



**SELEZIONE STAMPA**  
*(A cura dell'Ufficio stampa Uisp)*

16-17-18 aprile 2011

ARGOMENTI:

- Uisp su Gaza Week: "Il calcio come psicoterapia. Teste nel pallone"
- Striscia di Gaza: "V. Arrigoni è stato ucciso, la pace in lutto"; "Omicidio Arrigoni, la mente è un giordano"
- Ciclismo e emergenza doping: "Saronni e l'inchiesta: pronto a lasciare la Lampre a Damiani"
- Calcio e ultrà: "Samp sotto choc, giocatori aggrediti nel blitz ultrà"
- Sport vari: "La classifica degli sport che possono servire a bruciare calorie"
- Atletica: a Napoli, una maratona tra i rifiuti
- Vanitas: "Le donne spartane e lo sport"
- Uisp Siena: in un talk show, presenta le attività e gli eventi

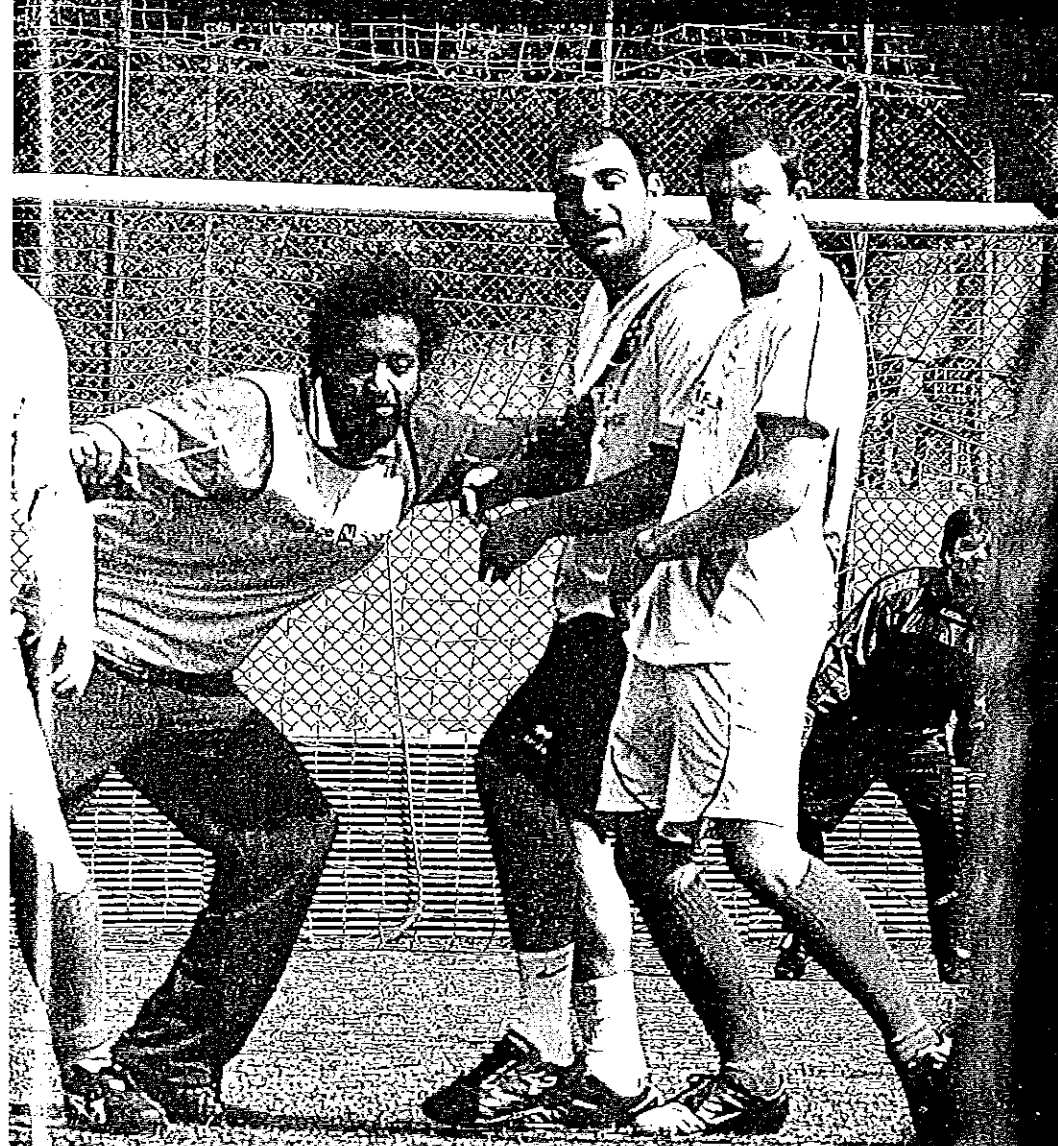
IL CALCIO COME PSICOTERAPIA

# Teste nel pallone

di Fabrizio SALVIO

Foto di Davide FARABEGOLA

A ROMA LO PSICHIATRA SANTO RULLO HA CREATO "MATTI PER IL CALCIO",  
UNA SQUADRA IN CUI I MALATI MENTALI POSSONO GIOCARE UN CAMPIONATO  
E ALLENARSI ALLA VITA: «CON PASSAGGI E TIRI IMPARANO A FARE LE SCELTE GIUSTE»



**CALCIO DI PUNIZIONE**  
L'allenamento al  
campo sportivo  
Olimpia, a poca  
distanza da Villa  
Letizia, a Roma.



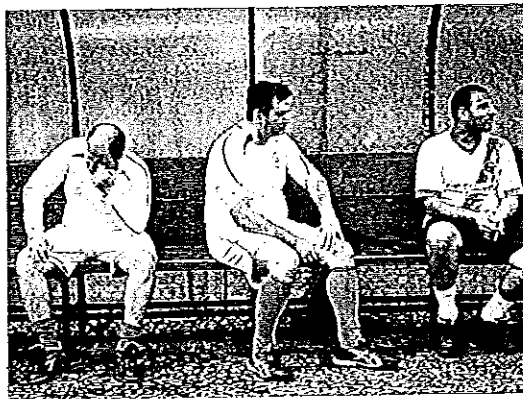
**B**

ravo, Damiano, bravooo!! Forza, dà, dà, DÀ!!  
 Ci dà, Damiano, ma non c'è verso: non la prende mai giusta, la palla. Una volta la manca, un'altra la tocca appena, l'altra ancora la calcia fuori a due metri dalla porta. E, come lui, fanno Simone, Micha, Giuseppe... Eppure nessuno si incazza: né loro che giocano, né quelli che guardano. In campo, zero proteste, rimproveri, lamentele, insulti. Non un fallo, nemmeno il classico sputo a terra. Quando uno sbaglia, il compagno applaude e incoraggia, invece di sbuffare e allargare le braccia. Alla fine, che abbiano vinto o perso, sono tutti contenti: si danno il "cinque", e via a cambiarsi. Abituati a certe sconcezze delle partite vere, non sembra neanche calcio.

È molto di più, infatti. È una cura e una lezione di vita.

Roma, quartiere Monteverde. Un campo in erba sintetica, giocatori tra i 20 e i 40 anni, un allenatore-preparatore atletico-arbitro, un volontario per squadra, per contenere e incanalare emozioni ed energie nervose; fuori, un paio di psichiatri e qualche infermiere professionale. Da queste parti, i matti, li curano così: fuori dagli istituti.

«Schizofrenici, depressi, individui affetti da disturbo bipolare o della personalità: sono i nostri pazienti-tipo. Persone che hanno perso, o non hanno mai avuto, la capacità di capire cosa è importante in un preciso momento. Il calcio li aiuta a fare la scelta giusta al momento giusto: il passaggio, il tiro... E serve a riprendere contatto con le regole, perché



IN PANCHINA

Antonio, Francesco e Giuseppe, tre dei pazienti in cura a Villa Letizia e presso il Centro Mazzacurati dell'Asl Roma D.

la stigmatizzazione tipica del paziente psichiatrico consiste in questo: se non rispetti le regole, non ti faccio giocare; che vuol dire, nella società: non ti faccio vivere». A parlare è Santo Rullo, cinquantenne psichiatra. Quindici anni fa, con il collega Mauro Raffa-



eli, ha creato, con consapevole autoironia, Matti per il Calcio. «Abbiamo scelto il calcio perché tutti, più o meno, ci hanno giocato. Per i nostri malati è un aggancio alla vita: una delle più evidenti manifestazioni del disagio psichico è il rinchiudersi in casa e in se stessi, cessando le relazioni con gli altri, smettendo addirittura di lavarsi». Dunque, «la squadra è la soluzione all'isolamento sociale; prevede dei rituali, dal prepararsi la borsa, che aiutano a organizzare e finalizzare i propri comportamenti». Oggi, in Italia ci sono una settantina di squadre di questo tipo. Hanno un loro campionato, e a Roma fanno capo a Villa Letizia, struttura privata convenzionata e diretta dallo stesso Rullo, dove sono ricoverati 25 pazienti con disturbi gravi, e alla Asl Roma D, che si prende cura nelle ore diurne di 4.000 malati. «Abbiamo rovesciato la prospettiva e le strategie della riabilitazione psichiatrica», dice Giancarlo Vinci, psichiatra di questa Asl. «Una volta,



**IL PREPARATORE ATLETICO**  
 Degli allenamenti, due a settimana, si occupa Marco Giangiuliani, ex preparatore di Roma e Lazio femminili.

le cure partivano dai farmaci, al massimo accoppiati alla psicoterapia, e solo dopo intervenivano attività di recupero e integrazione sociale. Ora iniziamo proprio con queste: sport, cinema, teatro. Perché i pazienti abbiano una vita il più possibile normale». Funziona? A vederli giocare, sì. Con i loro impacci, i lisci e il fiatone, si sentono uguali agli altri. E molti di loro hanno una storia da raccontare.

Shahin, 22 anni.

«Sono turco, adottato con mia sorella da una famiglia italiana. Voglio tanto bene ai miei genitori. Anche loro me ne vogliono, ma a distanza. Gioco a calcio per partecipare. Sfogarmi. Divertirmi. Santo Rullo è un grande: potevo stare per strada, lui invece mi ha accolto in comu-

nità. Ora mi sta cercando un lavoro. A Villa Letizia apparecchio, sparecchio, aiuto in cucina.

Giuseppe, 29 anni.

«Sto a Villa Letizia da 1 anno e 6 mesi. Sono un pericolo per me e per gli altri. Ho tentato il suicidio

due volte. Con la gente sono impulsivo. Amo mio padre, ma ho litigato con la sua seconda moglie, e sono andato via. Vedevo un muro, davanti a me, e non riuscivo ad andare oltre. Il calcio è tutto. Mi aiuta a non pensare. Vorrei tanto tornare a casa, ma non posso stare sempre dietro a mio padre, e chiedere tutto a lui. Qui mi aiutano a riorganizzare la mia vita. Poi mi aiuteranno a cercare un lavoro. Poi un appartamento. Poi una ragazza. Anzi, no: quella me la cerco da solo. Voglio due bambini. Voglio essere chiamato papà».

Francesco, 42 anni.

«Io sono al Centro di riabilitazione sportiva della Asl Roma D. Sono cresciuto in una famiglia rumorosa, e sono rimasto schiacciato in mezzo ai conflitti tra una mamma cattolica fervente e un papà ateo e bestemmiatore. Soffrivo, non volevo schierarmi per uno dei due e ho sviluppato una patologia bipolare ormai cronica. Sono iperprotettivo verso i miei genitori, ancora di più adesso che sono anziani. Gli faccio da badante. Ho due fratelli, si sono dileguati: uno in Inghilterra, l'altro a Palestrina, a 50 chilometri da qui. La giornata me la organizzano quelli del Centro, a partire dalla sveglia. Mi spronano, vogliono che mi impegni. Così metto in moto meccanismi di autodifesa contro il male di vivere».

Antonio, 28 anni.

«Anch'io sono in cura al Centro. Sono un depresso. Mi sono ammalato poco alla volta, deriso dagli al-

tri perché ero basso, grasso e perdevo i capelli. Odavo il mondo e la mia vita. Avrei voluto che ai miei importasse di più. Avrei voluto una pacca sulla spalla, una parola. Invece mi davano soldi. Mi volevano bene, ma a modo loro. Il calcio mi permette di mettermi in gioco, di far parte di un gruppo. Con alcuni compagni mi vedo anche fuori. Quelli del Centro, se non mi vedono agli allenamenti, mi chiamano. Ho capito che non è importante essere bravi come gli altri: l'importante è arrivare al limite delle proprie possibilità. Ora sto meglio e vorrei finire la scuola: mi manca il quinto anno di Ragioneria».

Massimo, 35 anni.

«Sono stato malato. Oggi sono volontario a Villa Letizia. I miei problemi cominciano nell'adolescenza: non mi piaceva nulla di quello che avevo intorno. Negli altri cercavo uno scambio di valori, di emozioni, e non lo trovavo. Quelli come me che ci sono passati, hanno

un'empatia maggiore con i malati. Perché con loro non basta dire: "devi fare così". Devi prima capire perché uno si comporta in un certo modo, e non giudicarlo. Solo dopo che hai fatto questo, puoi incazzarti e urlare. La gente che sta fuori pensa che i pazzi siano pericolosi. Invece quasi tutti loro sono docili, introversi, soprattutto impauriti. Quando mi trovo a Villa Letizia, io mi sento al sicuro. È per strada, che ho paura».

© RIPRODUZIONE RISERVATA



IL MEDICO  
Santo Rullo, 50 anni, psichiatra. Col collega Mauro Raffaelli, 15 anni fa ha fondato la prima squadra di Matti per il Calcio.

## L'INIZIATIVA

# Totti testimonial del Calcio Sociale, sani e malati insieme

«Il campionato Uisp riservato a squadre di pazienti psichiatrici non ci bastava più», dice Santo Rullo. «Bisognava uscire dall'isolamento e scardinare pregiudizi e false paure: per questo 6 anni fa è nato **Calcio**

**Sociale**, un campionato di calcio a 8 romano che prevede squadre estratte a sorte, composte, ciascuna, anche da uno dei nostri pazienti. Non c'è niente di più bello che vedere i nostri ragazzi caricati a bordo

dai compagni che passano a prenderli in macchina». A fare da testimonial dell'iniziativa è **Francesco Totti**, capitano della Roma. «Qui si realizza l'integrazione vera», insiste Rullo. «Può capitare che i padri

giochino coi figli, è prevista una quota rosa in ogni squadra, il più bravo, in base a coefficienti stabiliti a inizio stagione, non può fare più di 3 gol a gara, il più scarso tira i rigori».

→ **Volontario** dell'International Solidarity Movement. È stato rapito da un gruppo salafita

→ **La salma** in attesa del rimpatrio dal valico di Rafah. Forse strangolato con un filo elettrico

# Vittorio voleva restare umano È stato ucciso, la pace in lutto

**Orrore. Rabbia. Dolore. Così la gente di Gaza ha reagito al barbaro assassinio di Vittorio Arrigoni, rapito e strangolato da un presunto gruppo salafita. La condanna di Hamas e dell'Anp. E c'è chi accusa Israele...**

**UMBERTO DE GIOVANNANGELI**

udegiovannangeli@unita.it

A piangerlo sono in tanti nella «sua» Gaza. I suoi amici pescatori, i contadini, i più deboli, gli indifesi: i bambini dell'ospedale di Shifa. Tutti hanno voluto piangerlo, perché tutti avevano imparato ad amarlo. Fuori da ogni coloritura politica o ideologica. Orrore e rabbia. Dolore e lacrime per la morte di un amico. La morte di «Vik». Strangolato poco dopo il sequestro. È finita così, in tragedia, l'avventura umana di Vittorio Arrigoni, 36 anni, rapito l'altro ieri mattina nella Striscia di Gaza da un presunto commando ultra-estremista salafita.

## ORRORE E LACRIME

Il suo corpo è stato ritrovato nell'angolo di una stanza spoglia, riverso su un materasso, in un appartamento del rione Qarama, a Gaza City, usato dai sequestratori come covo. Aveva indosso un giaccone nero, i polsi erano legati, con tracce di sangue sul volto e profondi segni rossastri attorno al collo. Secondo un primo referto medico, sarebbe stato strangolato con un cavo metallico o qualcosa di simile. Un epilogo agghiacciante, giunto all'improvviso dopo il rapimento dell'altro ieri mattina - rivendicato dalle brigate Mohammed Bin Moslama, sigla salafita finora poco nota - e la diffusione d'un filmato su YouTube in cui Arrigoni appariva malconcio ma vivo. Mentre i sequestratori annunciavano un ultimatum di 30 ore (cioè fino alle 16 di ieri) per ottenere da Hamas la liberazione di un contingente di «confratelli», pena la morte di quell'ostaggio che additavano come «corrotto» occidentale dei costumi islamici e cittadino di «un Paese infedele». Invece, tutto si è consumato molto più in fretta. E

quando i miliziani di Hamas sono arrivati nel cuore della notte al covo, dopo aver arrestato un primo militante salafita, il volontario italiano era già senza vita. Stando ai primi esami - e in attesa che la salma sia rimpatriata dopo la riapertura del varco di Rafah fra la Striscia e l'Egitto, l'unico che Vittorio potesse attraversare da vivo dopo il foglio di via e l'arresto in Israele e che varcherà da cadavere per esplicita richiesta della famiglia - Arrigoni sarebbe stato ucciso nel pomeriggio dell'altro ieri. O al massimo a tarda sera. Una delle ipotesi avanzate è che la banda di rapitori fosse decisa ad assassinarlo sin dall'inizio, o al primo intoppo serio, non essendo abbastanza forte e attrezzata per gestire una detenzione di lungo termine. Fonti del «ministero dell'Interno» di Gaza hanno ammesso l'esistenza di fenomeni di «settarianismo religioso» dietro il crimine, preannunciando a chiare lettere una caccia al salafita. Parole di dura denuncia sono arrivate direttamente dal capo del governo di fatto di Hamas, Ismail Haniyeh, che ha chiamato in prima persona la madre di Arrigoni, Egidia Beretta, per rendere onore all'ucciso, salutato come un eroe «della lotta contro l'assedio israeliano». Ma c'è anche chi, ai vertici di Hamas come tra la gente comune, punta il dito su Israele, che avrebbe infiltrato elementi del Mossad nel gruppo salafita.

## L'ULTIMO SALUTO

Il tributo più grande, sentito, commovente, a Vittorio è venuto dalla gente di Gaza. Una tenda approntata per raccogliere le espressioni di cordoglio è stata eretta sullo stesso molo dove nell'agosto 2008, «Vik» scese per la prima volta dai battelli di «Free Gaza», carichi di aiuti umanitari, mentre bambini entusiasti e schiamazzanti si lanciavano in mare per salutare gli attivisti appena giunti dall'estero, dopo aver superato un po' a sorpresa il blocco della marina israeliana. «Abbiamo dimostrato che la Storia viene fatta dalla gente sem-

plice, che la pace è possibile», aveva detto allora Vittorio. «Provo un'emozione fortissima», aveva aggiunto, prima di disporsi a rimanere in questa terra. In questi anni, poi, «Vik» aveva sistematicamente cercato di fare opera di interposizione fra gli umili di Gaza e le forze israeliane. Non a caso ieri al porto di Gaza c'erano - oltre alle autorità locali, fra cui il vicesegretario degli Esteri di Hamas, Gha-

## LA CASA BIANCA

**Condanna «nei termini più forti possibili» l'uccisione del volontario italiano come «atto di terrore senza senso e vigliacco» dal portavoce del Consiglio per la Sicurezza Usa Tommy Vietor.**

zi Hammad - molti pescatori (che con lui avevano condiviso ripetute peripezie in mare) e contadini, sempre col cuore in gola nelle aree «di interdizione» vicine al confine con Israele. Moltissimi a Gaza ormai lo riconoscevano a distanza, anche per il classico berretto calato sugli occhi, il tatuaggio con l'ancora, l'inseparabile pipa. Così lo ricordano in tanti a Gaza. Come uno di loro. «Vik» Arrigoni. ♦

**L'Unità**

SABATO  
16 APRILE  
2011

Gaza

Hamas chiude i tunnel con l'Egitto per prendere i killer dell'attivista

## “Omicidio Arrigoni la mente è un giordano”

DAL NOSTRO INVIATO  
FABIO SCUTO

GAZA — L'unica certezza che c'è a Gaza è l'infiltrazione dei gruppi salafiti nei ranghi di Hamas. Da lì sono venuti gli assassini di Vittorio Arrigoni, ex agenti della polizia di Hamas guidati da un cittadino giordano noto per il suo estremismo salafita. Complicità e omissioni nelle indagini sull'assassinio di Arrigoni, il militante pacifista trucidato subito dopo il sequestro giovedì notte, rivelano che Hamas — l'ala fedele al premier Ismail Haniyeh — non ha il pieno controllo della situazione nella Striscia. E sulla caccia agli assassini e la loro cattura si sta consumando uno scontro interno che potrebbe cambiare l'equilibrio delle forze a Gaza.

La cellula che avrebbe gestito il rapimento e l'uccisione di Arrigoni sarebbe stata composta da cinque persone, tutti militanti salafiti, ma almeno in parte provenienti dalle file di Hamas. I tre latitanti sono due palestinesi e «un infiltrato giordano», dice il ministro dell'Interno di Hamas. La caccia ai tre prosegue, perquisizioni, interrogatori a tappeto, per le strade della Striscia ci sono miliziani a ogni angolo. Ieri sera il comandante della polizia di Hamas ha fatto diffonderè — anche attraverso Facebook — le foto segnaletiche e i nomi dei ricercati

**Perquisizioni e interrogatori, ma Haniyeh non ha più il controllo della Striscia**



**IL RIENTRO IN ITALIA**  
La salma di Vittorio Arrigoni (foto in alto) dovrebbe lasciare oggi la Striscia di Gaza per essere trasferita in Egitto e da lì in Italia

offrendo una taglia in denaro a chi sarà in grado di dare notizie utili alla cattura. Per evitare una loro possibile fuga dalla Striscia, Hamas ha disposto la chiusura totale dei tunnel del contrabbando fra Gaza e l'Egitto. Misura “estrema” perché quei tunnel — sono più di 400 — sono la vena principale della Striscia con il suo milione e mezzo di abitanti. Dai tunnel sotto la sabbia lungo i 13 chilometri di frontiera entra tutto, dalle lavatrici ai missili, dai farmaci alle auto. E naturalmente persone. Su ogni singola merce Hamas percepisce una decima che frutta milioni di dollari ogni mese. È un modo per costringere anche la malavita palestinese che gestisce i tunnel a collaborare alla cattura degli assassini.

Oggi la salma del pacifista italiano dovrebbe lasciare la Striscia per essere trasferita in Egitto e da lì rientrare in Italia, come chiesto dalla famiglia. Hamas — che ha già annunciato che gli sarà intitolata una strada a Gaza City — vorrebbe tributargli l'ultimo saluto con un funerale di Stato, accompagnando con un corteo di auto il feretro fino al valico di confine di Rafah. La commozione sembra sincera ma gli assassini di Arrigoni vengono da quelle file, il riscatto per il premier Haniyeh è arrestarli e farli condannare.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

la Repubblica

LUNEDÌ 18 APRILE 2011

# SARONNI E L'INCHIESTA

## Saronni e l'inchiesta: pronto a lasciare la Lampre a Damiani

Possibile cambio al vertice prima del Giro: l'ex tecnico della Mapei baby ripartirà con Maini e il progetto giovani

LUCA GIALANELLA  
LUIGI PERNA

Per uscire dal guado dello scandalo doping, la Lampre è pronta a varare una rivoluzione. La frase sussurrata dal team manager Giuseppe Saronni al presidente federale Di Rocco («Sono pronto a farmi da parte, per il bene del movimento») avrà un seguito. Al posto dello storico dirigente della squadra è destinato ad arrivare Roberto Damiani, il d.s. di riferimento della belga Omega Pharma, che era stato già coinvolto nel progetto di rinnovamento della Lampre lo scorso inverno, dopo una stagione travagliata in cui (oltre alla mancanza di risultati) già s'intravedevano le ombre dell'inchiesta della Procura di Mantova.

Sponsor Damiani, l'uomo del rinnovamento, a questo punto dovrà essere l'uomo della rivoluzione. In casa Lampre si è

molto riflettuto negli ultimi giorni. Saronni ha discusso con la famiglia Galbusera, sponsor storico, e con gli altri partner della squadra, in particolare la marca di bici Wilier Triestina dei Gastaldello. L'idea della svolta è stata condivisa. Entro una o due settimane il cambio al vertice della Lampre-Isd dovrebbe diventare realtà. In modo da presentarsi al Giro d'Italia con un'altra veste. Condizione essenziale per l'immagine del team e per la prosecuzione del rapporto con gli sponsor.

**Salvataggio** Nell'operazione salvataggio, Damiani è disposto anche a mettersi in discussione, rischiando qualcosa. Lo farebbe per amore del ciclismo italiano e per coerenza con il lavoro intrapreso già a settembre, quando fu firmata l'intesa tra il Centro Mapei di Aldo Sassi (morto a dicembre per un tumore al cervello) e la Lampre di Saronni. La figura di Damia-

ni avrebbe dovuto fungere da referente per un rilancio all'insegna della trasparenza. Poi il d.s. varesino è stato trattenuto per clausole contrattuali alla Omega Pharma, dov'è tuttora. L'ostacolo non è superato e potrebbe richiedere un'azione legale. Ma il trasferimento di Damiani alla Lampre adesso pare più facile, visto che i rapporti con i belgi sono cambiati: valga per tutti l'episodio dell'ultima Sanremo, quando il d.s. fu lasciato a piedi e in ammiraglia salì Sergeant.

**Giovani** Per ripartire Damiani punterebbe sui giovani, suo pallino dai tempi del vivaio Mapei, con Pozzato e Cancellara. Tra i nomi per il futuro certamente gli emergenti Diego Ulissi e Adriano Malori. Mentre a livello tecnico la scelta cadrebbe sul nuovo arrivato Orlando Maini, con l'uscita di Fabrizio Bontempi e Maurizio Piovani, pure loro coinvolti nell'inchiesta di Mantova. C'è addirittura la possibilità che la Lampre scenda in campo con una formazione «giovane» già al Giro, a parte il leader Scarponi (toccato dall'inchiesta di Padova sul dottor Ferrari) e Petacchi (a meno che non sia giudicato prima dalla Procura Coni per la vicenda Bernucci).

**Il codice** Per il resto, visti i contratti in essere, sembra impossibile escludere la vecchia guardia, capitanata da Damiano Cunego, che risulta tra i 14 corridori indagati dal pm Antonino Condorelli. L'accusa, per tutti, è di avere assunto farmaci o sostanze (di provenienza illecita) destinati ad alterare le prestazioni e «individuati, di volta in volta, con linguaggio convenzionalmente criptico, come "magliette bianche", "bianchine", "ciucciott", "uovo", "culatelli con la cordina o fettuccina gialla", "flaconcini Topo Gigio"». Stando ai documenti, si tratta di Androgel testosterone, Efedrina, Dynatrope (ormone della crescita), eritropoietina ricombinante, Igf1, gonadotropina, anabolizzanti, clenbuterolo, Dhea e Kenacort. Per Alessandro Ballan, passato nel frattempo alla Bmc, c'è poi l'accusa di essersi sottoposto a trasfusione di sangue tra aprile e maggio 2009 a Mariana Mantovana e a Montichiari. In quelle occasioni, secondo gli inquirenti, operarono in concorso il farmacista Nigrelli, Gelati e il medico Bonazzi. Pesante anche la posizione di Saronni, accusato in concorso con Nigrelli, Gelati, i d.s. Piovani e Bontempi e il massaggiatore Fabio Della Torre, di aver «procurato, somministrato o favorito» l'utilizzo delle sostanze già citate per alterare le prestazioni di 14 corridori della Lampre. In pratica il doping di squadra. Per molto meno, la T-Mobile nel 2007 decise di fermarsi.





**P**alombo spintonato, Pozzi e Ziegler affrontati a muso duro, il parabrezza del pullman sociale sfondato a colpi di casco: la lunga notte della Sampdoria, da ieri pomeriggio terzultima in classifica e costretta per assurdo a ringraziare un insperato alleato come il Genoa che ha battuto il Brescia, comincia sul piazzale dell'AC Hotel di corso Europa a Genova, poco dopo le due, al ritorno dall'ennesima trasferta infruttuosa in casa del Milan. Ad attendere nel buio la comitiva doriani - sette giocatori, il medico sociale Baldari e il team manager Aiazzone - un gruppo di tifosi col volto coperto da passamontagna e caschi: scatta l'assalto con

**AL RIENTRO DA S. SIRO**  
Irruzione nel pullman:  
spintonato Palombo  
insultati Pozzi e Ziegler

pietre e bastoni, alcuni cristalli laterali vanno in frantumi, i facinorosi salgono all'interno. Il capitano Palombo si fa avanti per placare gli aggressori, non riceve che spintoni e male parole. Peggio va a Pozzi e Ziegler, bersagliati di manrovesci e minacce di morte in caso di retrocessione.

L'assalto è breve quanto aspro, i giustizieri se ne vanno non prima di avere sfondato il parabrezza dell'Irizar Scania superaccessoria, del valore di 600mila eu-

**Dieci minuti folli**  
ore 23,50

Il pullman della Sampdoria lascia San Siro dopo la sconfitta con il Milan. Sopra ci sono sette giocatori (fra cui Palombo, foto), il medico sociale e il team manager



ore 2,15

Il mezzo arriva a Genova, all'AC Hotel. Mentre l'autista fa manovra, una quindicina di persone colpisce il bus con pietre e bastonate. Quindi salgono a bordo per insultare e minacciare i giocatori.

ore 2,25

Gli aggressori se ne vanno, sfondando il parabrezza del pullman con i caschi. Arrivano le forze dell'ordine.

ro e inaugurato proprio la scorsa estate dopo la qualificazione alla Champions League. Gli uomini delle forze dell'ordine, arrivati subito dopo, ascoltano i calciatori, scossi e impauriti dall'inattesa imboscata, e gli uomini dello staff, per dare volti e nomi al comando; mentre dal cuore della gradinata arrivano dissociazioni dalla bravata, che aiutano a individuarne gli artefici in oscuri cani sciolti fuori controllo: gli stessi, forse, che la settimana scorsa avevano imbrattato di scritte minac-

# Samp sotto choc giocatori aggrediti nel blitz ultrà

I blucerchiati terz'ultimi sperano grazie al Genoa

ciose e offensive il cancello e la palazzina del campo di allenamento di Bogliasco.

Oggi pomeriggio, alla ripresa degli allenamenti, il centro sportivo «Gloriano Mugnaini» sarà opportunamente blindato, mentre in caso di ulteriori episodi di tensione la società - che conferma la fiducia a Cavasin, malgrado il fallimentare bilancio di un punto in cinque gare; escluso in particolare che Di Carlo possa essere richiamato - si riserva di anticipare i tempi del ritiro, in vista della partita di sabato a Bari, ultima chiamata per una Samp in caduta libera.

Di fronte all'agguato, il presidente Riccardo Garrone manifesta disappunto, ma non propositi di resa. «Si è andato oltre il tollerabile, nulla - dice ai microfoni di Sky - può giustificare un episodio come questo. Sono molto dispiaciuto, ma non intendo comunque mollare. Sono andato avanti fino a oggi e non mi tiro certo indietro». In una nota, la società blucerchiata si appella ai tifosi pacifici: «Il momento è difficile ma l'unico modo per

**GARRONE NON CAMBIA**  
Il patron conferma Cavasin  
«Superato il tollerabile  
ma non intendo mollare»

poterne uscire è quello di rimanere tutti uniti e coesi».

Si schiera anche l'Asso-Calciatori, che in una nota definisce «vergognoso» l'episodio, auspicando «l'intervento di Lega e Federcalcio che in queste occasioni, pur trattandosi di problemi di ordine pubblico, devono esprimere prese di posizione significative». C'è modo e modo di retrocedere in serie B: alla Sampdoria, in molte delle sue componenti, sembrano decisi a scegliere il peggiore fra tutti quelli possibili.

# La classifica degli sport che possono servire a «bruciare» calorie

Lo sport non solo fa bene al fisico, ma ci fa "sentire bene", perché stimola la produzione di endorfine, sostanze che promuovono una sensazione di benessere con effetti positivi sull'umore. Lo sport, però, non deve diventare una «ossessione». Deve appassionare e divertire. Perché ciò accada, bisogna scegliere l'attività che più piace, quella che riesce meglio, quella verso la quale ci si sente più portati. Allora, se si ama la natura e stare all'aria aperta, perché rinchiudersi in una sala pesi? Meglio senza dubbio fare i proprio esercizi di potenziamento a corpo libero su un bel prato. Andranno benissimo lo stesso. Se non si ama il contatto fisico, sarà opportuno evitare sport in cui il contrasto con l'avversario è continuo. Per chi è molto alto, forse non sarà il caso di dedicarsi all'equitazione, mentre se si è molto bassi il basket probabilmente non darà molte soddisfazioni. Le persone che non amano la solitudine scelgano uno sport di squadra; viceversa, se si vive il momento di sport come un'occasione per raccogliere i pensieri, benissimo la corsa o il nuoto. E chi è stressato e stanco, dopo lunghe giornate di lavoro, non deve per forza affrontare il traffico e innervosirsi perché non trova parcheggio, pur di raggiungere un centro fitness. Comunque, tornando allo scopo del dimagrimento, ecco la classifica degli sport che aiutano a ritrovare «la linea». E, come si vedrà, non mancano alcune sorprese. I valori sono calcolati sull'impegno di una persona che pesa 75 chili, per un'ora di attività.



## 1-Arti marziali

(karate, kendo)  
**900 Kcal/ora**

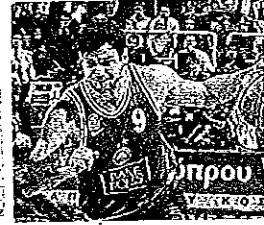
L'allenamento per tutte le discipline da combattimento prevede sia un'impegnativa preparazione aerobica finalizzata alla resistenza, sia un potenziamento generale della muscolatura. Un'attività completa che fa bruciare molte calorie, posizionando queste discipline al primo posto della nostra speciale classifica. Frequenza: massimo tre volte a settimana. Indicazioni: sport impegnativi e di contatto adatti a chi possiede una buona preparazione fisica e tecnica.



## 2-Nuoto

(stile libero)  
**729 kcal/ora**

È uno sport completo che attiva tutte le masse muscolari; inoltre, l'attrito offerto dall'acqua produce effetti benefici a livello circolatorio. Essendo senza carico, può essere praticato da chi è in sovrappeso, da chi ha problemi articolari o difetti nella deambulazione. Tra i vari stili, dorso e delfino sono i più impegnativi dal punto di vista calorico. Frequenza: un'ora tre volte alla settimana. Indicazioni: chi soffre di ernia del disco deve escludere gli stili farfalla e rana.



## 3-Basket

(allenamento)  
**670 kcal/ora**

Si tratta di uno sport caratterizzato da ritmi alti tempi di recupero limitati gesti esplosivi a livello di arti inferiori. Nel basket la parte alta del corpo, che viene un po' meno sollecitata, richiede un lavoro soprattutto di resistenza. Frequenza: ottimale è praticarlo tre volte alla settimana per almeno un'ora, oppure fare due allenamenti più una partita. Indicazioni: non è uno sport adatto a chi ha problemi alla schiena oppure alle articolazioni di caviglie e ginocchia.



## 4-Calcio

(allenamento)  
**630 kcal/ora**

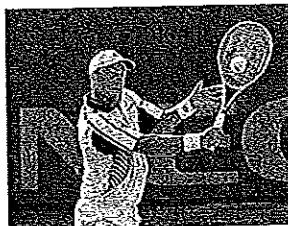
In una partitella di 90 minuti tra amici, se ci si impegna, si può arrivare a bruciare ben 900 calorie, grazie alla continua alternanza di scatti e corsa blanda. In particolare, il calcio tonifica glutei e gambe. Frequenza: due allenamenti a settimana, più partita. Indicazioni: il calcio è sconsigliato per chi ha problemi articolari agli arti inferiori; i terreni duri invernali, alcuni sintetici e quelli utilizzati nel calcetto indoor possono sollecitare eccessivamente i flessori della coscia, gli adduttori e i polpacci.



## 5-Corsa

(8 km/ora)  
**630 Kcal/ora**

È la migliore attività, alla portata di tutti, per perdere peso in quanto mette in atto il metabolismo aerobico finalizzato a bruciare i grassi. Frequenza: è fondamentale la gradualità; inizialmente va più che bene correre per 30 minuti a giorni alterni; l'ideale è arrivare a correre un'ora per tre volte alla settimana, non superando il 60-70% della propria massima frequenza cardiaca (vedi articolo sopra). Indicazioni: da evitare in caso di patologie degenerative alla schiena, se si è in eccessivo sovrappeso, con osteoporosi conclamata.



## 6-Tennis

(amatoriale)  
**495 kcal/ora**

Va tenuto presente che il tennis fa dimagrire solo se viene praticato per almeno un'ora e mezza, a causa dei lunghi tempi di recupero. Detto ciò si tratta di uno sport completo, che sollecita tutte le grandi masse muscolari del nostro corpo. Frequenza: quella ottimale è di tre volte alla settimana, per almeno un'ora e mezza. Indicazioni: attenzione al classico «gomito del tennista» e, quando si gioca su terreni particolarmente duri, a caviglie e ginocchia che sono impegnate in continui cambi di direzione e di ritmo.



## 7-Ciclismo

(15 km/ora)  
**473 kcal/ora**

Affinché l'andare in bicicletta produca benefici effetti sul metabolismo, se lo scopo che ci si propone è quello di perdere qualche chilo di troppo, bisogna pedalare a lungo e a ritmi moderati. Frequenza: chi si prefigge di dimagrire dovrebbe andare in bicicletta almeno tre volte alla settimana, pedalando per almeno un'ora ciascuna. Indicazioni: si sconsiglia la bicicletta alle persone che soffrono di artrosi cervicale marcata, di labirintite oppure di vertigini, nonché a chi ha problemi alla prostata.

# Maratona a Napoli

## Atleti tra i rifiuti

NAPOLI — Slalom tra i cumuli di rifiuti per gli atleti di tutto il mondo che hanno partecipato ieri alla mezza maratona di Napoli. In via Toledo, una delle strade principali, in più punti (incroci con via Santa Brigida e via Stendhal) i cassonetti trascinavano di spazzatura non raccolta. Stupore degli atleti non campani e amarezza di quelli napoletani per questa «cartolina» poco edificante della città. La raccolta dei rifiuti procede da alcune settimane con difficoltà. La Pasqua? Non rassicura l'Azienda per l'igiene urbana Asia: «I siti disponibili non consentono di far fronte alla produzione ordinaria di spazzatura».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Corriere della Sera Lunedì 18 Aprile 2011

### L'emergenza



**Vanitas**

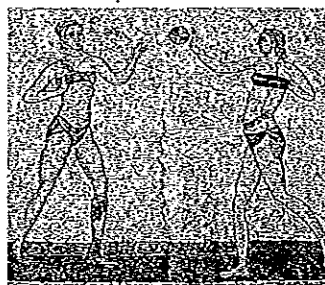
di **Eva Cantarella**

## Lotta, corsa e giavellotto

### Il fitness delle spartane



**S**i sente ripetere, spesso, che le donne greche, reclusi in casa, non svolgevano alcuna attività fisica. Ma non è del tutto esatto. Quantomeno a Sparta, certamente, le donne svolgevano anche attività sportiva. Come scrive Plutarco, il legislatore Licurgo «fece esercitare il corpo delle giovani donne con la corsa, la lotta, il lancio del disco e del giavellotto, perché il seme dell'uomo, trovando una valida origine in corpi ben robusti, si sviluppasse meglio ed esse sopportassero coraggiosamente il parto, lottando con vigore e senza sforzo contro le doglie». (Plutarco, *Lycurgus*, 14, 3). L'atletica in



**Sport** Mosaico a Piazza Armerina

funzione eugenetica, esercizi di vario genere, il più importante dei quali era la corsa. Come racconta Teocrito nell'*Epitalamio* di Elena, ogni anno in città aveva luogo una corsa riservata alle vergini, durante la

quale queste correvano in onore di Elena: tu sei «la migliore di tutte noi», cantavano, «e noi domattina andremo, celebrandoti, alla pista ove si corre e ai prati fioriti per intrecciare corone profumate...». Le spartane celebravano Elena come modello di moglie. Elena, proprio lei, quella che era fuggita a Troia con Paride, abbandonando il marito Menelao e la figlia Ermione. Elena, per cui greci e troiani erano morti a migliaia nel corso della guerra decennale scatenata per punire i Troiani e riportarla in patria. Strano, veramente strano. Ma qui non possiamo addentrarci in questo complesso discorso: semmai, ci torneremo. Qui interessava mettere in evidenza la «specificità» del fitness femminile a Sparta. Tenersi in forma non era non solo consentito, era obbligatorio. Ma solo fino a che una donna era ancora una macchina da riproduzione. Dopo, non la facevano più correre.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

EVENTI E SPETTACOLI



# Appetizer CULT: Colori, Uisp, Libertà e Talento su TeleIdea

Lunedì 18 Aprile 2011 09:31



**IL CULT di Appetizer, aperitivo con...** - il Talk Show della giornalista Chiara Lanari in diretta su TeleIdea e in free live stream sul blog [aperitivocon.blogspot.com](http://aperitivocon.blogspot.com)

1

14

Share

- Appetizer Tv su [Justin.tv](http://Justin.tv) - dal martedì al venerdì alle 18.15 :

**C** come Colori: su tela (Ass.ne Didee), su carta (Iosempredonna) e nei

"Cieli" del Trasimeno

**U** come UISP: lo Sport per tutti e le attività in provincia di Siena

**L** come Libertà: le due ruote e il ciclismo in Toscana - San Gimignano e Chianciano Terme

**T** come Talento: la Compagnia Teatro Giovani Torrita, in anteprima nazionale The Wedding Singer

**Martedì 19 aprile 2011** la Uisp Provinciale di Siena presenta le attività e gli eventi di questo periodo: in studio Simone Pacciani, presidente nazionale Uisp Lega Calcio, Paolo Ridolfi, presidente Comitato Uisp Siena, e, in collegamento telefonico, Andrea Imeroni, presidente nazionale Uisp Area Perlagrandetà.

**Mercoledì 20 puntata a Colori:** gli artisti dell'Associazione Didee Alessandro Grazi, Daniele Sasson e Fabio Mazzieri presenteranno le nuove scenografie della trasmissione ed interagiranno con l'Associazione Iosempredonna Onlus - Concorso Letterario "Donna Sopra le Righe 2011"- e con l'assessore alla Cultura del Comune di Castiglione del Lago (PG) Ivana Bricca e l'assessore allo Sport e alle Attività Sociali Alessio Meloni - "Coloriamo i Cieli".

**Giovedì 21** le strade vissute in tutta Libertà: il ciclismo e le gare in Toscana, dalla Granducato di Toscana, alla Granfondo della Vernaccia di San Gimignano, alla GF di Chianciano Terme-

**Venerdì 22 aprile**, infine, il Talento e la passione dei ragazzi della Compagnia Teatro Giovani di Torrita con il Musical "The Wedding Singer" in anteprima nazionale: in collegamento telefonico la regista Fabiola Ricci e l'autore delle musiche italiane Franco Travaglio.

**Appetizers** a cura di Laura de Vincentis della Thesan & Turan

**Per intervenire durante la diretta** i telespettatori possono inviare sms al numero in sovraimpressione oppure scrivere commenti on line sulla community di facebook "appetizer aperitivo con" (sezione in via sperimentale: Appetizer Tv - Justin.tv) accessibile anche attraverso il blog [aperitivocon.blogspot.com](http://aperitivocon.blogspot.com)