, non ciò che viene scritto su una relazione clinica, non ciò che un'etichetta impone: semplicemente sé stesso, con il proprio modo di pensare, di muoversi, di sentire, di imparare e di stare nel mondo. Le parole della Garante per l'Infanzia e l'Adolescenza lo denunciano con chiarezza: viviamo un tempo in cui la crescita dei ragazzi è spesso letta attraverso la lente della diagnosi. Una lente a volte utile, ma che rischia di diventare una scorciatoia, una risposta automatica, un modo per semplificare ciò che semplice non è: l'unicità di una persona in crescita. La Garante ci mette in guardia dal rischio che le problematiche educative diventano troppo spesso e troppo rapidamente "disturbi"; le dimensioni ambientali

vengono confuse con deficit individuali e le diagnosi, da strumento, si trasformano in definizioni di identità.

Lo sport, che dovrebbe essere uno dei luoghi più democratici e inclusivi, spesso diventa uno spazio in cui l'etichetta pesa di più. Soprattutto nell'adolescenza, accadono dinamiche pericolose: il talento viene giudicato prima ancora del ragazzo. Lo sport si trasforma in selezione invece che in educazione e l'errore diventa una conferma della diagnosi, non una parte naturale dell'apprendimento. Il conflitto con i compagni diventa "un tratto patologico" e non più un'occasione di crescita.

Lo sport invece è il luogo in cui ci si libera dall'etichetta. Nel movimento, nel gioco, nel sudore, nella cooperazione, nello sforzo condiviso, nella vittoria e nella sconfitta, l'adolescente può scoprire cose che nessuna relazione clinica potrà mai definire: la propria grinta, la propria creatività, il proprio ritmo, il proprio modo unico di stare in un gruppo.

Korczak aggiungeva che il diritto supremo del bambino è il **rispetto**: trattarlo "da concittadino", ascoltare le sue domande e riconoscere paure e desideri. Questi principi evidenziano che il bambino non è un mero adulto in potenza, ma una persona con bisogni propri. In un'ottica pedagogica il compito dell'adulto è abbassarsi (letteralmente "piegarsi") fino al livello del fanciullo, ascoltarlo e guidarlo senza annullarne la libertà. Ogni bambino ha il suo ritmo, la sua voce, la sua forma di correre e di giocare. "Non ci sono bambini, ma persone" e lo sport, se autentico, riconosce queste differenze e non pretende uniformità.

Korczak, in questa giornata internazionale per i diritti dell'infanzia e dell'adolescenza, ci lascia un insegnamento estremamente prezioso per tutti noi educatori e genitori: l'educazione è sempre un incontro tra due persone, "quando parlo o gioco con un bambino, un istante della mia vita si unisce ad un istante della sua e questi due istanti hanno la stessa maturità". Ovviamente non significa che io non sia portatore della mia adultità, del mio ruolo... ma significa che in quell'incontro, in quell'istante si gioca tutta la partita della relazione educativa. Ed è una partita che si gioca sempre alla pari, in quel momento, in quell'incontro tra due Istanti. ●

1 - Relazione del Garante per l'infanzia e l'adolescenza Marina Terragni alla Camera dei Deputati (Commissione Infanzia e Adolescenza, 22 luglio 2025).

L'attività fisica generalizzata ci dovrebbe accompagnare in tutta le fasi della vita, dall'infanzia alla vecchiaia, aiutandoci a raggiungere e mantenere il benessere fisico, mentale e anche sociale. Le scelte da fare dipendono dall'età: nei bambini deve prevalere l'aspetto ludico, negli anziani quello legato al sostegno della salute

IL TUO SPORT? LEGGI LA CARTA D'IDENTITÀ



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.

Lo sport non professionistico è una delle esperienze più universali e democratiche del nostro tempo. Non richiede trofei né record: basta la voglia di muoversi, di stare bene e di condividere il piacere dell'attività fisica. In un'epoca in cui la sedentarietà è diventata una delle principali minacce per la salute, riscoprire il movimento come parte della vita quotidiana è un gesto di cura verso sé stessi e verso la collettività. Ma non tutti gli sport, e non tutte le modalità di allenamento, sono adatte a ogni fase della vita. Cambiano i bisogni, le capacità fisiche e le motivazioni. Ecco allora qualche consiglio per vivere al meglio lo sport in ogni età, tra benessere, energia e consapevolezza.

TRA I 6 E I 12 ANNI: IMPARARE GIOCANDO

In questa fascia d'età è importante privilegiare l'aspetto ludico e la varietà delle esperienze motorie. I bambini dovrebbero poter sperimentare diversi sport, evitando la specializzazione precoce. Meglio puntare su giochi e attività brevi ma intense, che stimolino coordinazione, equilibrio, velocità e destrezza. L'obiettivo non è vincere, ma imparare a muoversi e a divertirsi nel rispetto degli altri. Allenamenti troppo lunghi o competitivi rischiano di far perdere entusiasmo. L'approccio giusto è quello del gioco educativo: imparare regole, svi-

luppare l'autostima e, soprattutto, associare lo sport al divertimento. Un bambino che si diverte mentre si muove sarà più incline a mantenere l'abitudine sportiva anche in futuro.

TRA I 13 E I 18 ANNI: CRESCERE ATTRAVERSO IL MOVIMENTO

Durante l'adolescenza, lo sport diventa strumento di crescita e di costruzione dell'identità. In questa fase si consiglia di mantenere la pratica sportiva costante, ma con un occhio attento al benessere psicologico. Gli allenamenti possono diventare più impegnativi, ma devono sempre lasciare spazio al piacere e alla socialità. È utile scegliere una disciplina che rispecchi la personalità del ragazzo: sport di squadra per chi ama il gruppo, discipline individuali per chi preferisce sfide più intime. È importante che gli adulti – genitori e allenatori – non trasformino lo sport in una fonte di stress o di giudizio. L'obiettivo è imparare a gestire la fatica, a rispettare regole e avversari, a scoprire la soddisfazione di migliorarsi. L'adolescente che vive lo sport come esperienza positiva acquisisce fiducia in sé e impara a fronteggiare anche le sfide della vita quotidiana.

TRA I 20 E I 60 ANNI: MANTENERE L'EQUILIBRIO

Nell'età adulta lo sport diventa una valvola di equilibrio tra corpo e mente. È consigliabile scegliere attività compatibili con i ritmi di lavoro e di



famiglia, privilegiando la regolarità rispetto all'intensità. Anche solo 30 minuti al giorno di camminata veloce, corsa leggera o nuoto hanno effetti significativi sulla salute. Le attività più indicate sono quelle che combinano sforzo fisico e rilassamento mentale: yoga, pilates, ciclismo, fitness funzionale, trekking o sport di squadra amatoriali. Dopo i 30 anni il metabolismo rallenta e dopo i 40 aumenta il rischio di infortuni: per questo è importante curare il riscaldamento, la postura e i tempi di recupero. Lo sport, praticato con costanza e consapevolezza, diventa una potente forma di prevenzione: riduce il rischio di malattie cardiovascolari, abbassa i livelli di stress e migliora la qualità del sonno. Ma è anche un modo per mantenere viva la socialità: palestre, squadre dilettantistiche e gruppi di corsa creano legami e senso di appartenenza, contrastando la solitudine urbana.

DAI 60 ANNI IN POI: MUOVERSI PER RESTARE GIOVANI

Nella terza età, il consiglio è semplice ma fondamentale: non smettere di muoversi. Anche un'attività leggera e regolare può fare la differenza. Camminate quotidiane, ginnastica dolce, nuoto o ballo contribuiscono a mantenere forza, equilibrio e autonomia.

È importante che gli esercizi siano adattati alle condizioni fisiche e che vengano eseguiti sotto la guida di istruttori preparati. Oltre ai benefici fisici – come la prevenzione di cadute, osteoporosi e malattie croniche – l'attività sportiva ha effetti straordinari sul piano mentale. Muoversi stimola la memoria, migliora l'umore e favorisce la socialità. Allenarsi in gruppo o partecipare a corsi per anziani permette di sentirsi parte di una comunità attiva e vitale. Il movimento diventa così uno strumento di be-

A sinistra dei bimbi corrono felici insieme a un pallone da calcio. Tra i 6 e 12 anni lo sport deve essere inteso solo come un gioco, che diventa un mezzo per fare movimento e anche per imparare a rispettare le regole.

Sotto, un gruppo di anziani impegnati in quella che viene definita "ginnastica dolce": aiuta a stabilizzare i propri movimenti evitando pericolose cadute e migliorando anche l'umore

nessere integrale: aiuta a vivere più a lungo e, soprattutto, meglio.

UN VALORE SOCIALE E POLITICO

Oltre ai benefici individuali, lo sport non professionistico ha un enorme impatto collettivo. In Italia si contano oltre centomila associazioni sportive dilettantistiche, sostenute da volontari, istruttori e appassionati. Si tratta di una rete sociale che promuove inclusione, solidarietà e salute pubblica. Lo sport di base rappresenta una vera infrastruttura civica: organizza la vita di quartieri e paesi, crea occasioni di incontro e previene l'isolamento. Secondo le stime del CONI e dell'ISTAT, ogni euro investito nello sport amatoriale ne fa risparmiare almeno tre al sistema sanitario, grazie alla riduzione delle malattie legate alla sedentarietà. È dunque un investimento politico nel senso più alto: quello che costruisce comunità sane e partecipative.

UNA MEDICINA NATURALE PER TUTTI

Dal punto di vista tecnico, lo sport non professionistico è un potente alleato del metabolismo. Un'ora di camminata sostenuta brucia circa 250 calorie, una corsa leggera fino a 600, una partita di calcetto o di tennis può superare le 700. Ma non si tratta solo di energia spesa: il movimento regolare rafforza il sistema immunitario, migliora la circolazione e regola la pressione arteriosa. A livello mentale, l'attività fisica stimola la produzione di endorfine e serotonina, riducendo ansia e stress. In ogni fase della vita, muoversi significa volersi bene.

In definitiva, lo sport per tutti è un filo che unisce le generazioni: il bambino che corre al parco, l'adolescente che si allena con gli amici, l'adulto che ritrova tempo per sé e l'anziano che continua a camminare ogni mattina. Non esiste un'età giusta per iniziare, ma solo il momento in cui si decide di farlo. Lo sport, se vissuto con equilibrio e passione, non è solo un'attività fisica: è educazione, salute, cultura e libertà. È il modo più naturale per sentirsi vivi, a qualsiasi età. ●

A TAVOLA - L'errore che non deve fare un atleta riguardo all'alimentazione è quello di mangiare sempre gli stessi cibi. Invece il "menu" deve tener conto dei cicli della preparazione. Nella periodizzazione della dieta va riservata molta attenzione anche alla fine della stagione quando bisogna riprogrammare la macchina metabolica

L'ALLENAMENTO È IL MIO CHEF IDEALE



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.

L'allenamento di ogni disciplina sportiva è caratterizzato da macrocicli, mesocicli e microcicli. La caratteristica più importante del macrociclo è quella di abbracciare gli altri due, rappresentando in maniera "scolastica", l'inizio e la fine del periodo allenante. Questa affermazione però nasconde una non verità, ovvero il fatto che solo apparentemente la stagione sportiva finisce; in realtà infatti questo periodo non rappresenta uno stop completo dell'allenamento, ma più semplicemente il passaggio da un macrociclo all'altro senza una soluzione di continuità.

La dieta periodizzata non è una moda, ma un principio scientifico solido: la nutrizione deve seguire la logica dell'allenamento. Così come i carichi di lavoro variano per stimolare adattamenti specifici, anche l'alimentazione dovrebbe cambiare per sostenere tali adattamenti. In altre parole, non esiste una "dieta per tutto l'anno", ma una nutrizione intelligente, flessibile, che si muove in sinergia con i cicli di allenamento, di recupero e di competizione.

L'ERRORE PIÙ COMUNE: MANGIARE SEMPRE ALLO STESSO MODO

Molti atleti seguono una dieta standard, rigida, convinti che la costanza significhi disciplina. In realtà, mangiare sempre allo stesso modo significa non assecondare il carico allenante

ma soprattutto non ascoltare il proprio corpo. Se durante un periodo di carico intenso, quando le riserve di glicogeno si svuotano, la richiesta di carboidrati e antiossidanti aumenta e se continuiamo a seguire una dieta a basso contenuto calorico, la funzione immunitaria può risentirne. Al contrario, nei periodi di scarico o recupero, un eccesso di carboidrati non utilizzati può favorire accumuli non necessari, riducendo l'efficienza metabolica, aumentare il rischio di incorrere in una insulino-resistenza e compromettere il metabolismo degli zuccheri quando invece il corpo ne richiederà una maggiore presenza. Periodizzare la dieta significa proprio questo: dare al corpo ciò di cui ha bisogno, quando ne ha bisogno. È un dialogo continuo tra fisiologia e nutrizione, tra ciò che l'atleta fa e ciò che il corpo richiede per adattarsi.

La periodizzazione alimentare si costruisce come una pianificazione tecnica. Ogni fase dell'anno richiede una strategia diversa.

Durante i periodi di costruzione, l'obiettivo è stimolare adattamenti mitocondriali, migliorare la capacità ossidativa e sostenere l'allenamento con volumi elevati. In questa fase, una dieta moderata in carboidrati ma ricca di proteine di qualità, grassi "buoni" e fibre può favorire una migliore efficienza metabolica, riducendo il rischio di accumulare tessuto adiposo.

Nei periodi di carico, invece, si punta

a massimizzare la disponibilità energetica. L'apporto di carboidrati aumenta per sostenere le sessioni più intense e favorire la supercompensazione. Anche il timing assume un ruolo chiave: introdurre carboidrati nel post-allenamento accelera la ricostruzione del glicogeno muscolare, mentre le proteine stimolano la sintesi e il recupero delle fibre.

Infine, nei periodi di scarico o rigenerazione, la dieta cambia ancora. I carboidrati si riducono, mentre cresce l'attenzione verso micronutrienti, polifenoli, vitamine e minerali, indispensabili per combattere lo stress ossidativo e ripristinare l'equilibrio ormonale e intestinale.

Il timing nutrizionale è l'elemento più sottovalutato e, al tempo stesso, il più decisivo.

Assumere i nutrienti giusti nei momenti corretti consente di migliorare la disponibilità energetica, accelerare il recupero e ottimizzare gli adattamenti fisiologici.

Un esempio concreto:

- Nei giorni con allenamenti doppi, la finestra post-sessione è un momento critico. Entro 30-60 minuti, è opportuno introdurre una quota bilanciata di carboidrati e proteine per sfruttare al massimo la sensibilità insulinica e la capacità di assorbimento muscolare.

- Nei giorni di recupero, invece, è preferibile mantenere un basso carico glicemico, favorendo fonti proteiche e grassi buoni per migliorare la flessibilità metabolica.

- In vista di una gara, l'approccio cambia ancora: serve garantire la piena saturazione del glicogeno muscolare, ma senza appesantire la digestione o alterare la stabilità intestinale.

La vera forza della dieta periodizzata è proprio questa capacità di adattarsi con precisione, anticipando i bisogni dell'organismo e preparando il terreno alla miglior risposta possibile.

UNA STAGIONE SI CHIUDE MA LA PROGRAMMAZIONE CONTINUA

Il periodo di fine stagione è spesso vissuto come una pausa, ma in realtà rappresenta un momento strategico per riprogrammare la macchina metabolica.

Dopo mesi di gare, trasferte e allenamenti, il corpo ha bisogno di rigenerarsi, ma anche di mantenere le basi metaboliche costruite. È il tempo ideale per lavorare su parametri spesso trascurati: composizione corporea, equilibrio intestinale, livelli di infiammazione e micronutrienti carenti.

Introdurre una fase di "reset metabolico" aiuta a ridurre lo stress ossidati-



vo accumulato, migliorare il sonno e potenziare il sistema immunitario. Alimenti vegetali, pesce azzurro, frutta rossa, tè verde, olio extravergine d'oliva e spezie come curcuma e zenzero dovrebbero diventare protagonisti della tavola. Un altro aspetto spesso sottovalutato è la varietà cromatica nel piatto. Inserire alimenti di colori diversi non è solo una scelta estetica, ma un vero e proprio alleato fisiologico e psicologico. I pigmenti vegetali — come antociani, carotenoidi e polifenoli — supportano il sistema immunitario e contrastano lo stress ossidativo, ma influenzano anche il tono dell'umore attraverso la modulazione dei neurotrasmettitori. Per lo sportivo, mantenere varietà e colore nel piatto aiuta a rendere la dieta più piacevole e sostenibile nel tempo, migliorando la compliance e riducendo il rischio di monotonia alimentare.

Parallelamente, mantenere una quota proteica costante è fondamentale per evitare perdita di massa magra durante i periodi di scarico. Le proteine, infatti, non servono solo a costruire muscolo, ma anche a sostenere la funzione immunitaria, la sintesi enzimatica e la riparazione dei tessuti. Approcciarsi ad una dieta in cui la frequenza del consumo delle proteine aumenta, non significa però assumerne troppe; infatti, possiamo decisamente rispettare il nostro fabbisogno proteico quotidiano, senza esagerare, semplicemente imparando a distribuire meglio le proteine.

In questa fase, il lavoro del nutrizioni-

sta diventa cruciale: aiutare l'atleta a leggere i segnali del corpo, capire quando spingere e quando rallentare, quando ricaricare e quando rigenerare.

NUTRIZIONE, SCIENZA E CONSAPEVOLEZZA

La periodizzazione nutrizionale significa imparare ad ascoltarsi, a riconoscere che il corpo non è sempre uguale, che l'allenamento, lo stress, il sonno e la vita quotidiana modificano costantemente il metabolismo.

È un modo per rendere l'atleta protagonista del proprio processo di crescita, fornendogli gli strumenti per gestire l'alimentazione non come imposizione, ma come parte integrante dell'allenamento.

Mentre l'anno volge al termine, lo paragoniamo alla fine della stagione (che non è mai fine vera e propria), la riflessione più utile che un atleta possa fare è chiedersi non solo come si è allenato, ma anche come si è nutrito.

La dieta periodizzata rappresenta la frontiera più moderna della nutrizione sportiva: non una formula rigida, ma un percorso, che segue passo passo l'allenamento.

Chi impara a gestire "anche" la propria alimentazione con la stessa precisione con cui gestisce i carichi di lavoro scoprirà che la performance non è frutto del caso, ma della coerenza tra ciò che si fa e ciò che si mette nel piatto. ●

NUOVE SFIDE - Integrarsi nel mondo che ci circonda è un'esigenza fondamentale dell'uomo, un processo che si rinnova di continuo. Ma l'individuo non deve subirlo passivamente, deve evitare che la sua identità venga imposta dall'esterno. Deve essere lui a scegliere i modelli sociali da seguire in base alla sua interiorità

L'ADATTAMENTO? COMANDO SEMPRE IO



Enrico Palladino è uno psicologo clinico. Membro del Centro Italiano di Psicologia Analitica (CIPA), si occupa da oltre vent'anni dei vissuti emotivi relativi a situazioni di malattia e/o disabilità. Relatore in convegni, è docente universitario presso il CERDO e l'università LINK in osteopatia integrata. Psicologo collaboratore del protocollo di riabilitazione WeSet ideato da Giuseppe Chiodi. Svolge la professione come libero professionista. Vive e lavora a Roma.

L'adattamento è una delle funzioni psicologiche fondamentali che ci consente di vivere, evolvere e trovare un equilibrio tra ciò che siamo e ciò che il mondo ci richiede. Non si tratta soltanto di una risposta a circostanze esterne, ma di un processo dinamico che coinvolge la nostra identità, le nostre risorse interiori e il modo in cui impariamo dagli altri. Due cornici teoriche – la psicologia analitica di **Carl Gustav Jung** e la teoria dell'apprendimento sociale di **Albert Bandura** – permettono di comprendere questo concetto da prospettive complementari, mostrando come l'essere umano si costruisca nell'incontro continuo tra mondo interno e mondo esterno. Secondo Jung, l'adattamento non è soltanto un meccanismo di sopravvivenza, ma un compito esistenziale. L'individuo deve sapersi adattare alla realtà oggettiva, ossia al mondo sociale, alle richieste dell'ambiente, alle norme culturali, ma anche alla realtà soggettiva, composta dai bisogni profondi, dalle immagini interiori e dalle potenzialità ancora inesprese. L'armonia tra questi due piani non è mai definitiva: è un processo che si rinnova di continuo, guidato da ciò che Jung chiama il percorso di individuazione, ovvero la progressiva integrazione delle parti cosce e inconscie della personalità. Jung sottolinea infatti che il manca-

to adattamento può assumere due forme opposte: un eccesso di conformismo, in cui l'individuo si identifica totalmente con le aspettative sociali perdendo il contatto con il proprio Sé, oppure un ripiegamento nell'interiorità, che porta a ignorare la realtà esterna e a vivere in una sorta di isolamento psichico. In entrambi i casi, l'energia psichica si blocca e l'individuo sperimenta tensione, disagio o sintomi. L'adattamento sano, invece, implica un dialogo costante tra conscio e inconscio, tra personalità sociale e verità interiore, tra ciò che il mondo chiede e ciò che la psiche desidera.

Da questa prospettiva, adattarsi significa anche confrontarsi con le proprie ombre, cioè con gli aspetti negati o meno accettati della personalità. Jung ritiene che solo integrando queste parti si possa diventare persone autentiche, capaci di affrontare la realtà esterna senza perdere la propria direzione interiore. L'individuo che si adatta in questo senso non "subisce" il mondo, ma sviluppa una forma più profonda di libertà: la possibilità di rispondere alle circostanze con creatività, flessibilità e consapevolezza. Se Jung mette in luce il ruolo della dimensione interiore, Bandura, con la teoria dell'apprendimento sociale, offre uno sguardo complementare focalizzato sull'ambiente e

sulle interazioni con gli altri. Secondo Bandura, gran parte del nostro comportamento è appreso osservando modelli significativi: genitori, insegnanti, coetanei, figure pubbliche. Non impariamo solo attraverso le conseguenze dirette delle nostre azioni, ma anche osservando le azioni altrui e valutandone gli esiti. Questo apprendimento vicario ci permette di prevedere le conseguenze dei comportamenti possibili e scegliere quelli più utili in un determinato contesto.

Il concetto di autoefficacia, centrale nella teoria di Bandura, rappresenta il ponte tra osservazione, apprendimento e adattamento. L'autoefficacia è la percezione di essere in grado di fronteggiare le situazioni e influenzare gli eventi. Una persona che si percepisce competente sarà più flessibile, più capace di trovare soluzioni e meno incline a lasciarsi sopraffare dalle difficoltà. Al contrario, una bassa autoefficacia porta a evitare ciò che si teme, a sentirsi impotenti e quindi a ridurre la propria capacità di adattamento. Anche il comportamento è parte attiva del processo: Bandura introduce l'idea del determinismo reciproco, secondo cui individuo, ambiente e comportamento si influenzano a vicenda. L'adattamento non è dunque una risposta passiva al contesto, ma un processo dinamico in cui la persona modifica il proprio ambiente tanto quanto ne è modificata. Questa visione si

armonizza sorprendentemente con quella junghiana: se Jung parla di interazione tra conscio e inconscio, Bandura parla di interazione continua tra individuo e ambiente. In entrambi i casi l'adattamento emerge come una danza complessa, mai riducibile a una semplice reazione meccanica.

Integrare i due approcci permette di comprendere l'adattamento in tutta la sua profondità. L'individuo non solo osserva gli altri e apprende da loro, ma interpreta ciò che osserva alla luce dei propri bisogni interiori, dei simboli personali e dei modelli archetipici che orientano la sua esperienza. Allo stesso modo, le risorse interne – come il senso di significato, la spinta all'individuazione o la capacità di integrare le parti di sé – influiscono sul modo in cui la persona interagisce con l'ambiente e interpreta i modelli sociali.

L'adattamento, quindi, non è né puro conformismo né semplice autorealizzazione. È un equilibrio dinamico che si costruisce attraverso la relazione: relazione con se stessi, con gli altri e con il contesto culturale. È la capacità di rivedere le proprie strategie quando l'ambiente cambia, di imparare nuove competenze osservando chi ci circonda, ma anche di mantenere una direzione personale coerente, evitando di perdersi in un'identità imposta dall'esterno.

Nella vita quotidiana, ciò si traduce in un insieme di abilità: flessibilità mentale, consapevolezza di sé, capacità di valutare i modelli sociali e scegliere quali seguire, apertura all'esperienza e fiducia nelle proprie risorse. In un mondo caratterizzato da cambiamenti rapidi, dall'incertezza e da una crescente complessità sociale, l'adattamento non è più solo una competenza utile, ma una vera e propria condizione per vivere in modo pieno e sano.

Alla luce delle teorie di Jung e Bandura, possiamo dunque vedere l'adattamento come un processo che ci permette non solo di rispondere al mondo, ma di trasformarlo e trasformarci. Un processo creativo, che unisce interiorità e socialità, e che rappresenta una delle espressioni più profonde dell'essere umano in crescita. ●

- Jung, C. G. *Tipi psicologici*. Torino: Bollati Boringhieri, 1991 (ed. or. 1921).
- *L'io e l'Inconscio*. Torino: Bollati Boringhieri, 1980 (ed. or. 1928).
- *La dinamica dell'inconscio*. Torino: Bollati Boringhieri, 1983.
- *Opere*, Vol. 7 e 8. Torino: Bollati Boringhieri.
- Bandura, A. *Social Learning Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall, 1977.
- *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: W. H. Freeman, 1997.
- *Social Foundations of Thought and Action*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall, 1986.



LA NOSTRA BIBLIOTECA / 1 - Leonardo Calò, noto cardiologo, ha pubblicato un saggio dove offre una prospettiva innovativa sull'invecchiamento attraverso consigli scientifici e pratici, ma anche con riflessioni spirituali. L'obiettivo è di imparare a vivere "generando salute" più che concentrarsi su come curare le malattie

LA QUARTA ETÀ FINISCE IN LISTA D'ATTESA



Leonardo Calò è professore ordinario di Cardiologia presso l'Università degli Studi di Roma "Foro Italico" e Direttore del Centro di Cardiologia del Policlinico Casilino. Ha organizzato numerosi congressi e corsi, tra cui "PLACE - Platform of Laboratories for Advances in Cardiac Experience", giunto alla 10ª edizione con la partecipazione di oltre 2500 specialisti. Relatore e moderatore in più di 800 eventi scientifici, è Fellow per meriti scientifici e organizzativi dell'Associazione Nazionale Medici Cardiologi Ospedalieri e della Società Europea di Cardiologia. La sua ricerca spazia dalla prevenzione della morte cardiaca improvvisa alla cardiologia dello sport, dalla caratterizzazione fenotipo-genotipo delle cardiomiopatie alla telecardiologia, e infine alla longevità.

"Vivere senza Età - I Segreti dei Super Agers" è un saggio che esplora come estendere la longevità (diventare "Super Agers") in modo naturale e consapevole, combinando le più recenti evidenze scientifiche, esperienze personali e riflessioni spirituali. L'autore, il prof. Leonardo Calò, medico con lunga esperienza clinica, condivide un percorso di ricerca e sperimentazione che parte dalla prevenzione delle malattie croniche e approda alla "salutogenesi", l'arte di "generare salute", tramite alimentazione, stili di vita, attività fisica e cura dell'equilibrio interiore.

Il libro offre una prospettiva innovativa e integrata sull'invecchiamento sano: un testo che coniuga ricerca scientifica, riflessione spirituale e consigli pratici per imparare a vivere in salute, con pienezza e consapevolezza. È un invito a ripensare alle nostre abitudini e a scoprire che la longevità non è soltanto questione di genetica, ma di scelte quotidiane, di alimentazione equilibrata e di uno sguardo amorevole verso noi stessi e verso la vita.

Nel libro, Calò porta il lettore a riscoprire la saggezza delle popolazioni più longeve al mondo e a integrare le più recenti scoperte su epigenetica, nutrigenomica e geni della longevità (come le sirtuine). L'approccio multidisciplinare mostra come cambiamenti quotidiani, dall'alimentazione ai ritmi sonno-veglia fino all'attività

fisica e alle relazioni sociali, possano influire sull'aspettativa e sulla qualità di vita.

DOVE NASCE L'IDEA

Dalla volontà di ribaltare la prospettiva: invece di concentrarsi sulla malattia, indagare come coltivare la salute e ritardare il più possibile l'invecchiamento patologico.

Da un viaggio personale e professionale, in cui l'autore mescola concetti scientifici, miti, tradizioni culturali e pratiche mediche orientali e occidentali. Nel 2015, alla soglia dei cinquant'anni, Calò ha vissuto una trasformazione personale che lo ha portato a riflettere in modo più profondo sulla mortalità e sulla necessità di generare salute anziché rincorrere la cura.

STRUTTURA E TEMI PRINCIPALI

Introduzione - Il percorso dell'autore e la presa di coscienza della propria mortalità.

Popolazioni longeve ("Zone Blu") - Una panoramica su culture come gli Hunza, gli abitanti di Okinawa, di Ikaria, di Loma Linda e di alcune aree dell'Italia (come la Sardegna e il Cilento), che vantano altissime percentuali di centenari in buona salute.

Nutrizione e "cibi della longevità" - L'importanza di un'alimentazione ricca di frutta, verdura, legumi e cereali integrali; il ruolo di fitonutrienti, polifenoli e sostanze antiossidanti (es. resveratrolo, quercetina, antociani).

Epigenetica e nutrigenomica - Come



lo stile di vita e l'alimentazione possono accendere o spegnere geni responsabili dell'invecchiamento.

Autofagia e digiuno - I benefici dei periodi di restrizione calorica e di un apporto moderato di proteine animali per promuovere i meccanismi di pulizia cellulare (autofagia)

Attività fisica - Non solo sport "intensivo", ma movimento quotidiano, camminate, danza, pratiche come il Tai Chi.

Longevità come percorso spirituale e sociale - La rilevanza dell'atteggiamento mentale, delle relazioni sociali e della ricerca di uno scopo di vita ("ikigai").

STILE E APPROCCIO

Linguaggio divulgativo, arricchito da riferimenti a studi scientifici e dati epidemiologici. Esempi e aneddoti personali che rendono la lettura scorrevole e vicina al lettore.

Consigli pratici (alimentari, comportamentali, di meditazione) per incoraggiare un cambiamento graduale e sostenibile.

MESSAGGIO CHIAVE

"Vivere senza Età" non significa negare la vecchiaia, ma coltivare ogni giorno la vitalità fisica e mentale, unendo conoscenze mediche e tradizioni millenarie per vivere meglio e più a lungo. Anche se la genetica incide, la durata dei nostri anni di vita dipende soprattutto dalle scelte quotidiane: alimentazione, relazioni, movimento, armonia interiore.



PERCHÉ LEGGERLO

Attualità del tema - In una società che invecchia rapidamente, aumentano le patologie croniche legate all'età. Il libro risponde al bisogno di soluzioni efficaci e scientificamente fondate.

Approccio integrato - L'autore coniuga scienza, storia, tradizioni culturali e suggerimenti pratici.

Concretezza - Oltre alle spiegazioni teoriche, propone strategie quotidiane semplici e applicabili alla realtà di ciascuno.

Dimensione spirituale e sociale - Non si limita al "cosa mangiare" o "quanto allenarsi", ma tocca la sfera interiore, le relazioni, l'importanza di trovare un senso e un equilibrio.

POSSIBILI ANGOLI DI APPROFONDIMENTO

L'invecchiamento come scelta consapevole - Come e perché le nostre abitudini quotidiane possono

"accelerare" o "rallentare" la lancetta dell'età biologica.

Cosa sono i cibi "autofagici" o "sirt-food" - Il ruolo di alimenti come il cacao, l'olio extravergine d'oliva, i frutti di bosco, il tè verde e tanti altri nel promuovere la longevità.

La prevenzione come investimento - I vantaggi per il singolo e la collettività (riduzione della spesa sanitaria, maggiore benessere sociale).

Il viaggio interiore della longevità - L'aspetto psicologico e spirituale, dal senso di scopo (ikigai) alle pratiche di mindfulness, yoga o meditazione.

Una "dieta mediterranea" perduta - Quali sono gli errori più comuni che commettiamo pensando di seguire la "vera" dieta mediterranea?

Confronto fra culture - Hunza, Okinawa, Ikaria, Loma Linda, Sardegna e Cilento: pratiche e spunti replicabili anche nella vita urbana di oggi.

LA NOSTRA BIBLIOTECA/ 2 - L'avvocato Vito Cozzoli è stato al vertice di Sport e Salute per oltre tre anni. Ora in un libro ha voluto raccontare la sua esperienza evidenziando come lo sport sia un motore potente che incide sui valori sociali, sul benessere del corpo e dello spirito ma anche sull'economia

LO SPORT, UN UNIVERSO CHE ABBRACCIA TUTTI

"L'anima sociale e industriale dello sport", il libro dell'avvocato **Vito Cozzoli**, si propone come un'analisi articolata del ruolo dello sport nella società contemporanea, intrecciando visioni, valori e storie che ne raccontano il duplice volto. Ma l'Avvocato Cozzoli

è riuscito ad andare oltre perché l'opera mette in evidenza la potenza dello sport, motore di crescita economica e innovazione industriale e allo stesso tempo strumento per la costruzione di comunità più sane e coese. Due facce della stessa medaglia: da un lato attività fisica, relazione e intrattenimento, lo sport come presidio, diritto universale, un farmaco per corpo e spirito, dall'altro un investimento strategico per il futuro dei giovani, un driver per la crescita dell'economia, del lavoro e del sistema Paese.

Il libro racconta l'esperienza di Cozzoli alla guida di Sport e Salute come Presidente e

Amministratore delegato dal marzo 2020 all'agosto 2023, anni segnati dalla pandemia e da sfide senza precedenti. La narrazione mette in luce la capacità di mettersi in gioco, ispirata dai principi di **Papa Francesco** incontrato da Cozzoli durante il suo mandato, e l'impegno costante per rendere lo sport di tutti e per tutti. Le pagine illustrano i progetti portati avanti: playground e le aree gratuite allestite nei parchi, interventi nelle periferie, bandi per sostenere le società sportive, iniziative nelle carceri e percorsi di inclusione e recupero sociale, nei quartieri più disagiati. Capitolo dopo capitolo emerge la coesistenza tra l'innovazione tecnologica e culturale con le esigenze di un settore consolidato e tradizionale, quello dello sport.

Cozzoli, attraverso i suoi interventi resi



Vito Cozzoli, professore e avvocato, è l'Amministratore Delegato di Autostrade dello Stato SpA. Manager con una lunga esperienza in ambito istituzionale, Cozzoli è nato a Bari nel 1964 ed è stato, dal marzo 2020 al maggio 2023, Presidente e Amministratore Delegato di Sport e Salute SpA, valorizzando lo sport quale strumento delle politiche pubbliche, di sviluppo e coesione sociale.

Già Capo di Gabinetto del Ministero dello Sviluppo Economico e del Ministero del Lavoro in diversi Governi, è stato per sette anni il Capo della Avvocatura della Camera della Deputati. Professore a contratto di Diritto pubblico dell'Economia alla LUISS di Roma, dove è Condirettore del Corso "Gestione delle crisi d'impresa", è stato Professore Straordinario di Diritto Pubblico di Management dello Sport presso l'Università LUM di Bari. Dal 2020 è membro del Consiglio di Amministrazione di Engineering SpA e dal maggio 2024 è Presidente di Smart Clinic SpA.

A sinistra Vito Cozzoli con il Presidente dell'Inter Giuseppe Marotta



L'Avvocato Vito Cozzoli fotografato insieme ad un gruppo di giovani tennisti durante un incontro svolto nel quadro della sua attività di Presidente e Amministratore delegato di Sport e Salute, carica che ha ricoperto per oltre tre anni. Attualmente Cozzoli è Amministratore delegato di Autostrade dello Stato Spa



sociale genera inclusione, legalità e riduce criminalità e dipendenze.

Un capitolo importante è dedicato alle infrastrutture e alla scuola. Viene sottolineato il ruolo delle palestre, impianti sportivi, strutture e stadi. La carenza di strutture moderne e accessibili, insieme a procedure burocratiche complesse, limita lo sviluppo dello sport. L'autore propone un approccio integrato tra pubblico e privato, quale soluzione al problema, con investimenti sostenibili e utili per generare ricadute sociali ed economiche rilevanti. L'introduzione dell'attività motoria a scuola, già nelle classi primarie, ha segnato un passaggio epocale e ha posto la lente di ingrandimento sulla necessità di una rivoluzione culturale per diffondere la pratica sportiva come parte integrante della crescita dei giovani.

Mens sana in corpore sano. Risolvendo la locuzione latina delle Satire di Giovenale, sveliamo il legame tra sport e valori etici, illustrato attraverso il ruolo di riferimento del Presidente della Repubblica, **Sergio Mattarella**, che ha rappresentato durante il mandato di Cozzoli un faro morale e istituzionale per Sport e Salute e per tutto il sistema sportivo.

Attraverso le collaborazioni con federazioni, associazioni, società sportive e amministrazioni locali si è favorita la sinergia tra diversi attori. Esempi del più classico gioco di squadra, dal terreno di gioco alla vita di tutti i giorni.

La prefazione di **Giuseppe Marotta**, presidente dell'Inter, è una testimonianza preziosa delle evoluzioni dello sport italiano. Mutamenti che hanno investito pubblico, utenti, addetti ai lavori e top manager. Per Marotta lo

sport, evoluto e al passo con i tempi, ha arricchito la struttura delle squadre di calcio con figure professionali essenziali per la performance, dal match analyst allo psicologo. «Come passione sportiva l'Italia è imbattibile, investire nel settore conviene e produce risultati doppi. Ma nessuno vince da solo». Ancora una volta il gioco di squadra. Le parole di Marotta non possono che confermare l'importanza della leadership, della visione e della capacità di innovare per garantire risultati nel breve e nel lungo periodo.

Il libro offre una lettura multidimensionale dello sport, capace di coniugare "antico" e "moderno", passato e un futuro che è già presente, investimento economico e benessere collettivo. Attraverso storie, dati, speech, interviste, l'opera invita a guardare oltre il campo da gioco. Il testo è consigliato a tutti, giovani e non, esperti della materia e amatori, perché il linguaggio dello sport – come spiega Cozzoli – è universale. Il libro è uno strumento di riflessione per manager, operatori sportivi e istituzioni, e per coloro che credono nella capacità dello sport di trasformare la società. L'attenzione alla qualità della vita, alla salute, all'inclusione e alla formazione dei giovani rende il libro un contributo fondamentale per chi desidera investire sul futuro e promuovere una cultura sportiva responsabile e sostenibile.

"L'anima sociale e industriale dello sport" si colloca come un punto di riferimento per comprendere lo sport come fenomeno complesso e potente, in grado di generare impatti profondi, a partire dalle nostre vite. ●

nell'ambito del suo mandato, documenta e certifica come Sport e Salute si sia consolidata come player fondamentale del sistema sportivo, promuovendo lo sport e i corretti stili di vita. Senza dimenticare la "sports industry" che è in grado di creare posti di lavoro (basti pensare ai grandi eventi, dagli Internazionali di tennis al Sei Nazioni di rugby), e opportunità imprenditoriali, mentre la dimensione

GLI OBBLIGHI PER I CONTRIBUTI PUBBLICI

di LUCA CAMPAGNA

L'obbligo di pubblicazione dei contributi pubblici ricevuti da associazioni e società sportive dilettantistiche trova fondamento nell'art. 1, commi 125-129 della Legge 124/2017, che impone a tutti gli enti che intrattengono rapporti economici con la pubblica amministrazione – comprese ASD e SSD – di rendere noti online i vantaggi economici percepiti nel corso dell'anno precedente, qualora l'importo complessivo superi i 10.000 euro.

COSA PUBBLICARE E QUANDO

Vanno pubblicati tutti i benefici effettivamente ricevuti di importo superiore ai 10 mila euro entro il 30 giugno di ogni anno. L'importo di 10mila euro va inteso in senso cumulativo, per cui, ad esempio, un'associazione che abbia ricevuto un contributo da 5mila euro ed un altro da 6mila euro, è tenuta alla pubblicazione.

L'adempimento deve essere assolto entro il 30 giugno di ogni anno e riguarda:

- la denominazione e codice fiscale del soggetto erogante (es. Comune, Regione, CONI, Dipartimento Sport, ecc.)
- l'importo ricevuto
- la data di incasso
- la causale o finalità del contributo

In assenza di un sito web ufficiale, è ammessa la pubblicazione sulla pagina Facebook dell'ente, purché accessibile e visibile al pubblico.

Secondo il disposto normativo sono esclusi, dall'obbligo di pubblicazione, gli incarichi retribuiti ed in generale l'acquisto di eventuali beni e servizi, oppure eventuali risarcimenti danni corrisposti dalle Pubbliche amministrazioni. Sono esclusi, altresì, i contributi a "carattere generale", per cui l'obbligo non coinvolge, per esempio, il contributo del 5 per mille e tutto il tema dei "vantaggi".

Non sono esclusi dall'obbligo, viceversa, i casi di vantaggi non in denaro, attribuiti alle singole ASD ed SSD, che sono invece toccati dalla disciplina, come nel caso di immobili dati in comodato d'uso ad un ente del terzo settore.

CHI È SOGGETTO ALL'OBBLIGO

Le Associazioni Sportive Dilettantistiche, secondo le attuali norme, devono pubblicare nei propri siti internet o analoghi portali digitali le informazioni relative a sovvenzioni, sussidi, vantaggi, contributi o aiuti, in denaro o in natura, non aventi carattere generale e privi di natura corrispettiva, retributiva o risarcitoria, che gli sono stati effettivamente erogati nell'esercizio finanziario precedente da pubbliche amministrazioni ed enti pubblici economici, ordini professionali, società in controllo pubblico e associazioni, fondazioni ed enti di diritto privato finanziati dalle pubbliche amministrazioni o che esercitano attività di produzione di beni e servizi a favore delle pubbliche amministrazioni.

Le Società Sportive Dilettantistiche, invece, devono pubblicare i predetti importi ed informazioni nella nota inte-

grativa allegata al bilancio di esercizio posto che tutte le SSD sono tenute ad iscriversi al registro delle imprese ex articolo 2195 del Codice civile ed obbligati al deposito del bilancio e della relativa nota integrativa presso lo stesso registro.

Ove la SSD redige il bilancio in forma abbreviata ai sensi dell'art. 2435-bis del codice civile, dovrà assolvere l'obbligo, al pari delle ASD, tramite la pubblicazione delle informazioni sul proprio sito internet ovvero sui portali dell'associazione di categoria senza indicazione in nota integrativa.

L'obbligo si applica tanto alle ASD quanto alle SSD. In particolare, le SSD iscritte nel Registro delle Attività Sportive Dilettantistiche (RASD) devono assicurare il rispetto di tali obblighi anche ai fini della conservazione dei requisiti per le agevolazioni fiscali e contributive.

L'obbligo si applica tanto alle ASD quanto alle SSD. In particolare, le SSD iscritte nel Registro delle Attività Sportive Dilettantistiche (RASD) devono assicurare il rispetto di tali obblighi anche ai fini della conservazione dei requisiti per le agevolazioni fiscali e contributive.

SANZIONI PREVISTE

Il mancato rispetto degli obblighi di pubblicazione comporta sanzioni pecuniarie pari all'1% dell'importo ricevuto, con un minimo di 2.000 euro.

Inoltre, se l'inadempimento non viene sanato entro 90 giorni dalla eventuale contestazione, l'ente è tenuto alla restituzione integrale del contributo.

CONSIGLI PRATICI

- Tenere traccia puntuale dei contributi pubblici ricevuti
- Predisporre una sezione "Trasparenza" sul sito o pagina social della ASD o SSD
- Pubblicare ogni anno i dati richiesti entro il 30 giugno
- Conservare la documentazione a supporto

UN DOVERE DI CORRETTEZZA E LEGALITÀ

Oltre all'aspetto normativo, la pubblicazione dei contributi pubblici rafforza la fiducia nei confronti degli enti sportivi da parte di istituzioni, comunità locali e sponsor. È dunque fondamentale che ASD e SSD si dotino di strumenti e procedure per garantire il rispetto puntuale degli obblighi di trasparenza, contribuendo così alla valorizzazione del ruolo sociale e civile dello sport dilettantistico. ●



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

15 DICEMBRE

- Registrazione dei corrispettivi conseguiti nell'esercizio di attività commerciale nel mese di novembre 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 DICEMBRE

- Versamento contributi previdenziali, ritenute IRPEF, addizionali comunali e regionali su redditi di lavoro dipendente relativi al mese di novembre.
- 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 euro prevista dall'art.36 del Decreto Legislativo 36/2021.
- Versamento dei contributi previdenziali per compensi di lavoro sportivo pagati nel mese di novembre, derivanti da rapporti di collaborazione coordinata e continuativa, a lavoratori sportivi che hanno superato la fascia di esenzione previdenziale di 5.000 euro prevista dall'art.35 del Decreto Legislativo 36/2021.
- Liquidazione e versamento dell'Iva mensile di novembre 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 saldo IMU 2025.

29 DICEMBRE

- Liquidazione e versamento dell'acconto Iva del mese di dicembre (soggetti IVA mensili) o del quarto trimestre 2025 (soggetti IVA trimestrali) per ASD, SSD e COOP SD, che sono in regime IVA ordinario non avendo optato per la Legge 398/1991.
- 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 novembre.

31 DICEMBRE

- Trasmissione UNIEMENS flussi contributivi e retributivi unificati all'INPS relativamente ai dati di novembre dei lavoratori dipendenti e dei collaboratori sportivi coordinati e continuativi che hanno superato la fascia di esenzione previdenziale di 5.000 euro prevista dall'art.35 del Decreto Legislativo 36/2021.
- Trasmissione UNILAV per i rapporti di lavoro sportivo coordinato e continuativo instaurati nel mese di novembre.
- 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 ottobre 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 novembre da parte delle ASD nell'esercizio di attività istituzionale.

15 GENNAIO

- Registrazione dei corrispettivi conseguiti nell'esercizio di attività commerciale nel mese di dicembre 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 GENNAIO

- Versamento contributi previdenziali, ritenute IRPEF, addizionali comunali e regionali su redditi di lavoro dipendente relativi al mese di dicembre.
- 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 dicembre nei confronti di lavoratori sportivi che hanno superato la fascia di esenzione IRPEF di 15.000 euro prevista dall'art.36 del Decreto Legislativo 36/2021.
- Versamento dei contributi previdenziali per compensi di lavoro sportivo pagati nel mese di dicembre, derivanti da rapporti di collaborazione coordinata e continuativa, a lavoratori sportivi che hanno superato la fascia di esenzione previdenziale di 5.000 euro prevista dall'art.35 del Decreto Legislativo 36/2021.
- Liquidazione e versamento dell'Iva mensile di dicembre 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.

26 GENNAIO

- 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 dicembre e nel IV trimestre 2025.

31 GENNAIO

- Trasmissione UNIEMENS flussi contributivi e retributivi unificati all'INPS relativamente ai dati di dicembre dei lavoratori dipendenti e dei collaboratori sportivi coordinati e continuativi che hanno superato la fascia di esenzione previdenziale di 5.000 euro prevista dall'art.35 del Decreto Legislativo 36/2021.
- Trasmissione UNILAV per i rapporti di lavoro sportivo coordinato e continuativo instaurati nel mese di dicembre.
- 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 novembre 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 dicembre da parte delle ASD nell'esercizio di attività istituzionale.

L'ORGANIGRAMMA CSAIn

CONSIGLIO NAZIONALE

PRESIDENTE

Salvatore Bartolo Spinella

PRESIDENTI ONORARI

Giacomo Crosa
Luigi Fortuna
Natale Mazzuca
Dino Zoff

VICEPRESIDENTI

Marcello Pace (*Vicario*)
Amedeo Di Tillo (*Tesoriere*)
Fabrizio Berveglieri

MEMBRI GIUNTA NAZIONALE

Valentina Spampinato
Franca Ferrami
Massimo Piludu
Gennaro Rega
Luigi Cavaliere

CONSIGLIERI NAZIONALI

Laura Ravelli
Guseppe Luca Lombardo
Raffaele Marcoccio
Gianpietro Cancian
Pier Carlo Iacopini
Marco Cedroni
Emanuela Silvestri
Noemi Tazzi
Germana Sperotto
Marco Vercesi

REVISORI DEI CONTI

Domenico Corsini (*presidente*)
Gaetano Profeta (*membro*)
Carlo Luzzi (*membro*)

PROCURATORE NAZIONALE

Gianpaolo Paglia

COMMISSIONE NAZIONALE DI APPELLO

Gianfranco Barbagallo (*membro*)
Salvatore Costarelli (*membro*)
Pasquale Pio Grasso (*membro*)

COMITATI REGIONALI

VALLE D'AOSTA

Presidente: Claudio Hérin
Villaggio Jeanceyaz 37, Quart (AO)
Cell. 333.1885055
csain.aosta@gmail.com

PIEMONTE

Presidente: Elisa Zoggia
Via Adamello 38, Nichelino (TO)
Cell. 393.1599578
comitatocsainpiemonte@gmail.com

LOMBARDIA

Presidente: Martina Redemagni
Via Teresio Olivelli 3, Castenedolo (BS)
c/o Studio Piazza
345.4528748
csainlombardia@gmail.com

TRENTINO ALTO ADIGE

Presidente: Pino de Nicolò
Via del Macello 57, Bolzano
Cell. 348.0062104
csainaltoadige@gmail.com

VENETO

Presidente: Gian Pietro Cancian
Via Benzi 86, 31100 Treviso
Cell. 340.4556930
veneto@csain.it

FRIULI VENEZIA GIULIA

Presidente: Silvano Rodolfo Godeassi
Via Venezia 17, S.Vito Al Torre (UD)
Cell. 338.6251770
godessisilvano@gmail.com

LIGURIA

Presidente: Valentina Spampinato
Via Brindisi 18, int. 20, 16127 Genova
Cell. 389.7607400
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 F.lli 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

Presidente: 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
Via del Fasano 41, Catania
Tel. 095.397040
Cell. 335.7401496
csainsicilia@gmail.com

SARDEGNA

Presidente: Massimo Piludu
Via E. di Arborea 114,
09045 Quartu Sant'Elena (CA)
Tel. 070-3328515
Cell. 346.0355531
sardegna@csain.it
csainsardegna@pecimprese.it



**Centri Sportivi
Aziendali e Industriali**



CSAIN.IT

2026 GRAN PRIX NEVE CSAIN

**31 GENNAIO
7 FEBBRAIO
2026**



**6 FEBBRAIO
GARA DI SLALOM GIGANTE IN 2 MANCHE**

LOCALITÀ: MADESIMO (SO)

POSSIBILITÀ DI PRENOTARE LA SETTIMANA
DAL 31 GENNAIO AL 7 FEBBRAIO
A PREZZI CONCORDATI

SEGUI: @CSAIN.ITALIA    

Info: events@csain.it





TEMPOSPORT e CSA In
AUGURANO
BUON NATALE E UN SERENO

2026