Il lavoro,
la nostra passione

Ali lavoro è partner HR delle Nazionali di calcio

ITALIA FIGC

ali lavoro

TECHNICAL SUPPLIER

www.alilavoro.it

PADELCLUB

JOSÈ FERNÁNDEZ RUIZ

SIMPLY THE BEST!

MARZO 2024

IN COLLABORAZIONE CON

"JOSÈ THE BEST"

La sua presenza rende più spettacolari e meno noiosi i cambi di campo di una partita di padel e la sua originalità lo ha reso celebre in tutto il mondo, quasi al pari dei top player che mandano in visibilio il pubblico sugli spalti.

QUANDO PULIRE I VETRI DIVENTA UNO SHOW!

Stiamo parlando di Josè Fernández Ruiz, 41 anni di Madrid, super tifoso dell'Atletico, semplicemente conosciuto come "Josè the Best", colui che nello spazio di pochi minuti riesce a pulire i vetri del campo a ritmo di musica. Un vero talento, tanto che il " limpia cristales" più famoso del mondo, è chiamato a lavorare continuamente in molti tornei nazionali e internazionali.
Conosciamolo meglio.

Cosa facevi prima di intraprendere questa avventura?
Lavoravo con soddisfazione per un'impresa di pulizie, che mi ha permesso di entrare in contatto con il padel ed il World Padel Tour, dove ci occupavamo delle pulizie per il palazzetto, compresi appunto i vetri del campo.
Come ti sei avvicinato al padel?
Ho conosciuto il padel poco prima di iniziare a lavorare come lavavetri e pensavo fosse facile, niente di più lontano dalla verità. Oggi ho un livello di gioco che è ancora vergognoso.
Come nasce questa idea di diventare uno "showman"?
Tutto è iniziato circa 10 anni fa quando come ci hanno dato l'opportunità di lavorare in un torneo di padel professionistico e da lí non ci siamo più fermati. Ovviamente la pulizia andava fatta, ma ho pensato che sarebbe stato molto divertente dargli un po' di allegria. Quando ho iniziato a pulire i vetri, la necessità di mantenerli limpidi per tutto il torneo non era così importante, mentre poi con l'aumentare del numero dei fotografi accreditati era necessaria una maggiore pulizia, da qui l'invenzione di trovare una tecnica con la quale potessi pulire il maggior numero di vetri nel minor tempo possibile… e perché no in modo spettacolare.
E' il soprannome Josè the Best?
So che il nome può sembrare presuntuoso, ovviamente

non me lo sono dato da solo e né mi considero il migliore. E' stato un collega incaricato di fare gli accrediti che ha pensato che fosse una buona idea chiamarmi così… e alla fine me lo sono tenuto ahahah.

I tornei in cui hai lavorato che ricordi particolarmente con piacere?

Non c'è evento o torneo in cui mi sia pentito di esserci stato, e quindi direi tutti. E' anche vero che ci sono posti speciali per come ti accoglie la gente facendoti sentire a casa, come è stato in Francia e soprattutto in Italia.

Ci racconti un aneddoto divertente?

Il mio incubo! Non sapete quante volte l'ho raccontato. Beh, durante un torneo, con migliaia di persone presenti, mentre mi chinai per pulire il vetro, mi scoppiò il bottone dei pantaloni, e passai tutto il tempo a pulire i vari vetri con

l'ansia che potessi rimanere in mutande. Mi diverte sempre raccontarlo, ma in quel momento volevo morire.

Sappiamo che hai anche creato una linea di merchandising, raccontaci qualcosa di più.

Mi è venuta questa idea, inizialmente solo per darla ai miei familiari ed amici, ma oggi sempre più persone mi chiedono di comprare le mia t.shirt e felpe, chi lo avrebbe detto. Sono felice e orgoglioso che tante persone vogliono portare il mio nome addosso.

Hai un sogno nel cassetto?

Ovviamente quello che sta succedendo lo considero già un sogno esaudito e inaspettato e pensare che un lavavetri viaggi da una parte all'altra del mondo facendo il lavoro che ti piace e che soprattutto faccia divertire il pubblico, è qualcosa di impagabile. Ora voglio riuscire a fare quanti più tornei possibili perché penso che sto vivendo un'opportunità unica e che capita raramente e spero non finisca mai!

PREMIER PADEL

RIYADH SEASON P1

VINCONO LE TESTE DI SERIE N.1 DEL TABELLONE MASCHILE E FEMMINILE

Prima Paula Josemaria e Ari Sanchez, poi Juan Lebron e Ale Galan, sono loro ad alzare il primo trofeo della stagione in Arabia Saudita.

UOMINI

Ci sono voluti tre set per incoronare Juan Lebron e Ale Galan che, grazie al 6-7 6-4 6-4 su Arturo Coello e Agustin Tapia, ripartono nel 2024 così come avevano lasciato nel 2023. Da Milano a Riyadh, sono ancora gli spagnoli a trionfare. Eppure la partita era iniziata male, con Coello e Tapia che per tutto il primo set non avevano concesso una palla break, pur non avendone sfruttate cinque. Nel tiebreak, 5-2 per 'Arturito' e Agustin, raggiunti fino al 5-5 ma capaci di chiudere grazie anche a una volée sbagliata da Lebron. Nel secondo set, però, la situazione ha iniziato a capovolgersi: prima palla break nel terzo game, poi altre due nel quinto, infine quelle buone nel nono, con due errori di Coello, a cui se n'è aggiunto un altro sul set point che ha regalato al pubblico di Riyadh un altro set di padel stellare. Anche il terzo e decisivo parziale è iniziato meglio per Lebron/Galan, con tre palle break nel terzo game, la prima delle quali subito sfruttata. Gli spagnoli hanno conservato il vantaggio, rischiando soltanto nell'ottavo game, con tre palle break annullate, la seconda con uno smash pazzesco di Galan. E con un altro smash, dopo due ore e 7', Lebron ha chiuso la partita. "Vincere il primo torneo della stagione era il nostro obiettivo – le parole di Galan –. Dopo tutte le difficoltà dello scorso anno, ci tenevamo a partire bene". "Faccio i complimenti ad Arturo e Agustin – ha aggiunto Lebron –. Con il passare del torneo abbiamo trovato sempre più fiducia. Grazie a coach Jorge Martinez, a tutto lo staff e al pubblico d'Arabia, che per la prima volta ci ha ospitati".

DONNE

Ad Ari Sanchez e Paula Josemaria sono bastati invece solo 72 minuti per conquistare la prima finale della stagione. Le spagnole hanno battuto 6-3 6-2 Delfina Brea e Bea Gonzalez (2), al termine di una partita indirizzata già dai primi game verso le numero 1 del mondo.Dopo il break in apertura (3-0), Brea/Gonzalez erano riuscire a tornare nel set nel settimo game, salvo poi concedere di nuovo il servizio nel game successivo. Una volée di Josemaria ha dato un ulteriore vantaggio alle numero 1 nel terzo game del secondo set, con due errori di Delfi Brea che hanno portato a due i break di vantaggio. Impossibile, per Brea/Gonzalez, tornare in partita, con il X3 di Josemaria che ha chiuso una finale dominata anche nei numeri: 25 vincenti a 15 e 27 errori contro i 34 delle avversarie.

"La preparazione è stata molto dura, ma siamo riuscite a iniziare bene la stagione – il commento di Paula –. Ringraziamo il nostro team che ha fatto un grande lavoro". "Sono molto felice – ha proseguito Ari , ma devo fare i complimenti alle nostre avversarie e soprattutto a Paula, che è stata la migliore in campo. Ora, però, guardiamo a Doha".Neanche il tempo di celebrare le due coppie vincitrici, infatti, il circuito Premier Padel si è trasferito a Doha, sede del primo Major dell'anno, l'Ooredoo Qatar Major Premier Padel.

QATAR MAJOR

TRIONFO DI TAPIA-COELLO E JOSEMARIA-SANCHEZ

L'atto conclusivo dell'Ooredoo Qatar Major, il primo Major della stagione, è nel segno delle coppie favorite alla vigilia, che dominano le finali – rispettivamente contro Mike Yanguas e Javi Garrido e contro Gemma Triay e Claudia Fernandez – e conquistano un meritato trionfo: Coello (già sicuro di tornare numero 1 del ranking FIP) e Tapia, vincitori di quattro Premier Padel l'anno scorso, festeggiano a Doha il primo successo del 2024 al termine di una settimana praticamente perfetta, mentre Ari e Paula concedono il bis dopo l'affermazione di una settimana fa a Riyadh.

UOMINI

Coello e Tapia sono subito dominanti e il primo set vola via in 19 minuti con un perentorio 6-0, frutto di 13 vincenti e di un "Arturito" in forma super. Yanguas e Garrido (numero 10 del seeding), disorientati, avrebbero la chance di vincere il primo game del secondo set, ma la coppia numero 2 del tabellone non fa sconti e trova subito il break che mette ulteriormente in discesa la partita. La coppia spagnola, nata a inizio anno e protagonista di un grande torneo impreziosito dal successo agli ottavi su Ale Galan e Juan Lebron e in semifinale su Franco Stupaczuk e Martin Di Nenno, riesce ad aggiudicarsi due game tra gli applausi del pubblico, ma non può arginare lo strapotere degli avversari pur annullando un matchpoint: finisce 6-0, 6-2 in 54 minuti. "Un giorno che ricorderò per sempre", racconta Coello, che proprio oggi festeggia i suoi 22 anni. "Ho avuto modo di passare il compleanno non in Spagna con i miei cari, ma le emozioni sono state comunque tantissime, un torneo incredibile. Come è incredibile aver avuto la possibilità di vincere oggi in un giorno così speciale, devo ringraziare Agustin e tutto il team che mi ha accompagnato, spero che quello del prossimo anno sia un torneo così bello come quello di questa edizione. E voglio che anche Agustin diventi numero 1 come me". Anche Tapia è al settimo cielo e con tutto il pubblico festeggia cantando il suo fortissimo compagno. "Grazie alle persone che hanno sfidato la pioggia", le sue parole, "complimenti ai nostri avversari Mike e Javi per il loro torneo: è il compleanno di Arturo ma il regalo lo ha fatto lui a me, è stata una settimana perfetta. Ce la ricorderemo sempre e la porteremo con noi nel prossimo torneo".

DONNE

I Major si confermano la "casa" di Ari e Paula. Dopo aver vinto la scorsa stagione a Parigi ed essersi fermate in finale a Roma, le due campionesse spagnole legittimano lo status di favorite e trionfano anche in Qatar, dando continuità al successo al P1 di Riyadh. In finale, la nuova coppia formata dalla pluridecorata Gemma Triay e dall'emergente 18enne Claudia Fernandez è costretta ad arrendersi in due set, ma può comunque essere più che soddisfatta per un esordio davvero positivo. Più equilibrio nella prima partita, con tanti break e giocate apprezzabili da una parte e dall'altra: Ari e Paula piazzano l'allungo decisivo sul 4-3 a loro favore, riuscendo a chiudere 6-3. Nel secondo set le numero 1 del mondo impongono classe ed esperienza: c'è equilibrio solo in apertura, poi Ari e Paula piazzano sei game e tre break consecutivi chiudendo 6-1 per un'ora e 37' complessivi di gara. "Mi sento euforica, a inizio stagione non sai mai come andranno e come giocherai i primi tornei, ma il fatto di aver vinto ci dà tanta fiducia anche per il prosieguo della stagione", le parole di Paula dopo il successo, "Abbiamo vinto delle partite molto difficili, contro grandissime avversarie: Gemma già la conosciamo, complimenti a Claudia perchè è la nuova arrivata a questi livelli. Penso di parlare a nome del team dicendo che siamo contente, felici e orgogliose, abbiamo vinto lottando: grazie a tutti, grazie Doha, è stato un piacere. Spero il pubblico si sia divertito!" Ari Sánchez è il ritratto della fatica ma anche della soddisfazione. "Sono super felice, non ho parole", ammette, "Qui c'erano condizioni completamente diverse da Riyadh, voglio fare i complimenti a Gemma e Claudia perchè erano al loro primo torneo insieme e sono state davvero bravissime. Penso che oggi abbiamo fatto una grande partita, giocando concentrate, abbiamo scelto il modo migliore per iniziare".

AMS padel

Personalizza e metti in sicurezza i tuoi campi da padel

AMS AMS AMS AMS AMS AMS AMS AMS AMS

protezioni personalizzate per porte e pali
personalizzazioni per vetri e coprinastro
banner e adesivi mono e bifacciali
consulenza grafica gratuita

AMS in printing

333 3137133 - 06 7820216
www.amsinprinting.it/amstore

LE 3 COSE

CHE NON DEVI MAI FARE IN UNA PARTITA DI PADEL

Esistono tre cose assolutamente da evitare in una partita di padel, ma quali sono? Scopriamolo insieme

Non cerchiamo nell'articolo soluzioni magiche, non fare queste cose che descriviamo di seguito, non garantisce che vinceremo una partita, ma, è quasi certo che, se le lasciamo accadere, saremo sconfitti. E quel che è peggio, non sarà che gli altri ci hanno battuto, ma noi che abbiamo perso!

COSA DOVREMMO EVITARE DI FARE IN UNA PARTITA?

1. LASCIARE CHE I NERVI CI POSSANO DOMINARE

Vedo già arrivare la domanda: "Quanto è facile da dire! Ma se anche i professionisti riconoscono di essere nervosi in molte partite!" Non si tratta di non avere nervi, tutti li hanno in circostanze di massima pressione ed è qui che il controllo mentale non è solo a livello della testa, ma anche a livello del "secondo cervello", come lo chiamano gli scienziati, quello che è nel sistema digestivo, nelle nostre viscere autentiche, quello che è influenzato e agisce dalle emozioni più elementari: paura, rabbia, euforia.
Essere in grado di "padroneggiare i nervi" e avere un controllo delle emozioni è qualcosa che si impara con il dolore, non c'è altro modo, ma vi sono alcune cose che possono aiutare:
Mettere le cose in prospettiva: se riusciamo ad allontanarci dalla situazione per poter percepire ciò che sta accadendo "da lontano", o "guardando oltre" il momento, possiamo raggiungere più freddezza e tranquillità per il nostro processo decisionale.
Comprendere che tutto è un processo: un punto è dentro un gioco, cioè dentro un set, che è dentro una partita, tra le centinaia che giocheremo. La fiducia, che è la chiave per non essere in una tensione che ci annulla, è costruita con piccoli mattoni che mettiamo con ogni punto che giochiamo bene, fino a quando non costruiamo un muro sicuro.
C'è sempre un'altra opportunità: una delle cose migliori della competizione spesso è la voglia di rivincita. Riconoscere che il rivale che ci ha battuto ha giocato meglio quel giorno, ci rassicura anche di poter pensare che, nel prossimo incontro, il risultato cambierà.

2. NON DARE IL MASSIMO

Questo può accadere con giocatori inesperti, giovani e/o impulsivi, ma raramente con un vero "Giocatore", con la Lettera Maiuscola, non importa di che livello sia, perché parla anche la qualità della persona che uno è.
Se qualcuno in una situazione competitiva non dà il suo massimo, è riprovevole, a meno che non riconosca che la situazione lo stia travolgendo, e torniamo al punto precedente.
Una delle cose peggiori che si possano fare in uno sport di squadra (anche se si tratta di due persone), non sia dare il massimo, per uno, ma di più per l'altro, perché rappresenta uno spettacolo di egoismo e di rispetto per il prossimo. Quindi questo punto è centrale per essere considerato un buon partner e giocatore.

3. NON AVERE UN PIANO

C'è un detto che dice: "Chi non pianifica il successo sta pianificando il fallimento", a cui ne aggiungiamo un altro "Puoi entrare e giocare con un buon piano o un cattivo piano, quello che non puoi fare è entrare senza un piano."
Capito il punto, vero? Ora, un piano non è un'elaborazione sofisticata, con punti di forza, debolezza, statistiche di punti, e dove i rivali di solito giocano nei momenti importanti, che lo si lascia per il lavoro degli allenatori con i professionisti.
No, un piano è una tabella di marcia che ci dice cosa dobbiamo fare cercando di usare le nostre migliori armi insieme.
E non sarebbe male avere un'alternativa, un Piano B, nel caso proprio quel giorno, quello che noi siamo in grado di fare meglio, non venga fuori, o che incontriamo avversari in gradi di neutralizzare bene la nostra tattica consueta.

RIASSUMENDO

I primi due elementi si riferiscono alle emozioni, e l'ultimo, alla mente.
Tutti e tre sono importanti, ma gli ultimi due sono volontari, non è "qualcosa che ci è successo", c'è una decisione precedente, e se facciamo le cose bene, possiamo persino raggiungere l'autocontrollo nel controllo dei nervi. È tutta una questione di atteggiamento. Come si dice in inglese: "It´s up to you" (tutto dipende da te).

SVEZIA

600MILA GIOCATORI E OLTRE 4MILA CAMPI

IL SECONDO POSTO DELLA SQUADRA MASCHILE SVEDESE AGLI ULTIMI FIP JUNIORS WORLD PADEL CHAMPIONSHIPS IN PARAGUAY NON È CASUALE

Così come non lo è la crescita del padel in Svezia, che questa settimana ospiterà il FIP Rise Betsson Sweden II e il FIP Promises Sweden II.
I dati del FIP Research & Data Analysis Department evidenziano come la Svezia sia il quarto paese al mondo per club e campi di padel, il terzo in Europa dopo Spagna e Italia: ci sono infatti più di 1.050 strutture (di cui 230 affiliate alla Swedish Padel Federation) e 4.200 campi dove giocare con un rapporto di un campo ogni 2.500 abitanti, seconda nazione al mondo dietro soltanto ad Andorra (un campo ogni 2.350 abitanti). In Svezia si stimano circa 600mila giocatori amatoriali, 5.300 dei quali – secondo i dati della Swedish Padel Federation – con licenze professionali (67% uomini, 33% donne) e 800 giovani. Lo scorso anno, in Svezia, si sono disputati ben sei tornei del circuito CUPRA FIP Tour, tutti della categoria Rise, di cui uno femminile, a cui hanno partecipato complessivamente 99 giocatori svedesi. Sui social, infine, la stima è che siano circa 2 milioni gli appassionati di padel svedesi. Un boom che non sembra conoscere limiti, con in testa il giocatore Zlatan Ibrahimovic, grande appassionato che ha aperto diversi club a 5 stelle firmati Padel Zenter.

PADEL MASCHILE E PADEL FEMMINILE

DUE SPORT DIVERSI?

UN GIOCO PIÙ LENTO PER LE RAGAZZE

Poiché le donne sono meno potenti degli uomini, non sono in grado di segnare punti con due colpi di racchetta. Anche se troviamo tra le migliori al mondo giocatrici con un grande smash e una facilità nel raggiungere i punti – come Sofia Araujo, Bea Gonzalez o Gemma Triay – le ragazze generalmente devono affidarsi maggiormente alla pazienza, e aspettare il momento perfetto per concludere. Si parla quindi spesso di battaglie tattiche durante le partite femminili, con tanto di pallonetti e scambi. Ovviamente queste osservazioni non dovrebbero essere generalizzate troppo. Uno stile di gioco che può portare a lunghi scontri, come ad esempio l' incontro tra Triay/Ortega e Llaguno/Sainz durato 3h20 al Greenweez Paris Major!

FENOMENO FISICO NEGLI UOMINI

Grazie alla crescente copertura mediatica del padel negli ultimi anni, i giocatori professionisti hanno più tempo e risorse per prepararsi, contribuendo ad un miglioramento complessivo delle prestazioni. Giocatori come Juan Tello, noto per la sua grande potenza fisica, o come Federico Chingotto, con la sua sensazionale copertura del terreno, dimostrano chiaramente che giocatori di padel sono sempre più atletici. Possiamo vedere quanto si è evoluto lo sport quando guardiamo l'età dei giocatori nella Top 100. Per dirla semplicemente, è sempre più complicato essere tra i Top per i quarantenni…I punti vincenti nel padel diventano sempre più numerosi tra gli uomini. Le "macchine da successo" Arturo Coello e Agustin Tapia incarnano perfettamente questo rinnovamento e spingono addirittura alcuni a chiedersi se i campi non dovrebbero essere prolungati in futuro!

JUAN JOSÉ GUTIÉRREZ

IL METODO VINCENTE DI JUANO

Tecnica, formazione, tattica ed un modello vincente da emulare. Juanjo Gutiérrez, attuale allenatore della nazionale spagnola maschile, è un personaggio che ha fatto la storia di questo sport, dentro e fuori dal campo con una bacheca piena di trofei nazionali e internazionali, tra cui da giocatore 4 titoli europei con la nazionale spagnola e da allenatore il mondiale a squadre a Doha nel 2021. Diamo il benvenuto ad un altro guru del padel.

Perché diventare un coach?
È stata una decisione naturale, qualche anno fa quando ancora giocavo, per potersi dedicare all'attività agonistica e viaggiare, dovevi avere un secondo lavoro per finanziarti.

Quale metodo utilizza per combinare le qualità di un giocatore con il gioco del suo partner?
Innanzitutto bisogna stabilire una comunicazione fluida tra i due per definire quale schema di gioco intendono sviluppare, nonché stabilire il ruolo di ciascuno per valorizzarlo anche mentalmente in campo.

Come mantenere l'equilibrio all'interno del team?
Con il rispetto e l'umiltà diventa tutto più facile e si riesce a gestire la comunicazione ed ogni momento, sia nel bene che nel male.

Cosa pensa dei continui cambi di partner?
È una questione complessa. Se guardiamo l'aspetto del business e dello spettacolo, non è positivo per gli sponsor ed il pubblico. Dall'altra se vediamo la parte agonistica, se due giocatori non si trovano, è complicato andare avanti.

Il padel sta diventando sempre più un gioco di potenza?
Certo, se guardiamo i primi 50 del ranking, oggi il gioco richiede risorse tecniche e controllo, la coppia Di Nenno e Stupaczuk ne è un esempio.

Ritiene importante la figura del mental coach?
Fondamentale, e lo diventerà sempre di più per migliorare le capacità tecniche e fisiche di ogni giocatore.

Il ricordo più bello della sua carriera?

La Coppa del Mondo a Doha nel 2021, è stata una sensazione difficile da descrivere, decisamente straordinaria.

Cosa farebbe per far crescere questo sport nel mondo?
Si sta evolvendo molto bene, ma è fondamentale continuare a costruire campi da gioco, rafforzando la promozione sui giovani e la formazione di allenatori, in modo che possano insegnare in quei paesi in cui è meno sviluppato. Inoltre il marketing è determinante e si dovrebbero organizzare degli eventi in piazza nelle principali città, montando dei campi temporanei per esibizioni e lezioni e far conoscere questo fantastico sport.

Se non avesse lavorato nel padel?
Avrei fatto sempre qualcosa legato al mondo dello sport.

Quali sono i suoi obiettivi futuri?
Continuare a far evolvere i giocatori che seguo sotto ogni aspetto: tecnico, tattico, fisico, ma soprattutto emotivo.

Ha dei sogni?
Sì, ma li tengo segreti per me! (Ride).

ORIOL MOYÉS

I CAMPIONI DEL FUTURO A SCUOLA DA MOYÉS

Oriol Moyés, catalano 53 anni, è il direttore della Future Padel Academy una delle più grandi scuole di padel in Spagna e della Escuela de competición del Club de Andres Gimeno, struttura gettonatissima e non solo dai giovani talenti, situata direttamente sul mare a Castel-Idefels, a pochi chilometri da Barcellona. Il mese scorso è stato nominato ufficialmente selezionatore della Nazionale "Menores" ed è nello staff del team spagnolo dal 2019, con cui ha già vinto 2 mondiali e 1 europeo.

Perché diventare un coach e quali obiettivi hai per il futuro?
Mi è sempre piaciuto fare sport e non avrei mai pensato di diventare un coach. Ho iniziato a dare qualche lezione sporadicamente ed ho visto che le persone erano felici ed io anche e così eccomi qui.

Cosa pensa dei continui cambi di partner?
Penso che viviamo in un mondo in cui vogliamo tutto e subito, abbiamo poca pazienza e certi progetti hanno bisogno di tempo per concretizzarsi.

Come mantenere l'equilibrio all'interno del team tra i due giocatori?
Avere una buona armonia dentro e fuori dal campo è un aspetto fondamentale per tutti noi, ma soprattutto quando si sceglie un compagno, con cui bisogna sostenersi soprattutto quando le cose non girano.

Il padel sta diventando sempre più un gioco di potenza, cosa ne pensa?
È vero che oggi ci sono molti buoni battitori, ma esistono anche giocatori come Chingotto che compensano queste carenze con la velocità, fisicità e agilità mentale.

Ritiene che la figura del mental coach sia importante?
È fondamentale, come accade in altri sport quando si parla di atleti d'élite.

Il ricordo più bello della sua carriera? E il peggiore?
Senza dubbio la Coppa del Mondo vinta in Paraguay, è stata una grande gioia. Non ho ricordi brutti, mi dispiace solo che non riesco a vedere spesso i miei genitori, avendo da gestire da oltre 10 anni una scuola con più di 200 bambini e ragazzi.

Cosa cambierebbe in questo sport?
A livello di minori non mi piace il continuo cambio di partner, metterei una regola per cui si può cambiare partner solo una volta all'anno, in questo modo credo che si promuovano maggiormente i valori.

Cosa farebbe per far crescere questo sport nel mondo?
Tutto dipende dagli sponsor, dalle aziende e delle federazioni. Resta fondamentale raggiungere sempre più accordi con le televisioni, per diffonderlo nel mondo.

Il suo punto di forza?
Non mi piace accontentarmi mai, sono uno che vive di visioni, progetti e se volete di illusioni, in pratica sono sempre alla ricerca di nuove motivazioni.

Se non avesse lavorato nel padel?
Beh, prima del padel facevo il contabile, era un lavoro che amavo.

Ha dei sogni?
Chi non li ha. Più che sognare, penso che ogni giorno possa essere il più bello della mia vita e cerco di godermi ogni momento. Come diceva Marco Aurelio, la felicità si trova nella qualità dei tuoi pensieri.

CLAUDIO GILARDONI

UN INIZIO DA PREMIER!

Oltre 20 anni di esperienza come allenatore, l'argentino Claudio Gilardoni è senza dubbio uno dei migliori professionisti a livello internazionale. Attraverso lo sviluppo un suo metodo integrato di coaching, ha portato 5 dei suoi allievi a diventare campioni del mondo. E' direttore della JCF Sanyo Padel Academy, che è stata molto apprezzata anche dal pubblico di Padel Trend Expo, come allenatore vanta nella sua scuderia tra presente e passato, nomi del calibro di Paula Josemaria, Sanyo Gutierrez, Bela quando iniziò a giocare in coppia con Sanyo, Juan Martín Díaz, Tapia, Stupa e molti altri.
Nelle prime due tappe di Ryiadh e Doha della Premier Padel 2024, ha "portato" alla vittoria la coppia N.1 del ranking Ari Sanchez e Paula Josemaria con cui già in passato aveva vinto ben 23 titoli nel WPT sedendo in panchina.

Perché diventare un coach?
Ho iniziato a giocare a padel nel 1991 con scarse illusioni e non avrei mai pensato di diventare un allenatore, ma poi dal 2022 è iniziata la mia avventura in Spagna. I miei obiettivi, oltre a far crescere l'academy, sono continuare ad imparare dai migliori e proseguire gli studi universitari in pedagogia e psicopedagogia, dato che li ritengo essenziali per la mia professione.

Quale metodo utilizza per combinare le qualità di un giocatore con il gioco del suo partner?
Da 20 anni cerco di creare la mia metodologia, imparando da ogni singolo allenatore e dalle esperienze con i giocatori che ho avuto e che continuo ad allenare. Due asset che ritengo fondamentali nel mio metodo sono una pianificazione generale e individuale programmatica, con relazioni periodiche climatiche e agonistiche per capire l'andamento a 360 gradi dell'atleta.

Cosa ne pensa dei continui cambi di partner?
A volte ci sono delle eccezioni che infrangono la regola, ma nella maggior parte dei casi, credo che siano frettolosi e raramente la soluzione si trova cambiando compagno, innanzitutto bisogna analizzare noi stessi e cercare di accettare la sfida e superare i propri limiti, anche caratteriali.

Il padel sta diventando sempre più un gioco di potenza?
A questa domanda mi permetto di aggiungere una sfumatura. È vero che gli sportivi sono focalizzati sulla cura dell'alimentazione e la qualità della vita, ma è anche un decennio che l'approccio psicologico viene visto sotto una luce diversa. Questo porta a un notevole miglioramento degli aspetti della forza e della velocità nei colpi. Ma anche se può sembrare strano, il padel è ancora tatticamente lo stesso di sempre, anche se si adatta ai cambiamenti determinati dai nuovi materiali utilizzati nelle racchette. A mio parere il globo e una buona difesa, restano sempre dei fondamentali in campo.

Il ricordo più bello della sua carriera?
Quando la mia famiglia è venuta a vedermi al Master di Madrid nel 2022 e anche il primo torneo che abbiamo vinto con Bela e Sanyo. Il più emozionante è stato senza dubbio diventare nel 2023 n.1 al mondo battendo il record di ben 14 tornei vinti in un anno con Ari e Paula.

Ha dei sogni?
Avere una bella casa da vivere con la famiglia e aprire un bar biblioteca.

URI BOTELLO

LA MIA ENNESIMA SFIDA DA COACH

Uri Botello, è nato a Melilla il 16 agosto del 1988. Una carriera che sarebbe potuta proseguire con ulteriori soddisfazioni, ma lo scorso anno all'età di 34 anni, Uri ha deciso di lasciare la competizione per dedicarsi all'insegnamento, con il supporto del brand SIUX, decisione scaturita dopo una stagione piena di infortuni che ha messo davanti a Uri la consapevolezza che non era più il caso di andare avanti. Oggi potrà dedicarsi ad un'altra delle sue passioni, fare il coach, potendo trasmettere molto anche alle giovani promesse. I risultati migliori – due volte campione d'Europa con la Spagna e per un periodo nella top 10 del ranking mondiale con due finali nel 2019 nel WPT – Botello li ha ottenuti nei 4 anni che ha giocato in coppia con il connazionale Javier Ruiz, con cui ha formato una coppia davvero insidiosa per tutti.

Perché diventare un allenatore?
Mi è sempre piaciuto insegnare, lo faccio da quando avevo 17 anni ed il mio obiettivo sarà trasmettere quello che ho imparato in tutto questo tempo. Mi aiuta anche a rimanere strettamente legato ai giocatori e all'ambiente professionale.

Quale metodo utilizza per creare una coppia vincente?
Fondamentalmente, cerco di farli accordare sullo schema di gioco che dovranno sviluppare. È molto importante che ogni giocatore sappia cosa può dare il suo compagno per formare un vero team.

Cosa pensa dei continui cambi di partner?
Non mi è mai piaciuto. Dà un'immagine di mancanza di serietà nello sport e spesso è colpa anche degli allenatori che consigliano male i giocatori. Penso che quando gli sponsor vincoleranno i giocatori ai loro contratti, lo sport diventerà molto più professionale, perché il giocatore ci penserà due volte se rompere o meno la partnership.

Come si fa a mantenere l'equilibrio all'interno del team?
Naturalmente i risultati sono il pilastro più importante. Ma anche avere intorno a sé una buona squadra, che tenga i piedi per terra e faccia capire al giocatore che quando le cose vanno bene non bisogna demoralizzarsi, bensì lavorare con impegno e umiltà.

Ritiene che la figura del mental coach sia importante per il giocatore?
Senza dubbio. È una parte in più della "gamma sportiva" del giocatore. Un allenatore invisibile che è molto importante per lo sviluppo del giocatore.

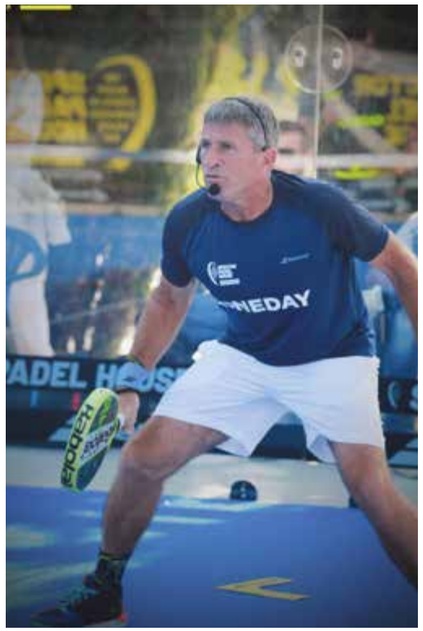
Il ricordo più bello della sua carriera? E il peggiore?
Il migliore senza dubbio quando ho vinto il WPT Challenger con Javi Ruiz a Melilla, la mia città natale, davanti alla mia famiglia, è stato il momento più emozionante della mia carriera. Poi anche la mia prima finale di un torneo importante a Minorca nel 2019 o quando sono stato campione d'Europa e vicecampione del mondo con la nazionale spagnola. Il peggiore nel 2021, quando mi sono dovuto fermare per un'operazione al ginocchio.

Se non avesse lavorato nel padel?
Pilota d'aerei, è il mio sogno irrealizzato!

Altri sogni nel cassetto?
Solo che mio figlio cresca bene e sia sempre in buona salute.

GUSTAVO SPECTOR

LA SPH PER FAR CRESCERE IL PADEL



Gustavo Spector, argentino, nato il 1 agosto 1969, ex CT per tanti anni della nostra nazionale, è uno dei maestri e coach più amati in Italia. Lo abbiamo incontrato reduce dall'ennesimo successo a Padel Trend Expo, dove con le clinic della sua Spector Padel House, network nazionale di scuole da padel, ha riempito le tribune dell'Allianz MiCo, entusiasmando il pubblico presente.

Perché diventare un coach?
Per me insegnare è stata sempre una cosa stimolante già da quando ero in Argentina. Diciamo che fare il coach è leggermente diverso; il maestro è colui che insegna il gioco, i colpi, la tattica, mentre il coach è quello che accompagna in campo i giocatori, li allena e programma la strategia con loro. Come CT della nazionale l'ho fatto per 7 anni coniugando entrambi i ruoli, quale responsabile anche della formazione dei maestri.

Come mantenere l'equilibrio all'interno del team?
Gli obiettivi devono essere sempre chiari e condivisi tra tutti noi.

Cosa pensa dei continui cambi di partner?
Penso che per lo spettacolo sia molto stimolante, ogni stagione è sempre ricca di sorprese, non c'è nulla di scontato. Ogni volta che si cambia compagno lo si vive come una nuova "fidanzata".

Il padel sta diventando sempre più un gioco di potenza?
Credo sia normale lo vediamo in quasi tutti gli sport, i professionisti sono fisicamente molto preparati e le racchette attuali aiutano ad avere un ottimo controllo anche giocando a velocità più sostenute.

Ritiene importante la figura del mental coach?
Certo, ma dipende dalle possibilità economiche di ognuno.

Il ricordo più bello della sua carriera? E il peggiore?
Di belli ce ne sono tanti; potrei citare il primo posto a Roma al campionato europeo nel 2019 e poi il quinto in Qatar nel 2021 che è stato il migliore risultato della nazionale italiana maschile ad un mondiale. Il peggiore, quando da giocatore all'inizio della mia carriera, ho avuto un brutto incidente in macchina che mi ha tenuto fuori dei campi per 9 mesi, dopo 2 interventi.

Il miglior torneo a cui ha partecipato in termini di ospitalità?
Il mondiale a Doha dove siamo stati "coccolati" sotto ogni aspetto e poi in un campionato sudamericano che si giocava in un Club Med su un'isola in Brasile di fronte a Bahia, è stato fantastico anche a livello di ospitalità con uno scenario impagabile.

Un aspetto del suo carattere?
Pretendo tanto dai giocatori ed a volta sono duro ed un pò ossessivo nel lavoro, ma preferisco essere chiaro e risolvere i problemi, invece di fare chiacchiere.

Ha un sogno?
Con la crescita della SPH si sta avverando. La missione del network Spector Padel House è accompagnare, tramite il mio metodo, i padelisti di tutti livelli e di tutte le età nel percorso di crescita sempre alla ricerca della eccellenza.

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 52460770
INFO@SOMALIASPORTCLUB.IT

WWW.SOMALIASPORTCLUB.IT

SOMALIA SPORT CLUB

sport economy.it

A cura di Marcel Vulpis

ERNESTO PAOLILLO, AMMINISTRATORE DELEGATO DELL'INTER DELL'ERA DI MASSIMO MORATTI CI HA DATO LE SUE OPINIONI SUL MEAZZA - DEFINITO DALLO STESSO A SORPRESA "UNA MASSA DI CEMENTO" - SUL NUOVO FORMAT DELLA CHAMPIONS LEAGUE E SUL PROGETTO, ANCH'ESSO AVVENIRISTICO, DEL MONDIALE PER CLUB.

ERNESTO PAOLILLO

CRISTIANO RONALDO? IO NON LO AVREI ACQUISTATO

Un'intervista con Ernesto Paoli, artefice del "Triplete", non poteva che cominciare così…

Che ne pensa del cammino trionfale fatto fino a questo momento da parte della "Beneamata"?

Sono molto felice perché sono in testa in campionato, sono in corsa in Champions e stanno persino giocando molto bene.

Che ne pensa degli investimenti effettuati dall'Inter per poter raggiungere il "Triplete"?

Il Triplete è stato realizzato con investimenti su giocatori che riuscissero, nell'arco di un tempo non molto lungo, ad amalgamarsi al meglio cercando in giro il meglio per ogni ruolo. Avevamo già una base estremamente solida con i vari Zanetti, Cambiasso ecc.; serviva, in quel momento, rafforzare l'attacco. Abbiamo inserito Milito ed Eto'o. La mossa fondamentale è stato lo scambio Ibrahimovic-Eto'o, in quanto il camerunese si è amalgamato perfettamente con la squadra e si è perfettamente adattato al gioco che Josè Mourinho (allora mister dei nerazzurri, ndr) riteneva ideale.

È meglio investire sugli stadi di proprietà o sul rafforzamento della rosa?

Gli stadi di proprietà come primo passaggio. Perché lo stadio di proprietà

permette, se gestito bene (ma tutte le cose quando si fanno vanno fatte al meglio), di avere quei 40/50 milioni di euro l'anno di introiti in più che potranno poi essere investiti nell'ingaggio di un calciatore valido.

Sarebbe meglio costruire un proprio stadio o ristrutturare il Meazza?

Costruire uno stadio costerebbe meno che ristrutturare San Siro, che è una massa di cemento enorme costruita in modo difficile da trasformarsi in uno stadio che permetta attività commerciali ed altre attività come concerti e altro che procurino utili extra. Uno stadio per andare al meglio deve essere utilizzato sette giorni su sette e molte ore al giorno, ergo dovrebbe avere al proprio interno molte attività. Stando agli ultimi approfondimenti, è difficile trasformare San Siro in qualcosa di economicamente utile.

È preferibile investire su una promessa o su un campione già formato?

Dipende dal business plan della squadra. Un'Atalanta (società ben organizzata) ha come business model quello di avere un vivaio molto fertile capace di generare giovani da mettere sul mercato per procurare plusvalenze con cui si possono acquistare giocatori 'maturi' per giocare ad alto livello. Il business model di società come l'Inter, la Juventus o il Milan è orientato alla vittoria! Per loro non c'è il tempo che ha l'Atalanta. Oggi come oggi devo dire che l'Inter sta lavorando al meglio andando a prendere giocatori a parametro zero per i quali il risparmio sul cartellino può essere investito su lauti ingaggi così di convincere il giocatore-tipo ad accettare l'offerta del club.

Ma Paolillo lo avrebbe ingaggiato CR7?

Un investimento eccessivo. Non lo avrei fatto (e i fatti mi avrebbero dato ragione!). Era un calciatore che ormai aveva dato tutto e che arrivava per giocare in maniera più tranquilla. La cifra pagata è stata eccessiva per quel tipo di rendimento.

Cosa ne pensa che lo sport stia sempre più diventando entertainment?

Lo sport entertainment non mi convince. Sono d'accordo che uno stadio debba avere al proprio interno momenti di intrattenimento, ma devono essere un'aggiunta alla competizione sportiva. La trasformazione in intrattenimento puro lo trovo svilente per lo sport.

Infine, che ne pensa della nuova Champions e del Mondiale per Club?

Non mi convincono. Si sta giocando troppo. Tutto questo, alla lunga, rischia di stancare la gente e di usurare i calciatori. Per giocare così tanto occorrono rose extra large (e questo rischia di deprimere il bilancio). OK, generano 'belle cifre', ma se vogliamo introiti maggiori dobbiamo essere pronti a calcolare i rischi. Io dubito fortemente che questi calciatori, che già partecipano a parecchie competizioni, possano avere una vita atletica sufficientemente lunga senza rovinarsi nel fisico. Troppe le partite in calendario, troppo alto è il livello agonistico.

A cura di Gabriele Ferrieri
Presidente ANGI Associazione Nazionale Giovani Innovatori

SOLUZIONI INNOVATIVE

PER GESTIRE IL MIGLIOR AMICO DELL'UOMO

Arrivano le nuove app digitali per salvaguardarne la salute e le attività dei nostri animali

Salvaguardare gli animali domestici e prendersene cura, soluzioni digitali a portata di clic per gestire al meglio il tuo cane, il tuo gatto, o il tuo animale da compagnia. Voi grazie alle nuove applicazioni da oggi è possibile seguire sperimentare opportunità e azioni per prenderti cura del tuo fedele amico, senza alcuna barriera e in totale sicurezza. Partendo dalla individuazione delle razze, sebbene la valutazione della bontà del cane sia soggettiva, esiste Dog Scanner, un'applicazione che consente di identificare non solo i cani di razza pura, ma anche i meticci, fornendo una percentuale relativa alle diverse componenti. Per chi è appassionato di gatti e cavalli sono disponibili Cat Scanner e Horse Scanner. Chi invece guarda alla salute del suo animale, molte le applicazioni possibili. Un'alternativa più comoda e tecnologica, ad esempio, alla versione cartacea del libretto sanitario è l'utilizzo di un'applicazione come Dog Health, in cui inserire gli stessi dati. Dopo aver scaricato l'app occorre creare la scheda anagrafica del cane, indicando informazioni come l'altezza al garrese, il peso, il numero del chip, e, se si tratta di un cane con pedigree ENCI, anche il numero di iscrizione al registro. Fondamentale sarà poi la sezione riguardante le vaccinazioni, contenente il nome, la serie, il tipo di vaccino e la data di richiamo. Bisogna quindi inserire informazioni su eventuali visite, interventi subiti e antiparassitari utilizzati. I dati registrati potranno essere salvati sul-

lo smartphone o sulla scheda di memoria, o ancora nel cloud di Google Drive, previa concessione dei necessari permessi all'applicazione. Infine, è possibile inserire i dati del proprio veterinario e cercare informazioni su altri professionisti della zona. Per chi invece ama l'aria aperta e le lunghe passeggiate, anche qui arriva un aiuto dalla tecnologia. L'app Dog Walk, insieme al GPS integrato nel nostro smartphone, consente di tenere traccia delle nostre passeggiate, consentendoci di monitorare il tempo tra-

scorso all'aperto, la distanza percorsa e, se lo desideriamo, anche il numero di volte e il luogo in cui il nostro cane ha fatto i suoi bisogni. In realtà, l'applicazione è stata sviluppata come supporto per il sistema GPS Tractive, un piccolo dispositivo da applicare al collare del nostro cane, il quale non solo ci consente di tenere traccia dei suoi movimenti, ma fa anche da sistema di localizzazione attraverso il suo sistema di Live Tracking.Infine, delegare la cura del proprio animale domestico a un terzo, anche solo per una passeggiata, può essere un'operazione complicata e potenzialmente rischiosa. Una soluzione è l'applicazione Pawshake Dogsitter e Catsitter, che ha acquisito una buona reputazione in termini di affidabilità e controllo e offre, tra le altre cose, una polizza assicurativa che copre tutti i tipi di incidenti. Per utilizzare l'applicazione, l'utente deve registrarsi e inserire tutti i dati relativi all'animale, inclusi quelli del microchip di identificazione, che è obbligatorio. Successivamente, verrà geolocalizzato dall'applicazione e potrà iniziare a cercare i dogsitter disponibili nella propria zona. Possibile utilizzare diversi filtri per la ricerca, non solo in base al prezzo, ma anche in base ad altre caratteristiche del dogsitter. Ed è permesso lasciare il proprio animale domestico presso la residenza del dogsitter per alcuni giorni, oppure richiedere che il dogsitter venga a casa propria. In conclusione, oggi a portata di click possiamo trovare numerose applicazioni per essere al fianco dei nostri animali e accompagnarli in un percorso saluta in ogni fase della loro vita. E tu hai già provato alcune di queste app?

A cura di Roberto Baldassari
Direttore Generale LAB21.01 e Professore Università degli Studi RomaTre

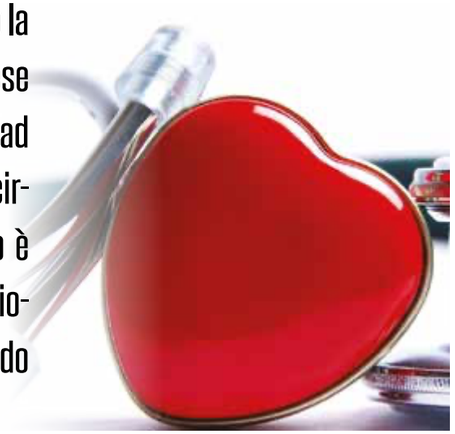
GLI ITALIANI E LA DANZA

L'aspetto che identifica meglio le professioni della danza sono quelle legate all'ambito formativo-culturale (51,7%) e artistico-ricreativo (41,6%).
L'aspetto ritenuto maggiormente caratterizzante delle attività dei professionisti del mondo della danza è ancora una volta quello "formativo" (47,6%), sincronico con quello "artistico" (39,9%), "culturale" (7,9%) e "sportivo" (4,6%). Appare dunque evidente come il sistema-danza si alimenti e generi al tempo stesso effetti e ricadute positive su molti ambiti disciplinari che vanno dallo sport alla formazione, dalla cultura all'arte e allo spettacolo. Appare invece riduttiva la definizione di "sport dilettantistico": infatti nella mente degli italiani la parola "dilettante" viene spesso associata ad un basso livello di preparazione e di esecuzione delle arti dello sport: i professionisti del mondo della danza sostituirebbero, nel'80,5% dei casi, la parola "dilettantistico" con quella "di base".
La definizione più adatta e accettata per definire la danza è: "un'attività fisica fondata sul rispetto di regole che, attraverso la partecipazione organizzata/non organizzata, ha per obbiettivo l'espressione e il miglioramento della condizione fisica/psichica, lo sviluppo delle relazioni sociale e l'ottenimento di risultati in performance competitiva a più livelli".

L'ISTITUTO DEMOSCOPICO LAB21.01 HA REALIZZATO, IN COLLABORAZIONE CON ASSODANZA ITALIA, UN'INDAGINE DEMOSCOPICA SUL MONDO DELLA DANZA VISTA ATTRAVERSO GLI OCCHI DEGLI ADDETTI AI LAVORI TRAMITE LA SOMMINISTRAZIONE DI OLTRE 900 INTERVISTE CON METODOLOGI C.A.W.I. - VALIDE E COMPLETE - A GESTORI, DIRETTORI DI SCUOLE DI DANZA; MAESTRI E COREOGRAFI, INSEGNANTI E COLLABORATORI CHE OPERANO TUTTI I GIORNI NEL COMPARTO DANZA ITALIANO.

All'unanimità viene promossa infatti l'accezione di danza come valore culturale, educativo e sociale che vede l'attività motoria come strumento del miglioramento della qualità di vita e tutela della salute ma anche strumento di inclusione, integrazione, supporto sociale e culturale.
La danza sempre più punto di riferimento per la crescita e la formazione da un lato e dall'altro strumento di espressione e comunicazione che unisce insieme arte, musica, cultura, sport e integrazione sociale.

Ad oggi le malattie cardiovascolari rappresentano la prima causa di morte nel mondo; nel nostro paese si stima che quasi dieci milioni di persone siano ad alto a rischio di ammalarsi di tali patologie, ma circa la metà non sa di esserlo. Per questo motivo è fondamentale fare una corretta prevenzione cardiovascolare, correggendo lo stile di vita ed eseguendo regolari controlli per ridurre i fattori di rischio.



CARDIOLOGIA E PREVENZIONE

Come prima cosa ritengo necessaria una valutazione cardiologica di base, con raccolta anamnestica, controllo di pressione arteriosa e saturazione, esame obiettivo ed elettrocardiogramma a riposo. Lo specialista prescriverà inoltre specifiche analisi del sangue necessarie per un corretto screening; in tale sede è di fondamentale importanza verificare e correggere eventuali errori nelle abitudini alimentari e dello stile di vita. Essenziale anche eseguire uno studio ecocardiografico, con metodica colordoppler, della meccanica del cuore per valutare la "funzione di pompa" e la corretta alternanza dei meccanismi valvolari. Superati i quarant'anni è consigliabile inoltre eseguire un elettrocardiogramma da sforzo al cicloergometro, soprattutto in chi presenta familiarità o fattori di rischio per patologie coronariche, o che pratica regolarmente attività sportiva. L'ECG da sforzo massimale (con il raggiungimento dell' 85 % della frequenza cardiaca massima per età) ha il vantaggio di fornire un monitoraggio continuo dell'attività cardiaca (e della pressione) al variare dello sforzo muscolare, con incrementi graduali del carico. E' un esame utilissimo, che fornisce preziose informazioni sullo stato del cuore e delle coronarie. Nel caso durante la visita dovessero emergere alterazioni della frequenza e/o del ritmo cardiaco (bradicardia spiccata, tachicardia, extrasistoli, fibrillazione) è buona regola eseguire un holter cardiaco delle 24/48 ore per monitorare e studiare il ritmo cardiaco in un arco di tempo maggiore. Eventuali problematiche pressorie possono essere analizzate con maggiore precisione attraverso il monitoraggio continuo della pressione tramite holter pressorio delle 24 ore. Un esame molto utile per valutare sia a livello morfologico che funzionale lo stato delle nostre arterie (soprattutto nei fumatori e negli ipercolesterolemici) è l'ecocolordoppler dei tronchi sovraortici. Con tale metodica è possibile studiare in maniera dettagliata le arterie (carotidi e vertebrali) che sono deputate a convogliare il sangue al nostro cervello. La presenza di eventuali placche e/o ostruzioni va monitorata nel tempo e se necessario affrontata con la riduzione dei fattori di rischio e con l'utilizzo di farmaci antiaggreganti. Negli ultimi anni ha acquisito sempre maggiore importanza nel campo della prevenzione delle malattie cardiovascolari, l'angioTC coronarica. Lo sviluppo di nuove tecnologie che hanno consentito la realizzazione di macchine sempre più veloci e performanti ha permesso la crescita esponenziale del numero di TC coronariche eseguite in ambito preventivo, consentendo di studiare la salute delle coronarie con un esame rapido, preciso e dettagliato. In caso di ostruzioni significative il paziente viene inviato in emodinamica per l'eventuale inserimento di stent coronarici. In caso di alterazioni parietali non significative, il cardiologo continuerà a monitorare lo stato di salute del paziente con controlli regolari e non invasivi, riservandosi il follow up coronarico con un controllo TC a distanza.

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

MV SUPERVELOCE 98
EDIZIONE LIMITATA

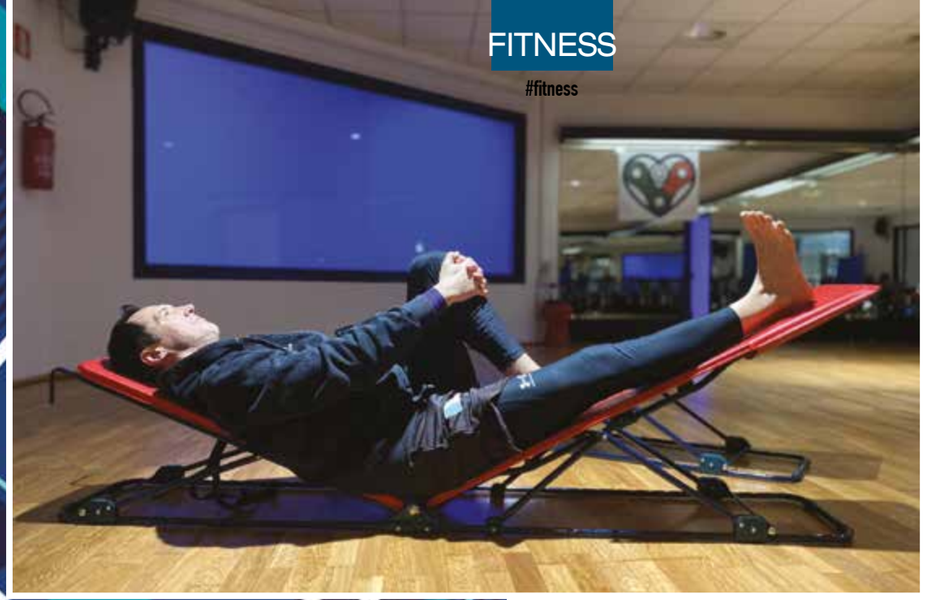
80 ANNI DI STORIA

Nel 1943 vede la luce il primo motore MV Agusta: un monocilindrico 98 cc.
Oggi è il momento di raccontare quella storia.

SUPERVELOCE 98 Limited Edition
A partire da 31.649€

MV AGUSTA - ROMA
PIAZZA CARLO MAGNO, 15

06.69332582
MVAGUSTA-ROMA.IT



PANCAFIT METODO RAGGI® È AL SOMALIA SPORT CLUB

Dal 12 Marzo tutti i martedì alle 18:00 la nuova lezione posturale che, con il suo metodo certificato, restituisce libertà di movimento e benessere generale. Pancafit Metodo Raggi® è un metodo che agisce sulle catene muscolari, fasciali, connettivali e sulle memorie delle catene neurologiche, procurando un sicuro miglioramento della postura e della salute. Anche conosciuto con il nome di allungamento decompensato ad azione globale, il Pancafit Metodo Raggi® deve il nome al suo inventore. Si tratta del fisioterapista e mezierista Daniele Raggi che, dopo un infortunio e in seguito a numerosi studi sul dolore, sul comportamento delle catene muscolari e sulla postura, mise a punto un personale percorso di recupero. Sperimentando tra le varie tecniche riabilitative, ideò un attrezzo simile a una struttura a V con inclinazione regolabile a seconda delle necessità.
Raggi Method® - Pancafit® è utile per ogni tipo di riequilibrio posturale e riprogrammazione propriocettiva-posturale, data la facilità con cui si possono creare azioni posturali decompensate. Ogni esercizio proposto dovrà essere eseguito in postura corretta, senza permettere "compensi" (meccanismi antalgici che il corpo mette “intelligentemente” in atto per sfuggire alle tensioni) o perlomeno riducendoli nei limiti individuali di accettazione. Tale metodica utilizza in ogni esercizio tecniche respiratorie atte a sollecitare le specifiche catene muscolari e dunque a sbloccare le rigidità del diaframma, migliorando la respirazione.

PER L'UTILIZZO DI PANCAFIT® NON CI SONO LIMITI DI ETÀ NÉ CONTROINDICAZIONI

Pancafit® è utile:

- A tutti coloro che a causa di tensioni muscolari, stress, ecc. soffrono dei più svariati disturbi.
- Agli sportivi per ristabilire un equilibrio dopo un’attività fisica intensa.
- Agli "atleti professionisti" perché un giusto assetto del corpo significa ottimizzare le “funzioni muscolari” e quindi migliorare il rendimento, riducendo il rischio degli infortuni.
- Alle persone anziane che vogliono mantenersi attive ma non possono stancarsi o fare sforzi.

Perché funziona Pancafit®:
Pancafit® sfrutta la forza di gravità, sfrutta gli angoli di chiusura modulabili a seconda delle esigenze individuali (le posture decompensate), sfrutta la respirazione, sfrutta il tempo e la conoscenza. Ogni volta che si usa Pancafit® il corpo assume una posizione e un atteggiamento immediatamente più corretto, ci si sente decisamente più diritti e più alti. Allentando la tensione di alcuni muscoli, grazie a questa particolare panca, anche la circolazione venosa e linfatica ne trarrà benefici.

Come agisce Pancafit®:
È bene sottolineare che con Pancafit® non si sollecita direttamente la zona dolorante, ma si va a trattare la zona di non dolore. Il corpo, infatti, non vuole sentire dolore, quindi cerca di bilanciare un deficit iper-utilizzando altri muscoli. Pancafit® agisce sulle catene muscolari riducendo ed eliminando i compensi per fare emergere le tensioni. Solo a questo punto si può trattare e risolvere lo scompenso, attraverso il cambio di postura che deriva dal trattamento. A differenza dello stretching tradizionale, Pancafit® riequilibra le tensioni agendo sulle catene muscolari, fasciali e connettivali in modo globale e simmetrico, evitando di mettere in atto tutti quei compensi, che il corpo escogita per sfuggire alle eccessive tensioni e conseguente dolore. In pratica, quando facciamo stretching ci allunghiamo da una parte, accorciandoci contemporaneamente dall’altra, non consentendoci, quindi, di assumere la postura più corretta, ovvero, quella posizione che rende l’allungamento reale ed efficace. Infatti, quando, si cerca di recuperare la lunghezza di un muscolo attraverso un allungamento muscolare inadeguato, il sistema innesca automaticamente un meccanismo di compenso antalgico, accorciandosi in altre parti della catena. Nell’allungamento muscolare globale decompensato la messa in tensione delle catene muscolari è molto graduale e progressiva. Non si tratta di una trazione, ma di una tensione fisiologica di tutta la catena muscolare-fasciale-connettivale posteriore (e di conseguenza anche anteriore e trasversa), che cerca di raggiungere il limite dell’elasticità del tessuto muscolare senza però superarlo. L’allungamento muscolare globale decompensato si sta dimostrando l’evoluzione dello stretching.

SOMALIA SPORT CLUB

L'ESPERTO RISPONDE

A CURA DEL DOTT. DANILO TRAPANI E DEL DOTT. ALESSANDRO TIBERTI

EFFETTI NEGATIVI DELLA PARADONTITE NEGLI SPORTIVI

La malattia parodontale è una infiammazione degenerativa del parodonto (gengiva, legamento parodontale,tessuto osseo) che è l'insieme dei tessuti che sorreggono il dente. La conseguenza di questa patologia lasciata al suo decorso è la perdita del dente.

La patologia si sviluppa attraverso stadi che rappresentano l'infezione e l'infiammazione dei diversi tessuti interessati. Nel primo stadio si ha la gengivite accompagnata dalle prime perdite ematiche che se perdura negli stadi successivi si manifesta con il distacco delle stesse gengive dal dente con la consequenziale formazione di sacche parodontali che approfondendosi con il loro contenuto batterico-infiammatorio producono la degenerazione del tessuto osseo dell'alveolo che retraendosi provoca prima la mobilità del dente per poi arrivare alla espulsione dello stesso (parodontopatia espulsiva).
Le cause e i fattori di rischio che generano la parodontite cronica sono molteplici e comprendono anche la predisposizione genetica; la causa però preponderante è la scarsa e/o non corretta igiene orale che induce un aumento del deposito di batteri sulla superficie dentale formando la placca che si trasforma nel tempo in tartaro. Successivamente le tossine, gli enzimi e i metaboliti prodotti nel processo infettivo-infiammatorio penetrano nello spazio sotto gengivale provocando nel tempo la degenerazione ossea con successiva perdita del dente. Studi scientifici hanno dimostrato inoltre che questa presenza batterica nei tessuti può aumentare il rischio di patologie cardiologiche, complicazione nei pazienti diabetici e nelle donne in gravidanza. Ovviamente tale costante presenza batterica può alterare la performance dell'atleta sia perché una infezione cronica comporta nel tempo alterazioni dei valori ematochimici sia perché mobilità o perdite degli elementi dentari generano anche una malocclusione che determina una modifica in negativo di una corretta postura con consequenziali dolori o incidenti muscolo-scheletrici.
Il fatto che tale patologia si sviluppa nel tempo ci offre la possibilità di muoverci con il giusto tempismo per applicare un protocollo preventivo e terapeutico improntato il più possibile alla non invasività cercando di evitare gli approcci chirurgici utilizzandoli soltanto nei casi troppo avanzati. Il tempismo si sviluppa attraverso la motivazione del paziente nel seguire tutti i consigli per la corretta igiene orale supportata anche dalla nostra piattaforma digitale e l'aiuto dell'odontoiatra che ha a disposizione diversi strumenti sia meccanici che manuali per applicare i protocolli terapeutici. I protocolli di cura standard li abbiamo implementati, per raggiungere la massima

efficacia con la minima invasività e fastidio al paziente, con l'utilizzo del laser a diodo e con il sostegno innovativo della terapia fitoterapica con scopo battericida ed antinfiammatorio per aumentare l'efficienza della terapia.

STUDIO ODONTOIATRICO
LARGO SOMALIA 53,
T 0686212424

OTTICA VASARI

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

VASARI iGreen GREENVISION

enel

Tutto Enel, è Formidabile. Anche per il gas.

Scegli l'offerta **Formidabile Gas Per Te.**

Se sei già cliente luce o vuoi diventarlo, hai il

30% di sconto

sul prezzo di listino della materia prima gas bloccato per 12 mesi.

Vai su enel.it, chiama 800 900 860 o vieni nei nostri negozi.

Segui @EnelEnergia

PER I PRIMI 12 MESI PREZZO DI LISTINO DELLA COMPONENTE MATERIA PRIMA GAS PARI A 0,660€/Smc SCONTATO A **0,462€/Smc** PER I CLIENTI CON UNA FORNITURA LUCE AD USO DOMESTICO, ESCLUSE QUELLE CON OFFERTA PLACET, GIÀ ATTIVA O IN CORSO DI ATTIVAZIONE. CCV PARI A **144€/PDR/ANNO** PER 12 MESI. IVA E IMPOSTE ESCLUSE. ALTRE COMPONENTI COME DEFINITE NELLE CONDIZIONI TECNICO ECONOMICHE DELL'OFFERTA. IN CASO DI RECESSO DALLA FORNITURA LUCE NEI PRIMI 12 MESI DALL'ATTIVAZIONE, SARÀ APPLICATO PER I RESTANTI MESI IL PREZZO DI LISTINO DELLA COMPONENTE MATERIA PRIMA GAS. CONDIZIONI ECONOMICHE FINO AL 27/03/2024 SALVO PROROGHE. ENEL ENERGIA PER IL MERCATO LIBERO.

ENEL ENERGIA È STATA NOMINATA "**CAMPIONE DEL SERVIZIO 2024**" DALL'ISTITUTO TEDESCO DI QUALITÀ NEL SETTORE LUCE E GAS.