

SOMMARIO

Editoriale **2**
di Luigi Musacchia

Icone per i giovani **3**
di Enrico Fora

Progetto Libertas **4**
"sport-cibo-salute"

Film Libertas **5**
per le scuole

Le premiazioni **6**
per il progetto

Sport in sicurezza **8**
di F. De Matteis

Ergonomia **11**
nelle scuole

Dossier G. Onesti **12**
di Augusto Frasca

Politiche UE **14**
Michele Di Cesare

Sport & ambiente **16**
di Ennio La Malfa

Coppa Italia **18**
di ju-jitsu in Molise

Palio delle 2 Torri **19**
podistica Libertas

Rappresentativa **20**
karate Libertas

Campionato **21**
di burraco in Puglia

Le nuove leve **22**
del judo Libertas

Amicosport-ASAD **23**
contro la diversità

Cresce il triathlon **24**
in Umbria

Viparita-Karani **25**
di Guy De Sima

Qualità della vita **27**
di Sabrina Parsi

Sport & fisco **29**
Cristiana Massarenti

Sara Simeoni - Osvaldo Bevilacqua due primatisti mondiali all'Expo con la Libertas



Sara Simeoni è stata due volte primatista del mondo nella specialità del salto in alto con m. 2.01. Campionessa europea a Praga nel 1978 e medaglia d'oro alle Olimpiadi di Mosca nel 1980.

Osvaldo Bevilacqua ha ricevuto il prestigioso attestato del Guinness World Records per il primato mondiale (36 anni) del celebre format televisivo RAI Sereno Variabile con 4.028 puntate.

EDITORIALE

In sintonia con il Coni

di Luigi Musacchia

Condivido il progetto del CONI che nasce dalla proficua collaborazione con la Presidenza del Consiglio dei Ministri ed il Ministero della Salute. La Libertas è in sintonia con la linea progettuale del CONI che intende allargare il raggio della partecipazione giovanile all'attività motoria. In sintesi "CONI Ragazzi" si propone di incoraggiare i giovanissimi a svolgere attività fisica facilitando il processo di crescita educativa, formativa e relazionale.

Concluso con successo il progetto della Libertas "sport - cibo - salute"

Si è concluso nella cornice internazionale dell'EXPO Milano il progetto della Libertas "Sport, Cibo & Salute". La cerimonia di chiusura ha avuto luogo recentemente presso la Sala Conferenze di Intesa Sanpaolo alla presenza di un prestigioso parterre di autorità e protagonisti dello sport. Leitmotiv dell'iniziativa è stato quello di sensibilizzare e formare l'immaginario collettivo - in particolare le nuove generazioni - su stili di vita più consapevoli. Occorre responsabilizzare le centrali educative del nostro Paese (scuola, sport, famiglia) al fine di prevenire patologie sociali in allarmante espansione quali obesità infantile, diabete giovanile, sedentarietà.

Campagna della Libertas: prevenzione ergonomica nella scuola per tutelare il benessere degli alunni.

3

2

4

11

Editoriale

La Libertas in sintonia con le valenze sportive sociali e salutiste del progetto "CONI Ragazzi"

di **Luigi Musacchia**
Presidente Nazionale
CNS Libertas

Condivido il progetto del CONI che nasce dalla proficua collaborazione con la Presidenza del Consiglio dei Ministri ed il Ministero della Salute. La Libertas è in sintonia con la linea progettuale del CONI che intende allargare il raggio della partecipazione giovanile all'attività motoria. In sintesi **"CONI Ragazzi"** si propone di: incoraggiare i giovanissimi a svolgere attività fisica facilitandone il processo di crescita sana dal punto di vista logico, motorio e relazionale; promuovere l'acquisizione di stili di vita corretti e salutari contrastando l'obesità infantile e le cattive abitudini alimentari; promuovere i valori educativi dello sport come lo spirito di gruppo, l'inclusione sociale e la valorizzazione delle differenze; consentire una concreta opportunità alle famiglie che non hanno le possibilità economiche per sostenere i costi dell'attività sportiva extrascolastica.



Su questi temi la Libertas è in linea con il CONI. Infatti ha concluso recentemente nella cornice internazionale dell'Expo Milano - presso la Sala Conferenze del Padiglione Intesa Sanpaolo - il **progetto Libertas "sport - cibo - salute"** che intende sensibilizzare, informare e formare le nuove generazioni su stili di vita più consapevoli. Occorre responsabilizzare le più importanti centrali educative del nostro Paese (scuola, sport, famiglia) al fine di prevenire patologie sociali in allarmante espansione (obesità infantile, diabete giovanile, sedentarietà, bulimia, ecc.). Coniugare attività motoria e cultura nutrizionale significa attivare un servizio sociale fondato sulla prevenzione al fine di ridurre i costi esorbitanti delle famiglie che incidono pesantemente sul piano sanitario nazionale.

L'house organ "Libertas Sprint" ha sussidiato - in questi ultimi anni - le politiche sportive di base con campagne finalizzate a tutelare l'integrità psicofisica dei giovanissimi puntando la lente di ingrandimento sulla scuola. Cronici ritardi infrastrutturali, ormai divenuti endemici, condizionano la qualità della vita degli alunni: palestre anacronistiche e fatiscenti, banchi non ergonomici che causano patologie posturali, aule inadeguate (umidità, illuminazione, spazi angusti, inquinamento acustico, ecc.). Inoltre occorre risolvere il problema degli zainetti onerosi che gravano sulla colonna vertebrale dei giovanissimi con conseguenti e dispendiosi interventi correttivi delle famiglie.

Inoltre **"Libertas Sprint" ha avviato un'indagine conoscitiva** sulle strutture sportive di base al fine di monitorare l'applicazione delle norme UNI che prevedono i "requisiti generali di sicurezza e metodi di prova". Pertanto la campagna di prevenzione ergonomica nella scuola e l'indagine conoscitiva per promuovere lo sport in sicurezza ribadiscono la sensibile attenzione della Libertas verso il target giovanile.

Sara Simeoni - Osvaldo Bevilacqua: due celebri primatisti mondiali all'Expo con la Libertas

di **Enrico Fora**
direttore
responsabile
"Libertas Sprint"

"Il talento non può andare lontano se non è sostenuto da una pervicace volontà di sperimentare le frontiere metanormali del corpo e della mente" dichiara **Michael Murphy** nel suo bestseller del 1992 "The future of the body" precorrendo i tempi di un'ardita esplorazione nelle aree del biofeedback, della psicodinamica, dell'empirismo sinottico, ecc. Questo assioma introduce due icone che hanno espresso l'eccellenza italiana nel mondo: **Sara Simeoni ed Osvaldo Bevilacqua**

presenti all'Expo Milano per la cerimonia conclusiva del progetto Libertas "sport - cibo - salute". Nella deriva valoriale della nostra contemporaneità - inquinata dal modello devastante del "social climber" - Sara ed Osvaldo trasmettono ai giovani un messaggio educativo e formativo di alto profilo. Assumono un ruolo etico fondamentale dimostrando che il traguardo del successo si può conseguire con abnegazione, costanza, professionalità e, soprattutto, con l'osservanza delle regole della convivenza civile, della legalità, dei codici comportamentali.

Sara Simeoni è un'irriducibile antesignana. Con la sua tenacia volava oltre i due metri nell'empireo iridato ed accelerava il percorso dell'emancipazione femminile nel mondo dello sport. Elegante nel suo "aristocratico" fair play, immune dal gossip, schiva del glamour mediatico, mantiene inalterata nel tempo l'immagine di donna riservata ma, nel contempo, determinata e vincente sul podio dello sport e della vita. Indimenticabili nella memoria storica dello sport italiano i suoi duelli avvincenti con Rosemarie Ackermann ed Ulrike Meyfarth. "Ab illo tempore" in sintonia con la mission della Libertas è un punto di riferimento per le nuove generazioni cui tramanda i valori più genuini dello sport. Dal qualificato imprinting di Sara Simeoni - da sempre impegnata nella promozione sportiva di base - emerge una promettente onda lunga di giovani talentuosi per l'atletica leggera azzurra.

Osvaldo Bevilacqua è il "Goethe" della comunicazione. Emulo dello scrittore tedesco, per lungo tempo itinerante in Italia, Osvaldo ha "inventato" il giornalismo televisivo che entra fra le pieghe del territorio per scoprire un patrimonio unico al mondo. Ha puntato la lente di ingrandimento su un suggestivo humus di giacimenti culturali, ecosistemi incontaminati, civiltà rurali, sapori enogastronomici, comunità umane, ecc. Osvaldo Bevilacqua ha consentito visibilità e cittadinanza al grande sommerso dei micro localismi sempre emarginati dai circuiti turistici e mediatici. In sostanza una finestra conoscitiva sul variegato tessuto demo-etno-antropologico. L'Italia affonda nel dissesto idrogeologico e nell'incuria dei siti archeo-culturali: si dovrebbe istituire un "Premio Pulitzer" per i giornalisti che esplorano il territorio sensibilizzando le istituzioni per la tutela e la valorizzazione di uno straordinario "Louvre en plein air". Investire risorse nel turismo e nella cultura significa rilanciare "empaticamente" il brand Italia a livello planetario. In attesa del Pulitzer il Guinness World Records ha conferito il "Nobel della comunicazione" ad Osvaldo Bevilacqua che ha condotto per 36 anni il format RAI "Serenio Variabile" considerato il più longevo programma televisivo del mondo.



Osvaldo Bevilacqua



Sara Simeoni

Prevenzione e qualità della vita

Si è concluso con successo all'Expo Milano il progetto della Libertas "sport - cibo - salute"

Si è concluso nella cornice internazionale dell'EXPO Milano il progetto della Libertas "Sport, Cibo & Salute" - Il gusto dello sport". L'evento di chiusura ha avuto luogo giovedì 1° ottobre 2015, presso la Sala Conferenze (The Waterstone by Intesa Sanpaolo, Padiglione 73 – G17), alla presenza di un prestigioso parterre di autorità e protagonisti dello sport. Leitmotiv dell'iniziativa è stato quello di sensibilizzare, informare e formare l'immaginario collettivo - in particolare le nuove generazioni - su stili di vita più consapevoli. Un obiettivo raggiungibile solo attraverso la responsabilizzazione delle centrali educative del nostro Paese (scuola, sport, famiglia), al fine di prevenire patologie sociali in allarmante espansione quali obesità infantile, diabete giovanile, sedentarietà, bulimia, etc.

Chairman dell'evento Osvaldo Bevilacqua, giornalista Rai, noto autore e conduttore televisivo di numerosi format di successo, uno su tutti "Sereni Variabili", entrato nel Guinness dei Primati per essere il programma televisivo in onda ininterrottamente da più tempo con lo stesso conduttore (1977-2015).

In seguito, a presentare il report conclusivo del progetto, è stato il presidente nazionale Libertas, prof. Luigi Musacchia, che ha evidenziato l'importanza del binomio "salutismo fisico e psicologia del benessere", sottolineando come l'iniziativa abbia rilevato l'indiscussa necessità di associare la cultura del movimento con una alimentazione sana e consapevole.

La parola è poi passata alle autorità presenti che hanno salutato con favore la mission che ha tracciato il percorso del progetto "Sport, Cibo & Salute" nel corso di questi

mesi. Sono dunque intervenuti il dott. Angelo Gnerre, in rappresentanza dell'Assessore allo Sport della Regione Lombardia; il dott. Mario Castorina, per il Ministero dell'Agricoltura; la dott.ssa Giulia Serinelli, delegata del Ministero Istruzione Università e Ricerca e il dott. Riccardo Garosci, voce del Comitato per l'educazione alimentare del MIUR.

Dopo l'intervento delle autorità, non poteva mancare il contributo di un'icona dello sport mondiale, nonché atleta la cui escalation ha mosso i primi passi tra le fila Libertas: la campionessa olimpica Sara Simeoni.

La Simeoni, oro alle XXII Olimpiadi di Mosca nel 1980, oggi volto di spicco della FIDAL (Federazione Italiana di Atletica Leggera), ha sottolineato l'importanza della componente "qualità della vita" nell'attività di uno sportivo. Un fattore che, dal dilettantismo ai massimi livelli agonistici, assume una veste sempre più determinante.

(continua a pagina 5)



Il Presidente Nazionale della Libertas Luigi Musacchia

Prevenzione e qualità della vita

Si è concluso con successo all'Expo Milano il progetto della Libertas "sport - cibo - salute"

(segue da pagina 4) Successivamente si è registrato l'intervento di Marco Fragomeno, responsabile sales e marketing di Banca Prossima, il quale ha esposto alcune interessanti iniziative e mirati suggerimenti relativi all' istituto di credito che fa parte del Gruppo Intesa Sanpaolo. In seguito ha preso la parola il Vice Presidente della Libertas, Renzo Bellomi, che ha illustrato le linee del progetto - in piena sintonia con lo spirito dell'Expo 2015 – sottolineando l'impegno profuso dalla Libertas nel contribuire alle finalità di un evento planetario, condividendone con orgoglio sfida ed obiettivi. Bellomi ha specificato come siano state raggiunte tutte le finalità del progetto: ovvero informare sulle corrette pratiche alimentari in ambito sportivo e motorio; valorizzare le tradizioni gastronomiche regionali; sensibilizzare verso una sana alimentazione abbinata alla pratica sportiva; coinvolgere le realtà territoriali dell'ente; coinvolgere le famiglie; promuovere scelte salutari di prevenzione e di educazione per combattere i disturbi del comportamento alimentare e promuovere le attività sportive come strumento di benessere, integrazione ed inclusione sociale.

L'incontro è poi entrato nello specifico, andando ad analizzare ed a conoscere le migliori ricette proposte all'interno del Progetto. Questo focus è stato condotto dal dott. Carlo Tranquilli, docente universitario e medico sportivo, nonché "colonna" della Commissione che ha elaborato il percorso "Sport, Cibo & Salute". Il dott. Tranquilli ha esaminato dettagliatamente ingredienti e fattori che rendono un piatto più completo e salutare rispetto ad un altro, conducendo i presenti in un itinerario alla scoperta delle proprietà benefiche degli alimenti che la natura ci mette a disposizione.

Chiusa la parentesi "scientifica", è stato presentato un progetto che, pur non facendo parte di "Sport, Cibo & Salute", ne ha condiviso alcune linee guida: "Prestazioni sportive e abitudini alimentari tra i giovani", a cura di A. Innocenti e L. Chiesi, una lente d'ingrandimento sulla relazione tra performance atletica e condotta alimentare tra studenti.

zazione tra performance atletica e condotta alimentare tra studenti.

IL FILM PER LE SCUOLE

E' stata quindi la volta dell'intervento di Anna Maria Peri, Presidente Centro Provinciale Libertas di Novara e dell'Associazione Culturale "Piume nel vento", che ha voluto porre l'accento sull'importanza dell'aspetto psico-emotivo che ruota attorno all'alimentazione. Non solo, dunque, "cibo per il corpo", bensì anche "cibo per la mente", un focus, questo, realizzato tramite l'illustrazione di un progetto – condotto da Anna Maria Peri stessa – il cui felice epilogo ha portato alla realizzazione del film "AZZURRINA NON MENTE".

(continua a pagina 6)



Marco Fragomeno Sales e Marketing di Banca Prossima

Prevenzione e qualità della vita

Si è concluso con successo all'Expo Milano il progetto della Libertas "sport - cibo - salute"



Anna Maria Peri Presidente del Centro Provinciale Libertas di Novara

(segue da pagina 5) La pellicola, di cui è stato proiettato il trailer, parla di un sogno, il sogno di un gruppo di bambini che alcuni anni fa, quando frequentavano la classe prima nella scuola Giovanni XXIII di Novara, hanno ideato il personaggio della Balena Azzurrina, una balena che adora mangiare le banane, ma che in realtà è sensibile e generosa, attenta ai problemi del mondo, sempre in cerca di soluzioni per cercare di rendere il pianeta un posto migliore in cui abitare.

Una storia che ha vinto un Concorso letterario, ha ottenuto riconoscimenti dall'Onu e dalla Fao ed è stata presentata ufficialmente proprio nella sede di Roma dell'Organizzazione delle Nazioni Unite per l'alimentazione e l'agricoltura, per poi essere tradotta in 9 lingue straniere ed in braille.

Un trionfo di immagini, colori e linguaggi, tutti deputati a puntare l'attenzione sulla sfera del cibo e della relativa sostenibilità ambientale. Salute ed ecologia, dunque, sono queste le corde toccate con leggerezza da un racconto rivolto a tutti, adulti e bambini, con l'auspicio che possa trovare accesso nelle scuole in un prossimo futuro.



Carlo Tranquilli medico sportivo e docente universitario

LE PREMIAZIONI

Successivamente si sono svolte le premiazioni. Osvaldo Bevilacqua ha consegnato i riconoscimenti agli artefici delle migliori ricette del progetto: i "Cavatelli alle mandorle dell'Etna in salsa di pomodoro di Pachino" dell'Istituto "Rocco Chinnici" di Catania, per cui ha ritirato il premio Antonio Mazzaglia, presidente regionale Libertas Sicilia; "Barrette Dolci & Barrette Salate" della Polisportiva Libertas Padova, per cui ha ritirato il premio Massimo Zilio, presidente della suddetta Polisportiva; infine il "Riso venere con fave fresche, gamberi e pomodorini guarnito da gherigli di noci e semi di canapa" del Centro Regionale Libertas Lombardia - PallanuotoItalia, al cui presidente, Alessandro De Tursi, è stato consegnato il premio. (continua a pagina 7)



Il Vice Presidente Nazionale della Libertas Renzo Bellomi

Prevenzione e qualità della vita

Si è concluso con successo all'Expo Milano il progetto della Libertas "sport - cibo - salute"



Luigi Musacchia e Sara Simeoni

Poi è stata la volta dei dieci migliori progetti partecipanti, ai quali la responsabile del Settore Scuola Libertas, nonché riferimento organizzativo del progetto, Antonella Mancaniello, ha consegnato una significativa targa. Sono stati premiati il Centro Provinciale Libertas Novara, rappresentato da Anna Maria Peri; l'S.C. Nesso di Torino, il cui presidente Daniele Miniotti ha ricevuto il riconoscimento; il Centro Regionale Libertas Abruzzo, per cui ha ritirato il premio Tiziana Di Genova, presidente Asd Centro Campo; il Centro Provinciale Libertas Brescia, rappresentato dal presidente provinciale Libertas Brescia, Ferruccio Lorenzoni; l'Asd Hockey Femminile Libertas San Saba di Roma, per cui ha ricevuto il premio il presidente regionale Libertas Lazio, Enzo Corso; l'Asd A.P.D. Il Carrubo Matera, il cui riscon-

simento è andato a Giovanni Pisicchio, presidente della suddetta associazione dilettantistica; il Centro Provinciale Libertas Siena, per cui sono state premiate Silvia Migliorini e Stefania Giglioni del Centro Provinciale Libertas Siena; il Centro Provinciale Libertas Parma, rappresentato dal presidente regionale Libertas Emilia Romagna, Luciano Morri; il Centro Regionale Libertas Liguria, il cui premio è andato al relativo presidente Roberto Pizzorno; ed infine l'Asd Beauty & Sport di Crotone. Ha concluso i lavori il dott. Carlo Tranquilli, ricordando come l'attività motoria ed una cultura nutrizionale possano attivare un servizio sociale fondato sulla prevenzione. In quest'ottica, l'indagine conoscitiva della Libertas ha puntato una lente di ingrandimento su tutto il territorio nazionale, enfatizzando le valenze di una combinazione che il nostro Paese come pochi altri può offrire: quella tra gusto, tradizione e qualità della vita.



Antonella Mancaniello componente Comitato Scientifico del progetto "sport - cibo - salute"

3° step

Promuovere lo sport in sicurezza: le norme delle attrezzature sportive

a cura dell'ing.
**Francesco
De Matteis**
esperto
sicurezza
nei luoghi
di lavoro

Nello specifico, anche le attrezzature sportive devono possedere i requisiti di sicurezza. Pertanto, da una parte i fabbricanti si devono attenere ai metodi di prova previsti (statici, dinamici, resistenza, ecc mediante simulazioni di laboratorio) per immettere sul mercato attrezzature sicure, dall'altra i gestori degli impianti sportivi devono scegliere prodotti sicuri e mantenerli tali per garantire la sicurezza dell'utilizzatore finale. Riportiamo le principali norme UNI per le attrezzature sportive secondo un ordine cronologico che prevedono i **"Requisiti generali di sicurezza e metodi di prova"**.

sport acquatici

Piscina

UNI EN 15077 Prodotti chimici utilizzati per il trattamento dell'acqua di piscina - Ipoclorito di sodio

UNI EN 15078 Prodotti chimici utilizzati per il trattamento dell'acqua di piscina - Acido solforico

UNI EN 15288-1 Piscine - Parte 1: Requisiti di sicurezza per la progettazione

UNI EN 15288-2 Piscine - Parte 2: Requisiti di sicurezza per la gestione

UNI EN 15362 Prodotti chimici utilizzati per il trattamento dell'acqua di piscina - Sodio carbonato

UNI EN 15363 Prodotti chimici utilizzati per il trattamento dell'acqua di piscina - Cloro

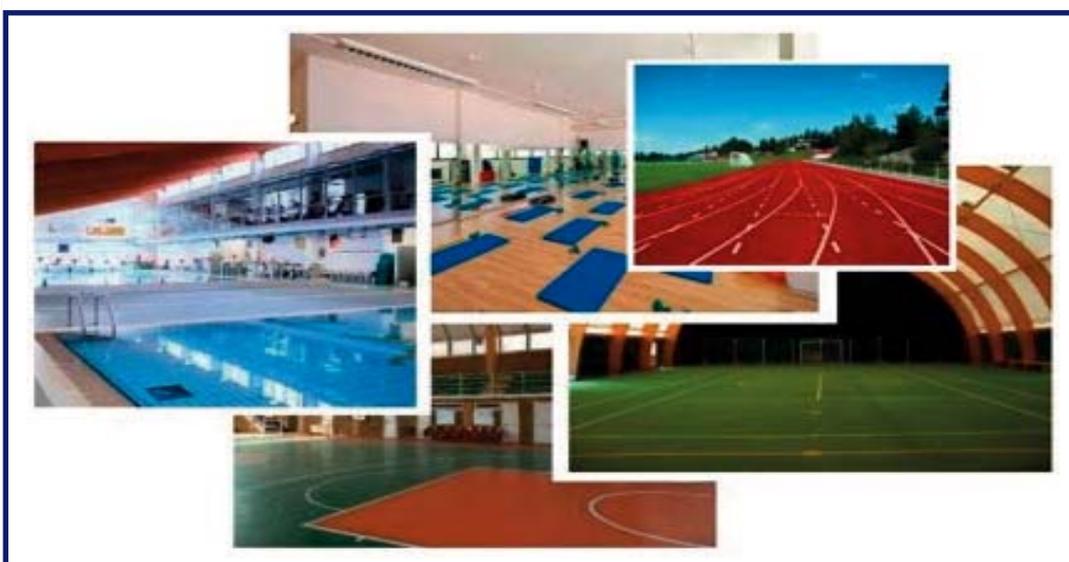
UNI EN 15513 Prodotti chimici utilizzati per il trattamento dell'acqua di piscina - Diossido di carbonio

UNI EN 15514 Prodotti chimici utilizzati per il trattamento dell'acqua di piscina - Acido cloridrico

UNI EN 15796 Prodotti chimici utilizzati per il trattamento dell'acqua di piscina - Ipoclorito di calcio

UNI EN 15797 Prodotti chimici utilizzati per il trattamento dell'acqua di piscina - Coagulanti a base di ferro

UNI EN 15798 Prodotti chimici utilizzati per il trattamento dell'acqua di piscina - Materiali
(continua a pagina 9)



Promuovere lo sport in sicurezza: le norme delle attrezzature sportive

(segue da pagina 8) per filtrazione

UNI EN 15799 Prodotti utilizzati per il trattamento dell'acqua di piscina - Carbone attivo in polvere

UNI EN 16038 Prodotti chimici utilizzati per il trattamento di acque di piscine - Idrogeno solfato di sodio

UNI EN 16380 Prodotti chimici utilizzati per il trattamento dell'acqua di piscina - Potassio perossomonosolfato

UNI EN 16381 Prodotti chimici utilizzati per il trattamento dell'acqua di piscina - Sodio

UNI CEN/TS 16384 Sistemi sportivi sintetici - Prova di lisciviazione

UNI EN 16399 Prodotti chimici utilizzati per il trattamento dell'acqua di piscina - Sodio tiosolfato

UNI EN 16400 Prodotti chimici utilizzati per il trattamento dell'acqua di piscina - Acqua ossigenata

UNI EN 16401 Prodotti chimici utilizzati per il trattamento di acqua di piscina - Cloruro di sodio utilizzato con sistemi di elettroclorazione



Canoa-kayak

UNI EN 1385 Elmetti per canoa-kayak e sport in acque torrentizie

UNI EN 16083 Pagaie e remi per imbarcazioni per il tempo libero

Immersioni

UNI EN 250 Respiratori - Autorespiratori per uso subacqueo a circuito aperto ad aria compressa

UNI ISO 11107 Servizi per l'immersione ricreativa - Requisiti per i programmi di addestramento per le immersioni con aria arricchita nitrox (EAN)

UNI ISO 11121 Servizi per l'immersione ricreativa - Requisiti per i programmi di addestramento introduttivi alle immersioni subacquee

UNI 11366 Sicurezza e tutela della salute nelle attività subacquee ed iperbariche professionali al servizio dell'industria - Procedure operative

UNI EN 1809 Attrezzatura per l'immersione - Compensatori di galleggiamento

UNI EN ISO 13293 Servizi per l'immersione ricreativa - Requisiti per programmi di formazione per miscelatore di gas

UNI EN 14143 Equipaggiamento per la respirazione - Autorespiratori a circuito chiuso per uso subacqueo.

UNI EN 14145 Sostegni per salvagenti anulari rigidi.

UNI EN 14153-1 Servizi per l'immersione ricreativa - Requisiti minimi di sicurezza richiesti per l'addestramento di subacquei ricreativi - Parte 1: Livello 1 Subacqueo non autonomo e/o guidato (Supervised Diver).

UNI EN 14153-2 Servizi per l'immersione ricreativa - Requisiti minimi di sicurezza richiesti per l'addestramento di subacquei ricreativi - Parte 2: Livello 2 Subacqueo autonomo (Autonomous Diver).

(continua a pagina 10)

Promuovere lo sport in sicurezza: le norme delle attrezzature sportive

(segue da pagina 9)

UNI EN 14153-3 Servizi per l'immersione ricreativa - Requisiti minimi di sicurezza richiesti per l'addestramento di subacquei ricreativi - Parte 3: Livello 3 Guida subacquea (Dive Leader)

UNI EN 14413-1 Servizi per l'immersione ricreativa - Requisiti minimi di sicurezza per l'addestramento degli istruttori subacquei - Parte 1: Livello 1

UNI EN 14413-2 Servizi per l'immersione ricreativa - Requisiti minimi di sicurezza per l'addestramento degli istruttori subacquei - Parte 2: Livello 2

UNI EN 14467 Servizi per l'immersione ricreativa - Requisiti per i fornitori di servizi per l'immersione subacquea ricreativa

UNI EN ISO 24801-1 Servizi per l'immersione ricreativa - Requisiti per la formazione di subacquei ricreativi - Parte 1: Livello 1 - Subacqueo non autonomo e/o guidato (Supervised Diver)

UNI EN ISO 24801-2 Servizi per l'immersione ricreativa - Requisiti per la formazione di subacquei ricreativi - Parte 2: Livello 2 Subacqueo autonomo (Autonomous Diver)

UNI EN ISO 24801-3 Servizi per l'immersione ricreativa - Requisiti per la formazione di subacquei ricreativi - Parte 3: Livello 3 - Guida subacquea (Dive leader)

UNI EN ISO 24802-2 Servizi per l'immersione ricreativa - Requisiti per la formazione degli istruttori subacquei - Parte 2: Livello 2

Galleggianti per il tempo libero (utilizzo su e in acqua)

UNI EN 15649-1 Articoli galleggianti per il tempo libero per l'utilizzo su e in acqua - Parte 1: Classificazione, materiali, requisiti generali e metodi di prova

UNI EN 15649-2 Articoli galleggianti per il tempo libero per l'utilizzo su e in acqua -

Parte 2: Informazione per il consumatore

UNI EN 15649-3 Articoli galleggianti per il tempo libero per l'utilizzo su e in acqua - Parte 3: Requisiti aggiuntivi specifici di sicurezza e metodi di prova per i dispositivi di Classe A

UNI EN 15649-6 Articoli galleggianti per il tempo libero per l'utilizzo su e in acqua - Parte 6: Requisiti aggiuntivi specifici di sicurezza e metodi di prova per i dispositivi di Classe D

UNI EN 15649-4 Articoli galleggianti per il tempo libero per l'utilizzo su e in acqua - Parte 4: Requisiti aggiuntivi specifici di sicurezza e metodi di prova per i dispositivi di Classe B

Ing. Francesco De Matteis



12° step

Libertas: tutelare l'integrità psico-fisica dei giovanissimi

Campagna di prevenzione ergonomica nelle scuole e nelle famiglie

a cura di **Enrico Fora**

Coordinamento
Scientifico:
Sergio Iavicoli
Marta Petyx

Autori:
Adriano Papale
Marta Petyx
Grazia Fortuna
Sergio Iavicoli

Collaborazione:
Alessandra Luciani

Pubblichiamo la ricerca "Ergonomia a scuola - A scuola di ergonomia" effettuata dall'INAIL (Dipartimento Medicina del Lavoro: Direttore dott. Sergio Iavicoli). L'indagine è stata realizzata nell'ambito dell'attività del Piano di Ricerca triennale 2009/2011 dell'ISPESL le cui funzioni - con legge 30/7/2010 n. 122 di conversione con modificazioni del D.L. 78/2010 - sono state attribuite all'INAIL.

LO ZAINETTO: INFORMATIVA PER IL PERSONALE EDUCATIVO

Nella seduta del 16 dicembre 1999, il Consiglio Superiore di Sanità ha sottolineato la necessità, a scopo prevalentemente prudenziale, di seguire le seguenti raccomandazioni (Parere del Consiglio Superiore di Sanità. Sessione XLIII. Assemblea Generale seduta del 16 dicembre 1999):

- Il peso dello zaino non deve superare un "range" tra il 10 e il 15% del peso corporeo. Il "range" non può essere interpretato in senso rigido e vincolante perché andranno considerate altre variabili come: la configurazione fisica dello scolaro con particolare riguardo alla massa muscolare e alla struttura scheletrica, il tempo e lo spazio di permanenza con il carico dello zainetto.
- Il superamento modico e occasionale del limite massimo del "range", può essere considerato tollerabile ove il percorso sia relativamente breve e la struttura muscolo-scheletrica possa essere riconducibile a costituzione robusta.
- Al contrario, in soggetti di costituzione gracile e con scarsa massa muscolare, soprattutto se obbligati a percorrere lunghi tragitti, andrà incoraggiato il rispetto del "range" raccomandato.

- Pertanto, le variabili di cui sopra dovranno essere concretamente valutate caso per caso da tutti coloro che interagiscono con lo sviluppo del fanciullo in particolare opera di sorveglianza dovrà essere espletata prioritariamente dai genitori, dagli insegnanti e dai medici che entrano in contatto abituale od occasionale con il ragazzo (Pediatra, Medico di base, specialisti del Dipartimento Materno-infantile, Ortopedici, Fisiatri);
- La prevenzione dei disturbi muscolo-scheletrici in età preadolescenziale e adolescenziale non può essere ristretta esclusivamente alla "gestione" del peso dello zainetto, ma quest'ultima va inserita all'interno di programmi più completi di "educazione alla salute", in cui l'apprendimento di corrette posture e il potenziamento delle abilità motorie dovranno essere sviluppati con determinazione e capillarità.

(continua sul prossimo numero)



D O S S I E R “L’epopea di Giulio Onesti” - 17

Le strategie di Onesti per tutelare
“l’insopprimibilità” del CONI

di **Augusto Frasca**
scrittore e
giornalista

Autore del libro
“Giulio Onesti:
lo sport italiano”

(segue dal numero precedente) “Guarda che Amedeo Selli, il custode, lascia sempre le chiavi sul bordo alto del cancello”. C’erano. Ma all’interno l’immagine fu desolante: “Ma qui non ci sono neanche le sedie!”. Si rimediò, alla meglio, nei giorni successivi. Convinto della sopravvivenza del CONI, e consapevole di quanto nella confusione del momento molto contasse la rapidità degli interventi, nel giro di un mese Onesti mosse tre passi rilevanti. Il 15 luglio riunì nei locali dello stadio Nazionale i commissari regionali delle Federazioni sportive. Il 19 mise al corrente dei propri intendimenti, chiedendone il sostegno, la stampa sportiva.

Il 26 riunì le società romane perchè convocassero le assemblee per il rinnovo delle cariche. Contemporaneamente, sottolineando come il CONI non fosse una creazione del fascismo, e dichiarandone “l’insopprimibilità”, trasmetteva una relazione alla Presidenza del Consiglio, procedendo inoltre alla nomina dei reggenti delle Federazioni sportive, primi tra essi, **Gaetano Simoni**, atletica, **Fulvio Bernardini**, calcio, **Ranieri di Campello**, sport equestri, **Giuseppe Micci**, ciclismo, **Francesco di Campello**, pugilato, **Giordano Bravin**, nuoto, **Claudio Savarese**, canottaggio, **Guido Graziani**, pallacanestro, **Giuseppe Sabelli Fioretti**, sport invernali, **Umberto De Martino**, scherma, **Rocco Sansone**, rugby.

Tra il 21 agosto ed il 1° settembre trasmise le linee programmatiche essenziali, volte a restituire autonomia amministrativa all’ente (una prima boccata d’ossigeno provenne negli stessi giorni dalla Banca Nazionale del Lavoro, Istituto di credito gestore dal 1938 di tutti i servizi di cassa e di tesoreria del CONI, con un finanziamento di 8 milioni) ed autonomia tecnico-amministrativa alle Federazioni, lanciando uno sguardo agli impegni per la scadenza olimpica del 1948. La reggenza di Bernardini,

tra problemi pratici, e nella consapevolezza di muoversi in un mondo in cui occupazione dominante era individuare la sponda politica più favorevole, durò tuttavia poco. Neanche quattro mesi, ed il 1° novembre partiva in direzione di Onesti un messaggio di rara sinteticità: “Ti presento le mie dimissioni da reggente della Federazione Italiana Gioco Calcio. Due sono i motivi che mi consigliano la decisione: 1 - Ho chiaramente capito dallo scambio di idee dell’ultima riunione dei reggenti e dalle tue dichiarazioni alla stampa romana che si lavora per mantenere intatto ed inalterato il CONI anteriore al trapasso dall’occupazione tedesca alla liberazione alleata, con nocumento evidente di quell’autonomia morale e finanziaria che porterebbe alle Federazioni autorità e libera iniziativa. 2 - La conoscenza, attraverso l’esperienza di questi pochi mesi, di un ambiente insincero e di scarsa sportività. Ti ringrazio e ti saluto”.

Frattanto, negli uffici della Presidenza del Consiglio non tutto era chiaro, nel senso che mentre da più parti restava in piedi l’idea che l’ente dovesse essere liquidato, per altri versi forte era il contrasto tra le varie componenti politiche, al punto che sembrò preferibile l’ipotesi di un commissariamento, affidandone le sorti a personaggi di inequivocabile matrice sportiva. (segue a pag.13)



Fulvio Bernardini

DOSSIER "L'epopea di Giulio Onesti" - 17

Le strategie di Onesti per tutelare "l'insopprimibilità" del CONI



(segue da pagina 12) Due le personalità individuate. **Edoardo Longoni**, direttore della "Gazzetta dello Sport" dal 1913 al 1916 e presidente della Federazione italiana sport atletici dal 1912 al 1922. Al suo fianco, **Leonardo Bonzi**, aristocratico milanese, più volte nazionale di tennis, accademico del Club alpino italiano, aviatore e protagonista di numerose imprese, tra cui, nel 1935, la prima traversata del Sahara con un aereo da turismo. I dubbi vennero sciolti nel mese di ottobre. Il primo del mese, tuttavia, una doccia fredda. A seguito di accordi sottoscritti in Campidoglio il 30 agosto, lo stadio Nazionale venne requisito dalle truppe alleate, australiane e neozelandesi, costringendo Onesti e collaboratori a trasferirsi, con arredi ridotti al minimo, nelle ristrettezze logistiche dell'Hotel Luxor, in Via S. Eufemia n. 19, tra il Quirinale ed il Foro romano. Sia pure d'emergenza, la nuova collocazione fu propiziata dall'intervento di Francesco di Campello, aiutante di campo del re, cui Onesti si rivolse, come racconterà in una intervista, recandosi al Quirinale in bicicletta, lasciata in custodia ad un corazziere. Ancora prima era accaduto per l'intero complesso del Foro Italico, totalmente controllato dalle truppe statunitensi. Gli scantinati dell'Accademia di educazione fisica furono utilizzati sia per un imponente servizio di lavanderia sia per la registrazione e l'imbalsamazione di migliaia di salme dei caduti da riportare in patria. Nel mese di giugno era stato dato spazio anche all'agonismo ed allo spettacolo. Il 21, dopo la disputa delle finali di atletica da parte di una selezione delle truppe impegnate nel Mediterraneo, presenti il Capo del Governo **Ivanoe Bonomi** ed il Sindaco **Andrea Doria Pamphili**, lo stadio dei Marmi ospitò un concerto tenuto dal ventinovenne **Frank Sinatra**. Il Foro Italico fu restituito solo il 1° agosto 1948. Ma la parentesi fu di breve durata: in vista del Giubileo del 1950, l'edificio dell'Accademia fu trasformato in Albergo Roma Felix, dando ospitalità a migliaia di pellegrini. Il CONI vi avrebbe fatto ingresso definitivo il 29 febbraio 1951.

(segue sul prossimo numero)

Lo stadio dei Marmi ospitò - dopo la liberazione di Roma - un concerto del giovane Frank Sinatra definito "The Voice"

tezze logistiche dell'Hotel Luxor, in Via S. Eufemia n. 19, tra il Quirinale ed il Foro romano. Sia pure d'emergenza, la nuova collocazione fu propiziata dall'intervento di Francesco di Campello, aiutante di campo del re, cui Onesti si rivolse, come racconterà in una intervista, recandosi al Quirinale in bicicletta, lasciata in custodia ad un corazziere. Ancora prima era accaduto per l'intero complesso del Foro Italico, totalmente controllato dalle truppe statunitensi. Gli scantinati dell'Accademia di educazione fisica furono utilizzati sia per un imponente servizio di lavanderia sia per la registrazione e l'imbalsamazione di migliaia di salme dei caduti da riportare in patria. Nel mese di giugno era stato dato spazio anche all'agonismo ed allo spettacolo. Il 21, dopo la disputa delle finali di atletica da parte di una selezione delle truppe impegnate nel Mediterraneo, presenti il Capo del Governo **Ivanoe Bonomi** ed il Sindaco **Andrea Doria Pamphili**, lo stadio dei Marmi ospitò un concerto tenuto dal ventinovenne **Frank Sinatra**. Il Foro Italico fu restituito solo il 1° agosto 1948. Ma la parentesi fu di breve durata: in vista del Giubileo del 1950, l'edificio dell'Accademia fu trasformato in Albergo Roma Felix, dando ospitalità a migliaia di pellegrini. Il CONI vi avrebbe fatto ingresso definitivo il 29 febbraio 1951.



Andrea Doria Pamphili

Andrea Doria Pamphili nel 1944 fu proclamato Sindaco di Roma, carica che mantenne per due anni

**sport
&
politiche
europee**

FOCUS

Cresce lo sport sociale nei Paesi dell'Unione Europea

di Michele Di Cesare
avvocato
e docente
di "Politiche Europee"
presso la
Megatrend
University
di Belgrado

La crisi ancora in corso, esplosa nel 2007, ha portato a "rispolverare" in UE il concetto di economia sociale, caro alla cultura storica europea, ma offuscato da un lungo periodo di politiche economico-finanziarie centrate su realtà distanti dai reali bisogni della persona. Alla base dell'economia sociale, infatti, c'è l'uomo e il suo "ben-essere" inteso nelle diverse accezioni di benessere economico, ambientale, sociale ... e soprattutto fisico. Non più il vantaggio effimero e illusorio legato alla finanza tout-court.

In questa dimensione lo sport, con la sua valenza sociale, culturale ed economica, sta ricoprendo (giustamente) un ruolo sempre più sostanziale nelle attenzioni e attività comunitarie e nazionali. Esso, infatti, insitamente tende al ben-essere dell'uomo: è prevenzione, salute, cura e miglioramento della qualità della vita, è inclusione sociale, è crescita economica e occupazionale per tutta l'UE.

Le istituzioni europee hanno quindi intensificato le iniziative normative e finanziarie per il settore: il Libro bianco sullo sport della Commissione Europea del 2007 costituisce il primo documento programmatico verso la dimensione sociale, economica ed organizzativa dello sport. Subito dopo il Trattato di Lisbona del 2009 conferisce allo sport valenza costituzionale per l'UE introducendo l'articolo 165 del TFUE. Nel 2011, la Commissione traduce il Libro Bianco con azioni specifiche con la Comunicazione "Sviluppare la Dimensione europea dello sport". Nel 2014, per la prima volta, viene varato il sostegno finanziario allo sport in forma di capitolo specifico di un programma europeo di finanziamento (Erasmus+ 2014-2020).

Infine, è la volta della prima "Settimana europea dello sport" celebrata a Bruxelles dal 7 al 13 settembre per promuovere lo sport e l'attività fisica in tutta Europa. Evento annuale importante che contribuirà nel tempo a confrontare e rafforzare lavori ed iniziative di tutti a livello comunitario (dalle istituzioni europee, a quelle dei singoli Paesi membri, al mondo associazionistico, ecc.).

Purtroppo, al di là dei vari sforzi, l'indagine Eurobarometro pubblicata nel 2014 dimostra ancora una scarsa crescita della pratica sportiva nei 28 Paesi UE (+3%).

La principale ragione addotta per non fare sport in maniera regolare è la mancanza di tempo (42%); altri motivi sono scarsità di motivazione o interesse (20%), avere una disabilità o malattia (13%), o che è troppo costoso (10%).

D'altro canto, tra i motivi per praticare sport o attività fisica il più comune è il miglioramento della salute (62%), per il 24% anche il controllo del peso. Altre ragioni sono forma fisica (40%), relax (36%), divertimento (30%). Ancora, immagine personale (ad esempio, il 23% delle persone pratica sport o attività fisica per migliorare il loro aspetto fisico; in Italia, Lettonia e Malta è il motivo più diffuso con il 33% ciascuno), e interazione sociale (il 20% fa sport o attività fisica per essere in coppia o in gruppi).

(continua a pagina 15)



FOCUS "sport & politiche europee"

Cresce lo sport sociale nei Paesi dell'Unione Europea

(segue da pagina 14) La diffusione di una corretta cultura verso la pratica sportiva, vista come stile di vita dei cittadini europei (per tutti, per tutte le età e necessità), per gli effetti positivi che essa svolge nella vita socio-economica di tutta l'UE, rappresenta oggi una delle priorità. Occorre per questo percorso una forte collaborazione e partecipazione attiva ad ogni livello (dai soggetti pubblici a quelli privati, agli stakeholders).

In Italia, tra le diverse realtà istituzionali e non, il CONI (Comitato Olimpico Nazionale), unitamente alle Associazioni di promozione socio-sportiva (tra le quali il CNS Libertas), alle Federazioni sportive ed ai numerosi soggetti del mondo sportivo, insiste molto sul ruolo dello sport come stile di vita rivolto alle persone di ogni età e di ogni esigenza (dai disabili ai normodotati) e quindi a diffonderne la cultura. Un recente esempio ne è la collaborazione in Puglia presentata lo scorso 10 settembre tra il CONI Puglia e la Regione che vede intorno a tre progetti - finanziati con fondi pubblici - la partecipazione di istituzioni locali, sanitarie, associative,



professionali, del mondo della disabilità. Le iniziative previste (rivolte indistintamente a tutti, ai diversamente abili, ai ragazzi) vanno dalla prevenzione, alla promozione del benessere psico-fisico, alla cura e miglioramento della qualità della vita dei disabili, all'inclusione sociale con il recupero del disagio minorile in contesti periferici e marginali di diversi Comuni.

In pratica, in questa iniziativa lo sport è al centro di un esempio del modello dell'economia sociale di cui sopra basato sulla partecipazione collaborativa e responsabile di vari attori economico-sociali-politici (enti pubblici, soggetti for profit e non profit, scuola e formazione, Università e Istituti di ricerca, associazioni di categoria e sindacati, realtà professionali, volontariato, gruppi informali di cittadini) su programmazioni ed iniziative integrate volte alla qualità e alla crescita del territorio, e in particolare al bene dei cittadini.

L'importante rimane sempre che non si facciano iniziative spot ma che vengano inserite in una progettualità pluriennale e continuata, programmata e monitorata, in modo da poter incidere più efficacemente per lo sviluppo culturale e socio-economico dei territori e delle persone che lo vivono. Non fosse altro (mi sia consentito) per evitare un inutile dispendio di fondi pubblici.

Avv. Michele Di Cesare
Esperto a Bruxelles del CESE
(Comitato Economico Sociale Europeo)

**sport
&
ambiente**

FOCUS - A Parigi dal 30 novembre al 10 dicembre 2015

Summit internazionale per fermare la devastante eutanasia del pianeta

di **Ennio La Malfa**
giornalista RAI
Presidente di
Accademia Kronos
riconosciuta dal
Ministero Ambiente

A Parigi dal 30 novembre al 10 dicembre 2015 i capi di Stato di tutto il pianeta si riuniranno per decidere le sorti dell'umanità minacciata dal riscaldamento globale e dai cambiamenti climatici. Se l'attuale situazione critica del nostro pianeta è attribuibile in gran parte alle attività umane e, in particolare, ai suoi modelli di sviluppo, sarà necessario rivedere tutti quei processi, sociali, finanziari ed industriali che, dalla nascita dell'era industriale ad oggi, hanno rappresentato l'unica certezza di sviluppo delle nostre società. Se tale sviluppo, però, ci ha portato a questo disastro ambientale è necessario trovare un'idea, un correttivo, una soluzione, capaci di evitare l'irreparabile. Quindi puntare subito su modelli di sviluppo alternativi, verso quelli che da tempo si chiamano sviluppi responsabili, non più distruttivi nei confronti dell'ambiente, ma più attenti, non solo negli equilibri tra uomo e natura, ma soprattutto rispettosi della dignità dell'uomo. Solo in questo modo si riuscirà ad evitare di finire nel gorgo del disastro climatico e ambientale. La domanda che scienziati e noi ambientalisti ci chiediamo: -"Ha la società umana ancora del tempo a disposizione per correggere i suoi errori?" - Forse sì e forse no.....

L'ultimo rapporto dell'Ipcc (Intergovernmental Panel on Climate Change) ci dice che anche se smettessimo ora di bruciare l'ultima goccia di petrolio non potremmo più evitare l'innalzamento di due gradi della temperatura globale tra la metà del secolo e la fine. Purtroppo il meccanismo dei cambiamenti climatici che abbiamo avviato, non si ferma più, anzi si autoalimenta. Conseguenze? "Centinaia di milioni di emigrati dell'ambiente, l'8% delle terre emerse torneranno sott'acqua, comprese quelle del nostro Paese e fenomeni meteo sempre più estremi e devastanti." E' questo è ancora lo scenario meno preoccupante, perché i due gradi in più, ormai previsti dagli scienziati da qui al 2050, potrebbero diventare sei e allora possiamo "dire addio anche alla specie umana". Quindi non c'è più tempo per rinvii, propositi, accordi internazionali ambigui, utopie e progetti sulla carta per modelli socio economici alternativi all'attuale, è ora di agire perché questa è un'esigenza per la sopravvivenza del genere umano. Accademia Kronos, una delle organizzazioni leader in Italia sullo studio e sulla prevenzione cambiamenti climatici, già a partire dal 1997 ha cercato di invitare istituzioni, istituti scientifici, politici a non "infilare la testa nella sabbia", né ad attendere l'irreparabile, ma ad agire in tempo cercando di ridurre o bloccare l'emissione di gas serra in atmosfera. Purtroppo quasi nessuno ha dato ascolto a questo allarme e nel frattempo è passato del tempo prezioso per poter intervenire con efficacia.

Solo ora scienziati, politici e big del pianeta, visto quanto sta accadendo sulla Terra, si sono resi conto del rischio reale che sta minacciando tutta l'umanità.

Il summit di Parigi troverà le soluzioni? Tutti se lo augurano. Intanto però sono stati persi più di 20 anni in parole, studi inutili, litigi tra superpotenze, ambiguità e generale disinteresse. Il Protocollo di Kyoto dal 1994 ad oggi è stata l'unica risposta, una blanda risposta che prevedeva di abbassare le emissioni di gas serra in atmosfera di appena il 7%. Oggi invece per scongiurare l'aumento della temperatura globale di altri 2 gradi, si parla di abbassare tale emissione dal 50 al 70%. Una bella differenza rispetto ai limiti dettati dal Protocollo di Kyoto. Un obiettivo questo che tuttavia potrebbe restare relegato ancora nei buoni propositi perché ciò vorrebbe dire stravolgere il concetto di una società industriale e consumistica come la concepiamo oggi. A Parigi, quindi, si dovrà scegliere di salvare questa civiltà o di condannarla, sì, perché se assistiamo oggi ai disastri ambientali sul nostro pianeta innescati solo da circa un grado di temperatura in più, pensiamo quando supereremo i + 2 gradi ed oltre. *(segue a pagina 17)*



FOCUS - A Parigi dal 30 novembre al 10 dicembre 2015

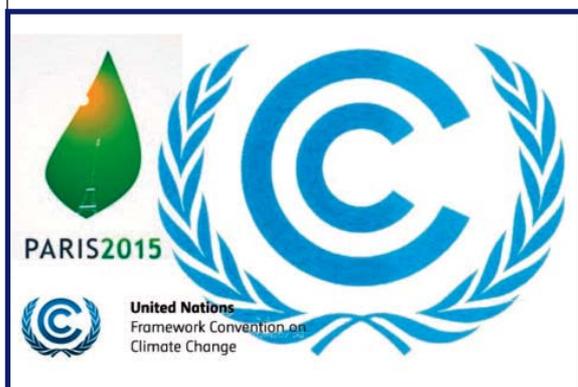
Summit internazionale per fermare la devastante eutanasia del pianeta

(segue da pagina 16) Il noto astrofisico canadese (oggi 84enne), Hubert Reeves, alcuni anni fa raccontava ai suoi studenti questa favola: "Un giorno un vecchio pianeta nelle sue divagazioni tra i vari sistemi solari della nostra galassia incontra la Terra che non vedeva più da alcuni milioni di anni. Allora le dice: «Come stai?». La Terra risponde: «Non mi sento molto bene, credo di avere una malattia che mi sta portando alla morte». «E come si chiama questa malattia?». «Si chiama umanità». «Ahh – conclude il vecchio pianeta – anch'io l'avevo presa alcuni milioni di anni fa. Ma non preoccuparti più di tanto, alla fine ci si guarisce, perché questa malattia si autodistrugge da sola!». Lo scorso anno in un incontro scientifico ad Assisi dal titolo "La via d'uscita dalla crisi", il filosofo ed economista francese Serge Latouche esordì dicendo: "Noi che siamo qui in questo momento abbiamo il privilegio fantastico di assistere al crollo della civiltà occidentale. Si tratta di un fatto rarissimo, paragonabile alla fine dell'Impero Romano. Con la differenza che questo si è svolto in un arco temporale di circa 600 anni, mentre il crollo della nostra civiltà si compirà in meno di trent'anni". Lo scienziato attribuisce il seme della disuguaglianza, della stessa crisi attuale ad Adam Smith. L'idea di Smith, quella di costruire una società in cui tutti si arricchiscono sempre di più, si è dimostrata una grande utopia, un "sogno". Si perché non tutti, ma pochissimi alla fine si sono arricchiti a scapito di molti. Per Latouche quello di Adam Smith è un processo inarrestabile che inizia intorno al 1850, grazie all'invenzione del sistema termoindustriale, basato sull'energia fossile, che nell'arco di un secolo ha portato al compimento della società "dei consumi". Essa, secondo lo scienziato, poggia su tre punti: la pubblicità, che spinge al consumo "rendendoci infelici di ciò che abbiamo", il credito, che dà i mezzi per realizzare l'impulso consumistico e "l'obsolescenza programmata" che forza a consumare di continuo. Questi elementi, secondo Latouche, fanno della società dei consumi, una "società totalitaria soft", in cui l'uomo non è più padrone del suo destino perché è sottomesso "all'imperialismo dei mercati", al "dominio della mano invisibile". Una società simile è destinata pertanto a condurci inesorabilmente a quella che gli esperti chiamano "la sesta scomparsa delle specie", un'estinzione di massa come quella che cancellò dal pianeta i dinosauri. La differenza è che stavolta si viaggia ad una velocità impressionante. "Bisogna stare seduti bene per sentire quello che sto per dire" – ha concluso Latouche rivolto al pubblico in sala – "ogni giorno si estinguono tra le 50 e le 200 specie. Ovviamente, si tratta per lo più di batteri, di specie invisibili, ma non solo di queste (ci sono ad esempio anche le api: in Italia ne sono scomparse 23 miliardi in pochissimo tempo). Quanto potrà durare questa ecatombe, prima che tocchi all'uomo?"

Preso atto di quanto fin qui detto e confermati dal mondo scientifico i rischi futuri per l'umanità, non c'è più tempo per aspettare che gli altri, quelli che ci governano e gestiscono il nostro futuro, decidano per noi, fino a limitare la nostra libertà in nome della salvezza del pianeta. Cominciamo invece a fare la propria parte, a valutare la possibilità di modificare i nostri comportamenti dannosi verso l'ambiente naturale. Non più sprechi, corse verso un consumismo sfrenato e inquinante, non più disinteresse verso i fenomeni negativi che ci circondano, vedi i cambiamenti climatici. Più rispetto per la vita e l'ambiente naturale, più attenzione verso tutta la biodiversità del pianeta.

E' giunto il tempo di riflettere, di capire che siamo giunti ad un bivio: dare un futuro alle nostre generazioni su un pianeta vivibile o condannarle a vivere in un mondo sempre più sporco, inquinato, insospitale e gestito solo da logiche di profitto a beneficio di poche persone. Aspettare ancora, rinviare a domani decisioni utili per il futuro dell'umanità è molto pericoloso, ogni istante che si perde nell'indecisione è un punto a favore della tanto temuta catastrofe climatica. Per questo motivo guardiamo con molta attenzione e preoccupazione al prossimo summit sul clima di Parigi. Se anche questo importante appuntamento fallirà... allora non basteranno più parole, tesi, pubblicazioni, marce sul clima a salvarci, a quel punto, forse, l'unica strada che ci resterà da affrontare sarà la preghiera.

Ennio La Malfa



La Libertas sul territorio: Molise

La Coppa Italia Libertas si conferma epicentro del ju-jitsu nazionale

di **Luca Di Gregorio**
ufficio stampa
Libertas Nazionale

In questo numero:
Friuli V. Giulia
Veneto
Piemonte
Molise
Umbria
Puglia

Si è concluso il 18 ottobre 2015 in Montenero di Bisaccia il **Trofeo Nazionale Coppa Italia di Ju-Jitsu** con la vittoria della società Studio Sport di Palermo. Presso il PalaSport Comunale, molto accogliente e funzionale alle competizioni di arti marziali, è andata di scena l'ottava edizione nella cittadina molisana, con apertura di competizioni ad opera del Sindaco **Nicola Travaglini** e premiazioni finali da parte del Vice Sindaco **Gianfranca Marchesani**.

La manifestazione, di rilevanza nazionale nel settore delle arti marziali, organizzata dal **Centro Nazionale Sportivo Libertas** con la sua struttura periferica **Centro Provinciale Sportivo Libertas di Campobasso**, è stata patrocinata dalla Regione Molise (Assessorato allo Sport), dalla **Provincia di Campobasso**, dal **Comune di Montenero di Bisaccia**, dal **CONI C.R. del Molise**, dal **CONI C.P. Campobasso** e dall'**Associazione Italiana Ju-Jitsu**.

Nella giornata di sabato 17 ottobre, la disciplina del Ne Waza ha soddisfatto il numeroso pubblico presente; invece, domenica 18 ottobre, prima il criterio del Duo System e poi il criterio del Fighting System (riservato alle classi ragazzi, esordienti, speranze, juniores e seniores) hanno consentito alla manifestazione di elevare lo spettacolo, con dettagli tecnici di alto profilo.

L'evento, coordinato dal **Componente di Giunta Nazionale Libertas Giuseppe Bracone** e dal **Presidente dell'Associazione Italiana Ju-Jitsu Dario Quenza**, con la presenza del **Presidente provinciale Libertas Taranto** (componente direttivo Aijj) **Raffaele Buovolo**, del **Presidente C.R. Libertas Molise Maria Di Vincenzo**, del **Presidente C.P. Libertas Campobasso Antonio Bracone** e dell'immane dirigente **Teresio Di Pietro**, ha definito la seguente classifica finale (punteggi delle prime 10 società):

1. Studio Sport (Sicilia) 192 punti
2. Biolife Sport Club (Puglia) 180
3. Olympia Grifo (Puglia) 164
4. Club La Dolce Arte (Umbria) 142
5. La Gentile Arte (Campania) 142
6. Gam Perugia (Umbria) 102
7. Bushido Fasano (Puglia) 88
8. Fit-Jitsu (Campania) 80
9. Spazio Danza (Liguria) 72
10. Kuden Goshin Ryu (Lazio) 64



La Libertas sul territorio: Noale (Venezia)

Successo per il 1° Palio delle Due Torri: la kermesse podistica targata Libertas



La **prima edizione del Palio delle Due Torri**, manifestazione organizzata a Noale dal **Centro Nazionale Sportivo Libertas**, in collaborazione con la **Libertas Veneto**, l'**Atletica 2 Torri Veneto Special Sport**, si è tenuta recentemente nel centro storico di Noale.

La gara, valida per il **Campionato Nazionale Libertas di Corsa su Strada per l'anno 2015**, ha visto trionfare **Mekonen Magoga** e **Alice Cherciù**.

In campo maschile la competizione ha registrato subito un ritmo alto, con **Pietro Bernardoni** e **Cristian Dal Corso** nel ruolo di favoriti. Al secondo passaggio, a circa 4 km già effettuati, la lunga fila di atleti si è sgranata e le lotte per conseguire la vittoria finale si sono contraddistinte.

L'etiope **Magoga Mekonen** ha potuto condurre agevolmente inseguito da uno stanco Bernardoni, reduce dallo sprint olimpico di Triathlon corso a Jesolo il giorno prima.

Nell'ultimo giro di gara Mekonen ha imposto una decisa accelerazione, che si rivelerà determinante, inchiodando la vittoria nel tempo di 25'59, seguito da Bernardoni con un distacco di 20".

Tra le donne a tagliare per prima il traguardo è stata **Alice Cherciù**, classe 1993, in forza all'**Atletica Calcestruzzi**, seguita da **Susy Zorzetto** con un distacco di quasi quattro minuti.

Sempre nella gara femminile, ma nella categoria junior, vince alla fine del secondo giro Irene Vian, atleta della nazionale Juniores e della **Silca Conegliano**, seguita a pochi passi da **Veronica Perin**. Subito dopo aver iniziato l'ultimo giro, l'atleta di Campodarsego ha tentato l'attacco sull'atleta trevigiana, ma la Vian si è dimostrata più forte, imponendosi con un ultimo giro con il tempo di 11'46.

Nella categoria giovanile delle allieve si è registrata la vittoria di **Diana Tecuceanu** che ha preceduto **Aurora Bettamin**. Nel settore maschile degli allievi invece ha trionfato Catalin Tecuceanu, davanti a **Rossetto Niels**, **Bortolozzo Estifanos** e **Cercato Alberto**.



International Karate Tournament a Lignano (Udine)

Karate Libertas: una rappresentativa nazionale per puntare al futuro

L'idea di creare un gruppo di atleti titolati ed aventi i requisiti per rappresentare il **karate Libertas** nelle manifestazioni a carattere internazionale ha riscosso certamente un grande interesse nelle società.

Oltre **sessanta atleti** provenienti da cinque differenti regioni, si sono presentati e messi a disposizione dello staff tecnico preposto a tale compito, formato dal responsabile Nazionale del Dipartimento karate **M° Giampaolo Zacchè**, coadiuvato dalla responsabile Nazionale della formazione **Prof.ssa Raffaella Pietrobon** e dal **M° Vincenzo Ippolito** di Bergamo, referente per la Lombardia.

Una prima selezione degli atleti medagliati ai recenti **campionati Nazionali** è stata necessaria, oltre che utile, per valutare la disponibilità degli atleti e delle società a supportare tale iniziativa, nonché per offrire un futuro a questo importante progetto sportivo.

Tutti coloro che verranno selezionati avranno modo nel corso del 2016 di prendere parte agli **allenamenti collegiali**, presumibilmente a cadenza trimestrale, deputati ad una fase di selezione degli atleti più idonei per gli appuntamenti previsti.

Il primo dei quali il 16/17 gennaio prossimo a Lignano Sabbiadoro, per la quinta edizione dell'**INTERNATIONAL KARATE TOURNAMENT**, dove la rappresentativa Libertas avrà modo di confrontarsi in una manifestazione che registra, di anno in anno, una sempre più massiccia partecipazione di atleti e Nazioni.



La Libertas sul territorio: Noicattaro (Bari)

Campionato regionale di burraco in Puglia con 7 turni e 4 smazzate



Villa Rinaldi di Noicattaro, struttura splendida con un rigoglioso parco curato in ogni dettaglio, si conferma location raffinata e accogliente in grado di creare un'atmosfera unica per il **6° Campionato Regionale Puglia Burraco Libertas**.

E' in questa suggestiva cornice che si sono svolti i 7 turni da 4 smazzate, brillantemente diretti da **Amato Rullo** Responsabile Nazionale Arbitri, con la collaborazione di **Pasquale Casamassima**.

Presenti molti rappresentanti di **Asd affiliate CNS Libertas dalla Campania, Calabria e Lazio**. Al torneo, che ha visto impegnati **120 tesserati Libertas** ha presenziato lo staff Nazionale Tecnico Burraco Libertas: **Enrico Airoidi**, **Anna Fanfulla** e **Simona De Carlini**. La manifestazione ha chiuso la stagione degli eventi regionali per lasciare spazio da fine ottobre a metà dicembre agli eventi nazionali.

Vincitori del torneo: la coppia **Mario Romano** ed **Francesco Maffei**, entrambi tesserati **ASD Burracomania di Bari**, che ha preceduto la coppia formata dal tarantino **Vittorio Calassi** e la barese **Anna Maria Mari**.

Vivace collaborazione della neo affiliata ASD 4 di cuori di Bisceglie che attraverso i propri animatori: Luigia Mercogliano, Caterina Scelzi, Nico Ulloa, Pasquale Mancini ed Enzo Abascià, ha contribuito significativamente al successo dell'evento.



La Libertas sul territorio: Pordenone

Emerge con successo la nuova generazione dei judoka Libertas



È iniziata nel migliore dei modi la stagione agonistica dei giovanissimi portacolori della **polisportiva Villanova Judo Libertas di Pordenone**. I judoka friulani sono scesi sui tatami sloveni del **13° Trofeo internazionale 'Coppa di Capodistria'**, allestito al palasport Bonifika di Koper.

In particolare è stata la prima vincente prova stagionale per **Yasmine Dene** (che ha chiuso la prova con un primo posto), **Marianna Bortolin** (seconda), piazzamenti soddisfacenti anche per i compagni di squadra **Daniele Babuin** (5°) e **Riccardo Pasut** (7°).

Alla trasferta hanno inoltre partecipato **Andrea Cigalotto**, **Mattia Menegatti** e **Matteo Visentini**. Non è, tuttavia, l'unico motivo di soddisfazione per il judo pordenonese.

Negli stessi giorni lo **Skorpion Pordenone** ha avuto l'opportunità di festeggiare l'ingresso di un suo atleta nel già corposo elenco delle cinture nere societarie. Si tratta di **Enrico Sartor**, protagonista al **memorial Tiberi di Spilimbergo**.

Per il blasonato club pordenonese sono saliti sul tatami anche gli esordienti **Carlo Rosso** (categoria -40kg, che con

due incontri vinti e uno perso si è classificato terzo, nella foto il podio), **Anna Zoff** (che ha combattuto in una categoria di peso superiore ottenendo un quinto posto) ed **Elena De Bortoli**.

Tra i cadetti si sono registrati la quinta piazza di **Ivan Grandò** e la settima di Giovanni Rosso. Dal grupponi dei più grandi è arrivato il bronzo di **Alberto Ciardo**. E' una linea di tendenza che conferma le valenze del lavoro svolto e che consolida la presenza sul territorio.



La Libertas sul territorio: Cuneo e Biella

Atleti di Amicosport e di ASAD uniti contro le barriere della diversità



A conferma che non esistono ostacoli insormontabili, e che ci sono grandi abilità anche in chi meno ci si aspetta, l'Associazione AmicoSport Libertas supera ancora una volta se stessa.

Dopo il volo in parapendio, sabato e domenica 10 e 11 ottobre u.s., 6 atleti appartenenti allo Special Olympics (4 di AMICOSPORT LIBERTAS Cuneo: Luca Pettavino, Davide Peirone, Giorgia Meriano e Paolo Ballatore, e 2 di ASAD Biella: Luca De

Pieri e Stefano Serafin) sono stati ospiti dei Bagni Germana di Arma di Taggia per avvicinare l'affascinante disciplina del windsurf...

Sfidando il vento, le onde e le acque non tanto calde, ancora una volta i nostri atleti hanno dimostrato la loro forza di volontà e il loro coraggio, mettendosi alla prova in uno sport difficile, che richiede equilibrio, pazienza e tanta costanza. Anche questa

scommessa, per quanto ardua, è stata vinta, ed i ragazzi hanno superato loro stessi!

AMICOSPORT ed ASAD dedicano un ringraziamento particolare a Raffaelo Bastiani ed alla sua famiglia, gestori dei Bagni, per la disponibilità e il calore con cui hanno accolto gli atleti Special, all'Hotel Arma, ed a Federico Bellanca, il maestro del KAORI SURF CENTER, per la simpatia e la pazienza con cui ci ha spiegato i segreti della tavola.



La Libertas sul territorio: Terni

Libertas e Terni Triathlon aggregano le associazioni sportive dell'Umbria



E' iniziato a gennaio il connubio tra la **Libertas Provinciale di Terni** e **Terni Triathlon** deputato alla promozione del Triathlon su tutto il territorio, attraverso eventi e allenamenti collegiali. Un percorso iniziato mesi fa che ha avuto il suo adeguato culmine nel grande **Triathlon del Drago**: appuntamento finale che ha avuto luogo recentemente nella suggestiva cornice del Parco Chico Mendes di Terni.

Il sole splendente ha accolto i tanti partecipanti già dalle prime ore del mattino. Circa 220 atleti, tra i più forti nelle rispettive specialità, hanno preso parte ad una delle gare più veloci dell'intero circuito di rank nazionale, terza ed ultima tappa del Gran Premio delle Terre di Mezzo, che ha assegnato i titoli di cam-

pione interregionale Lazio, Umbria e Molise. Oltre agli individuali, anche 8 staffette, 5 maschili e 3 femminili, secondo una formula nuova che mira ad avvicinare sempre più persone alla tripla. Un'organizzazione perfetta ha sfilato davanti al Vice Presidente Nazionale della Fitri, **Roberto Contento**, al sindaco di Terni, **Leopoldo Di Girolamo** ed al Vice Presidente del CONI, **Moreno Rosati**. Il paesaggio, la foltissima presenza di pubblico e la splendida giornata di sole hanno fatto il resto. I giudici di gara, coordinati con estrema efficienza dal Giudice Arbitro **Paola Calabrese**, hanno misurato la temperatura dell'acqua e sancito il divieto dell'uso della muta, mentre gli atleti, accompagnati dal commento puntuale di **Fabio D'Annunzio**, uno dei migliori speaker italiani e dalle note coinvolgenti del dj set di Lorenzo Carlini, prendevano posto nella zona cambio. Alle ore 12.00 in punto, tra due ali di folla, ha preso vita l'avvincente partenza dalla spiaggetta del Parco. Divisi in 3 batterie, i partecipanti si sono gettati nelle acque del Chico Mendes, per coprire la frazione di 750 metri, seguiti dai droni che riprendevano tutte le fasi della gara.

Sono stati i ragazzi terribili della **Minerva Roma** ad imporre dalle prime bracciate un ritmo molto elevato ed a fare il vuoto: dall'acqua è uscito per primo **Lorenzo Ciuti** in 9'15", seguito da **Riccardo Salvino** ed **Alessio Fioravanti**. Saliti in un batter d'occhio in sella alle biciclette, i tre si sono lanciati lungo il velocissimo multilap sulla strada Marattana, dove si sono dati battaglia i "treni" di atleti a medie altissime. Il terzetto ha chiuso la frazione collaborando e piombando sempre nella zona cambio in soli 29'45", finché Fioravanti che, a duecento metri dall'arrivo, ha trovato lo spunto giusto e tagliato il traguardo nel velocissimo tempo finale di 56'13", seguito da Lorenzo Ciuti e Riccardo Salvino. Tra le donne la gara ha visto dominare dal primo all'ultimo metro **Bonin Charlotte** delle Fiamme Azzurre che, uscita dall'acqua insieme ad **Elena Maria Petrini**, ha fatto da subito il vuoto in bici ed è giunta sul traguardo per prima, chiudendo in 1 ora 1 minuto e 11 secondi. Quella di Terni è stata la terza ed ultima tappa del circuito e, in base ai punteggi conseguiti nel corso delle 3 prove, ha sancito la vittoria di **Riccardo Salvino** e di **Manuela Ascoli**. Il trofeo delle migliori Società per il Gran Premio è stato invece assegnato alla Minerva Roma, seconda Roma Triathlon, terza Aria Sport e quarta il Terni Triathlon. Che l'ottimo lavoro svolto dalla Libertas Terni e Terni Triathlon possa essere da stimolo per traguardi sempre più ambiziosi, con una certezza in più: il triathlon umbro c'è!

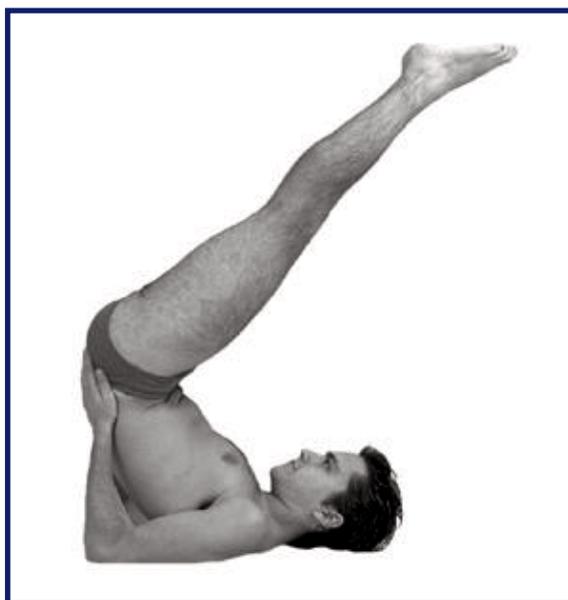
focus "qualità della vita"

Viparīta-Karaṇi Mudrā

Un antico segreto dello yoga. Colui che lo conosce "diviene simile a un siddha".

prima parte

di Guy De Sima



Premessa

Per comprendere meglio lo *yoga* e le sue tecniche occorre premettere alcuni concetti essenziali. L'attività incessante della mente, con le sue modificazioni continue, impedisce alla coscienza di conoscere la sua reale natura. La coscienza può riacquistare la sua libertà incondizionata solo quando è stato ottenuto il controllo e l'inibizione delle modificazioni della mente. I mezzi proposti per raggiungere lo scopo sono numerosi, ma tutti richiedono un impegno intenso e prolungato.

Secondo i "Purana", una raccolta di storie dei tempi antichi, il dio Siva avrebbe rivelato agli uomini un metodo, lo

yoga, capace di tracciare il sentiero che conduce all'identificazione con la realtà suprema. La matrice da cui nacque lo *yoga* fu lo "sivaismo", presente in molti aspetti del pensiero indiano e fondamento di diverse scuole iniziatiche. Esso afferma che il sé individuale, limitato, ma comprensivo dell'intero universo, per "realizzarsi", deve disciudersi ed immergersi nella Coscienza, ovvero in Siva, che tutto pervade ed anima di energia intelligente.

"Il mondo, infatti, per lo sivaismo - afferma Raffaele Torella - ha sì la natura di un riflesso nello specchio della Coscienza, ma è un riflesso reale, che non si richiede di abolire ma di vivere nella prospettiva di una totalità il cui centro è la Coscienza. Nell'ambito dell'esperienza illuminata cessa ogni distinzione tra attività sacre e profane, tra puro ed impuro. Quelli che prima erano atti speciali ora coincidono con la nuova normalità del soggetto, prescrizioni religiose, tecniche psicofisiche, ecc. diventano pura interiorità." (1)

Lo sivaismo, ancora prima delle invasioni ariane, era la principale sorgente del pensiero religioso indiano. La prima spiegazione razionale dell'universo e della vita è stata formulata dallo sivaismo, che conosceva perfettamente le leggi e le relazioni esistenti tra il mondo materiale e quello spirituale, apparentemente separati.

Per verificare l'esattezza delle proprie osservazioni e conclusioni, lo sivaismo elaborò ed utilizzò un suo metodo di indagine e di percezione - lo *yoga* - che ha tutto il diritto di essere definito scientifico perchè rifiuta ogni dogma ed ogni affermazione che non sia fondata sull'esperienza. Così la scienza dello *yoga*, con il suo metodo di ricerca della verità, ha scoperto che il mondo fisico, materiale, ha una causa sovranaturale. (continua a pagina 26)

(1) *Sivasutra* di Vasugupta pag. 28 (Ubal dini Editore 1979)

focus "qualità della vita"

Viparita-Karaṇi Mudrā

Un antico segreto dello yoga. Colui che lo conosce "diviene simile a un siddha".

prima parte

(segue da pagina 25) Da un esame più approfondito dello sivaismo, si ha l'impressione che tutta la civiltà protostorica dell'India, che si estendeva su un'area vastissima, fosse costituita da una grande unità culturale e spirituale che, nonostante l'irruzione devastatrice degli invasori nordici, rimase più o meno viva in tutte le civiltà e religioni che si svilupparono successivamente. L'India, attraverso le scuole iniziatiche ancora esistenti, è la naturale depositaria delle tecniche e delle concezioni appartenenti allo *yoga*. Molte di queste, sia pure semplificate, sono ancora presenti in tutti i riti e pratiche ascetiche. Questa loro esistenza dimostrerebbe che l'antica unità culturale e spirituale prodotta dallo sivaismo si è frammentata, ma non dispersa. Lo *yoga* è stato sempre presente in modo determinante, anche se sotto svariate forme, in tutti i grandi rinnovamenti spirituali dell'umanità.

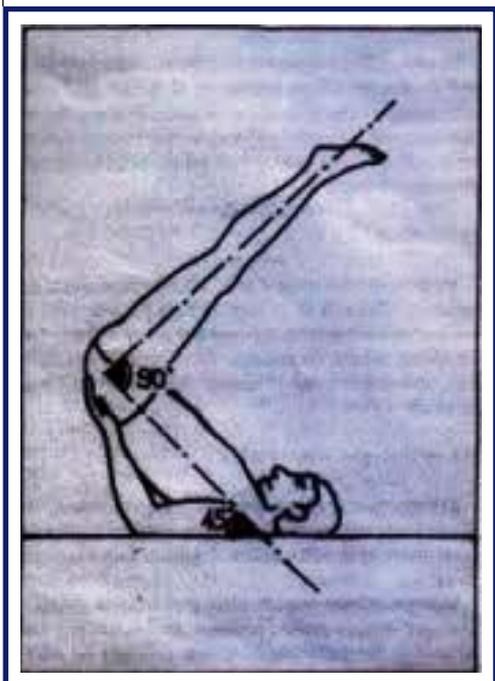
Lo *yoga* - che considera materia e spirito, corpo e mente come unità inscindibili - grazie alle sue tecniche, consente alla frammentata condizione umana di ricomporsi nella sua unità originaria. Esso afferma che, arrestando l'attività psicomentale e controllando i ritmi vitali che governano le funzioni del nostro corpo, è possibile appropriarci dei ritmi e delle leggi che regolano l'universo ed avere l'esperienza del Sé. La perfetta conoscenza, infatti, si ottiene attraverso l'identificazione cosciente con l'oggetto contemplato.

Lo *yoga* e le sue tecniche erano già presenti nell'India pre-ariana, come attestano i reperti venuti alla luce durante gli scavi effettuati nel Panjab da Sir John Marshall e poi continuati da Mackay, Vatts e Wheeler. Durante gli scavi sono state scoperte le

città di Mohenjo-daro e Harappa, che risalgono a circa tremila anni prima di Cristo e che erano i principali centri di una civiltà molto evoluta, come dimostrano lo stile architettonico e l'artigianato. A Mohenjo-daro, dove sono stati rinvenuti molti sigilli sui quali alcune divinità sono raffigurate in veri e propri *asana*, è stata ritrovata una rappresentazione iconografica del dio Siva, considerato il "Principe degli yogin".

Esso è rappresentato in una posizione tipicamente *yoga*. Sir John Marshall lo descrive così: "Il dio, che ha tre facce, è seduto su un trono basso indiano in un atteggiamento caratteristico dello *yoga*, con le gambe incrociate, talloni contro talloni e dita del piede rivolte verso il basso. Ha sul petto un pettorale triangolare o forse una serie di collane. Il fallo è scoperto, ma ciò che sembra il fallo potrebbe essere, in realtà, semplicemente l'estremità della cintura. Un paio di corna incoronano la sua testa. Da una parte e dall'altra del dio si trovano quattro animali: un elefante ed una tigre alla destra, un rinoceronte ed un bufalo alla sinistra. Dietro il trono si trovano due cervi...".

(continua sul prossimo numero)



**focus
qualità
della vita**

La SAD (Seasonal Affective Disorder) colpisce anche i giovani

Sport, yoga, luce solare e triptofano: antidoti contro la depressione autunnale

*di Sabrina Parsi
giornalista
esperta in filosofie
orientali e psicologia
del benessere*

La SAD (Seasonal Affective Disorder) così viene definito scientificamente il disturbo affettivo stagionale: una forma di depressione che colpisce anche i giovani. Dura pochi mesi all'anno a causa della scarsa luce solare. *"Autunno. Già lo sentimmo venire nel vento d'agosto, nelle piogge di settembre torrenziali e piangenti, un brivido percorse la terra che ora, nuda e triste, accoglie un sole smarrito..."* In chiave poetica Vincenzo Cardarelli descrive esattamente come in autunno - in una natura così diversa da quella estiva - la terra appare spoglia e malinconica. Il sole d'autunno infatti - in contrapposizione con l'estate in cui si manifesta in tutto il suo splendore - trasmette una luce meno intensa i cui raggi emanano meno calore. E' quindi una questione di luce se in autunno siamo "naturalmente" tutti più malinconici. Pur tuttavia non si tratta di un semplice malessere legato al brutto tempo. SAD (Seasonal Affective Disorder) "il disturbo affettivo stagionale" è una forma di depressione dovuta alle giornate corte e grigie. Dura solo pochi mesi l'anno.

"La SAD dipende da un cattivo funzionamento dell'area dell'ipotalamo" - afferma il dott. Ascanio Polimeni psiconeuroendocrinologo condirettore di Regenera Research Group all'interno dell'articolo pubblicato dal mensile "Confidenze" - "Questa zona del cervello regola il nostro orologio biologico, cioè quel meccanismo complesso che ti permette di adattarti ai cambiamenti esterni: come le stagioni, ma anche l'intensità e la durata della luce e i fusi orari. In particolare, in presenza della luce quest'area secreta serotonina, un ormone che favorisce un senso di benessere psicofisico e regola l'appetito ed il piacere. Mentre, con il buio produce melatonina, un altro ormone che, invece, accresce il bisogno di riposare e abbassa il tono dell'umore. Con l'arrivo dell'autunno, quindi, e con l'aumento delle ore di buio, l'organismo tende a produrre più melatonina e meno serotonina rispetto alla bella stagione".

Appare evidente come la cura più efficace contro la malattia stagionale sia la luce. Esporsi, durante l'inverno, alla luce del sole o, quando è possibile, concedersi qualche giorno di vacanza in luoghi molto illuminati e praticare un'attività motoria (meglio se all'aria aperta) ga-



rantiscono il recupero del buon umore ed un buon equilibrio psicofisico. Inoltre per ritrovare il buonumore ed anche il sonno, alcune ricerche cliniche hanno confermato il triptofano: è uno degli aminoacidi essenziali. Il triptofano va assunto tramite l'alimentazione in quanto l'organismo umano non è in grado di sintetizzarlo. Pertanto è consigliabile mangiare cibi che ne contengano in grande quantità. Il triptofano - precursore della serotonina e della melatonina - è presente nei cereali.

(continua a pagina 28)

FOCUS "qualità della vita"**Sport, yoga, luce solare e triptofano:
antidoti contro la depressione autunnale**

(segue da pagina 27)

Oltre ai carboidrati complessi (pane, pasta, riso) e semplici zuccheri, si trova nel cioccolato, pesce (acciughe, sardine, tonno e sgombro), legumi (lenticchie, fagioli, ceci, fave, piselli), frutta secca (arachidi, mandorle, anacardi, noci), latticini (latte, yogurt, formaggio) e banane. Il triptofano si è rivelato per molte persone un rimedio abbastanza efficace e sicuro per promuovere il sonno. Data la sua capacità di alzare il livello nel cervello della serotonina (sostanza dall'azione calmante se presente in dosi moderate) e della melatonina che sembra modulare i ritmi sonno-veglia (uno pseudo-ormone prodotto dalla ghiandola pineale in risposta al buio o alla poca luce), si è dimostrato promettente come antidepressivo.

Secondo l'Ayurveda – una scienza antichissima originaria dell'India fondata sulla concezione olistica di corpo mente e spirito - sono tre le forze vitali (dosha) che governano il funzionamento dell'uomo: Vata (aria/etere), Pitta (fuoco), Kapha (acqua/terra). Il fattore Vata tende a sbilanciarsi soprattutto in autunno ed all'inizio dell'inverno ed è considerato il più potente delle forze vitali. Infatti Vata controlla molte funzioni come la respirazione, il battito cardiaco, la riproduzione cellulare e gli impulsi nervosi. Vata presiede ad emozioni quali la paura, l'ansia ed il dolore e quando non è in equilibrio provoca malattie degenerative legate alle articolazioni o malattie nervose inclusa l'ansia e la depressione. E' opportuno quindi assumere una dieta ed uno stile di vita volti al contenimento del Vata: più liquidi e cibi ricchi di calorie (zuppe calde, legumi e riso, cereali e verdure cotte). Tra le spezie più indicate ricordiamo il cumino, il coriandolo, lo zafferano, la curcuma, lo zenzero. Frutta secca. In autunno la riduzione della temperatura e la mancanza di luce contribuiscono ad aumentare l'elemento aria che - a livello emotivo - si traduce in aumento di ansia ed in una precaria stabilità interiore.

Lo yoga, unitamente ad una dieta di bilanciamento dei dosha, contribuisce ad attenuare gli effetti del cambio di stagione sul corpo e sull'umore. La pratica di alcune sequenze aumenta il senso di radicamento e di lubrificazione delle giunture, rafforza la muscolatura e sviluppa la flessibilità. Mentre le posizioni statiche contribuiscono in maniera significativa a contenere la tendenza all'iperattività.

Anche i giovani sono vittime del "mal d'autunno" proprio nel momento in cui riprendono a pieno ritmo tutte le attività: appaiono stressati, ansiosi e più stanchi del solito. Anche in questo caso prendersi del tempo per passeggiate all'aria aperta, spegnere la tv la sera per lasciare il posto alla lettura di una bella favola, praticare attività motorie non competitive come lo yoga: queste attività consentono il rilassamento. Lo yoga può diventare uno stile di vita in grado di ridurre o eliminare lo stress sin dalla più giovane età. La pratica dello yoga rende il corpo sempre più forte, agile, sano e la mente controllata, serena. Praticato nei momenti ricreativi a casa con gli amici, nelle palestre e negli spazi scolastici può aiutare i ragazzi ad affrontare la giornata con entusiasmo ed energia.

Sabrina Parsi

Art. 90 della Legge n. 289/2002**sport
&
fisco**

di **Cristiana
Massarenti**
dottoressa
commercialista

Le società di capitali sportive dilettantistiche: vantaggi e svantaggi

La **società sportiva dilettantistica** è stata istituzionalizzata per la prima volta come società di capitali o cooperativa senza fine di lucro dall'**art. 90 della Legge n. 289/2002**. Tale norma ha legittimato la possibilità di costituire **società di capitali o cooperative** per lo svolgimento di attività sportiva dilettantistica che non abbiano finalità di lucro, prevedendo per le stesse l'obbligo del reinvestimento di tutti gli utili prodotti. Esse rappresentano una fattispecie societaria assimilata dal Codice Civile alle ordinarie società di capitali, che può usufruire del regime di favore riservato alle associazioni sportive dilettantistiche. Tuttavia, vi sono diversi aspetti, alcuni a favore, altri a sfavore, che è importante conoscere e valutare prima di costituire una società di capitali dilettantistica.

Vantaggi

a) Limitazione della responsabilità

Una tra le più rilevanti differenze tra la forma giuridica di *associazione* dilettantistica e quella di *società* dilettantistica risulta essere la **limitazione della responsabilità** in capo ai soci, la quale rappresenta un'agevolazione di notevole rilievo. In realtà, è bene tenere presente che gli amministratori non sono del tutto immuni da eventuali azioni di responsabilità nei loro confronti. Infatti, essi sono solidalmente responsabili dei danni derivanti dall'inosservanza dei doveri ad essi imposti dalla legge e dall'atto costitutivo per l'amministrazione della società.

b) Principio di democraticità e di partecipazione

A differenza delle associazioni, all'interno delle quali deve essere rispettato il principio di democrazia e di uguaglianza dei diritti di tutti gli associati, con la previsione dell'elettività alle cariche sociali, nelle società di capitali dilettantistiche non sussiste tale obbligo. I soci, nel caso in esame, sono esclusivamente coloro che detengono quote o azioni della società, di conseguenza, i partecipanti o frequentatori, in quanto non soci, non dovranno essere convocati in assemblea o coinvolti nelle decisioni societarie. La società di capitali dilettantistica, dunque, è uno strumento utile per vincere la presunzione, spesso utilizzata dall'amministrazione finanziaria, della natura "fittizia" dei soci di associazioni in ragione della loro scarsa o nulla partecipazione alla vita associativa.

c) Detassazione corrispettivi specifici

Anche le società di capitali non a scopo di lucro possono godere della detassazione dei corrispettivi percepiti da parte di terzi non soci, a condizione che tali soggetti siano tesserati ad una federazione o ente di promozione sportiva.

d) Altre disposizioni fiscali

Il comma 1 dell'articolo 90 della legge 289 del 2002 prevede che le disposizioni della legge 16 dicembre 1991, n. 398 (regime contabile agevolato per società ed enti sportivi con ricavi fino ad Euro 250.000 annui), e successive modificazioni, e le altre disposizioni tributarie riguardanti le associazioni sportive dilettantistiche si applicano anche alle società sportive dilettantistiche costituite in società di capitali senza fine di lucro.

Svantaggi

1) Adempimenti contabili e fiscali gravosi

D'altro canto, le società di capitali sportive dilettantistiche, essendo a tutti gli effetti delle società disciplinate dal Codice Civile, devono adempiere a tutti gli oneri contabili, amministrativi e fiscali previsti dalle normative vigenti per le società di capitali, tra i quali l'iscrizione al Registro delle Imprese, la redazione del bilancio, composto da stato patrimoniale, conto economico e nota integrativa da depositarsi presso il Registro delle Imprese. *(continua a pagina 30)*

Le società di capitali sportive dilettantistiche

2) Tutte le entrate sono attratte nella sfera commerciale

Nel caso delle società, pur mancando lo scopo di lucro e trovando l'applicazione il divieto di distribuzione, anche indiretta, di utili, ogni entrata è attratta nella sfera commerciale (a differenza invece di quanto avviene per gli enti non commerciali) e dovranno essere sottoposti a tassazione secondo le regole previste dalle norme fiscali vigenti. Fanno eccezione i corrispettivi specifici di cui all'articolo 148, comma 3, TUIR.

3) Dubbi interpretativi in merito alla obbligatorietà o meno di alcune clausole statutarie (voto capitario e intrasferibilità delle quote sociali)

Da una lettura incrociata delle norme in materia è emersa una grande confusione interpretativa in merito alla necessità o meno, al fine di ottenere le agevolazioni di settore, di inserire negli statuti delle società di capitali dilettantistiche, il voto per teste e la non rivalutabilità ed intrasferibilità delle quote sociali.

Sebbene non vi siano chiarimenti ufficiali sul punto, si ritiene che le due previsioni di cui sopra non debbano essere applicate alle società citate, in particolare considerando che l'articolo 90 comma 18 lettera e) della Legge 289 del 2002 dispone che le norme sull'ordinamento interno debbano essere ispirate a principi di democrazia e di uguaglianza dei diritti di tutti gli associati, "fatte salve le società sportive dilettantistiche che assumono la forma di società di capitali o cooperative per le quali si applicano le disposizioni del codice civile".

Si segnala che la dottrina è molto divisa sul tema e che l'amministrazione finanziaria ha spesso adottato un atteggiamento prudenziale basato sull'applicazione letterale delle norme (**articolo 148, comma 8 del Tuir ed articolo 90, comma 18, della Legge 289/2002**), orientamento che, a parere di chi scrive, presenterebbe seri dubbi di legittimità in quanto lesivo dei diritti dei soci, in primo luogo di far valere il proprio voto in proporzione alla quota sociale, in secondo luogo della libertà di cedere la propria partecipazione, ricavandone o meno un lucro personale. Sarebbe opportuno un chiarimento definitivo in merito al fine di dissipare i dubbi evidenziati.



Direttore editoriale: Luigi Musacchia
 Direttore responsabile: Enrico Fora

Focus e firme

Testimonial Libertas Sprint:	Manuela Olivieri Mennea avvocato
Dossier "Giulio Onesti":	Augusto Frasca scrittore e giornalista
Indagine storica:	Renato Russo editore e giornalista
Eventi sul territorio:	Luca Di Gregorio giornalista
Sport & fair play:	Ruggero Alcanterini giornalista
Sport & media:	Paolo Cecinelli giornalista
Sport & politiche europee:	Michele Di Cesare docente universitario
Sport & società complessa:	Marco Emanuele docente universitario
Sport & medicina:	Carlo Tranquilli medico sportivo
Sport & turismo:	Gianpaolo Lapesa consulente tour operator
Sport & fisco:	Cristiana Massarenti dottore commercialista
Sport & cult movie:	Jennifer Sutherland giornalista
Sport & qualità della vita:	Sabrina Parsi giornalista
Sport & ambiente:	Ennio La Malfa giornalista
Sport & diverse abilità:	Fabrizio Torella giornalista