SPORTCLUB

YOUR LIFESTYLE MAGAZINE

DICEMBRE 2021

ASTRID ERICSSON

LA SVEDESE CHE AMA IL PADEL E TIFA INTER

WWW.SPORTCLUBONLINE.IT

sportclubonline

sportclubonline

Direzione creativa e realizzato da De Offiziemi Magazine srl Firenze | Dir. Andrea Lazzeri | Mood: E. Bassetti e A. Cervizzi | Luce benefit a Dalle Piante (Spedizioni Hair Europe) | Claudia Sotta (Accessoriesmodi | Accessoriesmodi)

Happy Holidays

FELLINI®

1975 Roma

Shop Online

felliniroma.it

Fellini Collezione Uomo
Via Cola di Rienzo, 281 - Tel. 06.32.21.489 / 06.32.10.629
Galleria Commerciale Porta di Roma - 06.87.07.00.98
Viale Europa, 20 - Tel. 06.59.10.433

Fellini Collezione Donna
Via Cola di Rienzo, 276 - Tel. 06.68.80.49.95
Viale Europa, 20 - Tel. 06.59.10.433

NUOVA TIGER 1200 VIENI A CONOSCERLA DA TRIUMPH ROMA GRA

Ecco la regina tra le moto Adventure di grossa cilindrata. Vieni a scoprire nuovi orizzonti con la gamma Tiger 1200. Solo il meglio, senza compromessi: spinta da bicilindrico ai bassi regimi e allungo entusiasmante grazie al nuovo motore a tre cilindri T-Plane.
I NUMERI: MOTORE 1160 CC. POTENZA MASSIMA 150 CV. COPPIA MASSIMA 130 NM. GARANZIA 3 ANNI.

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

SOMMARIO

8	REGIONE LAZIO	32	SPORT&FINANZA	66	CARDIOLOGIA
10	COVER	34	MILLENNIALS	70	FIAMME GIALLE
16	NATALE	37	PADEL CLUB	74	CALCIO
22	CURIOSITÀ	63	OCULISTICA	76	VOLLEY
28	LUXURY	64	ORTODONZIA	78	EVENTI
				82	BOWLING

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

Sport Club - Anno XVIII - n. 166
DICEMBRE 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
DICEMBRE 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

Seguici su

PUNTO DI INCONTRO...
• di sapori
• di persone
• di delizie

TUTTI I GIORNI
DALLE 6:30
ALLE 1:30

CAFFÈ PORTOFINO
GELATERIA ENOTECA BISTROT

CAFFÈ PORTOFINO
ROMA
Piazza Cola di Rienzo, 116
00192 Roma (RM)
+39.06.3211.0837
info@caffeportofino.it

CAFFÈ PORTOFINO
FRIBURGO
Bertold St. 44, Friburgo
79098 (Germania)
+49.07.61.292959

Il tuo Aperitivo
nel NOSTRO DEHORS
su piazza Cola di Rienzo

www.caffeportofino.it

A cura di Nicola Zingaretti – Presidente della Regione Lazio

AL VIA LE PRENOTAZIONI VACCINO COVID PER I PIÙ PICCOLI

Vaccinare i bambini è importante per proteggerli, ma soprattutto per consentire loro di avere una qualità di vita e una giusta socialità.

Per questo motivo abbiamo deciso di chiamare la nuova campagna vaccinale dedicata alla fascia 5-11 anni "E adesso sì che possiamo giocare liberamente", il logo è stato disegnato da due piccoli pazienti del Bambino Gesù. Dal 13 dicembre le famiglie potranno iniziare a prenotare il vaccino e, per dissipare le eventuali preoccupazioni delle mamme e dei papà, abbiamo preparato sul portale Salute Lazio un'ampia raccolta di Faq e video esplicativi, realizzate con la collaborazione dei pediatri dell'ospedale pediatrico Bambino Gesù e le società scientifiche di pediatria.
Negli ultimi due anni abbiamo avuto a che fare con il Covid-19, le nostre esistenze sono profondamente cambiate e grazie al Sistema sanitario regionale, che non si è trovato impreparato, siamo riusciti a fronteggiare la pandemia, ma con molti sacrifici da parte di tutte e tutti. Ora dobbiamo continuare su questa strada, abbiamo superato il 94% di adulti e l'89% di over 12 vaccinati con due dosi di vaccino. Ma il virus continua a circolare, abbiamo visto che muta e le varianti sono purtroppo imprevedibili. Per questo motivo è necessario procedere con le vaccinazioni, anche dei più piccoli.
Il vaccino è sicuro, è stato sperimentato in moltissimi trial clinici e in questo momento è ampiamente utilizzato in molti Paesi, come Stati uniti d'America e Israele, dove non sono emersi problemi o effetti collaterali gravi. Nessuno di noi vuole più vedere bambini ricoverati in terapia intensiva, è vero che la maggior parte dei bambini che contraggono il Covid-19 stanno bene, ma non tutti e noi non possiamo permetterci di rischiare. Abbiamo il dovere di mettere in campo tutte

le misure possibili per salvaguardare la vita di bambine e bambini, è fondamentale per la loro salute e per assicurare loro una vita sociale normale a scuola, con gli amici e i familiari.
In questi giorni abbiamo anche inaugurato una nuova Dashboard per la Sorveglianza sul covid, per dare tutte le informazioni sull'epidemia nella regione Lazio, in cui sono presenti i dati sull'andamento del virus. È una novità che ha un motivo molto semplice: basta con le bugie sul vaccino. Il confronto mese per mese con i numeri dello scorso anno ci dice solo una cosa: il vaccino è il migliore scudo contro il Covid. Noi non vogliamo più vedere bambini ricoverati a causa di questa patologia. Facciamo appello alle mamme e ai papà del Lazio: difendete i vostri figli e apriamo alla grande la campagna vaccinale per dare a loro la serenità di vivere la vita.

ASTRID

LA MODELLA CHE PALLEGGIA

Un metro e ottanta, occhi azzurri, 30 anni, modella, vive a Milano. Zlatan Ibrahimovic e Javier Zanetti i suoi miti calcistici.

di Marco Oddino

La modella che palleggia, potrebbe essere limitativo, ma è proprio questa la definizione che ama tanto Astrid Ericsson e che campeggia sul suo profilo Instagram, dove raramente non è presente un pallone nelle foto che vengono postate. L'abbiamo incontrata ed ecco la sua intervista esclusiva.

QUANDO HAI INIZIATO AD APPASSIONARTI AL CALCIO?

Gioco a calcio da quando ho 6 anni. In Svezia ci giocano tantissime ragazze ed io quando ero alle scuole elementari mi allenavo una volta alla settimana al club Boo FF che si trovava vicino alla scuola; tante mie compagne nel tempo mi seguirono, mentre i ragazzi avevano altri interessi o erano pigri.

IN SVEZIA HAI GIOCATO SIA A CALCIO (CHE A FOOT VOLLEY), CI RACCONTI LE TUE ESPERIENZE ED IN QUALE SQUADRE HAI MILITATO?

Come detto ho iniziato a giocare con il Boo FF e poi a 13 anni sono passata all'Hammarby DIF (club femminile del Hammarby IF) dove ho giocato fino a 19 anni, dato che poi mi sono trasferita a Göteborg per studiare all'università. Con il footvolley ho iniziato molti anni dopo; prima ho fatto la studentessa in ingegneria e poi la modella, con un breve periodo nel 2016 a Miami, dove ho scoperto il footvolley. A Miami il fisico da modella "atletica" andava forte e quindi era bello divertirsi facendo questo stravagante sport, mentre ho avuto periodi quando vivevo a Parigi e Milano, dove le esigenze di lavoro mi obbligavano a "sport" più normali, come una semplice passeggiata.

In Italia ho giocato a footvolley con Bobo Vieri nel tour che aveva organizzato sulla spiaggia per aiutare i terremotati del centro Italia.

SEI QUASI LAUREATA IN INGENERIA, HAI INTENZIONE UN GIORNO DI INTRAPRENDERE UNA CARRIERA IN QUESTO SETTORE?

Si, purtroppo non sono ancora laureata: ho fatto più di tre anni di corsi ma ora mi manca la tesi. Nel frattempo ho anche iniziato a studiare psicologia e recitazione... per cui ancora non so cosa farò nella vita… ah ah ah!

E pensare che la mia sorellina più grande lavora come programmatrice per Spotify ed a volte la invidio perché a me è sempre piaciuto "codificare" ed è per questo che a volte sogno un lavoro normale.
Faccio la modella dal 2012 e spesso dopo aver terminato un lavoro, anche molto bello…ti senti una "disoccupata" e temi che non capiteranno più certe occasioni. Comunque ci sarà un tempo per tutto e per ora mi piace il lavoro che faccio.

SEI MOLTO SEGUITA SU SOCIAL ED ALCUNE DELLE TUE "SEXY" FOTO SU INSTAGRAM SONO GETTONATISSIME. QUANTI FOLLOWER HAI E COME INTERAGISCI CON LORO?

Pensa che la cosa che interessa di più ai miei follower sono i video dove palleggio! Era così all'inizio della pagina ed è interessante vedere che non è cambiato niente. I numeri di visualizzazione ed interazione più alti li ho sempre fatti con i video, e sopratutto quelli di calcio. Devo però confessarvi che sto perdendo l'allenamento per colpa del troppo padel e non sono più capace a palleggiare come prima. Ho fatto un nuovo video con il pallone che però non mi aveva soddisfatto, ma poi un amico mi ha convinto a postarlo e per fortuna ha fatto 650k followers, molti di più di quelli che ho.

SEI FIDANZATA?

Sono fidanzata ma ultimamente si lamenta perché gioco troppo a padel, per cui devo vedere come organizzarmi con lui…

PARLACI DELLA TUA PASSIONE PER L'INTER E DELLA VOSTRA COLLABORAZIONE INSIEME.

Quando arrivai nel 2012 a Milano per fare le modella, tra amici e fidanzati, c'era una cosa che li univa, la passione per l'Inter e così venni reclutata come tifosa. Nel 2018 l'Inter mi contatta ed inizio a lavorare per il club come inviata speciale della Champions League e volto per le attività social. Abbiamo avuto diverse collaborazioni, prima in inglese e poi in Italiano, come in un vero talk show.

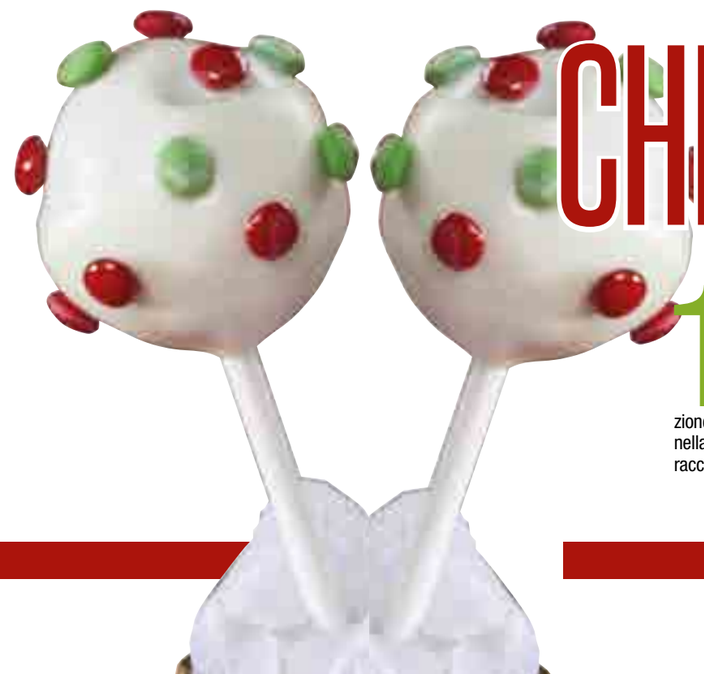
CI RACCONTI DELLE TUE ESPERIENZE IN TELEVISIONE?
Ho partecipato a vari format come modella o calciatrice. Sono stata a Tiki Taka, alla Domenica Sportiva, a Sky Sport, a GoalDJ... e spesso a parlare di Zlatan (mio idolo) ed ovviamente dell'Inter. Inizialmente mi sentivo a disagio e "fuori posto" per la mia pronuncia e la mia grammatica e per questo devo ringraziare lo staff dell'Inter che mi ha permesso nel tempo di migliorare e di essere comunque sempre me stessa, valorizzando la mia presenza nelle diverse produzioni, anche quando sbagliavo.
In quel periodo ho fatto anche un film ed oltre a scoprire che sono molto brava a fare il morto (ah ah ah) ho fatto alcune riflessioni relative alla differenza tra fare la modella (dove è importante solo il tuo fisico) o l'attrice, dove sono determinanti il fattore mentale e quello emozionale.
QUANDO HAI INIZIATO A FARE LA MODELLA E PER CHI HAI COLLABORATO?
Partendo dalla prima lettera del alfabeto, ho lavorato per Armani incluso un "fitting " proprio con il grande Giorgio e tutti i suoi designer; è stato indimenticabile. Poi ho lavorato per tantissimi altri brand tra cui Benetton, Cavalli, Chopard, Ferragamo, H&M, Jacob Cohen, John Richmond, La Perla, Luisa Spagnoli, Loro Piana, Max Mara e Replay.
PARLIAMO DI PADEL CHE IN SVEZIA VA MOLTO FORTE; E' VERO CHE E' DIVENTATO UNA VERA PASSIONE PER TE? COME LO HAI SCOPERTO?
Ci giocava mio padre tutte le settimane con gli amici e quando sono tornata a casa a Natale, abbiamo fatto qualche partita tutti insieme. Io e le mie due sorelle abbiamo fatto sempre tennis (così era imposta a casa nostra) e dato che gli sport da fare dovevano essere almeno due, decisi di buttarmi sul calcio.
Postavo su Instagram le foto in Svezia dal campo di padel con la mia famiglia e tanti amici in Italia mi chiedevano di giocare insieme e così quando rientrai dalle feste, ho iniziato a fare partite e tornei (oggi spesso) potendo apprezzare questo fantastico sport che mi permette di sudare, staccare la "spina" ed allo stesso tempo stare in compagnia e socializzare.
CHE PROGRAMMI HAI PER IL FUTURO?
Nel lungo periodo, visto che sto studiando all'università psicologia (a distanza in Svezia) credo che potrebbe essere un tipo di lavoro che soddisfi le mie aspettative, vale a dire lavorare fino a tarda età ed essere compatibile con la possibilità di farsi una famiglia un giorno.
Per i prossimi anni ed avendo iniziato a lavorare come modella, vorrei continuare su questa strada, puntando ad allargare le mie esperienze anche al mondo del cinema e della televisione, dove poter esprimere anche altre qualità; mi piacerebbe molto recitare o condurre, visto che oggi con l'italiano vado forte!
IL TUO SOGNO NEL CASSETTO?
Recitare in un film o in una serie tv. Adoro le produzioni originali e creative e mi sono sempre sentite bene e utile sul set.

10 DOLCI DI NATALE EUROPEI CHE NON CONOSCETE

Eccoci di nuovo a Natale. Che tutti ci auguriamo, quest'anno, potrà essere, grazie ai vaccini, più sereno, conviviale e festeggiato insieme a tutta la famiglia.

di Elena Oddino

Eccoci di nuovo a Natale. Che tutti ci auguriamo, quest'anno, potrà essere, grazie ai vaccini, più sereno, conviviale e festeggiato insieme a tutta la famiglia. Per questo, nel numero di dicembre, la nostra consueta rubrica, le "10 cose che non sai…" diventa dolce. Per raccontarvi tutte le specialità golose della tradizione natalizia che, durante le feste, non mancano mai sulle tavole di alcune grandi nazioni d'Europa. E magari farvi venire la voglia di prepararli, per dare al vostro Natale un tocco internazionale. Ecco dunque, grazie anche alle dritte di "easyviaggio.com", i dolci che in Inghilterra, Francia, Ungheria, ma anche Svezia e paesi confinanti, significano Natale e proprio non conoscete. Con tanti tanti auguri!



1 **Francia - Bûche de Noël:** Il tronchetto di Natale. E' nato nel XIX e in origine si chiamava "ceppo di Yule". Preparato con pan di spagna giallo, crema di burro e cacao, arrotolato e ricoperto di cioccolato, inciso sulla superficie per sembrare la corteccia di un albero. Si può anche aggiungere una glassa aromatizzata al caffé o al liquore, e decorarlo con bacche fresche e funghetti di marzapane. Perché proprio la forma di un tronco? Nella tradizione francese le famiglie sceglievano il più bel ceppo di albero da frutto da bruciare nella notte di Natale, con un goccio di vino o di olio. Un rituale per augurare un buon raccolto per l'anno successivo e simboleggiare l'unione familiare.

2 Ungheria - I Vanillekipferl: sono biscotti a forma di ferro di cavallo, anche detti cornetti di Natale. Hanno un sapore molto dolce, sono friabili e di facile preparazione perché cuociono in 15 minuti. Gli ingredienti sono vaniglia, burro e mandorle. I Vanillekipferl si servono tradizionalmente a fine pasto nel periodo dell'Avvento per accompagnare i brindisi.

3 Germania - Stollen: non c'è Natale in Germania senza questa torta bassa dall'impasto che ricorda un morbido pane ripieno di frutta candita, ribes, scorza di arancia e limone, e un tocco di cardamomo. Il dolce è molto popolare soprattutto a Dresda, dove viene chiamato anche Christstollen poiché la pagnotta, spolverata di zucchero a velo, rappresenta simbolicamente Gesù Bambino in fasce. Lo Stollen dop si trova solo a Dresda, dove soltanto 150 panettieri hanno il riconoscimento per produrre la ricetta originale. La parola Stollen nasce nel 1474 e una tradizione antica voleva che un pezzetto del dolce non venisse consumato a fine anno, ma restasse come augurio di poter preparare una nuova torta l'anno successivo.

4 Inghilterra - Christmas pudding: non manca mai nella cena di Natale britannica. In origine, nel XIV secolo, il pudding natalizio somigliava più al porridge, ed era preparato con carne di montone o manzo impastata con uva, ribes, prugne, vino e spezie. In seguito, con l'aggiunta di uova, frutta secca e liquore, divenne sempre più simile al budino che oggi conosciamo. Nel 1664 i Puritani però lo bandirono, e tornò sulle tavole di Natale solo nel 1714 con re George I. La tradizione vuole che il Christmas pudding sia fatto con 13 ingredienti, tanti quanti Gesù e i suoi apostoli. Un tempo conteneva una moneta d'argento, e la persona che la trovava nella sua fetta avrebbe avuto un anno fortunato.

5 Svezia - I Pepparkakor: simbolo del Natale famosi ormai in tutto il mondo, i biscotti al pan di zenzero hanno un impasto aromatizzato con miele o sciroppo di melassa, cannella, zenzero e chiodi di garofano. I pepparkakor grazie alle diverse forme a tema natalizio, e alla superficie liscia del biscotto che può essere decorato con glasse, vengono usati anche come addobbi e appesi persino sugli alberi di Natale. Il pan di zenzero pare sia nato in Armenia, e portato in Europa da un gruppo di monaci nel 992. La presenza delle spezie nell'impasto rendeva questi biscotti miracolosi per guarire indigestioni e dolori di stomaco.

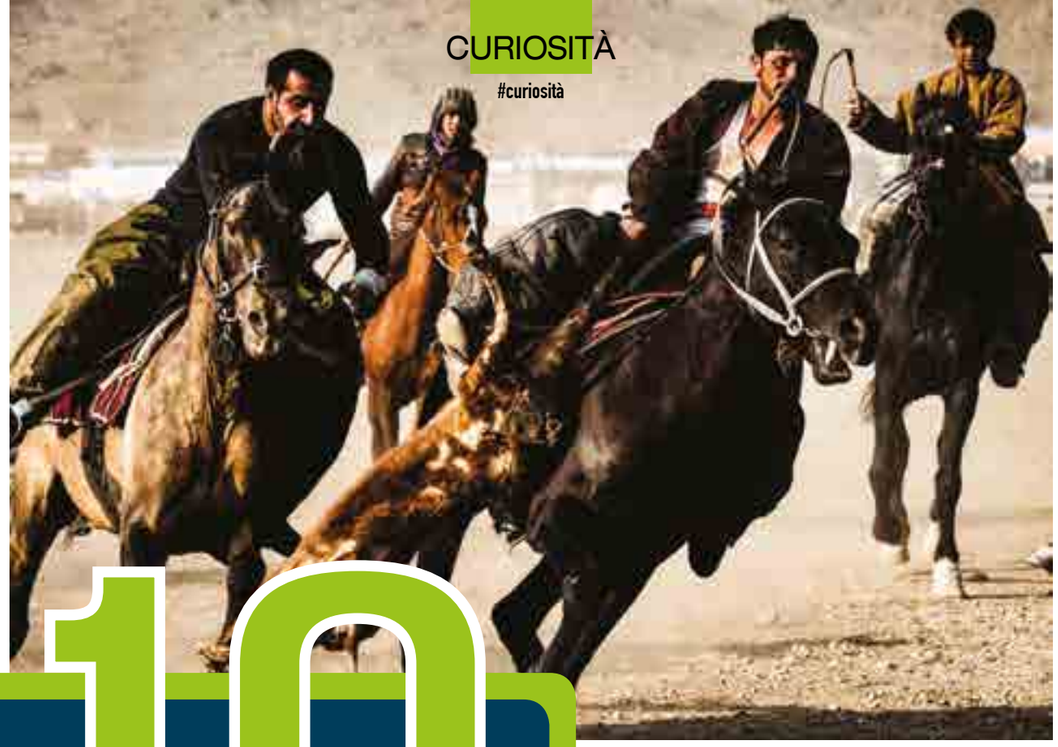
6 **Irlanda - Le Mince Pies:** tortine ripiene di un mix di frutta secca e spezie, tradizionalmente servite durante il periodo natalizio in gran parte del mondo anglofono, compreso parte degli Stati Uniti. Se ne hanno notizie fin dal XIII secolo, quando i crociati europei rientrarono in patria portando con sè ricette medio orientali con carni, frutta e spezie. La ricetta originale prevedeva una miscela di carne macinate, sugna, frutta e spezie, tra cui cannella, chiodi di garofano e noce moscata. Oggi la carne macinata è sparita ma il dolce mantiene comunque il nome di "torta trita".

7 **Spagna - El Turron:** dolce spagnolo apprezzato tutto l'anno, il turrón è uno dei piatti forti delle feste iberiche. Preparato con miele, uova, zucchero, noci tostate o mandorle, il turrón esiste in diverse varianti, proprio come il torrone italiano. L'origine di questo dolce, infatti, come il nostro, risale ai Mori, che invasero il paese nel Medioevo. Uno dei primi documenti dice che il turrón risale all' XI secolo, e compare nel trattato di un medico arabo, "De medicinis et cibis semplicibus". Il dolce si diffuse in Spagna come in Francia e Italia. Nel XV secolo il turrón divenne specialità della città di Alicante dove, nel 1582, veniva regalato per Natale dagli uomini ricchi ai propri lavoratori.

8 **Portogallo – El Bolo Rei, la Torta del Re:** è uno dei più deliziosi dolci della tradizione portoghese. La forma a ciambella ricorda una corona, la simbologia degli ingredienti i Re Magi e i loro doni. Questa soffice torta con uvetta e noci è ricoperta di frutta candita. E tradizionalmente vengono nascosti nell'impasto due piccoli oggetti: un fagiolo e un piccolo premio. Chi, mangiando il dolce, trova il fagiolo dovrà comprare la torta il prossimo Natale.

9 **Romania - Il Cozonac:** è un pane dolce tradizionale della Romania e dei paesi dell'est Europa, come Moldavia, Albania e Bulgaria. Si prepara con farina, latte, burro, uova, canditi, zucchero e sale. Ma nelle varie regioni della Romania si può trovare con delle varianti, ad esempio ripieno di uvetta e rum, arrotolato con strati di cacao, oppure ripieno di noci tritate.

10 **Polonia - La Makowiec:** è una torta ripiena di semi di papavero, segno di abbondanza e fertilità. Ve ne sono diverse varianti anche in Bosnia, Serbia, Repubblica Ceca, Ucraina e Russia ed è un dolce che viene preparato nei periodi di festa. Questo forse perché alcune leggende apocrife affermano che dal sangue lasciato da Cristo durante la crocifissione nacquero papaveri rossi. La Makowiec compare in una cronaca del 1681, quando il panettiere del sovrano Jan III Sobieski ne preparò una con le sembianze dell'amata regina Marysienka. Alcuni dicono che la Makowiec contenga così tanto papavero da alzare i livelli di morfina nel corpo...un dolce natalizio davvero "stupefacente"!



CURIOSITÀ
#curiosità

10 SPORT STRAVAGANTI

Altro che essere sedentari e con poco spirito sportivo, ecco 10 tra gli sport più strani, praticati in tutte le parti del mondo, sono la dimostrazione che esistono mille modi per fare attività fisica!

Si ringrazia SCAMBIEUROPEI

Alcuni di essi hanno ragion d'essere storica, altri buttano radici per lo più su alcune leggende, e altri ancora mescolano più discipline tra di loro, per un risultato fenomenale.
Date un'occhiata qui sotto, e lasciatevi sorprendere, ma non troppo… molti sono riconosciuti in tutto il mondo.

CORSA CON LA MOGLIE

La Finlandia è il paese in cui è nata la cosiddetta "corsa con la moglie", per la precisione a Sonkjärvi, dove tutt'ora si tiene la gara più famosa.

Si tratta di una competizione annuale durante la quale i mariti devono correre una corsa a ostacoli postando in spalla le loro mogli. Le tecniche possono essere diverse; a cavalcioni sulle spalle fino alla moglie a testa in giù.
Volete conoscere il premio? Il vincitore riceve il peso della propria moglie in birra.

SEPAK TAKRAW

Letteralmente "calcio palla", Sepak Takraw fu inventato nel 15° secolo ed è composto dal termine malese "calcio" e da quello thailandese "palla". Nonostante il nome, questo particolare sport assomiglia più alla pallavolo che al calcio.

Secondo le regole, infatti, due squadre da 3 giocatori, posizioni ai lati opposti di un campo diviso da una rete, devono cercare di mantenere la palla in volo. La vera difficoltà consiste, però, nel non poter usare le mani. I giocatori possono colpire la palla con i piedi, le ginocchia, o addirittura il mento, ma l'utilizzo delle mani non è concesso.

HORNUSSEN

Questo sport svizzero prevede l'utilizzo di un dischetto, l' "hornuss" (calabrone) lanciato in aria dal battitore che lo colpisce con una frusta per farlo partire. I giocatori della squadra avversaria devono cercare di colpire il dischetto con gli schindels, dei grossi cartelli fissati su lunghi bastoni. Anche se l'Hornussen è uno sport di origine molto antica, ha appena iniziato a diffondersi grazie ad un'associazione internazionale fondata nel 2012.

BUZKASHI

E' lo sport nazionale afgano (foto in prima pagina). Letteralmente "colpire la capra", questo gioco prevede che i giocatori, rigorosamente a cavallo, trascinino la carcassa di una capra verso la porta avversaria
I cavalieri in genere indossano abiti pesanti e non c'è un regolamento, ma bensì un codice d'onore da rispettare. Non si deve, ad esempio, far cadere intenzionalmente da cavallo altri giocatori. In Afghanistan il gioco era stato messo al bando dai Talebani, ma attualmente è tornato in auge. Le partite si tengono tipicamente di venerdì e sono sponsorizzate da afgani benestanti.

CORSE DI CAMMELLI IN AUSTRALIA

L'Australia ospita due degli eventi maggiori di corse di cammelli: la Camel Cup che si tiene ogni anno ad Alice Springs e il Boulia Desert Sands, nel Queensland. I cammelli non vi sembrano animali da corsa? Sappiate che possono raggiungere la velocità di 65 km orari negli scatti e mantenere per un'ora la velocità di 40 km orari. Le corse di cammelli, come le corse di cavalli, incoraggiano anche molto le scommesse, i concorsi di bellezza per cammelli, ed eventualmente anche veri e propri mercati che vendono prodotti legati ai cammelli, come il latte.

BOSSABALL

Il Bossaball venne giocato per la prima volta in Spagna e unisce calcio, atletica, pallavolo e capoeira brasiliana. Il campo è composto da 2 trampolini, ciascuno ad un lato di una rete circondata da una superficie gonfiabile.

Su ognuno dei trampolini c'è un attaccante che lancia la palla; la squadra avversaria deve cercare di far tornare la palla indietro in massimo 5 tocchi, ovviamente al di sopra della rete. Oltre ad essere molto divertente, i giocatori possono compiono vere e proprie acrobazie aeree rimbalzando sul campo gonfiabile.

FERRET-LEGGING

Nello Yorkshire, in Inghilterra, pare che questo sport sia stato inventato dagli operai delle miniere di carbone. Conosciuto anche come "il furetto nei pantaloni", questo sport è più che altro un test di resistenza. I giocatori si infilano dei furetti vivi nei pantaloni e li intrappolano chiudendo con una corda l'apertura alle caviglie. Chi riesce a tenere più a lungo il furetto nei pantaloni vince … basti pensare che il record del mondo è di 5 ore e mezza. Diventato abbastanza popolare negli anni '70, è tornato in auge grazie ad una gara che si è tenuta a Richard tra il 2003 e il 2009.

KABADDI

Il Kabaddi è uno sport da contatto, che unisce wrestling e ruba bandiera. Durante la gara un "raider" corre attraverso la linea centrale del campo e cerca di acchiappare i giocatori della squadra avversaria.
La particolarità di questo sport sta nel fatto che il raider non

deve prendere fiato fino a quando non torna dal suo lato del campo ed è obbligato a ripetere la parola "kabaddi" per dimostrare di rimanere in una sorta di apnea. Il kabaddi è diffuso in molti paesi tra cui India, Pakistan, Giappone e Iran, ma il Bangladesh ne ha fatto il proprio sport nazionale.

CAPOEIRA

Conosciuta anche come La Danza della Guerra, la capoeira è un'arte marziale brasiliana che unisce danza, musica e acrobatica in un'emozionante sfida. La capoeira viene quasi sempre accompagnata dalla musica, che dà il ritmo alla performance. Pare che questa disciplina sia nata in Brasile tra gli schiavi africani durante il 19° secolo. Oggi la capoeira funge da ispirazione per molte scene di combattimento nei film e nelle serie televisive più popolari.

YUKIGASSEN

Ecco uno sport per gli amanti delle basse temperature: una super battaglia di palle di neve; lo yukigassen è essenzialmente questo. Nato in Giappone, il nome di questo sport significa letteralmente "battaglia con la neve". Lo yukigassen viene giocato da due squadre di 7 giocatori ciascuna. Quando un giocatore viene colpito da una palla di neve è eliminato dal gioco. Sono fondamentali le precauzioni per la sicurezza: i giocatori indossano speciali elmetti che proteggono anche il viso. Prima di una partita vengono preparate in anticipo fino a 90 palle di neve. Solo allora, può iniziare il divertimento!

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

Per conoscere le condizioni contrattuali dei prodotti ICS si invita a leggi informativa, disponibili presso l'Istituto per il Credito Sportivo e sul sito www.creditosportivo.it

#NOISIAMOPER

creditosportivo.it

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

LUXURY
#luxury

GLI OROLOGI PIÙ COSTOSI AL MONDO

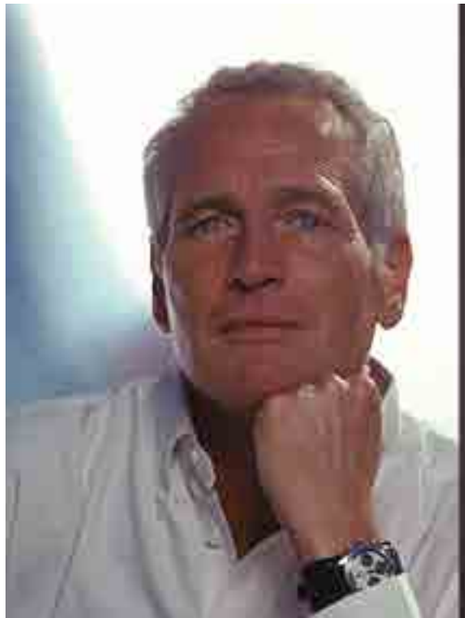
Quali sono gli orologi più costosi al mondo? Da sempre l'orologio è simbolo di potere e non a caso alcuni brand del lusso sono entrati nell'immaginario di tutti come status symbol e accessorio indispensabile per la propria personalità e successo tra le persone.

Si ringrazia Money

Gli orologi di lusso sono segni distintivi, che toccano vette di maestria e design degne di una vera e propria opera d'arte. Modelli rari, d'epoca e di famose case di produzione, che è un piacere anche solo osservare. Ecco la classifica dei 10 orologi che costano di più al mondo.

1 - BREGUET GRANDE COMPLICATION MARIE-ANTOINETTE

Il Breguet Grande Complication Marie-Antoinette è l'orologio più costoso al mondo in assoluto, con un valore di 28 milioni di euro. La storia di questo orologio è poetica come la sua bellezza, e ha origine del 1782 quando l'amante di Maria Antoinette chiede a Breguet di realizzargli un orologio. Un orologio con tutte le complicazioni del tempo, una prova che costa a Breguet ben più di dieci anni di lavoro, conclusi nel 1827. Per rifarlo oggi alla casa Breguet ci sono voluti invece 3 anni, ben spesi per l'orologio più costoso di sempre.



2 - ROLEX DAYTONA PAUL NEWMAN

Rolex Daytona Paul Newman è il secondo orologio più costoso al mondo, con un valore di 15,1 milioni di euro. Questo Rolex era appartenuto a Paul Newman, regalatogli dalla moglie con l'incisione sul retro che riporta: «Guida con prudenza». Oggi appartiene a un anonimo fortunato, che ha acquistato l'orologio all'asta di Phillips di New York.

3 - PATEK PHILIPPE 1518 IN ACCIAIO

Patek Philippe 1518 in acciaio è il terzo orologio più costoso al mondo, con un valore di 9,9 milioni di euro. Si tratta del primo orologio in acciaio con cronografo e calendario perpetuo, e ne esistono al mondo solo 4 esemplari. Un prezzo unico per un pezzo rarissimo, venduto all'asta da Phillips Ginevra nel 2016.

4 - LOUIS MOINET METEORIS COLLECTION

Louis Moinet Meteoris Collection è il quarto orologio più costoso al mondo, con un valore di 3,9 milioni di euro. L'orologio, di cui esistono solo 4 esemplari al mondo, è composto di pezzi di veri meteoriti e pietre spaziali. Ciascuno dei modelli ha meteoriti diversi, che lo rendono unico e da un valore inimitabile; considerando che un pezzo di meteorite è valutato 15 volte in più dell'oro.

5 - PATEK PHILIPPE 5004T

Patek Philippe 5004T è il quinto orologio più costoso al mondo, con un valore di 3 milioni 325 mila euro.
Si tratta di un pezzo unico appositamente realizzato per la vendita all'asta, questo orologio è la versione in titanio del Patek Philippe 5004.

6 - FRANCK MULLER AETERNITAS MEGA 4

Franck Muller Aeternitas Mega 4 è il sesto orologio più costoso al mondo, con un valore di 2 milioni di euro.
Contiene 36 complicazioni, 1483 componenti, un calendario di mille anni; nonché un elegante tourbillon sul quadrante e un retro di vetro in zaffiro.

7 - AUDEMARS PIGUET ROYAL OAK GRANDE COMPLICATION (IN TITANIO)

Audemars Piguet Royal Oak Grande Complication è il settimo orologio più costoso al mondo, con un valore di 827.670 euro.
Un orologio le cui componenti interne sono rifinite a mano e conta le complicazioni tra le più importanti sul mercato: misurazione di tempi brevi, suoneria e indicazioni astronomiche.

8 - ULYSSE NARDIN HANNIBAL MINUTE REPEATER TOURBILLON

Ulysse Nardin Hannibal Minute Repeater Tourbillon è l'ottavo orologio più costoso al mondo, con un valore di 637.270 euro.

Un orologio da guerra punica, come si nota dal quadrante, dove troneggia un elefante in oro bianco 18 carati affiancato da soldati a piedi e a cavallo. Non solo, perché il suo tourbillon produce una melodia di 4 note anziché di 2, in omaggio al Big Ben di Londra.

9 - BULGARI MAGSONIC SONNERIE TOURBILLON

Bulgari Magsonic Sonnerie Tourbillon è il nono orologio più costoso al mondo, con un valore di 517.851 euro.
Questo particolare orologio è composto di titanio e oro, e conta di un tourbillon a sistema di suoni sinfonico.

10 - GEORGE DANIELS CO-AXIAL CHRONOGRAPH

George Daniels Co-Axial Chronograph è il decimo orologio più costoso al mondo, con un valore di 516.735 euro.
Pezzo unico battuto all'asta per circa 520 mila euro nel 2012, è diventato famoso per il suo scappamento coassiale, che diminuisce l'attrito tra i componenti aumentando la precisione del meccanismo.

A cura della redazione di Sporteconomy

#SOLOSUTWITTER2021
UN ANNO SU TWITTER

Quali sono stati i tweet più popolari del 2021? Chi si è aggiudicato i primi posti? Quali gli argomenti più dibattuti? È arrivato il momento del report globale di "Un anno su Twitter".

Il 2021 su Twitter in Italia. Un altro anno è passato e Twitter pubblica la sua analisi annuale delle conversazioni sulla piattaforma, a livello mondiale ma anche in Italia. Dai Måneskin fino alle vittorie sportive agli Europei e alle Olimpiadi, dal dibattito sul green pass ai commenti sui principali film della stagione, quest'anno gli italiani si sono ritrovati su Twitter per scoprire e commentare gli ultimi aggiornamenti in diretta, partecipare alla conversazione pubblica e relazionarsi con le community di tutto il mondo.

I dati fanno riferimento al periodo 1 gennaio 2021 – 15 novembre 2021.

Per quanto riguarda lo sport…

In un 2021 caratterizzato da grandi trionfi da parte degli atleti italiani, la storia sportiva più ritwittata non riguarda né le vittorie nell'atletica a Tokyo 2020 né la conquista degli Europei da parte della Nazionale di calcio, bensì la medaglia d'argento vinta da Vanessa Ferrari, la stella della ginnastica artistica italiana che ha finalmente coronato il sogno di conquistare un piazzamento sul podio alle Olimpiadi.

https://twitter.com/ItaliaTeam_it/status/1422129928238080001

https://twitter.com/ferrarivany/status/1422149607476314113

Due Tweet celebrativi hanno poi conquistato gli utenti di Twitter: il primo pubblicato dall'account ufficiale della FIGC per la vittoria della Nazionale di calcio a #Euro2020; il secondo, invece, pubblicato dal Coni nell'entusiasmo per l'oro olimpico conquistato nella staffetta 4×100 a #Tokyo2020 da Lorenzo Patta, Marcell Jacobs, Fausto Desalu e Filippo Tortu.

https://twitter.com/Azzurri/status/1414342246586101760

https://twitter.com/ItaliaTeam_it/status/1423644082782433295

Nella categoria delle prime 50 persone più commentate su Twitter, per il mondo dello sport il primo è l'ex attaccante dell'Inter Romelu Lukaku, seguito dai neo-acquisti del Paris Saint-Germain Lionel Messi e Gianluigi Donnarumma. Tra gli atleti italiani spiccano, inoltre, alcuni dei protagonisti della Nazionale di calcio che ha trionfato a #Euro2020, come Giorgio Chiellini, Nicolò Barella, Leonardo Bonucci e Manuel Locatelli.

https://twitter.com/nonleggerlo/status/1403792930247168005

https://twitter.com/FabrizioRomano/status/1425183598978686984

https://twitter.com/AleAntinelli/status/1414350226366869515

Tra gli altri hashtag degni di nota, infine, l'alto piazzamento in classifica di #euro2020 e #tokyo2020 testimonia come gli italiani si siano ritrovati su Twitter per commentare le principali vittorie degli atleti azzurri nei due eventi clou dell'estate dello sport italiana.

https://twitter.com/robymancio/status/1414359476103172097

https://twitter.com/dreaminhogvarts/status/1421818870910930953

a cura di Gabriele Ferrieri
Presidente ANGI Associazione Nazionale Giovani Innovatori

PREMIO ANGI, QUARTA EDIZIONE ECCO IL DREAM TEAM DELL'INNOVAZIONE MADE IN ITALY

La premiazione al Museo dell'Ara Pacis di Roma ha visto la presenza di numerose istituzioni. Ferrieri: «Sostenere i talenti è la nostra mission». Menzione speciale per Khaby Lame, tiktoker da 120 milioni di follower

Ecco il Dream Team dell'innovazione italiana. Sono state 30 le startup e i progetti di impresa a ricevere il Premio ANGI, giunto alla sua quarta edizione e promosso dall'Associazione Nazionale Giovani Innovatori con l'alto patrocinio del Parlamento Europeo e della Commissione Europea. I progetti innovativi, premiati a Roma presso l'Auditorium del Museo dell'Ara Pacis, appartengono a 11 differenti categorie: dalla scienza alla salute, dalla cultura al turismo, passando per mobilità, energia, ambiente, comunicazione e smart city. «Siamo entusiasti di aver dato speciali riconoscimenti a queste storie di successo che si sono distinte per l'alto valore tecnologico e progettuale – ha commentato il presidente dell'ANGI, Gabriele Ferrieri –. Sostenere i giovani e il loro talento è la nostra mission quotidiana e siamo onorati di poter testimoniare queste meravigliose storie della grande community dei giovani innovatori italiani».

ISTITUZIONI Numerose le istituzioni intervenute alla premiazione: tra queste, il viceministro dello sviluppo economico Alessandra Todde, il sottosegretario alla transizione ecologica Ilaria Fontana, quello all'innovazione tecnologica e alla transizione digitale Assuntela Messina, il presidente dei giovani di Confindustria Riccardo Di Stefano e Monsignor Vincenzo Paglia, presidente della Pontificia Accademia per la vita. Dall'Europa, il vicepresidente del Parlamento Fabio Massimo Castaldo, il capodelegazione Brando Benifei e, per l'intergruppo parlamentare innovazione, Federico Mollicone. E anche il messaggio di sostegno della Ministra delle politiche giovanili Fabiana Dadone e della sottosegretaria al Mise Anna Ascani.

KHABY LAME Con i suoi oltre 120 milioni di fan su TikTok e altri 60 milioni su Instagram, Khaby Lame è diventato un vero e proprio fenomeno mediatico. E proprio per il suo modo innovativo di fare comunicazione e intrattenimento sui social, il 21enne di Chivasso di origini senegalesi ha ricevuto un premio speciale dall'ANGI. «Ho scelto il linguaggio muto perché il non parlare è la lingua mondiale: tutti sanno quello che dico, quello che voglio far intendere – il commento di Khaby –. C'è solo la mia semplicità: sono orgoglioso di portare sorrisi». «La storia di Khaby è quella di tanti giovani innovatori, che con la forza delle idee raggiungono grandi risultati – ha aggiunto Ferrieri –. I social sono entrati nelle nostre vite e, con questo modo innovativo di fare comunicazione, Khaby ora è un'eccellenza italiana a livello mondiale».

ATLETE OLIMPICHE Con l'amichevole partecipazione del direttore del Centro Studi Americani Roberto Sgalla e della Polizia di Stato, a portare il loro messaggio motivazionale alle startup premiate e ai giovani sono state Maria Centracchio e Alberta Santuccio, medaglie olimpiche a Tokyo nel judo e nella scherma.

LA RICERCA Nel corso dell'evento è stata presentata la seconda parte della ricerca realizzata dall'Osservatorio OpenUp ANGI sul rapporto tra i giovani, l'innovazione, il lavoro e la politica, realizzata dal presidente ANGI Gabriele Ferrieri e dal direttore del comitato scientifico Roberto Baldassari. Il 23,8% del campione degli intervistati ritiene che tra gli elementi fondanti delle politiche dell'innovazione ci siano le politiche per arrestare la fuga dei cervelli; il 20,3%, invece, specifica la necessità di un aumento della competitività economica italiana rispetto agli altri paesi della comunità europea e infine il 19,7% ritiene fondamentali maggiori investimenti pubblici e privati per l'alta formazione dei giovani per il digitale. Sulla riconoscibilità del ruolo fondante delle donne come giovani innovatrici nel mondo del digitale, il 55,9% del campione sottolinea ancora il poco riconoscimento dell'universo femminile. «Siamo stati inoltre onorati di ricevere la telefonata della segreteria del Presidente del Consiglio Mario Draghi – hanno concluso Ferrieri e il direttore generale dell'ANGI Francesco Paolo Russo –, una grande testimonianza del nostro lavoro al servizio dei giovani e delle istituzioni garantiste del processo di rilancio economico e sociale per l'Italia. Un contributo ulteriormente avvalorato dalla consegna dei nostri manifesti per l'innovazione e per la cybersicurezza alle istituzioni intervenute». Tra i sostenitori della mission dell'associazione e del Premio ANGI: Acea, Intesa Sanpaolo, BAT Italia, Volkswagen Group Italia, Gilead, Cafasso, Errebian Spa, Marzullo, Curtis, To Be srl, Azienda Vitivinicola Bartolomei, The Missing Link, Westwing.

TUTTI I PREMIATI DELLA IV EDIZIONE DEL PREMIO ANGI

- Agritech & Sustainability: Justonearth, BitGood-DeepLab
- Energia & Ambiente: GRYCLE, DazeTechnology, Test1Solutions, ChEERS 2Life
- Mobilità & Smart City: Walle, Next Future Mobility
- Economia & Finanza: AnimaHome, Flywallet
- Scienza & Salute: Theratechnologies, Fullcro
- Industria & Robotica: HiroRobotics, Pixies, Mazzanti Lab
- Costume & Società: Renoon, Tresarti
- Cultura & Turismo: Everywhere TEW, Reasoned Art
- Sport & Benessere: Motorialab, Euleria
- HR & Formazione: Teseo, SIMG, Futurely
- Comunicazione & Media: Indigo.ai, Sixth Sense, Accademia Italiana SoftSkills
- Mind The Gap: Citrus L'Orto Italiano, React4life
- Menzione speciale accademica: Sapienza Innovazione e Campus Biomedico

WORLD PADEL TOUR
ESTRELLA DAMM
MASTER FINAL
2021
OFFICIAL WEAR & RACKET
Bullpadel
THE PADEL SPECIALIST

PADELCLUB

DICEMBRE 2021

ROMA PADRONA DEL PADEL

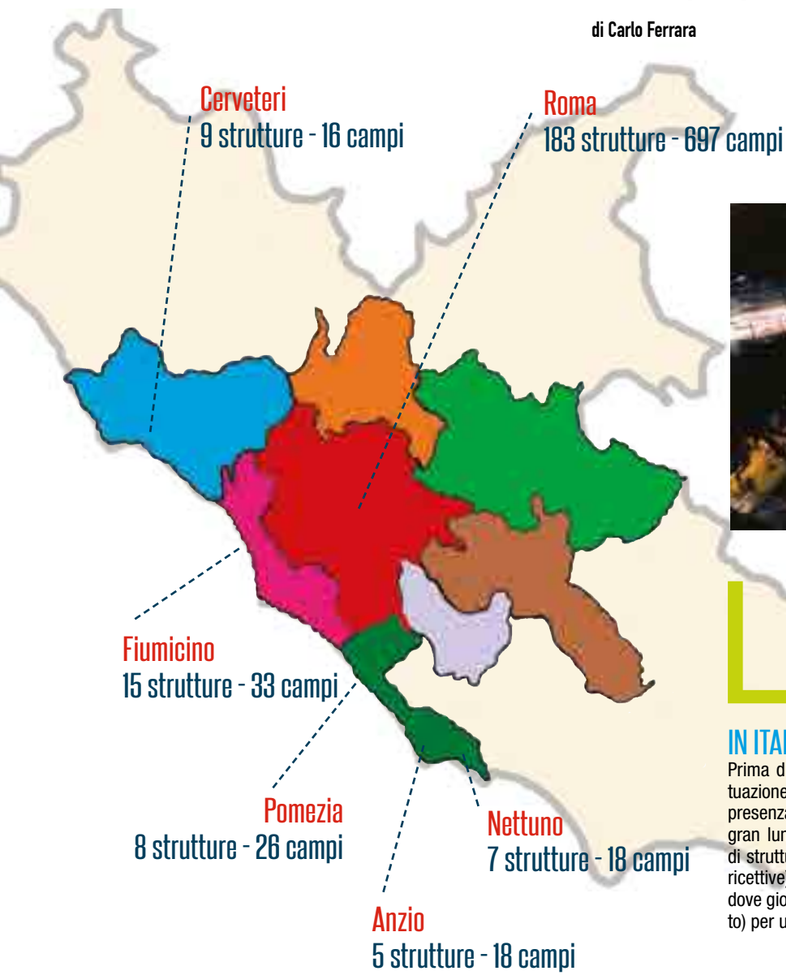
SUPERATI 1.000 CAMPI

IN COLLABORAZIONE CON

A ROMA PIÙ DI 1.000 CAMPI

Nella città metropolitana di Roma la crescita del padel è senza freni, lo testimoniano i 1.000 campi sparsi nel territorio

di Carlo Ferrara



La città eterna è di gran lunga la provincia con più campi e strutture in Italia e ciò dovuto al fatto che la fase di esplosione di questo sport è avvenuta proprio anni fa nella Capitale.

IN ITALIA

Prima di analizzare il fenomeno "Roma" aggiorniamo la situazione attuale nel nostro paese, che a gennaio vedeva la presenza sul territorio nazionale di 1.800 campi, numero di gran lunga superato oggi con più di 4.500 campi. A livello di strutture (circoli sportivi, club dedicati al padel e strutture ricettive) contiamo in tutta la nostra penisola 1.793 location dove giocare (di cui 508 con la possibilità di sfidarsi al coperto) per un totale di 4.578 campi, di cui 1.345 indoor.

Le cinque province TOP che detengono il primato con più campi sono dopo Roma, Milano (66 strutture;236 campi), Torino (72;188), Napoli (71;149) e Latina (61;143).

IL FENOMENO DELLA PROVINCIA DI ROMA

Secondo i dati del sito-osservatorio Mr Padel Paddle, a fine 2020 avevamo nel capoluogo del Lazio 193 club e 555 campi, nonostante questo dato molto alto rispetto alle altre province sono continuati gli investimenti fino ad arrivare a 289 club e 1.005 campi, con un incremento del 80% come installazione di nuovi campi in soli 11 mesi.
Roma presenta la bellezza di 63 strutture con campi indoor e può contare su quasi 200 campi al coperto (196) che rappresentano il 20% di tutti i campi della provincia contro

una media nazionale del 28%. La media di campi per singolo club è di 3,5 (se consideriamo solo il comune è di 3,8) contro una media nazionale di 2,6. In tutta la provincia è possibile giocare in 42 comuni sparsi nel territorio. I comuni che hanno più strutture sono il comune di Roma (183 strutture; 697 campi), Fiumicino (15;33), Cerveteri (9;16), Pomezia (8;26), Nettuno (7;18) ed Anzio (5;18).
In Italia esistono 14 strutture con almeno 10 campi, 8 di esse sono presenti in provincia di Roma; i più grandi club sono il Red Padel (nella foto) con 15 campi di cui 9 indoor seconda struttura in Italia come campi dopo quella del Country Village di Paderno Dugnano (18 campi), Joy Padel Club (14 campi di cui 6 al coperto), Sporting Club Ostiense (13 campi, di cui 9 operativi al momento), Bola Padel Club e Olimpic Padel Club con 11 campi e tre con 10 campi quali lo Xpadel, Circolo San Giorgio e a Pomezia il Globo 69 Padel Indoor (tutti e 10 al coperto). Entro fine anno il Paradise Empire Club farà parte di questo gruppo con ben 12 campi di cui 9 al coperto. Poi vi sono 3 club con 9 campi, 9 strutture con 8 campi, 8 con 7 campi, 16 con 6 e 18 con 5.
Da una nostra indagine sul web, effettuata su un campione di 490.000 utenti italiani, gli appassionati che seguono il Padel nella città metropolitana di Roma sono sempre più numerosi; il comune di Roma è infatti al primo posto in Italia, seguita da Milano e Torino come "addicted" di questo sport.

DAI UNA SPALLATA ALL'INFLUENZA.

CON IL **VACCINO ANTINFLUENZALE,**
SICURO E GRATUITO, RIDUCI I RISCHI
DI COMPLICAZIONI E MALATTIE GRAVI.

È gratuito dai 60 anni, per i bambini da 6 mesi
a 6 anni e per gli adulti con patologie croniche

Informati dal tuo medico di famiglia
dal pediatra, in farmacia o vai su salutelazio.it

SALUTE LAZIO
SISTEMA SANITARIO REGIONALE

REGIONE
LAZIO

Se ti piace il padel sicuramente hai iniziato anche a seguire i professionisti di questo bellissimo sport, anche perché non siamo i soli a continuare a ripetere che osservare partite professionistiche sono un ottimo strumento per migliorare anche il nostro gioco.

di Roberta Lozza

COME SEGUIRE LE PARTITE DEL G RANDE PADEL PROFESSIONISTICO

L'osservazione infatti ci permette di fare nostre le strategie di gioco, imparare l'aspetto più tattico e migliorare i nostri gesti tecnici. Ma qual è il modo migliore per potersi riempire gli occhi delle magnificenze, un po' aliene, che fanno i top player al mondo?
Fortunatamente ci sono diverse soluzioni, per tutte le tasche!!

SKY

Non possiamo non partire da Sky che nel 2021 ci ha sorpreso mandando in onda tutte le tappe del World Padel Tour e i mondiali di Doha (il campo centrale). Programma che è iniziato con la tappa di Sardegna del 2020, aveva poi iniziato a proporre le ultime tappe dell'anno scorso sorprendendoci poi con un calendario 2021 da far luccicare gli occhi. È stata una bella scommessa di Sky che, ad un anno di distanza, inizia anche a creare trasmissioni e programmi dedicati a questo sport. Puoi infatti vedere gli highlight dei vari incontri, le interviste ai migliori giocatori e chissà quali altre sorprese ci aspettano.
La pecca, non indifferente, è sicuramente collegata al costo. Per poter vedere il padel su Sky è infatti necessario avere l'abbonamento base e sport. Il pro, oltre al poter vedere le partite live e volendo anche di registrarle, è la possibilità di interagire in diretta con i commentatori che, attraverso Direct di Instagram invitano sempre a porre domande a cui rispondono sempre tra un colpo e l'altro.

SUPERTENNIX

Supertennix è una piattaforma molto interessante, dedicata a tennis, padel e beach tennis e disponibile sia in versione web per pc che app per smartphone (sia android che iOs).
È stata inaugurata quest'anno e offre la possibilità di seguire i nostri pro italiani nei maggiori tornei e campionati nazionali. A distanza di qualche giorno dal live, offre anche la possibilità di guardare le partite del World Padel Tour. Quindi sono in differita e con i risultati definitivi già conosciuti ma è innegabile che certe partite tra titani sono belle da guardare e riguardare fino a impararle a memoria.
Anche in questo caso, è un canale a pagamento ma con profonde differenze rispetto a Sky.
Intanto va detto che per i tesserati FIT è completamente gratuito, è sufficiente registrarsi con il proprio numero di tesseramento e si accede in modo illimitato fino alla validità della tessera.Se non sei tesserato puoi pagare l'accesso sia in modalità mensile che annuale. Come sempre l'annuale offre una migliore scontistica e quindi ha maggiore vantaggio economico (l'annuale attualmente costa meno di 40€ ma se pensi di volerlo sfruttare solo in determinate occasioni (ad esempio durante la serie A) puoi scegliere di acquistare un solo mese.

SOCIAL E YOUTUBE

Sempre più spesso, sulle pagine Facebook dei circoli che ospitano partite importanti si ha la possibilità di seguire la live dell'evento quindi basta salvare il promemoria alla partenza della live e agganciarsi. E se non hai la possibilità di guardarla in tempo reale la puoi trovare sulla pagina al tuo miglior momento.
Molto interessante anche YOUTUBE, ad esempio il canale WPT e della FIP cioè la Federazione Internazionale di Padel (che ha trasmesso tutte le partite dei mondiali di Doha). Se aggiungiamo che ormai quasi tutti utilizziamo smart tv che ci permettono di accedere a youtube e ai social direttamente dalla tv, vuol dire guardare intere partite, ore e ore di padel di altissimo livello, comodamente dal divano.

WORLD PADEL TOUR TV

In ultima ma non per meno importanza, parliamo ora dell'app di lancio recentissimo targata World Padel Tour.
Ci sono materiali da ora per i prossimi secoli. È possibile andare di repertorio su partite degli anni passati, vedere highlihgts attuali, interviste e biopic sugli atleti più importanti. E, a differenza di sky, da questa app mobile è possibile seguire le tappe WPT fin dagli ottavi (l'esordio è stato con i quarti di giovedi 2 dicembre al Mexico Open) .
È partita da poco, avrà sicuramente di che sorprenderci!
Nota di colore, i commenti sono in spagnolo e talvolta si trovano anche partite in inglese, diventa un'ottima occasione per imparare il gergo nella lingua più parlata a padel!
Non ci sono quindi più scuse per non essere informatissimi e preparatissimi rispetto al mondo professionistico del padel, che ci insegna tecnica, tattica e tanto fair play (che nei campi amatoriali non è mai abbastanza).
Non ci resta che augurarvi buona visione!!

DOMINIO SPAGNOLO

Termina la seconda edizione del Cupra Fip Finals al palazzetto dello sport di Cagliari con la Spagna dominatrice del torneo.

di Carlo Ferrara

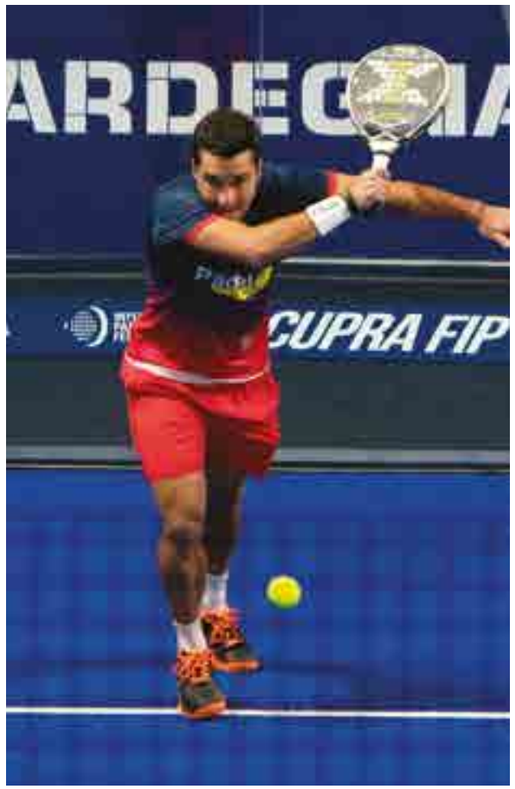
Domenica, 12 dicembre, si sono svolte le finali al Palapirastu del capoluogo sardo che hanno chiuso la stagione 2021 dei tornei della Federazione Internazionale di Padel (FIP), diretta dal Presidente Luigi Carraro.
Anche in questa 2a edizione delle "Cupra FIP Finals", torneo finale del "Cupra FIP Tour" (il circuito di riferimento della FIP per i giocatori e le Federazioni dei cinque continenti), hanno partecipato giocatori di rilevanza mondiale da 17 paesi di vari continenti.
La manifestazione a marchio FIP, nata per favorire la diffusione del Padel e la crescita dei migliori giovani in tutto il mondo, ha previsto un montepremi di 60mila euro (distribuito in parti uguali tra le coppie maschili/femminili iscritte al torneo), tra i più ricchi nel panorama internazionale. Le coppie vincitrici hanno conquistato 65 punti del ranking WPT/FIP.

LE FINALI FEMMINILE E MASCHILE

Le finali hanno visto in campo tutte coppie spagnole in entrambe le categorie. La finale femminile è stata disputata dalle prime due teste di serie del torneo con la vittoria delle favorite Maria Del Carmen Villalba Sanchez (n°27 del ranking mondiale) e Jessica Castello Lopez (n°19) contro Veronica Virseda Sanchez (n°26) e Barbara Las Heras Monterde (n°24) con il punteggio di 3-6/7-6/6-2.
In campo maschile la sfida è stata tra le teste di serie n°4 Javier Gonzalez Barahona (n°56) e Inigo Zaratiegui Pedrosa (n°49) contro i n°2 Alejandro Arroyo Albert (n°41) e Ivan Ramirez Del Campo (n°28) ed è stata vinta dai primi per 6-2/6-3.

IL TORNEO DELLE COPPIE ITALIANE

Dal punto di vista dei colori azzurri è stato un torneo positivo che ha visto una coppia maschile arrivare ai quarti, giocando un buon padel, quella della coppia italo-argentina Capitani-Britos fermati dagli spagnoli Gonzales Barahona-Zareteiegui Pedrosa. Ottimo risultato per le ragazze tricolore. Reduci dal terzo posto al Mondiale di Doha, hanno portato Carolina Orsi, in coppia con Alicia Blanco Rojo e Chiara Pappacena con Giorgia Marchetti in semifinale con quest'ultime vittoriose ai quarti di finale contro le teste di serie n°3 Ana Cortiles (n°42) e Xenia Clasca (n°50). Bene anche la coppia Erika Zanchetta con la giovane Martina Parmigiani che hanno superato i sedicesimi più impegnativi di tutte battendo la Fassio Goyeneche che giocava in coppia con Guimete Bigas, per poi uscire contro le vincitrici del torneo Villaba/Castello. Sempre ai quarti si sono fermate Emily Stellato e Valentina Tommasi sconfitte da Virseda-Las Heras Sanchez. Le azzurre chiudono un anno che definire positivo è riduttivo, con una crescita sia dal punto di vista del ranking, ma soprattutto del livello di gioco. La Spagna si conferma regina del mondo, ma l'Italia, soprattutto tra le donne, è in forte crescita con ben 8 italiane tra le prime 100 al mondo.



AGUSTA MV ROMA
gusta RISTORANTE
AGUSTA MV ROMA CAFFÈ

MV AGUSTA ROMA
TI ASPETTA
NEL NUOVO EXPERIENCE CENTRE
CON RISTORANTE GOURMET E CAFFETTERIA

Piazza Carlo Magno,13/15
(ad un passo da piazzale delle Province e dalla stazione Tiburtina)
06 69332582 - info@mvagusta-roma.it - mvagusta-roma.it

@mvagustaroma - @ristorantegusta - @mvagustacaffe
mvagusta-roma.it - mvagustaroma - ristorantegusta - mvagustacaffe

I VINCENTI A PADEL SI FAN NO A RETE...

MITO O REALTÀ?

In generale sappiamo, ci dicono spesso che nel padel è importante guadagnare la rete perché è da qui che si chiudono i vincenti.

Vero in linea di massima, resta però fondamentale imparare a dominare anche da fondo campo. Perché a livello amatoriale si chiudono molti punti a causa dell'inesperienza generale ma anche perché ci sono moltissime occasioni per chiudere anche quando il nostro livello si alza. A patto di saperlo fare!
Un errore da non commettere infatti, è quello a fondo campo di ributtare la palla agli avversari con il solo intento di superarli e correre a rete perché il rischio più che concreto sarà quello di servire palle facili da aggredire. Dall'alto se cercheremo scampo nei pallonetti o con volee che ci superano mentre erroneamente ci posizioniamo troppo avanti nel campo. Per poter quindi diventare più concreti e offensivi, è importante migliorare il nostro approccio da fondo campo, con maggior controllo dei colpi ma anche più diversificazione.

I TRE CONSIGLI CHE VI AIUTERANNO A MIGLIORARE SENSIBILMENTE LA VOSTRA PRESTAZIONE QUANDO GLI AVVERSARI VI CHIUDONO AL FONDO

1 LA PRESA:

è vero che con il padel si può giocare anche con la sola presa continental ma se vogliamo crescere di livello, dobbiamo poter imparare tutte le diverse sfumature delle prese perché a seconda di come impugniamo la pala possiamo dare un effetto piuttosto che un altro. È un aspetto a cui viene forse prestata troppa poca attenzione ma varrebbe invece la pena di spenderci lezioni con un bravo maestro perché la differenza nel gioco diventa notevole. Correggere la presa ti aiuterà sui colpi da fondo campo come pure di essere più offensivo sui colpi che lo richiedono e di essere maggiormente efficace sulle palle più difficili. È l'equivalente del fare i solfeggi quando si vuole imparare a suonare il pianoforte… può essere noioso ma è il passaggio che ci permette poi di suonare magnificamente le sinfonie di Beethoven.

2 CONDIZIONA IL GESTO TECNICO:

pare ovvio, alla fine prendiamo lezioni per imparare proprio questo no?
Solo, dobbiamo poi prestare attenzione al nostro gesto tecnico anche durante le partite… e questo è più difficile da fare. È abbastanza comune trovarsi a fare lezione per scoprire che la volee si imposta in modo diverso, sia di piedi che per il movimento delle braccia. E allora, investiamo minuti a fare una volee dopo l'altra, nello stupore di come ci viene bella tesa, con poco rimbalzo e davvero difficile da ribattere. La triste notizia è che, affinché questa stessa volee ci esca anche in campo, sovrascritta a come abbiamo sempre fatto le volee, serve tempo. Tempo in cui insistiamo con le lezioni e le correzioni del maestro e con l'osservazione oggettiva di cosa facciamo in campo. Può infatti essere utile registrare le nostre partite perché ci permette di osservare il vero movimento che facciamo nella concitazione del gioco. Scopriremo che ne colpiamo dall'alto in basso meno di quante vorremmo… ma la consapevolezza è il primo passo. Questa attenzione ci permette di essere più consapevoli del nostro gesto in partita e, soprattutto nelle partite di circolo, ci aiuta a sperimentare sapendo che potremmo sbagliare un po' di più. Dopo tutto, se non si fa non si sbaglia, se non si sbaglia non si impara.

3 LA VELOCITÀ:

questa benedetta. Lo abbiamo scritto più volte, il padel è un gioco più strategico che di forza. L'obiettivo è quello di aprirsi spazi nel campo dove infilare gli avversari. Certo, gli smash, i porTres, i x4 e le sassate vincenti ci esaltano di più, ci danno anche la sensazione di scaricare maggiormente le tensioni della giornata… ma se l'obiettivo è quello di scaricare tutta la nostra forza in campo, forse faremmo meglio a dedicarci a qualche sport da combattimento. Una palla forte spesso e volentieri finisce a vetro e se rimbalza correttamente, ha il vizio di tornare comoda e alta per i miei avversari. Non devo più smashiare quindi? Chiaro che no, sono parte del gioco. Dovrebbe però essere il colpo decisivo, che facciamo quando abbiamo creato le condizioni tali per impedire agli avversari di ribattere. Capita invece più spesso di quanto notiamo che saper dosare la velocità, saper dare un ritmo per poi spezzarlo all'improvviso verso l'alto o il basso, ci procura più vincenti di qualche remate malriuscito. Per qualcuno sarà una triste realtà ma vi basterà guardare una qualsiasi partita di Pro per accorgervi di come il tiro di potenza sia una risorsa usata con il centellino. Questi passaggi sono più facili da migliorare con l'affiancamento di un buon maestro, che ci può forzare a perfezionare il gesto tecnico e il resto, oltre che osservarci in partita o nelle nostre registrate. Ad ogni modo, applicarsi in questi tre semplici accorgimenti offre subito importanti miglioramenti nelle nostre performance!

COME GIOCARE A PADEL CON AVVERSARI SUPERIORI

Abbiamo già visto in passato come gestire una partita a Padel con avversari inferiori, perché da ogni partita si ha la possibilità di prendere qualcosa di buono e imparare anche dagli altri. Vediamo allora una serie di suggerimenti per assicurarci di portare a casa il miglior risultato possibile!

PROBABILMENTE PERDERAI, QUINDI ALMENO DIVERTITI

Possono sempre capitare dei colpi di scena ma in linea di massima, se i nostro rivali ci sono superiori per gioco di molto è più probabile che racimoleremo una sconfitta. Questa consapevolezza deve aiutarti a giocare in scioltezza e senza pressione, le condizioni perfette per lasciare andare il braccio, dandoti l'occasione di giocare al tuo meglio e… vedere come va. Il divertimento con questi ingredienti è assicurato, quindi hai la certezza che, a prescindere dal risultato, avrai la soddisfazione di aver giocato una bella partita.

SFRUTTA LA LEGGEREZZA DELLA COPPIA AVVERSARIA

Così come voi sapete di avere rivali a voi superiori, con ogni probabilità i vostri rivali sapranno di esserlo nei vostri confronti e questo, spesso e volentieri, porta gli avversari ad entrare in campo con meno intensità, diciamo con impegno a metà.

Per voi è importante invece entrare subito al vostro meglio per poter approfittare di ogni minima occasione, come può essere questa. Perché entrare pienamente in partita quando hai iniziato a mezzo tono è comunque impegnativo e, a seconda della coppia, può richiedere più o meno tempo.

NON DARTI MAI PER VINTO A PADEL

Magari sapere che ti scontrerai contro giocatori più forti ti abbacchia. Beh, non deve! Per quanto sei consapevole che difficilmente la spunterai, entra in campo mostrando tutta la tua voglia di allungare il gioco il più possibile e sfrutta tutto il tempo che riuscite a conquistare per giocare al tuo meglio. È pur sempre l'occasione di giocare con qualcuno migliore di te che, magari nelle partite di circolo non organizzerebbe mai.

ANALIZZA SEMPRE GLI AVVERSARI

Ok, sono più forti ma… tutti abbiamo punti di debolezza. Non dimenticare mai di analizzare il gioco degli avversari anche quando ti sono superiori e scova i loro colpi migliori e quelli peggiori. Ovvio poi, il tuo gioco dovrà evitare di servire i primi e dare più fastidio possibile sui secondi! Se ti trovi in un torneo e hai modo di osservare i tuoi avversari in un'altra partita prima di entrarci in campo, fallo!! Hai più tempo per decidere una strategia con il tuo compagno.

SCEGLI I TUOI OBIETTIVI DI PARTITA

Come vi abbiamo suggerito per le partite dove voi siete superiori e rischiate di uscire di partita per "noia", anche in questo caso una buona strategia è avere degli obiettivi. Che non hanno a che fare con il "vincere" soprattutto quando è piuttosto difficile realizzarlo. Piuttosto possono essere obiettivi legati al numero di set (ad esempio arrivare al terzo set), piuttosto che al numero di game vinti. Piuttosto che all'uso di certi colpi o una determinata strategia. Importante è che siano obiettivi raggiungibili, realistici, misurabili e sotto il vostro controllo (avere per obiettivo il fare dieci smash presuppone che gli avversari ti alzino una palla idonea, quindi non hai pieno controllo di questo obiettivo. Fare dieci vincenti invece si).

MANTIENI LA CONCENTRAZIONE

La continuità è importante, a maggior ragione in una situazione di squilibrio in campo. È abbastanza tipico avere alti e bassi in campo ma se riesci a mantenere leggerezza e divertimento, consapevolezza sui tuoi mezzi e giochi per i tuoi micro obiettivi, avrai facilità a restare in partita senza mollare colpi.

SII SEMPRE POSITIVO

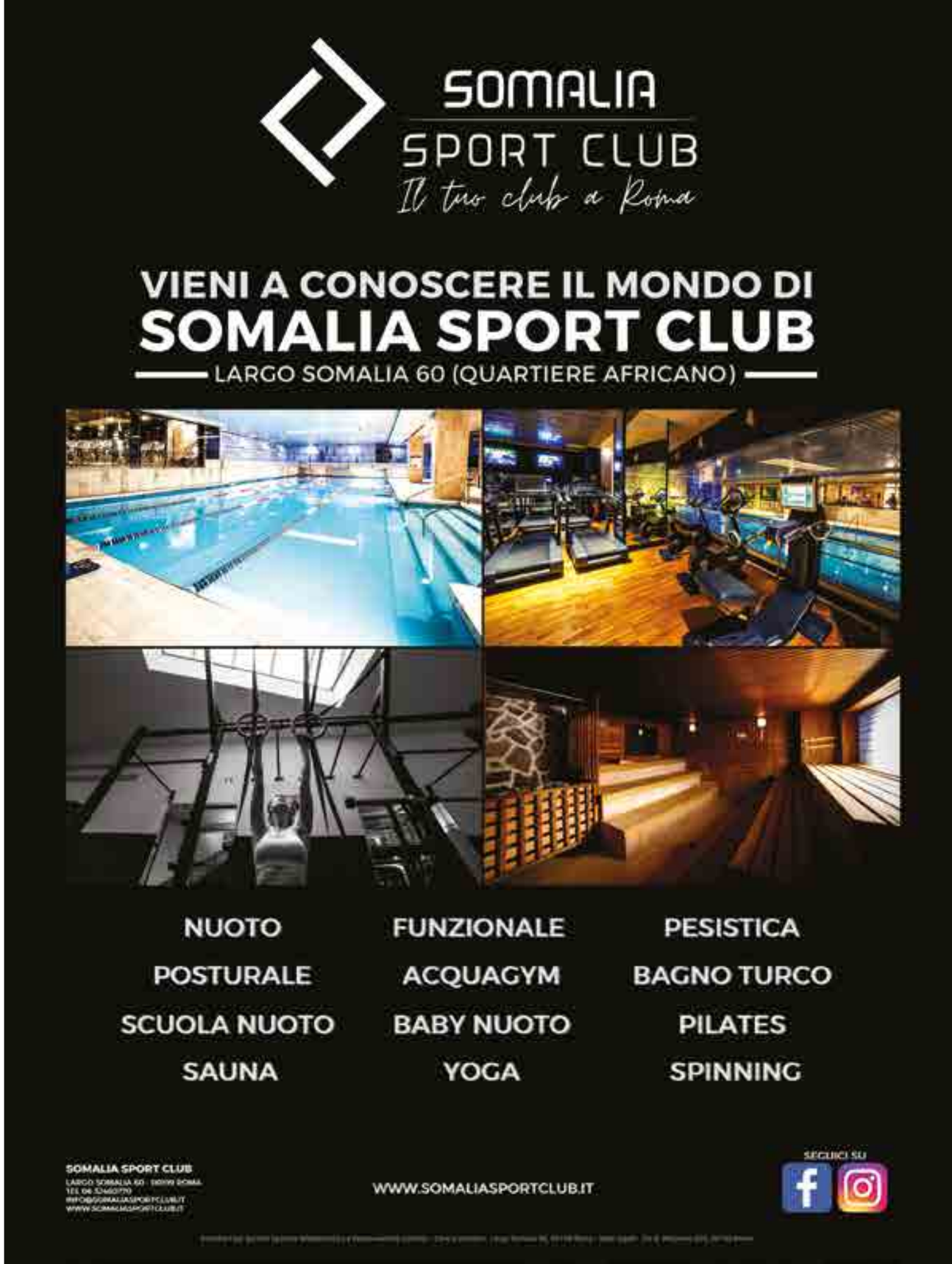
È un buon consiglio sempre, a prescindere dal tipo di partita. In questo caso è utile in modo particolare perché il nostro atteggiamento e stato d'animo rafforzerà o minerà quello degli avversari. Essere in campo sconsolati o nervosi perché stiamo perdendo galvanizzerà ancora di più gli avversari mentre essere in campo a giocarcela nello stato d'animo migliore gli lascerà il messaggio che non ci arrendiamo fino alla fine.

RICORDA QUANDO HAI PERSO CONTRO UNA COPPIA PIÙ DEBOLE

Nel padel è sempre una ruota che gira, ti è sicuramente capitato di entrare in campo da stra favorito e perdere o vincere con più fatica del dovuto. Ricordati sempre queste situazioni come leva a fare bene e fare meglio… perché lo dicevamo all'inizio: pensare di vincere è quasi qualcosa di miracoloso ma… talvolta i miracoli accadono.

ENTRA IN PARTITA PRIMA DI SCENDERE IN CAMPO

Se ne hai la possibilità arriva al club prima della partita e meglio ancora, se hai un campo libero o uno spazio dove puoi riscaldarti, approfittane con il tuo compagno. Avvantaggiarti di 30 o 45 minuti di attività ti aiuterà ad entrare in campo già in partita. Facci sapere come ti troverai seguendo questi semplici consigli, la prossima volta che ti troverai in una partita "Davide contro Golia".



MENTAL COACHING

COME GIOCARE UN MATCH POINT A PADEL

A volte quando si arriva al match point succede di sentirsi insicuri e dubbiosi, altre volte invece succede di sentirsi cosi sicuri di se stessi da percepire già la vittoria in tasca. . . ma ormai lo sappiamo, la partita finisce quando finisce, né un punto prima né un punto dopo.

A cura di Cristina Molinari – Padel Mental Coach

I momento del Match Point è un momento delicato ed è importante saperlo gestire per evitare i due atteggiamenti estremi:

- insicurezza e incertezza;
- eccesso di sicurezza in se stessi;

considerando che entrambi questi estremi possono compromettere l'esito della partita.

COSA FARE PER VIVERE AL MEGLIO IL MATCH POINT

1. Fisiologia (uso del corpo): muovi i piedi, apri le spalle, sciogli i muscoli se necessario e guarda dritto davanti a te. Approfitta dei momenti che precedono il servizio per verificare la tua fisiologia e renderla proattiva al gioco.
2. Dialogo interno: applica tutte le tecniche che conosci, ne abbiamo viste alcune insieme, nei precedenti articoli, è fondamentale abbassare il volume del tuo dialogo interno e creare silenzio.
3. Visualizza la traiettoria del tuo servizio e focalizzati sul momento presente: il match point è nel "qui e ora".
4. Attieniti al piano iniziale: tu e il tuo compagno avete una strategia, ricordatelo. Non è il momento di inventare nulla.
5. Mantieni le cose semplici: continua a fare qualsiasi cosa tu abbia fatto fino a quel momento, è il momento di perseverare.

E COSA EVITARE

1. Evita di inventarti qualsiasi cosa: potresti avere la tentazione di provare quel colpo particolare, quell'effetto che ti piace tanto, forse vorresti stupire gli avversari, il tuo compagno e te stesso: è il momento peggiore per farlo.
2. Dialogo interno: evita di alimentarlo
3. Provocazioni: evita le manifestazioni di eccessiva sicurezza, che normalmente mascherano momenti di insicurezza totale
4. Respirazione: evita la respirazione veloce e toracica, fai respiri profondi.
5. Focus: evita di guardarti intorno, resta in campo, sulla palla, un colpo alla volta.

Forse adesso stai pensando "eh brava, si fa presto a fare un elenco di cosa fare e non fare, così siamo bravi tutti, ma come si fa?"
Un aspetto fondamentale da considerare sempre quando giochiamo è il concetto di gioco interiore introdotto e studiato da Tim Gallwey.
Dentro di noi ci sono due voci che lottano ogni secondo per dominare le nostre azioni.
Una delle due voci ci spinge a raggiungere i risultati che desideriamo, l'altra critica e giudica costantemente ciò che facciamo.
Ogni volta che ci apprestiamo a fare una prestazione, ci affacciamo a due sfide, una è la partita di padel, il gioco esteriore, l'altro è il nostro gioco interiore, in assoluto la parte più impegnativa.
Esistono esercizi e tecniche per gestire al meglio il nostro gioco interiore, e oggi voglio vedere con te un singolo passaggio che può aiutarti a fare da subito la differenza nelle tue prestazioni e nello specifico nella gestione del match point: SMETTI DI GIUDICARE.
Da oggi stesso, ecco l'esercizio per te: ogni volta che in campo fai un errore, chiediti "cosa ho imparato?"
Questa semplice domanda ti aiuta a spostare il focus dalla critica e dal giudizio all'apprendimento ed è funzionale alla gestione della performance in generale e nello specifico a momenti importanti come il match point.
L'assenza di giudizio ci permette di migliorare i nostri risultati divertendoci: in campo come nella vita il giudizio è tanto frequente quanto limitante.

EXCLUSIVE PADEL CUP INTESA SANPAOLO

VIP IN CAMPO AL MASTER DI MILANO

ZANETTI E CAMBIASSO A TIFARE PER LE MOGLI

Master finale al Quanta Club:
tra i protagonisti anche Legrottaglie
Il circuito si chiuderà nel prossimo weekend
con il Master al Villa Pamphili di Roma

di Marco Calabresi

Si è conclusa la prima edizione milanese della Exclusive Padel Cup, ed è stato un successo straordinario. Con il Master disputato al Quanta Club è calato il sipario sul circuito organizzato da MSP Italia, ente di promozione sportiva riconosciuto dal Coni, e firmato da Exclusive, la prestigiosa carta di credito che il Gruppo Intesa Sanpaolo riserva alla sua migliore clientela, con servizio concierge dedicato h24, servizi lifestyle distintivi e privilegi unici. Sono state oltre 60 le coppie iscritte alle tappe milanesi, per un totale di oltre 500 tra giocatori e giocatrici nelle tre categorie: maschile, femminile e misto. L'ultimo appuntamento del 2021 per la Exclusive Padel Cup sarà il Master di Roma, in programma

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 81153786
info@zeusenergygroup.com

zeusenergygroup.com

nel prossimo weekend (18-19 dicembre) al Villa Pamphili Padel Club. "Abbiamo accolto con entusiasmo l'opportunità di sostenere questo torneo di padel, disciplina sportiva che sta vivendo un vero e proprio boom di crescita - dichiara Andrea Lecce, Responsabile Direzione Sales & Marketing Privati e Aziende Retail di Intesa Sanpaolo –. La nostra presenza alla manifestazione ha confermato l'impegno e la passione che il Gruppo riserva al mondo dello sport, a tutti i livelli, nella convinzione che sia un bene comune, portatore di valori, idee, inclusione e aggregazione. Impegno e passione che mettiamo ogni giorno anche nella cura dei nostri clienti, per soddisfare ogni loro esigenza, e che ha ispirato la realizzazione di Exclusive: non solo una carta con ampia libertà di spesa, ma un ecosistema di servizi di caring, benefit ed esperienze in continua evoluzione. Un approccio completo, con cui puntiamo a migliorare benessere e qualità di vita delle persone".

TIFOSI SPECIALI E siccome il padel è uno sport che coinvolge sempre di più anche il mondo del calcio, sono stati numerosi gli ex giocatori a essersi alternati sui campi della Exclusive Padel Cup. Da Beppe Bergomi (che ha giocato il doppio misto in coppia con la moglie Daniela) a Serginho, fino a Cristian Zenoni (vincitore anche di una tappa), Nicola Legrottaglie, Lampros Choutos e Oscar Brevi. Il padel è anche uno sport per famiglie e unisce mariti e mogli. Nell'ultima tappa della Exclusive Padel Cup sono scese in campo Claudia Fittipaldi e Paula De La Fuente, mogli rispettivamente di Esteban Cambiasso e Javier Zanetti, che dall'altra parte del vetro si sono goduti gli scambi della Exclusive Padel Cup. "Io e Paula giocavamo a padel in Argentina quando avevamo 18 anni", ha ricordato Zanetti. In campo anche Marta Sannito, moglie di Antonio Cabrini, Alessia Serafini, moglie di Cristian Zaccardo, e Graziella Laffranchi, moglie dell'ex atleta Gennaro Di Napoli. Altre presenze illustri quelle della showgirl ed ex calciatrice Astrid Ericsson, di Luca Facchetti (figlio dell'indimenticato Giacinto) e dell'ex pallavolista Pasquale Gravina, uno di quelli della "Generazione di Fenomeni". "Il padel mi ricorda il movimento a due del beach volley", ha spiegato Gravina. Sportivi, ma anche personaggi del mondo dello spettacolo, come l'attrice Sarah Maestri e il conduttore di Zelig Davide Paniate.

VINCITORI Ad aggiudicarsi il Master di Milano sono stati Giorgio Greco e Davide Tran (doppio maschile), Rebecca Pizzi e Chiara Santella (doppio femminile), Davide Petrone e Raluca Arosoaie (doppio misto).

SODDISFAZIONE "È stata un'edizione esaltante – ha commentato Claudio Briganti, responsabile del settore padel di MSP Italia -, con numeri da record e tante presenze illustri. Siamo felici che il padel si stia diffondendo in maniera così importante anche a Milano: resta una grande forma di aggregazione e divertimento, ma con il passare dei mesi sta diventando sempre di più una disciplina sportiva di livello anche per quello che riguarda il settore agonistico. Ci tengo a ringraziare tutti i partecipanti, i circoli che ci hanno ospitati e ovviamente Intesa Sanpaolo che ha deciso di legare il suo nome a quello del torneo".

Fonte Be Different

RETINOPATIA DIABETICA: PARLA IL DOTTOR DE GAETANO

LA RETINOPATIA DIABETICA È LA CAUSA PIÙ COMUNE DI CECITÀ LEGALE TRA I 20 E I 65 ANNI. È QUINDI FONDAMENTALE EFFETTUARE UNA DIAGNOSI E UN TRATTAMENTO PRECOCI ASSOCIATI AD UNO STRETTO CONTROLLO GLICEMICO.

La retinopatia diabetica è una complicanza del diabete mellito, che, se non riconosciuto e trattata adeguatamente, può portare a grave deficit visivo. Il diabete causa un danno ai piccoli vasi retinici con sviluppo di edema e ischemia, e liberazione di sostanze come il fattore di crescita endoteliale vascolare (VEGF), che causa neovascolarizzazione retinica con sviluppo di emorragie, distacco di retina e glaucoma. È quindi fondamentale effettuare una diagnosi precoce attraverso controlli oculistici periodici a cui devono sottoporsi tutti i pazienti diabetici. Gli esami diagnostici quali l'OCT e la fluorangiografia retinica sono utili per classificare la malattia e indirizzare le scelte terapeutiche. In particolare, in presenza di edema maculare diabetico, il trattamento di prima scelta è l'iniezione intravitreale di farmaci cortisonici e anti-VEGF. Fondamentale è il trattamento laser delle aree ischemiche per prevenire la neovascolarizzazione. Il controllo della glicemia è un approccio terapeutico precoce sono fondamentali per evitare lo sviluppo di complicanze e preservare la funzione visiva.

DA SAPERE

L'OCT (Tomografia Oculare Computerizzata) permette, tramite l'utilizzo di raggi laser a bassa potenza, di avere una visione dei tessuti oculari superficiali e profondi dell'occhio. Con il laser si ispezionano retina e cornea consentendo la diagnosi di patologie del nervo ottico, della cornea e della retina. Si tratta di un esame non invasivo e del tutto indolore per acquisire la scansione della parte centrale della retina.

CURIOSITÀ

In Italia, secondo l'Istat (dati 2016), sono oltre 3,2 milioni le persone che si dichiarano affette da diabete; si tratta, pertanto, del 5,3% della popolazione (16,5% degli "over 65"). Rispetto al 2000 la legione dei diabetici si è incrementata di un milione di individui. C'è poi un esercito di malati (un altro milione di persone) che è del tutto ignaro di aver contratto la malattia. Traduzione: un diabetico su tre non sa di essere tale.

PERCHÉ SCEGLIERE IL DOTTOR CRISTIANO DE GAETANO

Specializzato in chirurgia del segmento anteriore oculare, in particolare della chirurgia della cataratta, il dottor De Gaetano si occupa anche di degenerazione maculare senile, miopia, glaucoma, chirurgia palpebrale e – ovviamente – retinopatia diabetica. Autore di svariate pubblicazioni scientifiche ha partecipato, in qualità di relatore, a numerosi congressi nazionali e internazionali.

Dr. Cristiano De Gaetano
Cell: 334 14 16 917
Mail: cristianodegaetano@libero.it

L'ESPERTO RISPONDE

DENTE DEL GIUDIZIO: CONOSCERLO PER EVITARE GUAI!

La dentizione permanente si conclude con l'eruzione dei denti del giudizio, ovvero i terzi molari (o ottavi). Questi generalmente fanno la loro comparsa tra i 18 e i 25 anni, ma possono anche comparire più tardi o non erompere affatto oppure farlo solo parzialmente.

Dal punto di vista funzionale, i denti del giudizio non sono più utili alla masticazione come lo erano per i nostri antenati. Questi molari si sono sviluppati durante il processo evolutivo della specie umana. Gli uomini primitivi avevano una mascella più ampia rispetto alla nostra perché si nutrivano di cibi più duri come la carne cruda e gli ultimi molari erano utili ad una masticazione più vigorosa. Con l'evoluzione dell'alimentazione questa esigenza è venuta meno perché i cibi sono diventati via via più morbidi e masticabili. L'erompere dei denti del giudizio è spesso associato a sintomi dolorosi. Questo perché i terzi molari, essendo gli ultimi a crescere, non sempre trovano lo spazio necessario nell'arcata dentale per completare la loro crescita (disodontiasi) e provocano una pressione nei denti adiacenti, assumendo anche posizioni anomale. I sintomi associati a questa fase possono essere:

- dolore intenso ai denti adiacenti e nella zona della mandibola o della mascella;
- arrossamento e rigonfiamento della gengiva;
- difficoltà durante la masticazione e nell'apertura e chiusura della bocca;
- febbre e mal di testa.

ORTODONZIA
#ortodonzia

I sintomi dell'eruzione dei denti del giudizio sono il più delle volte chiari ed evidenti perché associati a dolori e rigonfiamenti della gengiva. In casi più fortunati invece non si riscontra alcuna sintomatologia dolorosa. Molto dipende dalla conformazione dei denti e dallo spazio che i nuovi elementi dentali trovano per erompere. Considerando che sono gli ultimi denti a fuoriuscire, molte volte lo spazio a loro disposizione non è adeguato o sufficiente, e questo può comportare diverse complicanze come quella del "dente incluso", che si verifica quando il molare che si sta formando non riesce a perforare la gengiva e rimane inglobato nell'osso, causando spesso l'insorgere di cisti. A lungo andare questa condizione può favorire infezioni e indebolire l'osso circostante.
Un altro scenario è quello del "dente ritenuto", che occorre quando parte del molare rimane sotto il livello del bordo gengivale e non riesce a partecipare ad una completa occlusione con l'arcata opposta. Se il terzo molare ha uno sviluppo non allineato agli altri denti può inoltre causare una pressione tale da provocare lo spostamento degli altri elementi dentali. In questa casistica rientra anche la crescita in senso orizzontale del dente del giudizio che provoca pressioni sul dente adiacente e infiammazioni gengivali (pericoronite).
Una volta completata la crescita degli ottavi, anche nei casi in cui lo sviluppo sia avvenuto in modo armonico e senza complicanze, resta il fatto che i denti del giudizio sono più facilmente colpiti da carie, gengiviti e ascessi. Ciò in virtù della difficoltà di mantenere una corretta pulizia orale nella zona più posteriore, perché più difficilmente raggiungibili dallo spazzolino e dal filo interdentale. Tale condizione rende i denti del giudizio facili bersagli della placca batterica. Anche per questi motivi il dentista può considerare un'estrazione preventiva, soprattutto quando il dente non cresce nel modo corretto ed è probabile che dia vita ad ulteriori disturbi. La terapia degli ottavi è essenzialmente una terapia estrattiva ambulatoriale in anestesia loco-regionale. L'avulsione chirurgica può essere più o meno complicata dal fatto che l'elemento si trovi in arcata, in seminclusione, o in inclusione ossea totale. Il tempo e la velocità di recupero sono spesso legate alla complessità dell'intervento, accompagnati quasi sempre da terapia antibiotica e antidolorifica. Nel post-operatorio è fondamentale attenersi a tutte le indicazioni date dallo specialista in fase di dimissione, seguendo una "dieta morbida", bevendo molti liquidi, evitando alimenti troppo caldi, salati, croccanti e acidi.

Lo studio Luzi è associato al network di eccellenza FACE XP – Experts in orthodontics
Visita il sito www.facexp.it

STUDIO LUZI
Studio Ortodontico in Roma dal 1962
INQUADRA IL QR CODE E SALVA CONTATTO E INDIRIZZO NEL TUO SMARTHPHONE
Via Gramsci, 16 - 00197 Roma
Tel. 06 85.57.950 - Cell. 329 42.20.307
infostudioluzi.net - www.studioluzi.net

IPERTENSIONE E STILE DI VITA

L'ipertensione è il principale fattore di rischio delle malattie cardiovascolari in tutto il mondo e colpisce più di 1 miliardo di persone a livello globale.

La riduzione della pressione sanguigna nei pazienti con ipertensione è il modo più efficace per abbassare i tassi di mortalità e i danni agli organi bersaglio. Le nuove linee guida europee definiscono l'ipertensione in presenza di valori pressori clinici uguali o superiori a 140/90 mmHg o valori pressori medi ≥130/80 mmHg al monitoraggio pressorio delle 24 h (holter pressorio) o ≥135/85 mmHg alla misurazione domiciliare.
La terapia antipertensiva dovrebbe essere finalizzata al raggiungimento di valori di PA sistolica <140 mmHg in tutti gli ipertesi, compresi i pazienti anziani con un buon livello di autonomia funzionale, se il trattamento è tollerato; nei pazienti giovani adulti, ma non per gli ultrasessantacinquenni, viene indicato un target pressorio più basso, con PA sistolica <130 mmHg. Per la PA diastolica sono raccomandati valori <80 mmHg. La PA sistolica non dovrebbe essere ridotta a valori <120 mmHg, in quanto il rapporto rischio-beneficio di una riduzione marcata dei valori pressori è ritenuto sfavorevole.
Per quanto riguarda la terapia farmacologica, abbiamo oggi a disposizione un gran numero di farmaci ad azione antipertensiva che possono essere somministrati sia singolarmente che in associazione; sarà il medico curante e/o lo specialista a decidere la strategia terapeutica più adatta al paziente. L'ipertensione attualmente è considerata un'epidemia, in aumento parallelamente all'aumento dell' incidenza di sovrappeso e obesità. Secondo l'Istituto Superiore di Sanità l'ipertensione arteriosa è un problema che colpisce in Italia in media il 33% degli uomini e il 31% delle delle donne.

IMPORTANZA DEI FATTORI NUTRIZIONALI NEL CONTROLLO DELL'IPERTENSIONE

PESO

Sia nei bambini che negli adulti, il peso in eccesso favorisce lo sviluppo dell' ipertensione. I meccanismi responsabili sono l'insulino-resistenza e l'iperinsulinemia generati dall'obesità; l'insulina riduce l'eliminazione renale di sodio, aumenta il tono simpatico e altera gli ioni intracellulari, con aumento della reattività vascolare (vasocostrizione).
E' ormai un dato indiscusso che il modo migliore per il controllo dell'ipertensione negli individui obesi è la riduzione del peso corporeo, ma è pur vero che il mantenimento di un peso adeguato aiuta a prevenire l'ipertensione nei soggetti non obesi. Anche modeste perdite di peso (5% del peso corporeo) contribuiscono al calo dei valori pressori con notevole beneficio per la salute a lungo termine. Per mantenere l'equilibrio energetico e ottenere un buon controllo del peso corporeo, è anche importante evitare uno stile di vita sedentario. In questo senso alcuni studi indicano che anche senza riduzione di peso corporeo, l'esercizio fisico determina una riduzione della pressione arteriosa (notevoli benefici si ottengono già solo camminando per 30-40 minuti, 3-4 volte a settimana).

MACRONUTRIENTI

La riduzione di assunzione di grassi saturi è fortemente consigliata per il controllo della PA, ma la proporzione di energia che deve provenire dai diversi macronutrienti è altrettanto importante. In questo senso, Appel et al. hanno riscontrato che la parziale sostituzione dei carboidrati con proteine e grassi monoinsaturi (AGM) può abbassare la pressione arteriosa e ridurre il rischio cardiovascolare. Aumentare l' apporto di AGM e omega-3 può esercitare un prezioso effetto vasodilatatore dovuto all'azione delle prostaglandine. Infatti, le diete ricche di omega-3 possono migliorare la funzione endoteliale e contribuiscono alla diminuzione della PA. L' American Heart Association consiglia il consumo di due porzioni di pesce a settimana nelle persone che non hanno una storia di malattia coronarica e almeno una porzione di pesce al giorno in quelli con malattia coronarica. Si consiglia il consumo quotidiano di 1/1.5 g di omega-3 (EPA, DHA) per ottenere un reale beneficio in termini di protezione cardiovascolare. Un adeguato apporto di proteine sembra utile nel controllo della PA, aumentando il flusso plasmatico renale, la velocità di filtrazione glomerulare e l'escrezione di sodio, anche grazie alle proprietà vasodilatatrici dell'aminoacido arginina.

ALCOL

Si osserva una relazione diretta tra consumo di alcol e aumento della pressione arteriosa, che è potenziata negli individui con eccesso ponderale. Bermúdez et al. indicano che gli uomini che consumano 28,4-47,3 g / giorno di alcol sono a rischio significativamente maggiore di soffrire di sindrome metabolica, iperglicemia, ipertensione arteriosa, ipertrigliceridemia ed aumento della circonferenza della vita, rispetto ai non bevitori; per tali motivi il consumo di alcol viene messo in relazione al controllo della PA.

FIBRE

Un adeguato apporto di fibre sembra utile nel controllo della PA. In numerosi studi un'integrazione controllata con fibra (con una dose media di 11,5 g / giorno) è stata associata a riduzione di pressione arteriosa diastolica e sistolica. La riduzione della pressione arteriosa era maggiori negli individui sopra i 40 anni e negli ipertesi, rispetto ai giovani e normotesi. In generale, l'aumento di assunzione di fibre nelle popolazioni occidentali, dove l'assunzione è solitamente inferiore a quella raccomandata, può contribuire alla prevenzione dell'ipertensione.

SODIO

Diversi studi evidenziano l'esistenza di una relazione diretta tra l'assunzione di sodio (e il rapporto sodio / potassio) e l'aumento della pressione arteriosa Il meccanismo responsabile è probabilmente una maggiore ritenzione di liquidi nei vasi sanguigni; come meccanismo alternativo è stata ipotizzata una maggiore reattività a livello vascolare (vasocostrizione). E' ormai certo che una riduzione dell'assunzione di sodio sia associata ad una diminuzione della pressione arteriosa.

POTASSIO

Alcuni studi suggeriscono che il sodio non è il principale determinante della pressione arteriosa, ma che agisce in connessione con altri minerali. In effetti, l'aumento della pressione arteriosa indotto dal sodio può essere potenziato da un basso apporto di calcio e potassio. La ricerca ha portato alla raccomandazione di un aumento di assunzione di potassio fino a 4.700 mg / die per la prevenzione ed il controllo dell'ipertensione. Per raggiungere questo obiettivo, la popolazione dovrebbe essere incoraggiata ad aumentare il consumo di cereali integrali, frutta, verdura e latticini a basso contenuto di grassi.

CALCIO

Vari studi hanno messo in relazioni valori di pressione elevata con un basso apporto dietetico di calcio. Un apporto moderato di sodio (<2.400 mg / giorno) in combinazione con un apporto di calcio superiore a 800 mg / giorno riduce il rischio di soffrire di ipertensione di circa il 52%. D'altro canto, gli individui con ipertensione ben controllata hanno un'assunzione di calcio significativamente maggiore rispetto agli individui con valori tensivi maggiori.

ALTRI NUTRIENTI

Squilibri nel contributo di zinco, rame e manganese influenzano i valori di PA e sono correlati ad ipertensione. D'altra parte, è stata osservata l'esistenza di un'associazione inversa tra i livelli sierici di vitamina D e pressione arteriosa; risulta quindi auspicabile mantenere i livelli ematici di vit D nella norma.

DIETA GLOBALE

La dieta DASH è un regime alimentare nato negli USA negli anni '90, promosso dal National Heart, Lung, and Blood Institute ed è basata sull'aumento del consumo di frutta, verdura, latticini a basso contenuto di grassi, cereali integrali, noci, legumi e semi, con associato un basso consumo di carne, sodio, zucchero e grassi saturi. La dieta DASH ha molti punti in comune con la dieta mediterranea, e ha dato risultati favorevoli nel controllo della PA .

CAPACITÀ ANTIOSSIDANTE DELLA DIETA

Alcuni studi indicano che i pazienti ipertesi hanno meccanismi di difesa antiossidante alterati, quindi un adeguato apporto di antiossidanti può essere importante nella lotta contro l'ipertensione arteriosa. In uno studio condotto su bambini, valutando la capacità antiossidante alimentare ORAC (Capacità di Assorbimento dei Radicali dell'Ossigeno), è stato riscontrato che gli scolari con valori normali di pressione arteriosa hanno valori di ORAC significativamente più elevati rispetto agli scolari con pre-ipertensione arteriosa ed ipertensione. È stato anche riscontrato che un' ORAC migliore diminuisce il rischio di ipertensione prevenendo l'adesione delle LDL (colesterolo "cattivo) alla parete vascolare.

L'ipertensione arteriosa è un problema serio, di prevalenza crescente, sottodiagnosticata e, spesso, scarsamente controllata. Vari fattori legati all'alimentazione e allo stile di vita possono giocare un ruolo importante nel suo controllo. Sebbene le linee guida più conosciute comprendano la restrizione dell'assunzione di sodio, il controllo del peso e la riduzione del consumo di alcol, va notato che il miglioramento della dieta (aumento del consumo di cereali,verdura, frutta ...) e l'attività fisica sembrano avere un ottimo impatto sul controllo dei valori pressori. Inoltre, un minore consumo di grassi saturi (con aumento dell' assunzione di acidi grassi monoinsaturi e omega-3), un adeguato apporto di calcio, magnesio, proteine, vitamina D e fibre ed il miglioramento della capacità antiossidante della dieta rivestono particolare importanza per il controllo dei valori pressori e vanno sempre tenuti in considerazione nella lotta contro l'ipertensione, in associazione con la terapia farmacologica prescritta dal proprio medico curante.

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

FLUB

FLUB.SHOP

FLUB

EXCLUSIVE STORE WINDROSE

FIAMME GIALLE
#fiammegialle

GLI AUGURI DELLE FIAMME GIALLE

Come ormai da tradizione, anche quest'anno a Roma, nella splendida cornice del Salone d'Onore del Coni, si è svolto il tradizionale incontro di fine anno delle Fiamme Gialle con la stampa e le autorità.

L'evento, svolto lo scorso 10 dicembre, è stato contenitore di molteplici iniziative: dalla presentazione della stagione agonistica 2022, che prevede importanti appuntamenti nazionali ed internazionali, tra i quali spiccano naturalmente le Olimpiadi e Paralimpiadi invernali del prossimo mese di febbraio a Pechino, con due atleti gialloverdi, Sofia Goggia e Giacomo Bertagnolli, portabandiera, alla premiazione degli atleti delle Sezioni Giovanili che si sono particolarmente distinti nella stagione appena conclusa, dalla presentazione del calendario da tavolo, all'assegnazione di numerosi premi speciali.
In apertura dell'evento, organizzato con la collaborazione di UnipolSai, è stato proiettato un breve ma intenso filmato che ha racchiuso le emozionanti gesta dei campioni delle Fiamme Gialle che nel 2021 ci hanno fatto entusiasmare e commuovere. Gli stessi atleti sono i protagonisti del tradizionale calendario da tavolo 2022 realizzato ancora, come da consolidata tradizione, da "Marchesi Grafiche Editoriali", che quest'anno è giunto al ragguardevole traguardo del 30° anniversario. Alla presenza del Presidente del CONI Giovanni Malagò, del Vice Presidente Vicario del CIP Roberto Valori, del Presidente di Sport e Salute Vito Cozzoli, dei Membri Onorari del Comitato Olimpico Internazionale Franco Carraro e Manuela Di Centa, di Alessandro Onorato, Assessore allo Sport di Roma Capitale e Roberto Tavani, delegato allo sport del Presidente Regione Lazio nonchè di numerosi Membri di Giunta, Presidenti federali ed Autorità sportive e militari, le Fiamme Gialle hanno premiato i migliori atleti delle Sezioni Giovanili che, nella stagione appena conclusa, hanno conseguito risultati d'eccellenza in campo nazionale e internazionale. Successivamente, momento clou della cerimonia, sono stati assegnati i premi:

- "atleta dell'anno", vinto ad ex-equo dalle medaglie d'oro delle Olimpiadi e Paralimpiadi di Tokyo, Filippo Tortu, Lorenzo Patta, Fostine Desalu, Valentina Rodini, Ruggero Tita, Antonella Palmisano e Ambra Sabatini;
- "alla carriera", attribuito al triplista gialloverde Fabrizio Donato, prima-

tista italiano outdoor e indoor, pluricampione europeo e vincitore della medaglia di bronzo alle Olimpiadi di Londra 2021, che ha dato addio all'attività agonistica;

- agli atleti delle sezioni giovanili che si sono distinti nella stagione agonistica 2021, tra cui spiccano i canottieri Emanuele Capponi e Matteo Martori, rispettivamente oro nel "quattro con" ai campionati europei under 23 e argento nel "quattro di coppia" ai campionati mondiali under 23, ed il velocista Angelo Ulisse, bronzo nella staffetta 4x100m ai campionati europei under 20;
- "compagni di viaggio" a Luna Rossa Prada Pirelli Team, per la splendida vittoria nella Prada Cup ottenuta con a bordo tre ex velisti Fiamme Gialle ed il nostro Romano Battisti, al Centro Diurni Disabili "San Martino", per aver contribuito all'abbellimento della caserma del III Nucleo Atleti a Sabaudia con i propri manufatti, ed infine a Massimo Stano (Fiamme Oro), medaglia d'oro nella 20km di marcia alle Olimpiadi di Tokyo, sotto la guida del tecnico gialloverde Patrizio Parcesepe;

- gli allenatori delle Sezioni Giovanili i cui atleti hanno ottenuto ottimi risultati durante la stagione, ovvero Lorenzo Dessi, Claudio Licciardello e Valentino Brichese dell'atletica leggera, Andrea Facchin della canoa e Nicola Moriconi del canottaggio;
- ai professori, in rappresentanza di tutti i dirigenti ed insegnanti che hanno collaborato con l'attività giovanile delle Fiamme Gialle;
- "genitore dell'anno" al Sig. Alessandro Paionne, per l'impegno nel seguire e sostenere l'attività del figlio e l'attaccamento ai colori gialloverdi, al cui staff tecnico ha fornito costante e prezioso supporto;
- ai rappresentanti delle squadre che hanno partecipato alla "Staffetta dell'Amicizia" nel corso del meeting "We run togheter": Chiara Porro per Atletica Vaticana, Fabrizio Sprega per Special Olympics, Giovanni Kheiraoui per la Croce Rossa Italiana, Daniele Frongia per il Team Governo, Salvatore Aloe per Roma Capitale, Alessia Rampazzi per Casa Circondariale Roma Rebibbia, Maria Donata Iannantuono per Casa Circondariale Velletri, e Salvatore Nicosia per Fiamme Gialle All Stars.

CALCIO
#calcio

ROMA COME LONDRA

Quando a contendersi il primato cittadino, c'erano tante società, espressione dei quartieri della Capitale

Roma era proprio come Londra. Tante squadre a contendersi negli anni lo scettro della Regina del Centro-Sud. Con gli squadroni del Nord irraggiungibili. Il calcio, lassù, era nato prima. Italo Foschi era un uomo politico da sempre impegnato nello sport. Frequentava la palestra dell'Audace, aveva organizzato corse ciclistiche, era stato commissario straordinario della Società di tiro al piattello. La sua passione principale, però, era il calcio. Presidente del Pro Roma, gli fu presto chiaro come la dispersione delle forze fosse il principale ostacolo che impediva alla Capitale di avere una squadra in grado di rivaleggiare con le formazioni del nord.
Cominciava a prendere piede l'idea di uno squadrone che, unendo le forze, fosse in grado di rivaleggiare con le società del settentrione. Il numero di società romane nel corso degli anni precedenti al 1927, anno in cui prese corpo questo progetto, si era già ridotto, in seguito ad alcune fusioni generate dalle difficoltà economiche dei club.
L'inverno a cavallo tra il 1926 e il 1927 fu decisivo per il lavoro diplomatico, che portò a un accordo di massima nella primavera del 1927. Rimaneva da convincere la Lazio, che però pose delle condizioni ritenute inaccettabili nella riunione del 6 giugno 1927 svoltasi nei locali del sodalizio biancoceleste in Via Tacito. Ma prima del 1927? Roma, dicevamo, era come Londra. Oltremanica diciassette squadre professionistiche, sei stabilmente in premier. Chelsea, Arsenal, Tottenham, West Ham, Crystal Palace e Fulham danno vita a dei derby infuocati. I membri del Fulham, squadra nata nel 1879, hanno il curioso soprannome di "Cottagers": all'interno dello stadio c'era un cottage, inglobato nella tribuna d'onore dello stadio, il Craven Cottage. Il Tottenham Hotspur, nato nel 1882, ha un gallo come elemento rappresentativo. L'Arsenal, uno dei club più antichi del calcio inglese, fu fondato nel 1886. I suoi giocatori Arsenal, un deposito di armi che riforniva l'esercito britannico e che risiedeva nel Sud di Londra. Il West Ham United è una squadra fondata nel 1895: venivano soprannominati "Hammers", i martelli o i fabbri, in quanto lavoratori del ferro e costruttori di navi che fendevano le acque del Tamigi. Il Crystal Palace nasce, invece, nel 1905. L'origine di questo nome deriva dal Palazzo di Cristallo, costruito per l'Esposizione Universale del 1851, adiacente al campo sportivo su cui la squadra giocò i primi incontri. Infine, il Chelsea, fondato nel 1905, ha nel suo logo un leone blu rampante, figura legata all'araldica locale della zona di Chelsea. Dal suo colore il soprannome Blues. Frequentatori più abituali della Football League Championship, la Serie B inglese, sono il Charlton Athletic, fondato nel 1905, il Queens Park Rangers FC (famosa per avere avuto venti stadi diversi), il Millwall, derby di fuoco con il West Ham, e il Char-lton, nel South London. In Football League One e in Football League Two troviamo solitamente il Brentford, il Griffin Park, il Leyton Orient, il Da-genham & Redbridge. L'ombra del tennis copre si-curamente l'AFC Wimbledon, il cui stadio si trova a Kingston, nel Sud di Londra. Solo in Argentina a Buenos Aires ci sono lo stesso numero di squadre nella massima serie: Argentinos Juniors, Boca Juniors, Huracán, River Plate, San Lo-renzo e Vélez.
E Roma? Andiamo ora alla scoperta delle principali squadre che componevano il variegato mosaico dei derby capitolini. A spadroneggiare per lunghi anni è stata la S.S. Lazio. Nasce a Piazza della Libertà nel gennaio del 1900, anche se i suoi soci facevano sport (nuoto, canottaggio, podismo) sul Tevere e sulle sue sponde anche negli anni precedenti. A Luigi Bigiarelli, al fratello Giacomo e ad altri sette atleti, è attribuita la fondazione del club. Il calcio si affaccerà l'anno seguente, nel 1901. Per i primi anni, la Lazio fu la re-gina incontrastata andando a insegnare il "football" anche nell'Italia Centro-Meridionale. Disputò diverse finali nazionali e rivendica oggi lo Scudetto del 1915 assegnato al Genoa ma la cui finale non fu disputata per cause belliche.
E le altre? Il Foot Ball Club di Roma, fondatori scozzesi e detto il "Roman" venne fondato nel gennaio 1901. I colori sociali: giallo e rosso.
Il Club Sportivo Audace era un'appendice del più celebre Audax Podistico Italiano e nacque il 15 ottobre 1901 nel quartiere Ludovisi, per iniziativa di alcuni soci laziali e alcuni della "Forza e Coraggio", da cui mutuarono i colori biancorossi. Come stemma aveva uno scudo a strisce biancorosse sormontanto dalla Lupa capitolina. La bianconera Virtus si formò attorno a una costola laziale composta da Venarucci, Bale-strieri, Golini, Massa, Mesones, Monarchi, Venier e Zanchi, che si staccò nel 1903 per sciogliersi poi nel 1909, confluendo nella Fortitudo e nell'Alba e dando vita e colori alla Juventus romana. L'Alba, nacque grazie a un gruppo di studenti e artigiani dei quartieri San Lorenzo e San Giovanni.
La Società Ginnastica Fortitudo. «Rossa come il sangue e blu come il cielo», era l'emanazione dell'Associazione del Sacro Cuore di Gesù in Borgo e perseguiva lo scopo della formazione cristiana dei giovani del rione. Nel 1926 assorbì la Pro Roma (bianca in onore della Pro Vercelli), divenendo Fortitudo-Pro Roma, per poi confluire nella Roma.

LA STORIA DEL DERBY IN LIBRERIA

"Il grande libro del derby di Roma". Un volume scritto da Fabio Argentini e Luigi Panella. L'opera, di trecento pagine (edizioni Ultra Sport), narra oltre novant'anni di battaglie tra Roma e Lazio. Una storia affascinante, a tratti incredibile, che si dipana attraverso immagini di straordinaria suggestione, raccontando ogni dettaglio di una sfida che va ampiamente oltre la domenica e mette a confronto due tifoserie che condividono lo stesso territorio ma sono tra loro molto diverse e sfoggiano orgogliose le loro peculiarità.
In questo libro c'è tutto: emozioni, partite (tutti i tabellini), identità, avventure da raccontare, calciatori e stadi.
Il libro, frutto di un lavoro di squadra, con una grafica d'eccellenza curata da Alberto Brunella e curato da Enrico Sarzanini e Niccolò Costanzo, è arricchito dall'introduzione di un giornalista di lungo corso, Italo Cucci, che nella sua carriera ha raccontato tanti derby, e dalle prefazioni di due storici capitani di Roma e Lazio, Francesco Totti e Alessandro Nesta.
"Con la Lazio ci sono cresciuto. Tanti anni con quella maglia indosso. Del derby ho ricordi belli e anche brutti: perché le battaglie in campo sono un po' lo specchio della vita, si vince e si perde", così ha spiegato Nesta.
"Dei miei derby da calciatore conservo tante fotografie, una l'ho perfino scattata con il cellulare dopo un gol. Negli anni ho imparato che il derby è una roulette e non conosce regole: vive sui nervi e sugli episodi", ha scritto nella sua prefazione Totti.

SMI ROMA VOLLEY

LAVORARE PER ESSERE EFFICACI

È una Smi Roma Volley che sta interpretando il ruolo di leader nel campionato di serie B maschile. I giallorossi hanno iniziato questa nuova stagione con il botto, facendo filotto e vincendo tutte le partite.

Così, in attesa che si recuperino le prime due giornate la società di Antonello Barani è ancora una volta tra le protagoniste ed è virtualmente in testa alla classifica. Sarà una stagione lunga, solamente le prime due squadre al termine della stagione regolare andranno a disputare i playoff. Il pensiero del coach Fabio Cristini: "L'aspettativa della società e anche mia è di condurre un campionato di alta classifica per come è stata strutturata la squadra e per quello che questa realtà merita. Il grande vantaggio è conoscere gli atleti dentro e fuori dal campo, un gruppo coeso e solido, può fare bene. Contro alcune squadre dobbiamo avere pazienza, solo così possiamo uscire alla distanza, sarà un campionato lungo, in cui dovremo lottare in ogni partita, sarà una stagione di sacrificio, ma siamo pronti a farlo". La prima partita contro la Lazio per i tanti mesi di inattività è stata la più sofferta. Ci sono volute 2 ore e 20 minuti alla SmiRoma Volley per aggiudicarsi la prima vittoria della stagione. Se la sono vista brutta i giallorossi sotto 2-0, ma al piccolo trotto e con grande caparbietà e pazienza hanno rimontato punto su punto, set su set, e poi alla fine vinto per 3-2. Il pensiero del capitano Lorenzo Rossi: "L'obiettivo è prendere costanza e la prima partita ci ha dimostrato che dobbiamo ancora lavorare per esser più efficaci a lungo. Con Monti facciamo un bel gioco evoluto che ha bisogno di esser rodato, riusciamo a esprimere una bella pallavolo, l'obiettivo è rimanere costanti e mettere a punto altri meccanismi. Abbiamo una squadra di buoni battitori tra tattici e di potenza, al momento stiamo raccogliendo i frutti". Le partite chiave fino a questo momento sono state con Roma 7 fuori casa e Fenice al PalaFonte, vinte rispettivamente 3-1 e 3-0. Il pensiero del tecnico Cristini: "Sono state due gare molto difficili, l'approccio è stato un po' contratto, forse troppi pensieri e anche preoccupazione, poi ci siamo sciolti esprimendo il nostro gioco. Un altro passo è stato compiuto nel nostro cammino, ma la strada è ancora lunga, il nostro obiettivo è giocare partita dopo partita senza pensare al futuro. Dobbiamo continuare a fare esperienza e continuare su questa strada". Volto nuovo della Roma Volley è proprio l'alzatore Valerio Monti: "Abbiamo giocato delle belle partite, possiamo e dobbiamo ancora crescere. Con la Fenice la chiave di volta è stata il primo set, dobbiamo approcciare bene a ogni match. Ci serviva un po' di tempo per amalgamare la squadra perché la qualità c'è e anche le capacità di ogni singolo giocatore, ripeto ci serviva il lavoro in palestra per carburare e ora andiamo avanti per la nostra strada".

MSP ROMA
A SOSTEGNO DELLA RICERCA CON LA MARATONA DI NUOTO

Al G Sport Village "Una Bracciata per la Ricerca": una long marathon di 24 ore no stop con l'intero ricavato devoluto a Fondazione AIRC

La distanza tra Roma e Rieti. Sono stati infatti 81 i km percorsi dagli staffettisti che hanno partecipato alla Maratona di beneficenza "Una Bracciata per la Ricerca", organizzata dal MSP Roma insieme al G Sport Village nei giorni 11-12 dicembre, con l'intero ricavato devoluto a Fondazione AIRC per la Ricerca sul Cancro.

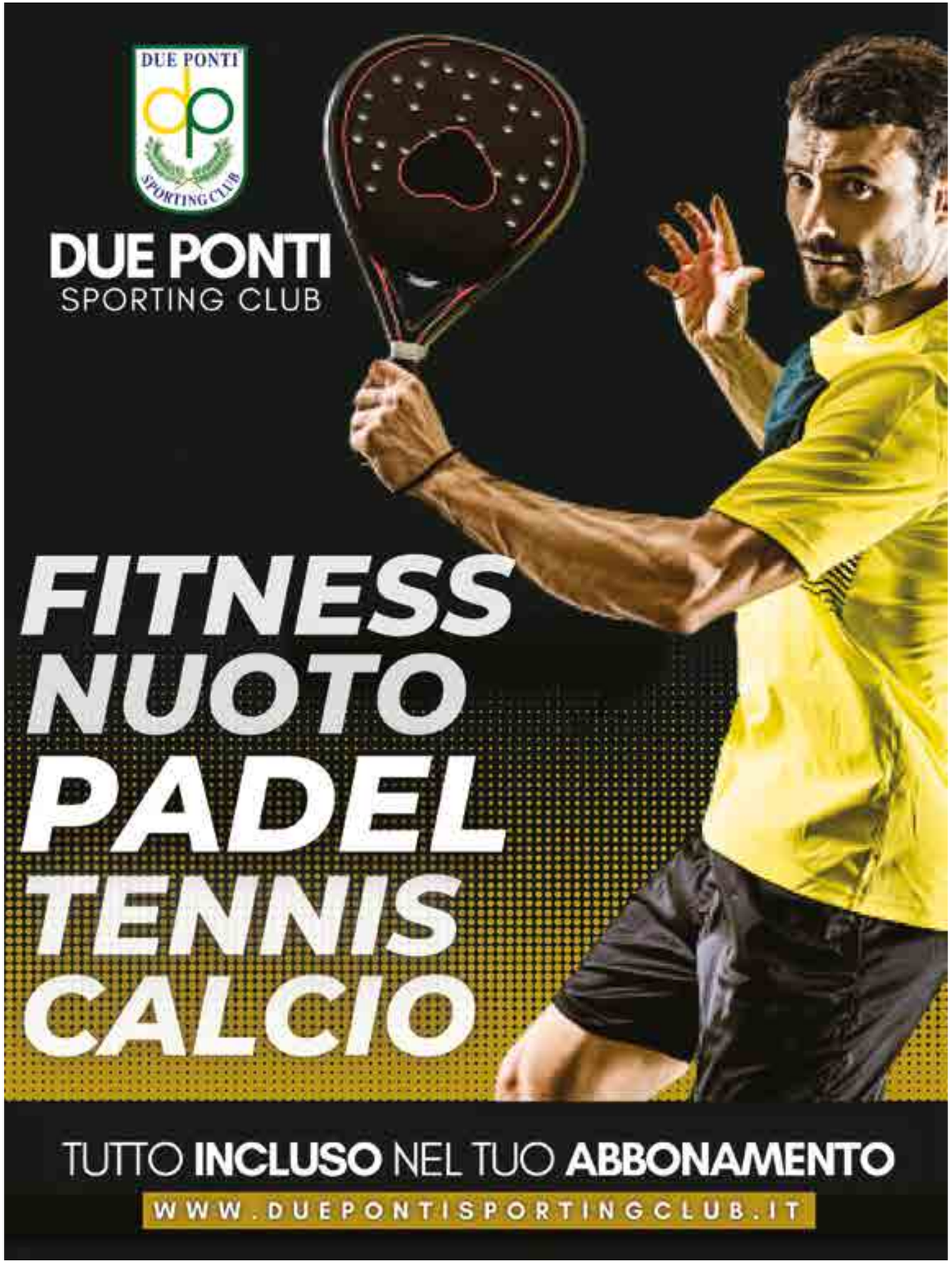
L'evento di solidarietà, giunto alla 2.a edizione, ha riscosso un grande entusiasmo tra i partecipanti, che si sono prenotati in tutti gli slot disponibili per contribuire a sostenere una causa che da sempre vede MSP Roma in prima linea.

E' stato infatti il Vice Presidente MSP Roma Luigi Ciaralli a scendere per primo in vasca, seguito dalla dirigenza MSP Roma e lasciando via via spazio agli atleti agonisti e non agonisti, fino ad arrivare alle atlete più piccole della manifestazione: Sofia (5 anni) ed Elisabetta (7 anni), anche loro a nuotare in corsia per lo spot più bello che si possa offrire a sostegno della ricerca.

L'impianto G Sport Village ha ospitato gratuitamente per il secondo anno questo evento, che si è tenuto dalle ore 12 dell'11 dicembre alle ore 12 del 12 dicembre: 24 ore no stop di nuoto per lanciare un bellissimo messaggio, dove lo sport è spesso sinonimo di prevenzione, tema assai sensibile per chi fa della ricerca la propria missione di vita. A latere dell'evento "Una Bracciata per la Ricerca", la sera dell'11 dicembre si è tenuta una cena di Gala con tombolata di beneficenza, le cui offerte sono state devolute sempre ad AIRC, presente con la volontaria Ilaria Svezia.

"Siamo davvero orgogliosi di aver organizzare nuovamente questa iniziativa - le parole del Presidente MSP Roma Claudio Briganti - come Ente di Promozione Sportiva abbiamo il dovere di sostenere

le cause legate al sociale. Dal rispetto dell'ambiente con la plastica raccolta in mare fino a questo evento di beneficenza, MSP Roma da sempre è attenta a promuovere i valori dello sport connessi alla solidarietà, all'integrazione e alla sostenibilità. Ringrazio il nostro Responsabile Nuoto Cristian Silvestro per la passione che ha messo nell'organizzare questo evento, il G Sport Village per aver concesso l'impianto gratuitamente e Fondazione AIRC per aver aderito con entusiasmo a questa iniziativa". "Questo evento ci riempie di orgoglio – il commento di Cristian Silvestro, Responsabile Nuoto MSP Roma e Direttore Tecnico G Sport Village – ringrazio tutti gli atleti che hanno partecipato a questa iniziativa, nuotando anche nelle ore notturne. Vogliamo ripetere ogni anno questa manifestazione di solidarietà, che diventerà il primo appuntamento della stagione sportiva MSP Roma Settore Nuoto".



L'Italia torna a casa con il bronzo di Nicola Pongolini

CAMPIONATI DEL MONDO A DUBAI

Si è appena concluso a Dubai il Campionato del Mondo di bowling IBF 2021 con la nostra nazionale, campione a squadra uscente, che torna a casa con una medaglia di bronzo nel torneo di singolo conquistata da Nicola Pongolini, il quale tornava da un'altra medaglia dello stesso colore guadagnata qualche settimana prima all'European Championship of Champion di Creta. Una nuova formula, sicuramente più spettacolare a livello mediatico, ma che probabilmente ha creato qualche problema a livello di gioco, infatti, il nostro amico e gold coach USBC Frank Buffa ha ricevuto richieste da parte della federazione mondiale per proporre nuove soluzioni. La nostra spedizione, guidata dal coach Massimo Brandolini, era composta da Erik Davolio, Antonino Fiorentino, Nicola Pongolini e Tommaso Radi, aveva l'arduo compito di dimostrare che l'oro della scorsa edizione non fosse stata una meteora o un caso. Lo ha ampiamente dimostrato portando a casa innanzitutto il rispetto - e non è poco - di altre nazionali di grande livello presenti a Dubai; tra l'altro il Presidente della PBA (Professional Bowling Association) dopo aver elogiato i nostri atleti si è augurato di vederli presto partecipare al circuito professionistico americano.

OTTICA VASARI

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

iGreen GreenVision

BOLLETTA WEB DIVENTA INTERATTIVA

Realizzato da Acea Communication®

FACILE COME VUOI TU

Da oggi Bolletta Web si trasforma in un minisito facile da navigare, intuitivo, organizzato in aree tematiche per accedere in modo semplice e digitale alle informazioni sulla tua fattura idrica. Un cambiamento che segue il restyling della bolletta cartacea e che ti offre un'esperienza di lettura agile e interattiva: puoi controllare i tuoi consumi, il dettaglio dei costi in bolletta, accedere ai servizi digitali e tanto altro. Troverai anche uno spazio per saperne di più sulla tua acqua e lasciare un commento su questo nuovo servizio. In più Bolletta Web aiuta l'ambiente perché riduce il consumo di carta e le emissioni di CO_2.

NON L'HAI ANCORA ATTIVATA?
PUOI FARLO SUBITO E IN AUTONOMIA REGISTRANDOTI ALL'AREA CLIENTI MYACEA.

WWW.MYACEA.IT

acea acqua