SPORTCLUB

YOUR LIFESTYLE MAGAZINE

L'ITALIA DEL TENNIS DA 10 E LODE

LE AMBIZIONI
DEL CAPITANO
FILIPPO VOLANDRI

APRILE 2021

TRIUMPH

FOR THE RIDE

L'ATTACCABRIGHE

TRIDENT

NUOVA TRIDENT: VIENI A PROVARLA IN TUTTE LE CONCESSIONARIE TRIUMPH MOTORCYCLES.

La nuova Trident e pura emozione a 3 cilindri. Il motore triple da 660 cc coniuga il meglio di due mondi: la spinta ai bassi di un twin e la linearità agli alti di un quattro cilindri. L'elegante sportività del design accentua la cura del dettaglio tipica di ogni motocicletta Triumph. Il pacchetto tecnologico di classe superiore vigila sulla tua sicurezza, e sul tuo divertimento. Abituati a pretendere di più.

TRIUMPH ROMA GRA Via Serracapriola, 48 - 00133 Roma T. 06/94534080 - **info@triumphroma-gra.it - http://www.triumphroma-gra.it**

SOMMARIO

6	REGIONE LAZIO	22	TRAVEL	54	SPORT&FINANZA
8	COMUNE DI ROMA	27	PADEL CLUB	56	MILLENNIALS
10	COVER	52	NEWS DALL'OSPEDALE SAN PIETRO	58	PALLANUOTO
14	CURIOSITÀ			63	BASKET CLUB
18	LIFE	53	CARDIOLOGIA	77	OCULISTICA

Sport Club
via Morlupo, 51 00191 Roma
tel. 393.3270.621
www.sportclubonline.it
info@sportclubonline.it

Sport Club - Anno XVIII - n. 159
APRILE 2021
Reg. trib. di Roma n. 591/2004
del 30-12-04

Direttore responsabile
Luigi Capasso
direttore@sportclubonline.it

Art Director
Valeria Barbarossa
redazione@sportclubonline.it

Hanno collaborato
Valeria Barbarossa, Marcel Vulpis, Elena Oddino, Carlo Ferrara, Marco Oddino, Gabriele Ferrieri, Travel 365, Ufficio Stampa Presidenza Regione Lazio, Mr. Padel Paddle, Giacomo Esposito

Pubblicità
Agenzia Nazionale
Marketing Xpression
Via della Giustiniana, 959
00189 Roma
Marco Oddino
m.oddino@mktgx.com
Tel. 335 6684027

Pubblicità
Agenzia Locale
Governale ADV
di Giuseppe Governale
Media&Communication
Via Bernardo Blumestihl 19
00135 Roma
Tel. 06.89020451 - Cell.335.8423911
governale@governaleadv.it

Fotografie
Luca d'Ambrosio

Stampa
CIERRE & GRAFICA - Roma
Finito di stampare nel mese di
APRILE 2021

Salvo accordi scritti o contratti di cessione di copyright, la collaborazione a questo periodico è da considerarsi del tutto gratuita e non retribuita. In nessun caso si garantisce la restituzione dei materiali giunti in redazione.

Sport Club - Free Press Italia
www.sportclubonline.it

sportclubonline
sportclubonline
@SPORTCLUBonline

WWW.SPORTCLUBONLINE.IT

OGGI CON UNO SCONTO DEL 30% SCEGLIERE È PIÙ FACILE.
Con SCEGLI OGGI di Enel Energia hai il 30% di sconto sul prezzo della componente energia, bloccato per i primi 24 mesi.
VAI SU ENEL.IT
O CHIAMA 800 900 860
ENERGIA RINNOVABILE 100% Enel Energia
OPEN POWER
FOR A BRIGHTER FUTURE.
Segui @EnelEnergia su
enel.it
enel

A cura di Nicola Zingaretti – Presidente della Regione Lazio

CON IL PROGETTO OSSIGENO

TRASFORMIAMO IL LAZIO NELLA PRIMA REGIONE GREEN D'ITALIA

NUOVO INVESTIMENTO DI 6 MILIONI PER 100 NUOVI PROGETTI E SUL TERRITORIO 42.000 NUOVE PIANTE PER COMPENSARE 4.000 TONNELLATE ALL'ANNO DI CO2.

Uno dei grandi temi di questo momento storico è sicuramente l'ambiente, la sua cura e la capacità dell'uomo di vivere in maniera sostenibile, cercando di ridurre al minimo la sua impronta. Sappiamo bene quanto questo sia difficile, spesso non ci rendiamo neanche conto dei nostri comportamenti e di quanto anche un gesto piccolissimo sia importante. Queste riflessioni accompagnano tutte le scelte della mia legislatura alla Regione Lazio. Sono anni che lavoriamo a progetti che puntano a ridurre l'impatto ambientale, anche in un'ottica di rigenerazione dei territori e di sviluppo di nuovi circuiti economici. Lo stiamo facendo su diversi fronti, ad esempio con le progettualità lanciate con i Contratti di Fiume che coinvolgono le giovani generazioni in percorsi di educazione ambientale, ma anche con le barriere cattura rifiuti che abbiamo posizionato lungo il Tevere e l'Aniene, e ancora con gli investimenti sull'efficientamento energetico degli edifici e sull'acquisto di nuovi bus sostenibili. Ma c'è un progetto di cui vado particolarmente orgoglioso che stiamo portando avanti insieme a tutti i territori del Lazio: parlo di Ossigeno, lo abbiamo lanciato il 21 novembre 2019, in occasione della Giornata Nazionale degli Alberi, con l'obiettivo di contrastare il cambiamento climatico, compensare le emissioni di CO2, proteggere la biodiversità, piantando un nuovo albero per ogni cittadino della regione. Il progetto fa parte del più ampio programma di azioni 'Lazio Green', perché vogliamo trasformare il Lazio nella prima regione verde d'Italia. Ambizioso, ne sono consapevole, ma i risultati sono incoraggianti. In questi mesi il progetto Ossigeno è andato avanti e recentemente abbiamo approvato le graduatorie per la realizzazione di 100 nuovi progetti che riceveranno un contributo di 6 milioni di euro. A conclusione della piantumazione su tutto il territorio regionale saranno piantati 42mila tra alberi e arbusti che in media compenseranno circa 4.000 tonnellate all'anno di CO2. Le proposte sono arrivate direttamente dalle province laziali, e a muoverle è stata una vera e propria nuova 'idea di territorio', che dimostra l'attaccamento al luogo in cui si vive e il desiderio di rendere l'ambiente sempre più vivibile e a misura d'uomo. In questo periodo così difficile, cerchiamo di imprimere una svolta al nostro sistema di sviluppo, a partire dalla valorizzazione del capitale naturale, e rispondendo sempre alle domande che vengono dei territori. Con questo ulteriore passaggio, abbiamo siglato 100 nuovi patti di collaborazione con le cittadine e i cittadini del Lazio per la salvaguardia dell'ambiente, bene comune fondamentale per il nostro futuro. Andiamo avanti così, insieme vinciamo le sfide.

La foto è del 2019 quando è stato presentato il progetto

Gruppo Rosati
www.grupporosati-fcagroup.it

ROMA (RM) - **Via Salaria, 665** - Tel.06.81.68.313/46/21/10
ROMA (RM) - **Via Tiburtina, 1143** - Tel.06.81.68.120/21
www.grupporosati.it

A cura di Daniele Frongia
Assessore Sport, Politiche Giovanili, Grandi Eventi di Roma

FORMULA E IN SICUREZZA

Si è appena concluso uno degli appuntamenti internazionali molto amati dalla nostra città, la Formula E che quest'anno, per la prima volta, si è disputata in due giornate di gara Sabato 10 Aprile e Domenica 11 Aprile, il Round 3 e il Round 4 delle gare attualmente previste nella settima stagione del campionato, che è partito il 26 e 27 gennaio scorsi ad Ad Diriyah.

Le misure di sicurezza anti-Covid 19 hanno imposto l'assenza di pubblico ma con telespettatori sintonizzati da tutto il mondo. Con l'obiettivo di gareggiare e garantire l'accesso al personale e ai soggetti autorizzati in massima sicurezza, Formula E ha adottato un protocollo chiamato "sistema bolla" che ha previsto lo screening di tutti i presenti attraverso tamponi molecolari e un severo codice di comportamento sul luogo dell'evento.

Poter disputare questa grande manifestazione internazionale in una situazione così complicata segnata dalla pandemia in corso ha significato un grande sforzo e lavoro da parte degli Uffici di Roma Capitale, il mio Staff, il Gabinetto della Sindaca, la Polizia Locale e tutti gli attori coinvolti che voglio ringraziare ancora una volta per l'ottimo lavoro svolto.

Ad aprile un altro importante evento verrà svolto a Roma nell'esclusivo contesto delle Terme di Caracalla, in un percorso unico, luogo di molti eventi sportivi, il GP Liberazione. Lo storico evento ciclistico giovanile internazionale più importante del centro-sud Italia, giunge alla sua 74esima edizione dopo uno stop di qualche anno. "Il futuro del ciclismo passa da qui" si legge e il Mondiale di Primavera che ha visto sbocciare nomi entrati nella rosa dei grandi atleti torna il 25 Aprile sulle strade del rinomato circuito di Roma. A maggio è la volta dell'intramontabile appuntamento con il Tennis, gli Internazionali di Tennis BNL, previsti dal 3 al 16 maggio 2021, che dopo l'edizione 2020, slittata da maggio a settembre e priva di pubblico segna per la manifestazione il trampolino per ripartire dall'esclusivo contesto del Foro Italico. A giugno invece il più importante appuntamento per la nostra città in questi anni, i campionati europei di calcio UEFA Euro 2020 di giugno e luglio cui seguiranno altri appuntamenti sportivi di altissimo livello e di cui daremo informazioni nei prossimi numeri anche in funzione dell'evoluzione della pandemia in atto. Il nostro impegno continua di certo nel rafforzare l'immagine di Roma come Capitale degli eventi sportivi internazionali ma allo stesso tempo mira soprattutto a promuovere lo sport come valore diffuso e veicolo di inclusione sociale.

ICS ISTITUTO PER IL CREDITO SPORTIVO

MUTUO LIGHT 2.0

FINANZIAMO LA RISTRUTTURAZIONE E LA RIQUALIFICAZIONE DEL TUO IMPIANTO SPORTIVO E L'ACQUISTO DI NUOVE ATTREZZATURE

- finanziamenti da 10 mila a 60 mila euro, fino a un massimo di 7 anni
- con la sola referenza della Federazione Sportiva Nazionale
- con la sola garanzia del Fondo di Garanzia per l'Impiantistica Sportiva

#NOISIAMOPER

creditosportivo.it

Per informazioni contattare il Numero Verde 800 298 278
info@creditosportivo.it

UN DREAM TEAM PER UN'ITALIA DA SOGNO

10 giocatori nei primi 100 al mondo. Mai accaduto. Ne parliamo con il neo-Capitano non giocatore della Nazionale, Filippo Volandri.

di Luigi Capasso

Un particolare che non cambierà la storia. Oggi non è un giorno come gli altri. Yannick Sinner è appena uscito sconfitto dalla sua prima finale Masters 1000 a Miami. Ma questo piccolo incidente di percorso non altera la percezione, quasi oggettiva, che diventerà a breve un Top Player. E c'è qualcuno che gongola, essendo convinto che avrà a disposizione una delle squadre di Coppa Davis più forti di sempre. Con tanti fuoriclasse già affermati e qualche gioiello, ancora grezzo, che presto diventerà un diamante. Da gennaio scorso, dopo 2 anni da Direttore Tecnico, c'è un nuovo Capitano non giocatore della Nazionale italiana. Filippo Volandri, 40 anni a Settembre, eredita lo scettro del comando dopo un ventennio di gestione di un'icona di questo sport, Corrado Barazzutti.

"Yannick è un predestinato ed un precoce. Dedito al tennis, a soli 19 anni, ha le caratteristiche di uno di 25. E' molto maturo per la sua età e questo può essere un grande vantaggio nei confronti dei tennisti coetanei. Ha tutte le caratteristiche per diventare un Numero Uno nel prossimo futuro. Oltre la sua oggettiva potenza, il sangue freddo e la capacità di rimanere lucido nelle partite, quello che mi colpisce è l'innata dote di leggere il match e le mosse dell'avversario durante la partita. Conosce i suoi pregi ma, cosa molto importante, lavora duro sui suoi limiti che a breve, sono sicuri, verranno superati. Il tutto dimostrato, anche della serena analisi che ha fatto della finale persa contro il polacco Hurkacz".

Qual è precisamente il compito del Capitano non giocatore nella Nazionale italiana?

"Sto cercando di approcciarmi in un modo diverso a questo ruolo di Allenatore. Preparare i ragazzi alla Davis è un compito che potrebbe sembrare limitato al periodo delle sfide di Coppa. A novembre in due settimane, dal 25 al 5 Dicembre, ci si gioca tutto contro Usa e Colombia. Voglio cercare di seguire i ragazzi quotidianamente, andando a trovarli dove si allenano e confrontarmi con loro durante tutto l'anno. Voglio conoscere bene oltre al fattore tecnico anche quello umano. Capire bene cosa possa pretendere sia emotivamente sia tecnicamente da ognuno. Cercherò di trasmettergli, ove ce ne fosse bisogno, i valori dell'identità azzurra e l'attaccamento alla maglia. Il nostro è pur sempre un gioco individuale ed è per questa ragione che bisogna cominciare a pensare come una squadra".

FIT

RANKING ATP

POSIZIONE		GIOCATORE	PUNTI
10	=	MATTEO BERRETTINI	2.453
18	-1	FABIO FOGNINI	2.548
23	+8	JANNIK SINNER	2.369
24	=	LORENZO SONEGO	1.717
63	+1	STEFANO TRAVAGLIA	1.024
87	-2	SALVATORE CARUSO	876
90	+4	LORENZO MUSETTI	861
91	+11	GIANLUCA MAGER	843
93	-3	MARCO CECCHINATO	834
98	+1	ANDREAS SEPPI	814

Aggiornato al 5 aprile 2021

COVER
#cover

Giocatori seguiti H24 tutto l'anno da propri allenatori, come riesci a trasmettere il tuo tennis alla squadra?
"Cercando di parlare con i loro coach. Già collaboro in Federazione con Santopadre (Berrettini) e Arbino (Sonego). Bisogna instaurare un rapporto di cooperazione, confrontandoci e cercando di trovare le migliori soluzioni per affrontare la sfida della Coppa. La Davis è cambiata molto. Dovremmo giocare i 2 singolari ed il doppio lo stesso giorno. Quindi, studieremo insieme, quali possano essere i giocatori pronti ad affrontare un doppio incontro in poche ore. Dobbiamo anche lavorare per creare un Doppio che sia all'altezza dei Campioni del passato e sono convinto che faremo molto bene. Ho già diverse soluzioni in testa".
Per 4 anni il n.1 in Italia ed il 25 al mondo. Ora ne abbiamo 10 nei primi 100. Numeri alla mano, nel ranking ATP sono posizioni che rispecchiano la realtà?
"Ho avuto sempre molto rispetto dei punteggi e delle classifiche. Fotografano fedelmente una serie di elementi e dati oggettivi. E' chiaro che il posizionamento nelle graduatorie è il frutto di diversi fattori e risultati raggiunti durante l'intera stagione. Abbiamo tanti talenti ed ottimi giocatori. Sono convinto che allenerò una super squadra che potrà toglierci tante soddisfazioni. Sono orgoglioso che anche Mager sia entrato nei 100 dopo la vittoria del Challenger a Marbella. Ha tanto lavoro da fare, ma la sua giovane età lo porterà ad un miglioramento esponenziale".
Dopo la carriera agonistica, hai fatto per molto tempo il commentatore per Sky. C'è qualcosa da fare per rendere il tennis ancora più televisivo?
"Ho svolto con grande passione il ruolo di voce tecnica nelle telecronache. Ho sempre studiato molto prima delle partite da commentare, volevo essere un valore aggiunto nel racconto della partita. Ogni giocatore sceso in campo lo conoscevo alla perfezione. Se c'è qualche miglioria da fare, potrebbe essere la durata delle partite. Alcune volte durano veramente troppo e con i ritmi di vita che abbiamo oggi, rischiamo che il telespettatore si alzi dal divano".
Sei appassionato di altri sport?
"Essendo livornese seguo con grande simpatia le vicende delle squadre della mia città. Mi piace il basket, essendo anche nipote di un grande giocatore della mitica Ignis Varese, Valerio Vatteroni. Berrettini e Sonego sono malati di Nba e non si perdono una partita del campionato americano".
Il 10 Maggio del 2007, dopo aver sconfitto Federer 6/2 6/4, feci il giro del campo per dare il cinque a tutto il pubblico...
"Fu sicuramente il punto più alto della mia carriera. Battere agli Ottavi il n.1 al mondo e poi arrivare fino alla Semifinale, è stato il massimo per me. Penso che dopo aver raggiunto quel risultato nel mio Paese, mi ha fatto entrare di diritto nella storia del tennis italiano. L'atmosfera che vissi al Foro Italico è un ricordo indelebile che porterò sempre con me".
Quanto è triste vivere un altro Internazionale d'Italia a porte chiuse...
"Toglie tanto al torneo più affascinante del Circuito. Roma è amata dai migliori giocatori al mondo perchè, oltre allo scenario storico dell'impianto, il pubblico è stato sempre il fiore all'occhiello. Un quadro, ad una delle cornici più belle del Torneo dei Masters. Speriamo che sia l'ultima volta, perchè il nostro sport ha bisogno del silenzio per la concentrazione nella battuta, ma ancor di più del chiasso affettuoso dei suoi appassionati".
Non potevamo finire... senza parlare di Padel...
"Ci gioco quando posso e mi diverto tanto. Porta entusiasmo ed attenzione alla nostra Federazione, ma lo considero un altro sport. Bellissimo gioco, ma sfruttare le sponde ti porta a certe dinamiche di campo che nel tennis sono sconosciute. Un fenomeno in continua ascesa che ha anche permesso a molte fasce d'età di continuare a fare sport ad ottimi livelli. Non penso che possa essere considerato un allenamento, propedeutico al tennis".

Chiacchierati, discussi, invidiati. Comunque al centro della cronaca internazionale, anche dopo aver lasciato il Regno Unito, in barba ai doveri reali. Harry d' Inghilterra e Meghan Markle sono la coppia del momento.

di Elena Oddino

10 COSE CHE NON SAI DI HARRY E MEGHAN

Sotto i riflettori, nel bene e nel male, da quando si sono conosciuti. Lui amatissimo secondogenito di Carlo e Lady Diana, lei ragazza non di sangue blu, ex modella e attrice, già sposata e divorziata. Dal loro amore è nato baby Archie, settimo erede al trono del Regno Unito, mentre la coppia è ora in dolce attesa di una bambina che, si sussurra, potrebbe essere battezzata Diana, come la nonna. Amati negli Usa dove si sono trasferiti dopo la "Megxit", snobbati invece dalla stampa e dai sudditi inglesi, i duchi di Sussex, con le loro azioni, continuano a scatenare sentimenti e reazioni diverse, di qua e di là dell'oceano. Ma siete sicuri di sapere proprio tutto di loro? Ecco 10 cose che di Harry e Meghan certo non conoscete.

1 - Il primo incontro – fu nella primavera del 2016. Meghan era in Inghilterra come ospite d'onore al torneo di Wimbledon. Single proprio come il bel principe Harry. Ad aiutarli ci pensò un'amica comune, Violet von Westenholz, che decise di organizzare per loro un incontro al buio. Il colpo di fulmine scattò subito, e la coppia poco tempo dopo decise di conoscersi meglio partendo per una vacanza in Botswana. Al ritorno dall'Africa la storia diventa ufficiale.

2 – Le nozze - il 27 novembre del 2017 fu dato l'annuncio del fidanzamento e sei mesi dopo, il 19 maggio 2018, il mondo partecipò in diretta tv al Royal Wedding, celebrato nella cappella di San Giorgio nel Castello di Windsor. Meghan aveva 36 anni, 3 anni in più del suo sposo. Il matrimonio costò quasi 35 milioni di euro e la sposa scelse un abito di due famosi stilisti australiani, pagato 100 mila sterline. La coppia scelse una lista di nozze solidale, chiedendo agli invitati di non fare regali ma donazioni a una di sette organizzazioni benefiche da essi indicate. Il matrimonio è stato di tipo anglicano, e Meghan, di religione protestante, si è fatta battezzare prima, in segno di rispetto per la regina Elisabetta, capo della chiesa d'Inghilterra. Luna di miele poi in Namibia, tra dune e paesaggi mozzafiato

3 – Meghan, le origini – Il suo vero nome è Rachel Meghan Markle, ed è nata a Los Angeles il 4 agosto del 1981. La madre, Doria Loyce Ragland afroamericana, è assistente sociale e istruttrice di yoga, il padre, Thomas Wayne Markle direttore della fotografia. Dall'età di 6 anni Meghan è cresciuta solo con la mamma dopo il divorzio dei genitori. La duchessa ha due fratellastri maggiori, nati dal primo matrimonio

CURIOSITÀ
#curiosità

del padre, con cui ha pessimi rapporti. Da piccola Meghan ha frequentato la Little Red School House, istituto dei figli dell'élite Hollywoodiana, dove ha iniziato a fare teatro e cantare insieme ad una allora timida Scarlett Johansson, ora star tra le più pagate al mondo. Meghan si è poi laureata alla Northwestern University nel 2003 in Teatro e Relazioni internazionali ed ha poi svolto vari lavori. Nel 2006 apriva i pacchi in tv in "Deal or no deal", versione Usa di "Affari Tuoi". Poi ha recitato in film come "Sballati d'amore" e "Come ammazzare il capo... e vivere felici", e in serie tv come "Suits". Ma prima di diventare attrice ha fatto la "calligrafa". Per la sua bella scrittura per un periodo è stata assunta per scrivere a mano partecipazioni di matrimonio, e gli inviti alle sfilate di Dolce & Gabbana, che la griffe mandava alle star di Hollywood. Nel 2011 Meghan ha sposato Trevor Engelson, produttore e manager americano, da cui ha di divorziato due anni dopo.

4 – Harry, le origini - Henry Charles Albert David Mountbatten-Windsor, duca di Sussex, detto Harry, è nato a Londra il 15 settembre 1984. E' il sesto in linea di successione al trono del Regno Unito e dei reami del Commonwealth. Da sempre è considerato il ribelle di casa Windsor, ma anche il più sensibile per la sua generosità e disponibilità ad aiutare i più deboli. Forse non tutti sanno che il principe ha sempre aiutato reduci di guerra, bambini disagiati e senza tetto. Harry ha anche portato avanti le battaglie iniziate dalla mamma, Diana, contro l'HIV e le mine anti-uomo. Harry ha studiato al prestigioso Eton College ed è poi diventato capitano nel reggimento dell' Household Cavalry dell'esercito britannico. Il principe è stato anche per 10 settimane con le truppe britanniche in Afghanistan.

5 - Hobby – Harry ama il Polo, lo sci, le moto e la caccia. Meghan adora cucinare e quando era a Londra si dice preparasse spesso dolci per i nipoti George, Charlotte e Louis, figli di Kate e William. Crumble allo zenzero e mini torte al cioccolato sono la sua specialità, anche se lei è vegana. Meghan, che parla spagnolo, ama i giochi da tavolo e i puzzle, ma soprattutto è una maniaca delle scarpe. Adora le décolletées di Louboutin e gli stivali di Jimmy Choo. Rigorosamente almeno con un tacco di 9 centimetri. La sua collezione di scarpe pare valga 25.000 euro.

6 - Dicono di loro – Vero o no si è spesso malignato su chi sia il vero padre di Harry il quale, in effetti, per i suoi capelli rossi, la bellezza ed il profilo, è sempre sembrato più figlio di James Hewitt, l'ufficiale di cavalleria con cui Lady D ebbe una relazione, che di suo padre, il principe Carlo. Ma oggi il principe è oggetto di critiche per colpa della moglie. Pare infatti che da quando sta con Meghan sia irriconoscibile. Dicono i suoi amici che, per lei, Harry ha rinunciato alla caccia che adorava, che sia diventato vegetariano, che faccia yoga e meditazione ogni giorno. E che dalla moglie abbia anche preso la mania per l'ordine tanto che, nella libreria di casa, i libri sono divisi per colore di co-

pertina, mentre su ogni ripiano c'è una candela profumata. Quanto a Meghan, la stampa inglese l'ha descritta come una donna capricciosa che ha osato sfidare la Royal family, una calcolatrice che punta ad una vita da "principessa superstar", calpestando chi le intralcia la strada.

7 - "Megxit": fuga dalla Corte- L' 8 gennaio 2020 Harry e Meghan hanno scelto di ritirarsi dagli incarichi pubblici della famiglia reale, dichiarando di voler diventare finanziariamente indipendenti, rinunciando al Sovereign Grant, il loro appannaggio reale, e al trattamento di Altezza Reale, pur non perdendolo. Da allora si sono trasferiti in Canada, a Vancouver, e poi in California dove a Santa Barbara hanno comprato la residenza che era di Mel Gibson. E in California la coppia reale sta ridisegnando la propria vita da coppia "normale". Come ha confessato lo stesso Harry, dopo la "Megxit" i duchi di Sussex hanno smesso di ricevere i soldi da palazzo e l'unico denaro su cui possono contare è quello lasciato al principe dalla mamma Diana, circa 10 milioni di sterline.

8 – Al lavoro - Il duca di Sussex ha dunque dovuto cercare per la prima volta nella vita un vero lavoro. Che ha trovato da poco: Harry a 37 anni, sarà il «Chief impact officer» di una startup di life coaching della Silicon Valley, chiamata BetterUp. E sarà anche uno dei 15 membri della Commissione dell'Aspen Institute contro la Disinformazione. Harry e Meghan possono contare anche sui contratti con Netflix, pare intorno ai 150 milioni di dollari, e con Spotify, oltre ai vari speech a pagamento. I Sussex stanno lavorando anche alla loro nuova Fondazione, chiamata Archewell in omaggio al figlio.

9 - L' Intervista bomba – Ha scatenato un putiferio l'intervista della Cbs, rilasciata in America alla famosa conduttrice tv Oprah Winfrey e costata tra i 7 e i 9 milioni di dollari (ma i duchi di Sussex dicono di non aver preso un dollaro). Meghan ha accusato di razzismo la Corona, ha confessato di avere pensato al suicidio, di aver chiesto aiuto invano alla Royal family. Ha dichiarato che durante la sua gravidanza si parlava solo di quanto sarebbe potuta essere scura la pelle di Archie. Harry ha confessato che suo padre, dopo la partenza per l'America, ha smesso di rispondere alle sue chiamate. E che la sua "fuga" è stata dettata dalla paura che la moglie rivivesse l'infelicità della mamma, Diana. "Dovevo fare qualcosa per la salute mentale mia, di mia moglie e di Archie», ha confessato.

10 – Critiche e scommesse : quanto durerà la coppia?- Se l'intervista è stata apprezzata negli Usa, altrove, e specie nel Regno Unito, è stata giudicata da molti solo un mega spot autopromozionale per Meghan, una farsa per promuoversi e tornare al centro dell'attenzione hollywoodiana. E c'è già chi scommette su quanto durerà la coppia, e fa previsioni di crisi. Alcuni esperti di faccende reali sono certi che quando Harry non sarà più utile ai piani della moglie i due divorzieranno. C'è chi lo ritiene plagiato dal lei, chi invece finalmente libero. E la stampa inglese, che non ha mai amato molto Meghan, è certa che arriverà il momento in cui Harry, stufo di essere un soprammobile di Hollywood, si ricorderà delle sue origini e del suo ruolo. E tornerà nel suo Regno. Probabilmente con il cuore a pezzi. Cattiverie e gossip che, per il bene dei protagonisti, ci auguriamo siano smentiti.

AUTOSTEMAC
Via Tiburtina, 1064 - Roma
06.8379.9366 I cadillacroma.it

AMERICAN DIVISION
AUTOMOTIVE NETWORK

Consumo combinato in l/100km: 6,4 - 6,9 I Emissioni CO2 combinate in g/km: 167 - 180

LA FINLANDIA È IL PAESE PIÙ FELICE AL MONDO

Scopriamo i suoi segreti! Per il terzo anno consecutivo, il World Happiness Report 2020 ha eletto i finlandesi il popolo più felice del mondo.

Si ringraziano SiViaggia e Travel 365

Il rapporto mondiale sulla felicità stilato dalle Nazioni Unite prende in esame 158 nazioni e tiene conto di diversi fattori; viene redatto ogni anno in collaborazione con l'OMS.

CRITERI DI VALUTAZIONE

1. Reddito pro-capite
2. Aspettativa di vita
3. Tasso di criminalità e corruzione
4. Livello di istruzione
5. Tasso di occupazione

Dall'unione di questi fattori scaturisce un punteggio che va da 0 a 10, definendo con 0 il punteggio più basso. Degna di nota è la mancata connessione tra ricchezza e felicità. Scopriamo insieme quindi la classifica dei Paesi più felici del Mondo. E se il nord Europa si conferma la terra della felicità, visto che nei primi 10 posti troviamo anche Irlanda, Danimarca, Islanda, Svezia e Norvegia, l'Italia invece si piazza fuori dalla top 20, al 25esimo posto. Ma "voliamo" nella penisola scandinava. Siete stanchi di trascorrere tristi giornate circondati da persone scontente ed angoscianti? Siete convinti che il vostro paese sia una delle principali cause del malessere che attanaglia la vostra esistenza? Esiste una soluzione: trasferirsi in uno dei paesi più felici del mondo, la Finlandia! La Finlandia è stata eletta Paese più felice del mondo. A dirlo, per il terzo anno consecutivo, è stato il World

LIFE
#life

Happiness Report 2020, lo studio annuale condotto dalle Nazioni Unite che si basa sull'analisi del benessere delle popolazioni di 156 Paesi del mondo. Il report analizza in profondità quanto l'ambiente sociale, quello urbano e quello naturale influenzino la nostra felicità. E la Finlandia vince su tutto. Ma come fanno i finlandesi, con il freddo che fa da loro, le giornate corte che hanno d'inverno e lunghissime d'estate, a essere il più felici al mondo? Anche più degli italiani a cui, dicono, non manchi davvero nulla per esserlo? Secondo il rapporto sulla felicità, il merito è soprattutto del governo che gioca un ruolo fondamentale nel raggiungimento di tale obiettivo, come del resto tutti quelli dei Paesi del Nord Europa ovvero Danimarca, Norvegia, Svezia e Islanda, dove risulta che, non soltanto gli

abitanti siano più felici, ma anche gli immigrati. Ma fattori fondamentali sono anche i rapporti interpersonali e il fatto di avere un unico obiettivo: il bene comune. In una città come Helsinki, risultata città più felice del mondo nello stesso report, la gente vive bene e dovremmo farci insegnare da questo popolo come essere felici.
Uno dei segreti dei finlandesi è lo speciale rapporto che hanno con la natura. Semplice ma intenso, si alimenta di piccoli gesti, ma permette di raggiungere un altissimo grado di sintonia con se stessi e con il mondo circostante.Circa il 70% del territorio finlandese è coperto da foreste e i viaggiatori s'innamorano dell'aria pulita, della serenità e del silenzio che caratterizzano l'intero Paese.

DAL PROFONDO NORD, ECCO 5 SEMPLICI SUGGERIMENTI PER RITROVARE LA FELICITÀ ALLA MANIERA FINLANDESE, ANCHE SENZA ANDARE IN FINLANDIA.

1. Iniziare la giornata con un tuffo in un lago o nel mare
I finlandesi amano nuotare d'inverno tanto quanto amano fare la sauna. Il segreto per immergersi nell'acqua ghiacciata sta nella sensazione che si prova quando si esce dall'acqua: non appena si torna sulla terraferma la circolazione si attiva e il corpo inizia a riscaldarsi e a sentirsi "felice". In questo modo il corpo umano è facilitato nella produzione della serotonina, un ormone che, insieme alla dopamina, bilancia l'umore e fa sì che lo stress inizi a sciogliersi.
Il modo più semplice per ottenere questo risultato senza andare in Finlandia è fare una doccia fredda per un paio di minuti. Se la si fa al mattino, la giornata non può che iniziare al meglio. Un tuffo nella filosofia finlandese "Sisu", lo stato interiore che accomuna questo popolo e che lo rende resistente alle avversità. È possibile anche alternare docce fredde e calde per ricreare la sensazione della "sauna" e migliorare la circolazione sanguigna.

2. Leggere un buon libro
Nel 2016 l'Onu ha nominato la Finlandia la nazione più alfabetizzata del mondo e i finlandesi sono risultati a livello globale ai primi posti tra i più entusiasti utenti di biblioteche pubbliche. Su una popolazione di 5,5 milioni di persone, si prendono in prestito quasi 68 milioni di libri l'anno. Ci sono molte biblioteche in Finlandia, tra cui la Oodi di Helsinki, aperta nel 2019 e premiata come migliore biblioteca pubblica del mondo.
3. Passeggiare in una foresta o in un rilassante sentiero nel bosco
C'è qualcosa di magico nella foresta e l'anima finlandese vi è sempre stata legata. Il colore verde è di per sé calmante; il dolce fruscio delle foglie e degli aghi di pino è come musica. I finlandesi si sentono bene nella foresta, aiuta loro a mettere radici e a ricordare chi sono e da dove vengono. Nella foresta non si sentono soli né persi, anzi, offre loro protezione e pace. È stato scientificamente provato che 15 minuti trascorsi nella foresta calmano le pulsazioni e danno sollievo all'organismo.
4. Cucinando del pane alla cannella
Si chiamano "korvapuusti" (orecchie schiaffeggiate) e sono essenzialmente delle focacce alla cannella cotte al forno alla finlandese, con un pizzico di cardamomo. I panini alla cannella sono considerati da loro un perfetto "comfort food". I finlandesi sono amanti del caffè (ne consumano quasi 10 kg a testa all'anno) e dei "korvapuusti" tanto da aver coniato un termine specifico per questo abbinamento: "pullakahvit", che letteralmente significa "caffè con panino", un appuntamento fisso per tutti i finlandesi, tanto che hanno tutti istituito anche delle pause virtuali "pullakahvi", una sorta di happy hour.
5. Visitare un museo
I finlandesi usano l'arte per calmare la mente e trasportare i loro pensieri in luoghi confortevoli e lontani dallo stress quotidiano. La scena dell'arte contemporanea finlandese abbraccia tutto, dalle iniziative sperimentali di artisti e gallerie commerciali alle istituzioni artistiche di punta. Gli estremi contrasti che caratterizzano il Paese e lo stretto rapporto tra persone e natura sono fonti inesauribili d'ispirazione per l'arte finlandese.

LE ISOLE DEL CUORE

Queste terre fanno sognare, ma una in particolare suscita fascino e stupore: l'isola delle Groenladia con il profilo di due persone che si scambiano un tenero bacio... Ma la domanda è: esiste davvero?
Scopritelo in questo articolo, ecco le isole degli amanti, alcune anche private ad utilizzo di qualche milionario.

NUOVA CALEDONIA

Lontanissima dall'Italia, proprio agli antipodi si trova una grande isola, terra dalla natura incontaminata: è la Nuova Caledonia, con la laguna più lunga al mondo e un simbolo d'amore regalato dalla natura stessa, il cuore di Voh.
In questa magnifica terra le diverse altezze delle mangrovie, in modo naturale, formano un gigantesco cuore verde.
Tanti sono gli innamorati, ma anche molti fotografi ed appassionati che prenotano un volo aereo per ammirare questo romantico paesaggio.

AUSTRALIA

Un romantico viaggio di nozze potrebbe essere organizzato con destinazione Australia e le barriere coralline più belle del Pianeta.
Scoperto da James Cook nel 1770 e dallo stesso battezzato Whitsundays (Isole della Domenica), l'arcipelago è formato da 74 isole, circondate dal blu dell'oceano: le isole sono protette dai coralli del reef più grande del mondo, quindi si può navigare in acque protette dai venti ed attraccare in baie tranquille ed isole deserte.
Cornice perfetta per una luna di miele che si rispetti è la meravigliosa e molto romantica barriera corallina a forma di cuore, chiamata Heart

TRAVEL
#travel

Madre Natura ha regalato al nostro pianeta angoli paradisiaci che gli animi più romantici non si lasceranno sfuggire per una dichiarazione ad effetto all'amore della loro vita. Sono isole spettacolari a forma di cuore sparse in giro per il mondo: dalla Polinesia francese all'Australia, dal Brasile alla Croazia, fino ad arrivare alle Fijii ed alle Maldive.

Si ringrazia Travel 365

Reef, il famoso reef a forma di cuore che si può ammirare a bordo di un elicottero o su un volo di linea. La barriera corallina nell'East Australia offre sempre spettacoli incredibili: i detriti dei coralli, si ammassano fra loro in forme particolari e fantasiose, immerse nell'acqua cristallina e popolate da miriadi di pesci colorati.

AUSTRALIA

Restiamo in Australia: da più di un anno Richard Branson (patron della Virgin Group) e il suo socio Brett Godfret hanno deciso di affittare la loro isola di lusso a coloro che se la possono permettere.
Si tratta della magnifica Makepeace Island, un cuore verde che emerge dal fiume Noose, sulla Sunshine Coast del Queensland: i fortunati che riusciranno ad affittarla potranno avere a disposizione 25 acri dell'isola, nella più assoluta privacy e tranquillità, con piscina, centro benessere, campo da tennis e teatro.
La dimora di lusso sarà la Bali House, lusso in perfetto stile indonesiano per la modica cifra di 550 dollari a notte oppure 3.250 dollari per l'uso esclusivo dell'isola.

ISOLE FIJI

Non solo i romantici, ma anche gli amanti del surf troveranno nell'isola di Tavarua il loro angolo di paradiso. Un orlo di sabbia bianca e fine ne disegna il profilo a forma di cuore, Tavarua Island nelle Fiji, in Oceania, grazie ad uno dei resort più romantici di sempre, offre vacanze lontane dallo stress.

POLINESIA FRANCESE

Situato a 13 km a nord ovest di Bora Bora, nella Polinesia francese, si trova il meraviglioso atollo Tupai (o Motu-iti): il piccolo atollo (solo 11 chilometri quadrati) fa parte delle Iles sous le Vent ed è circondato da una vasta barriera corallina che racchiude una bassa laguna di circa otto chilometri per tre.
I fortunati che potranno visitarlo nei mesi di Agosto e Novembre avranno l'occasione di avvistare gruppi migratori di balene.

CROAZIA

A poca distanza dall'Italia c'è un luogo molto romantico, ormai noto come Isola dell'Amore o Isola degli Amanti: si tratta dell'isolotto di Galešnjak, in Croazia, meta ormai ambita da fidanzati e promessi sposi di tutto il mondo. L'isola che appartiene a Vlado Juresko, titolare anche di un'agenzia di viaggi, è completamente disabitata, ha una superficie di 0,132 chilometri quadrati ed un'altezza massima di 36 metri.

BRASILE E ARGENTINA

Un intreccio di mangrovie forma un cuore verde sul delta del fiume Vaza-Barris in Brasile; un'isola a forma di cuore la troviamo in Patagonia, Argentina, ponendosi sul lato est del Lago Gutierrez.

VENEZUELA

Quest'isola a forma di cuore si trova sul fiume Orinoco, in Venezuela, nella zona orientale del Paese. L'isola fa parte del delta di questo fiume che include ampie aree umide considerate davvero spettacolari da visitare dato che si tratta di veri e propri paradisi naturali per la biodiversità.

MALDIVE

Le Maldive sono già di per sé un vero e proprio paradiso terrestre, ma forse molti di voi non sanno che tra le isole delle Maldive ne troviamo una a forma di cuore davvero speciale che potrete ammirare dall'alto grazie a Google Maps. Sarebbe la meta ideale per una vacanza romantica da sogno.

CANADA

Questa isola a forma di cuore si trova in Canada a soli 45 minuti da Montreal, in direzione Nord, tra le Laurentian Mountains. Sull'isola si trovano una spiaggia di sabbia bianca e un unico alloggio, costituito da una capanna di legno di cedro rosso. L'isola a forma di cuore canadese è stata messa in vendita nel 2012.

SVELATO L'ARCANO:
LE ISOLE DEGLI AMANTI IN GROENLANDIA? SORRY, SONO UN FAKE!

Sarà una piccola o grande delusione per gli appassionati di romanticherie strappalacrime talmente sdolcinate da provocare un attacco iperglicemico, ma dobbiamo dirlo: l'immagine delle due isole della Groenlandia a forma di amanti che si baciano, è un falso. Si tratta infatti di una costruzione ad hoc per una pubblicità della nota azienda farmaceutica Pfizer che intendeva promuovere il vero amore, quello duro... il viagra insomma! Fatevene una ragione o magari... provate a prendere la pillolina blu, e tutto "balzerà" ai vostri occhi in maniera evidente...

NEXT OPENING
CONCESSIONARIA UFFICIALE

MV AGUSTA - ROMA

AGUSTA
MV

ROMA

Seguici sui social

Iscriviti alla nostra newsletter su
WWW.MVAGUSTA-ROMA.IT

IN COLLABORAZIONE CON

ALEJANDRA SALAZAR

OBIETTIVO 2021?

ESSERE LA COPPIA NUMERO UNO

Alejandra Salazar Bengoechea è nata a Madrid il 31/12/1985 ed è attualmente al n°1 del ranking World Padel Tour nella categoria femminile.

A cura di Carlo Ferrara e Marco Oddino

Dopo le gemelle Alayeto (32 vittorie) è la giocatrice con più tornei vinti (28) e vanta ben 226 vittorie su 287 incontri giocati nel circuito WPT (79% di vittorie) di cui 16 vittorie consecutive. E' stata numero 1 al mondo sia nella stagione 2009 con Carolina Navarro, quando c'era il precedente circuito Padel Pro Tour, sia nella stagione WPT 2016 con la connazionale Marta Marrero. Ha vinto 4 campionati mondiali con la Spagna (2010,2014,2016,2018) ed è stata ben 7 volte è stata campionessa spagnola. Il suo colpo marchio della casa è la bandeja (da qui il soprannome Bandejandra), la sua posizione di gioco è "drive". In questa stagione gioca con la fortissima Gemma Triay, ma conosciamola meglio…

Alejandra, raccontaci come è iniziata la tua passione per il padel ed a quale età hai tirato i primi colpi?

Ho iniziato a 8 anni iscrivendomi al mio primo corso di padel. La passione mi è venuta già in questa tenera età, vedendo spesso mia madre giocare con le sue amiche; a forza di guardarle, ogni volta avevo sempre più voglia di entrare in campo e giocare con loro.

Nel 2009 da giovanissima sei diventata la numero 1 al mondo, che ricordi hai di quel periodo?

È stato un anno molto duro ma anche positivo. Nel 2008 mi sono infortunata al ginocchio, proprio in un momento in cui ero molto carica e motivata. Ero felice perché stavo per giocare in coppia con Carolina Navarro, cosa che ovviamente non ho potuto fare. Poi mi sono ripresa bene e nel 2009, anche, se non ero al massimo della mia forma, abbiamo raggiunto la prima posizione.

Dal 2007 sei sempre stata tra le prime tre coppie in classifica, qual' è il segreto di questo successo?
Credo che il segreto sia quello di non montarsi mai la testa e di rimanere modesti…mai pensare di essere più forti degli altri in modo assoluto; io devo ancora migliorare e perfezionare alcuni miei aspetti, ma soprattutto ritengo fondamentale cercare di adattarmi nel migliore dei modi al gioco ed al carattere della mia compagna, con l'obiettivo di avere la giusta empatia in campo e rispettiva tolleranza, quando le cose non vanno.
Quale è stata la coppia che ti ha dato più filo da torcere durante la tua strepitosa carriera?
Nella mia fase giovanile direi Iciar Montes e Neki Berwig. Negli ultimi anni, senza dubbio le gemelle Sanchez Alayeto.

Nell'estate del 2017 all'Open di Valladolid ti sei infortunata gravemente; quanto è stata dura ritornare ai tuoi livelli?
Si, purtroppo questo è stato un altro momento difficile della mia vita agonistica. Un brutto infortunio, questa volta all'altro ginocchio e che proprio non ci voleva. È stato un momento molto sofferto, dato che stavo concorrendo per la prima posizione in un periodo della stagione molto brillante per la mia carriera. Ho cercato anche questa volta di vedere il lato "positivo" e di trasformare questo ennesimo imprevisto in una nuova sfida; devo dire che grazie a tutto lo staff ed alla vicinanza degli amici, sono tornata velocemente ad ottimi livelli, recuperando in pochi mesi il 100% della mia forma.
Hai giocato con grandi campionesse, ci racconti la caratteristica che hai apprezzato maggiormente in loro?

Ho avuto la fortuna di stare al fianco delle migliori e questo è stato molto positivo per me. Ho imparato a conoscerle ed a condividere con loro ogni momento in campo, ma in special modo ho capito quanto sia importante il rispetto reciproco. In verità siamo tutte diverse, ciò che abbiamo in comune è la passione per il padel e la competitività nelle partite.
Se devi tracciare un bilancio per il 2020 come lo giudichi positivo o negativo?
Per me è stato senza dubbio un anno molto positivo. Abbiamo raggiunto livelli alti, siamo state bene di salute…e non è poco, considerata la pandemia; allo stesso modo, siamo anche state molto competitive vincendo diversi tornei, quindi direi che non mi posso proprio lamentare.
Cosa ne pensi della tua nuova racchetta Bullpadel Flow e cosa apprezzi maggiormente di questo modello?
È una racchetta meravigliosa ed ideale per il mio gioco. Ha un ottimo controllo ed una grande potenza, mantenendo allo stesso tempo una fantastica leggerezza, che mi permette di muovermi sempre velocemente in campo.
Quest'anno giochi con Gemma, come nasce la scelta di giocare insieme?
Vivendo tutte e due a Madrid, mesi fa ci siamo incontrate ed abbiamo parlato di questa possibilità, dato che entrambe avevamo voglia di iniziare a giocare insieme, siamo certe che possiamo fare molto bene come coppia.

Quali sono gli obiettivi che vi siete prefissate per il 2021?
Lo scorso anno, pur separate abbiamo raggiunto il primo posto, lei nella Race ed io nel Ranking assoluto, giocando ad ottimi livelli. Per quest'anno puntiamo decisamente alla vittoria!
Che ne pensi dell'inarrestabile crescita del padel nel nostro paese?
È davvero incredibile il suo sviluppo ed è fantastico per noi tutti che amiamo il Padel, vedere come in Italia ed anche nel resto mondo, questo bellissimo sport stia prendendo piede. Mi auguro che la tappa del World Padel Tour in Italia diventi un appuntamento fisso.

AMS padel

Personalizza e metti in sicurezza i tuoi campi da padel

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

I MIGLIORI 10 GIOCATORI ITALIANI

Il padel maschile italiano sta cercando di trovare spazio a livello internazionale anche se c'è ancora molto da fare. Rispetto alle donne italiane il gap dei nostri atleti è ancora alto rispetto i campioni spagnoli e argentini. Ma quali sono i migliori giocatori italiani del momento, molti dei quali vedremo ai prossimi campionati europei e mondiali 2021? Eccoli in ordine di classifica rispetto ai punteggi assegnati dalla Federazione Italiana Tennis.

1 MARCELO CAPITANI

Numero 1 del ranking italiano FIT Padel, Marcelo, 46enne argentino di Santa Fè, è stato n° 24 del ranking World Padel Tour arrivando per ben due volte ai quarti di finale nel 2013 e nel 2015. Quest'anno si è laureto campione d'Italia (ha il passaporto italiano) in coppia con Simone Cremona. Sempre nel 2020 hanno stravinto lo Slam by Mini (3 tappe vinte su quattro) e il Master Finale. Gioca in serie A con l'Orange Padel Club ed è selezionatore e commissario Tecnico della Nazionale Juniores Maschile.

2 SIMONE CREMONA

Il 33enne piacentino di Pontenure si è laureato per la terza volta campione d'Italia (nel 2017 e 2018 con Denny Cattaneo e nel 2020 con il compagno Marcelo). Ha avuto quest'anno anche la possibilità di disputare una partita nel Cuadro final di una tappa del World Padel Tour (Sardegna Open) insieme all'italo-argentino German Tamame persa per 6-2/6-4 contro Valdes-Restivo. E' il primo italiano nel ranking WPT ricoprendo la posizione n° 184. E' il drive della coppia (giocatore di destra) ed anche lui gioca la serie A con l'Orange Padel Club.

3 MICHELE BRUNO

Romano 32enne, vincitore di diversi tornei Open d'Italia, campione d'Italia nel 2019 con Luca Mezzetti e in coppia con Andres Britos è stato tra gli artefici della vittoria dell'Italia agli Europei di Roma nel 2019 vincendo il match decisivo contro la Francia. Recentemente in coppia con l'attuale compagno Fanti è arrivato in semifinale al FIP Rise Roma al Villa Pamphili. Attualmente è n° 207 del ranking World Padel Tour, gioca la serie A con il Canottieri Aniene con cui ha vinto lo scudetto nel 2020.

4 LORENZO DI GIOVANNI

34enne di Chieti , attualmente n° 246 del ranking WPT. Nel tennis è stato coach sia di Francesca Schiavone che di Roberta Vinci "accompagnate" e seguito nella parte finale della loro carriera. Ha raggiunto la finale dei campionati italiani indoor nel 2019 insieme al suo attuale compagno Riccardo Sinicropi. Campione italiano di doppio misto con Emily Stellato e indoor nel 2019, quest'anno disputerà la serie B con il Village Paddle Imola.

5 ALESSANDRO TINTI

Trentenne romano, Tinti ha vinto nel dicembre 2019 il titolo italiano indoor in coppia con Niccolò Cotto e nel 2020 si è aggiudicato in coppia con lo spagnolo Javi Rico, la terza tappa del circuito Slam by Mini, vinta a metà ottobre al Pala Padel di Bergamo. Attualmente è il n° 294 del ranking Wpt e gioca la serie A con il Monviso Sporting Club di Grugliasco.

6 EMANUELE FANTI

Romano classe 84, maestro nazionale di Padel, ha vinto con la nazionale azzurra il titolo europeo a squadre nel 2019, mentre quest'anno insieme a Michele Bruno, ha vinto a febbraio il Trofeo San Valentino all'Happy Padel di Terni. La settimana scorsa è stato anche semifinalista al FIP Rise di Roma. Emanuele è approdato al WPT nel 2018, debuttando con Saverio Palmieri ed attualmente ricopre la posizione n° 277 del ranking. Milita in serie B con la squadra del Bola Padel Club.

7 DANIELE CATTANEO

Trentaduenne di Vimercate, Denny è stato campione d'Italia nel 2017 e 2018 con Simone Cremona e campione europeo nel 2019 a squadre. Quest'anno farà coppia con Filippo Scala nei tornei italiani. Si è allenato a Valladolid con il grande coach Gustavo Pratto per disputare al meglio la nuova stagione del WPT dove è classificato attualmente al n° 231. Quest'anno farà il campionato di serie C con il Panino Giusto Get Fit .

8 NICOLO' COTTO

Nato a Biella nel 1982, maestro nazionale di padel ed ex tennista professionista, giocatore mancino e campione italiano indoor nel 2019. A febbraio di quest'anno ha vinto in coppia con Lorenzo Rossi l'Open "Città del tricolore" di Reggio Emilia. N° 350 nel ranking WPT. Disputerà la serie A con il Gfg Sport.Lloyd Malaspina.

9 RICCARDO SINICROPI

Genovese classe 90, nel tennis ha raggiunto la posizione numero 430 della classifica mondiale mentre nel Padel è il n° 258 WPT. Quest'anno in coppia con Di Giovanni ha vinto a gennaio l'Open Città di Cesena, a febbraio l'Open GFG Sport-David Lloyd Malaspina ed a marzo l'open di Rende. Sono l'unico "duo" italiano che è stato capace di vincere una tappa del nuovo circuito internazionale Cupra FIP Tour, imponendosi a novembre nel torneo FIP Rise giocato al Ruffini Padel Club di Torino. Come il compagno anche lui disputerà la serie B con il Village Paddle Imola.

10 FILIPPO SCALA

Classe 1991 originario di Imola, è il numero 10 d'Italia e n.293 nel World Padel Tour. È il direttore tecnico del Village Paddle di Imola e di quello di Modena. A gennaio di quest'anno è arrivato in finale con Mezzetti alla Winter Cup Village Paddle di Grosseto. Farà coppia in Italia con Denny Cattaneo. Parteciperà al campionato di serie B con il "suo" Village Paddle Imola.

RANKING WPT

LE MIGLIORI 10 GIOCATRICI ITALIANE

Nella classifica del World Padel Tour ci sono ben 5 italiane tra le prime 100 e altre 5 tra le prime 180 al mondo, si tratta del miglior piazzamento di atlete azzurre nella storia del padel mondiale e vi sono tutti i presupposti per vedere crescere anche nel 2021 le "nostre" atlete. Sarà contenta per la crescita delle sue ragazze ed allo stesso tempo determinante per il CT della nazionale femminile Marcela Ferrari poter contare su un discreto numero di atlete competitive a livello mondiale (spagnole escluse) per affrontare in primis i campionati europei di fine giugno e successivamente a novembre i mondiali in Qatar.
Ma andiamo a scoprire insieme quali sono le dieci azzurre con il miglior piazzamento nel ranking WPT.

CHIARA PAPPACENA N° 68 RANKING WPT

Romana classe '94, laureata in giurisprudenza, è da tre anni consecutivi campionessa d'Italia in coppia con Giulia Sussarello (nell'ultimo campionato italiano hanno vinto senza mai cedere un set). Nel WPT Las Rozas Open del 2020, hanno conquistato un risultato storico per il padel italiano, raggiungendo per la prima volta gli ottavi di finale in un torneo del World Padel Tour. Nessun italiano, in campo femminile o maschile, c'era riuscito prima. Altre 2 volte hanno raggiunto il tabellone finale ad Alicante Open 2019 e all'Open di Madrid 2020. Obiettivo 2021? Entrare nelle prime 50 al mondo.

GIULIA SUSSARELLO N° 71 RANKING WPT

Comasca classe '91, ha iniziato con il tennis arrivando al numero 488 WTA, sport che a 21 anni ha deciso di lasciare per terminare gli studi in Scienze Motorie, prima di dedicarsi 100% al padel dal 2015. E' da 4 anni consecutivi campionessa d'Italia (nel 2017 in coppia con Sara D'Ambrogio e nel triennio successivo come detto con Chiara Pappacena). Fresca finalista due giorni fa al FIP Rise a Roma presso il Villa Pamphili Padel Club, sempre in coppia con Chiara. Parteciperà ad aprile con la compagna al torneo di apertura a Madrid prima tappa del World Padel Tour.

CLAUDIA JENSEN N° 84 RANKING WPT

Nata a Madrid nel 2005, gioca Padel da soli tre anni e promette di diventare una stella del World Padel Tour. Ha vinto nel 2019 il Campionato del Mondo Juniores under 14 a Castellón in Spagna. Ha il passaporto italiano in quanto la sua nonna materna è di Chieti. Deve ancora decidere se in futuro gareggerà per l'Italia, per la Spagna o per l'Argentina. I suoi colpi preferiti sono il rovescio a due mani e il dritto al volo. La sua compagna sarà Sandra Bellver n° 58 al mondo di Barcellona. La sua aspirazione? Diventare tra i migliori professionisti del World Padel Tour.

CARLOTTA CASALI N° 86 RANKING WPT

Romana classe '93, da qualche anno gioca in Spagna per allenarsi con le più forti giocatrici del pianeta. Da metà dell'anno scorso fa coppia con Carolina Orsi con cui ha raggiunto un risultato storico per le italiane, essendo le prime azzurre ad accedere al tabellone finale di un Master World Padel Tour! Il Barcelona Master 2020.
Target della SuperCar stupire tutti e scalare la classifica WPT.

CAROLINA ORSI N° 96 RANKING WPT

Anche lei romana classe '91, negli ultimi anni sempre ai primi posti nella classifica italiana e attuale campionessa della serie A con il Team del Circolo Canottieri Aniene. Si è trasferita da un mese a Madrid per fare la pretemporada con la compagna Carlotta, proprio per migliorare l'affiatamento e prepararsi al meglio per la prima tappa del WPT a Madrid.

LORENA VANO N° 116 RANKING WPT

Casertana classe '99, si è trasferita in Spagna da piccola e vive a Malaga. Ha praticato il tennis prima di interrompere l'attività agonistica per infortunio e gioca a Padel da pochi anni. Ha già disputato diverse tappe del WPT e la sua compagna di quest'anno sarà la russa Sharifora con cui ha raggiunto un grande risultato arrivando alla semifinale dello Slam di Alicante. Giocherà la Seria A con il Sun Padel Riccione e il suo obiettivo è entrare tra le prime 80 del ranking.

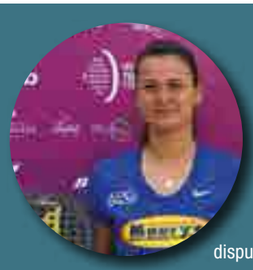
VALENTINA TOMMASI N° 123 RANKING WPT

Romana classe '95, ha fatto coppia per alcuni anni con Carolina Orsi con cui ha costituito una delle migliori coppie italiane degli ultimi anni, disputando anche i sedicesimi di finale al WPT Sardegna Open. Da quest'anno fa coppia con Emily Stellato.

EMILY STELLATO N° 130 RANKING WPT

Classe '82 di Latina, Emily ha passato tanti anni nel tennis dove ha raggiunto la 364esima posizione nel singolare e la 93esima nel doppio, l'anno scorso a Riccione è arrivata in finale nel doppio femminile Erika Zanchetta ai campionati italiani e ha vinto il doppio misto con Di Giovanni.

ERIKA ZANCHETTA N° 132 RANKING WPT



Classe '89 di Latina, ex tennista quest'anno ha iniziato in coppia con Giorgia Marchetti con cui stanno ottenendo ottimi risultati come la semifinale di sabato al FIP Rise di Roma. L'anno scorso ha disputato con Emily Stellato i sedicesimi di finale al WPT Sardegna Open.

CAROLINA PETRELLI N° 178 RANKING WPT

Classe '88 di Segrate, l'anno scorso ha vinto una tappa del circuito Slam by Mini ed è stata finalista al Master di Roma in coppia con la Francesca Campigotto. E' giocatrice di spicco della squadra di serie A del David Lloyd Malaspina-GFG Sport.

MENTAL COACHING

NON È STATA COLPA MIA!

Le insidie delle giustificazioni nel Padel

In collaborazione con Cristina Molinari – Padel Mental Coach

Assistere alle partite di Padel, per un appassionato è sempre divertente ed interessante e in effetti per chi gioca è anche un'occasione importante per crescere ed imparare. Talvolta assistendo ad un match, a fronte di un errore tecnico, vediamo il giocatore che lo ha commesso guardare la propria pala come se vivesse una vita propria e fosse responsabile dell'errore. Oppure succede di vedere dopo un primo fallo in battuta, il giocatore tornare al servizio palleggiando a terra la pallina e scuotendo la testa perché "è troppo sgonfia"… "non rimbalza"… "il campo è bagnato". Succede anche di vedere un globo (pallonetto) troppo profondo finire al vetro e di vedere il responsabile alzare gli occhi al cielo e indicare il troppo vento che sicuramente ha influito, fino ad arrivare al tappeto con troppa sabbia o poca sabbia che certamente ha generato la scivolata con la quale il giocatore ha subito il punto. Di questi episodi ne abbiamo visti parecchi… e ne abbiamo anche vissuti molti in prima persona, in diverse sfumature, tutti collegati da un unico grande tema: la responsabilità. Di primo impatto, reazioni di questo tipo sono anche divertenti e possono sembrare delle normali reazioni ad un errore, tuttavia è bene sapere che questo tipo di atteggiamento può danneggiarci nel medio lungo termine e compromettere la nostra performance in campo. Ognuno di noi può cambiare, migliorare, ottimizzare e in sostanza agire solo su ciò di cui si assume la responsabilità: tutto ciò di cui non siamo responsabili è totalmente fuori dal nostro controllo e possiamo al massimo influenzarlo.

ECCO QUINDI COSA ACCADE NEL MOMENTO IN CUI COMMETTIAMO UN ERRORE

Se ci prendiamo la responsabilità dell'errore, la nostra mente conscia e inconscia lavora immediatamente in Problem Solving e apprendimento. In questo modo l'errore diventa uno strumento di miglioramento, perché comprendiamo che quel movimento, quella decisione, quella risposta, non sono funzionali. Se invece deleghiamo la responsabilità a terzi (vento, pala, pallina, campo), l'errore diventa allo stesso tempo sia inutile che impossibile da correggere. Nel momento stesso in cui prendiamo in considerazione l'idea di sbagliare per cause esterne, rinunciamo a correggere l'errore e ci mettiamo nelle condizioni di ripeterlo, per confermaci che "questa pala proprio non va bene per me" o che "questo campo è veramente terribile".

Qualche tempo fa abbiamo visto per la seconda volta il film "Pelè", incentrato sulla vita dell'ex calciatore brasiliano, e di recente ho letto una biografia di un grande personaggio del calcio italiano, in entrambi i casi ci ha colpito il fatto che la tecnica e il talento siano esplosi in contesti in cui l'attrezzatura era in un caso completamente assente, con palloni fatti di stracci e nessun campo regolare, e nell'altro molto rudimentale, il pallone c'era e spesso il campo era il cortile sotto casa o il campetto del quartiere abbellito da tanta fantasia. Anche se il calcio non è il Padel, è chiaro che in un contesto in cui non hai attrezzatura e strutture a cui dare la "colpa" dei tuoi errori, non puoi fare altro che usarli per crescere, non trovi? Alla luce di questo, una semplice domanda salva performance può aiutarci ad uscire dalla buia strada delle giustificazioni: cos'ho imparato da questo errore? A volte basta davvero poco!

CIÒ CHE POSSO CAMBIARE
(ME NE PRENDO AL RESPONSABILITÀ)

- IL MIO COMPORTAMENTO
- LE MIE AZIONI
- LA MIA PERFORMANCE
- IL MIO LINGUAGGIO
- I MIEI STATI D'ANIMO
- LA MIA PREPARAZIONE
- LA QUALITA' DELLE MIE REAZIONI
- IL MODO IN CUI EFFETTUO IL COLPO
- LA VELOCITA' CON CUI GIOCO
- LA VELOCITA' DEI MIEI SPOSTAMENTI

CIO' CHE NON POSSO CAMBIARE
(NON NE SONO RESPONSABILE)

- IL COMPORTAMENTO ALTRUI
- LE AZIONI ALTRUI
- LA PERFORMANCE ALTRUI
- IL MODO IN CUI GLI ALTRI MI PARLANO O PARLANO TRA DI LORO
- L'ELASTICITA' DELLA PALA
- LE PALLINE
- LA QUALITA' DEL CAMPO
- LE CONDIZIONI METEO

CURIOSITÀ

IL PADEL NEL DNA DI FAMIGLIA

Una passione che ha portato mariti, mogli, fratelli e sorelle a fare il "salto" nel circuito del World Padel Tour.

In collaborazione con Andrea Balducci – PadelBarcellona.it

C'é chi il padel lo ha nel proprio DNA di famiglia.
Alcuni condividono il padel come marito e moglie, altri in coppia con fratelli e sorelle, ed altri ancora che si scontrano tra di loro attraverso duelli all'ultimo sangue, quasi una confraternita che trasforma il miglior padel del mondo in un affare di famiglia. In questo articolo andiamo a scoprire come in alcune famiglie si viva di solo padel.

In cima a questa lista, non possiamo che iniziare da due sorelle...anzi le due gemelle atomiche Sánchez Alayeto; da sempre ai primi posti del ranking mondiale - Majo e Mapi ed esempio per tutti nel circuito, è davvero uno spettacolo vedere la loro sintonia in campo.
Un'intera vita sportiva insieme, con lo stesso destino nel padel ed oggi le emozioni in campo. Le sorelle più famose del circuito possono vantarsi di aver conquistato la cima del padel mondiale, grazie ad un feeling

incredibile che è sinonimo di un successo ai massimi livelli.
È interessante notare che le "gemelle atomiche" non sono le uniche a condividere il compleanno; ricordiamo con piacere le gemelle Carla e Sabela Barciela Rodríguez che come le Alayeto, è interessante sapere, che hanno iniziato la loro attività con la racchetta da tennis per poi passare alla pala. Passando agli uomini, una delle saghe più famose, è il "Clan" Diaz Sangiorgio, con i fratelli Matías e Gonzalo Díaz decisamente una famiglia che respira da sempre il padel a 360 gradi; furono infatti formati da un tecnico pionieristico, il padre, Roberto Díaz, che li ha portati ad essere nell'ultimo decennio un punto di riferimento nel WPT dove giocano contro. Curiosamente e nonostante lo stretto legame, Mati e Godorappresentano due modi

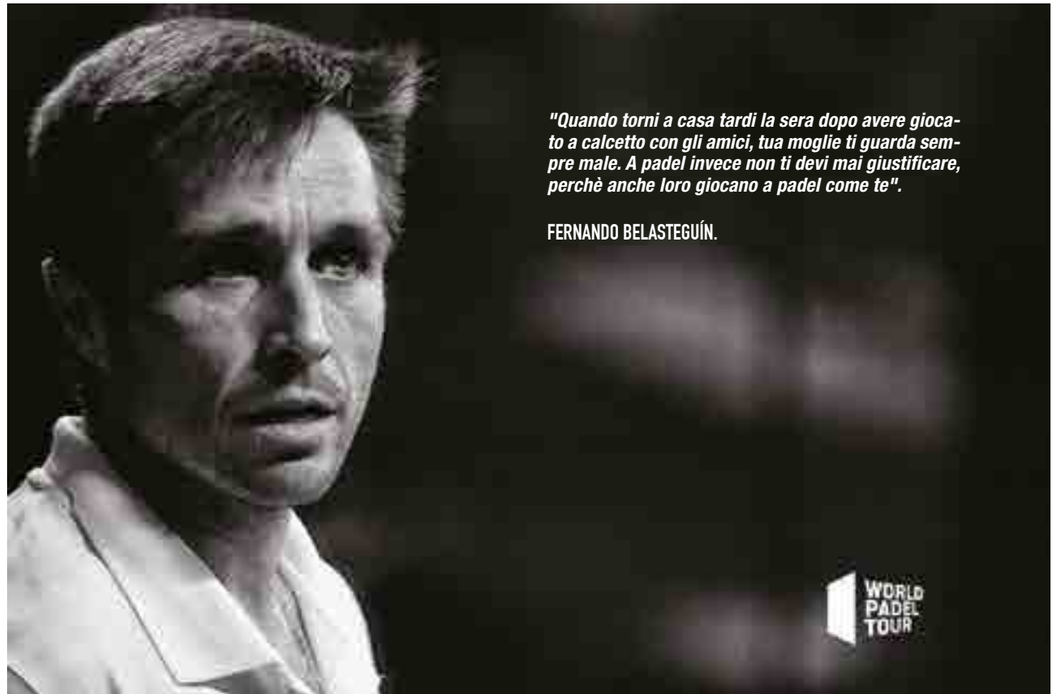
MAPI E MAJO ALAYETO

diversi di comprendere e giocare il padel, ma sempre ad un livello alto. La classe, l'immaginazione e la magia di Godo, contrastano con l'artiglio, il potere e la lettura sempre ordinata del gioco di Mati. Non hanno mai condiviso la coppia a livello professionistico, un fattore che li ha portati a vedersi l'uno contro l'altro in molteplici occasioni...e per dirla tutta, entrambi hanno confessato che sono dispiaciuti di questo tassello mancante.
Esplosivo il padel in casa Galan; Alejandro e Alba, che si distingue anche per il suo look e pittoreschi tatuaggi, fanno ormai parte dell'élite del circuito; talento, potenza e passione per il padel, questi gli ingredienti che condividono i due fratelli "Galánticos", che hanno iniziato a giocare insieme fin da piccoli. Una coppia più giovane è quella composta dalla rivelazione Agustín Tapia e dalla catalana Nicole Traviesa vivono entrambi a Barcellona e giocano nella stessa squadra nella Serie A italiana. Anche le mogli di Fernando Belasteguin e di Pablo Lima si sono tolte le loro soddisfazioni nel padel. La catalana Cristina, moglie di Bela ha giocato nella squadra del Real Club de Polo, uno dei circolo più forti in Spagna, mentre Paula Miranda, sposata con Pablo, ha ha fatto parte della nazionale brasiliana.
Ma veniamo al fortissimo Sanyo Gutiérrez che sposato con la ex professionista Valeria Pavón, ha fatto parte con la moglie della nazionale argentina in diversi Mondiali. Valeria si è poi ritirata due anni fa ed ha avuto un bambino nel 2020. Così come il canario Jordi Muñoz e sua moglie Cynthia Pérezentrambi sono stati ad alti livelli, sebbene da quando hanno avuto il loro primo figlio, il loro ranking sia sceso sensibilmente per entrambi. Una coppia decisamente romantica è quella dall'argentino Ramiro Moyano e dalla spagnola Teresa Navarro marito e moglie che si allenano ogni giorno insieme. Teresa è la leader della famiglia “tutto padel” di Granada, che si completa con la presenza di María e Pilar.
Raramente hanno fatto coppia, ma i fratelli Rico - Javier e José - sono certamente legati da un'enorme personalità in campo, caratterizzata da una segnata rivalità…fratelli fuori dal campo e nemici spietati dentro la gabbia.
Troviamo poi dinastie con la presenza in entrambi i circuiti, come Tamara e Sergio Icardo, Raúl e Sara Marcos o come Carmen Goenaga che con suo fratello Enrique hanno partecipato in passato ai migliori circuiti che riuniscono i più forti giocatori del pianeta. Infine vogliamo chiudere con il bravo Juan Cruz Belluati e suo fratello Patricio Nahuel Belluati.

RAMIRO MOYANO
E TERESA NAVARRO

SANYO GUTIERREZ

PABLO LIMA



RICOMINCIATO IL WORLD PADEL TOUR CON I BOTTI!

Tanti risultati a sorpresa nella prima tappa del circuito più importante al mondo. Si è concluso l'Adeslas Open Madrid che ha visto durante il torneo numerosi risultati inaspettati tipico di inizio stagione quando tante coppie giocano insieme per la prima volta e hanno bisogno di affinare meglio i movimenti della coppia, vediamo cosa è successo.

IL CAMMINO DELLE COPPIE ITALIANE

Sconfitta per l'unica coppia italiana maschile partecipante al torneo Simone Cremona e Daniele Cattaneo contro la coppia spagnola, fresca vincitrice del Fip Rise di Roma costituita da Jaime Munoz e Javier Garcia (n° 113 e 114 del ranking WPT), per 6-4 / 6-4.
Lato femminile abbiamo avuto ben 7 italiane partecipanti, purtroppo esordio amaro della coppia n°1 d'Italia Chiara Pappacena e Giulia Sussarello sconfitte dalle giovanissime spagnole classe 2004 Noa Canovas (n° 145) e Jimena Velasco Garcia (n° 101), sorpresa del torneo, per 6-3/6-4. La seconda coppia italiana Carolina Orsi e Carlotta Casali dopo aver superato i due turni di pre previa sconfiggendo anche la forte coppia formata dall'uruguayana Manuela Alaga (n. 62 del ranking WPT) e la spagnola Estela Francés Fernández (n.77) per 2-6/7-6/6-3 escono al 1 turno di previa perdendo in due set 6-3/6-2 contro la coppia ispanico-argentina Sara Ruiz Soto (n° 57) e Celeste Paz (n°36). Stessa sorte per Emily Stellato e Valentina Tommasi che superano i 2 turni di previa per cedere contro le spagnole Ángela Caro (n°48) e Nuria Rodríguez (n° 46) per 6-4/7-5 uscendo comunque a testa alta dal torneo. L'unica ad aver raggiunto il tabellone finale è stata l'italo-spagnola Claudia Jensen che in coppia con Sandra bellver si è arresa ai sedicesimi di finale contro le fortissime Navarro-Noguiera per 7-5/6-1.

ARI & PAULA TRIONFANO NELLA CATEGORIA FEMMINILE

Gli ottavi di finale hanno riservato due risultati inaspettati: Amatrian-Araujo sono state sconfitte agevolmente per 6-4/6-2 dalla coppia Brea-Icardo ma la vera sorpresa è stata la sconfitta della coppia "Las Martas" Ortega-Marrero (teste di serie n°2 e tra le favorite del torneo) per 6-2/7-6 contro la coppia ispanico-argentina Iglesias-Osoro. Nei quarti di finale vittoria in due set di una delle coppie favorite Salazar-Triay per 6-1/7-6 vs Riera-Llaguno, di Sainz/Gonzalez passate per forfait della coppia Noguiera-Navarro e nella parte bassa del tabellone passano Josemaria/Sanchez (7-6/6-1 vs le gemelle Alayeto) e l'inaspettata coppia Brea-Icardo (7-6/6-1 su Osoro-Iglesias).
Semifinale fantastica quella tra Lucia Sainz e Bea Gonzalez contro Gemma Triay e Alejandra Salazar vinta dalle prime in tre set per 5-7/7-6/7-5 in più di tre ore di puro spettacolo.Nell'altra semifinale Josemaria-Sanchez vincono nettamente contro Brea-Icardo per 6-2/6-4 in un match senza storia troppo (alto il divario tecnico tra le due coppie). La finale tutta spagnola tra Bea Gonzalez (n°12 del ranking Wpt) e Lucia Sainz (n°3) contro Paula Josemaria (n°7) e Ari Sanchez (n°1) vede quest'ultime vincere in due set per 6-3/6-4.

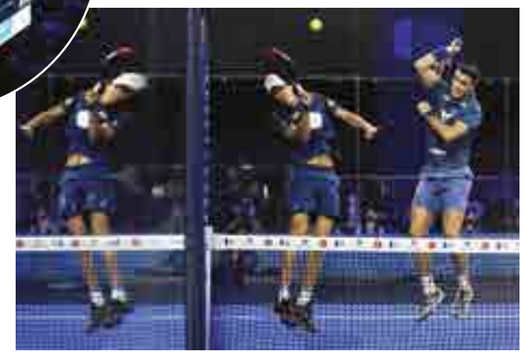
LA PRIMA TAPPA MASCHILE AI MAESTRI BELA & SANYO

Anche gli ottavi di finale maschile hanno visto risultati sorprendenti come l'uscita della coppia Paquito Navarro e Martin di Nenno (teste di serie n°4 del torneo) ad opera della pareja formata da Miguelito Lamperti e Arturo Coello per 4-6/6-3/6-7 che di Sanchez/Allemandi (teste di serie n°6 che hanno già ufficializzato sui social il loro divorzio come coppia) vs i millenium spagnoli Yanguas-Ramirez per 3-6/4-6.
Sorpresa ancora maggiore ai quarti di finale dove i favoriti del torneo e coppia n°1 al mondo Alejandro Galan e Juan Lebron salutano il torneo con una sconfitta completamente inaspettata. L'impresa è stata effettuata dalla coppia ispanico-argentina formata da Alejandro Ruiz (n°19 del ranking WPT) e Franco Stupaczuk (n° 9) che hanno vinto in tre set per 4-6/6-4/6-1. Negli altri incontri dei quarti il brasiliano Pablo Lima e l'argentino Agustin Tapia vincono un faticosissimo incontro Chinghotto-Tello per 7-5/6-7/6-2 e nell'altra parte del tabellone si qualificano per le semfinali Lamperti - Coello (6-4/6-4 su Yanguas-Ramirez) e Belasteguin-Gutierrez (6-2/6-3 su Sans-Zaratiegui). Nella prima semi-

finale Belasteguin-Gutierrez vincono sudando contro Lamperti-Coello per 7-5/7-6. Bela & Sanyo sempre concentrati, precisi e spietati nei momenti importanti dell'incontro nonostante il grande spettacolo offerto da Miguelito e Arturo Coello. Nell'altra semifinale si conferma il torneo strepitoso della coppia ispanico-argentina Ruiz-Stupaczuk che superano Lima-Tapia per 6-4/6-7/6-1. La finale vede la vittoria dei 2 maestri argentini Gutierrez e Belasteguin nonostante un grande match di Stupa-Ruiz per 6-7/6-4/6-3.

IL COMMENTO DI MR PADEL PADDLE

Buon risultato delle nostre azzurre con tutte e tre le coppie che hanno disputato le qualificazioni (previa) vincendo nelle pre previa contro avversarie di livello medio-alto, peccato per Sussarello-Pappacena che hanno pescato nel sorteggio due ragazzine terribili spagnole. Molto bene l'italo-spagnola Jensen giunta agli ottavi di finale. Lato maschile per noi purtroppo subito fuori la nostra unica coppia Cattaneo-Cremona. Nel torneo femminile da segnalare il brutto passo falso delle Las Martas Marrero-Ortega uscite agli ottavi e da vedere e rivedere l' epica partita di oltre tre ore di semifinale vinta da Gonzalez-Sainz vs Salazar-Triay. Probabilmente la stanchezza fisica e psicologica di questa partita ha fatto si che la finale sia stata poco avvincente e di abbastanza facile appannaggio per Paula Josemaria e Ariana Sanchez. Il torneo maschile ha messo in evidenza che i n°1 Galan-Lebron sono battibili, che la coppia Ruiz-Stupaczuk darà parecchio filo da torcere a tutti e che i maestri argentini Belasteguin e Gutierrez sono eterni ..ma siamo solo all'inizio, diverse coppie si stanno solo adesso amalgamando e ne vedremo delle belle!
Buon Padel a tutti.



FORUM ROMA SPORT CENTER

DUE MESI DI TORNEI PADEL

Si sono appena conclusi i primi due open nazionali di Padel organizzati dal prestigioso circolo Forum Sport Center. I tornei, che si sono svolti rispettivamente dal 10 al 15 marzo, e dal 29 al 3 aprile, hanno visto partecipare più di 550 giocatori provenienti da tutta Italia che si sono sfidati nelle categorie di doppio maschile, femminile e misto.

MASCHI: MEZZETTI - PREZIOSO
FEMMINE: KNAPP - MATTEUCCI
MISTO: RANOCCHI - LUMERA

In ogni singola giornata, fin dalle iniziali battute del primo torneo, anche nei tabelloni minori di quarta e terza categoria gli atleti hanno dato vita a delle sfide entusiasmanti e di alto livello dimostrando che il mondo del padel sta vivendo un eccezionale momento nonostante le numerose difficoltà causate dalla pandemia. La prima edizione, ha visto vintrice, nel doppio femminile, la coppia formata da Giorgia Marchetti e Antonella Cavicchi che hanno battuto in finale la prima testa di serie del torneo Martina Lombardi e Martina Pugliesi con un doppio 64. Nella massima categoria maschile, in uno strepitoso tabellone finale formato da 34 coppie, hanno trionfato, dopo una lunga battaglia, David Verde e Alessio Luchetti, in finale su Saverio Palmieri e Daniel Calado Luengo con il punteggio di 57 62 10-6.
Cavalcando l'onda del successo del primo evento, il Forum Sport Center, insieme al lavoro eccelso del responsabile del padel Roberto Sibilia e dei giudici arbitri Luca Imparato e Clarens Luca, ha deciso di organizzarne un altro subito dopo qualche giorno. Si parte il 29 marzo e i risultati sono eccezionali. Con l'aggiunta del misto, si è arrivati ad un totale di 350 giocatori. Nella categoria del doppio misto, che ha visto partecipare più di 20 coppie, in finale vincono Gabriele Lumera e Silvia Ranocchi con lo score di 64 63 sulla squadra formata da Alessandra Rovito e Adriano Quaranta. La coppia trionfante del torneo femminile, invece, è quella formata da Karin Knapp e Alice Matteucci che si aggiudicano il titolo battendo in finale Francesca Romano e Daniela Cigna. Negli uomini, David Verde e Alessio Luchetti riescono di nuovo a raggiungere l'epilogo finale, come nel precedente torneo, testimoniando l'ottimo stato di forma, però, con la differenza di doversi arrendere all'ultimo turno dopo due set molto combattuti a Luca Mezzetti e Umberto Prezioso per 64 76. Ringraziamo tutti gli sponsor che hanno contribuito nella migliore riuscita di questi due eventi, in primis Tyresia per l'abbigliamento tecnico sportivo e Sport Club Magazine.

MSP

I SORRISI DOPO LA ZONA ROSSA

di Marco Calabresi

Il ricordo a Carlo Guidetti scomparso prematuramente e giocatore storico del padel firmato MSP

Gabriele Lolli (Colli Portuensi Padel) premiato Benmerito Europeo dello Sport

Il via libera è arrivato, finalmente si è potuto riprendere a giocare. Tre settimane sono sembrate un'eternità, anche se la salute e la sicurezza vengono sempre prima di tutto. Nel weekend successivo a quello di Pasqua, tra il 10 e l'11 aprile, i campi di tutta e Roma e del Lazio sono tornati a ospitare la Coppa dei Club di Padel targata MSP Italia. Si era fatto appena in tempo a iniziare, che la Regione Lazio era finita in zona rossa: tutto rinviato di qualche settimana, con il calendario da rimodulare. Carta e penna in mano negli uffici di MSP Italia, e nuovo programma gare partorito in poche ore: fino alla fine di aprile si giocheranno le gare della fase a gironi, che daranno le classifiche e decreteranno le squadre qualificate ai playoff e quelle che invece si giocheranno i playout. Maggio sarà il mese decisivo per delineare il tabellone della fase finale nazionale, che dovrebbe svolgersi nel mese di luglio, al netto di nuovi stop per il Covid che nessuno si augura.
Quella del 2021, per il campionato nazionale agonistico a squadre organizzato dal Settore Padel MSP, Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI e che anche quest'anno ha il patrocinio della Regione Lazio, resta un'edizione da record, nella partecipazione di vip (su tutti, gli ex romanisti David Pizarro e Christian Panucci) e nei numeri: sono ben 115 le squadre iscritte – lo scorso anno erano 75 -, appartenenti a 56 club diversi, con il coinvolgimento di oltre 2.000 tra giocatori e giocatrici. Il Lazio è stata la prima regione a partire, tra le 12 coinvolte nella Coppa dei Club; e il weekend della ripresa nel Lazio è stato quello dell'inizio delle competizioni anche in Umbria, la seconda regione a partire. La formula, per quello che riguarda la categoria Elite, prevede 24 gironi da quattro squadre ciascuno e un girone da 5, per 101 squadre complessive. Le restanti 14 sono invece iscritte alla categoria Amateur, la novità dell'edizione 2021. Media partner della Coppa dei Club MSP è il Corriere dello Sport, che garantisce settimanalmente tutti gli argomenti sulla competizione.
"Il provvedimento che ha portato il Lazio in zona rossa ci ha ovviamente costretti a rivedere il calendario della fase a gironi della Coppa dei Club - ha spiegato Claudio Briganti, responsabile padel MSP Italia -. Già dallo scorso anno abbiamo messo la sicurezza dei nostri atleti al primo posto, e il nostro orientamento resta lo stesso anche per questa edizione. Sono stato personalmente sui campi nel primo weekend di ripresa del torneo e ho visto negli occhi di tutti l'entusiasmo del primo giorno di scuola, e questi sorrisi sono la cosa più bella in un momento terribilmente complicato come quello che stiamo vivendo". E' quindi ripresa la caccia al Colli Portuensi, campione nazionale 2020 e già qualificato alle fasi nazionali del 2021: per il circolo campione in carica, nella giornata di 12 aprile anche il palcoscenico del Salone d'Onore del Coni, con la consegna della ciotola di benemerenza nel corso della cerimonia di presentazione delle sedi italiane riconosciute Città/Comuni/Comunità Europee dello sport 2021-2022. Presentazione preceduta dall'intervento del Sottosegretario alla Presidenza del Consiglio dei ministri con delega allo Sport, Valentina Vezzali, dal Presidente del Coni, Giovanni Malagò, dal Presidente di Sport e Salute, Vito Cozzoli, dal membro del Comitato organizzatore delle Olimpiadi di Milano Cortina 2026, Diana Bianchedi e dal Presidente di Aces Europe e MSP Italia, GianFrancesco Lupattelli. Una giornata speciale, prima di ricominciare a dare l'assalto alla Coppa dei Club.

CIAO CARLO

Lorenzo e Stefano descrivono il nostro amico Carlo, scomparso per un malore improvviso venerdì 2 aprile. Carlo era uno di noi, amava stare con la gente, amava divertirsi, amava la sua famiglia, amava vivere...

di Beppe Governale

Carlo lo conoscevano tutti, un bravissimo e coraggioso sportivo, la sua mole e la sua stazza fisica gli consentivano smash devastanti oltre ad avere una grande tecnica. Lo conobbi una decina di anni fa sui campi di beach tennis del Levante (stabilimento balneare di Fregene), difficile giocarci contro. Eravamo in tanti, eravamo amici e dove c'è sport e amicizia ci sono gli sfottò che rendevano ancor più divertente partite memorabili che erano delle vere battaglie sotto il sole asfissiante di fregene.

Addio Carlo, ci mancherei.

"Ho avuto la fortuna di conoscere Carlo da ragazzo e l'onore e il privilegio di lavorare con lui e per lui per oltre 20 anni e ti posso dire che oltre ad essere un grande imprenditore è stato prima di tutto un grande amico e un grande uomo; generoso, entusiasta della vita, sempre allegro e positivo. Così era anche nello sport: lui era un vincente, uno che non voleva perdere e non mollava mai, ma lo faceva sempre divertendosi e facendo divertire chi gli stava intorno; era bello giocare con lui in campo (padel, beach volley, tennis, beach tennis e persino a carte) e anche quando non giocavi, lo sentivi a un chilometro di distanza. A noi amici, oltre ad un dolore immenso, lascia un vuoto che sarà impossibile da colmare."

Lorenzo.

"Quando da ragazzini ci incontravamo nei tornei di Tennis organizzati sul litorale di Fregene era sempre una battaglia, qualche volta vinceva lui qualche volta io. Ma alla fine ci stringevamo sempre la mano con un bel sorriso. A nessuno dei 2 piaceva perdere ma c'era la stima ed il rispetto per l'avversario. Dopo molti anni l'ho rincontrato al Circolo Due Ponti in un campo da Padel. Nonostante gli fosse cresciuta la barba, quel sorriso l'ho riconosciuto subito. Era Carlo. Quando hanno aperto le iscrizioni al torneo sociale nessuno dei due ha avuto dubbi. Lo abbiamo fatto insieme. Giocare con lui era un divertimento, sempre pronto allo sfottò e alla battuta, sempre ironico e mai volgare. Gli gridavo forte "VAI CHARLIE" e lui si buttava a rete e chiudeva il punto... non sempre... ma andava bene lo stesso!!! Purtroppo non posso più gridarlo, non posso più saltargli sulle sue grandi spalle quando facciamo un bel punto, non posso più girarmi e scambiarmi un bel sorriso con lui. Sono sicuro che adesso starà accanto ai suoi cari e avrà trovato un campo dover poter giocare a qualsiasi cosa, perché in fin dei conti è sempre stato quel ragazzino che ho conosciuto molti anni prima a Fregene al quale piaceva tanto giocare.
Vola Charlie

Il tuo destro Stefano

zeus EnergyGroup

I NOSTRI OBBIETTIVI SONO I TUOI.
NON PERDERE TEMPO, NON SPRECARE ENERGIA!

I nostri risultati sono garantiti. Metti nel bilancio 2018 il risparmio energetico e scopri come usufruire di credito fiscale e altri strumenti.

Non serve cambiare operatore, basta saper analizzare come consuma il tuo centro. Noi siamo qui per questo , consulenti per la tua energia. **Richiedi una valutazione GRATUITA di monitoraggio e controllo per un mese** e e ti mostreremo come poter arrivare a risparmiare fino al 20% sulla tua spesa annuale.

LA CORSA AL RISPARMIO
INIZIA DA NOI.

Viale America 111 - 00144 Roma
Tel. 06 81153986
info@zeusenergygroup.com

zeusenergygroup.com

PADEL, SPALLA & GINOCCHIA

Nel reparto di ortopedia dell'Ospedale San Pietro, dove mi sono appena trasferito nel nuovo centro per la cura degli sportivi, trattiamo in artroscopia o chirurgia mini-invasiva tutte le lesioni dei legamenti e dei tendini, dei menischi e dei legamenti del ginocchio che non hanno superato la terapia conservativa. L'artroscopia è diventata con le tecniche sviluppate negli ultimi anni e con le moderne attrezzature una chirurgia super precisa e supersicura anche per risolvere i problemi degli atleti professionisti.

Ma oggi, più che approfondire i problemi di Jokovich o di Francesco Totti, volevo parlare di uno sport che sta conquistando sempre più spazio nei circoli sportivi ed è motivo frequente di visite presso il nostro centro di alta specializzazione chirurgica di traumatologia dello sport.
Fra tutti gli sport che sono denominati overhead, cioè che utilizzano l'articolazione del braccio al di sopra della spalla, il padel come il tennis senza dubbio sovraccarica più degli altri le nostre articolazioni della spalla e del ginocchio. Il gesto ripetitivo che si esegue in continuazione in particolare per per gli smash o per il dritto e rovescio, per le volee' mette sotto carico e pressione i tendini della cuffia dei rotatori della spalla ed i legamenti. Ma vediamo quali sono le strutture che compongono l'articolazione della spalla. Essenzialmente è un'articolazione dove interagiscono l'omero cioè il braccio e la scapola un osso triangolare ricoperte ovviamente di quello strato molto simile alla porcellana che permette lo scivolamento l'uno sull'altra. Sono tenute insieme da un sistema molto complesso di 3 legamenti che forma la capsula articolare che permettono alle due ossa di rimanere come con un fulcro nei vari piani dello spazio. Ma il vero "perno" che permette questa specie di orbita quando l'uomo agita il braccio verso l'alto sono un complesso di piccoli muscoli (cuffia dei rotatori) che con la loro contrazione coordinata proprio come un giroscopio tengono unite l'omero e la scapola.
Sono in effetti molto frequenti in questo sport delle lesioni del tendine della cuffia dei rotatori che si chiamano lesioni parziali e quindi non coinvolgono tutto lo spessore del tendine, ma soprattutto lo strato interno della spalla cioè quello a contatto con le superfici articolari che ruotano rapidamente una sull'altra ad altissime velocità, ma anche i legamenti ripetendo in continuazione il movimento dello smash si possono indebolire o distaccare proprio come avviene negli Stati Uniti per il baseball. Il ginocchio anche è messo a dura prova da rapidi cambi di direzione, salti ed atterraggi ed i nostri menischi molto spesso si fanno sentire perché possono subire delle piccole ma fastidiosissime fissurazioni. Spesso vengono in ambulatorio pazienti con ginocchia gonfie o bloccate dopo un periodo intenso di Padel. Questi problemi capitano soprattutto nei pazienti che dopo un periodo di sedentarietà vengono a contatto entusiasticamente con questo sport e passano direttamente dalla scrivania ai campi di Padel. E' necessaria quindi sempre un'adeguata preparazione muscolare sia di rinforzo che di elasticizzazione della articolazioni.
Negli sportivi, quando ci troviamo davanti ad una di queste lesioni prima di ricorrere all'intervento chirurgico bisogna aspettare il momento giusto e soprattutto tentare con infiltrazioni e fisioterapia sia antalgica, che di recupero del gesto sportivo corretto. In effetti molto spesso i problemi insorgono proprio per un alterato gesto sportivo cioè mancato coordinamento cinetico fra le varie catene muscolari ed articolari. Per eseguire

infatti una battuta corretta od uno smash, non c'e' bisogno solo della spalla ma anche della colonna, dei glutei e dei muscoli delle cosce e delle gambe come delle ginocchia e delle caviglie. Altre volte il gesto ripetitivo eseguito senza un'adeguata preparazione e stretching puo portare ad un'infiammazine della capsula articolare, la famosa capsulite che consiste in dolore in alcuni movimenti nello spazio e riduzione dello stesso movimento. Gli strappi o stiramenti muscolari proprio per la scarsa preparazione all attivita sportiva sono sempre in agguato. Anche qui la terapia conservativa è estremamente importante ed un bravo fisioterapista può essere la chiave del successo.
Quando il fisioterapista si arrende, ovviamente ricorriamo alla chirurgia. Ormai un intervento di ricostruzione del legamento crociato anteriore si esegue in meno di 20 minuti ed altrettanto rapidamente si comincia la fisioterapia post-operatoria già il giorno stesso il paziente comincia con il fisioterapista e viene accompagnato al ritorno in campo in cinque mesi.
Per quanto riguarda invece la chirurgia della spalla ormai qualsiasi intervento si può effettuare in artroscopia, Perfino il famoso intervento di Latarjet che si esegue nei casi di lussazione recidivante della spalla e consiste nel prelevare un frammento osseo e trasferirlo proprio nella sede dove manca a causa di una frattura della scapola si può eseguire in artroscopia cioè senza aprire l'articolazione.

PROF. FRANCESCO FRANCESCHI
EMAIL: FRANCESCHI.FRANCESCO@FBFRM.IT
WWW.OSPEDALESANPIETRO.IT
TEL. 06. 33581

UN TEST PER SAPERE DI PIU' SUL NOSTRO STATO DI SALUTE:
L'INDICE DI STRESS OSSIDATIVO

Stress ossidativo, un termine di cui sentiamo parlare spesso, ma il cui significato rimane ancora un mistero per molte persone soprattutto per il valore che riveste in ambito biologico e medico.

Gli effetti nocivi dei radicali liberi ROS (specie reattive dell'ossigeno) e RNS (specie reattive derivate dall'azoto) causano un potenziale danno biologico, chiamato rispettivamente stress ossidativo e stress nitrosativo. I ROS sono generati nel normale metabolismo aerobico (respirazione cellulare) a livello dei mitocondri, organelli cellulari responsabili dell' ossidazione del glucosio e produzione di ATP (fonte primaria di energia del nostro organismo) . Sotto stress psico-fisico vi può essere un aumento della formazione di ROS tra cui ricordiamo il perossido di idrogeno (H2O2 o acqua ossigenata), l' anione superossido (O2-) il radicale ossidrilico (- OH). La forma principale di RNS include l'ossido nitrico (NO) e il perossinitrito (ONOO–). I radicali liberi sono potenti iniziatori della perossidazione lipidica (aggressione chimica dei grassi che costituiscono le membrane cellulari) il cui ruolo è ben consolidato nella patogenesi di molte malattie. Una volta iniziata la perossidazione lipidica, si verificherà una propagazione di reazioni a catena fino alla produzione di prodotti finali con potente azione ossidativa che vengono accumulati nei fluidi biologici. Il DNA è molto sensibile all'ossidazione dei radicali liberi ; l'ossidazione del DNA può causare mutazioni funzionali nelle proteine strutturali ed enzimatiche, che possono portare ad un impatto sostanziale nella genesi di numerose malattie. Oltre ad uno squilibrio nella produzione di agenti ossidanti durante la respirazione cellulare, la produzione di ROS può essere innescata da numerosi fattori esterni: inquinamento, fumo di sigaretta, farmaci, eccesso di alcol, metalli pesanti, radiazioni.
Il nostro organismo ha dei potentissimi sistemi di difesa (agenti antiossidanti) nei confronti dei radicali liberi, tra cui numerose vitamine (A, C, E) ed enzimi cellulari (superossido dismutasi, glutatione perossidasi, coenzima Q10, NADH), oltre all'acido urico e proteine come albumina, ferritina, transferrina, lattoferrina e ceruloplasmina. Un importante ruolo contro l'ossidazione è svolto dai flavonoidi e dagli omega 3-6 introdotti con la dieta. Il bilanciamento tra radicali liberi ed agenti antiossidanti determina il livello dello stress ossidativo. Se vi è uno squilibrio a favore dei processi ossidativi possiamo avere danni a livello delle proteine (alterato funzionamento delle reazioni enzimatiche), dei lipidi (danno a livello delle membrane cellulari), dei carboidrati (alterazioni dell'equilibrio glicemico) ed effetti di mutazione a livello del DNA.
Lo stress ossidativo è correlato a numerose patologie degenerative e metaboliche, oltre a tutti i fenomeni legati all' invecchiamento cellulare: aterosclerosi, cardiopatia ischemica, infarto del miocardio, ipertensione arteriosa, ictus , patologie autoimmuni, artriti, danno da farmaci, danni da fumo di sigaretta, BPCO, fibrosi polmonare, enfisema, morbo di Alzheimer, Morbo di Parkinson, sclerosi multipla, distrofia muscolare, diabete mellito, pancreatite, cirrosi epatica, insufficienza renale cronica (danno da dialisi), tumori. Tutte patologie in cui il danno legato ai radicali liberi, pur non rappresentando sempre la causa principale del processo patologico, partecipa al mantenimento ed all'aggravamento dello stesso.
L'ossidazione cellulare è in stretta relazione con i fenomeni infiammatori. L'infiammazione è il processo tramite il quale l'organismo combatte e ripara i danni organici grazie al nostro sistema immunitario; durante una reazione infiammatoria i globuli bianchi producono grandi quantitativi di ROS (difesa contro gli agenti patogeni), i quali a loro volta amplificano la reazione flogistica tramite l'incremento di mediatori chimici chiamati citochine, fino ad un quadro di infiammazione cronica e di danno tissutale nel momento in cui sistemi antiossidanti non riescono a mantenere l'equilibrio redox (equilibrio di ossido-riduzione).

STUDIO DR. UGO MIRAGLIA
VIA BARLETTA 29
T 0694326290
u.miraglia@gmail.com
www.drugomiraglia.it

sport economy.it

A cura della redazione di Sporteconomy

OLTRE LA SPONSORIZZAZIONE... UNA VERA PARTNERSHIP TECNOLOGICA

IL CASO DI TEAMVIEWER

Nonostante la pandemia, i club, le leghe, le federazioni, e, più in generale, i detentori dei diritti sportivi sono al lavoro per individuare nuove risorse e partner in vista della stagione 2021/2022. L'attenzione si concentra, soprattutto, sul tema delle sponsorship, da sempre, insieme ai diritti tv, tra le risorse economiche più importanti per i bilanci dei principali soggetti sportivi.

IL MANCHESTER UNITED DIVENTA "INFORMATICO"

Una delle novità più interessanti porta la firma del Manchester United proprio sul terreno delle sponsorizzazioni di maglia. Per il prossimo quinquennio, infatti, TeamViewer (multinazionale che si occupa di assistenza da remoto per la manutenzione di computer e altri dispositivi), sostituirà il marchio Chevrolet sul fronte della divisa dei "Red Devils". L'accordo economico, a partire dal campionato 2021/22, è superiore ai 55 milioni di euro annui, in linea, ad esempio, con il valore pagato da Rakuten al Barcellona per apparire sulla jersey azulgrana.
Dalla prossima stagione partirà una vera e propria collaborazione strategica tra la società di calcio più popolare al mondo ed una tra le realtà tecnologiche con il maggior tasso di crescita in Europa.
Il software della società tedesca conta oltre 2,5 miliardi di dispositivi e raggiunge quota 600 mila utenti iscritti su scala mondiale. Fondata nel 2005, TeamViewer utilizza soprattutto tecnologie basate sulla tecnologia del cloud per permettere l'assistenza da remoto e la collaborazione online a livello globale.
Grazie alla copertura mediatica del Manchester United (vanta oltre 142 milioni di tifosi sui vari social network) il marchio TeamViewer sarà visibile in tutto il mondo, accrescendo la conoscenza del servizio e delle tecnologie sviluppate. Nello specifico il club di Manchester presenta 24,9 milioni di follower su Twitter, 73,24 milioni di fan su Facebook, 39,8 milioni di follower su Instagram e 3,93 milioni di iscritti sul proprio

CAZOO, DOPO EVERTON E ASTON VILLA, SI LEGA ALLA EFL

Anche le Leghe sportive sono al lavoro per individuare nuove opportunità di business. La English Football League (è la seconda organizzazione professionistica del calcio inglese) ha firmato con Cazoo (rivenditore online di auto usate) un accordo di sponsorizzazione pluriennale del valore di 5 milioni di euro (su base annua). La partnership garantisce a Cazoo visibilità sui campi di gioco dei 72 club della EFL (in totale 3 campionati da 24 squadre), incluso il marchio sui led all'interno degli stadi e un pacchetto di iniziative digitali nei giorni delle partite. Il marchio sarà presente anche in tutte le finali dell'EFL in programma allo stadio di Wembley, tra cui la Carabao Cup, il Papa John's Trophy (prende il nome da un popolare marchio di "pizza") e le finali dei play-off di Championship, League One e League Two. Il "Papa John's Trophy 2021" si è già svolto (lo scorso 14 marzo) e ha visto prevalere il Sunderland sul Tranmere Rovers. Per la dirigenza dell'EFL questa collaborazione commerciale è una testimonianza del peso del prodotto calcio anche durante la pandemia da Covid-19. Conferma, inoltre, la popolarità della lega britannica e la capacità di attivare, a livello locale oltre che su scala nazionale, una serie di iniziative di co-marketing, con un forte focus in ambito digitale. L'elevato numero di accordi firmati dal brand Cazoo ha segnato anche una nuova tendenza nel mondo delle sponsorizzazioni sportive (soprattutto nel Regno Unito), confermando le potenzialità della digital company Uk (pronta a sbarcare anche al NYSE). Cazoo infatti può vantare accordi di partenariato con l'Everton (secondo club della città di Liverpool) e l'Aston Villa, entrambe squadre della Premier League, per la stagione 2020-21.

canale di Youtube. Uno dei punti di forza che ha portato all'accordo è il numero di fan/simpatizzanti che si dichiarano vicini al brand dei Red Devils: un bacino di utenza stimato in 650 milioni di appassionati. Al secondo posto di questa specifica classifica internazionale troviamo il Barcellona con 450 milioni di supporter. Attraverso TeamViewer i tifosi del Manchester United potranno vivere, nel futuro (post Covid-19), esperienze di realtà aumentata e di accesso da remoto (anche direttamente all'Old Trafford).

IL DEBUTTO NELLA F1 A SUPPORTO DI MERCEDES

Anche i team di Mercedes-AMG Petronas Formula Uno e Mercedes-EQ FormulaE hanno annunciato, negli ultimi giorni, una nuova partnership con TeamViewer. Per i prossimi cinque anni, l'azienda software fornirà gli strumenti per il lavoro da remoto e le tecnologie più avanzate per raggiungere le perfomance in pista. Gli strumenti software del nuovo top sponsor aumenteranno l'efficienza delle scuderie Mercedes, migliorando anche la possibilità di comunicazione e collaborazione fra i team e la casa madre, soprattutto in termini di supporto durante i test e in occasione delle gare. La partnership prevede la presenza del marchio TeamViewer sulle auto e sulle tute dei campioni del mondo in carica. Saranno introdotte inoltre soluzioni per operare da remoto insieme ad analisi data-driven delle corse. Le conoscenze acquisite a bordo pista permetteranno poi a TeamViewer di trasferire alcune delle più importanti innovazioni testate anche alla propria clientela in ambito industriale. Anche in questo caso il fattore vincente, per arrivare alla firma dell'accordo, è l'enorme bacino di utenza della F.1. Conta infatti più di 500 milioni di fan nel mondo, arrivando a coinvolgere un pubblico potenziale di 1,5 miliardi di persone.

a cura di Gabriele Ferrieri
Presidente ANGI Associazione Nazionale Giovani Innovatori

LAZIO INNOVA

INNOVAZIONE E CRESCITA ECONOMICA PER IL TERRITORIO

Intervista esclusiva al Presidente Nicola Tasco

Lazio Innova, punto di riferimento della Regione Lazio, opera con l'obiettivo di promuovere e sostenere le imprese, il territorio e i vari attori dell'ecosistema dell'innovazione della regione, per diffondere buone pratiche e case history legate alla competenza e alla formazione, ai giovani e al valore aggiunto che il mondo delle startup può dare a sostegno sia del privato, che della pubblica amministrazione.
In questo contesto, ho avuto il piacere di confrontarmi con il Presidente Nicola Tasco in un'intervista a tutto campo.

Presidente Tasco, direttamente attraverso la sua testimonianza ci può riassumere il ruolo, la mission e la vision di Lazio Innova in merito a quello che è il suo percorso di sostegno ai territori e allo sviluppo della trasformazione tecnologica e digitale?

Lazio Innova è la società in house della Regione Lazio, partecipata anche dalla Camera di Commercio di Roma, che opera per l'innovazione e la crescita economica del territorio. A vantaggio delle imprese del Lazio, eroghiamo incentivi tramite risorse regionali, nazionali ed europee. L'accesso al credito e il rilascio di garanzie, specie in questo periodo particolarmente difficile, è un altro aspetto fondamentale nella nostra azione di sostegno diretto alle imprese. Partecipiamo anche al capitale di rischio di startup e PMI e forniamo anche servizi alle PMI, ad esempio tramite l'internazionalizzazione e la promozione delle reti d'impresa. Gestiamo, inoltre, gli Spazi Attivi della Regione Lazio diffusi su tutto il territorio regionale. Questa, in sintesi, la nostra missione e le attività connesse. Ma ognuno di questi ambiti, apparentemente distinti, fa parte di un programma comune in cui l'innovazione dei servizi e degli strumenti attraverso cui operiamo, è finalizzata all'innovazione delle stesse imprese e startup e, dunque, al potenziamento del tessuto socio-economico della nostra regione.

Rispetto alle altre regioni italiane quali ritiene siano i caratteri distintivi che vedono la Regione Lazio e Lazio Innova come valori aggiunti nel proprio percorso di sviluppo, visto che anche i dati testimoniano come il Lazio sia in termini di startup una delle aree territoriali a maggiore concentrazione di imprese innovative di stampo giovanile?

Nel Lazio esiste un ecosistema dell'innovazione unico, fatto di grandi imprese e PMI, università, grandi centri di ricerca nazionali e startup. Con la Regione Lazio, abbiamo messo in rete queste eccellenze che compongono il mondo dell'innovazione attraverso una serie di azioni, misure e bandi che ne favoriscono la messa a sistema. Ritengo che questa sia la grande opportunità di crescita che hanno le startup nella nostra regione: potersi confrontare e collaborare con realtà produttive che difficilmente incontrerebbero in un normale percorso di seed o di scale-up.
Ci sono poi le opportunità per le giovani imprese offerte dai nostri Spazi Attivi, luoghi pensati per riunire i servizi offerti dalla Regione a imprese, startup e cittadini sul mondo imprenditoriale e maker, su formazione e orientamento al lavoro. Luoghi di incontro, anche in modalità digitale a seguito dell'emergenza Covid 19, aperti ai territori e alla collaborazione tra enti locali, imprese, consorzi industriali, università e centri di ricerca. Ed è proprio qui che nascono alcune azioni per la messa in rete delle eccellenze di cui parlavo, su cui le giovani realtà produttive possono contare: ad esempio con le sfide di Open Innovation attraverso cui offriamo soluzioni per prodotti e servizi alle grandi imprese dalle proposte innovative di startup e creativi, che difficilmente riuscirebbero a emergere dai cosiddetti "scantinati" delle idee senza queste opportunità. Ma il vantaggio è anche per le grandi imprese che spesso faticano a trovare quelle soluzioni al proprio interno.

In considerazione del percorso e degli investimenti fatti, se si dovesse fare un bilancio per l'ultimo triennio, quale ritiene siano stati i progetti più importanti e le azioni che maggiormente hanno distinto il cammino della Regione e di Lazio Innova?

Ben prima della pandemia la Regione Lazio aveva già individuato quelli che sono riconosciuti oggi in tutto il Paese come obiettivi comuni imprescindibili per lo sviluppo e la crescita nazionale. Negli scorsi anni la direttrice dell'innovazione ha seguito il solco indicato dalla S3 regionale (Smart Specialisation Strategy) per quanto riguarda temi strategici come, ad esempio, la digitalizzazione, che rientra nel programma regionale di sviluppo innovativo, che unisce crescita economica, responsabilità sociale e sostenibilità ambientale e che ha visto il Lazio anticipare la strategia per l'innovazione tecnologica e la digitalizzazione nazionale indicata dal Piano Italia 2025. Una forte spinta all'innovazione arriva poi dai diversi distretti tecnologici di cui siamo partner, assieme alla Regione Lazio, con i ministeri competenti e i grandi centri di ricerca nazionali. Ad esempio quello dell'Aerospazio, settore che nel Lazio ha un ruolo strategico per il sistema Paese, con eccellenze assolute nella ricerca e nella leadership industriale, a livello nazionale, europeo e mondiale. Un comparto di 250 aziende tra grandi imprese e PMI con 23.500 addetti e un fatturato annuo di oltre 5 miliardi di cui 2,2 destinati all'export, 10 primari organismi di ricerca e 5 università con 4 facoltà di ingegneria, 12 dipartimenti e circa 30 programmi universitari di formazione superiore, 3.000 tra professori universitari, ricercatori e altri specialisti coinvolti in attività di ricerca. Ecco, questo è un esempio concreto di come abbiamo messo in rete eccellenze diverse che operano in uno stesso settore per produrre innovazione tramite la space economy, anche a vantaggio di altri comparti. E poi il nostro modello di venture capital, altro grande successo in termini di innovazione: siamo i primi in Italia ad aver capito come le risorse pubbliche dei fondi europei potessero e dovessero co-investire, assieme a capitali privati, nel capitale di rischio di imprese e startup innovative.

In considerazione di questo anno legato alla pandemia quali sono state le azioni e i progetti che sono stati messi in campo per porre le basi per il rilancio economico e sociale del territorio all'insegna dell'innovazione e della sostenibilità?

Mi riaggancio alle due risposte precedenti: il nuovo indirizzo segnerà anche i prossimi anni della nuova programmazione 2021-2027, che

ci porterà nella post pandemia: sfida a cui siamo pronti proprio grazie alla capacità di fare sistema per innovare. Una capacità riconosciuta anche dall'Ue che, nel quarto report della Commissione europea a cura di Eurostat sull'Indice di Competitività Regionale (RCI) dei Paesi Ue, poco prima della pandemia, ha definito il Lazio la regione più innovativa in Italia: l'indice misura i principali fattori di competitività negli ultimi dieci anni per le regioni di tutta l'Unione europea. Come dicevo, quelle azioni e progetti che in altri territori sono nati per rispondere alla crisi socio-sanitaria, nel Lazio nascono in tempi antecedenti il Covid. Oggi tutte quelle azioni messe in campo ci hanno aiutato a individuare con più facilità i capisaldi della prossima programmazione, a migliorarli e svilupparli, anche attraverso il processo partecipativo di imprese e cittadini.

A proposito, a che punto è la programmazione 2021-2027 dei fondi europei?

Insieme alla Regione abbiamo delineato le linee strategiche per lo sviluppo a medio termine tenendo conto delle priorità dovute all'emergenza, non solo sanitaria, portata dal Covid, degli indirizzi dell'Unione europea e anche dell'Agenda 2030 dell'Onu. Significa che, basandoci sull'esperienza del periodo 2014-2020 che sta per chiudersi, intendiamo creare le condizioni per costruire un modello di sviluppo sempre più intelligente, sostenibile ed equo, dove questi tre pilastri si tengono insieme e non possono prescindere l'uno dall'altro. E, per rispondere ai bisogni emergenti, abbiamo coinvolto i nostri partner economici e sociali: imprese, sindacati, associazioni, università e ricerca, enti locali, offrendo a tutti l'opportunità di formulare proposte e suggerire idee attraverso incontri che hanno coinvolto tutte le province e che sono stati integrati nel documento d'indirizzo per lo sviluppo sostenibile e la riduzione delle diseguaglianze, approvato dal Consiglio regionale lo scorso dicembre.
Ora bisogna definire i Programmi Operativi per ciascuno dei Fondi strutturali e d'investimento europei (FSE+, FESR e FEASR) che cofinanzieranno la politica di coesione nei prossimi anni. Proprio in questi giorni si tengono i tavoli di partenariato per ciascun fondo: la Regione terrà conto delle indicazioni scaturite da questi incontri partecipati per definire il contenuto dei Programmi. Va comunque ricordato che è in corso il negoziato per definire l'ammontare complessivo di risorse che sarà destinato alla nostra regione, per ora stimato intorno a 6,4 miliardi, di cui circa il 54% viene da fondi europei. Entro dicembre i Programmi saranno poi approvati dalla Commissione europea.

In conclusione, qual è il suo messaggio a tutti i giovani innovatori italiani in base anche alla sua esperienza e al suo prestigioso ruolo come presidente?

La nostra società evolve e cambia grazie alle nuove tecnologie che toccano tutti i settori e le attività umane: svago, lavoro, salute e benessere, ambiente. Si tratta adesso di utilizzare le opportunità offerte dalle tecnologie e dalla ricerca per portare innovazione in ogni settore e, dunque, migliorare ogni ambito delle nostre vite. È una sfida complessa ma che si può vincere, a patto però che si faccia squadra e con il concorso partecipativo di tutti, specie i giovani. Il nostro impegno e contributo vuole favorire proprio questa nuova direzione. In ultimo, da avvocato le faccio presente che esiste ormai anche un "diritto a innovare". I giovani che hanno interesse, lo facciano valere.

AQVAROMA PALLANUOTO

GLI ATLETI PROTAGONISTI, DENTRO E FUORI DALL'ACQUA!

AQVAROMA nasce, nel mese di settembre 2016, da un'idea dei suoi soci fondatori, l'attuale Presidente (Valerio De Leonardis) e il direttore amministrativo (Vincenzo Bosso), ex tecnici federali del centro di avviamento alla Pallanuoto Foro Italico, della Federazione Italiana Nuoto.

Al primo anno di progetto la società è composta da 15 atleti, che poi negli anni aumentano considerevolmente. Infatti oggi Aqvaroma annovera tra le sue file ben 85 atleti, divisi in 4 categorie, dai piccoli under 14 fino alla serie D. La società evolve grazie ad un nuovo approccio creativo allo sport e grazie ad idee innovative nel mondo della pallanuoto. La società, fin dai primi passi, si afferma subito come protagonista nel mondo sportivo del quadrante di Roma Nord.
Per chi si ponesse la domanda di quale sia la filosofia Aqvaroma, ecco la risposta: "Rendere ogni atleta protagonista assoluto del progetto e creare intorno ad esso una vera e propria famiglia sportiva su cui contare in ogni momento sia durante l'attività fisica che al di fuori di essa". L' idea è quella di portare l'attività dilettantistica verso una concezione più vicina possibile a quella della serie A.
L'atleta può contare su un headcoach (Marco Panecaldo), un assistente allenatore (Davide Sebastiani), un preparatore atletico nonché Vice Presidente (Alessandro Mele), un preparatore dei portieri (Simone Garofalo) e un fisioterapista (Filippo Marfoglia), con il suo studio PhysioMovement, al fianco dei ragazzi 24h su 24.
Completa l'organigramma societario lo staff di dirigenti pronti a supportare la società nel suo percorso di crescita. Queste le parole del Headcoah Marco Panecaldo in vista dell'inizio dei campionati: "Nonostante le difficoltà in cui noi tutti ci troviamo, siamo entusiasti per l'inizio dei campionati 2021. Sono molto soddisfatto di come hanno lavorato finora i ragazzi. Tornare a giocare delle partite ufficiali può solo aiutarci a migliorare e raggiungere i nostri obiettivi.
Ringrazio la società Aqvaroma sempre pronta ad esaudire nel migliore dei modi le richieste dello staff tecnico e degli atleti e l'impianto LaSapienza Sport che ci permette di sostenere le sedute di allenamento in completa sicurezza". Dal 2019, la società, ha un nuovo impianto, la propria "casa", la Sapienza Sport a Tor di Quinto, impianto gestito dall'Università La Sapienza dotato della meravigliosa Piscina da 33 metri, perfetta per l'attività di pallanuoto.
Aquaroma, da sempre, organizza uno dei tornei di pallanuoto più in vista nella capitale e nel centro Italia, denominato "I LOVE PALLANUOTO" torneo unico nel suo genere che vede giocare contemporaneamente, nelle più belle vasche Italiane, 16 squadre di mini pallanuoto. L'ultima edizione del 2019 ha visto partecipare 24 squadre e 400 atleti. Tra le tante iniziative svolte da Aqvaroma, vi sono inoltre, tre camp organizzati a giugno settembre e a dicembre in montagna, dove gli atleti provenienti anche da altre società, hanno la possibilità di stare a stretto contatto con il mondo Aqvaroma oltre che a giocatori di alto livello che militano nelle migliori squadre Romane.

Chi volesse può contattare Aqvaroma attraverso i seguenti canali:
E-mail: aqvaromapallanuoto@Gmail.com
www.aqvaroma.it
Instagram e Facebook: Aqvaroma pallanuoto
Tel: 3397153027

IL CIRCOLO ANTICO TIRO A VOLO SEMPRE PIÙ MODERNO

Intervista al presidente Giorgio Averni

Si sente l'odore del rinnovamento ed il profumo della storia. Al Circolo dell'Antico Tiro a Volo, nonostante il duro periodo della Pandemia, si lavora alacremente per farsi trovare pronti, alla riapertura totale, con tante novità. Presto saranno costruiti 2 campi di Padel di ultima generazione, che andranno ad incrementare l'offerta dei tanti sport per i soci. Piscina all'aperto con vista mozzafiato ed una al coperto con i tanti corsi di nuoto, calcetto, 4 campi da tennis e particolare attenzione per gli sport come il biliardo con tanti campioni mondiali che spesso partecipano ai tornei. Fiore all'occhiello, che rende il Circolo conosciuto anche oltre Oceano, il Torneo Femminile Internazionale di Tennis, terzo per blasone e Montepremi (60mila dollari) del nostro Paese. Infatti, non bisogna stupirsi più di tanto, se tra un campo all'altro di terra battuta, ci si imbatte nella spagnola Silva Soler Espinosa, nelle ucraine Kateryna Kozlova e Dayana Yastremska e nell'ultima vincitrice la nostra Sara Errani. "Vogliamo strizzare l'occhiolino alle donne ed agli Under 28, quest'ultimi non pagano alcuna quota. Dai 28 ai 40 anni una cifra simbolica di 100 euro al mese. Abbiamo creato un ambiente assolutamente informale.

L'Avv. **Tommaso Poliandri,**
numero 1 del tennis del Circolo.

CIRCOLI
#circoli

Vogliamo vedere tanta gioventù frequentare il nostro Circolo". Grande entusiasmo e voglia di dare un nuovo impulso alla storia di uno dei sodalizi più antichi della Capitale, questo è quello che trapela dalla parole del Presidente in carica Giorgio Averni. Dopo decenni come consigliere e tesoriere, ha preso da un paio di anni le redini del comando. 59enne commercialista romano, tiene a sottolineare con orgoglio, le responsabilità che sente nel rappresentare un Circolo che ha visto tagliare il nastro d'inaugurazione ben 2 secoli fa (28 Aprile 1898). " Dopo alcuni anni al Lungotevere della Marina, nel 1907 si approdò a Piazzale delle Muse per pochi mesi, per poi tornare definitivamente in via Vajna. Qui si sparava ai piccioni quando bisognava aspettare ancora 50 anni per vedere nascere l'Italia. Banditi i piccioni, passammo al piattello divenendo un punto di riferimento per tutti gli appassionati. Dopo un periodo di chiusura negli anni 80 e primi 90, riaprimmo i battenti nel 1994". "Siamo molti attenti a seguire con professionalità i nostri Soci, quasi 600. Per noi sono come una famiglia e quando varcano la porta d'ingresso si devono sentire come a casa loro. Cerchiamo di accompagnarli nelle loro attività sportive, senza essere invadenti. L'importante che rispettino i sani valori dello sport, a questo noi ci teniamo tantissimo. Da noi De Coubertin si sarebbe sentito a casa... Abbiamo visto crescere intere generazioni di ragazzi, che diventati uomini di successo, tornano al Circolo con figli e nipoti. Cerchiamo anche di dare spazio ed ospitalità ad Eventi che sposino la cultura. Oltre ad Eventi istituzionali, sono all'ordine del giorno le presentazioni di libri, documentari, mostre di opere d'arte e grande successo ottengono i concerti musicali".

Il presidente Averni con il Ministro Mara Carfagna

FLUB
FLUB
TRUST NO ONE
EXCLUSIVE STORE
WINDROSE
FLUB:SHOP
FLUB

CT GROUP
COSTRUZIONI SRL

RISTURTTURAZIONI INTERNI

RESTAURO FACCIATE

LAVORI SU FUNE/PIATTAFORME

PROGETTAZIONE

PERMESSI E SICUREZZA

PERSONALE SPECIALIZZATO

MANUTENZIONE PRIVATI E CONDOMINI

Viale Gorizia, 25/c
00198 Roma
Tel. 331 4479483
Tel. 335 8237129

ctgroupsrl@gmail.com
www.ctgroupcostruzioni.it
Partita Iva 12888871006

CT GROUP SRL
CT_GROUP_COSTRUZIONI

BASKETCLUB

APRILE 2021 - CREDITS: ITALBASKET/CIAMILLO

SABRINA CINILI

MAI SMETTERE DI CRESCERE

A CURA DI GIACOMO ESPOSITO

ROMANI ON THE ROAD

SABRINA CINILI

ALLE VETTE DELLA PALLACANESTRO ITALIANA

SENZA SENTIRSI ARRIVATA

Nata e cresciuta a Roma, Sabrina Cinili, ala trentaduenne oggi in maglia Famila Basket Schio, muove i suoi primi passi sul parquet del San Raffaele dove resta per tutti gli anni delle giovanili, seguendo parallelamente il percorso Azzurro, a partire dall'under 16 fino alla Nazionale maggiore. Una carriera di tutto rispetto iniziata per gioco, per seguire le orme della mamma ex giocatrice, dopo una esperienza non esaltante con il nuoto

di Gaia Vandoni – credits: Luca Taddeo (maglia Schio), Italbasket/Ciamillo (maglia Nazionale)

"Bevevo sempre", mi dice ridendo, "e così ho lasciato perdere presto, per andare a giocare a pallacanestro nell'oratorio vicino casa o in giardino con mio fratello. Poi il San Raffaele, dove sono rimasta finchè non ho lasciato Roma".
E Roma Sabrina la lascia presto, appena ventenne, per partire alla volta di Umbertide. "Umbertide è un posto meraviglioso dove ho passato quattro bellissimi anni della mia vita, gli anni della costruzione, quelli in cui ho messo le basi per il mio futuro e ho potuto guardarmi realmente dentro per capire se la pallacanestro fosse la mia strada, se volevo che lo diventasse. Mi allenavo tantissimo, ma ero molto giovane e ancora non avevo la certezza di voler fare del basket la mia vita. Tuttavia Umbertide è stato il posto giusto per misurarmi con me stessa e per farlo con la massima serenità: la gente lì ama la pallacanestro ma non mette eccessiva pressione, tutti ti fanno sentire coccolata e accolta ma mai trattandoti da "personaggio", senza quindi quella distanza o quel distacco che a me non sono mai piaciuti troppo. Ad Umbertide ti fanno sentire una di loro con grande semplicità.
Poi è arrivata la Turchia".
Già, perché per Sabrina dopo i quattro anni passati in Umbria, arriva una proposta da perdere la testa: quella del Kayseri Kaski, squadra Turca con cui disputerà anche l'Eurolega.
Senti Sabrina, cosa significa per una ragazza giovane fino a quel momento vissuta in un contesto molto familiare come Umbertide, fare le valigie alla volta della Turchia e approdare da sola in un posto tanto diverso, da "straniera", in una squadra pronta a partecipare anche all'Eurolega?

BASKET CLUB

Sento che sorride, all'altro capo del telefono e si ferma un pò a scegliere le parole. "Guarda, per me partire è stata un'emozione forte. Kayseri è un posto in mezzo al deserto, nel niente. Ma il fatto di essere sola in una realtà tanto diversa non ha mai rappresentato un problema per me, anzi. Forse è stata una delle cose più belle. Mi piace da morire viaggiare da sola, l'ho fatto spesso e mi fa stare bene. Arrivare e trovarmi a giocare da "straniera", poi, malgrado le straniere fossero sette, mi ha chiaramente aiutato ad acquisire sicurezza ed autostima. Non c'è nulla da fare, le straniere vengono trattate in modo diverso. È vero che si hanno tutti gli occhi puntati addosso e maggiori responsabilità, ma è vero anche che c'è una considerazione totalmente differente. In Italia ero una delle tante, mettici anche che nel nostro Paese c'è una naturale tendenza a non considerare troppo i giovani, a sottovalutarli sempre un pò, cosa che all'estero avviene molto molto meno".
Ed è proprio in Turchia che Sabrina capisce di voler dedicare la vita al basket e da lì torna in Italia con una consapevolezza nuova.

L'anno dopo è a Ragusa, poi a Napoli, poi un'esperienza in Spagna ed ancora a Ragusa prima di approdare lo scorso anno a Schio, realtà assolutamente in primo piano nel panorama del basket femminile.
Eppure, malgrado tanta esperienza su parquet prestigiosi italiani ed europei, malgrado le tante e belle soddisfazioni in maglia Azzurra, Sabrina parla come se non avesse fatto poi molto di speciale. Sembra una ragazza qualunque.
"Sì, in effetti non solo non mi sento arrivata, ma non mi ci sentirò mai, finchè non muoio. Non mi sento una stella e non mi sento nemmeno troppo a mio agio se qualcuno mi ci tratta."
Del resto, le faccio notare, forse tutta questa umiltà è proprio ciò che le ha permesso di migliorare, di mettersi in discussione, di superare i propri limiti. Non sentirsi arrivati permette di andare avanti.
"Sicuramente. Vedo le giocatrici che mostrano di avere un'autostima maggiore spesso sedersi un po', smettere di crescere. Forse questo mio sentirmi sempre un passo indietro mi ha permesso di essere più versatile e di imparare sempre qualcosa in più. Perché da imparare c'è sempre".
Ed ora finalmente Schio.
"Di Schio mi piace moltissimo la cura che società e staff mostrano per ogni loro atleta. In molti posti gli atleti vanno spremuti, devono giocare, in qualunque condizione si trovino. A Schio c'è invece un grandissimo rispetto e una cura per la giocatrice che vale in sé in ottica futura e come persona prima ancora che per la singola prestazione che deve fornire".
E dopo? Ci pensi già alla vita che vorrai dopo la pallacanestro?
"Sì, chiaramente ci penso, ho iniziato a pensarci molto quando ho compiuto trent'anni, un compleanno che ho vissuto come una tappa importante per fare il punto della situazione. Mi sono sposata la scorsa estate e non ti nego che quindi prima o poi un ritorno a Roma è nei miei pensieri. Nel frattempo ha preso vita un progetto su cui ho lavorato molto, il 360 pursuit, un camp estivo di tre giorni dedicato alle ragazze tra i 14 ed i 17 anni. Volevo che fosse un'esperienza diversa dalle altre, a trecentosessanta gradi appunto, in cui le ragazze avessero modo di approfondire aspetti importanti a livello tecnico come la visualizzazione dello spazio e la fluidità del tiro, ma di capire anche che la vita di un atleta viaggia in parallelo su più binari, da quello tecnico appunto a quello della corretta conoscenza del proprio corpo, dalla giusta alimentazione agli esercizi di prevenzione degli infortuni, ponendo sempre al centro di tutto anche il giusto equilibrio psichico, senza il quale una vita così impegnativa e sottoposta a prove e stress continui non puo' in alcun modo essere sostenuta in modo vincente. È per questo che durante i tre giorni di camp le ragazze riceveranno consigli anche da un nutrizionista, un fisioterapista, un preparatore atletico ed uno psicologo. L'idea è quella di consegnare alle atlete strumenti per capire come e su cosa fondare il proprio lavoro su se stesse, per fornire loro strumenti che siano un punto di partenza per una consapevolezza di sé sempre più matura e cosciente. 360 pursuit è nato da poco ma vorrei che diventasse sempre più un punto di riferimento per le giovani e che si sviluppasse poi in una vera e propria Accademia che orienti le ragazze verso scelte future magari aiutandole a trovare un percorso di studi in un college, giocando a pallacanestro. La pallacanestro può essere un fine ma anche un importante mezzo, soprattutto all'estero, e vorrei che le ragazze riuscissero a sfruttarlo".

BASKET CLUB
#basketclub

La sento parlare con un entusiasmo disarmante di questo progetto che sicuramente presenta una visione nuova e molto evoluta non solo del basket, ma della cultura dello sport che si vorrebbe trasmettere a queste giovani atlete. Per un attimo, mentre parla, le torna anche quell'accento romano che mi aspettavo di sentire e che invece mi sono chiesta per tutta la telefonata a che punto del suo percorso in giro per l'Italia e l'Europa fosse andato perso.
"E' una cosa bruttissima questa che mi dici! Ci tengo un sacco al mio accento romano! Qui a Schio quando vado al parco con il mio cane incontro spesso un signore romano e appena sento l'accento mi sento a casa. In realtà mi rendo conto di eliminarlo un pò quando parlo di cose serie o con qualcuno che non conosco, poi torna tutto quando parlo con mia madre o mi faccio prendere dall'entusiasmo".
Come adesso, mentre mi parlava del suo progetto. E la stessa aria sognante sottolineata da quell'inflessione che tanto ama, le resta quando le chiedo cosa le manchi di più di Roma.
"Ah, i colori. Mi mancano il giallo e il rosso, e il cielo di Roma.
E i fiori, soprattutto quando d'estate aiuto i miei genitori che hanno un vivaio, nelle consegne. E il profumo dei pini. Appena arrivo a casa lo sento".
E se a Roma vedete una ragazza alta che gira da sola su un furgone pieno di fiori con un bellissimo cane e uno strano accento misto che fa pensare ad un paesino umbro e al deserto dell'Anatolia ma che ogni tanto torna romano, non trattatela da stella. Anche se lo è.

STELLA AZZURRA

NATO COL PALLONE IN MANO

LA STORIA DI KASPAR KUUSMAA

Kaspar è un ragazzo semplice, ma animato da un fenomenale spirito competitivo, dalla voglia di crescere e migliorarsi. Spirito competitivo a cui si associa la cura maniacale per ogni singolo dettaglio, tanto che dai 10 ai 13 anni la madre lo costrinse ad iscriversi ad un corso di folk dancing per migliorare postura e equilibrio.

di Niccolò Scavuzzo

Kuusmaa è un cognome estremamente impegnativo, carico di pressioni ed aspettative, specie se sei Estone e giochi a basket.
In questo Aivar- che nei suoi anni d'oro ha militato in Eurolega tra i Greci del Panathinaikos- ha aiutato molto il figlio, supportandolo e incoraggiandolo. Kaspar, pur sentendo il peso del proprio cognome, è riuscito a trasformare questa pressione in voglia di emergere per non deludere la propria famiglia e una nazione che di pallacanestro vive.
C'è una costante che accompagna il gioco di Kaspar in tutte le sue fasi: l'energia. Anche se è lontano dalla palla, prova a chiamare il taglio di un compagno e portargli il blocco; se c'è una palla persa, è tra i primi a correre per contenderla; se si va in contropiede, non sfrutta mai il momento per tirare fiato; se c'è una scelta comoda durante un'azione, state pur certi che non la compierà. "Assomigli tanto a tuo padre in campo" è la frase che Kaspar ha più sentito nei suoi primi anni di carriera.
"È un onore per me! Mio padre è il mio idoo. Mi è sempre stato vicino, mi ha supportato e motivato. Voglio diventare come lui".
Kaspar è nato con il pallone in mano. A soli 7 anni ha militato nel TTÜ Korvpallikool: "Sono sempre stato abituato a non mollare mai. Anche se sembra impossibile, questo è l'insegnamento d mio padre ed io l'ho sempre ascoltato". Ha talmente fatto proprie tali parole che, a soli 10 anni, durante una semifinale nazionale, a due minuti e mezzo alla fine ed in svantaggio di 12 punti, Kaspar ha trovato la motivazione e la grinta per ribaltare in quattro triple la partita e portare la squadra in finale, dove la sua squadra ha gioito alzando la coppa con una sua super prestazione: 48 punti in 16 minuti. Reclutato all'età di 13 anni dalla Stella Azzurra Roma, Kaspar sa che la risposta ai propri sogni è il duro lavoro quotidiano.
La coronazione di un sogno è stata la partecipazione all'edizione dell'Adidas Next Genera-

tion Tournament di Istanbul: “Esperienza molto importante per me. Dopo un anno, dove non abbiamo disputato mai una partita ufficiale, è stato stimolante ritornare in campo con i miei compagni e competere con le squadre migliori d’Europa. In finale contro il Real Madrid ho pure ritrovato il mio compagno di nazionale Henri Veesaar. Ci conosciamo da quando siamo bambini, è stato emozionante giocare contro di lui. Il duro lavoro della squadra durante questo periodo di inattività ha trovato nella convocazione e partecipazione all’Eurolega la propria ricompensa. Non esiste parola in grado di esprimere la mia gratitudine nei confronti della società per la bellissima esperienza”. E il passaggio di testimone compiuto dal padre è diventato, ora più che mai, il leitmotiv di ogni gesto: “Il mio obiettivo? Diventare il miglior giocatore possibile. Sono alla Stella proprio per questo. Vorrei potermi riguardare alle spalle tra un paio d'anni e non rimpiangere nulla del mio percorso.'”.

FIP LAZIO

TORNA IL BASKET IN ROSA NEL LAZIO

Ripartono i campionati femminili. Il delegato del CR Lazio Di Maria: “Ripartire dal minibasket e la scuola, programmazione oculata per investire le risorse delle società nelle società stesse”

Emanuele Blasi, ufficio stampa Fip Lazio

“Mi sono cimentato in questo sport all’età di 6 anni ed è stato colpo di fulmine, ho intrapreso contemporaneamente anche altri sport, nuoto, judo, calcio ma il basket non ha mai lasciato il mio cammino”.
Massimiliano Di Maria, consigliere del Comitato Regionale Lazio al suo secondo mandato, è senza dubbio uno di quelli che non vedono l’ora di far tornare palloni e giocatori su tutti i campi di basket della nostra regione. Come delegato ai campionati femminili, rapporti con le Istituzioni, il territorio e responsabile dell’attività marketing rappresenta il CR Lazio in “rosa”, spendendosi personalmente e quotidianamente in tutte le sfumature che questo settore presenta.
“Nel 2016 mi sono candidato autonomamente come consigliere proprio per cercare di proporre delle idee prettamente per il femminile ed in ultimo ho avuto il piacere e l'onore di far parte della squadra del Presidente Stefano Persichelli, per continuare e migliorare quel poco di buono che si è visto in questo settore che ancora è troppo poco considerato a causa anche dei pochi numeri rispetto al maschile”.
Tanto dipende dalla partenza dei campionati: quali sono le ultime novità e le difficoltà incontrate in questa emergenza sanitaria da Covid 19?
“Le difficoltà, è inutile nasconderlo, sono molteplici soprattutto legate ai numeri, che con questa pandemia stanno calando vistosamente. Sono logistiche, in quanto molte amministrazioni hanno stilato regole fin troppo rigide o addirittura congelato le concessioni per le palestre, e sono anche economiche perché per ottemperare ai protocolli, rigidi ma doverosi, molte associazioni si trovano a sostenere spese fuori budget per sanificazioni, tamponi e tutto ciò che riguarda le norme vigenti.
Detto ciò, siamo partiti con i campionati senior che hanno visto un’ottima partecipazione rispetto alle iscrizioni di agosto: in serie B tredici società su quattordici hanno iniziato il campionato e credo sia la percentuale più alta in Italia per il femminile. In serie C i numeri sono più esigui, ma abbiamo studiato di concerto con le società partecipanti una formula che prevede due partite a weekend e che permette di fare economia sul costo dei tamponi.
Per le giovanili sono in partenza under 18, under 16, under 14 e 13 che pur non essendo al completo come iscrizioni rispetto a settembre, hanno un buon numero di squadre ai nastri di partenza”.
Quali programmi ci sono per questo quadriennio al Comitato Regionale Lazio diversi dal passato?
“Sicuramente questo Consiglio Direttivo ha intrapreso una strada completamente diversa dal precedente, perché abbiamo da subito cercato di gestire al meglio le risorse proventi dai versamenti delle società reinvestendole subito nelle società stesse. Pur avendo avuto un down economico siamo riusciti a ridurre i costi delle tasse gara, lanciare un programma di comunicazione e digitalizzazione delle partite e di quello che ruota intorno ad esse e stiamo lanciando un nuovo format per il 3x3 che sicuramente sarà il fiore all'occhiello dell’attività estiva, puntando alla capillarità del Comitato Regionale sui territori: vogliamo che tutte le associazioni operanti nel Lazio non si sentano escluse dalla Federazione ma la stessa deve essere il partner di tutti coloro che intendano crescere e farsi spazio in quei territori feudi di altri sport”.
Come reputa la gestione delle attività in questo periodo di pandemia?
“Purtroppo in questo periodo non si è potuto fare molto vista la situazione e la preoccupazione che si vive a causa di questo male. Sicuramente la scelta della Federazione fatta ad ottobre di bloccare l’attività, ma soprattutto di non servire escamotage per poter rientrare in palestra, è stato un segno di responsabilità che in molti hanno capito e che ci stanno riconoscendo a distanza di mesi. Così come è stata funzionale la successiva decisione di dare la possibilità a chi è veramente organizzato di ripartire nel mese di gennaio. Molte società hanno fatto tesoro degli errori fatti da altri sport e si sono potute programmare ad hoc per ripartire in sicurezza.
Dispiace essere partiti con questo Consiglio in un periodo disgraziato, dovendo fare molto dal punto di vista burocratico e poco dal punto di vista pratico per la pallacanestro. Il vantaggio però, se così possiamo chiamarlo, è che con l'avvento delle call sulle piattaforme digitali, siamo riusciti a parlare e decidere delle varie situazioni, guardandoci in faccia ed esprimendo tutti il proprio parere. Non è cosa scontata e ci ha permesso di fare squadra ancora di più”.
Obiettivi futuri: l’idea di Massimiliano Di Maria di come il basket laziale potrà ricominciare nel suo pieno ritmo e se qualcosa si è perso o, paradossalmente, guadagnato.
“Per il futuro, io vedo comunque cose positive, fa parte di me ragionare così. Abbiamo la fortuna di avere molte società storiche del basket laziale e molte giovani guidate da dirigenti che guardano sempre di più al futuro e che non avranno problemi a risollevarsi. Sicuramente piazzeremo una bandierina da cui ripartire e mi auspico che questa bandierina possa partire dal minibasket e la scuola, fonte di reclutamento importante per questo sport. E ripartiremo dalle società stesse con una programmazione oculata dei campionati e della promozione sul territorio, perché il basket è uno sport sano e lo sport sano è vita, un’equazione che ci rilancerà presto”.

BASKET IN CARROZZINA

STEFANO ROSSETTI,

LA MIA VITA TRA BASKET E MOTO

Più che ad un campione di basket in carrozzina, Stefano Rossetti assomiglia ad uno di quegli attori americani protagonisti dei film del genere di "Easy Rider": muscolosi e con i tatuaggi ben stampati sui bicipiti, perennemente abbronzati ed orgogliosamente in sella alla propria Harley Davison o Chopper.

di Alessio Teresi

Non sarà quindi un caso, che di chilometri lui ne abbia davvero macinati a migliaia nella sua vita e non soltanto sulla moto, di cui è grande appassionato, ma anche con una carrozzina che ha calcato i parquet cestistici più prestigiosi di tutto il mondo. Ventiquattro anni di successi con la maglia del Santa Lucia, e la partecipazione a tre Mondiali, nove campionati Europei (due vinti nel 2003 e 2005) e lo storico sesto posto alla Paralimpiade di Atene 2004, con la maglia della nazionale Azzurra. Questo il palmares di un quarantanovenne che però è sempre stato abituato nella sua vita a guardare al presente o al futuro, parlando poco o per niente del passato. Per Stefano la vita rappresenta una continua ricerca di nuove sfide e nuove emozioni, come quella di allenare quest'anno a Roma non una ma ben due squadre dei "Giovani e Tenaci"-il team che partecipa al campionato di B più la compagine juniores-, in contemporanea con il ritorno da giocatore in Serie A con la maglia di Porto Torres, per essere ancora una volta protagonista sul parquet del "Paolo Mura", che nel 2003 fu teatro di una storica semifinale europea vinta dagli Azzurri contro l'Inghilterra.
Impossibile dunque lasciarsi sfuggire questa ghiotta occasione, di fare quattro chiacchiere con un altro grande protagonista romano del basket in carrozzina, soprattutto se poi l'interlocutore è un personaggio che dopo una straordinaria carriera da atleta, da anni sta lavorando per avvicinare allo sport giovani e meno giovani diversamente abili.
Iniziamo con la domanda che facciamo a tutti gli amici che diventano protagonisti di questa rubrica,appellandoci al nostro senso di"Romanità" e alla quale uno di San Paolo come te non può sottrarsi,ossia come vivi questo momento di profonda crisi del basket nella nostra città,dopo il crack della Virtus e il ridimensionamento del Santa Lucia?E quali potrebbero essere le soluzioni per riportare in serie A la pallacanestro capitolina?

Essendo romano e appassionato di sport in generale, mi sono accorto di questa crisi già da diversi anni.Pensiamo ad esempio alla sparizione delle due squadre romane che avevano vinto lo scudetto nella pallavolo e nel rugby,ed in un certo senso anche alle difficoltà che stanno affrontando le squadre calcistiche. Attualmente sia la Virtus che il Santa Lucia avrebbero bisogno di nuovi investitori e sponsor in grado di sposare il progetto,ma stiamo vivendo un periodo di ristrettezze economiche mondiali. Per questo motivo una realtà nuova come i "Giovani & Tenaci", attualmente basata su piccoli progetti, potrebbe proporsi come nuova realtà sportiva a Roma, soprattutto se riusciremo a reperire investitori e sponsor.
Focalizziamo adesso l'attenzione al basket in carrozzina, cercando di fare il punto sulla situazione del movimento, sfruttando il fatto che quest'anno stai vestendo i panni del giocatore ma anche dell'allenatore e hai quindi una visione a 360 gradi di ciò che accade. .Al netto delle problematiche legate al Covid,cosa manca al nostro wheelchair basket per raggiungere la popolarità che merita e di avvicinarsi a realtà come Spagna o Gran Bretagna in Europa,o Stati Uniti e Canada nel resto del mondo?E soprattutto a che punto stiamo con il reclutamento,vero snodo fondamentale per garantire quei ricambi generazionali che club e nazionali necessitano?

Inutile girare intorno alla questione, in Italia dobbiamo cambiare la nostra mentalità riguardo alla disabilità e allo sport. Partendo dalle scuole, dove un ragazzo o una ragazza disabili vengono esonerati dal frequentare le lezioni di educazione fisica, e di conseguenza emarginati e ghettizzati in aula. Spagna e Germania, tanto per non fare nomi, hanno preso esempio dagli Stati Uniti, dove

lo sport ricopre un ruolo fondamentale ed è alla portata di ogni studente ,creando discipline per ragazzi disabili nelle scuole. Venendo nello specifico al basket in carrozzina, possiamo dire che il ricambio generazionale sta avvenendo in campo maschile dal momento che abbiamo una Under 22 molto forte, mentre le ragazze pagano ancora lo scotto di non avere un campionato proprio, e questo dover giocare insieme ai maschi frena un pò il reclutamento. A livello societario invece, i progressi vanno un pò più a rilento, dal momento che il movimento Paralimpico si è espanso su tutte le discipline, dando la possibilità di scegliere lo sport da voler praticare. Pur essendo il nostro, a detta di parecchi, lo sport traino del movimento, potremmo in futuro pagare le conseguenze di questa "pluralità di opportunità" , a livello di inserimento delle cosiddette "nuove leve "che si avvicinano al wheelchair basket. Stefano è uno degli atleti italiani più vincenti di sempre,ma odia parlare del suo passato e soprattutto mettere in mostra le medaglie conquistate in una vita trascorsa a crivellare le retine di mezzo mondo.Ma non riesco a resistere alla tentazione di sfidarlo su questi argomenti, anche se poi dovrò incassare la classica "battuta regolare 15-0" di un celebre cine panettone di tanti,ma tanti anni fa.

Tra scudetti,Coppe dei Campioni,Coppe Italia e Supercoppe vinte con la maglia numero 13 del Santa Lucia,e medaglie d'oro agli europei conquistate con la Nazionale,sei probabilmente uno degli sportivi italiani più vincenti in assoluto. So che non ami parlarne, e proprio per questo-da giornalista traditore- ...ti chiedo a quale successo sei particolarmente legato e quale è stata invece la delusione più grande in tanti anni di onorata carriera?

Quando iniziai questo fantastico sport, dissi a Daniela-mia attuale moglie e fidanzata di quel tempo-che non avrei voluto commettere gli errori fatti quando giocavo a calcio, sport che praticavo prima dell'incidente. Fui di parola, grazie all'aiuto di due persone straordinarie come Carlo Di Giusto e Carlo Iannucci, autentici miei mentori nell'avventura del basket in carrozzina, e di tutto lo staff del grande Santa Lucia del compianto Dr.Amadio. Mi hanno dato l'opportunità di giocare in un club di altissimo livello e di vincere tanto. Tanti bei ricordi, ma come sai amo guardare avanti, sono come Bud Spencer che ad una domanda sui suoi pregressi meriti sportivi da nuotatore rispose:" Carlo Pedersoli è il passato, ora sono Bud Spencer". Se sono oggi marito, padre di quattro figli e nonno, lo devo al mio modo di affrontare la vita a"muso duro", così come ce lo insegna la canzone di Pierangelo Bertoli. Pur incassando questo colpo tremendo, che avrebbe mandato al tappeto anche Muhammad Alì nello storico "Rumble in the Jungle" del 1974 allo Stade Tata Raphael di Kinshasa, non demordo e cerco quantomeno di impattare il risultato dell'intervista, tirando fuori due domande finali che dovrebbe riportare il dialogo in una mia ipotetica comfort zone.

E'arrivato il momento di parlare della tua esperienza da allenatore, quest'anno alla guida dei Giovani & Tenaci che sono a punteggio pieno nel girone D della serie B ma anche dei ragazzi della Juniores. Come ti senti nell'essere passato al "di là della barricata" e ti aspettavi a questo punto della stagione di ritrovare le due squadra così avanti in classifica?

Ho iniziato ad allenare nel 2012 per crearmi un futuro, ma anche per mettermi un pò alla prova, visto il mio carattere, e non in ultimo per restituire a questa disciplina gli insegnamenti che ho ricevuto nel tempo, mettendoci però dentro qualcosa di mio. Il primo posto in classifica con entrambe le squadre non può che essere un motivo di grandi soddisfazioni, ma è stato reso possibile, visto il mio dovermi "sdoppiare" con il ruolo di giocatore in Sardegna, dal lavoro del mio secondo Fabio Spadoni, dai nostri preparatori atletici Pierpaolo Boria e Silvia Onorati, dall'accompagnatore Paolo Vargetto e in assoluto da tutta la società che mi concede carta bianca e supporta in ogni scelta.

E siamo al gran finale,dedicato ancora una volta alle problematiche tra sport e disabilità che ci stanno particolarmente a cuore.Raccontaci questa meravigliosa realtà dei "Giovani & Tenaci"di cui sei un baluardo fondamentale,oltre che uno dei fondatori .Una vera e propria polisportiva che permette ai giovani di poter praticare vari sport, sotto la guida di grandi campioni paralimpici. E cosa devono fare una ragazza o una ragazzo con disabilità, per poter entrare a far parte di questa famiglia davvero unica per Roma.

Il nostro sogno era quello di creare una polisportiva partendo dal basket in carrozzina ovviamente, ed è diventato realtà anche grazie alla I.R.C.C.S. Santa Lucia che ci ha ospitato nelle sue strutture, e consentito poi di aggiungere altre discipline sportive come la scherma, il calcio balilla,il nuoto, il tiro con l'arco ed il tennistavolo.Come ben sai, ho sempre paragonato il complicato mondo della disabilità a qualcosa di "buio ed oscuro, ma che una volta scoperto e conosciuto,rivela una luce interiore inimmaginabile". Tutte le ragazze e ragazzi che vogliono avvicinarsi allo sport, possono contattarci sulle nostra pagine social di Facebook e Instagram. Unico requisito richiesto: aver voglia di divertirsi con lo sport e di imparare ad affrontare la vita a muso duro. Lavorando presso la FIDAL voglio chiudere questo nostro incontro paragonando la vita all'atletica: entrambe sono fatte di centesimi per chi corre,e metri o centimetri per chi salta o lancia.Queste misure rappresentano dei limiti, che però ognuno di noi è in grado di superare con la forza della volontà, perchè nulla è impossibile.

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, e 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 strumentale 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 riconoscerle".

DOTT. CRISTIANO DE GAETANO
Mobile: 3391416917 • **Mail:** cristianodegaetano@libero.it

CONCETTI DI DIFESA A ZONA 2-2-1:

DALLA PRESSIONE SU PALLA 3/4 CAMPO AGLI ADEGUAMENTI

Claudio Vandoni, capo allenatore Fortitudo Alessandria

PERCHÉ ADOTTARLA

In alcune fasi della partita può risultare utile adottare schieramenti con 4 atleti esterni ed un solo giocatore a dimensione intera .
Ciò permette soluzioni ad ampio respiro e pericolosità perimetrale in attacco, ma puo' contemporaneamente provocare svantaggi in fase difensiva rischiando di subire molti missmatch pericolosi.
La difesa a zona può risultare una opportunità utile per limitare questi aspetti negativi se verrà esercitata e mantenuta una intensità difensiva costante ed una forte aggressività.

OBIETTIVI

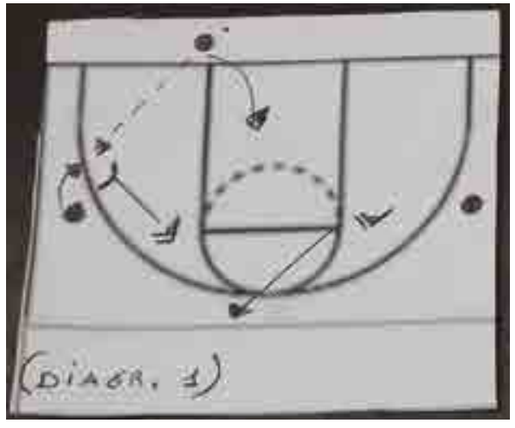
- Rubare tempo all' organizzazione offensiva degli avversari.
- Ritardare la disposizione dell'attacco.
- Spingere a cattive soluzioni di tiro.
- Ridurre i rimbalzi offensivi e secondi possessi.

PRINCIPI E MENTALITÀ.

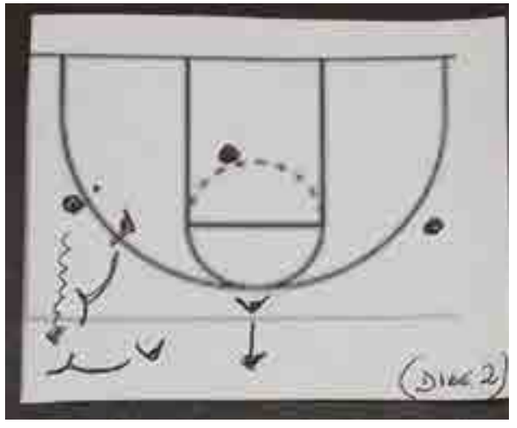
E' fondamentale interpretare con prontezza il passaggio dalla fase di attacco.alla fase difensiva. Va allenata quotidianamente la capacità ad " ATTACCARE L'ATTACCO " senza far riflettere e concedere tempo di operare scelte efficaci .

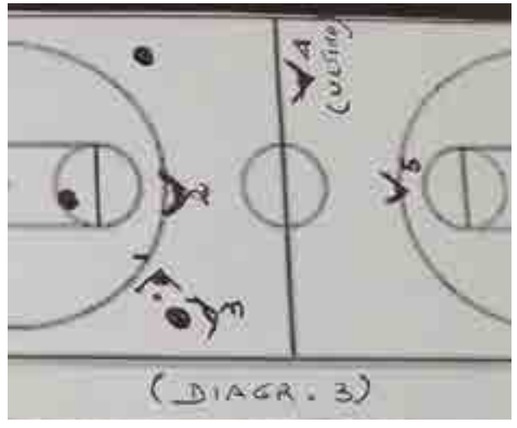
DISPOSIZIONE

A) Costruire una Prima Linea Difensiva fronte pari. con 2 difensori dalla spiccata reattività di piedi posizionati nel prolungamento della linea immaginaria di tiro libero. E' importante tenere a mente: permettere la ricezione di palla all'attaccante ma aggredirlo mettendo in pratica il concetto di ATTACCARE L'ATTACCO, forzandolo ed indirizzandolo sulla fascia laterale.
Contemporaneamente il secondo difensore della prima linea deve volare a BRACCIA IN ALTO NELLA FASCIA di metà campo impedendo la facile ricezione all' attaccante che può salire occupando lo spot di centro campo e potendo , così , operare un facile ribaltamento di fronte.
Qualora ciò avvenisse di fatto metterebbe in crisi ogni velleità di pressione difensiva.
La Prima Linea Difensiva va impegnata in una sorta di " L difensiva " molto dispendiosa ma altrettanto efficace se ben attuata .
E' importante ribadire l'obiettivo prioritario: " RUBARE TEMPO E NON RECUPERARE PALLONI." (diagr .1)



B) Disporre la Seconda Linea Difensiva a 5/6 mm di distanza dalla Prima Linea , parallela alla linea di metà campo.
Il difensore della Seconda Linea , posizionato nella stessa fascia laterale occupata dall'attaccante palleggiatore indirizzato dal difensore di Prima Linea , farà scattare un RDM in quella area che viene indicata come " Cassa da morto" (area delimitata dalla linea laterale e quella di metà campo), mentre il difensore di Prima Linea del Lato Debole retrocedera occupando sempre la zona di metà campo a BRACCIA IN ALTO..(diagr 2). Il vero " regista difensivo " diverrà il difensore della Seconda Linea del Lato Debole .. Sarà lui che dirigerà le rotazioni e gli adeguamenti difensivi urlando " ULTIMO ." , ed avendo la totale prospettiva della disposizione degli avversari in attacco. (diagr 3) Sarà lui deputato ad uscire ed occuparsi di eventuali Skip Pass.
C) Posizionare il Centro ,.il difensore deputato a controllo del traffico e dei rimbalzi nell' area pitturata, entro la lunetta dell' area dei 3 secondi . Non dovra' mai metterà piede fuori e avvertira' la Seconda e la Prima Linea dell' eventuale flash in mezzo campo di attaccanti in aiuto per superare il Press. Avvertenza : ogni attaccante va anticipato rispettando il principio del " CONTATTO AD INTERMITTENZA " mantenendo steso e fuori, il braccio interno rispetto alla palla per sporcare le linee di passaggio tra attaccanti.. Nello stesso tempo il difensore appoggerà il gomito del proprio braccio a contatto sul petto dell' avversario..Ciò permettera di non perdere mai il controllo dell'avversario evitando facili Back door.
L'azione dovrà essere effettuata " Ad intermittenza " per evitare di dare punti importanti di riferimento al fondamentale di SMARCAMENTO dell' attaccante (azione ad uncino).
A questo punto , una corretta ed efficace pressione dovrà essere necessariamente accompagnata dalla capacità di ogni difensore a sacrificarsi, soffrire e reggere almeno 1 palleggio dell' attaccante opponendosi alla sua azione di penetrazione .
La matematica verrà ,poi ,in soccorso. Se si concedono agli avversari 6 secondi per superare la metà campo , altrettanti per disporsi occupando gli spots previsti dall' attacco organizzato , inizierà il conteggio alla rovescia per effettuare una soluzione offensiva organizzara prima dello scadere dei 24 secondi.
L'aspetto psicologico,.le letture ponderate e le scelte di attacco subiranno una pressione importante. A tutto vantaggio dei rimbalzi difensivi nati da tiri forzati e del successivo immediato sviluppo di contropiede .
La scelta della disposizione collettiva difensiva a zona sara ' adeguata e condizionata agli spot occupati dall'attacco .
Le soluzioni tattiche potranno venire ulteriormente in aiuto cambiando assetto difensivo negli ultimi 5 secondi a disposizione dell'attacco stesso.





MENTAL COACHING

FAI CANESTRO CON LA TESTA

Ne parliamo un minuto? Il timeout è un elemento fondamentale nel basket, troppo spesso sottovalutato. Alcuni studi e le conoscenze sul nostro cervello ci dicono qualcosa in più.

Di Giammarco D'Orazio

Timeout! Tempo! Minuto! Chiamatelo come volete, quei 60 secondi in cui la squadra torna in panchina sono qualcosa che il basket condivide con poche altre discipline. È ritenuto così importante che altre discipline hanno sperimentato la sua introduzione.

COSA SUCCEDE IN CAMPO

Già da giocatore ed allenatore, studiavo le dinamiche durante i timeout e lo faccio ancora di più adesso da Mental Coach. Guardo le partite o le registrazioni e si vede un po' di tutto. Si vedono allenatori chiamare timeout a 10 secondi dalla fine, un punto sotto, e passare tutto il timeout ad insultare il giocatore che aveva sbagliato qualcosa. Si vedono timeout con giocatori totalmente assenti rispetto alle indicazioni dell'allenatore. Si vedono timeout in cui la disorganizzazione complessiva della squadra porta ulteriore frustrazione. Fu Phil Jackson, l'allenatore più vincente dell'NBA, tra i primi a raccontare in un suo famoso libro come definì una strategia ben precisa di gestione dei timeout basata sull'efficientamento mentale. Ma è veramente così utile come si crede?

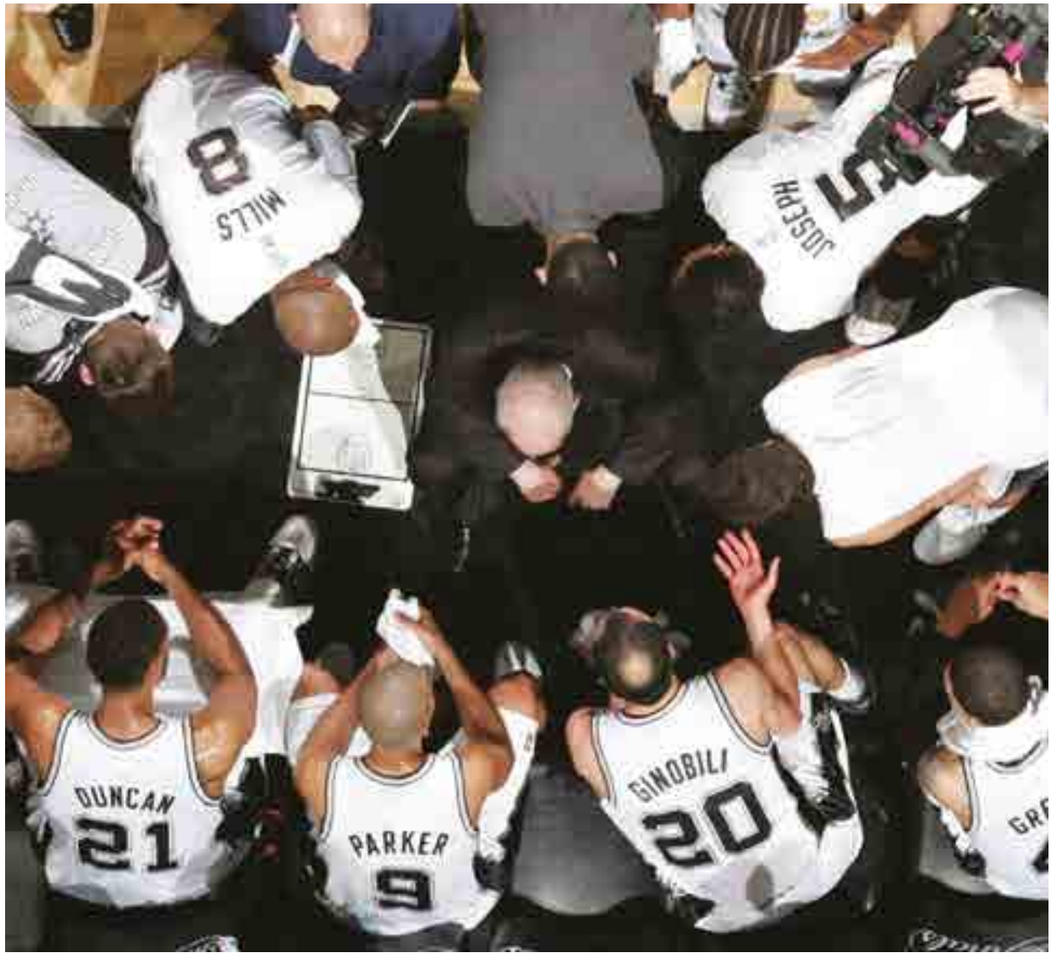
COSA CI DICONO GLI STUDI

Quanto è realmente utile il timeout? Quale vantaggio porta alla squadra che lo chiede? Ci sono decine di ricerche fatte negli anni, sono corpose per quantità dei dati soprattutto quelle realizzare in America, prima nell'NCAA e poi nell'NBA.
Anche se con alcune differenze, queste ricerche convergono su un dato: il timeout aveva perso rilevanza nell'economia del gioco, cioè la squadra che chiedeva il timeout, nei minuti successivi non aveva un reale vantaggio.
Quali erano i motivi? Anche qui le ricerche concordano su alcuni punti:
- il timeout veniva chiamato in un momento sbagliato;
- lo stato d'animo dei giocatori;
- la bassa efficacia comunicativa e/o motivazionale dell'allenatore.

QUESTI DATI SONO REALI?

Inizialmente mi sono detto "Wow", per me Mental Coach queste chiavi di lettura sono interessanti. Poi mi sono chiesto "questi dati rilevati se su tantissime partite, ma nel contesto americano, sono utili anche da noi?".

BASKET CLUB
#basketclub



Ho quindi realizzato qui in Italia uno studio analogo: per la Serie A abbiamo usato le riprese video e le statistiche; per la Serie B e Serie C abbiamo coinvolto diverse squadre raccogliendo in campo una serie di dati:
- minuto e punteggio e situazione di gioco al momento del timeout
- motivo del timeout
- cosa accadeva nei minuti successivi al timeout

Lo studio fatto da noi in Italia ha confermato la maggior parte dei dati americani: quasi il 70% dei timeout non raggiungeva completamente l'obiettivo: cambiare l'inerzia della partita, riorganizzare la difesa, effettuare un determinato schema e così via.
Ha confermato inoltre le motivazioni principali, sulla poca comunicazione tra allenatore e giocatori e sullo stato d'animo di tutti i componenti.

COME SONO UTILI QUESTI DATI

Ci sono tre considerazioni da fare sui dati raccolti.
La prima: è ovvio che un timeout può non raggiungere gli obiettivi perché gli avversari sono più bravi a raggiungere i loro. Nel computo totale ci

mettiamo tutto e quindi i risultati non si discostano di molto.
La seconda: il timeout è un micro-cosmo che racchiude ciò che di buono e di cattivo una squadra ha e che potrebbe essere ben oltre i risultati del campo. La terza è la più importante: potremmo essere indotti a dire "se non ha rilevanza nel gioco, allora non diamoci importanza". Invece dovrebbe essere proprio il contrario, cioè dovremmo capire come efficientare i timeout per averne un vantaggio competitivo sull'altra squadra. Cosa ci dicono, quindi, questi dati? E come li possiamo utilizzare? Qualche anno fa ho chiesto ad un allenatore: "ho visto che non hai usato timeout nei primi tre quarti della partita, come mai?".
La sua risposta "perché stavamo vincendo, non servivano".
Lui aveva da una parte ragione, ci sono alcune regole non scritte nello sport che poi inducono dei comportamenti. È bene sapere che al cervello non piace fare degli sforzi. E quando si trova davanti a situazioni nuove, si deve sforzare per capire cosa sta succedendo e come deve agire di conseguenza. Quindi sarà sottoposto ad un ulteriore stress se nel suo archivio non ha l'informazione "cosa fare durante un timeout".
Questi dati sono quindi utili per confermare che tutte le capacità mentali sono allenabili, anche quelle necessarie ad allenatori e giocatori per rendere il più profittevole possibile. È quindi sapere cosa il nostro cervello recepisce sotto stress, come possiamo comunicare in modo più efficiente, come possiamo recuperare velocemente uno stato mentale non utile in una determinata circostanza. E tu, dirigente, allenatore o atleta, cosa pensi di fare per migliorare il prossimo timeout della tua squadra?

OTTICA VASARI

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

VASARI iGreen GREENVISION

LA MOBILITÀ ELETTRICA FA UN SALTO IN AVANTI.

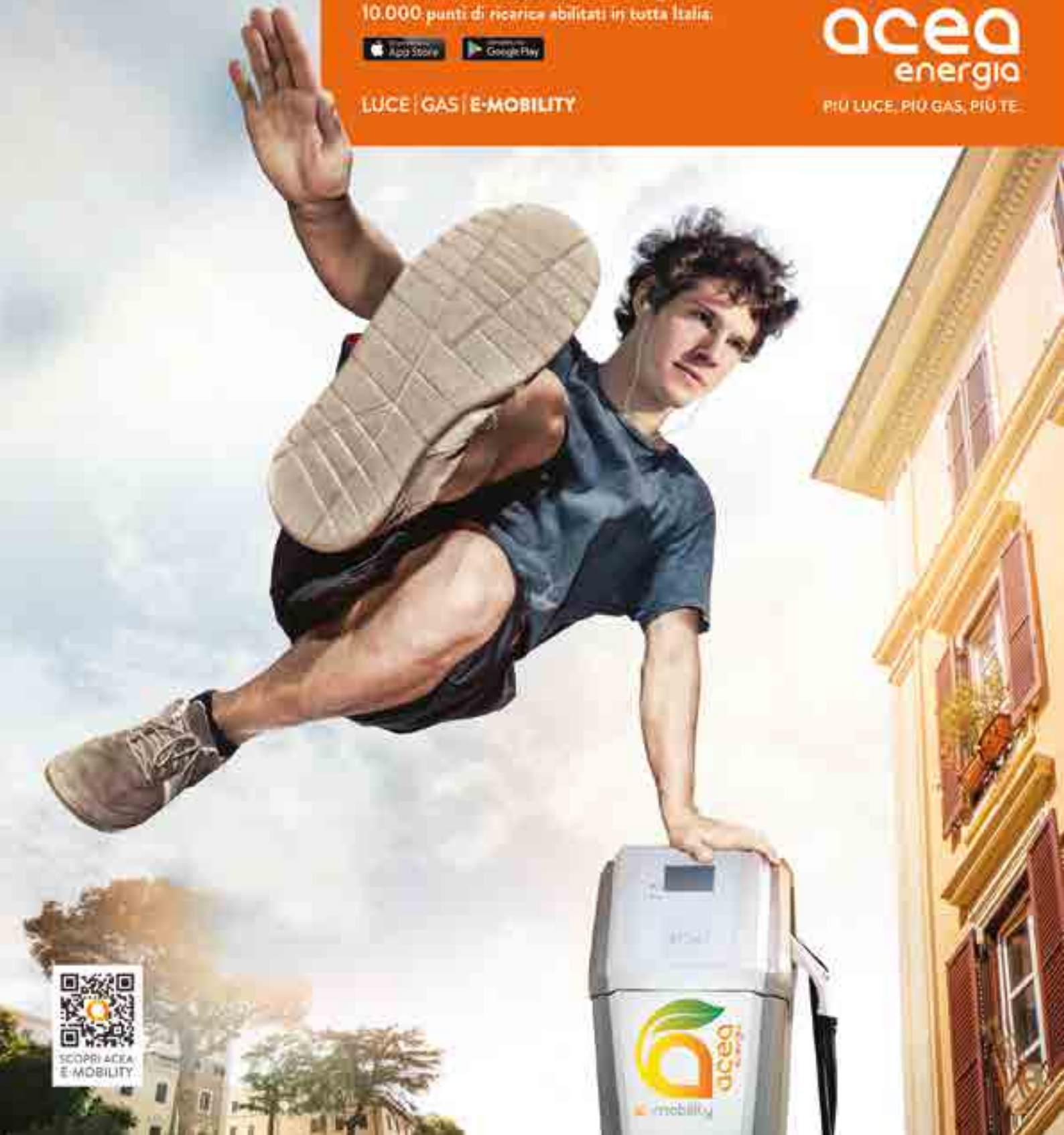
Scarica l'App Acea e-Mobility: trova e prenota la colonnina elettrica più vicina a te tra gli oltre 10.000 punti di ricarica abilitati in tutta Italia.

App Store | Google Play

LUCE | GAS | E-MOBILITY

acea energia

PIÙ LUCE, PIÙ GAS, PIÙ TE



SCOPRI ACEA E-MOBILITY