

# XII

ANNO 2 NUMERO 4 APRILE 2020

## Corsa alla ripartenza

PAGINA 06

## Misure per lo Sport

DA PAGINA 12

## Unicef e OPES: siglata l'intesa

PAGINA 18

# Contents

ISSUE #04 APRIL 2020

**03** ..... Hello!  
Welcome Back

**06** ..... **ATTUALITÀ:**  
"La rincorsa dello Sport alla Fase 2  
nel segno della speranza"

**08** ..... **ATTUALITÀ:**  
"Detraining: le conseguenze  
della riduzione dell'attività fisica  
quotidiana"

**10** ..... **ATTUALITÀ:**  
"Le linee guida per riprendere  
l'allenamento dopo la  
quarantena"

**12** ..... **ATTUALITÀ:**  
"Indennità per i collaboratori  
sportivi"

**14** ..... **ATTUALITÀ:**  
"Liquidità per le Associazioni  
dall'Istituto per il Credito  
Sportivo"

**16** ..... **LIVE:**  
"Sport on Air"

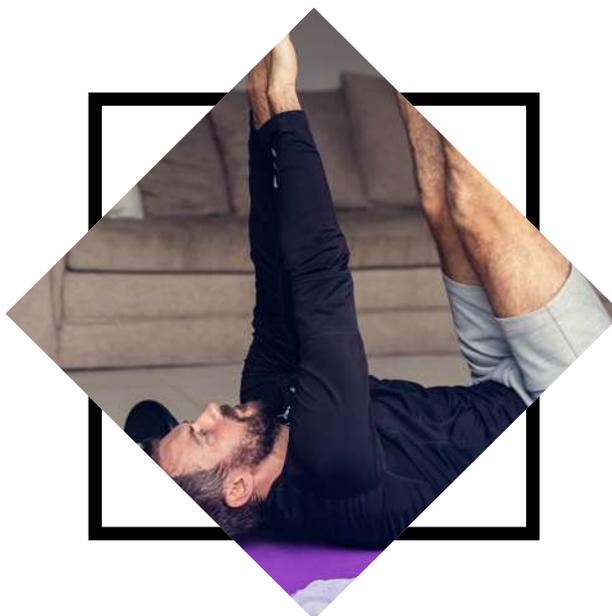
**18** ..... **NOTIZIE:**  
"Siglato il protocollo d'intesa tra  
Unicef Italia e OPES"



Il nostro approfondimento di attualità sulla corsa alla riapertura del mondo dello Sport nella **fase 2** dell'emergenza da **COVID-19**.



Le linee guida dettate dall'**OMS** per riprendere correttamente l'attività fisica dopo lo stop forzato imposto dalla quarantena.



**Sport on air:** i live che ci hanno tenuto informati ed in compagnia sulle piattaforme social.



**OPES** sul numero di aprile del mensile **Millionaire**.

**20** ..... **BYC PASSION:**  
"La salute passa anche dalla digitalizzazione"

**22** ..... **PHOTOSTORY:**  
Il numero di aprile di Millionaire

**23** ..... **XL-FILES:**  
"Le challenge di OPES per rimanere active!"

**26** ..... **SETTORI - CINOFILIA:**  
"Precisione, affiatamento, Rally O!"

**30** ..... **SETTORI - PALLAVOLO:**  
"Pallavolo: percorsi di formazione a distanza"

**32** ..... **AGENDA 2030:**  
"Obiettivo: educazione per uno sviluppo sostenibile"



---

# Hello!

**WELCOME BACK**

---

Reload. Il secondo mese dello sport in quarantena è stato caratterizzato da un concetto: trovare in una condizione di disagio fisico e psichico una nuova forza, un'energia diversa. Dopo essersi fermato e dopo aver accettato la nuova situazione imposta dal lockdown, il mondo dello sport ha iniziato a ricaricarsi sotto ogni punto di vista. Le associazioni sportive dilettantistiche e i settori di OPES, ad esempio, hanno capito sin da subito che serviva un'idea o un intervento per cambiare l'immobilismo logorante dettato dal coronavirus. La soluzione è stata colta nelle challenge che hanno permesso agli atleti di sfidarsi a distanza, di mostrare le loro abilità, di evidenziare la loro voglia di non arrendersi e, come successo con la seconda sfida di ginnastica ritmica, di coinvolgere nella realizzazione di un esercizio anche i familiari. Se paragonare lo sport ad una cura per combattere i disagi arrecati dal coronavirus può sembrare eccessivo,

permetteteci di affermare che quantomeno è stato una medicina. Lo abbiamo visto nei sorrisi e nei messaggi degli atleti più giovani e lo abbiamo osservato anche nelle mail inviateci dai genitori. Gli attestati di stima e i ringraziamenti ricevuti sono una chiara dimostrazione di come lo sport di base sia importante per la società e per la crescita degli adulti di domani. Aprile è stato anche il mese degli incontri da remoto e dei dibattiti online. Se da un lato OPES ha fatto la sua parte al tavolo delle istituzioni, con l'obiettivo di difendere gli interessi delle associazioni affiliate e dei lavoratori sportivi, dall'altra ha deciso di raccontare ad una vasta platea di interessati e di operatori dello sport tutto quello che stava accadendo a livello di norme, di indennità e di accesso ai fondi o alla liquidità. La programmazione dello sport dell'era post-coronavirus è iniziata.

Buona lettura!



---

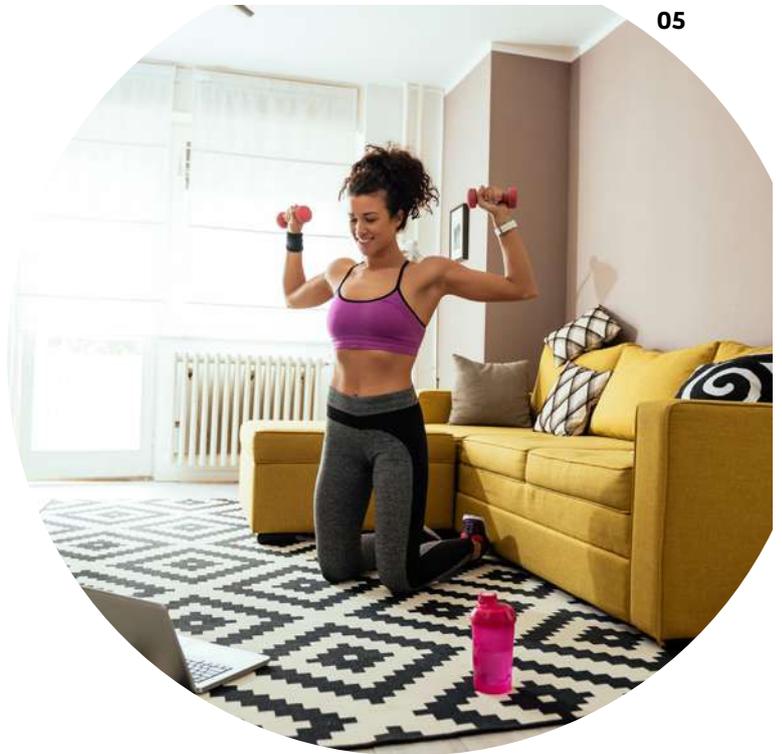
**GESTIRE UN PROGRAMMA SOSTENIBILE DI SVILUPPO  
DI PROMOZIONE SPORTIVA, SOCIALE E CULTURALE  
CHE GENERI VALORE PER LA PERSONA E PER LA COMUNITÀ.**

---



# MISSION

# NOISIA

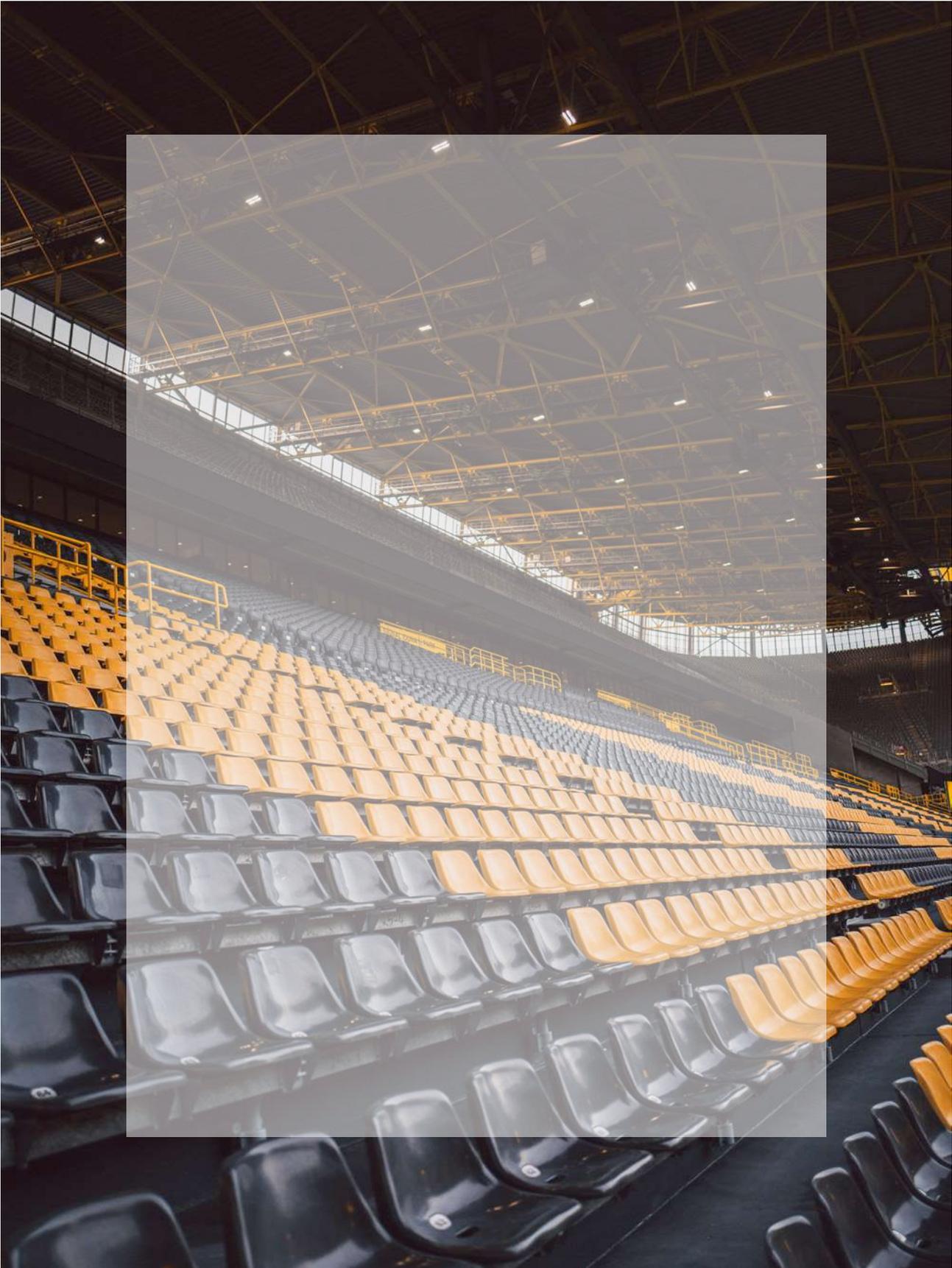


---

**ISPIRARE ED ALIMENTARE LO SPORTE E IL TERZO SETTORE  
IN ITALIA E ALL'ESTERO.**

---





# La rincorsa dello Sport alla Fase 2 nel segno della speranza

UN ALTRO MESE DI STOP FORZATO. L'ITALIA SALUTA APRILE RESTANDO FERMA SUI BLOCCHI, IN QUARANTENA. EPPURE, RISPETTO AL TRAGICO E DRAMMATICO MESE DI MARZO, SI INIZIA A VEDERE UNO SPIRAGLIO DI LUCE.

L'emergenza non è passata e i freddi numeri che ogni sera accompagnano i comunicati e i bollettini della protezione civile ci ricordano che la partita contro il COVID-19 non è del tutto chiusa. Soprattutto, non è stata ancora vinta. **Tornare alla normalità o pensare che la quotidianità sarà uguale a prima non è possibile.** Per un po' di tempo, in attesa di un vaccino o di cure specifiche, bisognerà convivere con questo nemico subdolo che ha messo in ginocchio il mondo e causato danni economici e sociali ingenti. Lo sport, così come altri comparti economici del Paese, dovrà trovare la forza per ripartire. **Il Paese non può permettersi di rinunciare a quel mondo fatto di associazioni, volontariato, collaboratori sportivi, tecnici e dirigenti che professano lo sport di base,** permettendo soprattutto ai più giovani di crescere in salute e di diventare cittadini attivi grazie ai valori che vengono trasmessi. Questi attori dello sport sono il punto di riferimento della nostra società. Ma come si ripartirà? Come si prepara il mondo dello sport a questa rincorsa al ritorno alle attività? Lo stato d'animo sarà sicuramente diviso tra la paura e la speranza. In una simile situazione è normale. I due impulsi, così distanti ma anche così mescolabili facilmente, generano nella psiche pensieri che possono essere ingannevoli. Per superare questa fase servirebbe il pensiero illuminato di Seneca, autore latino straordinario, interprete fenomenale del linguaggio e dello spirito umano, nonché maestro di filosofia senza pari. Nelle lettere a Lucillio, l'esponente dello stoicismo scrive un verso che potrebbe essere adottato e adattato alla situazione creata

dal coronavirus: "anche se il timore avrà più argomenti, tu scegli la speranza". La speranza, appunto. Quando la mente si riempie di pensieri neri, oscuri ed ingannevoli, dobbiamo concentrarci sul bene e indirizzare le nostre azioni verso la completa realizzazione dei nostri desideri ed obiettivi. **Lo sport, insomma, deve ripartire con una straordinaria forza d'animo, guidata dalla speranza.** In vista del 4 maggio, giorno in cui saranno allentate alcune misure restrittive, c'è molta curiosità su come sarà ridisegnato e disciplinato lo sport che accoglierà gli allenamenti degli atleti professionisti e di rilevanza nazionale delle discipline sportive individuali che riprenderanno la preparazione fisica e atletica, in vista delle qualificazioni olimpiche o della loro partecipazione a manifestazioni internazionali o nazionali. **Il DPCM del 26 aprile ha concesso agli atleti d'élite questa possibilità, mentre per tutti gli altri una data certa non c'è.** Dilettanti e semplici appassionati dovranno attendere. Con ogni probabilità, questa fase 2 dello sport servirà da test. Se tutto andrà bene e se le misure adottate saranno sufficienti, allora si arriverà man mano alla riapertura di tutti i centri sportivi. Quando giungerà il momento, però, sarà necessario attenersi alle regole, onde evitare un nuovo stop a causa di un aumento del numero dei contagi che potrebbe portare nuovamente le strutture sanitarie al collasso. Ripartire sì, con fiducia, speranza, in totale sicurezza e con la consapevolezza che nulla sarà uguale a prima. Questo è il primo principio a cui devono e dovranno attenersi nelle prossime settimane e nei successivi mesi tutti gli attori e gli abitanti del Pianeta sport.

# Detraining: le conseguenze della riduzione dell'attività fisica quotidiana

D

a quasi due mesi ormai la maggior parte della popolazione italiana è chiusa entro le quattro mura domestiche, con la possibilità di uscire di casa e allontanarsi soltanto per comprovate esigenze lavorative, per poter acquistare beni di prima necessità o per motivi di salute. Questo stop forzato è stato una scelta di responsabilità, indispensabile per salvaguardare il benessere e la salute di tutti; **ma le restrizioni stanno avendo un enorme peso, non soltanto a livello psicologico, ma anche dal punto di vista fisico.** Conseguenze che stanno colpendo soprattutto quelle persone che prima dell'emergenza erano fisicamente molto attive e svolgevano abitualmente attività sportiva, anche se non agonistica. Se in questi giorni è molto in voga l'allenamento casalingo e diverse palestre, centri sportivi e professionisti del settore stanno mettendo a disposizione gratuitamente i loro programmi, rimane tuttavia evidente che, per quanto ben fatto,

l'allenamento da casa non può avere la stessa efficacia di quello svolto nelle sale pesi, negli stadi o all'aria aperta. C'è inoltre da considerare che **in questo momento di difficoltà, di paure e di incertezze, non tutti riescono a trovare la voglia e la motivazione per continuare ad allenarsi.** Si può quindi dire che, a livello complessivo, gli italiani stiano momentaneamente svolgendo poco movimento. E questo non è un bene dal momento che, come è risaputo, svolgere regolare attività fisica e cardiovascolare apporta notevoli benefici all'organismo e uno stop, anche se di poche settimane, **comporta la perdita parziale o completa degli adattamenti fisiologici, anatomici e prestativi indotti dall'allenamento.** Questa riduzione della quantità quotidiana di esercizio fisico viene generalmente definita **detraining** (deallenamento). Si assiste, in pratica, ad una **regressione dei miglioramenti che riguardano la forza, la resistenza e la massa;** una regressione che è direttamente proporzionale al tempo di pausa.

**NEL RIPRENDERE L'ATTIVITÀ FISICA DOPO UN PERIODO DI STOP O DI ATTIVITÀ LIMITATA BISOGNA TENERE CONTO DEGLI EFFETTI DEL DETRAINING E QUINDI PRENDERE LE DOVUTE CAUTELE E RICOMINCIARE A PRATICARE SPORT IN CONDIZIONI DI ASSOLUTA SICUREZZA E CON GRADUALITÀ.**

Evidenze scientifiche dimostrano che già dopo 2 o 4 settimane di inattività si viene incontro a una riduzione della massima capacità di svolgere attività aerobiche. Questa è innanzitutto una conseguenza della riduzione della gittata cardiaca, ossia della capacità del cuore di spingere il sangue verso i tessuti periferici. Ma il detraining causa alterazioni anche nella funzionalità e nella struttura del muscolo: la sua densità capillare, la distribuzione delle fibre muscolari, gli enzimi muscolari, la sezione trasversale, la forza e la potenza muscolare vengono influenzate negativamente. Se poi l'inattività viene prolungata di numerose settimane il muscolo può arrivare a non disporre più delle sue caratteristiche funzionali e strutturali (atrofia muscolare). Per contrastare l'emergenza epidemiologica da coronavirus gli italiani stanno quindi rinunciando non soltanto alla libertà ma anche a tutti i numerosi benefici derivanti dall'esercizio fisico. Una situazione che potrebbe avere delle gravi conseguenze: basti pensare che, secondo l'**OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità)**, uno stile di vita sedentario e la mancanza di attività fisica causano ogni anno ben 3,2 milioni di morti. È quindi il momento di dire

basta. Rimanere entro le quattro mura domestiche non significa dover passare ore e ore seduti sul divano a guardare la televisione. Anzi, per affrontare meglio le difficoltà del momento ed evitare che questi mesi abbiano conseguenze eccessivamente negative cercare di rimanere, per quanto possibile, attivi è la scelta migliore che si possa fare. Ma nel riprendere l'attività fisica dopo un periodo di stop, o di attività limitata, bisogna tenere conto degli effetti del detraining e quindi prendere le dovute cautele e ricominciare a praticare sport in condizioni di assoluta sicurezza e con gradualità. Una regola che deve valere anche per gli atleti professionisti. Ed è la **Federazione Medico Sportiva Italiana (FMSI)** a scendere in campo per offrire le giuste indicazioni che possano contribuire all'attuazione di un corretto stile di vita da parte di tutta la popolazione e, soprattutto, da parte di chi ha sempre praticato sport pur non essendo un atleta professionista. Le situazioni di affaticamento precoce saranno normali poiché le capacità aerobiche sono ridotte; maggiore è anche la probabilità di infortunarsi a causa dell'alterata funzione dei muscoli. Insomma, se non si fa attenzione si corrono seri rischi per la salute.

# Le linee guida per riprendere l'allenamento dopo la quarantena

**LE COMUNITÀ SCIENTIFICHE INTERNAZIONALI, L'ORGANIZZAZIONE MONDIALE DELLA SANITÀ E LA FMSI, NEL DARE LE LINEE GUIDA PER LA CORRETTA RIPRESA DELL'ATTIVITÀ FISICA, TENGONO CONTO DI CINQUE FATTORI IMPORTANTI.**

Il primo di questi è la **gradualità**. Sarebbe bene, infatti, andare a riprendere l'attività fisica aumentando poco per volta sia il volume che l'intensità; nel fare questo bisogna poi ricordarsi anche di modulare al meglio i tempi di recupero altrimenti non solo si proverebbe stanchezza eccessiva ma si potrebbe andare incontro a infortuni. Un buon programma di ricondizionamento fisico dovrebbe prevedere inizialmente esercizi di stretching, posturali, di equilibrio e stabilità a cui, soltanto in un secondo momento, sarebbero da aggiungere esercizi per l'aumento del tono muscolare ed esercizi di resistenza per migliorare la capacità aerobica. È bene poi ricordarsi di alternare giorni di allenamento e giorni di riposo, aumentando di volta in volta, di poco, il volume di attività praticata. Importante poi è la **quantità**. Le linee guida internazionali suggeriscono di praticare attività fisica per un totale di 150-300 minuti a settimana, in combinazione con esercizi di tonificazione muscolare e di flessibilità. Ma fino a quando le direttive del governo non ci permetteranno di tornare a svolgere allenamenti in palestra questo programma potrebbe essere difficile da attuare. Per il momento è bene comunque cercare di dedicare 30-45 minuti al giorno alla pratica di attività che permettono di mantenere uno stile di vita sano e un buono stato di salute. C'è poi da considerare l'**intensità**, che deve variare a seconda delle condizioni fisiche individuali e dell'età di ciascuno e deve aumentare gradualmente nel tempo. Dal momento che in questi giorni di emergenza sanitaria risulta difficile eseguire esercizi ad intensità

elevata all'aperto si consiglia di limitarsi ad attività di intensità moderata, dove la frequenza cardiaca deve rimanere intorno al 60-70% della frequenza massima. Se non c'è la possibilità di monitorare la frequenza cardiaca durante l'esercizio ci si può basare sul livello di fatica percepito, cercando di distinguere tra leggero e moderatamente intenso. Parliamo adesso di **frequenza**. Il consiglio è quello di praticare esercizio fisico quasi tutti i giorni della settimana, alternando attività aerobiche di intensità moderata a esercizi di rafforzamento muscolare e di flessibilità (da praticare invece due volte a settimana). Inoltre, se si passa molto tempo seduti è bene interrompere la sedentarietà ogni 30-60 minuti svolgendo attività quotidiane o comunque di bassa intensità. In ultimo è importante la **modalità**: come già detto, il programma di allenamento dovrebbe comprendere sia attività aerobica che di tonificazione muscolare. Per la prima si possono utilizzare attrezzi come il Tapis Roulant o la Cyclette, se si ha la fortuna di averli in casa, oppure sfruttare le scale, usare la corda o marciare sul posto. Per il mantenimento del tono muscolare, in mancanza di attrezzatura specifica come manubri o elastici, si possono utilizzare altri oggetti comuni, come bottiglie d'acqua o libri, oppure eseguire esercizi a corpo libero. Ricordare poi sempre di dedicare alcuni minuti allo stretching, intervallare gli esercizi con fasi di riposo e terminare la sessione eseguendo il defaticamento.



## RIPRESA DELL'ATTIVITÀ ALL'APERTO

Nel giro di qualche settimana l'Italia potrebbe entrare in quella che viene definita la Fase 2 dell'emergenza. Questo significa che molto probabilmente sarà possibile riprendere l'attività fisica all'aperto non più soltanto entro i 200 metri dalla propria abitazione. Quando arriverà il momento sarà necessario **aumentare in maniera graduale la quantità di esercizio svolto** e, nel caso in cui il periodo di quarantena avesse portato uno spostamento verso destra dell'ago della bilancia, cercare di tornare il prima possibile al proprio peso forma, affiancando all'**attività fisica** anche una **dieta equilibrata**. Raccomandiamo poi di prestare molta attenzione e continuare ad **attenersi alle regole**: uscire per l'allenamento da soli e ricordando di mantenere sempre la distanza di sicurezza dalle altre persone, coprire il naso e la bocca con la mascherina chirurgica, non lasciare gli indumenti in luoghi dove potrebbero entrare in contatto con altri e lavarsi accuratamente le mani con acqua e sapone al termine di ogni sessione di allenamento.

# Indennità per i collaboratori sportivi

**PER RISPONDERE ALL'EMERGENZA SANITARIA E AI DANNI ECONOMICI CAUSATI DAL COVID-19, IL CONSIGLIO DEI MINISTRI HA VARATO A MARZO IL DECRETO "CURA ITALIA": UNA MANOVRA PODEROSA DA 25 MILIARDI DI EURO PER FRONTEGGIARE LA CRISI E PER SOSTENERE UN SISTEMA ECONOMICO IN DIFFICOLTÀ.**



Il DPCM del 16 marzo ha interessato anche il mondo dello sport ed il suo comparto che produce l'1,7% del PIL nazionale. Il Ministro dello Sport **Vincenzo Spadafora**, a margine della conferenza, ha diramato una nota stampa per illustrare i principali interventi. Il **primo punto** riguarda la tutela universale dei lavoratori. Come per gli altri settori dell'economia, è **prevista la cassa integrazione in deroga per i lavoratori dipendenti e l'indennità per autonomi e collaboratori**. L'indennizzo a tantum di 600,00 € ha riguardato persino chi lavora all'interno delle società sportive, delle associazioni dilettantistiche e degli Enti di Promozione Sportiva e tutti coloro che restano sotto la soglia dei 10.000 euro annuali. L'indennità è stata riconosciuta da Sport e Salute S.p.a. ai collaboratori sportivi con un rapporto, avviato prima del 23 febbraio 2020, con una Federazione sportiva nazionale, con un Ente di Promozione Sportiva o con un'Associazione sportiva

o una Società dilettantistica iscritta al Registro CONI. Le risorse messe a disposizione della Società per Azioni hanno ammontato a 50 milioni di euro e le modalità di presentazione delle domande sono state individuate e specificate con Decreto del Ministero dell'Economia e delle Finanze 15 giorni dopo la **pubblicazione del DPCM sulla Gazzetta Ufficiale (18 marzo 2020)**. Dal momento che a neppure una settimana dall'entrata in vigore del DPCM Cura Italia erano iniziate a circolare format di autocertificazione e moduli di presentazione della domanda

atti a creare soltanto confusione ed instabilità, **la Segreteria nazionale di OPES ha istituito uno sportello per aiutare e guidare i collaboratori sportivi** ad accedere all'indennizzo di 600,00 € stabilito dal Governo e ha invitato gli interessati a diffidare dai modelli non ufficiali che sono stati diffusi e divulgati. La piattaforma per inoltrare le richieste è stata attiva dalle ore 14:00 del 7 aprile fino al 30 aprile 2020. I documenti essenziali per completare tutto l'iter di accesso all'indennizzo sono stati i seguenti:

- dati anagrafici, tra cui: nome, cognome, codice fiscale, residenza, recapiti di posta elettronica e telefonici;
- dati relativi alla collaborazione sportiva, tra cui: parti, decorrenza, durata, compenso e tipologia della prestazione;
- IBAN dell'avente diritto;

**LO SPORTELLO CURA ITALIA DI OPES È ATTIVO DALLUNEDÌ  
AL VENERDÌ, DALLE 9:30 ALLE 13:00 E DALLE 14:00 ALLE 18:30.  
E PUÒ ESSERE CONTATTATO TRAMITE TELEFONO, MAIL O  
COMPILANDO L'APPOSITO FORM.**



- assenso al trattamento dei dati personali in conformità con la normativa vigente e secondo l'apposita informativa pubblicata nella piattaforma informatica che sarà attivata da Sport e Salute S.p.A.;
- copia fronte-retro di un documento di riconoscimento valido; copia di un contratto di collaborazione o della lettera d'incarico; in mancanza di quest'ultimi due, copia della quietanza relativa all'avvenuto pagamento del compenso;
- autocertificazione per attestare la preesistenza del rapporto di collaborazione alla data del 23 febbraio 2020 e pendente alla data di entrata in vigore del DPCM Cura Italia (18 marzo 2020), nonché di non aver ricevuto altro reddito nel mese di marzo, né altre indennità previste dagli articoli DPCM Cura Italia e neppure di godere del reddito di cittadinanza.

La domanda, che gli interessati hanno potuto compilare esclusivamente attraverso la piattaforma informatica, ha avuto una procedura di accesso di tre fasi:

- 1. la prenotazione:** per prenotarsi è stato necessario inviare un SMS con il proprio Codice Fiscale al numero disponibile su [www.sportesalute.eu](http://www.sportesalute.eu). Dopo aver inviato l'SMS i richiedenti hanno ricevuto un codice di prenotazione e l'indicazione del giorno e della fascia oraria per compilare la domanda sulla piattaforma;
- 2. l'accreditamento:** per accreditarsi è stato necessario disporre di un proprio indirizzo mail, del proprio Codice Fiscale e del codice di prenotazione ricevuto a seguito dell'invio dell'SMS;
- 3. la compilazione e l'invio della domanda:** subito dopo l'accreditamento, è stato possibile

accedere alla piattaforma, compilare la domanda, allegare i documenti e procedere con l'invio.

Il documento emanato da via XX settembre ha inoltre rivelato che l'indennità non era cumulabile con altre prestazioni o contributi previsti dal DPCM Cura Italia (articoli 19, 20, 21, 22, 27, 28, 29, 30, 38 e 44), non poteva essere assegnata a chi aveva ricevuto altro reddito da lavoro nel mese di marzo 2020 e non era riconosciuta a coloro che, nel mese di marzo 2020, avevano percepito il reddito di cittadinanza.

Sport e Salute S.p.A., ricevute le domande, ha avviato una procedura per verificare la documentazione ed sta effettuando i dovuti controlli. Le domande di indennità, se complete di tutta la documentazione richiesta, saranno approvate in ordine cronologico di ricevimento. Entro 30 giorni dalla ricezione della richiesta di indennità, Sport e Salute S.p.A. erogherà tramite bonifico bancario l'indennizzo di 600,00 €.

# LIQUIDITÀ PER LE ASSOCIAZIONI DALL'ISTITUTO PER IL CREDITO SPORTIVO

**NEL POMERIGGIO DI MARTEDÌ 7 APRILE, IL PRESIDENTE NAZIONALE MARCO PERISSA HA INCONTRATO IL PRESIDENTE DELL'ISTITUTO PER IL CREDITO SPORTIVO ANDREA ABODI.**

Il colloquio ha trattato molti punti fondamentali inerenti al rilancio dello sport dopo la conclusione dell'emergenza sanitaria, ma è stato soprattutto un'occasione di confronto per approfondire il "Decreto Liquidità" approvato dal Consiglio dei Ministri. OPES è convinta che la figura del Presidente Abodi ed il ruolo ricoperto dall'Istituto per il Credito Sportivo saranno fondamentali per la ripartenza del mondo sportivo al termine dell'emergenza epidemiologica da COVID-19. L'Italia non può permettersi di lasciare indietro un comparto che ha sia un peso specifico economico (1,7% PIL) sia rilevanza sociale, visto che contribuisce allo sviluppo ed al benessere di ogni cittadino. L'incontro è stato cordiale, costruttivo, ma soprattutto proficuo. Con delle solide basi e con un obiettivo condiviso: sostenere il mondo dello sport.

«Lo sapevamo e lo abbiamo riscontrato - ha dichiarato il **Presidente Perissa** -: il Presidente Abodi è consapevole delle urgenze che riguardano tutto il comparto dello sport. In particolare, abbiamo apprezzato che, anche

grazie alla grande disponibilità dell'Istituto per il Credito Sportivo, è stato possibile stanziare risorse finanziarie pubbliche che consentono di erogare 100 milioni di euro di finanziamenti a disposizione di società e associazioni sportive dilettantistiche. Nel corso dell'incontro, ci siamo trovati d'accordo anche su una necessità: concedere più tempo possibile ai soggetti che dovranno restituire il credito elargito, con un tasso che sia prossimo allo zero per cento. A questo primo colloquio, inoltre, farà seguito un tavolo di lavoro che nei prossimi giorni ci permetterà di definire una strategia funzionale all'individuazione di tutti quegli strumenti da mettere a disposizione delle società sportive».

«Infine - come ha sottolineato il Presidente Perissa al termine dell'incontro - il Presidente Abodi ha riconosciuto agli Enti di Promozione Sportiva un ruolo chiave, ovvero quello di essere tra i soggetti deputati a diffondere e a promuovere, quando saranno pronte, le informazioni contenute nel decreto».

Una seconda riunione tra i due si è tenuta alle ore 18:00 di **venerdì 24 aprile**. Al centro del colloquio tra i rappresentanti del mondo dello sport ed il Presidente dell'Istituto di credito di diritto pubblico ci sono stati gli aggiornamenti riguardanti i crediti delle associazioni sportive. Questi giorni sono cruciali per conoscere le modalità e i criteri che permetteranno a Federazioni Sportive Nazionali, Enti di Promozione Sportiva, Discipline Associate, Associazioni Sportive Dilettantistiche e Società Sportive Dilettantistiche iscritte al Registro CONI di accedere alla liquidità con tempi ed oneri ridotti. Il **Decreto Legge n°23, pubblicato in Gazzetta Ufficiale lo scorso 8 aprile**, infatti **ha creato e finanziato i comparti liquidità del Fondo di Garanzia e del Fondo Contributi Interessi per l'impiantistica sportiva in gestione all'Istituto per il Credito Sportivo**. Questi strumenti consentiranno

l'erogazione di 100 milioni di euro di mutui a tasso zero e senza garanzie. I principali obiettivi del DL sono infatti fronteggiare la crisi e garantire la continuità delle imprese colpite dall'emergenza. E così, grazie a questa iniziativa messa in campo dal Governo, i player del mondo dello sport sopracitati potranno avere accesso alla liquidità in tempi ed oneri ridotti.

Da maggio sarà possibile accedere alla liquidità direttamente dal sito **creditosportivo.it**.



**GIANLUCA PETRAI.  
MARCO PERISSA.  
EMANUELE BLANDAMURA.  
VITTORIO ROSATI  
NEL CORSO DELLA DIRETTA  
"SPORT ADVICE".**



**SPC  
ONL**

**FARE CHIAREZZA SULLO SPORT AL TEMPO DEL LOCKDOWN E DELL'EMERGENZA EPIDEMIOLOGICA DA COVID-19. È STATO QUESTO L'OBIETTIVO DI SPORT ADVICE, IL FORMAT STUDIATO DA TILLDEND BYC FIT E OPES PER AFFRONTARE I TREND TOPIC DEL MOMENTO CHE STANNO A CUORE A GESTORI DI IMPIANTI SPORTIVI, MANAGER, DIRIGENTI DI ASSOCIAZIONI SPORTIVE DILETTANTISTICHE, PERSONAL TRAINER, ISTRUTTORI E COLLABORATORI SPORTIVI.**

Sabato **18 aprile**, a partire dalle ore 14:30, **in diretta sulle pagine Facebook di Tilledend ed OPES**, il Presidente nazionale **Marco Perissa**, il responsabile della Segreteria nazionale dell'Ente **Vittorio Rosati**, il pugile **Emanuele Blandamura** ed il Master Trainer BYC Fit **Gianluca Petrai** hanno fornito un quadro dettagliato sulla situazione attuale.

In un momento così delicato per lo sport italiano, in cui le notizie provenienti da fonti istituzionali ufficiali si mescolano ad infondate voci speculative che creano soltanto confusione, i protagonisti di **Sport Advice** hanno dato delucidazioni e precisazioni su diversi argomenti di interesse pubblico. Infatti, i temi affrontati sono stati: le

indennità per i collaboratori sportivi; il futuro dell'associazionismo sportivo; le misure varate dal Governo italiano per sostenere lo sport di base; le proposte avanzate da OPES al Ministro dello Sport Vincenzo Spadafora, al Presidente del Coni Giovanni Malagò e al Presidente dell'Istituto per il Credito Sportivo Andrea Abodi per far ripartire un comparto che genera l'1,7% del PIL e benessere per la società. Non è mancato un approfondimento sullo Sportello Cura Italia di OPES, il front office dell'Ente di Promozione Sportiva che fornisce assistenza, supporta e guida i diretti interessati, raccoglie le problematiche e risponde alle domande, alle curiosità e alle richieste di tutti i players del mondo dello sport che sono in difficoltà o alle prese con

SPORT  
AIR

**ALESSIO SAKARA. CAMPIONE E  
RESPONSABILE NAZIONALE DEL  
SETTORE MMA DI OPES.**

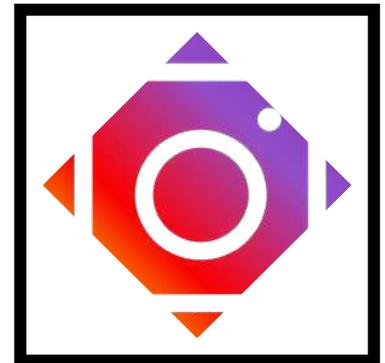


i vari provvedimenti messi in campo dalle Istituzioni.

Sport Advice è stato un talk informale d'attualità che ha permesso agli spettatori, ai curiosi e agli interessati di interagire in diretta. Infatti, durante il live su Facebook, grazie alla chat, è stato possibile inviare le proprie domande ai relatori.

Molto seguita anche la **diretta Instagram voluta da Alessio Sakara** per approfondire diverse tematiche legate al mondo dello sport. Il Legionario, nonché responsabile nazionale del settore MMA di OPES, **ha ospitato il Presidente nazionale Marco Perissa in uno dei suoi appuntamenti.** Il dibattito si è

focalizzato sia sulle misure del Governo per sostenere i collaboratori sportivi, le associazioni e tutti i player dello sport di base, sia sulle richieste presentate dal nostro Ente di Promozione Sportiva al Ministro per lo Sport Vincenzo Spadafora, al Coni e all'Istituto per il Credito Sportivo. Grazie alle peculiarità dei live e alla possibilità di inoltrare in tempo reale domande specifiche sui vari argomenti affrontati, tutti i follower di Sakara hanno potuto interagire con il Campione e con il Presidente. L'occasione si è rivelata molto proficua e costruttiva, a tal punto da essere stata replicata anche successivamente.





**“FACENDO LEVA SULLO SPORT. SULLA  
SUA PROMOZIONE E SULLA DIFFUSIONE  
DEI SUOI VALORI. ACCOMPAGNEREMO  
GLI ADULTI DI DOMANI IN UN PERCORSO  
DI CRESCITA, DI EDUCAZIONE  
E DI SVILUPPO DELLA PROPRIA  
PERSONALITÀ”.  
MARCO PERISSA**



# Siglato il Protocollo d'intesa tra UNICEF Italia e OPES

**IL 29 APRILE 2020 IL PRESIDENTE DELL'UNICEF ITALIA FRANCESCO SAMENGO E IL PRESIDENTE DELL'ENTE DI PROMOZIONE SPORTIVA OPES MARCO PERISSA HANNO SIGLATO UN PROTOCOLLO D'INTESA, CON L'INTENTO DI "PROMUOVERE I VALORI E LA PRATICA DELLO SPORT AGONISTICO E AMATORIALE, CONTRIBUENDO ALLA CRESCITA SANA DEI MINORI, FAVORENDO LA PARTECIPAZIONE E L'INCLUSIONE SOCIALE QUALI MEZZI PER COSTRUIRE UNA SOCIETÀ A MISURA DI BAMBINO SECONDO LE DIRETTRICI DELLO SVILUPPO SOSTENIBILE".**

«Nei prossimi mesi, quando usciremo da questa terribile pandemia, siamo pronti a collaborare con OPES Italia per tante iniziative in tutta Italia. Lo sport è un elemento importante per il sano sviluppo dei bambini, tanto da essere stato riconosciuto dalle Nazioni Unite come un diritto fondamentale. Lo sport insegna importanti valori quali amicizia, solidarietà, lealtà, lavoro di squadra, autodisciplina, autostima, fiducia in sé e negli altri, rispetto degli altri, modestia, comunicazione, leadership, capacità di affrontare i problemi, ma anche interdipendenza. Tutti principi, questi, alla base dello sviluppo», ha detto il **Presidente dell'UNICEF Italia Francesco Samengo**.

«Siamo certi che il protocollo d'intesa avrà un enorme impatto sul tessuto sociale italiano – ha aggiunto il **Presidente nazionale di OPES Marco Perissa** –. Le azioni, le iniziative e i progetti che UNICEF ed OPES metteranno in campo forniranno una risposta precisa, soprattutto in questo momento storico,

ad un Paese fortemente provato sotto ogni punto di vista dall'emergenza epidemiologica da COVID-19. Facendo leva sullo sport, sulla sua promozione e sulla diffusione dei suoi valori, accompagneremo gli adulti di domani in un percorso di crescita, di educazione e di sviluppo della propria personalità. Se vogliamo cambiare un po' alla volta il mondo e se vogliamo generare valore nella società, dobbiamo per forza partire dai bambini e dagli adolescenti».

Come previsto dal Protocollo, il primo impegno comune sarà un'**attività di formazione specifica condivisa tra operatori di UNICEF e OPES**, rivolta soprattutto ai dirigenti sportivi delle società affiliate all'Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI, che si dovranno confrontare con la programmazione della ripresa delle attività e con i disagi anche psicologici a cui sono stati sottoposti gli atleti più giovani durante il periodo di quarantena.



Il mondo del fitness corre veloce verso il futuro, verso il cambiamento continuo, lasciando a volte indietro i clienti meno avvezzi a strumenti tecnologici di ultima generazione. La divisione diventa quindi netta tra gli utilizzatori della sofisticata offerta tecnologica anche per l'allenamento ed i frequentatori delle palestre o centri sportivi legati e fedeli ad un posto fisico, utile magari anche ad una condivisione con terze persone. Sicuramente la differenza è anche culturale, noi Italiani siamo più alla ricerca di un contatto fisico, di una interazione con altre persone al cospetto di altre culture più attente alla digitalizzazione. Ma molte volte il progresso non tiene conto delle abitudini ed i cambiamenti sono repentini e quasi impongono la necessità di essere al passo con i tempi. E se da una parte il luogo ed il modo di come svolgere il proprio allenamento è sinonimo dell'approccio che si ha verso di esso e di quale obiettivo si vuole raggiungere, è anche vero che il futuro prossimo, ma possiamo dire senza sbagliare: il presente, ci

proietta in una dimensione diversa, multicanale dove la palestra fisica non è più l'unico modo per svolgere attività fisica. Esistono già da molto tempo App gratuite o a pagamento per allenarsi a casa o con programmi da seguire, anche queste sono in continua evoluzione con offerte sempre più vicine alla richiesta del cliente finale ed attente ad aspetti che vanno oltre alla attività fisica come per esempio piani alimentari o di integrazione specifica. Tralasciando cosa sia meglio fare, perché qui subentrano aspetti tecnici e metodi di lavoro, resta soggettivo il modo in cui ognuno si prende cura della propria salute, ma è evidente che negli ultimi tempi, per la situazione di emergenza che ci siamo ritrovati a vivere, alcuni processi hanno avuto una accelerazione esponenziale che ha portato ad un aumento della digitalizzazione mondiale mai vista prima e soprattutto, molti esperti di settore, hanno dichiarato che alcune dinamiche, alcune abitudini resteranno per sempre. Quello che sembrava lontano negli ultimi mesi oggi avviene in modo frequente su

moltissimi canali social o piattaforme dove palestre, aziende, professionisti del settore si sono trovati obbligati a rimodulare un servizio di offerta di lezioni fitness in modo diverso, nuovo, strano da alcuni punti di vista ma con i suoi vantaggi. Gli allenamenti a distanza online, svolti da istruttori presso le proprie abitazioni o comunque in solitaria rispetto alla solita classe frontale, era magari già esistente in qualche parte del mondo ma non certo con questa frequenza. Ciò che rende non solo l'utente ma in primis un'azienda al passo con i tempi è proprio la capacità di sapersi adattare e rimodulare in base alla necessità improvvisa ed alla richiesta del cliente, trasformando realmente una crisi in opportunità non solo per se stessa ma anche per gli utenti, offrendo servizi in grado di arrivare anche a chi fino a quel momento non aveva preso in considerazione di iniziare a fare attività fisica. Da questo punto di vista Tilldend BYC FIT, azienda strettamente collegata al mondo del fitness di OPES, è scesa subito in campo per offrire un servizio online completo e continuativo a chi volesse

BYC FIT

allenarsi con frequenza, esattamente come in una vera e propria palestra. Due fattori fondamentali sono stati sin da subito presi sotto esame, quello mentale, visto le difficoltà di restare in casa per molto tempo e quello fisico, avvicinando le persone all'attività fisica anche come viatico di uscita dal vortice del cibo e della sedentarietà. Un servizio strutturato per rispondere alle esigenze del cliente, non omogeneo, ma con un bisogno collettivo di mantenersi in movimento con un criterio ben preciso. Ogni tipo di allenamento è stato strutturato per avere dei benefici precisi, coniugando gli attrezzi a disposizione, tempo ed intensità. I format di allenamento BYC FIT si sono rivelati particolarmente adatti a questo progetto essendo studiati per essere svolti in home training, in palestra o in outdoor. Inoltre la novità di allenarsi a distanza ma in diretta con il proprio istruttore e non seguendo semplici video registrati ha mostrato numero di vantaggi. Innanzitutto poter interagire con il Trainer in caso di problemi o domande, poi la possibilità per il Trainer di poter trasmettere energia, emozione e motivazione costantemente durante la lezione, aspetti fondamentali durante un allenamento. E non ultimo la gestione del tempo che oggi è diventata una grande forma di stress: sono a casa, sono sicuro che il mio allenamento dura un'ora e non devo aggiungerci 1 ora di traffico qualsiasi altro imprevisto per raggiungere la palestra! Il più delle volte il fattore tempo, il fattore stress quotidiano spinge molte persone a procrastinare l'andare in palestra sino ad abbandonare. La vita frenetica ci lascia, purtroppo, poco tempo da dedicare a noi stessi e limitare le perdite di tempo può aiutarci ad essere più costanti. Altro aspetto importante: iscrivendoti ad una palestra virtuale porti con te la tua palestra ovunque, i tuoi istruttori ovunque, il tuo programma di allenamento ovunque. Che tu sia via dalla tua città in vacanza o per lavoro o per qualunque altra ragione, puoi continuare ad allenarti insieme ai tuoi Trainer. E proprio su questo concetto fondamentale, al passo con i tempi, Tilldend BYC FIT ha creato la prima palestra virtuale online multisala

# LA SALUTE PASSA ANCHE DALLA DIGITALIZZAZIONE

[WWW.TILLDEND.COM](http://WWW.TILLDEND.COM)

denominata BYC FIT VIRTUAL GYM, dove all'interno si trova un vero e proprio palinsesto fitto e vario, diviso su due sale fitness virtuali per dare la possibilità al cliente di scegliere l'allenamento da svolgere. Interazione continua con i Trainer e possibilità di lavorare su allenamenti progressivi, basati su un metodo di lavoro che porti il cliente al raggiungimento del suo obiettivo. Ma come una vera palestra, l'offerta è vasta e diversificata, con interventi e dirette su argomenti specifici utili a tutti. E come ultima ma non meno importante, la possibilità di lavorare in small group per chi desidera essere seguito in modo più specifico dagli istruttori. Inoltre per i più esigenti che vogliono un programma personalizzato, è attivo il TF Program online dove

i Personal Trainer usciti dalla formazione specifica Tilldend BYC FIT - OPES, sono pronti a seguire individualmente i clienti con programmi su misura. Questo fa emergere che l'offerta complessiva non è fatta di qualcosa che esclude l'altro, le palestre fisiche continueranno ad esistere ma il lavoro online è presente e si è rafforzato grazie all'intraprendenza e alla tecnologia, spostando gli equilibri. Cosa succederà in futuro non possiamo saperlo, ma ciò che importa è essere pronti a qualsiasi cosa pur di continuare ad offrire servizi e consigli utili al benessere delle persone.

Gianluca Petrai

TILLDEND BYC FIT

**SPINGITI  
OLTRE IL TUO  
LIMITE**

ENTRA NELLA VIRTUAL GYM MULTISALA

TILLDEND

**BYC FIT**  
Virtual  
GYM

www.millionaire.it  
3,90 EURO (per l'Italia)  
n. 4 aprile 2020

# millionaire

# LOVE

**PHOTO STORY**  
SUL NUMERO DI APRILE DI  
UN APPROFONDIMENTO  
CRESITA DI OPES CON  
DEL PRESIDENTE NAZIO  
PERISSA.



comico B - POSTE ITALIANE SPA SPED. ABB. POSTALE - D.L. 353/2003 (CONV. IN L. 27/02/2004) ART. 1 COMMA 1 LO/MI periodicità mensile - p.i. 04/04/2020

# XLFILES

## Sport Insights

### LE CHALLENGE DI OPES PER RIMANERE ACTIVE!

Anche in questo periodo, con il paese in lockdown e con lo sport costretto alla quarantena dal coronavirus, molti settori non si sono fermati ma hanno continuato a muoversi pensando ai propri atleti, ai tecnici e alle associazioni.

Il primo di questi è stato il **settore ginnastica OPES Nazionale**, con **Luciano Gambardella**, uomo dalle mille risorse, pieno di energia e vitalità e animato da una missione ben precisa: far crescere al meglio il settore nazionale della ginnastica di OPES, promuovendo i sani principi dello sport. Ad aprile, secondo il calendario stilato all'inizio della stagione sportiva 2019/2020, le ginnaste della ritmica avrebbero dovuto disputare la seconda prova del campionato regionale o prepararsi per l'atto conclusivo, il Campionato nazionale. Ed invece, questo virus ha annullato ogni manifestazione e competizione. Per rendere meno noioso questo periodo da trascorrere a casa, lontano dalle amiche e dagli impianti sportivi, il responsabile nazionale della ginnastica di OPES ha lanciato quindi delle challenge rivolte alle ragazze della ritmica. La prima **"Super Coppa OPES – Distanti ma Uniti"**, si è svolta da lunedì 6 aprile a venerdì 10 aprile e ha richiesto alle ginnaste di sfidarsi a distanza eseguendo un breve esercizio suddiviso in 3 parti. Le atlete si sono presentate davanti a una telecamera, dichiarando il loro nome e l'associazione sportiva dilettantistica di appartenenza, per proseguire eseguendo il compito richiesto: partendo da una posizione di plank e tenendo in mano una palla, in trenta secondi di tempo hanno dovuto effettuare il maggior numero di prese alternate. Terminata la prova, ogni ginnasta ha lanciato un messaggio di speranza o di amore per il suo sport. La challenge ha avuto uno straordinario successo, l'ASD che si è aggiudicata il trofeo ha



totalizzato un punteggio inimmaginabile e i numeri sono stati grandi: 30 società, 200 atlete, più di 7.000 prese di palla e 3.805.472 Kb di video. Questo il motivo per cui il settore ginnastica ha deciso di fare il bis e di coinvolgere le giovani atlete in un'altra sfida a distanza ancora più originale.

La seconda challenge, dal nome **"Rhythmic for Two"** è stata aperta fino a venerdì 24 aprile e ha coinvolto anche i genitori delle ragazze. Le ginnaste sono state infatti invitate a inventare una coreografia, della durata di 20 secondi, in compagnia della loro mamma o del loro papà. È stato lasciato ampio spazio all'inventiva dal momento che le atlete hanno potuto scegliere di utilizzare un qualsiasi attrezzo di ritmica a loro piacimento oppure un altro tipo di attrezzo non codificato, come ad esempio una bottiglia, un palloncino, un piatto o un pupazzo. Anche in questo caso la performance è stata accompagnata da una presentazione e da un messaggio: le ginnaste hanno detto, in poche parole, qual è la cosa che più di ogni altra non vedono l'ora di fare non appena sarà possibile tornare ad allenarsi in palestra. Le classifiche stilate sono state due, una per la coppia ginnasta-mamma e una per la coppia ginnasta-papà. Una giuria ha premiato la coreografia più originale, che ha presentato la musica più consona e la frase più bella. I giudici sono stati la professoressa **Cristina Cimino**, responsabile nazionale del settore della ginnastica ritmica di OPES, la professoressa **Roberta Crescimanno**, responsabile nazionale del settore promozionale e la professoressa **Vanna Cappuccini**.

Raccontandoci il loro amore per lo sport e inviandoci messaggi di speranza le giovani atlete ci hanno fatto emozionare. Le loro challenge sono

RY  
MILLIONAIRE  
TO SULLA  
LE PAROLE  
NALE MARCO



state di grande compagnia e, al tempo stesso, ci hanno fatto capire quanto l'attività fisica in palestra, le esibizioni in pedana ed il contatto con i tecnici e le compagne manchino a queste giovani atlete. La sfida a distanza è stata un modo per tornare in contatto e mettersi alla prova e le ginnaste, dal canto loro, non si sono fatte pregare: hanno risposto all'appello mettendo nelle loro performance e nei video inviati entusiasmo, tecnica, abilità fisiche e motorie, grazia, eleganza, forza d'animo, simpatia, fiducia, senso di responsabilità e amore per la vita.

Ma non solo le ginnaste, anche le ballerine e i ballerini sono stati impegnati in questo mese in una challenge a loro dedicata. D'altro canto, aprile è proprio il mese della danza, dal momento che il 29 si è infatti festeggiata la **Giornata Internazionale della Danza, promossa dall'International Dance Council dell'UNESCO**; una data dedicata a Jean-Georges Noverre, creatore del balletto moderno. Ispirati da questa grande passione i responsabili del **settore OPES Danza**, guidati da **Enrico Di Prisco**, hanno deciso di sfruttare il web per far sentire i loro associati e gli appassionati di questa magica disciplina sportiva più uniti che mai. In questi giorni, all'insegna del motto **#danziamouniti**, sono continuate a distanza le **attività di formazione** che hanno permesso a tutti gli interessati di rimanere al passo con le novità; contemporaneamente, il settore ha organizzato una **challenge** che ha unito sorrisi e divertimento a poche, semplici regole. I partecipanti hanno registrato un breve filmato eseguendo una coreografia inventata al momento – della durata di 15 secondi minimo e 45 secondi massimo - e scegliendo come base una musica il più allegra possibile. Il video è stato poi da loro stessi condiviso sulla propria storia, taggando

la pagina Facebook Opes Danza e utilizzando l'hashtag **#danziamouniti**. Una novità sono poi le GIF personalizzate Opes Danza, che i ballerini e le ballerine hanno potuto aggiungere alla loro storia a loro piacimento. Era infine richiesto di taggare 3 amici tra ballerini e insegnanti, ma anche scuole o gruppi, per condividere con loro la sfida.

Infine, la più strong delle sfide virtuali è stata quella pensata per gli amanti della palestra e dei pesi massimi. Infatti, anche il **settore Bodybuilding e Pesistica di OPES** ha lanciato la sua personalissima challenge, la **Spring Challenge "Distanti ma Uniti"** dedicata al più classico degli esercizi: il Push Up. Da martedì 15 aprile a domenica 19 aprile tutti coloro che più degli altri stanno soffrendo la chiusura delle sale pesi hanno potuto sfidarsi a distanza, dal loro salotto, eseguendo una serie di Push Up. Per partecipare alla manifestazione sportiva online è stata richiesta la realizzazione di un video, attraverso smartphone o telecamera, in cui l'atleta eseguiva l'esercizio dopo essersi presentato. Una giuria ha valutato la validità dell'esecuzione e il punteggio è stato dato dalle ripetizioni di Push Up ritenute corrette. Anche in questo caso forte è stata la partecipazione e l'entusiasmo e i primi classificati di ogni categoria (Junior U20, Senior, Master U45 e Donne) hanno vinto uno sconto per il corso di Personal Trainer certificato OPES-CONI.

Le varie challenge e iniziative organizzare hanno dato la dimostrazione che la quarantena ha sì aumentato le distanze sociali ma non ha affievolito la passione viscerale per lo sport. Una passione che coinvolge e unisce tutti i piccoli e grandi frequentatori abituali di centri sportivi, piscine, campi e palestre.

**LE CHALLENGE DI OPES  
NEL SEGNO DEL  
"DISTANTIMA UNITI"  
CI HANNO TENUTO  
IN FORMA ED IN COMPAGNIA.**



# Precisione, affiatamento, Rally O!

# L

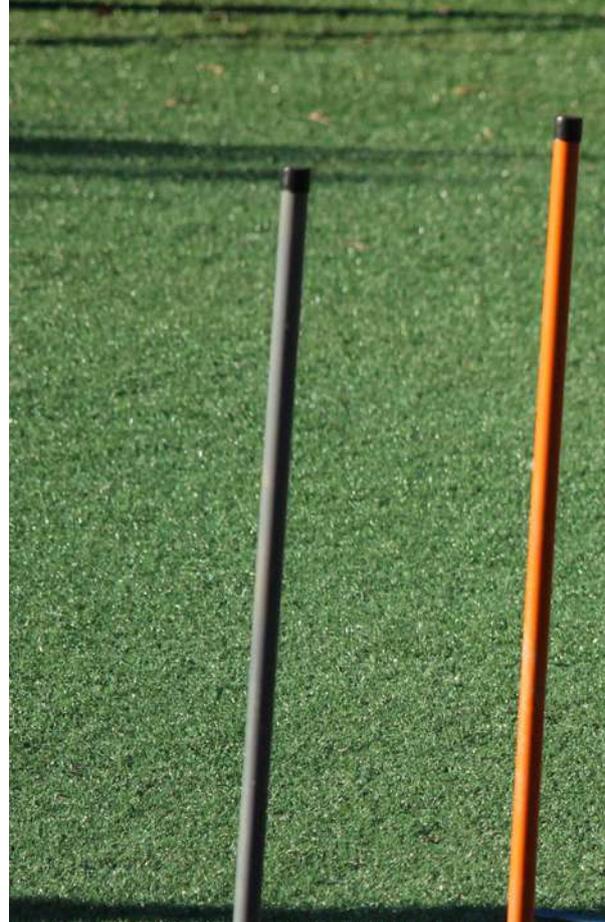
a **Rally Obedience**  
(abbreviata spesso con  
**Rally-O, RO** o **Rally O**) è  
una disciplina sportiva

relativamente recente: è stata infatti proposta per la prima volta negli Stati Uniti nel 2000, da **Charles Kramer**, come variante all'Obedience dalla quale trae lo spunto iniziale, disciplina della quale Kramer era appunto Giudice. Per diverso tempo la Rally O è stata considerata come uno sport di "ripiego" rispetto all'Obedience in quanto, per come è improntata, richiede un livello di "pulizia" nell'esecuzione molto meno elevata: di fatto, potremo invece dire che è lo scopo finale della disciplina ad essere diverso. Nella Rally O, infatti, **non viene esaltata la precisione dell'esecuzione dell'esercizio quanto il maggior affiatamento possibile del binomio**. Altra sostanziale differenza tra le due discipline è la possibilità data al binomio della Rally O di poter "colloquiare" in maniera quasi continuativa: mentre nell'Obedience non sono previste molte parole, se non legate strettamente ai comandi, nella Rally O il conduttore può lodare il cane ogni qualvolta questo assume un

comportamento corretto in relazione all'esercizio da eseguire.

## Regolamento di gara

Entrando nello specifico, nella Rally O viene chiesto al binomio di affrontare un particolare **percorso** costituito da varie tappe (da qui l'attribuzione del nome "**Rally**") che assumono la denominazione di "stazioni" (o anche detti "cartelli"). Il numero delle stazioni che costituiscono il percorso è variabile in funzione della Categoria (Classe) in cui si gareggia: si va dalle 15 stazioni previste per la Categoria L1 (livello 1 base), alle 18 previste per la Categoria L2 (livello 2 intermedia), per finire alle 20 stazioni della Categoria L3 (livello 3 avanzata). I cartelli sono in tutto 90, inclusi anche quello che indica lo Start e lo Stop e quelli "Bonus", e descrivono in formato grafico l'esercizio da compiere. Anche in questo caso la suddivisione dei cartelli segue la logica di difficoltà crescente determinato dalla Categoria cui si riferiscono: i primi 36 sono quelli riservati alla Categoria L1, dal n.37 al n.54 descrivono gli esercizi per la Categoria L2 e dal n.55 al n.72 quelli





destinati alla L3. I cartelli "Bonus" (anch'essi suddivisi in Categorie) descrivono esercizi che possono essere eseguiti al termine del percorso tracciato dal Giudice e, pur se non vi è obbligo per il binomio di eseguirli, sono quelli destinati ad attribuire un "Bonus" aggiuntivo al punteggio realizzato dalla coppia al termine del tragitto. Ciascun binomio affronta il percorso di gara partendo con una "dotazione" iniziale di 200 punti; da questi, per ciascun errore, vengono detratti dei punti (penalità) in funzione del tipo di sbaglio commesso nell'esecuzione dell'esercizio. Il valore delle penalità varia da 1 solo punto per gli errori più lievi ad un massimo di 10 punti per gli errori essenziali che, di fatto, costituiscono una "non esecuzione" di quanto chiesto. Il superamento del "Bonus" (facoltativo) consente, come detto, un recupero dei punti persi durante il percorso (da 1 a 10 a seconda del livello di precisione nell'esecuzione dello stesso). Un percorso netto (senza errori) ed un "Bonus" eseguito correttamente attribuiranno al binomio un punteggio pari a 210 su

210 punti disponibili. Tra i cartelli a disposizione del Giudice per tracciare il percorso, ovviamente anch'esso disegnato con maggiore difficoltà per le Categorie superiori, possiamo distinguerne due tipi, in base alle funzioni essenziali ad essi associate: taluni sono detti "di movimento" ed altri sono definiti "stazionari". Al termine dell'esecuzione di un esercizio di tipo "stazionario" è possibile concedere al cane un rinforzo (usualmente si tratta di una ricompensa in cibo), mentre non è consentito utilizzare il cibo durante le fasi di "movimento", né tantomeno utilizzarlo per "adescare" il cane inducendolo a seguire il conduttore. Ciò nonostante, è possibile utilizzare il cibo al di fuori delle occasioni nella quali è di regola previsto, dichiarandone al Giudice, preventivamente, l'utilizzo; ciò costituirà una penalità (pari a 5 punti) ma tale escamotage può consentire al conduttore di "riprendere" su sé stesso l'attenzione del proprio compagno a 4 zampe ed uscire da un possibile impasse durante il percorso. Lo spostamento del binomio da una

stazione all'altra va eseguito in condotta e a passo normale.

Al fine di consentire un'ampia partecipazione di binomi sia alla disciplina che alle gare di Rally O, facendo particolare riferimento a cani non più in tenera età o con difficoltà motorie (seppur non invalidanti), è stata creata una **Categoria ad hoc**: quella degli **Over**. In questo caso, trattandosi di cani che, seppur in età avanzata, sono in possesso di competenze di tutto rilievo, i cartelli sono scelti dal Giudice tra tutti quelli delle Categorie (L1, L2 ed L3), eccezione fatta per quelli che prevedono esercizi con posizione di terra e limitando al massimo anche quelli che includano il comando "seduto": il fine è quello di evitare esercizi che possano mettere sotto stress le articolazioni dei canianziani.

Il **passaggio tra una Categoria e quella superiore** si ottiene conseguendo tre giudizi di "Eccellente" (da due giudici diversi) nei percorsi effettuati in gara nella Categoria di appartenenza e verrà attribuita la Qualifica di livello



(QL1, QL2, QL3). Per ottenere tale grado di giudizio il binomio deve riportare al termine del percorso un punteggio pari o superiore a 190 punti sui 210 disponibili.

#### **La Rally O nel panorama degli EPS del CONI**

La maggior parte degli EPS del CONI ha incluso nei programmi di formazione sportiva offerti ai propri iscritti la disciplina della Rally Obedience. Norme e regolamenti sono in tutto e per tutto simili e riprendono, in linea di massima, quelli che sono i Regolamenti Internazionali della disciplina. In tale ambito ciascun EPS ha voluto dare una propria connotazione distintiva, aggiungendo o modificando alcuni degli esercizi previsti.

#### **Organizzazione delle gare e Campionato Nazionale OPES**

Ciascun EPS organizza gare di Rally Obedience a vari livelli di partecipazione: gare intra Sociali, Regionali e Campionati nazionali. In tale quadro, la "policy" OPES e lo spirito sportivo che contraddistinguono l'Ente intendono essere assolutamente inclusivi: non è fatto alcun divieto all'iscritto e praticante la Rally O di OPES di poter partecipare a Gare e manifestazioni relative alla stessa disciplina organizzate dagli altri EPS. Lo sport, nell'ottica di OPES, deve accumunare, non dividere. Vista la recente introduzione della Rally O nel panorama sportivo della cinofilia OPES, per l'anno in corso non è stato ancora organizzato un calendario di gare a livello Regionale o Nazionale, lasciando alle ASD aderenti al circuito la possibilità di organizzare manifestazioni sportive locali. Tale progetto sarà affinato certamente per l'anno sportivo 2020-2021, pur nel rispetto ed in aderenza alla filosofia sportiva descritta.

#### **Rally O: un'attività sportiva per tutti**

La prerogativa della Rally O è quella di essere un'attività sportiva da poter svolgere in tutta serenità, poiché **priva di ogni tipo di coercizione**. Dal punto di vista fisico il massimo impegno richiesto, sia per quanto riguarda il cane che per il conduttore, è quello di mantenere un passo costante (ma anche non troppo sostenuto) per alcuni tratti del percorso. Tale peculiarità lo rende accessibile sia ai cani molto giovani (dai 6 mesi in su) che a quelli più anziani (dagli 8 otto compiuti è possibile gareggiare nella Categoria Over). Il fatto di non essere un'attività sportiva che richiede una specifica preparazione atletica fisica per il conduttore rende altresì questo sport aperto a proprietari di qualsiasi età. Il tempo concesso per il completamento del percorso è anch'esso in linea con la filosofia finora espressa: si va dai 6 minuti concessi alla Categoria L1 (esecuzione di 15 stazioni) ai 5 minuti per le Categorie L2 ed L3. Ovviamente la Categoria Over si misura sulla distanza delle 15 stazioni con un tempo massimo assegnato di 6 minuti. Va detto che il tempo impiegato per concludere il percorso svolge un ruolo puramente marginale, in quanto funge solo da discriminante tra i partecipanti che ottengono lo stesso punteggio di gara senza, per questo, influire sul giudizio finale conseguito dal binomio (Eccellente, Molto Buono o Buono).

A parere delle persone che già da tempo praticano questa disciplina appare chiaramente visibile un **miglioramento concreto nella gestione e nella crescita relazionale legate al proprio cane**, tali da consigliare ai proprietari questa attività come un concreto proseguimento per un qualsiasi processo educativo.

### La formazione degli istruttori e dei giudici

Il **percorso formativo** degli **Istruttori Rally O** è strutturato su un unico livello. Il corso, articolato su un programma di studi teorico-pratici che si sviluppa su 4 weekend, ha lo scopo di formare tecnici qualificati che conoscano il regolamento e che acquisiscano le necessarie competenze tecnico-sportive sia per preparare i binomi che intendano partecipare alle gare, sia per allenare quelli che intendono praticare la Rally Obedience a livello ludico-sportivo. Il requisito di base per poter partecipare al Corso Istruttori è quello di essere in possesso della qualifica di Educatore/Istruttore Cinofilo rilasciato da uno degli EPS riconosciuti dal CONI.

Per quanto attiene alla **qualifica di Giudice**, questa si ottiene mediante la partecipazione ad un corso, della durata complessiva di 3 fine settimana, durante le quali dovranno essere acquisite, oltre alle necessarie competenze tecnico-sportive per giudicare una gara (criteri di giudizio ed attribuzione delle penalità), le tecniche per la realizzazione dei percorsi di gara/allenamento. Il pre-requisito per

poter accedere alla qualifica di Giudice è quello di essere in possesso della qualifica di Istruttore di Rally O OPES da almeno un anno ed aver effettuato un tirocinio costituito da tre affiancamenti con almeno due giudici diversi in gare ufficiali. Sia il corso per Istruttori che quello per Giudici Rally O prevedono un esame finale e l'attribuzione di crediti formativi secondo i parametri prescritti dal Sistema Nazionale di Qualifica (S.Na.Q.) utilizzato nell'ambito del CONI.

Per ulteriori informazioni in merito è possibile consultare la pagina web di OPES Cinofilia ([www.opescinofilia.it](http://www.opescinofilia.it)) oppure quella della Dog School di Anzio ([www.dogschoolanzio.com](http://www.dogschoolanzio.com)) corsi-istruttori.

Per quanto attiene ai Giudici, in funzione dei pre-requisiti di partecipazione sopra illustrati, si prevede che il primo Corso di formazione sarà svolto nel primo semestre dell'anno 2021.

Francesco D'ALESSANDRIS

Responsabile Nazionale Rally O OPES



# Pallavolo: percorsi di formazione a distanza



A

seguito dell'emergenza sanitaria da COVID-19 anche la **pallavolo**, così come è accaduto per tutte le altre discipline sportive, ha subito una brusca frenata: tutte le attività, le competizioni e gli appuntamenti del nostro settore nazionale sono stati sospesi. Ma il nostro Ente di Promozione Sportiva, d'accordo con il responsabile **David Simbolotti**, ha trovato la maniera di non bloccare interamente ogni iniziativa e dare la possibilità, a chi lavora nel settore, di poter ripartire il prima possibile e nel migliore dei modi. La soluzione è arrivata con l'ideazione di **percorsi online riservati alle società affiliate e ai tesserati OPES**. Il primo passo è stato la creazione di un **settore formazione** all'interno della **"Sport Teen Academy"**: approfittando di questo particolare momento, l'Academy è stata rivoluzionata per condividere spunti su come preparare

e programmare la ripresa delle attività.

Il percorso online strutturato per società ed allenatori è stato attivo per tutto il mese di aprile e ha trattato quattro diversi argomenti, suddivisi in altrettanti incontri dove si è parlato di programmazione attività, preparazione fisica, coaching e comunicazione.

«Abbiamo deciso di creare questa versione beta dello Sport Teen Academy per dare l'opportunità agli allenatori di formarsi non tanto su quanto riguarda la metodologia di allenamento in palestra ma su quale sarà il modo migliore per ripartire». – Ha affermato **David Simbolotti**, responsabile nazionale del settore pallavolo di OPES – «Vogliamo porre gli allenatori e le società sportive, principalmente quelle a noi affiliate, in condizione di avere un piano d'azione e dei contenuti da mettere in campo non appena sia



possibile ripartire, sia in maniera diluita che a pieno regime. Daremo un contributo importante a chi in questo momento non sa come organizzarsi o cosa fare nello specifico. E lo faremo online, attraverso delle virtual class a cui sarà possibile partecipare gratuitamente dopo una breve registrazione».

Il primo degli incontri riservati alle società e agli allenatori si è tenuto il 15 aprile alle ore 18:30. **“Strutturare obiettivi e sotto obiettivi”**: questo l'argomento della lezione tenuta da Simbolotti, che oltre ad essere responsabile di settore è anche allenatore 2° grado FIPAV e Mental Advanced Master Coach specializzato in PNL e Sport Coaching. **Flavia Guidotti**, Preparatrice Fisica e collaboratrice per il CONI e preparatrice atletica di squadre di serie A2 e serie B (Femminile e Maschile), ha invece diretto l'incontro del 20 aprile **“La preparazione fisica per gruppi di livello promozionale”**. Di nuovo Simbolotti, invece, per le lezioni del 24 e del 27 aprile, rispettivamente **“Spunti per costruire un piano d'azione dettagliato”** e **“La comunicazione allenatore-atleta (guidare il focus e le leve motivazionali)”**.

Il secondo dei percorsi online è invece dedicato agli atleti e sta vedendo la partecipazione di figure di alto spessore e livello per coinvolgere in nuove prospettive i giocatori partecipanti. L'iniziativa, dal nome **“In diretta coi Campioni”**, consiste in quattro **dirette Instagram** (tre nel mese di aprile e una nel mese di maggio) sulla pagina Opespallavolo.

Questo il commento di David Simbolotti:

«Abbiamo deciso di creare qualcosa per avvicinare i giovani atleti ai grandi campioni. In questi giorni di distanza le videochiamate ci permettono di rimanere in contatto con le persone e continuare a sentirci vicini. Abbiamo quindi pensato di confrontarci, in diretta sul nostro profilo Instagram, con i grandi campioni in merito a delle tematiche specifiche. I partecipanti alla diretta potranno fare domande direttamente all'atleta e ricevere risposte al momento. In questo modo potremo dare ai nostri 700 giovani pallavolisti una parvenza di contatto, la possibilità di poter parlare con il proprio idolo e di conoscere meglio cosa fa un atleta di alto livello in palestra, durante l'allenamento, ma anche come vive e cosa pensa».

Le dirette sono iniziate il 18 aprile con la prima ospite, **Raffaella Gallone**, ex atleta della nazionale e mental coach. La Garrone nel corso della sua carriera ha subito molti infortuni ma ha sempre avuto la forza di reagire e nel suo intervento, dal nome **“La forza di rialzarsi”**, ha parlato proprio di questo. Il 22 aprile è stato invece il turno di **Dragan Travica**, ex palleggiatore della nazionale e attualmente palleggiatore della pallavolo Padova, che ha tenuto la diretta **“Divertirsi nei momenti importanti”**. L'ultimo intervento del mese ha visto protagonista **Andrea Garghella**, schiacciatore con tanti anni di esperienza, con **“Gli insegnamenti dello sport ed essere esempio”**. Infine, il 2 maggio, si è tenuta la diretta di **Michele Baggio** **“I sogni non chiedono sacrifici, solo di crederci”**: Baggio, che è stato un palleggiatore di alto livello, ha portato l'esperienza della pallavolo del passato all'interno del contesto attuale.

Queste iniziative sono nate per dare supporto e per permettere ad atleti e appassionati di rimanere legati alla realtà sportiva in un momento difficile e continueranno ad essere portate avanti con la speranza che, quanto prima, potremo rivederci sui campi in assoluta sicurezza.

# AGENDA 2030:

## OBIETTIVO

Opportunità di apprendimento per tutti: è questo l'obiettivo numero 4 dell'Organizzazione delle Nazioni Unite. Ma la pandemia in atto sta mettendo tutto in discussione. L'ONU sostiene che l'istruzione universale è lo scopo ultimo, quello da ottenere mettendo in campo tutti gli sforzi possibili: **«Perché un'istruzione di qualità è la base per migliorare la vita delle persone e raggiungere lo sviluppo sostenibile»**. Ogni operazione attuata in questo senso ha dimostrato quanti siano validi e importanti i risultati ottenuti incrementando l'accesso all'istruzione a tutti i livelli, soprattutto per bambine e ragazze, coloro che più spesso sono lontane da queste possibilità. Se oggi, a livello mondiale, è stata raggiunta l'uguaglianza dell'istruzione primaria tra bambine e bambini, sono però ancora solo una sparuta minoranza i paesi che hanno raggiunto questo stesso obiettivo a tutti i livelli della scolarizzazione. È l'ONU a fornirci una sorta di "mappa" per illustrare l'attuale situazione dell'istruzione nel mondo. Da questa risulta che nelle scuole primarie dei Paesi cosiddetti in via di sviluppo l'iscrizione ha raggiunto il 91% dei bambini, ma che sono quasi 60 milioni i piccoli in età scolare che ancora sono esclusi dalla scuola. Più della metà di essi vive nell'Africa Subsahariana, ormai da troppo tempo tra i territori più depressi e poveri al mondo. Ad allontanare i piccoli dall'istruzione contribuiscono poi anche le guerre e i conflitti di vario tipo, tanto che nei territori afflitti da queste piaghe solo il 50% dei bambini è iscritto a scuola. In sintesi, 103 milioni di giovani non sanno né leggere né scrivere e il 60% di loro è composto da donne. Ecco così che l'ONU, in sintesi, stabilisce i traguardi da raggiungere; e lo fa individuando il 2030 come data utile per arrivarci. Gli obiettivi da raggiungere entro 10 anni sono i seguenti:

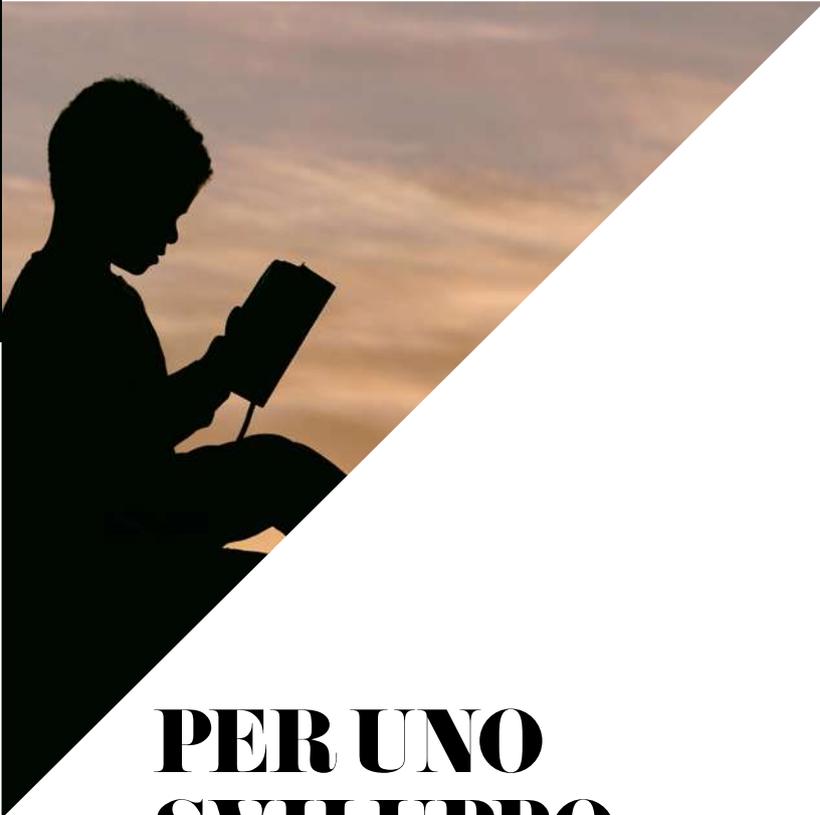
- Garantire a ogni ragazza e ad ogni ragazzo libertà, equità e qualità nel completamento dell'educazione primaria e secondaria.
- Garantire a tutti uno sviluppo infantile di qualità.

## EDUCAZIONE

- Un aumento del numero di giovani e adulti con competenze specifiche - anche tecniche e professionali - per l'occupazione.
- Eliminare delle disparità di genere nell'istruzione.
- Garantire un accesso equo, a tutti i livelli di istruzione e formazione professionale, delle categorie protette.
- Portare tutti i giovani, sia uomini che donne, ad avere un livello di alfabetizzazione e una capacità di calcolo almeno accettabile.

Inoltre, l'ONU si pone come ulteriore obiettivo del 2030 il seguente: **«che tutti i discenti acquisiscano la conoscenza e le competenze necessarie a promuovere lo sviluppo sostenibile, anche tramite un'educazione volta ad uno sviluppo e uno stile di vita sostenibile, ai diritti umani, alla parità di genere, alla promozione di una cultura pacifica e non violenta, alla cittadinanza globale e alla valorizzazione delle diversità culturali e del contributo della cultura allo sviluppo sostenibile»**. C'è poi il discorso della cooperazione internazionale che, all'interno di questi obiettivi da perseguire, dovrebbe fornire anche la presenza di insegnanti qualificati che devono essere formati negli stessi Paesi in via di sviluppo. Un progetto già di complessa realizzazione che si è complicato ulteriormente dopo che sul mondo intero è piombata la pandemia; ora anche i Paesi ricchi e industrializzati si ritrovano assolutamente impreparati ad affrontare il problema e a superarlo. Se poi lasciamo per un momento da parte la comunità internazionale e rivolgiamo la nostra attenzione all'Italia, lo scoglio appare ancora più difficile da superare. Per quanto riguarda il nostro Paese, l'ONU afferma che **«per il periodo**





## PER UNO SVILUPPO

compreso tra l'autunno del 2016 e la prima metà del 2017 emerge un miglioramento riguardo l'aumento del tasso di completamento degli studi terziari per i 30-34enni, salito al 26,2% dal 25,3% dell'anno precedente, e la diminuzione dal 14,7% al 13,8% della quota di uscite precoci dal sistema di istruzione e formazione dei 18-24enni. Continua, però, l'allarme circa l'elevata quota (tra il 15% e il 25%) di quindicenni che non raggiunge la soglia minima delle competenze giudicate indispensabili per potersi orientare negli studi, sul lavoro e più in generale nella vita; e continua anche la presenza di crescenti divari di genere nelle materie scientifiche e in matematica». Quello che aspetta l'istruzione italiana per adeguarsi ai sistemi più avanzati è un viaggio lungo e pericoloso e il fattore coronavirus non può certo risultare incoraggiante se si considera che ancora oggi non è chiaro quando si potranno riaprire le scuole e le università. Di contro, si è finalmente inaugurato anche in Italia il tempo dell'istruzione via internet, con gli studenti connessi dalle loro case e i professori dall'aula scolastica. Naturalmente i docenti dovranno comprendere che non si tratta di trasferire le lezioni tradizionali su una piattaforma digitale, ma di sapersi dotare di nuove

## SOSTENIBILE

metodologie adatte ai sistemi più innovativi. Un bel passo avanti, quello della didattica digitale, se ben interpretato da docenti motivati e pronti ad abbracciare nuovi metodi; ma un possibile disastro se dato in mano a persone demotivate e stanche che non darebbero alcun apporto al necessario giro di boa. Da non sottovalutare anche il divario tecnologico esistente oggi tra nord e sud della nazione, un divario che si evidenzia dalla qualità delle linee di trasmissione, ma anche dal fatto che a sud di Roma solo 2 studenti su 4 possiedono un computer o una connessione in rete. Dunque, è giunto il momento di superare questa "fanghiglia" burocratica e migliorare la vita di tutti, soprattutto dei più giovani. Saremo capaci di raccogliere la sfida, magari avvalendoci degli aiuti internazionali?



**OPESITALIA.IT**

---

