Il lavoro,
la nostra passione

Ali lavoro è partner HR delle Nazionali di calcio

ITALIA FIGC | ali lavoro

TECHNICAL SUPPLIER

www.alilavoro.it

PADELCLUB

FEBBRAIO 2024

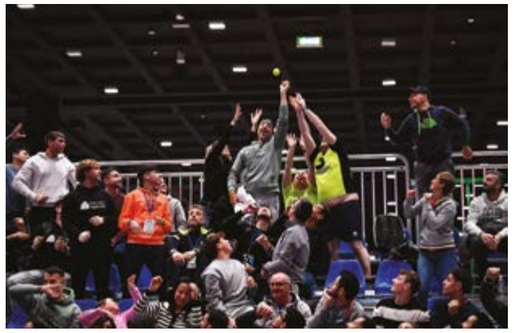
PADEL TREND EXPO. . . ATTO SECONDO
UN SUCCESSO ANNUNCIATO!

IN COLLABORAZIONE CON IL BLOG DEL PADEL ME PADEL PADDLE

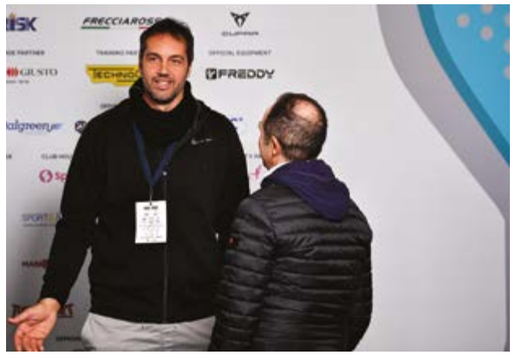
BENTORNATI ALLA FESTA DEL PADEL!

GETTONATISSIMA LA PRESENZA DELLA COPPA DAVIS GRAZIE ALLA FITP

Cala il sipario sulla seconda edizione di Padel Trend Expo, il primo grande evento Internazionale dedicato interamente alla community e industry b2c e b2b del padel, kermesse che si è conclusa ieri all'Allianz MiCo, registrando in 3 giorni oltre 22.000 presenze con un incremento del 23% rispetto al 2023. Organizzata da Next Group, agenzia di comunicazione integrata, in collaborazione con la Federazione Italiana Tennis e Padel - che per l'occasione ha esposto nel proprio stand la Coppa Davis, oggetto di migliaia di foto da parte del pubblico - ed il patrocinio del Comune di Milano, la "fiera" intrattenimento ha raccolto anche per questa edizione numeri significativi, con un +20% sulla vendita degli stand (120) e +28% relativamente alla presenza dei marchi nazionali e internazionali presenti (145). "Siamo entusiasti di questa seconda edizione, sia per la crescita registrata a livello di numeri, ma soprattutto per la qualità dei visitatori - molti provenienti anche dall'Inghilterra, Francia, Svezia, Stati Uniti e Cina - con cui abbiamo condiviso ogni singolo momento di questa "festa" sul padel. Il pubblico, gli espositori e gli



sponsor, che ringrazio ancora una volta, insieme alla FITP ed al Comune di Milano, hanno saputo cogliere appieno lo spirito della nostra iniziativa e questo ci invoglia a fare ancora meglio per il futuro" - ha dichiarato Luigi Spera, Direttore Generale Padel Trend. La kermesse, ha offerto ancora una volta un programma ricchissimo, spaziando dalla presenza delle prestigiose Academy Internazionali, per passare alle esileranti esibizioni e top show dei tantissimi top players, tra cui quali Pablo Lima, Mati Diaz, Mike Yanguas, Javier Garrido, Momo Gonzalez, Gonzalo Rubio, Tolito Aguirre, Gemma Triay, Eli Amatrian, Veronica Virseda, Carolina Orsi e Lorena Vano, per poi chiudere con le tanto attese clinic rivolte al pubblico, prese ancora una volta d'assalto dai visitatori, con lunghe file ai desk per

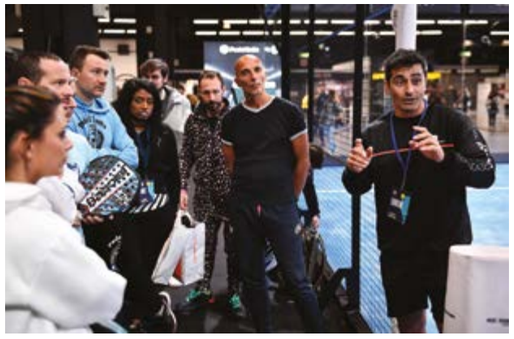


prenotare il proprio posto in campo e tenute dai top coach di fama mondiale e numeri 1, quali Juanjo Gutierrez, Manu Martin, Claudio Gilardoni, Martin Echegaray, Maxi Castellote, Alberto Ruiz, Marcela Ferrari e Gustavo Spector. Numerosissima anche per il 2024 la presenza di tanti personaggi tra i quali: Nicola Amoruso, Alessandro Budel, Andrea Barzagli, Papu Gomez, German Denis, Riccardo Maspero, Gianluca Zambrotta, Nelson Dida, Alessandro

Matri, Riccardo Montolivo, Fernando Orsi, Francesco Coco, Antonio Cabrini, Gianluca Basile, Gianmarco Pozzecco, Claudio Coldebella, Piero Montecchi, Giacomo Galanda, Flavia Pennetta, Roberta Vinci, Paul Griffen, Matteo Barbini e Rudy Zerbi e Eleonora Daniele.

Tante le competizioni esibizione, che hanno visto imporsi i seguenti personaggi: Semprini e Bozzacchi nell'evento dedicato ai giornalisti "Grandi Firme" in rappresentanza di Rainews24; Zibi Boniek in coppia con Maribel Nadal nella Padel For the Cure by Komen Italia; Claudio Galli e Matteo Daolio, nell'esibizione Top Padel Events by CUPRA; Esteban Cambiasso in coppia con Luis Ovando si sono invece imposti nella Luxury Padel Cup X3 Por Tres; Inoltre, nel derby Neroazzurri contro Rossoneri by Art Group, l'ha spuntata la squadra dell'ex capitano dell'Inter Samir Handanovi . Da segnalare anche la sfida tra i club "firmati" CUPRA, dove si è imposto Demetrio Albertini del CityPadel,

aggiudicandosi un tabellone per i punteggi Punto. Infine, nello show di misto organizzato dalla Nazionale Italiana Artisti Tv for Rise Against Hunger, hanno avuto la meglio Davide Paniate in coppia con Federica Bertoni.



GRANDE SUCCESSO ANCHE PER IL PICKLEBALL, CHE HA VISTO MOLTI CURIOSI E APPASSIONATI CONFRONTARSI E IMPARARE SUI CAMPI PRESENTI, OCCUPATI PER 10 ORE AL GIORNO.

Uno spazio importante è stato dedicato ai convegni all'interno dell'Inspiration Hub, dove benessere, trend e innovazione sono stati il filo conduttore degli appuntamenti che si sono susseguiti tra venerdì e sabatao tra cui cui "Il Club del Futuro" dove è stato evidenziato la necessità di offerte sportive sempre più differenziate e competitive, così come l'importanza di una gestione strategicamente

specializzata e qualificata per la garanzia di un successo a lungo termine dei Circoli. E poi "Pickleball mania" con lanci editoriali legati allo sport americano che sta facendo registrare un andamento esponenziale nell'apertura di nuovi campi nel territorio italiano: uno al giorno. Infine, il "Primo Convegno Nazionale sulla Traumatologia da Padel", occasione ideale per approfondire le cause e porre l'accento su come evitare che si verifichino i traumi derivanti dal giocare a padel, sottolineando l'importanza della scelta di attrezzature, indumenti ma anche della differenza di impatto derivante dalla tipologia della superfi-

cie del terreno di gioco. Significativa ancora una volta la presenza della Federazione Italiana Tennis e Padel, che oltre ad aver organizzato numerose attività propedeutiche e agonistiche, ha anche "strizzato" un occhio all'inclusione, grazie all'importante progetto Wheelchair.
Da citare anche l'evento europeo di Padel Mixto tra Spagna, Italia, Ucraina, Inghilterra sostenuto dalla Fondazione Entain, dove gli spagnoli Oscar Agea e Marcos Cam-

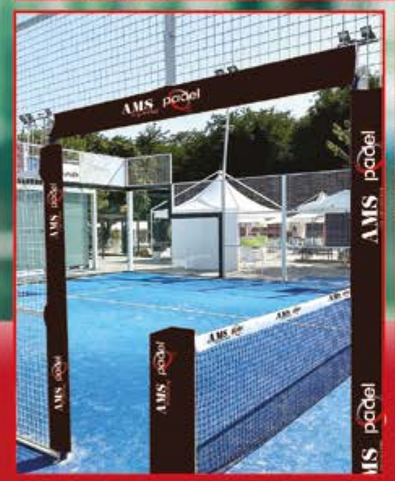
bronero hanno bissato il successo ottenuto un anno fa. A chiudere la tre giorni, si sono tenute ieri le fasi finali dell'Inclusive Padel Tour, evento riservato a giocatori con disabilità motoria, vinto dalla coppia italiana Enrico Rescaldina e Cristian Scandroglio, ed organizzato dall'atleta paralimpico Alessandro Ossola. Da segnalare anche la bella iniziativa “Palla al Centro” della Fondazione Francesca Rava NPH Italia ETS destinata agli adolescenti e giovani adulti in corso di attuazione presso l'Istituto per i minorenni Cesare Beccaria, grazie ad un accordo di collaborazione sottoscritto nel luglio 2020 con il Tribunale per i minorenni di Milano e con il Centro per la Giustizia Minori-

le per la Lombardia. Nata per contrastare l'isolamento dei ragazzi entrati nel circuito penale, ha visto la presenza di una rappresentanza all’evento, in collaborazione con uno dei nostri player ospiti Carlos Pérez Cabeza, che già nel recente passato ha dedicato grande attenzione ai ragazzi con lezioni e racconti di vita sulla sua carriera.

AMS padel

Personalizza e metti in sicurezza i tuoi campi da padel

AMS AMS AMS AMS



AMS PADEL realizza prodotti pubblicitari personalizzati per il mondo del **Padel**.
Realizza protezioni su misura che permettono la prevenzione di infortuni e la possibilità di rendere le uscite sicure.
Oltretutto offrono eleganza ai campi e visibilità per sponsor ed eventi.
Siamo produttori diretti quindi possiamo adattare l'intera gamma dei nostri prodotti alle necessità e alle esigenze dei clienti.

331 42 80 855

amspadel.it

ams.padel

OUTLOOK

IL 2023 DA RECORD DEI CIRCUITI FIRMATI FIP

160 tornei e 6.000 giocatori per un padel sempre più globale

di Carlo Ferrara

Più di 6mila giocatori iscritti in 160 tornei, divisi tra i circuiti Premier Padel, CUPRA FIP Tour e FIP Promises. Il 2023 della International Padel Federation ha segnato numeri da record per la crescita della 'pala' in tutto il mondo a ridosso di un nuovo anno – il 2024 – che si annuncia ancora più intenso e pieno di obiettivi.

PADEL MONDIALE

A livello professionistico il dato più eclatante del 2023 è quello dei 4.874 giocatori che sono scesi in campo, provenienti da 72 paesi diversi. Numeri che evidenziano la natura sempre più globale del padel, capace di coinvolgere atleti provenienti da tutto il mondo: dalla Spagna al Kazakistan, dall'Argentina alle Filippine passando per Giappone, Lituania, Norvegia, Bahrein e tanti altri. Degli oltre 4.800 giocatori professionisti, 1.362 sono donne (pari al 28% del totale) e 3.512 uomini (72%), mentre gli atleti Junior sono stati 1.209.

PAESI

Sono 11 i paesi che nel corso dell'anno hanno totalizzato più di 100 giocatori iscritti nei vari circuiti. A guidare la classifica c'è la Spagna, con 1.461 atleti, circa un terzo del totale. Secondo posto per un paese in fortissima crescita, l'Italia, che ha portato nei tornei 433 padelisti, con l'Argentina a chiudere il podio con 330 atleti. Nella top 5 dei paesi più rappresentati si distinguono anche Cile (199 giocatori) e Brasile (186); tra i paesi africani il primo paese è l'Egitto (146), in sesta posizione davanti a Francia (141) e Messico (134); tra quelli asiatici spicca il Giappone al nono posto (109), mentre a chiudere la top 10 è l'Olanda (104).

RANKING

La Spagna domina anche nel ranking FIP. Nelle prime 100 posizioni della categoria maschile, sono 71 i giocatori iberici presenti; di questi, 31 occupano i primi 50 posti e 9 di loro figurano tra i migliori 20 della classifica. Molto bene anche l'Argentina, con 17 giocatori classificati nella top 100 (14 figurano anche tra le prime 50 posizioni e 9 nella top 20). Nell'elenco dei migliori anche 5 italiani, 3 brasiliani, 2 francesi, un cileno e uno svedese. Uguale il trend per la categoria femminile, dove le atlete spagnole in top 100 arrivano a 76 (di cui 15 Top 20). A seguire, 7 italiane, 5 argentine, 3 portoghesi, 2 per Francia, Brasile e Olanda e una giocatrice ciascuna per Svezia, Russia e Belgio.

NEXT GEN

Nel bilancio del 2023 occupano un posto speciale anche le promesse del padel. "Il futuro del nostro sport è nel talento dei giocatori più giovani", ricorda spesso il presidente FIP, Luigi Carraro, e a guardare i numeri il futuro della 'pala' è più promettente che mai. I partecipanti ai 36 tornei FIP Promises sono stati 1.209, divisi tra 492 Under 14, 472 Under 16 e 245 Under 18. La nazione con il maggior numero di giovani partecipanti è stata la Spagna, con più di 750 giovani promesse, seguita dall'Italia con quasi 200 e il Belgio con 81.

PADEL & BUSINESS

L'ultimo in ordine cronologico è Cristiano Ronaldo che sta investendo nel suo Portogallo. il Padel attira sempre di più vip e star dello sport non solo a praticarlo ma anche come business per i propri affari. Ma perché il 20x10 (termine utilizzato soprattutto in Spagna che si rifà alle dimensioni del campo) attrae l'investitore-atleta?

Secondo gli osservatori è perché crea una dipendenza nel senso che rispetto a un tennis, golf o squash più tecnici, il padel è veloce da imparare ma difficile da padroneggiare. Gli ingredienti perfetti per l'atleta spesso ossessivo e perfezionista che vuole dedicare tutto se stesso a qualcosa, che si tratti di giocare a padel come hobby nel suo ritrovato tempo libero o di investire in esso, come in questo caso. La lista di investitori "famosi" nel padel è molto lunga ormai e si fa fatica ad elencarli tutti.

I CALCIATORI ITALIANI HANNO SDOGANATO IL PADEL

In Italia i primi a credere in questo sport, anche come imprenditori, sono stati gli ex calciatori Gianluca Zambrotta che fece costruire un campo nel lontano 2014 nel suo centro Eracle Sports Center (adesso ha un vero e proprio network di club di padel insieme ad altri soci), Francesco Totti con il suo centro sportivo Totti Sporting Club nel litorale romano e Demetrio Albertini insieme a Pierluigi Casiraghi dove hanno aperto al Citylife il City Padel Milano nel 2018 per poi continuare ad investire su questo sport. A questo punto la padelmania ha contagiato altri ex calciatori italiani come Nicola Amoruso e Alessandro Budel con il Padel Club Tolcinasco all'interno di una location unica e suggestiva come il cinquecentesco Castello di Tolcinasco, appena fuori Milano, dove sorge uno dei più esclusivi e ricercati club di golf d'Italia, Andrea Barzagli e Marco Materazzi con l'Arena padel di Perugia, un club inaugurato nel 2021 con ben 16 campi di padel. un vero e proprio tempio per questo sport. Ma non dobbiamo dimenticare Bruno Conti con il suo Conti Sport City ad Anzio o Antonio Cabrini e Cesare Prandelli con il Pala Padel di Cremona ma anche Gigi Di Biagio e Eusebio Di Francesco a Pescara e tanti altri. E' pronto ad entrare nel business anche Francesco Coco, nei pressi di Milano, mentre Antonio Cassano è in procinto di costruire dei campi nella zona di Genova.

LE STAR DEL CALCIO MONDIALE INNAMORATE DEL PADEL

Questo sport ha attirato ovviamente non solo gli ex campioni di football di casa nostra ma vere e proprie icone del calcio mondiale. Solo per citare alcune star famose abbiamo il pallone d'oro del 1998 Zinedine Zidane che oggi è proprietario di alcuni impianti nel sud della Francia aperti sotto l'etichetta Z5Padel ed è un assiduo giocatore (nel 2022 è stato anche uno dei volti noti dello sport francese selezionati dalla Federazione francese FFT per fare da testimonial al primo Major di Premier Padel al Roland Garros) e Zlatan Ibrahimovic che da anni (ha iniziato già dal 2017) investe con il suo marchio Padel Zenter con ben 6 club in Svezia e uno aperto recentemente in Italia a Segrate, con 13 campi

(9 indoor, 4 outdoor). Robin Van Persie l'ex stella olandese dell'Arsenal e Manchester United ha da anni lanciato la sua collezione sia di racchette che di abbigliamento ed accessori di padel la "VP Padel". La lista di chi ha deciso di investire nel padel si impreziosisce di un nome che fa parte senza dubbio della storia del calcio: Cristiano Ronaldo.
Vincitore di 34 titoli con maglie di club e Nazionale e 5 volte Pallone d'Oro, il fenomeno portoghese farà parte di un consorzio che svilupperà e costruirà una città dedicata allo sport a Oeiras in Portogallo, un complesso che comporterà un investimento di 5,3 milioni di dollari e dovrebbe essere completato entro l'inizio della stagione 2025. Saranno previsti ben 17 campi, di cui 11 indoor e 6 outdoor.

NEL BUSINESS NON SOLO CALCIATORI

Ma non sono solo calciatori quelli che scommettono sul futuro del padel ma anche tanti altri sportivi e in prima fila ci sono quelli provenienti dal fratello maggiore, il Tennis. Non poteva mancare Rafa Nadal che presso la sua Academy di Manacor (Maiorca) ha fatto installare 7 campi ed è in procinto di aprire un club di Tennis e Padel a Malaga in Andalusia. Altro ex numero uno del mondo Andy Murray è diventato uno dei principali investitori del brand Game4Padel fondata nel 2018 ad Edinburgo che ora punta forte sulla crescita del mercato australiano e a costruire nei prossimi 5 anni più di 300 campi nel Regno unito (a proposito di Game4padel recentemente sono entrati come soci anche i calciatori della Premier League Dominic Calvert-Lewin e Jamie Vardy). Il nostro mitico Adriano Panatta nel suo Racket club di Treviso ha installato 6 campi di padel ma l'elenco è lunghissimo: Thomas Fabbiano, Potito Starace, Alessandro Giannessi, Marco Bortolotti fino a Flavia Pennetta e Laura Golarsa. Anche nel basket abbiamo appassionati della "gabbia" come una delle stelle dell'NBA il francese Tony Parker promotore dell'Open del World Padel Tour di Tolosa, con la sua T&T padel (fondata insieme al judoka Teddy Riner, tre volte medaglia d'oro ai Giochi Olimpici, e Robin Haziza, capitano della nazionale femminile francese di padel) e il nostro ex nazionale Gianluca Basile che ha installato 7 campi presso il Ba Pádel Barcelona Golf in Catalogna.

E ANCHE I VIP

Il business del padel ha attirato non solo sportivi ma anche Vip… in Italia uno dei primi è stato il comico presentatore Max Giusti con i suoi campi alla Play Pisana a Roma e recentemente socio del Padel Palace a Milano insieme alla conduttrice televisiva Diletta Leotta, lo chef Alessandro Borghese e il rapper Junior Cally. Recentemente il personaggio televisivo Jimmy Ghione insieme a un socio ha presentato l'Oasi un centro sportivo a Noale, in provincia di Venezia con sette campi da padel. In campo internazionale abbiamo Il cantante "Re del reggaeton" e businessman portoricano Daddy Yankee diventato proprietario della franchigia Orlando-Florida, una delle formazioni che saranno al via della prima Pro Padel League, campionato a squadre americano. Infine Il celebre golfista Tiger Woods e il cantante Justin Timberlake sono due dei principali investitori in un enorme progetto immobiliare in arrivo a Miami dove i residenti avranno a disposizione anche 10 "piste" da padel.

RODRIGO OVIDE

RODRI IL GURU DEI CAMPIONI

Nato a Buenos Aires il 10 novembre 1979, Rodrigo Ovide - per tutti Rodri - è uno dei più famosi coach a livello professionistico. A lui in oltre 10 anni di carriera, si sono affidate stelle del calibro di Sanyo Gutierrez, Juan Martin Diaz, Paquito Navarro, Maxi Sanchez, Martin Di Nenno, Carolina Navarro, Alejanda Salazar, Gemma Triay e Marta Ortega, solo per citarne alcune. Conosciamolo meglio.

Perché diventare un coach e quali obiettivi hai per il futuro?
Dopo aver smesso di giocare, nel 2009 la coppia Reca e Auguste mi ha proposto di essere il loro allenatore e da quel momento ho capito che era quello il mio destino. Il mio obiettivo per i prossimi anni è cercare di professionalizzare sempre di più il mio lavoro, per poter lavorare in modo ancora più specifico con ogni giocatore.

Cosa pensa dei continui cambi di partner?
A me non piace e credo che anche i miei colleghi la pensino come me. il più delle volte sono scelte affrettate, che non ci permettono di fare il nostro lavoro.

Come mantenere l'equilibrio all'interno del team?
Nel corso degli anni ho capito che bisogna parlarsi, lavorare con serietà ed essere umili.

Il padel sta diventando sempre più un gioco di potenza, cosa ne pensa?
Non credo sia così. Chi si muove bene a livello tattico e gestisce il controllo della palla, sarà sempre un vincente. Guardate Di Nenno e Chingotto, se fosse così dovrebbero essere molto più bassi in classifica.

Molti italiani vengono ad allenarsi in Spagna, che ne pensa?
E' una scelta naturale, come ad esempio la Orsi, che alleno da un paio d'anni, Carolina ha avuto una grande evoluzione, tanto che ha attirato l'attenzione di giocatrici forti come Patty Llaguno con cui ha fatto coppia.

Ritiene che la figura del mental coach sia importante?
Penso che tutto ciò che aiuti il giocatore a migliorare sia molto importante e la parte mentale gioca un ruolo fondamentale, soprattutto per la pressione a cui sono sottoposti gli atleti.

Il ricordo più bello della sua carriera? E il peggiore?
Ho molti bei ricordi, in particolare aver portato 8 giocatori a vincere il loro primo titolo da professionisti, è stata una grande gioia, come aver vinto il campionato del mondo con l'Argentina. Il peggiore aver smesso di giocare troppo presto.

Qual è il miglior torneo a cui ha partecipato, anche in termini di ospitalità?
Penso che il Qatar sia stata un'esperienza unica, poi la Coppa del Mondo a Dubois con l'hotel all'interno del club è stato molto comodo, ma anche Roma rimarrà indimenticabile.

Punti di forza e debolezza?
Lavorare sodo, con dedizione cercando di comprendere sempre le esigenze dei giocatori. Il mio punto debole è che sono troppo esigente!

Se non avesse lavorato nel padel?
Avrei fatto il batterista.

Ha un sogno?
Poter condividere il mio metodo e trasmettere il mio pensiero sul padel sempre a più giocatori.

MARCELA FERRARI

TUTTI PAZZI PER MARCELA

Nata a Segoia, il 19 giugno del 2004, Jimena a detta di molti tra gli addetti ai lavori, sarà una delle stelle dei prossimi anni. Ad appena 16 anni, la giovane promessa spagnola, ha stupito tutti e ha fatto la storia, quando nel 2021 all'Adeslas Madrid Open, in coppia con la sua compagna Noa Cánovas, sono diventate le prime giocatrici di questa età a partecipare al tabellone principale del World Padel Tour. Al suo attivo 135 partite nel WPT con una percentuale di vittorie (67) pari al 50%. Gioca in coppia ancora con la sua coetanea Noa Canovas ed occupa la posizione n.61 nel ranking.

Quali aspettative avete per questo finale di stagione?
Superare le qualificazioni e lottare per arrivare tra le prime16 coppie ed allo stesso tempo cercare di consolidarci come giocatori del main draw.

Cosa ne pensi di tutti questi circuiti?
Sono felice di vedere come il padel stia crescendo e anche se dobbiamo viaggiare in continuazione, mi sento fortunata a potermi dedicare a ciò che mi piace.

Su quali giovani punteresti per il futuro?
Punterei su di noi (ride) dato che stiamo facendo bene e lavorando sodo migliorare ogni giorno di più.

Outdoor o indoor?
Preferisco giocare al chiuso perché il padel mi sembra più bello e non solo da giocare ma anche per gli spettatori, anche se sono consapevole che nel nuovo circuito Premier la maggior parte dei tornei sarà all'aperto, ma la cosa non mi spaventa.

Chi sono i migliori giocatori della storia?
Alejandra Salazar, Carolina Navarro e Ari Sanchez, mentre negli uomini, Bela, Juan Martin Diaz e Lebron.

Parlaci del tuo coach.
Mi alleno alla M3 Academy, è come una famiglia per me ed ho diversi allenatori.

Se potessi "rubare" un colpo?
Lo smash X3 a Bea Gonzalez, perché è molto efficace e mi piace molto tecnicamente.

Che consigli daresti ad un giocatore amatoriale?
Tanto lavoro, divertimento e tanti sacrifici, se si vuole diventare un giocatore professionista.

Se non avessi giocato a padel?
Il lavoro dei miei sogni è stato sempre essere una giocatrice di padel, ma se avessi fatto altro, mi sarebbe piaciuto fare la fisioterapista.

Cosa manca secondo te a questo sport per diffondersi nel mondo anglosassone e asiatico?
Dovrebbero organizzare più tornei, così che la gente si appassioni anche lì, come sta succedendo in tante parti del mondo.
Che racchetta usi e quali sono gli altri sponsor tecnici?
Gioco con la Siux Spartan Revolution 2, sono molto soddisfatta. Il mio abbigliamento è sempre firmato da Siux, mentre per le scarpe utilizzo Mizuno.

Sogno nel cassetto?
Vincere un torneo professionistico ed entrare nella nazionale spagnola.

15 COLPI CHE IL GIOCATORE DI PADEL DEVE CONOSCERE

EL RESTO, EL GLOBO, LA VOLEA, LA BANDEJA ED EL REMATE SONO I COLPI DI PADEL ESSENZIALI CHE IL GIOCATORE AMATORIALE DEVE CONOSCERE

Piacevole e dinamico, lo sport del Padel è penetrato in profondità nella società spagnola e ha preso piede sempre più anche in quella italiana. Ma ci sono molti giocatori che, anche giocando, sono autodidatti, non hanno mai ricevuto lezioni da un istruttore certificato o, semplicemente, non sono chiari per loro quali sono i colpi tipici di questo sport. Analizziamo quali sono i 5 colpi essenziali del Padel.

EL RESTO

Nonostante ciò che pensa la grande maggioranza dei fan, "el resto" cioè la risposta alla battuta è più importante del servizio. Anche se il servizio assume una grande importanza in sport come il tennis, sul Padel, a causa della possibilità di rimbalzare dalle pareti, è un semplice colpo di transizione per iniziare il punto. Ed è che il resto è uno dei colpi più importanti quando si gioca a padel e allo stesso tempo uno dei più dimenticati. Con la premessa di mettere la palla in gioco come una risposta al servizio, gli altri hanno l'obiettivo principale di prendere l'iniziativa del gioco condizionando l'attacco dei rivali. Perché il resto, giocato incrociato, pallonetto o parallelo, è una delle sfaccettature in cui si perdono più punti nel padel amatoriale. Incentrato su ciò che accadrà dopo, è molto comune far cadere la palla nella rete, inviarla direttamente alla parete di fondo o lasciare la palla in balia dei nostri rivali.

EL GLOBO

Quando si parla di colpi sottovalutati del Pádel "El globo" ossia il colpo del pallonetto, è sicuramente uno di essi. Siamo di fronte ad un colpo che, a causa della sua semplice, facile esecuzione e poca bellezza estetica, viene lasciato da parte nell'apprendimento o nello sviluppo di un gioco, nonostante sia uno dei più importanti nel Padel. Perché il pallonetto, nonostante ciò che pensa il giocatore di Pádel amatoriale, è un tiro tanto difensivo quanto offensivo. Progettato per rimuovere i rivali dalla rete e prendere l'iniziativa del gioco, eseguito correttamente e con una tecnica raffinata, diventa uno dei colpi più efficaci nello sviluppo del gioco. È così importante nel padel che, a livello professionistico, ci sono molti giocatori nel World Padel Tour che utilizzano questo colpo come una delle loro armi migliori come Fernando Belasteguín, Paquito Navarro o Pablo Lima.

LA VOLEA

Il tiro al volo (volea in spagnolo o volée) è il colpo vicino alla rete che ci permette, senza far rimbalzare la palla, mantenere il dominio del gioco, creare spazi e forzare l'errore dell'avversario. Sul dritto o sul rovescio, è uno dei gesti tecnici più belli e difficili che causa il maggior numero di errori nei giocatori amatoriali. Ed è che un buon tiro al volo, nonostante non sia stato progettato per chiudere il gioco, può essere l'inizio di una buona chiusura del punto.
Con profondità, griglia o transizione, è una delle possibilità che abbiamo per cercherà di forzare l'errore dell'avversario o costringerlo a lasciare la palla libera di essere da noi schiacciata. Inoltre, è uno dei gesti tecnici più complicati da imparare poiché, spesso, il giocatore dilettante cercherà di dargli troppa velocità o di spingere il colpo con l'intenzione di chiudere il punto quando non è appropriato.

LA BANDEJA

La bandeja è il colpo più caratteristico del gioco del Padel. Unico ed esclusivo per lo sport con la pala, è un colpo utilizzato per evitare di perdere l'iniziativa del gioco. È la soluzione a una domanda tattica del gioco. La bandeja viene utilizzata per impedire all'avversario, attraverso il pallonetto, di superarci e portarci nell'area più arretrata del campo. Fisicamente impegnativo e di grande richiesta tecnica, avrà luogo nella zona centrale alla ricerca del fondo del campo opposto per provocare l'errore del rivale o aiutarci a riprendere la rete e una posizione di attacco. Indubbiamente, è comune per il giocatore di Pádel amatoriale fare molti errori con questo colpo e dare punti ai rivali. Perché? Poiché proveremo ad accelerare troppo, ci affretteremo a farlo cercando di chiudere il gioco con esso o, semplicemente, perché commetteremo errori tecnici nell'esecuzione.

EL REMATE

La schiacciata è il colpo stellare del Pádel. Il gesto tecnico con cui ogni giocatore amatoriale sogna di eseguire perfettamente e che, in molte occasioni, è di solito il più spettacolare in questo sport. Lo smash è l'unico colpo utilizzato per chiudere il punto nel Padel.
Concepito unicamente ed esclusivamente per chiudere un punto, tecnicamente ben eseguito assicurerà che l'avversario non abbia l'opportunità di rispondere la palla. Por 3 laterale, por 4 a superare la recinzione di quattro metri o di potenza con ritorno al nostro campo, lo smash è il gesto più complicato del paddle poiché non è solo potenza. Richiede tecnica, potenza, spostamento e una buona postura del corpo per raggiungere ad un unico obiettivo cioè chiudere il punto.

COPPA DEI CLUB PADEL

AL via la nona edizione della fase di Roma e provincia numeri record, in campo in 4.500

Il popolo della Coppa dei Club è pronto a scendere di nuovo in campo. Nel weekend tra sabato 3 e domenica 4 febbraio è ripartito l'appuntamento con il più grande campionato amatoriale di padel a squadre d'Italia, organizzato da MSP Italia, ente di promozione sportiva riconosciuto dal CONI e giunto alla nona edizione. Ogni anno, la Coppa dei Club porta con sé nuovi record: se nel 2023, per l'edizione conquistata dal Pelota Padel di Latina, le squadre iscritte alla fase di Roma e provincia furono 168, per il 2024 si è arrivati a 212, per un totale di oltre 4.500 partecipanti, quasi mille in più di un anno fa. Ogni circolo iscritto potrà portare anche più di una squadra in campo: dai 92 club di 12 mesi fa si è superato per la prima volta il muro dei 100, toccando quota 111. Per tutti, l'obiettivo è lo stesso: conquistare un posto nella finale provinciale dell'8 giugno, mentre quella regionale è in programma il giorno successivo. Le finali nazionali, infine, si svolgeranno nel secondo weekend di luglio. La squadra vincitrice della fase di Roma e provincia (lo scorso anno il titolo andò al Padel Colli Portuensi) si qualificherà direttamente alle finali nazionali, mentre per la seconda classificata ci sarà la finale regionale assieme alle rappresentanti delle province di Frosinone, Latina, Rieti e Viterbo.

E' INIZIATA LA LUNGA CORSA ALLA FASE FINALE, CON 212 SQUADRE IN RAPPRESENTANZA DI 111 CIRCOLI A CONTENDERSI IL TITOLO NAZIONALE VINTO NEL 2023 DAL PELOTA PADEL DI LATINA

I PROTAGONISTI

Dopo il sorteggio del 24 gennaio scorso, nel weekend del 3 e 4 febbraio si è cominciato a giocare e, come sempre accade, nella Coppa dei Club non mancheranno anche per questa edizione le presenze vip. Dal Fight Club di Vincent Candela, al Conti Sport City di Andrea Conti (figlio di Bruno, leggenda della Roma e della Nazionale), dall'Acilia Padel di 'Jimmy' Maini (altro ex romanista) al MAP Padel di Alessandro Panatta, figlio di Adriano, raggiunto in questi giorni nella storia del tennis da Jannik Sinner, uno che nei mesi scorsi si era cimentato e divertito con il padel. L'attore Pietro Sermonti difenderà i colori del Villa Pamphili, mentre per la prima volta parteciperà alla Coppa dei Club la Nazionale Italiana Artisti Nightlife, capitanata da Riccardo Celletti, speaker della Lazio allo Stadio Olimpico. Anche in questa nona edizione della Coppa dei Club MSP, padel sarà sinonimo di inclusione: ci saranno infatti tre squadre che schiereranno giocatori con disabilità motorie. La 'pioniera' Sportinsieme, ma anche il Joy Padel e il Madiba Padel. Il torneo potrà contare sul patrocinio di Roma Capitale e della Regione Lazio, con la squadra vincitrice delle finali di Roma e provincia in programma a maggio che sarà ancora una volta premiata in Campidoglio.

LE DICHIARAZIONI

"Siamo felici che Coppa dei Club Padel MSP, con la carica di energia dei suoi 4500 iscritti, si svolga ancora una volta a Roma – spiega Alessandro Onorato, assessore di Roma Capitale ai grandi eventi, sport, turismo e moda -. Un appuntamento sportivo importante che sottolinea ulteriormente l'importanza del padel nella nostra città e nel Lazio. I numeri di questa disciplina sono un primato regionale e romano. In Italia si contano 1,2 milioni di praticanti, oltre 350.000 giocano a Roma. Nel Lazio le strutture sono 548, 1809 i campi. Roma fa la parte del leone con 314 impianti sportivi e 1500 campi. Ormai non è più "Padelmania" ma Padel-certezza. Questa disciplina incarna il senso e i valori dello sport che dimostra quanto importanti siano sacrificio e impegno lì dove si vogliono raggiungere traguardi importanti".

"Quello tra il padel e il Lazio è un legame fortissimo e in continua crescita - ha dichiarato l'assessore Sport, Ambiente e Transizione Energetica della Regione Lazio Elena Palazzo -. La nostra regione spicca fra tutte quelle italiane per il numero di praticanti e di strutture. Grazie allo straordinario successo conquistato anno dopo anno dalla Coppa dei Club MSP, sono sempre di più gli sportivi che si appassionano al padel: uno sport che può essere praticato da tutti, a tutte le età e che favorisce la socializzazione e l'inclusione. Appuntamenti come questo supportano il lavoro di promozione della pratica sportiva che è una delle priorità del nostro assessorato regionale". "L'obiettivo per questa edizione era quello di superare le 200 squadre iscritte nella sola provincia di Roma e lo abbiamo brillantemente superato – ha spiegato il responsabile padel di MSP Italia Claudio Briganti -. Quello della Coppa dei Club ormai è un fenomeno popolare: non soltanto un evento sportivo, ma un momento di condivisione e aggregazione che trova nelle finali nazionali, a cui partecipano squadre provenienti da ogni regione d'Italia, il suo coronamento. La fiducia delle nostre atlete e dei nostri atleti ci lascia ogni anno sempre più entusiasti e ci spinge a fornire loro un'esperienza totale".

PARTNER

La Coppa dei Club 2024, oltre agli sponsor storici, vanterà una new entry di grande prestigio, strizzando un occhio anche al mondo della sostenibilità. È stato infatti siglato un accordo con On Electric Charge Mobility, azienda che punta a rafforzare il segmento della mobilità sostenibile ed elettrica, privata e in condivisione. Confermati infine i media partner che hanno seguito la Coppa dei Club in questi anni: Corriere dello Sport, Tuttosport, ??Today.it, Sport Club Magazine, Prima Press e Mr PadelPaddle.

sport economy.it

A cura di Marcel Vulpis

IDEA SUPER LEGA ANCHE NEL CICLISMO...

MA I CONTI NON TORNANO

Da questo bando è uscita vincitrice la società saudita SRJ Sports Investments (private equity firm nata nel 2023 con base a Riyadh, spin-off del PIF (si stima che, nel 2030, in occasione del lancio del progetto denominato "Saudi Vision", avrà a disposizione un budget pari a 1.000 miliardi di euro), il più importante fondo sovrano del Regno arabo (la stessa realtà, ad esempio, che, nel 2021, ha acquistato in Premier League il Newcastle United, uno dei club più popolari del calcio UK). SRJ ha già ufficializzato l'interesse a investire in questo nuovo progetto (ribattezzato "One Cycling") più di 250 milioni di euro.
Una cifra sicuramente importante, ma non tale, secondo molti addetti ai lavori, da far "innamorare" squadre, broadcaster e sponsor, rispetto all'idea di una Super Lega del ciclismo.

UCI

Secondo quanto riporta il portale specializzato "TuttoBiciweb", sono sempre più forti i rumours della nascita di una "SuperLega" (seguendo il modello di ciò che sta per avvenire nel calcio) anche nel ciclismo professionistico. Nei mesi scorsi 8 team del circuito "World Tour" (governato dall'Unione ciclistica internazionale/UCI – nella foto in primo piano) si sono affidati alla società di consulenza strategica "Ernst & Young" per indire un bando ad evidenza pubblica.

I 250 milioni in oggetto coprirebbero infatti solo il 50% del budget sponsorship dei 18 team "WT" (stimato in circa 500 milioni di euro) e a ciò si aggiunge che proprio le sponsorizzazioni sono, da sempre, l'asset più importante per la copertura degli ingenti costi di partecipazione al calendario internazionale (sempre più intenso e con spostamenti continui in tutto il mondo).
A ciò si aggiunga che SRJ investirebbe questa cifra non su base annua, ma nell'arco di un triennio andando di fatto a depotenziare l'impatto globale di questo investimento. A complicare la partenza del progetto c'è poi la presenza di soli 8 team sui 18 presenti nel WT. Pur essendoci un patto di riservatezza i media di settore avrebbero individuati i nomi delle prime 8 scuderie interessate: VismalLease a Bike, EF Education-EasyPost, Soudal Quick-Step, Alpecin Deceuninck, Intermarché Wanty, Ineos Grenadiers, Lidl Trek e Bora Hansgrohe. Rimane ancora in posizione attendista l'UAE Emirates (tra i team più importanti del settore), mentre stride l'atteggiamento di Jayco-AlUla, proprio per la posizione del co-sponsor saudita (AlUla) rimasto piuttosto "freddo" rispetto alla idea di una Super Lega delle due ruote.

A cura di Gabriele Ferrieri
Presidente ANGI Associazione Nazionale Giovani Innovatori

INTELLIGENZA ARTIFICIALE E MONDO MUSICALE

LA NUOVE TECNOLOGIE ENTRANO ANCHE NELLA MUSICA

Applicazioni e sviluppo per amanti e appassionati

Anche a Sanremo 2024 si vocifera che possa essere stata utilizzata

Intelligenza artificiale, nuovo mood dello sviluppo tecnologica e principale motore di crescita per applicazioni e opportunità per il business sia italiano che internazionale. In questi giorni che c'è stato il Festival di Sanremo, in molti ad esempio hanno parlato di potenziali artisti che, per ricorre ad un piccolo aiuto sulla creatività delle musiche e delle parole, potrebbe aver usato chatGPT o altri tool. Non ve n'è certezza ma sicuramente molte sono le app che si stanno specializzando in questo, e diventano un'opportunità interessante anche per i cosiddetti neofiti o appassionati di musica a livello amatoriale. Scopriamo quali app vanno maggiormente di tendenza. Le tecnologie di Intelligenza Artificiale che possono comporre musica sono ancora relativamente nuove, e con il passare del tempo non possono che svilupparsi e crescere ulteriormente. Wondershare Filmora, ad esempio, si presenta come un completo editor video e audio che offre un'esperienza all-in-one. Grazie alla potenza aggiunta dell'IA, è ora possibile creare nuove composizioni musicali con estrema facilità. Basta selezionare lo stile desiderato e la durata della musica, e in pochi clic, Filmora genera immediatamente brani musicali personalizzati che puoi scaricare e utilizzare a tuo piacimento. Per i professionisti del settore invece che sanno quanto possa essere frustrante ottenere delle licenze musicali, arriva questo nuovo sistema. Si chiama Amper Music, una piattaforma, che archivia i dati prodotti su un cloud, progettata per semplificare il processo di creazione di colonne sonore per film e videogiochi, in quanto produce algoritmi generati dall'IA che aiutano gli utenti a creare musica di vario genere. È necessario prima crearsi un account su questa piattaforma, per poter utilizzare la versione gratuita di Amper Music che, però, fornisce solo una quantità limitata di funzionalità. L'aggiornamento alla versione pro di Amper Music vi permetterà di sfruttare tutto il potenziale di questo compositore di musica IA sempre più popolare. Interessante il caso anche di Ecrett Music. Questo compositore di musica IA online fa sembrare facile creare colonne sonore mozzafiato per video. Basta caricare il video per il quale si desidera creare musica e selezionare di che tipo di scena si tratta e il tono di essa. Tra le tante, si può scegliere tra scene di Festa, Viaggi o Moda, mentre i toni che si possono selezionare per la scena vanno dalla felicità alla serietà. Finito questo passaggio, basterà cliccare sul pulsante "Create Music" e la piattaforma genererà automaticamente la colonna sonora per il vostro video. Se producete video con una certa costanza, vi consigliamo di considerare l'acquisto di uno dei piani di abbonamento disponibili. Infine, di altrettanta validità, quella di Amadeus Code. Sia musicisti esperti che semplici appassionati di musica possono utilizzare questa applicazione basata sul sistema iOS per creare nuove melodie in pochi minuti. L'IA usata da Amadeus Code contiene progressioni di accordi di alcune delle più famose canzoni mai create e permette di utilizzarle per creare nuove e innovative strutture di composizioni musicali. Inoltre, puoi usare gesti per creare canzoni nuove o ricreare specifici spezzoni di canzoni composte in precedenza. Anche se Amadeus Code permette ai suoi utenti di esportare i file audio e MIDI in programmi di montaggio audio, è comunque necessario acquistare tutte le canzoni create se vuoi salvarle. In conclusione, abbiamo dimostrato che i sistemi IA in grado di comporre musica generano musica originale, priva di copyright, che potete utilizzare nel vostro ultimo video di Youtube o nei vostri video annunci sui social media. Siamo in una vera e propria rivoluzione del digitale e questo meraviglioso mondo non poteva sviluppare opportunità e applicazioni nel mondo musicale. Non resta che iniziare a sperimentare.

SOMALIA
SPORT CLUB
Il tuo club a Roma

VIENI A CONOSCERE IL MONDO DI
SOMALIA SPORT CLUB
LARGO SOMALIA, 60 (QUARTIERE AFRICANO)

NUOTO
FUNZIONALE
PESISTICA
POSTURALE
ACQUAGYM
BAGNO TURCO
SCUOLA NUOTO
BABY NUOTO
PILATES
SAUNA
YOGA
SPINNING

SOMALIA SPORT CLUB
LARGO SOMALIA 60 - 00199 ROMA
TEL 06 32460770
INFO@SOMALIASPORTCLUB.IT

WWW.SOMALIASPORTCLUB.IT

SOMALIA SPORT CLUB

LA FERPI PRESENTE ALLA SESSIONE INVERNALE DEL CALCIOMERCATO

ALL'HOTEL HILTON ROME EUR LA LAMA ORGANIZZATO DA ADICOSP CON IL PATROCINIO DELLA FERPI

di Andrea Cicini

Approda a Roma per la terza volta, la chiusura del calciomercato. Una due giorni intensa, con un ricco programma molto articolato, oltre alle consuete trattative, sono stati molti i temi trattati con con illustri professionisti, manager e dirigenti delle Istituzioni sportive e politiche. Si è parlato non solo di calcio, ma anche di leadership, sostenibilità ambientale e sociale, inclusione, al diritto

sportivo, dall'empowerment femminile al csr e poi ancora data performance, bullismo e disagio giovanile. Panel sulle progettualità innovative e visone futura per rendere il calcio sempre più sicuro ed innovativo, ma soprattutto aperto a tutti. **La FERPI ha patrocinato per la seconda volta il prestigioso evento, organizzato dalla ADICOSP – Associazione Italiana Direttori e Collaboratori Sportivi** che nasce nel 2017, con l'obiettivo di rappresentare gli Associati ad ogni livello, di tutelarne il titolo e la dignità professionale, di promuoverne lo sviluppo tecnico e culturale. Ogni anno la ADICOSP premia i migliori Direttori Sportivi di tutte le categorie con la consegna del "Premio Franco Janich". La FERPI dal 1970 è l'associazione che rappresenta in Italia i professionisti delle Relazioni Pubbliche e della Comunicazione. I soci FERPI operano come liberi professionisti, dirigenti, funzionari, dipendenti e collaboratori di aziende, enti pubblici, Enti del Terzo Settore, docenti universitari. Partecipano alla vita di FERPI anche studenti e neolaureati. inserita nell'elenco delle associazioni professionali non organizzate in ordini o collegi del MISE - Ministero dello Sviluppo Economico (legge 4/2013) ed è garante delle capacità professionali e della deontologia dei propri iscritti nei confronti del mercato.

Da maggio 2023, la FERPI lancia anche la Commissione Sport e Manifestazioni Sportive, per diventare parte attiva anche sui tavoli di lavoro del segmento Sport, asset fondamentale oggi in nel nostro paese, dove il mondo dei comunicatori deve esserci attivamente. Un momento importante appunto per la Commissione Sport di FERPI, per iniziare a dialogare e confrontarsi su opportunità future di sinergia e professionalità, tra Sport e Pubbliche relazioni, mettendo al centro i temi della buona comunicazione.

Dopo il taglio del nastro da parte delle Istituzioni presenti e dal Presidente della ADICOSP Alfono Morrone, si sono aperti i lavori. Il primo giorno era presente **Andrea Cicini, Coordinatore della commissione Sport e Manifestazioni Sportive della Ferpi,** che ha moderato i panel della FIGC, con Cristina Blasetti (Sustainability Manager FIGC), che ha illustrato i processi di Sostenibilità nel calcio italiano ed europeo: strategie, obiettivi e prossimi passi per orientare l'ecosistema calcistico in modo univoco sul tema della Sostenibilità socio-ambientale. È stata presentata la Strategia di Sostenibilità FIGC, il processo strategico implementato e le novità introdotte nell'ambito del Sistema delle Licenze UEFA per la stagione 2023/2024. A seguire sono stati condivisi due ambiti della Strategia di Sostenibilità FIGC.

Per la Sostenibilità Sociale e la Policy 4 'Calcio per tutte le abilità', il ruolo del DAO (Disability Access Officer) e il sistema di audio descrizione per i non vedenti nelle gare di calcio, illustrati da Edoardo Gargiullo, DAO FIGC. Sul tema della Sostenibilità Ambientale e della Policy 11 'Sostenibilità delle Infrastrutture', Maurizio Francini (Responsabile del Centro Tecnico Federale di Coverciano) ha illustrato il percorso di sostenibilità ambientale avviato dalla FIGC nel Centro Tecnico Federale nell'ambito del macro-progetto Coverciano 3.0. Il giorno seguente è intervenuta la Segretaria Generale della FERPI Daniela Bianchi, che ha moderato il Panel sull'empowerment femminile, storie di leadership alla presenza dell'On. Elena Bonetti (Deputato), Virginia Raggi (Consigliere Capitolino già Sindaca di Roma), Elisabetta Migliorelli (Tg2 Rai), Patrizia Panico (allenatore e FIFA Legend). Anche in questa edizione OPES è stata invitata dal presidente Morrone ad arricchire il dibattito sullo sport, portando contributi e contenuti di valore all'interno del panel "Il calcio: sport, divertimento, salute, inclusione sociale. Insieme contro il bullismo". Il Presidente Nazionale, Juri Morico, intervenuto in qualità di relatore nel corso della tavola rotonda moderata dal Dott. Michele Grillo dell'Osservatorio Nazionale Bullismo e Disagio Giovanile, si è soffermato sulla funzionale sociale e pedagogica della pratica sportiva e sull'importanza del verbo riconoscere all'interno dell'articolo 33 della Costituzione della Repubblica Italiana ("La Repubblica riconosce il valore educativo, sociale e di promozione del benessere psicofisico dell'attività sportiva in tutte le sue forme"). Ha affrontato poi il tema dell'educazione attraverso lo sport e del ruolo delle agenzie educative. Infine, ha sottolineato l'obiettivo comune di tutti gli interlocutori presenti di mettere lo sport al servizio della persona. Oltre al Presidente Nazionale Morico e al padrone di casa, Alfonso Morrone, si sono alternati in qualità di speaker il Senatore Manfredi Potenti, l'On. Teresa Di Salvo (IX Municipio), il Dott. Mauro Caliste (Presidente del V Municipio), il Dott. Giuseppe Moretti (U.S.P.P.), la Dott.ssa Luana Martucci (SIULP Roma), la Dott.ssa Sabrina Zuccalà (Manager), il Dott. Davide Mondrone (Mental Coach Sportivo), il Dott. Walter Siragusa (Psicologo) ed il Dott. Massimo Fasciani (Dirigente sportivo).

La chiusura del calciomercato a Roma, si conferma come evento di riflessione e aggregazione su argomenti di attualità e di sviluppo del mondo del calcio, dai recenti sviluppi di diritto sportivo internazionale, sostenibilità, bullismo e disagio giovanile, empowerment femminile, alla comunicazione, innovazione tecnologica, formazione e lavoro, per tutti gli stakeholders del mondo del calcio.

Parlando di calcio, cultura, lavoro e di nuove riforme il Presidente dell'ANES lo psicologo, Walter Siragusa, afferma: "l'educazione non va solo predicata, ma praticata e, per fare questo, occorre inserire la figura dell'Educatore Sportivo nel settore giovanile e scolastico".

"Numeri in crescita per il calciomercato a Roma, che incoraggiano e fanno auspicare a un futuro importante – afferma il Presidente ADICOSP, Alfonso Morrone – aver avuto Baldanzi, uno dei colpi del mercato di questa finestra invernale è stato positivo per l'organizzazione e il suo riconoscimento a livello mediatico e non solo".

CALCIO, POLITICA E POTERE

Come e perché i Paesi e le potenze usano il calcio per i loro interessi geopolitici

di Andrea Cicini

È sempre bello dibattersi in nuove letture che parlano di Sport con una visione più globalizzata, soprattutto che svelano interessanti spunti e visioni che danno un quadro chiaro di cosa accade e dove si sta andando, in particolare nel modo del tanto amato sport ad 11. Smuove le masse del mondo ma di fatto diventa "strumento tecnico tattico" di geopolitica. Calcio, politica e potere è il nuovo libro di Alessio Postiglione, Narcís Pallarès-Domènech e Valerio Mancini, La pubblicazione del volume, è una edizione ampliata e aggiornata di "Calcio & Geopolitica" (Edizioni Mondo Nuovo, 2021), riceve il premio dal Coni nella figura del suo Presidente Giovanni Malagò, ed è stato presentato

da poco a Roma, nell'ambito dell'ultimo evento organizzato da ADICOSP di chiusura invernale del calciomercato, moderato da Francesca Buttara Founder DOWELL. In una società globalizzata, interconnessa e capitalistica, in cui le potenze economiche dettano le proprie condizioni alla politica, i fenomeni mediatici modellano il pensiero collettivo e la radicalizzazione delle masse passa anche attraverso TikTok e Facebook, il calcio domina il mondo, e gli autori di questo libro ne analizzano in dettaglio tutte le complesse ramificazioni in ambito politico e geopolitico, economico, sociale, identitario, culturale. Superpotenza economica (corteggiata da multinazionali e mafie, con un giro d'affari di quasi 30 miliardi di euro, superiore al PIL di numerosi Stati sovrani); Il calcio è tutto questo e molto altro: è un fatto sociale totale, direbbe Marcel Mauss; un'arma polivalente con cui ogni Paese, organizzazione o potere legittimo od occulto deciso ad avere un peso si confronta e studia modi per servirsene a proprio vantaggio. Seguendo le tracce del calcio – e i significati dietro al finanziamento di questa o quella squadra, all'organizzazione di questo o quel Mondiale – è possibile leggere in trasparenza il quadro geopolitico internazionale.

TURISMO VELOCE RC SCS
SMART CLUTCH SYSTEM

UN TOURER DA PISTA

La Sport Touring sportiva
è ancora più emozionante
in versione RC.

A PARTIRE DA 26.250€

TURISMO VELOCE RC SCS

MV AGUSTA - ROMA
PIAZZA CARLO MAGNO, 15

06.69332582
MVAGUSTA-ROMA.IT

Il gonfiore occasionale degli arti inferiori può essere causato da cause comuni, come l'assunzione di eccessivo cibo salato o una prolungata stazione eretta.

LE GAMBE GONFIE

È comune a tutti l'aver sperimentato brevi episodi di piedi e caviglie gonfie dopo una lunga giornata trascorsa seduti o in piedi fermi, soprattutto se fuori fa caldo. Ma alcuni dei motivi del gonfiore ai piedi, alle caviglie o alle gambe, noto anche come edema, non hanno a che fare con lo stare in piedi troppo a lungo. Ecco alcune possibilità.

1. INSUFFICIENZA VENOSA

L'insufficienza venosa si verifica quando le vene delle gambe non riescono a drenare i liquidi in maniera corretta, causando un accumulo di sangue. "Poiché stiamo su due piedi come esseri umani, l'intero peso del volume del sangue nei nostri corpi viene esercitato sulle vene delle nostre gambe, a causa della gravità", afferma Kenneth Ziegler, MD, chirurgo vascolare presso Keck Medicine della USC e assistente professore di chirurgia clinica presso la Keck School of Medicine della USC. "Le vene hanno valvole che aiutano a contrastare questa forza di gravità per mantenere bassa la pressione sanguigna e per aiutare il sangue a tornare al nostro cuore. Se valvole non funzionano più correttamente, il sangue fluisce all'indietro. Il trattamento può includere modifiche dello stile di vita, come perdere peso e assicurarsi di muoversi abbastanza per mantenere il flusso sanguigno in corso. Anche la terapia elasto-compressiva può essere d'aiuto", dice Ziegler.

2. UN COAGULO DI SANGUE (TROMBOSI).

Un blocco nelle vene causato da un coagulo di sangue (trombo) può impedire al sangue di fluire come dovrebbe. Quando un coagulo di sangue si verifica in profondità nelle vene delle gambe, si chiama trombosi venosa profonda o TVP. Oltre al gonfiore, le TVP possono causare dolore e dolorabilità sulla vena, nonché arrossamento della pelle.

3. PROBLEMI CARDIACI

Se il cuore non sta pompando il sangue attraverso il corpo in maniera efficiente, si può avere un ristagno di sangue nelle gambe, nelle caviglie o nei piedi. L'insufficienza cardiaca spesso si manifesta con un eccessivo gonfiore agli arti inferiori, accompagnato da segni e sintomi cardiaci di diversa natura. In presenza di un eccessivo gonfiore degli arti inferiori, soprattutto se bilaterale, è necessario escludere un'eventuale causa cardiaca con le valutazioni clinico-strumentali del caso.

4. GRAVIDANZA

La maggior parte delle donne sperimenta un gonfiore alla caviglia e ai piedi durante la gravidanza. "La presenza di un feto nell'utero provoca la compressione delle vene nell'addome, che è la destinazione finale del sangue prima che raggiunga il cuore", dice Ziegler. "Questa compressione, in combinazione con i cambiamenti ormonali che influenzano il sistema vascolare durante la gravidanza, può causare questo tipo di gonfiore".

5. PROBLEMI AL FEGATO O AI RENI

La malattia epatica cronica può portare a un accumulo di liquido nelle gambe e nell'addome, insieme ad altri sintomi come pelle ingiallita (ittero), arrossamento dei palmi delle mani o feci di colore chiaro. Allo stesso modo, le malattie renali possono essere accompagnate da gonfiore agli arti inferiori, affaticamento, necessità di urinare più spesso o difficoltà di concentrazione.

6. STILE DI VITA

Evitare cibi salati può ridurre le possibilità di ritenzione idrica che porta all'accumulo di liquidi. Inoltre, ridurre la quantità di tempo in cui si sta seduti o fermi nella stazione eretta può mantenere un buon flusso sanguigno. Una regolare attività fisica, grazie all'azione di pompaggio della muscolatura e della spugna venosa plantare, aiuta a prevenire un eccessivo accumulo di liquidi negli arti inferiori.

STUDIO DR. UGO MIRAGLIA
VIALE GIULIO CESARE, 47
T 0694326290
u.miraglia@gmail.com
www.drugomiraglia.it

MACCHIE A VISTA... D'OCCHIO

LA MACULOPATIA O DEGENERAZIONE MACULARE SENILE È UN'ALTERAZIONE DEGENERATIVA CHE COLPISCE LA ZONA DELLA RETINA DEDICATA ALLA VISIONE PIÙ FINE.

I primi sintomi che devono allarmare il paziente sono la distorsione delle immagini, soprattutto nella visione da vicino, o la presenza di una macchia nel campo visivo centrale. Per la diagnosi è necessaria una visita oculistica con esame del fondo oculare che evidenzierà i segni caratteristici della patologia. Ma l'esame diagnostico più importante è l'OCT, non invasivo, che consente di rilevare le alterazioni maculari e confermare la diagnosi. Nelle fasi iniziali della malattia, si consiglia uno stile di vita sano e l'assunzione di integratori alimentari a base di antiossidanti. Attualmente sono disponibili trattamenti efficaci delle maculopatie senili di tipo essudativo, caratterizzate dalla comparsa di liquido intraretinico e neovasi. Tali trattamenti consistono nell'iniezione intraoculare di farmaci anti-VEGF che contrastano la formazione dei neovasi e riducono l'edema retinico. Le terapie sono tanto più efficaci quanto precoce è la diagnosi; è quindi fondamentale un attento monitoraggio dei pazienti attraverso controlli periodici per ravvisare i primi sintomi di un eventuale aggravamento.

DA SAPERE

La maculopatia senile interessa, nel mondo, oltre trenta milioni tra uomini e donne. Se la patologia interessa un solo occhio il paziente può anche non accorgersi di esserne affetto: l'occhio sano fa il "supplente" e, soprattutto, tra i sintomi non compare il dolore, nemmeno negli stadi più avanzati. Ultima notazione: la maculopatia non porta quasi mai alla completa cecità.

CURIOSITÀ

L'occhio, dunque, può avere le "macchie". Parlando di macchie pensiamo a quelle sulla tovaglia, sulla camicia o altrove. Macchie colorate, coloratissime; per chi le può vedere: i gatti, ad esempio, si muovono bene di notte ma – non distinguendo i toni del rosso e dell'arancione – vedono tutto "slavato"; lo stesso vale per i cani. Dalla terra all'acqua: lo squalo, che in molti credono quasi cieco, ha una sensibilità alla luce dieci volte superiore alla nostra; colori compresi.

PERCHÉ VENIRE DA NOI

"Se ci vedo bene e non ho particolari disturbi, perché dovrei fare visite oculistiche periodiche?"
Risponde **Cristiano De Gaetano,** oculista: "Già i neonati devono sottoporsi ad un esame sommario della vista: esiste anche una cataratta congenita. Con il passare del tempo (e dell'infanzia, l'adolescenza e poi l'età adulta), sarà bene sottoporsi a regolari controlli periodici, poiché molte patologie (ma anche il calo della vista) non siamo in grado, da soli, di ravvisarle".

DOTT. CRISTIANO DE GAETANO
Mobile: 3351416917 • **Mail:** cristianodegaetano@libero.it

IMMERGITI NEL BENESSERE DEL SOMALIA SPORT CLUB

SAUNA, BAGNO TURCO E VASCA DI RAFFREDDAMENTO: TRATTAMENTI NATURALI DI BELLEZZA!

Nati in tempi antichissimi, **SAUNA**, bagno turco e frigidarium erano considerati dei veri e propri luoghi sacri per il benessere di corpo e mente. Ad oggi è difficile dedicare il tempo giusto a queste attività e vederle solo come un trattamento da fare quando si ha tempo, magari in un weekend di relax, non è propriamente corretto. Le proprietà benefiche si realizzano frequentando costantemente questi ambienti e per i nostri tesserati l'area benessere è disponibile tutti i giorni, durante tutto l'orario di apertura. La sauna, per esempio, è una grande risorsa e farla frequentemente apporta tantissimi benefici e diventa un vero trattamento anti age e detox. Lo scopo di una seduta è quello di aumentare la temperatura corporea e favorire la sudorazione: in questo modo la circolazione migliora, i muscoli si rilassano e l'organismo si purifica. L'ideale, insomma, dopo una intensa giornata di lavoro o un duro allenamento. **Effetti benefici:** Depura l'organismo e la pelle, aiuta a rilassare i muscoli e a ridurre l'acido lattico, Migliora la circolazione, combatte lo stress e l'insonnia, rinforza il sistema immunitario, facilita il rilascio di endorfine, fa ringiovanire e dimagrire. Anche il modo di utilizzarla è importante: Porta sempre un telo per appoggiarti, idratati sempre prima di cominciare, fai una doccia calda prima di entrare per avere i pori dilatati ed eliminare le cellule morte. Il tempo di una seduta è di circa 10 o 15 minuti ma se si percepisce che il calore è troppo intenso, esci e fai una pausa. Fare una doccia fredda o immergersi nella vasca di raffreddamento sarebbe l'ideale; anche bere è molto consigliato. Ripeti tutto una seconda volta e goditi la sensazione naturale di purificazione.

BAGNO TURCO

Si tratta di un ambiente caratterizzato da una temperatura interna compresa tra i 40 e i 50 gradi ed un tasso di umidità tra l'80 e il 90% dove si sosta per almeno 15 minuti, rimanendo sdraiati o comunque con le gambe più alzate rispetto al busto per rendere migliore la circolazione. Successivamente ci si immerge nella vasca d'acqua fredda, sempre all'interno del bagno turco, per riequilibrare la temperatura corporea. Il bagno turco dilata i vasi sanguigni e favorisce quindi la circolazione. Determina una marcata pulizia e purificazione della pelle. Favorisce il rinnovamento cellulare della pelle, che sarà quindi più luminosa, elastica e morbida. Un trattamento del tutto particolare, che tonifica, rilassa e riduce lo stress. Ottimo quindi non soltanto per il corpo ma anche per la mente.

VASCA DI RAFFREDDAMENTO

L'immersione nella vasca fredda di contrasto all'inizio può spaventare, ma in realtà è una vera ginnastica che rafforza le pareti dei vasi sanguigni e dei capillari, tonificando i tessuti e temprando tutto l'organismo. Lenisce il dolore muscolare post allenamento (i cosiddetti DOMS) permettendo un recupero più veloce. La reazione immediata è la vasocostrizione ma, con il passare dei minuti, i vasi si dilatano, favorendo la circolazione. Esposta al freddo, la pelle appare più tonica e compatta. Il freddo, infine, diminuisce la produzione di cortisolo (ormone dello stress) e libera endorfine, fungendo da antidepressivo e distendendo i nervi.

SOMALIA SPORT CLUB
www.somaliasportclub.it

OTTICA VASARI

P.zza della Repubblica, 61 - 00185 Roma • Tel: 06 48 82 240 • info@otticavasari.it • www.otticavasari.it

VASARI iGreen Hi-Tech Frames GREENVISION

ADR e-move

La soluzione di easy Parking dedicata alla **mobilità sostenibile.**

Scopri il nuovo parcheggio dell'Aeroporto di Roma Fiumicino per la ricarica delle auto elettriche e ibride, a due passi dai Terminal.

Puoi ricaricare la tua auto al **prezzo promozionale di 0,50 €/kWh!**

Prenota ora su **adr.it/easyparking**

Costo della sosta escluso.
Tariffa di ricarica promozionale,
maggiori info su **adr.it/parcheggio-e-move**

easy Parking
Il parcheggio ufficiale di **Aeroporti di Roma**
FACILE, SICURO, CONVENIENTE