



SELEZIONE STAMPA
(A cura dell'Ufficio stampa Uisp)

14 febbraio 2017

ARGOMENTI:

- Il calcio per l'inclusione sociale dei rifugiati, ieri a Roma il convegno organizzato dall'Uisp, Liberi Nantes e Rete Fare
- Figc: Abodi corre per la Figc e sfida Tavecchio
- Doping: Solo un russo ha restituito la medaglia
- Azzardo: bene la tassazione delle sale giochi
- World Press Photo 2017, tra i vincitori lo scatto dell'"atleta che di adatta"
- Un web-reportage di MondoFutbol.com racconta l'integrazione sui campi di calcio
- Climbing, quanto fa bene arrampicare in città
- Torna One billion rising: un miliardo di voci contro la violenza su donne e bambine
- Uisp sul territorio: TgR parla del Congresso Regionale Uisp Veneto; Uisp Grosseto e Camperisti in campo per i terremotati

Questo sito utilizza cookie, anche di terze parti, a scopi pubblicitari e per migliorare servizi ed esperienza dei lettori. Per maggiori informazioni o negare il consenso, leggi l'informativa estesa. Se decidi di continuare la navigazione consideriamo che accetti il loro uso.

Ok [Informativa estesa](#)

Martedì, 14 Febbraio 2017 | 9:10

Migranti: il calcio per l'inclusione sociale dei rifugiati

La conferenza a Roma con istituzioni e associazioni

13 febbraio, 12:07

-
- [precedente \(javascript:prevImage\(\)\)](#)
- [successiva \(javascript:nextImage\(\)\)](#)



[\(javascript:nextImage\(\)\)](#)

(ANSAmèd) - ROMA, 13 FEB - Il calcio come mezzo di inclusione sociale per i migranti. Questo il tema centrale della conferenza 'Europa, Calcio e Rifugiati: regole ed esperienze di inclusione sociale attraverso il gioco' in programma oggi alla Sala polifunzionale della presidenza del Consiglio dei ministri a Roma. In occasione dell'evento, organizzato da Liberi Nantes, Uisp, Fare Network e con il patrocinio dell'Ufficio nazionale antidiscriminazioni razziali Unar, si parlerà delle esperienze finora realizzate, del punto di vista normativo e del ruolo delle istituzioni. Alla conferenza interverranno rappresentanti delle istituzioni, delle associazioni nazionali e internazionali per i rifugiati, di Uefa, Figc e Unhcr.(ANSAmèd).

© Copyright ANSA - Tutti i diritti riservati

© Copyright 2010 ANSAmed

Migranti: il calcio per l'inclusione sociale dei rifugiati

ZCZC1194/SXA XAI57791_SXA_QBxB R POL SOA QBxB Migranti: il calcio per l'inclusione sociale dei rifugiati
La conferenza a Roma con istituzioni e associazioni (ANSAMED) - ROMA, 13 FEB - Il calcio come mezzo di inclusione sociale per i migranti. Questo il tema centrale della conferenza 'Europa, Calcio e Rifugiati: regole ed esperienze di inclusione sociale attraverso il gioco' in programma dalle 13.30 alle 17.00 di oggi alla Sala polifunzionale della presidenza del Consiglio dei ministri a Roma. In occasione dell'evento, organizzato da Liberi Nantes, **Uisp**, Fare Network e con il patrocinio dell'Ufficio nazionale antidiscriminazioni razziali Unar, si parlerà delle esperienze finora realizzate, del punto di vista normativo e del ruolo delle istituzioni. Alla conferenza interverranno rappresentanti delle istituzioni, delle associazioni nazionali e internazionali per i rifugiati, di Uefa, Figg e Unhcr.(ANSAMED). YXB-CB 13-FEB-17 10:52 NNNN

ITALPRESS

LUNEDÌ 13 FEBBRAIO 2017 19.33.08

**CALCIO: UISP. CONVEGNO SU NECESSITA' CAMBIARE
REGOLAMENTI PER RIFUGIATI**

CALCIO: **UISP**. CONVEGNO SU NECESSITA' CAMBIARE
REGOLAMENTI PER RIFUGIATI ROMA (ITALPRESS) - La
necessità di adeguare i regolamenti alle esigenze sociali dello
sport, per valorizzarne le potenzialità di integrazione e dialogo.
Questo è stato l'obiettivo dichiarato del convegno "L'Europa, il
calcio e i rifugiati. Iniziative, regole ed esperienze di inclusione
attraverso il gioco", che si è tenuto oggi a Roma, organizzato da
UISP-Unione italiana sport per tutti, Rete fare (Football against
racism in Europe), Unar-Ufficio nazionale antidiscriminazioni
razziali e Liberi Nantes. Il confronto, al quale hanno partecipato
rappresentanti dell'Uefa, della Figg e dell'Aic è servito a capire se
e come l'Europa e l'Italia si stanno adeguando al fenomeno,
tutt'altro che temporaneo, delle migrazioni e della richiesta d'asilo
di tante migliaia di persone in arrivo ogni giorno ai confini del
continente. Da una parte si chiede allo sport di svolgere un ruolo di
mediazione nei confronti di rifugiati e richiedenti asilo, dall'altra i
regolamenti spesso lo impediscono. Per questo motivo l'**UISP** ha
esposto alcune buone pratiche in ambito di integrazione e sport nel
nostro Paese, come i Mondiali Antirazzisti, e ha chiesto alcune
modifiche regolamentari. Ad esempio è impossibile applicare la
normativa sul tesseramento dei calciatori per persone non
comunitarie con permessi di soggiorno in scadenza. Inoltre per i
minori non accompagnati in transito in Italia non è possibile il
tesseramento perché inevitabilmente manca la firma dei genitori.
(ITALPRESS). mc/com 13-Feb-17 19:32 NNNN

Medicina e sport, è boom per gli osteopati

Classe B NEXT.

Classe B NEXT.

Donnarumma che ingenuità! Lazio in vantaggio: Immo...

smart forfour.

ADV

ADV

ADV

Il calcio contro il razzismo: si riunisce a Roma il board della rete Fare, con oltre 100 organizzazioni sociali del continente



Il prossimo lunedì 13 febbraio si riunirà a Roma il board della rete europea Fare-Football Against Racism in Europe, che riunisce oltre 100 associazioni di tutta Europa, attive nella lotta contro il razzismo e altre forme di discriminazione, attraverso il gioco del calcio.

Nel pomeriggio, presso la sala polifunzionale della Presidenza del Consiglio dei Ministri, dalle 13.30 alle 17.00, si terrà il convegno **"L'Europa, il calcio e i rifugiati. Iniziative, regole ed esperienze di inclusione attraverso il gioco"**. L'incontro è promosso da Uisp-Unione Italiana Sport Per tutti e Liberi Nantes, in collaborazione con la Rete Fare e il patrocinio dell'Unar-Ufficio Nazionale Antidiscriminazione Razziale.

La sessione di apertura prevede il saluto del rappresentate dell'Unar **Mauro Valeri** e l'introduzione della presidente della rete Fare, **Raffaella Chiodo Karpinsky** che modererà la presentazione delle esperienze sul campo di squadre e associazioni. Rappresentanti di realtà europee della società civile racconteranno le esperienze di inclusione attraverso il calcio.

Un'occasione di condivisione che permetterà di capire se, come e quanto l'Europa si sta adeguando al fenomeno tutt'altro che temporaneo delle migrazioni e della richiesta d'asilo di tante migliaia di persone in arrivo ogni giorno ai confini del continente.



La stupenda Abarth in azione sulle Dolomiti



Martedì 14 Febbraio

[Home](#) [Tennis](#) [Golf](#) [Vela](#) [F1](#) [Moto](#) [Rugby](#) [Sci](#) [Basket](#) [Calcio](#) [Ciclismo](#) [Boxe](#) [Atletica](#) [Nuoto](#) [Auto](#) [Lifestyle](#) [Pallavolo](#) [Altri Sport](#) [Foto](#) [Video](#)

verranno poi rilanciate nella tavola rotonda moderata da [Vincenzo Manco](#), presidente nazionale Uisp, dove si confronteranno [Fiona May](#) della Fige e [Patrick Gasser](#) dell'Uefa, la rappresentante dell'Unhcr-Agenzia Onu per i Rifugiati e il parlamentare [Filippo Fossati](#) che approfondiranno il tema da un punto di vista legislativo.

L'auspicio degli organizzatori dell'incontro è che le istituzioni raccolgano gli spunti e le proposte innovative della società civile proposte per sfruttare al massimo il potenziale straordinario del calcio e dello sport in generale per aprire le porte alla partecipazione e al gioco a tutte e tutti, nessuno escluso.

La Rete Fare sviluppa diverse campagne e attività in collaborazione e stabilisce partenariati con diverse istituzioni tra cui quelle calcistiche nazionali e internazionali. Da anni ad esempio è partner dell'Uefa nelle campagne volte a combattere il razzismo attraverso il calcio.

Tra le attività più note vi sono le Action Weeks ed altri importanti eventi che impegnano le associazioni come la Uisp sul tema dell'inclusione dei migranti e dei rifugiati attraverso lo sport e in particolare il calcio. Il più importante fra questi è lo storico appuntamento che vede migliaia di persone incontrarsi ai Mondiali antirazzisti, l'evento promosso e organizzato dalla Uisp da ormai vent'anni.

In occasione delle riunioni del board della rete Fare che si tengono nelle diverse capitali europee, dall'anno scorso vengono organizzati alcuni eventi collaterali che coinvolgono associazioni aderenti e simpatizzanti, istituzioni a vario livello, focalizzando di volta in volta l'attenzione su un tema. Nel settembre dello scorso anno a Bucarest è stato realizzato un incontro con la Federazione Calcio Rumena sul tema dell'inclusione sociale dei rom attraverso il gioco del calcio. Poi a Berlino, nel mese di novembre, la Rete Fare ha partecipato alla promozione dell'incontro sul progetto di inclusione dei rifugiati Willkommen im fussball, che fa parte dell'iniziativa del governo tedesco in collaborazione con la Bundesliga.

18:31 | 10/02/17 | di Rita Caridi

Vi piacerà anche



Perché la Nutella si fa con l'olio di palma

Wired



Questo metodo orientale permette di imparare quals...

Per imparare una lingua



Cambiare auto ogni giorno ora è possibile

Scegli tra 500 BMW e MINI

Sponsorizzato da 

Per approfondire

Calcio > Il palazzo

Abodi corre per la Figc

«Io, il candidato di tutti»

● Il presidente lascerà definitivamente la Lega di B e sfida Tavecchio
«Non sono di parte, voglio una Federazione moderna e trasparente»

Nicola Binda
MILANO

Tonino Gozzi, presidente dell'Entella, lasciando gli uffici di Milano della Lega B ha fatto una citazione che riassume tutto. «Come diceva Mao: c'è grande disordine sotto al cielo». E che lo dica un sostenitore di Carlo Tavecchio non è un caso. Dalla sua parte ci sono il Perugia (casualmente il presidente Max Santopadre è andato via in macchina con Gozzi), il Brescia, forse il Novara e ovviamente la Salernitana. Che all'incontro informale di ieri era rappresentata dal presidente Marco Mezzaroma, ma anche dal socio Claudio Lotito che, arrivato prima di tutti, ha proseguito nella campagna elettorale sotterranea pro-Tav, non celando un po' di timore.

I NUMERI A sostenere Andrea Abodi nella sua corsa alla Figc al momento ci sarebbe più di una dozzina di società. Gli oppositori sicuri sono 5-6, altrettanti hanno sperato fino all'ultimo che tornasse indietro, invece il presidente appena rieletto dalla B con 16 voti ha detto: «No, se va male alla Figc, non torno alla B, non sarebbe giusto. Lo dico con dolore, me l'hanno chiesto tutti e 22, ma è così». In questo modo Abodi confida di portare dalla sua parte anche gli incerti e arrivare a 16-17 voti. Ai quali si sommeranno quelli (molto più compatti) di Lega Pro e Associa calciatori, più quelli che potrebbero cedere le componenti che sostengono Tavecchio, vedi Lega di A (ci sarebbe un terzo di società pro Abodi) e Dilettanti (percentuale molto più bassa). Intanto la candidatura del presidente della B è ufficiale e l'ha annunciata proprio ieri, con tutte le società che sono intervenute nel dibattito per discuterne l'opportunità. Sul sito della Figc non è ancora stato pubblicato nulla perché prima si aspetta la ratificazione da parte di una componente

che lo lanci nella contesa: questa non sarà la B, ma la Lega Pro (lo farà nell'assemblea di giovedì) di Gabriele Gravina.

CONDIVISIONE Due i motivi di questa scelta. Quello più evidente è che non è bello essere candidati da una componente non compatta nella decisione, com'è in questo momento una B comunque avversa a Tavecchio per il mancato rispetto delle quote spettanti dai diritti tv. L'altro è alla base del programma elettorale di Abodi

che, una volta redatto, punterà molto sulla condivisione. «La B è divisa perché c'è libertà di pensiero - ha spiegato - a me non piace fare pressione e accerchiamento per i voti».

IL PROGRAMMA Il presidente uscente della B (le dimissioni saranno presentate a ridosso

I CONSIGLI
In B Abodi
arrivare a
voti, almeno
sono pro

Sarà la Lega
giovedì a
ufficialmente
la presidente

LENSI
spera di
16-17
voti 5-6
Tavecchio

Lega Pro
designarlo
ante per
anza Figc

del 6 marzo, poi si andrà a nuove elezioni) ha spiegato: «Il dado è tratto. Non voglio essere un candidato di parte, voglio aggregare. Devono emergere i contenuti, non le persone. Voglio una Figc moderna e trasparente, libera da condizionamenti, poco ruffiana e molto umana. In sei anni e mezzo abbiamo costruito in Serie B un piccolo modello di fare calcio: mi piacerebbe trasferirlo alla Figc. Non cerchiamo riferimenti all'estero, anzi: vogliamo essere da esempio per l'estero, soprattutto in chiave calcistica, non solo politica. Occorre una maggior relazione tra le leghe, ricordando che il calcio non ha solo diritti ma anche doveri». Nelle sue parole anche messaggi al Coni, rimarcando la funzione olimpica con riferimenti al Femminile e al Calcio a 5, oltre che alla scuola.

CAMPAGNA ELETTORALE L'assemblea della B ascolterà il suo programma («ora lo devo scrivere») e farà altrettanto con Tavecchio, che è stato invitato: una par-condicio che Abodi si auspica arrivi da tutte le componenti. Ha telefonato al presidente federale in

carica domenica sera per annunciarci la sua scelta («non sarebbe stato giusto che lo venisse a sapere dai giornali: ci siamo fatti gli auguri a vicenda, sarà una contesa leale») e ha già incontrato Olivieri, che con

IL PROGRAMMA

Abodi: «Vorrei trasferire in Figc il modello costruito in questi anni in B»

Deve far cambiare idea a Olivieri che con l'Assoallenatori è l'ago della bilancia

l'Assoallenatori potrebbe essere l'ago della bilancia (e che sembra schierato pro Tavecchio). Quindi via alla campagna elettorale, fino al voto del 6 marzo. Il giorno dopo, o Abodi sarà il presidente della Figc, o sarà fuori dal calcio. In ogni caso, sarà il suo compleanno.

DOPING

Solo un russo ha restituito la medaglia

Un solo atleta russo (tra i 21 che sarebbero coinvolti) ha per ora restituito la medaglia olimpica «persa» per positività ai nuovi test voluti dal Cio sulle provette dei Giochi di Pechino 2008 e di Londra 2012. Lo ha ufficializzato Yelena Ikonnikova, neo coordinatrice antidoping della federazione nazionale di atletica, che ha confermato che l'ente ha ricevuto una lista dei puniti. L'atleta in questione è il 29enne Anton Kokorin, in Cina frazionista della 4x400 di bronzo. Intanto, l'olandese Jan Dijkema, presidente dell'Isu, la federazione internazionale del pattinaggio, ha dichiarato che attenderà l'esito delle due inchieste Cio in essere prima di decidere per qualsiasi eventuale azione in merito alle accuse di doping emerse dal rapporto McLaren circa l'Olimpiade di Sochi 2014: 28 atleti russi, dei quali 12 medagliati, potrebbero incorrere in procedimenti disciplinari. Ieri infine ennesima conferma da parte della federazione paralimpica internazionale della sospensione di quella russa.



Anton Kokorin, 29 anni



Martedì
14 Febbraio 2017

Azzardo. «Bene la tassazione delle sale giochi»

Roma. "Metiamoci in gioco", la Campagna nazionale contro i rischi del gioco d'azzardo a cui aderiscono, tra gli altri, Acli, Azione Cattolica, Adusbef, Cgil Cisl e Uil, Federconsumatori, Gruppo Abele, condivide l'ipotesi di tassare le sale giochi per far fronte alle richieste che ci giungono dall'Unione Europea. Per il gruppo di sigle «è certamente preferibile ridurre i guadagni di chi opera nell'azzardo piuttosto che introdurre misure come l'aumento delle accise sui carburanti - reci-

ta una nota diffusa ieri - che colpiscono soprattutto gli strati più deboli della popolazione». In merito ai dati drammatici sulla spesa degli italiani in scommesse, diffusi nei giorni scorsi anche da "Avvenire", ieri è arrivata una precisazione dei Monopoli: «La spesa per il gioco nel 2016 è stata pari a circa 19 miliardi di euro (in termini di Pil è poco meno dell'uno per cento), da non confondersi con i 96 miliardi di euro della "raccolta" (ovvero l'insieme delle puntate, mentre la "spe-

sa" si ottiene sottraendo dall'ammontare della raccolta annua il totale delle vincite del periodo corrispondente)». Secondo i Monopoli, in sostanza, dato che le vincite sono ammontate a circa 77 miliardi di euro «la spesa corrisponde a quanto la collettività dei giocatori perde nel periodo di riferimento». Cioè i 19 miliardi suddetti. Diversa l'opinione del Codacons: «Si tratta di cifre drammatiche, il gioco è diventata una piaga su cui intervenire è d'obbligo».

Disabilità. World Press Photo 2017, tra i vincitori c'è l'"atleta che si adatta"

Solleva pesi di 45 chili, pur non avendo né braccia né gambe, ma aiutandosi con cinghie, catene e velcro. L'immagine dell'atleta canadese Lindsay Hilton e della sua allenatrice, scatta da Darren Calabrese, conquista il terzo premio nella sezione "Sport, storie"

13 febbraio 2017

ROMA – Non ha le braccia né le gambe, ma una forza tale da riuscire a sollevare 45 chili. "Atleta che sa adattarsi", lo scatto che immortalava Lindsay Hilton, mentre ad Halifax, in Canada, si allena sorvegliata dalla fiera allenatrice (Jenny Jeffries), si è aggiudicato il terzo premio nella sezione "Sport, storie".

La fotografa Darren Calabrese ha catturato lo sforzo e l'ostinazione, l'orgoglio e la passione di questa atleta, che alla mancanza dei arti pone rimedio con l'abile uso di catene, cinghie e velcro per coltivare la sua grande passione, il sollevamento pesi. Passione grande, ma non unica, visto che Lindsay pratica anche nuoto, calcio, hockey e rugby. E assicura: "Non mi sento come se avessi davvero fatto qualcosa perché io non voglio essere "brava" per essere qualcuno senza braccia e gambe, voglio essere brava e basta".

© Copyright Redattore Sociale

TAG: DISABILITÀ

Ti potrebbe interessare anche...



Nasce "Insieme, uguali e diversi": il coordinamento nazionale per la disabilità
Notiziario

"A più voci - progetti di vita indipendente per persone con disabilità" - Convegno
Calendario



Oltre limiti e stereotipi: la disabilità raccontata "A cuore aperto"
Notiziario



"A Square World", a teatro per parlare ai più piccoli di disabilità e inclusione
Notiziario

Nessuno in fuorigioco. Un web-reportage racconta l'integrazione sui campi di calcio

Sei storie provenienti da tutta Italia per raccontare le sfide dell'integrazione, ma anche quelle della riqualificazione territoriale e di quartiere. Le racconta il primo documentario di MondoFutbol.com. "Dietro il gioco c'è sempre un'idea di comunità, senza confini, senza frontiere"

13 febbraio 2017

ROMA - Sei storie di integrazione da tutta Italia. Da nord a sud: migranti, rifugiati politici, emarginati, minori non accompagnati, detenuti ed ex detenuti. Italiani e stranieri, insieme nel nome del calcio. **È l'integrazione possibile attorno ad un pallone da calcio raccontata dal primo web-reportage di MondoFutbol.com "Nessuno in fuorigioco"**, realizzato da Guido Montana e Aniello Luciano. Sei le storie raccontate in questo viaggio che ha portato gli autori dall'Atletico Brigante di Benevento, all'A.S.D. Rfc Ska Lions di Caserta, dall'Atletico Diritti, una polisportiva formata da studenti, migranti, detenuti ed ex detenuti, al team italo-albanese di Parma A.S.D. Scanderberg, passando infine per il torneo tra Sprar a Casacalenda, in provincia di Campobasso, fino al team del Liberi Nantes Football Club. "Ognuna delle sei tappe toccate ci mostra un mondo di integrazione possibile - racconta Guido Montana, direttore editoriale di MondoFutbol.com -. Tutte hanno un filo conduttore: il calcio. Perché grazie al pallone che rotola si possono unire persone con storie e provenienze diverse e magari aiutare a ricostruire una città colpita dall'alluvione del 2015, come nel caso della prima storia del web-reportage, quella dell'Atletico Brigante; oppure vedere giocare insieme migranti, studenti universitari, detenuti ed ex detenuti come avviene all'Atletico Diritti. Il calcio, insomma, costruisce e ricostruisce: rapporti, città, luoghi, idee, comunità".



Calcio che coinvolge anche i minori stranieri non accompagnati, come accade nella Cooperativa Koiné a Casacalenda, in provincia di Campobasso. "Qui il calcio è tra i momenti più emozionanti - raccontano gli autori del documentario -, con le storie dei rifugiati che hanno partecipato al progetto "Rete!", l'iniziativa rivolta ai minori stranieri non accompagnati e residenti presso i Centri Sprar di tutto il territorio nazionale per promuovere l'integrazione". Il progetto, nel 2016, ha visto partecipare 25 centri Sprar tra Basilicata, Emilia Romagna, Lazio, Molise, Piemonte, Puglia, Sicilia e Umbria. "Molti ragazzi si incontrano di nuovo dopo tanti anni - dice Giosuè Lentini, uno degli operatori sociali della Cooperativa Koiné -. Magari erano stati insieme nei centri di prima accoglienza e il calcio li fa ritrovare. In quei momenti capisci quanto sia importante avere a disposizione una lingua universale di integrazione come il calcio".



Il documentario, però, racconta anche storie di riqualificazione territoriale e di quartiere. "Vere e proprie realtà costruite dal nulla, grazie alla cooperazione tra abitanti, richiedenti asilo e rifugiati", raccontano gli autori, come nel caso del centro sportivo del quartiere romano di Pietralata che ospita le partite casalinghe dei Liberi Nantes Football Club. "I migranti sono un'opportunità per tutti noi – racconta nel documentario il presidente Alberto Urbinati -. Ci hanno aiutato a recuperare un luogo pubblico che 5 anni fa era abbandonato". Le storie raccolte, conclude Montana "raccontano l'Italia che cambia, un paese che sa e vuole accogliere grazie a una delle cose che ama di più: il calcio. Dietro il gioco, c'è sempre un'idea di comunità. Ecco, il pallone fa questo: costruisce le comunità, senza confini, senza frontiere".

© Copyright Redattore Sociale

Ti potrebbe interessare anche...



Calcio, debutta "Quarta categoria": 8 squadre aprono agli atleti disabili
Notiziario



Calcio, pugilato e thai box quando lo sport significa integrazione
Notiziario

Quanto fa bene arrampicare in città



MARILENA MALINVERNI

CHISSÀ SE NEL 2020 saremo tutti fan del climbing. Chissà se per le Olimpiadi di Tokyo - in cui l'arrampicata sportiva farà il suo debutto - si ripeterà quella mania collettiva che si verificò nel 2000 per la vela con Luna Rossa, e fra tre anni nei bar e nei salotti davanti alla tv invece di commentare strambate e spinnaker, skipper e timonieri, si dissesterà di Lead (specialità di difficoltà), Speed (specialità di velocità), Boulder (arrampicata su massi), appigli per le mani e relative tecniche di presa, appoggi per i piedi, rinvii (attrezzi di sicurezza a doppio moschettoni), gesso (magnesite, o carbonato di magnesio, da applicare sulle mani per assorbire l'umidità). Le premesse ci sono tutte, perché il climbing è già lo sport del momento. E paradosso della contemporaneità, lo si pratica soprattutto in città, indoor.

Da nord a sud in Italia, infatti, negli ultimi anni sono stati inaugurati a catena innumerevoli spazi dove allenarsi, dalla normale palestra che si dota di una parete attrezzata per la scalata e/o il bouldering, a veri e propri centri da migliaia di metri quadri interamente dedicati ai climber metropolitani, con pareti e massi artificiali dove arrampicare in assoluta sicurezza sia come disciplina wellness fine a se stessa sia come allenamento preparatorio a scalate outdoor di falesie e massi erratici. Una sequenza di pareti più o meno pendenti, che sembrano dei murali tridimensionali, tutte decorate come sono da delle specie di sassi di diversa forma e colore - grigi, verdi, blu, gialli, arancio, rossi, neri - corde e moschettoni e con a terra grandi tappeti per attutire le (inevitabili) cadute (in gergo, voli).

«Ogni colore degli appigli e degli appoggi - spiega Mirko Tosi, istruttore e tracciatore che ha concepito i 200 itinerari di arrampicata e i "problemi" - segnala difficoltà differenti. Quelli neri per esempio sono molto lisci, sfuggenti, altri sono "poco generosi" cioè di difficile presa e tenuta. In una salita, quindi, a seconda delle proprie capacità, si segue un solo colore».

Una disciplina difficile? Per pochi e molto allenati? Uno sport pericoloso? Domande legittime al primo approccio. Ma la risposta degli esperti, dai medici sportivi agli istruttori, a ogni dubbio è no. Anzi. L'arrampicata indoor è una disciplina che da estrema è diventata accessibile a tutti, di tutti i sessi, età (dai 4 ai 70 anni dicono gli istruttori) e livelli di preparazione atletica. Dal punto di vista fitness, poi, oltre che un'attività propedeutica alle esperienze outdoor sulla roccia, è in se stessa un allenamento completo, in grado di portare, se praticato con costanza un paio di volte alla settimana, grandi benefici sia fi-

sici sia mentali.

«È uno sport completo - conferma Tosi - come il nuoto, ma più sociale, perché si fa in coppia e a gruppi, e divertente». Il fatto poi che i movimenti del climbing non siano mai omogenei, determina un allenamento molto vario che sviluppa e tonifica tutta la muscolatura, dalle gambe alle braccia, compresi avambracci e polsi, dalle spalle al core (zona addominale, muscolatura lombare, estensori della schiena, muscoli multi-articolari come il gran dorsale e il multifido, il pavimento pelvico, i glutei) che è fondamentale per il control-

lo dei movimenti e una migliore applicazione della forza e percezione del proprio corpo. E ovviamente i piedi - soprattutto l'avampiede fino all'alluce - e i muscoli flessori delle dita delle mani. Aumenta anche la coordinazione, l'armonia, la flessibilità e la postura. «Ed è anche un ottimo allenamento per la mente - aggiunge il trainer - perché bisogna essere molto concentrati, sincronizzare muscoli e cervello: sull'obiettivo, sull'equilibrio del corpo e la respirazione rilassata, sul gesto che si sta compiendo e su quello successivo, sulla scelta dell'appiglio migliore per risolvere

il passaggio, il che richiede anche doti di fantasia e creatività, così si scioglie lo stress e si rafforza l'autostima».

Tutte caratteristiche che rendono il climbing un'attività adatta alle donne (che hanno mani e piedi più piccoli degli uomini e una strutturale facilità di apertura dell'anca, utilissima in certi passaggi in cui bisogna aderire alla parete, per esempio) e ai bambini (a partire dai 4/5 anni, consigliano gli istruttori). Da alcuni anni infatti la Fasi (Federazione arrampicata sportiva italiana), il Coni e il ministero della Pubblica Istruzione hanno concor-

dato un protocollo in cui l'arrampicata è entrata a far parte del programma di "alfabetizzazione motoria" delle scuole primarie sia per l'aspetto di gioco di gruppo e di sviluppo delle capacità visivo-manuali e di coordinazione dei movimenti, sia perché per i bambini è davvero più facile in quanto conservano ancora vivo l'istinto di muoversi sui 4 arti e di arrampicare, che è uno degli schemi motori di base dell'essere umano. E proprio questa capacità innata e istintiva è quella che nell'allenamento degli adulti va risvegliata e sviluppata per eseguire una buona arrampi-

cata. Come? Anche qui i climber professionisti sono incoraggianti: «A livello amatoriale, non è necessario strafare, con allenamenti a secco, cioè in palestra, con pesi e attrezzi vari - suggerisce infine Tosi - è sufficiente un po' di stretching e qualche esercizio per la coordinazione e per le dita sul pan gulich, il pannello di legno con i pioli cui appendersi per rinforzarle con differenti tipi di prese. Ma la verità è, come dicono sempre tutti i climber, che il miglior allenamento per arrampicare resta sempre e comunque arrampicare».

Torna One billion rising: un miliardo di voci contro la violenza su donne e bambine

Domani in tutta Italia gli eventi principali della manifestazione lanciata nel 2013 da Eve Ensler. L'obiettivo è far ballare le piazze nel giorno di San Valentino per denunciare gli abusi. La parola d'ordine di quest'anno è solidarietà

13 febbraio 2017

ROMA -Il punto di partenza è una drammatica statistica secondo cui una donna su tre in tutto il pianeta sarà picchiata o violentata nel corso della propria vita. L'obiettivo è far ballare e manifestare un miliardo di persone nel mondo, il giorno di San Valentino, per denunciare quella violenza e affermare la volontà di porvi fine. Torna domani in 200 nazioni, tra cui l'Italia, One billion rising l'evento lanciato nel 2013 da Eve Ensler, autrice dei Monologhi della vagina, che ha già riscosso grande successo mondiale.

Quest'anno la parola d'ordine è solidarietà: solidarietà contro lo sfruttamento delle donne, solidarietà contro il razzismo e il sessismo ancora presenti in tutto il mondo. "Alcuni eventi recenti, come la manifestazione di Roma del 25 novembre e la marcia di Washington del 21 gennaio, hanno testimoniato ancora una volta la presenza di una consapevolezza e di un'energia straordinaria nella società civile, frutto del lavoro costante sul campo di attivisti, associazioni e istituzioni – scrivono i promotori dell'iniziativa -. One billion rising vuole ribadire che non c'è nulla di più potente di questa solidarietà globale, di un corpo unico e coeso capace di far parlare un miliardo di persone con una sola voce".

Al momento (ma è una cifra in costante aumento) sono oltre 100 gli eventi programmati in tutta Italia: si parte già da sabato 11 febbraio a Livorno, Monterotondo e Cittadella (PD), mentre domenica 12 a Fiumicino, alle ore 11.00 in Piazza Grassi, è prevista una grande manifestazione con il patrocinio del Comune. Martedì 14 febbraio, giorno di San Valentino, sono previsti gli eventi più imponenti in tutta la penisola, da Milano (flash mob danzante a Piazza della Scala alle 19.00) a Bologna (in Piazza Maggiore, flash mob, parata e festa dalle 17.00 alle 22.00), da Trieste (una marcia partirà da Piazza Goldoni alle 16.00) a Perugia (in Corso Vannucci la coreografia dell'inno ufficiale Break the Chain in versione L.I.S), fino a Roma, dove alle 16.00 al Ponte della Musica avrà luogo un grande flash mob organizzato dall'associazione Differenza Donna. Varie manifestazioni coloreranno anche molte città nel Meridione – scuole, centri e piazze delle principali città in Puglia (Bari, Taranto, Molfetta, Lecce) e Calabria (Cosenza, Catanzaro) e Sicilia (Catania, Palermo, Siracusa, Marsala, Agrigento) - e continueranno anche nei giorni successivi, il 18 febbraio a Biella e Vicenza e sabato 25 a Napoli, dove a Largo Berlinguer dalle 11.30 alle 14.00 si susseguiranno reading, flash mob e varie performance.

Anche quest'anno hanno aderito a One billion rising alcune delle maggiori associazioni italiane, tra cui Amnesty International Italia, ArciLesbica, Centro di ascolto mobbing e stalking contro tutte le violenze (Uil), Cgil, Differenza Donna, D.i.Re – Donne in rete contro la violenza, Emergency, Fiom, Federazione Nazionale Associazioni Scuole Danza, Gi.u.li.a - Giornaliste Unite Libere Autonome, Nuovo Maschile, Terres des Hommes, UDI – Unione Donne in Italia, Womens International League for Peace and Freedom Italia. Inoltre, questa quinta edizione consolida ancora di più la presenza di istituti scolastici, insegnanti, genitori e studenti di ogni età – dalla prima scuola dell'infanzia agli istituti secondari – uniti nell'impegno di creare una cultura dell'uguaglianza e del rispetto fin dai primi passi dell'educazione scolastica.

© Copyright Redattore Sociale

Ti potrebbe interessare anche...

Violenza sulle donne,
campagna di comunicazione



Ieri l'edizione delle 14.00 del TgR Veneto ha dedicato un servizio al Congresso Regionale Uisp Veneto

Entra in Hello bank!

amazon.it
buono regalo



BNL
GRUPPO BNP PARIBAS

Amiata Castiglione Colline Metallifere Costa d'Argento Follonica

Cerca...

Cerca

Grosseto Colline del Fiara



Home Cronaca Politica Cultura & Spettacoli Attualità Eventi Cinema Economia
Ambiente F. C. Grosseto Cucina

Home · Attualità · Camperisti e Uisp in campo per aiutare i terremotati: al via la raccolta di generi alimentari

Camperisti e Uisp in campo per aiutare i terremotati: al via la raccolta di generi alimentari

Publicato il 13 febbraio 2017 alle ore 19:52 da Redazione in Attualità, Grosseto



Anche **Camper Club Maremma e comitato provinciale Uisp** si muovono per aiutare i terremotati.

E' iniziata una raccolta di **generi alimentari e altri prodotti** per sostenere le popolazioni colpite. Succhi, farina, zucchero, sale, omogenizzati, assorbenti, pannolini, salviette umidificate, scatolame di frutta o di altri cibi, posate, bicchieri e piatti in plastica, tovaglioli e tovaglie di carte: sono queste le richieste che giungono



BancaTEMA | CREDITO COOPERATIVO

Ultime notizie pubblicate



Torna il pellegrinaggio dei giovani da Castiglione della Pescaia all'eremo di Malavalle
14 febbraio 2017



Cinema: i film in programma nelle sale di Grosseto dal 14 al 15 febbraio
13 febbraio 2017



Vittime delle foibe: oltre 50 grossetani alla commemorazione organizzata da Ordine Futuro
13 febbraio 2017

“Un caffè con Luca” Ecco
Privacy & Cookies Policy

dalle zone colpite dal sisma e che i volontari maremmani girano a tutta la popolazione.

Ci sono **quattro giorni** per raccogliere quando più materiale possibile, prima della partenza del furgone messo a disposizione dal Centro Color e dei camper dei soci dell'associazione, che è prevista per sabato 18 febbraio, attorno alle 3 del mattino, da Grosseto.

*"Viste le tante iniziative che negli ultimi giorni la nostra provincia sta portando avanti - spiega **Alessandro Guidoni**, presidente del Camper Club Maremma - anche a noi è venuta l'idea di poter essere in qualche modo utili a queste persone che sono in grande difficoltà. Così, assieme all'amica Lucia Grechi e al suo gruppo di volontari che ha già organizzato altri trasporti, abbiamo iniziato a lavorare".*

*"Noi mettiamo a disposizione i mezzi che abbiamo - aggiunge **il presidente** -, che ovviamente non sono tir e quindi hanno una capienza limitata, ma ci aspettiamo aiuti da parte di chi potrà farlo. E' comunque solo un inizio sperando che in caso di bisogno iniziative come queste possano ripetersi".*

*"Come sempre, la Uisp è sempre pronta a muoversi per sostenere nobile cause - aggiunge **Sergio Perugini**, presidente del comitato provinciale -. Metteremo a disposizione i fondi raccolti negli ultimi tornei, in primis il burraco, attività che già in passato si è mostrata particolarmente sensibile in ambito di solidarietà".*

Le **donazioni**, fino al momento della partenza, saranno raccolte nella sede Uisp di viale Europa 161 (telefono 0564417756).

*"Il comitato apre i propri locali venerdì pomeriggio per il ritiro dei prodotti raccolti - spiega **Perugini** -. Ringraziamo sia gli organizzatori e gli autisti che guideranno fino alle Marche che tutti gli associati e i grossetani che vorranno contribuire".*

Ti potrebbe interessare



Risparmia fino al 30% sul Montascale: confronta preventivi da vari fornitori (offertarapida.it)



Camperisti e Uisp in campo per aiutare i terremotati



SOLDIERS INC - Il Gioco Ammazza-Noia Per Eccellenza (plarium.com)



Alluci Valghi? Liberatene!
Metodo sensazionale.
Risultati rapidi. Provalo!
>>>

(giornaledimedicina.com)



l'iniziativa benefica per aiutare il nuovo centro contro i disturbi alimentari
13 febbraio 2017

Camperisti e Uisp in campo per aiutare i terremotati: al via la raccolta di generi alimentari
13 febbraio 2017

Mitula



Fino al 75%
sulla tariffa notturna

www.dayuse.com

Meteo

Condividi 0



LWL

Tagged Alessandro Guidoni Camper Club Maremma camperisti

generi alimentari Grosseto raccolta Sergio Perugini terremotati

Uisp

Seguici su Facebook

Privacy & Cookies Policy