



SELEZIONE STAMPA
(A cura dell'Ufficio stampa Uisp)

1 febbraio 2017

ARGOMENTI:

- Riforma sulla legge di cittadinanza: le associazioni "Nessuna scusa approvare subito la riforma"
- Effetto Trump: Ora Lo Angeles rischia i Giochi
- Caso Schwazer: Il Tas rigetta l'appello dell'olimpionico di marcia contro la sospensione della IAAF
- Doping: Caos alla IAAF, Coe accusato di essere già a conoscenza della scandalo russo; no alle paralimpiadi 2018 per i russi
- La politica e lo sport, quando i Giochi avevano un colore
- Rivoluzione fitness, quando la palestra diventa luogo di cura
- Uisp sul territorio: Lucio Garzia nuovo presidente Uisp Imperia; Gianni Brazzo alla guida dell'Uisp Rovigo, che inaugura anche la nuova sede; Conto alla rovescia per il week end di Innamorati della Neve organizzato dall'Uisp Campania; Torna la Magnalonga, trekking e degustazioni per scoprire la Maremma

Le associazioni: «Nessuna scusa approvare subito la riforma»

CARLO LANIA

■ ■ ■ L'impressione è che per l'ennesima volta si stia perdendo un'occasione. Il solo parlare di elezioni anticipate fa sì che venga accantonata la riforma della cittadinanza che potrebbe cambiare la vita di circa un milione di ragazzi figli di immigrati nel nostro paese. Il testo è fermo da un anno in un cassetto della Commissione Affari Costituzionali del Senato, bloccato dall'ostruzionismo della Lega ma soprattutto dalla poca volontà del Pd che dopo aver fatto della riforma un suo cavallo di battaglia sembra averla scaricata senza pensarci troppo una volta che l'ipotesi delle urne si è fatta più concreta. «Non ci sono più scuse. La legge può andare direttamente in aula ed essere approvata» dice Filippo Miraglia dell'Arci. «I motivi per cui non si fa sono tutti politici» gli fa eco Loredana De Petris, capogruppo di Sinistra italiana al Senato che annuncia un'iniziativa per chiedere, come previsto dal regolamento di Palazzo Madama, di far votare subito il provvedimento dall'aula.

Sono state le associazioni che danno vita al cartello «L'Italia sono anche io» (Acli, Arci, Caritas italiana, Centro Astalli, Cgil, Cnca, Legambiente, Libera, Migrantes, Tavola per la pace, Ugl e Uil) a dar voce in una conferenza stampa al Senato alle preoccupazioni per il futuro della riforma. Approvato un anno fa dalla Camera, del testo non si è più avuta notizia una volta arrivato in Commissione Affari costituzionali nonostante l'impegno della relatrice, la senatrice dem Doris Lo Moro. Il Pd aveva assicurato di velocizzare i lavori una volta superato l'ostacolo del referendum costituzionale, ma l'esito delle urne ha spinto per l'ennesima volta il provvedimento in secondo piano. «Ora la riforma è stata calendarizzata, ma specificando che si potrà discutere solo se sarà terminato l'esame della commissione. E' un espediente per evitare di discutere la legge» prosegue De Petris. Da qui la decisione di portare l'esame del testo direttamente in aula. «Per chi come me è stato eletto nelle liste del Pd lo stallone in cui si tro-

va la legge è ancora più amaro» spiega il senatore Luigi Manconi, presidente della Commissione Diritti umani del Senato. La mancata approvazione del testo, prosegue Manconi, «è un atto di autolesionismo che, attraverso la classe politica, la società realizza ai propri danni mantenendo ai margini quegli italiani non cittadini».

Cosa questo significhi lo spiega Paula Baudet Vivanco, di «italiani senza cittadinanza». «Non c'è vita finché non hai la cittadinanza. Noi creiamo in Italia, studiamo in Italia, facciamo democrazia ma non possiamo neanche votare». Per spingere il Senato, dalla prossima settimana sono stati programmati del flashmob ogni mercoledì in piazza del Pantheon per poi finire il 28 febbraio con una mobilitazione nazionale «con tante famiglie straniere, ragazzi e militanti antirazzisti».

► IL RETROSCENA

Effetti collaterali anche sullo sport Ora Los Angeles rischia i Giochi

Massimo Lopes Pagna
CORRISPONDENTE
DA NEW YORK

Ora l'Usoc, il comitato olimpico Usa, tira un piccolo sospiro di sollievo. La Casa Bianca lo avrebbe rassicurato, per il momento verbalmente, sulla possibilità di far entrare nel Paese, per partecipare a manifestazioni sportive, anche gli atleti che provengono dalla «lista nera» dei sette Paesi banditi. Spiega Larry Probst, presidente Usoc: «Dopo l'ordine di divieto di sabato, abbiamo subito chiesto alle autorità chiarimenti sugli effetti che avrebbe avuto per gli atleti stranieri. Ieri ci hanno risposto che collaboreranno con noi per agevolare l'ingresso negli Usa a chi dovrà gareggiare in competizioni internazionali, qualunque sia la loro origine». Un passo avanti.

TEST Il primo test sulle reali intenzioni di Donald Trump sarà il 10 febbraio a Las Vegas. L'occasione, una tappa di Coppa del Mondo di tiro con l'arco, perché fra gli iscritti potrebbe esserci l'iraniana Zahra Nemati, che l'anno passato ha partecipato all'Olimpiade di Rio. Le sarà concesso il visto di entrata come ora promesso? Poi, ad aprile, con la Maratona di Boston il tema si complicherà. Perché la corsa attrae una folla internazionale composta non solo da atleti di elite, ma anche da semplici appassionati. A quella di New York dello scorso novembre arrivarono in tre dall'Iran, in 9 dalla Siria e uno dalla Somalia. Verranno fatti en-

trare anche loro con il «P1 Visa», il cosiddetto visto degli sportivi? E cosa accadrà quando fra pochi giorni (l'8 febbraio) in Iran ci sarà una gara di Coppa del Mondo di lotta greco romana? La federazione Usa non è ancora certa che i suoi atleti verranno ammessi, dopo che l'Iran sembra propenso ad applicare la legge di reciprocità.

GIOCHI Ma gli effetti collaterali più temuti riguardano la candidatura olimpica di Los Angeles per il 2024 (quella da cui si è ritirata Roma) e quella per accaparrarsi il Mondiale di calcio del 2026. I Giochi erano già in bilico prima ancora della «lista nera». Spiega al *New York Times* David Wallechinski, membro Usa del Cio: «Molti nel Comitato Olimpico Internazionale erano già perplessi a novembre, dopo l'elezione di Trump, un Presidente che ritengono anti-musulmano, misogino e contro gli ispanici».

NEL PALLONE Il presidente della federazione Usa, Sunil Gulati, già a giugno aveva detto: «Sicuramente il successo di Trump potrebbe complicare le nostre possibilità di organizzare il Mondiale: soprattutto perché l'intenzione è di farlo insieme al Messico». Dopo l'arrivo alla Casa Bianca del tycoon, Gulati aveva leggermente modificato la sua anticipazione di cinque mesi prima: «Non cambia niente nei nostri piani. Certo la percezione internazionale dell'amministrazione Trump avrà comunque un peso». Sono eventi lontani nel tempo. Nel 2026 Trump avrà già lasciato la sua poltrona, anche in caso di secondo mandato, mentre nel 2024 potrebbe essere agli sgoccioli della sua presidenza.

Schwazer? Procedura ok E poi non ha portato le prove

● Il Tas: Alex e Donati non hanno dimostrato la manipolazione di terzi o l'assunzione involontaria

Riccardo Crivelli

Non ci sono prove che il famigerato campione del 1° gennaio da cui risultò la positività di Alex Schwazer al testosterone sia stato manipolato o che l'assunzione della sostanza sia stata incidentale o non intenzionale: per questa ragione il Tas ha rigettato l'appello dell'olimpionico di marcia contro la sospensione della IAAF. Lo si legge nelle motivazioni della sentenza arrivata ieri dal Tribunale di arbitrato di Losanna, 47 pagine che entrano nel merito dell'intricata questione doping dell'azzurro e danno una risposta a ogni controdeduzione dell'atleta, dei legali e del suo allenatore, Sandro Donati.

LOCALIZZAZIONE La Corte, composta dal presidente, il professore austriaco Michael Gestlinger e dai giudici Pinto (avvocato portoghese) e Haas (professore svizzero), dopo aver ricostruito tutte le tappe della vicenda, riconosce che c'è stato un deplorabile ritardo nell'effettuare il test per eventuali nuove sostanze sul campione prelevato a gennaio, nell'esame del campione B, nella comunicazione all'atleta e poi nell'udienza davanti al Tas per l'ammissione ai Giochi di Rio, ma tutto ciò non ha pregiudicato la regolarità della procedura. Entrando nello specifico, il Tas ha innanzitutto rigettato l'ipotesi che la scritta «Racines» (il paese di Schwazer, dove il test è stato effettuato)

sulla provetta potesse portare a una più facile identificazione dell'atleta. Anzi, l'indicazione della provenienza permette un monitoraggio continuo degli spostamenti del campione di sangue. Durante il viaggio dall'Alto Adige a Stoccarda, l'operatore antidoping si è fermato un'ora vicino a Innsbruck per fare colazione e poi cinque minuti al confine con la Germania per andare in bagno, lasciando l'auto con il kit chiusa nel parcheggio: in entrambi i casi, secondo le linee guida, risultava più sicuro questo comportamento rispetto al trasporto personale della provetta. Anche lo stoccaggio del campione e il successivo trasferimento al laboratorio di Colonia hanno rispettato le procedure.

SABOTAGGIO Un altro aspetto sviscerato con molti dettagli dal Tas è quello del presunto sabotaggio denunciato da Schwazer e da Donati. Il tribunale riconosce al professore e tecnico italiano un ruolo fondamentale nella lotta al doping e ammette che possa essere stato oggetto di minacce, aggiungendo che esistevano sicuramente persone in Italia, in Russia e in Cina interessate ad impedire al marciatore di gareggiare di nuovo, ma Schwazer e Donati non hanno portato prove che confer-

massero l'ipotesi che il campione potesse essere stato manipolato e contaminato da terzi.

POSITIVITÀ L'atleta e il suo allenatore si erano anche difesi sostenendo che l'assunzione fosse irrazionale, dato il massiccio programma antidoping cui si era volontariamente sottoposto Alex (accettando anche controlli ogni giorno e 24 ore su 24), e che dunque al limite l'assunzione potesse essere stata involontaria. Il Tas arriva alla conclusione, accettata anche dai

AVE
ne troppo
r essere
zione

e deplora
iravi
utto
nento

periti dei ricorrenti, che la quantità rinvenuta (65 nanogrammi per ml) sia troppo alta per sostenere la tesi della non intenzionalità e della contaminazione alimentare e che dunque, nel periodo tra l'ultimo test del 2015 (10 dicembre), il test del primo gennaio 2016 e poi quello del 24 gennaio, Schwa-

zer abbia assunto almeno una volta dosi di testosterone e non possono addirittura essere escluse assunzioni multiple.

LA SQUALIFICA Il Tas chiosa confermando l'intensivo programma antidoping adottato dall'atleta ma che questo non esclude di per sé la possibilità dell'inganno e che Schwazer e Donati non hanno prodotto prove da cui emerga un'assunzione non intenzionale. Siccome l'atleta non è riuscito a dimostrare come la sostanza proibita sia entrata nel sistema, non si possono applicare le attenuanti della mancata colpa o della negligenza e, in presenza di recidiva (la positività e la squalifica prima di Londra) si deve comminare la sanzione prevista di otto anni. A questo punto, il destino di Schwazer è nelle mani dei Ris di Parma e di ciò che troveranno nella provetta, che tuttavia non è ancora stata consegnata al Tribunale di Bolzano dal laboratorio di Colonia. Servirebbe l'autorizzazione di un giudice tedesco.

LA CHI
Testosterone
elevato per
contaminazione
alimentare

Il Tribunale
tuttavia i
ritardi di
il procedin

CHE CAOS

Coe nei guai: cacciato il suo ex consigliere Paralimpiade 2018, altro no agli atleti russi

● Davies accusato di aver preso soldi per nascondere casi di doping russo nei Mondiali 2013

Sebastian Coe, il presidente della IAAF, potrebbe essere nei guai. Secondo la Commissione parlamentare inglese d'indagine sul doping, era venuto a conoscenza dello scandalo russo quattro mesi prima che scoppiasse, nonostante nel dicembre 2015, davanti al Parlamento britannico, avesse dichiarato di non essere a conoscenza di specifiche accuse di corruzione contro la IAAF nell'ambito della vicenda russa. Ma un'email inviata dallo stesso

Coe alla commissione etica della IAAF nell'agosto 2014 dimostra che l'ex mezzofondista era stato informato. Coe nega che ci siano discrepanze fra le due versioni e finora si è rifiutato di ricomparire davanti alla commissione d'inchiesta. Un brutto colpo, però, gli è arrivato dall'allontanamento dalla IAAF di Nick Davies, suo ex consigliere di fiducia, accusato di aver preso soldi per nascondere casi di doping degli atleti russi che fossero emersi durante i Mondiali di atletica a Mosca nel 2013.

ALTRO NO Lo scandalo doping russo, intanto, continua a gettare pesanti ombre sul movimento olimpico e paralimpico di Mosca. A rischio la Paralimpiade di Pyeongchang dell'anno prossimo, dopo che i russi si sono visti negare la partecipazione



Sebastian Coe, 60 anni

ne a quella estiva di Rio dello scorso anno. È lo stesso Comitato paralimpico a comunicare che secondo il Comitato paralimpico internazionale (Ipc) la Russia non ha avviato le riforme necessarie a combattere il presunto doping di Stato denunciato dalla Wada e quindi gli atleti restano esclusi dai tornei e dalle gare di qualificazione (dal 9 al

18 marzo) ai Giochi sudcoreani, proprio come era stato stabilito ad agosto. Tre giorni fa a Bonn la Commissione esecutiva del Comitato paralimpico internazionale aveva bocciato la richiesta di Mosca di ammettere i propri atleti alle gare di qualificazione a fronte di «garanzie» che tuttavia non sono state specificate.

SQUALIFICA Intanto un altro eroe russo dei Giochi di Sochi 2014, l'oro del bob a quattro Dmitry Trunenkov, è stato squalificato quattro anni dalla propria Federazione per la positività (anabolizzanti) a un test del 2016 estraneo alla vicenda Wada. La medaglia olimpica comunque non dovrebbe essere revocata.

r.d.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



La politica e lo sport, quando i Giochi avevano un colore



senza rete

di Mauro Berruto

Lo sport, specialmente nel secolo scorso, è stato spesso utilizzato dalle dittature come strumento di celebrazione di una presunta superiorità, legata alla razza o a volontà di espansione politica. Il film *Olympia*, girato in occasione dei Giochi Olimpici del 1936 da Leni Riefenstahl, ballerina (dunque a tutti gli effetti sportiva) che un infortunio a un ginocchio spinse verso il mondo del cinema, resta un esempio eclatante di come la propaganda politica passasse attraverso la narrazione dello sport.

Quattro anni prima in Italia si inaugurava l'opera dell'architetto Enrico Del Debbio: quello che allora si chiamava Foro Mussolini e che oggi è noto al mondo come Foro Italico. L'Accademia di educa-

zione fisica, lo Stadio dei Marmi, lo Stadio dei centomila (che poi diventerà l'attuale Olimpico), l'imponente obelisco in marmo di Carrara: un luogo pensato per celebrare l'apologia fascista, ma che ha saputo dimostrarsi capace di trasformarsi ospitando l'edizione forse più bella di sempre dei Giochi Olimpici: quella del 1960, quella di Cassius Clay, di Nino Benvenuti, dei piedi scalzi di Abebe Bikila, di Wilma Rudolph e dello studente torinese Livio Berruto che regalò l'immagine più romantica: un volo di colombe che si levò ad accompagnare il suo sprint d'oro. Dunque se è ben noto come le dittature di destra del '900 abbiano inteso strumentalizzare lo sport, molto meno lo sono alcune esperienze da sinistra. In Italia nel 1923, per contrastare lo strapotere della *Gazzet-*

ta dello Sport e promuovere lo spirito popolare e socialista fece la sua comparsa la rivista *Sport e Proletariato* e che fra il 1921 e il 1937 si organizzarono quattro edizioni estive e tre invernali degli *International Workers' Olympic Games*. In sostanza, quale reazione ai Giochi Olimpici "tradizionali", considerati eventi dedicati a classi sociali aristocratiche, queste "olimpiadi dei lavoratori" si opponevano a ogni forma di sciòvinismo, sessismo, razzismo e esclusivismo sociale. La prima edizione (non ufficiale) venne organizzata a Praga nel giugno del 1921. Se l'anno precedente le nazioni che avevano perso la Prima Guerra Mondiale erano state escluse dai Giochi Olimpici di Antwerp, a Praga partecipavano invece tredici nazioni che pochi anni prima si erano ferocemente affrontate nelle

trincee. Dietro non alle singole bandiere nazionali, ma all'unica bandiera rossa simbolo del movimento dei lavoratori, sfilavano atleti in rappresentanza di Austria, Belgio, Bulgaria, Cecoslovacchia, Gran Bretagna, Finlandia, Francia, Germania, Polonia, Svizzera, Usa, Urss e Jugoslavia. Oltre a gareggiare in (pochi) discipline sportive ai Giochi Olimpici dei lavoratori, la competizione verteva su duelli artistici, musicali, politici. Anzi, pare che molte nazioni interpretassero proprio queste sfide come quelle principali, mentre i Finlandesi (che prendevano molto sul serio le competizioni sportive) si trovarono a essere leader assoluti del medagliere. Nei giorni compresi fra il 31 gennaio al 2 febbraio del 1925, la città tedesca di Schreiberhau, ospitò la prima edizione "ufficiale" dei

Workers' Games, pur nella loro versione invernale. Ancora una volta fu la Finlandia a dominare il medagliere. Nell'estate dello stesso anno, a Francoforte, la prima edizione estiva considerata ufficiale e passata alla storia anche per la sua particolarissima cerimonia di apertura: una sorta di dramma teatrale, intitolato *Worker struggle for the Earth* (La lotta del lavoratore per il pianeta) interpretato, per le strade della città tedesca, da 60.000 attori e un coro musicale di 1.200 persone. In questa edizione furono 11 le nazioni rappresentate e 3.000 gli atleti. Comparve anche il football e, di nuovo, la Finlandia fece la voce grossa, vincendo 31 dei 44 eventi sportivi. Seguirono altre due edizioni, sia invernali sia estive: nel 1931 e nel 1937. L'ultima volta fu ad Antwerp, che sostituì la sede

designata di Barcellona che rinunciò a causa della Guerra Civile spagnola. Nell'estate del 1937 andarono in scena diciotto discipline (fra cui gli scacchi, il tiro alla fune, la pelota basca e la pallavolo). Un brutto segnale fu la mancata partecipazione della Germania: il regime nazista aveva infatti chiuso la ATSB (*Arbeiter Turn und Sportbund*), la Federazione tedesca dei lavoratori sportivi. La settima edizione, quella del 1943 fu assegnata a Helsinki, capitale di quella Finlandia che tanti successi sportivi aveva avuto nelle edizioni precedenti, ma non andò mai in scena, schiacciata dalla tragedia della II Guerra Mondiale. Dopo il conflitto, mai più *Workers' Games*. Lo sport sarebbe presto diventato tutt'altra cosa.



Forma & Bellezza

Rivoluzione fitness. Quando la palestra diventa luogo di cura

Basta zumba, spinning, vogatori. Con attività tagliate sul benessere cardiovascolare, il rafforzamento delle ossa la scioltezza articolare, l'attività fisica è la nuova terapia. Un Rapporto mondiale fotografa il nuovo fitness. È questo uno degli argomenti che verranno trattati su RSalute, domani in edicola

di AGNESE FERRARA



30 gennaio 2017



PUÒ un test sul nostro livello di fitness cardiovascolare entrare a far parte delle analisi che prescrive il medico, insieme a trigliceridi, glicemia e colesterolo? I medici includeranno nelle loro ricette i famosi 10.000 passi al giorno, esercizi con i pesi e magari lo yoga? Il mondo del fitness, dopo anni di culto estetico del corpo, sta subendo una profonda trasformazione sotto la spinta della medicina preventiva. L'anno appena cominciato sarà, infatti, all'insegna del fitness medico, tendenza emergente secondo l'ultima indagine annuale sui trend mondiali, condotta dall'American College of Sports Medicine

(Acsm). Gli analisti hanno contattato allenatori e operatori di palestre e centri benessere sparsi per il globo, dagli Stati Uniti a Singapore, Europa inclusa, delineando ben 42 tendenze per il 2017. Nelle prime dieci posizioni della classifica compare, per la prima volta, il cosiddetto fitness medico che, comunque, entra a diverso titolo anche negli sport piazzati in altre posizioni: il risultato è che la maggioranza assoluta delle attività in palestra è volta a migliorare la salute e non più all'estetica.

LEGGI: In forma più in fretta, in palestra la sessione di fitness dura solo 30'

La moda del momento. La tendenza si lega con l'uso dei dispositivi elettronici indossabili per il monitoraggio istantaneo dell'attività fisica, piccoli strumenti che occupano il primo posto della classifica e che possono essere strategici anche nel fornire un feedback ad allenatori, fisioterapisti e operatori sanitari. I nuovi trend modificano l'organizzazione delle palestre, e danno una spallata definitiva ai corsi di ginnastica più in voga fino a pochi anni fa. Escono infatti del tutto dalla graduatoria i popolarissimi zumba e le cyclette indoor di gruppo come lo spinning e i vogatori connessi fra loro. Sono fuori anche il rinomato pilates e i "boot camp", gli allenamenti in stile addestramento militare molto seguiti negli scorsi anni. "Aumenteranno in modo considerevole - commenta **Walter Thompson**, docente di Kinesiologia alla Georgia State University, coordinatore dell'indagine - le iniziative di salute globale focalizzate sull'incoraggiamento di medici e operatori a far includere l'attività fisica nei piani di salute dei loro pazienti. Vedremo incrementare i programmi fitness presso ospedali, centri di riabilitazione, palestre convenzionate o accreditate". Tendenza che del resto si sta già timidamente affacciando in alcuni paesi che sull'attività fisica, davvero

quasi prescritta dal medico di famiglia, stanno investendo molte risorse.


LEGGI: "Il tennis è lo sport che allunga di più la vita, bocciato il calcio"

Meglio dei farmaci. "Nel mondo l'82 per cento dei 38 milioni di morti per patologie croniche - precisa **Céline Neefkes-Zonnevald**, fisiologa, epidemiologa e docente all'Exercise Lab di Amsterdam, Olanda, coautrice dello studio - è causato da malattie cardiovascolari, cancro, patologie croniche respiratorie e diabete. Globalmente abbiamo sempre più bisogno di cure non farmacologiche e il fitness è lo strumento più prezioso e rivoluzionario". Si fanno così strada analisi e controlli oggettivi, dai quali partire per stabilire un programma di allenamento efficace e rapido. Ne sono convinti i medici dell'American Heart Association che, per la prima volta quest'anno, hanno fatto rientrare nelle nuove linee guida il test di fitness cardiorespiratorio (che indica come il corpo scambia l'ossigeno con i tessuti, e quanto) come parte integrante dell'esame medico, insieme alla misurazione della pressione arteriosa e all'elettrocardiogramma, come riportato su *Circulation*. Se il test ufficiale è complesso e va fatto sul tapis-roulant, i cardiologi approvano anche "il fai da te" e raccomandano di usare i calcolatori virtuali disponibili online, come sul sito worldfitnesslevel.org.

LEGGI: Sport, una terapia per il Parkinson

Un algoritmo sarà il tuo trainer. Una volta note le proprie capacità di partenza, respiratorie e atletiche, si comincia con un programma fitness adeguato. "I test cardiorespiratori offrono informazioni aggiuntive anche nel predire i rischi di eventi cardiovascolari - commenta **Francesco Prati**, direttore UOC Cardiologia all'ospedale San Giovanni Addolorata di Roma - si tratta però di test complessi che possono essere semplificati applicando un algoritmo che permette di calcolare indirettamente il consumo di ossigeno con buona approssimazione. Basta inserire in un apposito software età, girovita, frequenza cardiaca a riposo, peso, altezza, attività fisica settimanale. Semplificare un test significa renderlo applicabile e proponibile su larga scala. I calcolatori virtuali non mancano, provateli".

Il contapassi. Poi ci sono gli ormai famosi diecimila passi al giorno e i 150 minuti alla settimana di attività fisica moderata o intensa che danno il vantaggio innegabile di poter svolgere attività anche all'aperto. O, male che vada, in palestra. **Brian Kiessling**, della Indiana University, delinea la strategia da seguire in una corposa review che segue il sondaggio dell'Acsm, pubblicati entrambi sull'ultimo numero dell'*Acsm Health & Fitness Journal*. "È importante stabilire come cominciare la prima settimana - spiega l'esperto - considerando che trenta minuti di attività fisica giornaliera di tipo moderato o intenso corrispondono a circa 7.900 passi al dì per gli uomini e 8.300 passi per le donne. Anche i 150 minuti di attività settimanali corrispondono circa a 7.000 passi al giorno e 49.000 alla settimana. Questi numeri vanno poi incrementati del 10 per cento alla settimana". Sembra un traguardo irraggiungibile, ma basta una app su un telefonino per rendersi conto che così non è.

 Mi piace Place a 3,1 mln persone.

GUARDA ANCHE

DA TABOOLA

Raggi indagata, Frongia: "Chat in mano ai pm, siamo sereni e lavoriamo sul tennis"

Milano: sfida a calcio balilla tra Ilaria D'Amico, Giacomo Poretti e il cardinale Scola

Australian Open, il rovescio capolavoro di Federer

press,comm

anso

Riviera24sport.it

LIVE RISULTATI

ARGENTINA SAVONA	1 0	PONSACCO UNIONE SANR...	1 0	VENTIMIGLIA SAMMARGHER...	1 2	MOCONESI IMPERIA	1 0	TAGGIA CAIRESE	1 0	CAMPOROSSO CAMPOMORONE	1 2
● RISULTATO FINALE		● RISULTATO FINALE		● RISULTATO FINALE		● RISULTATO FINALE		● RISULTATO FINALE		● RISULTATO FINALE	

SPORT

Home Calcio Pallanuoto Tennistavolo Pallapugno Altri Sport

UISP

Basta col mondo dei numeri uno. Lucio Garzia scuote le coscienze

Nell'attività motoria nessuno dovrebbe essere 'escluso'

di Silva Bos - 28 gennaio 2017 - 8:51



Provincia di Imperia. *"Basta col mondo dei numeri uno! Basta con la concezione che se non sei un campione non sei nessuno. Che se sei secondo sei 'solo' secondo, e quando arrivi terzo sei solo uno sfigato. Un sistema che fa 'selezione' non funziona! E' quanto ho anche sollevato ai grandi vertici del mondo sportivo, che però 'non vogliono' recepire".* La riflessione di **Lucio Garzia**, neo presidente **Uips - Unione Italiana Sport per tutti - provincia di Imperia** sull'attuale mondo dello sport, e in genere sulla società in cui oggi viviamo, scuote le coscienze e richiama ad una guardarsi dentro, ad un cambio di rotta ormai diventato ineluttabile.

PUBBLICITÀ

C
SI
018

La battaglia è contro il concetto, figlio del nostro tempo, che riconosce esclusivamente il modello prestativo, che taglia fuori chi non arriverà mai sul gradino più alto di un podio. E' fuor di dubbio che la competizione è confrontarsi, migliorarsi. La competizione è sana. *"Ma oggi la prestazione è primeggiare: ha preso il posto degli obiettivi di base, che sono lo sport inteso come attività motoria, come 'contenitore" di regole e valori (rispetto, tolleranza, confronto... condivisione, etc) e che per questo deve essere per tutti. Invece, per realizzare prestazione si fa di tutto, anche usare la chimica (e non solo in ambito professionistico)"*.



Tutto sbagliato, tutto da rimettere in discussione, perché il movimento torna di nuovo ad essere competenza ma contemporaneamente formazione delle persone, azzerando le differenze e facendo emergere le peculiarità di ognuno. Il mondo della prestazione lascia invece le persone indietro. Ed è della gente che rimane dietro che la Uisp si occupa. Con le sue oggi 60 società affiliate per un totale di circa 3 mila iscritti, nella provincia di Imperia l'impegno della Uisp viaggia in questa

direzione, con progetti di benessere e corretti stili di vita ideati per il territorio dallo stesso Garzia, come quello sull'attività motoria finalizzata all'apprendimento scolastico (per imparare giocando) nelle scuole di Imperia, che sta solo attendendo l'ok nell'ottica che gli stimoli multipli sono in grado di allenare le capacità cognitive. O come il Progetto Ponte, che da diversi anni si sta attuando nelle carceri di Sanremo e Imperia per 'rieducare' l'individuo. Poco importa del risultato agonistico. Ciò che importa è crescere cittadini migliori.

La mission della Uisp e di Lucio Garzia riuscirà dunque a stravolgere il 'sistema' sport del nostro tempo? Il cambiamento è sociale e, ricordiamolo, sta ad ognuno di noi.

SUGGERITI PER VOI



È arrivata Iperfibra



Classe A NEXT.



Judo Sakura "La nostra vittoria più grande? Quella contro insicurezze giovanili e disagio sociale" S...

Pallamar disputa i San Cami



Smart urbanrunner limited edition.



Il giovane Rinaldi convocato in rappresentativa nazionale Sport



BC Ospec quinto tt Champion Sport

Poker di vittorie per Pallamano Ventimiglia Sport

PANE al PANE

- Cucinare del buon pane fatto in casa
- Utilizzare il pane in tante sfiziose ricette
- Storia e curiosità

da lunedì 6 febbraio a 7,80€*
in edicola con VOCE ROVIGO

*abbonamento facilitativo oltre il prezzo del quotidiano

la **voce dello SPORT**

[Home page | Chi siamo | Area riservata | Cerca nel sito

Cerca

previsioni meteo



Contatti

polesine24.it

LA VOCE DELLO SPORT

VIDEOGALLERY

PHOTOGALLERY

IL PORTALE DELL'EDITORIA ITALIANA

editoria tv

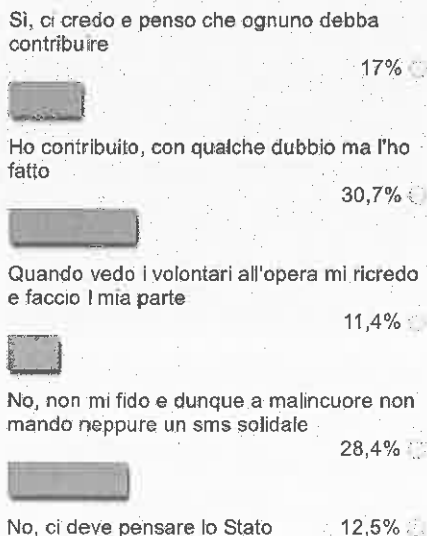
ROVIGO
ADRIA
CAVARZERE
PORTO VIRO
DELTA
BADIA-LENDINARA
OCCHIOBELLO
MEDIO-ALTO-POLESINE
VENETO
WEEK END
VIAGGI
DIETRO LE QUINTE

la **voce dello SPORT**

LA VOCE DEL GUSTO

LA TUA OPINIONE

Terremoto, continua l'emergenza. Cosa ne pensate delle raccolte fondi? Vi fidate?



Uisp, cambio al vertice e taglio del nastro per la nuova sede

Gianni Brazzo ha preso il posto di Gianni Grimaldi, a cui vanno i ringraziamenti del presidente provinciale per il lavoro svolto. Domenica è stata inaugurata anche la nuova sede.

martedì 31 gennaio 2017 15:43

G+1 0

Mi piace 0

Condividi

Commenta

Tweet



Il taglio del nastro della nuova sede Uisp Rovigo, in viale Porta Adige

Cambio al vertice del settore calcio per **Uisp Rovigo**. Dopo dieci anni di preziosa e ininterrotta collaborazione, **Gianni Grimaldi** lascia il testimone a **Gianni Brazzo**, che sale dunque al vertice promosso dal presente incarico di responsabile del settore arbitri.

Per garantire in ogni caso continuità pur con la nuova nomina, **Grimaldi** è stato designato a **capo della commissione Attività** e proseguirà quindi nel rapporto con tutte le 64 società: 48 per il calcio a 11, 10 del calcio a 5 maschile, 3 del calcio a 5 femminile e 3 dell'over 35.

A Brazzo, quindi, il compito di individuare i **responsabili delle altre due commissioni**, ovvero settore tecnico e quella disciplina, nodo che verrà risolto nelle prossime settimane, quando le nomine verranno poi ratificate ufficialmente e in seguito dal consiglio direttivo. Dal **neo presidente provinciale Tiziano Quaglia**, nell'occasione, perviene a Grimaldi un **"grazie per il lavoro svolto** in questi dieci, lunghi anni al timone del settore calcio".

Domenica, oltre all'incontro con le società di calcio e i cambi nell'organigramma associativo, c'è stato anche il **taglio del nastro** della **nuova sede** di viale Porta Adige che ha sostituito i locali di vicolo Goldoni, ormai troppo angusti per ospitare le varie attività.

"La nuova sede - commenta soddisfatto Quaglia -rispecchia appieno

Avanti

Vota

le esigenze di una **realità** come Uisp, ormai **radicata e anzi in crescita**. Mi auguro che questo cambio possa dare un **input ulteriore**, laddove ce ne fosse casomai di bisogno, a proseguire nel solco di quanto si è fatto negli ultimi anni e di quanto tutti, dai dirigenti ai collaboratori, stanno facendo e fanno quotidianamente".

LE PIÙ LETTE

del giorno

della settimana

del mese



1. **Morta la bambina di 12 anni, un paese in lutto**

2. **Incidente in Polsea, torna l'incubo**

3. **Nel laboratorio un arsenale da guerra, falegname a processo**

4. **"Zena coi ossi", serata alle Clementine fra tradizione e futuro**

5. **Caprette senza documenti, scatta la multa per il proprietario**

6. **Maltrattava il compagno, condannata a un anno e otto mesi**

7. **La sala convegni della casa di cura "Città di Rovigo" dedicata a Ilario Bellinazzi**

8. **Il Comune si "regala" due tutor nuovi di zecca**

9. **Cade per strada e chiede 26mila euro di risarcimento**

10. **Il vostro oroscopo di oggi: al top c'è lo Scorpione**



La Voce Di ...

Condividi

Mi piace questa Pagina

Segui: @lavocedirovigo


Iscriviti alla nostra newsletter
Resta informato, attiva la tua iscrizione.


Powered by:

Editoriale la Voce Soc. Coop. | Direttore responsabile: Pier Francesco Bellini | Piazza Garibaldi, 17 - 45100 Rovigo | Telefono 0425 200 282 - Fax 0425 422584

 Copyright 2015 © **EDITORIALE VOCE** | Tutti i diritti riservati. | Impresa beneficiaria, per questa testata, dei contributi di cui alla legge n. 250/90 e successive modifiche e integrazioni.

Testata registrata "La Voce Nuova" Registrazione del Tribunale di Rovigo n. 11/2000 del 09/08/2000 | C.F. e P.Iva 01463600294

Per la tua pubblicità su questo sito

Laceno, il ricordo di Agostino Della Gatta

In occasione di Innamorati della Neve



Powerful Website Hosting

Bluehost is one of the largest and most trusted web hosting services. Vai a bluehost.com

Bagnoli Irpino. E' partito il conto alla rovescia per il week end di Innamorati della Neve, la manifestazione organizzata dalla Uisp Campania a Laceno in collaborazione con la Provincia di Avellino, il Comune di Bagnoli Irpino, l'Ente Provinciale per il Turismo di Avellino, l'Unpli Avellino e la Condotta Avellino di Slow Food che prenderà il via il prossimo 3 febbraio.

"Innamorati della Neve", che si svolgerà dal 3 al 5 febbraio 2017, è ormai diventato un appuntamento fisso nel calendario delle attività invernali della Uisp, che in cinque anni è riuscito a ritagliarsi una propria identità come momento di promozione degli sport invernali e del territorio dell'Irpinia.

I numeri fatti registrare a tre giorni dall'avvio delle attività promuovono a pieni voti l'ente di promozione sportiva: per il primo



La più letta di Oggi



CRONACA
TERREMOTO, LA TERRA TREMA IN CAMPANIA. SCOSSA 1.3 IN IRPINIA

BIOENERGETICA ANTISTRESS



Le Classi di Esercizi Bioenergetici rappresentano un ottimo strumento per sciogliere le tensioni causate da stress

SONO APERTE LE ISCRIZIONI

MAGGIORI INFORMAZIONI

Ultime Notizie



SPORT
SCANDONE, ECCO LE MOSSE PER IL REPARTO ESTERNI



ATTUALITÀ
VOLTURARA, SFRATTO PROTEZIONE CIVILE «ANCORA NESSUNA RISPOSTA»



ATTUALITÀ
GAMBACORTA DA BRUXELLES: "RIFIUTI, CORRETTA GESTIONE E LAVORO"

week end di febbraio a Laceno si prevede un forte afflusso di studenti e amanti della neve e della montagna.

Al centro del programma di "Innamorati della Neve", come sempre, la montagna dell'Irpinia con le sue tante opportunità che può offrire ai visitatori, a cominciare dalla scoperta di un territorio attraverso la sua cultura, le sue usanze, la sua natura e la buona tavola.

"Il nostro obiettivo – spiega Ivo Capone, presidente Uisp Campania – è quello di promuovere questo angolo dell'Irpinia in un'ottica di rete. Di qui il coinvolgimento di partner istituzionali e del mondo dell'associazionismo. Quest'anno abbiamo inteso modificare leggermente il format, dedicando ogni giorno ad un tema specifico".

Si comincia venerdì 3 febbraio con le attività sportive, che prevedono, tra l'altro, i Campionati studenteschi di sci ed il consueto Memorial "Giorgio Carullo", dedicato alla memoria di uno dei primi dirigenti della Uisp Avellino che tanto si spese proprio per la diffusione degli sport invernali.

Sabato 4 febbraio, spazio al territorio e alle sue eccellenze, da quelle gastronomiche, che saranno portate all'attenzione in collaborazione con la Condotta Avellino di Slow Food, a quelle culturali e folkloristiche, con l'intervento dell'Unpli che "colorerà" le piste del Laceno.

In serata, presso la sala convegni dell'Hotel Taverna Capozzi, è in programma un momento di confronto sul tema della promozione del territorio, che vedrà la partecipazione di Rosa D'Amelio (Presidente Consiglio Regionale Campania), Francesco Alfieri (Consigliere del Presidente della Regione sui temi attinenti l'agricoltura e la pesca), Maurizio Petracca (Presidente Commissione Agricoltura Regione Campania), Stefano Farina (Presidente Piano Sociale di Zona Alta Irpinia), Carlo Iacoviello (Delegato Condotta Avellino Slow Food), Giuseppe Silvestri (Presidente Unpli Avellino) e Ivo Capone (Presidente Uisp Campania).

A margine della tavola rotonda la Uisp ricorderà la figura di Agostino Della Gatta, una vita spesa per la promozione del turismo in Irpinia la cui improvvisa scomparsa ha lasciato sgomenti quanti hanno avuto modo di apprezzarne spirito di iniziativa, passione, caparbia ed amore sconfinato per la propria terra.

La giornata conclusiva di Innamorati della Neve, domenica 5 febbraio, sarà, infine, dedicata alla montagna, con escursioni suggestive a cura delle guide di Irpiniatrekking.

Durante i giorni di "Innamorati della Neve", sono previste, per tutti i tesserati Uisp, agevolazioni e sconti nelle strutture alberghiere, nei ristoranti e per acquisti effettuati presso gli esercizi convenzionati.

 Mi piace. Piace a 73 mila persone. Di' che ti piace prima di tutti i tuoi amici.

Torna la Magnalonga: trekking, ambiente e degustazioni per scoprire la Maremma

di **Redazione** - 31 gennaio 2017 - 13:47

GROSSETO – Torna la Magnalonga arrivata alla sua quinta edizione, il caratteristico trekking organizzato dall'Associazione Terramare che abbina due aspetti fondamentali: l'esplorazione e l'assaggio di prodotti tipici e tradizionali. In sostanza si cammina per sentieri naturali e periodicamente ci si ferma per fare brevi ma particolari assaggi di prodotti del territorio. Il tutto in completa sicurezza, nel rispetto dell'ambiente, accompagnati dalle guide ambientali-escursionistiche Terramare – Uisp.

Quest'anno la Magnalonga Terramare 2017, ha per filo conduttore la scoperta dei luoghi, storie e leggende della Maremma in omaggio a Roberto Ferretti, lo studioso grossetano fondatore dell'Archivio delle Tradizioni Popolari della Maremma. L'escursionismo Terramare navigherà in quelle località dove il folklore, la magia e la leggenda hanno animato il territorio e consolidato un patrimonio culturale millenario importante da conservare e far conoscere.

“Roberto Ferretti ha contribuito a far emergere memorie lontane, quasi completamente scomparse, di cui le stesse persone che intervistava pareva non avessero piena coscienza – afferma Maurizio Zaccherotti, presidente Associazione Terramare e vicepresidente territoriale Uisp – noi cercheremo di fare lo stesso, andando a scoprire quei luoghi e quelle realtà locali spesso dimenticate, così vicine ma allo stesso tempo, per alcuni così lontane. La Maremma è un patrimonio culturale-ambientale inestimabile che va conservato e promosso. E' nostro dovere come sportivi e guide ambientali creare iniziative come la Magnalonga per promuovere questo bellissimo territorio ricco di storia”.

Grazie al contributo della Banca Tema Credito Cooperativo di Grosseto, che ha patrocinato l'evento, la Magnalonga si svilupperà in ben sei tappe nella Provincia di Grosseto.

La prima tappa, domenica 19 febbraio, vedrà protagonista il territorio comunale di Castiglione della Pescaia con un trekking all'interno della Zpm Serra degli Impiccati con partenza dall'Eremo di Sant'Anna (uno sguardo sulla Diaccia Botrona, antico Lago Prile).

La seconda tappa, domenica 19 marzo, si terrà in terra di tufo, a Vitozza (Comune di Sorano) con un trekking fino alla sorgente del fiume Lente. Per chi vorrà al termine dell'escursione potrà trattenersi a Pitigliano per la Torciata di San Giuseppe; la terza tappa, domenica 26 marzo, nell'ambito della "Giornata della Guida" promossa dall'Associazione Agae (Guide Ambientali Europee) alla quale le guide Terramare sono associate, l'associazione propone un trekking all'interno dell'Oasi di Monteleoni nel Territorio di Civitella Paganico con partenza dall'Agriturismo Greppabovi; la quarta tappa, domenica 23 aprile, Terramare guiderà un trekking specifico sul fiume Ombrone con partenza dall'abitato antico di Istia d'Ombrone (Comune di Grosseto). Un'occasione interessante per scoprire un fiume che ha caratterizzato e plasmato la Maremma grossetana così come scriveva il Ferretti. La quinta tappa della Magnalonga si terrà domenica 7 maggio nel Comune di Monte Argentario e più precisamente a Porto Ercole con un trekking alla scoperta delle fortezze spagnole e del folklore di questo luogo. La data corrisponde con la manifestazione organizzata dal paese di Porto Ercole denominata "La Notte dei Pirati".

La sesta ed ultima tappa, domenica 11 giugno, Terramare chiuderà la Magnalonga in area termale presso Saturnia (Comune di Manciano), con un trekking alla scoperta della Valle dell'Albegna e della storia di questi luoghi così affascinati e misteriosi.

Durante il calendario escursionistico Magnalonga si terrà anche l'evento coordinato da Uisp con la collaborazione di Terramare, denominato Vivifiume Ombrone per la valorizzazione attraverso lo sport del Fiume Ombrone 1-2 aprile 2017. Anche in questa occasione sarà possibile partecipare a dei trekking oltre che discese in gommoni rafting, canoe, bike, cavallo. Seguirà programma dettagliato che sarà inviato da Uisp. E' anche prevista la possibilità di abbonarsi a tutte le escursioni a prezzo agevolato, un'occasione in più per gli amanti della natura e del trekking.