

MAGAZINE

Biancazzurra

02

www.biancazzurramagazine.it

A.C.D.
BIANCAZZURRA



CALCIO

Anno 12 - n.°03 - Ottobre 2020

“If you're afraid to fail, then you're probably going to fail.”
Kobe Bryant



BASKET



2010 - 2020
dieci anni insieme

Sogniamo
cose fantastiche

10 ANNI DA PROTAGONISTI

BASKET SORBOLLO



U /ZONA MISTA
n'eredità importante:
La parola al nuovo Presidente



A.C.D.
BIANCAZZURRA



CALCIO

ZONA MISTA

“Ho odiato ogni minuto di allenamento, ma mi dicevo: non rinunciare. Soffri ora e vivrai il resto della tua vita come un campione.” Muhammad Ali

Gruppo
zatti



LEI
"INVECCHIA"
TU
RISPARMI

LA TUA AUTO CON NOI ACQUISTA VALORE...

La manutenzione con gli anni è sempre più conveniente.

+ 4 anni

-20%

+ 5 anni

-25%

+ 6 anni

-30%

Inoltre -10% di sconto sulla MANODOPERA

Sconti riservati sui ricambi per la manutenzione ordinaria su vetture con anzianità superiore a 4 anni e rispettiva manodopera.

OFFERTA RISERVATA ESCLUSIVAMENTE ALLE OFFICINE DI GUASTALLA E BRESCELLO

Guastalla
Via Cisa Ligure 27/1/2
Tel. 0522/484782

Numero Verde
800 984 413
www.gruppozatti.com

Brescia
Via Cisa 51/1
Tel. 0522/484726

“Nel mondo dei tuffi si dice: migliore il tuffatore, più instabile la personalità.”
Elmore Leonard

T /LA FATICA DIVENTA PURO DIVERTIMENTO

Ti piace lo sport?

Se la risposta è sì, fanne tanti e divertiti!

ATTUALITÀ
P A R M A



Il Direttore di Biancazzurra Magazine, il caro amico *Andrea Fiore*, mi chiama e mi propone di collaborare con un articolo sul rapporto sport/momento Covid appellandosi al mio curriculum (lungo perché ormai diversamente giovane) ed alle mie esperienze. Invece io voglio aiutarvi usando la mia passione, il mio fare sport (anche più di uno) e soprattutto il mio divertirmi attraverso queste pratiche.

Perché quello che voi bambini (se siete fra i 6 ed i 10 anni) o voi ragazzi (fino agli anta...) dovete sapere è che se adesso vi piace fare sport (qualsiasi sport) vi piacerà anche a 40 anni, a 50 e anche alla mia veneranda età (per uno sportivo) di 66 anni.

Io ho iniziato a fare sport all'oratorio a Fidenza e lì si facevano davvero le Olimpiadi. Poi a 10 anni iniziai con il basket e me ne innamorai perdutamente. Ricordo

ancora le partite che venivano a fare a Sorbolo dove il campo era all'aperto vicino alla chiesa e con la maglia Fulgor faticavamo, ma vincevamo spesso.

Poi non avendo raggiunto un'altezza sufficiente per la pallacanestro ecco che a 15 anni vado verso l'atletica leggera e le corse ad ostacoli in particolare. Altro innamoramento, ma arrivano anche risultati e sui 400 ad ostacoli arrivo a vestire la maglia AZZURRA. Non biancazzurra ma tutta azzurra con lo stemma tricolore e la scritta ITALIA. Il sogno di tutta la vita che si avverava... Attenzione ragazzi: l'atletica è allenamento ogni giorno, qualche volta anche due volte al giorno, ed è veramente un grande sacrificio. Intanto studio, finisco l'Università, inizio ad insegnare e quasi subito passo da atleta ad allenatore, iniziando ad occuparmi oltre che di atletica anche di calcio, di atleti di ogni tipo di sport che devono recuperare infortuni grossi ecc... E intanto inizio ad andare in bici, continuo a correre anche in gare di resistenza lunghe, faccio sci da fondo partecipando addirittura ad una 24 ore, gioco a tennis, continuo a divertirmi a basket con gli amici, mi appassiono al Wind surf e faccio regate, vado a vela, riprendo a fare sci da discesa e soprattutto pedalo molto. Pedalo tanto e faccio tanto sport e... arrivo alla mia età senza accorgermene. **Ma com'è bello faticare, caso mai insieme agli amici, e sentire il corpo che in forma risponde alle sollecitazioni del cervello. E fare il tutto in mezzo alla natura, lungo i fiumi, nei boschi e... con tanto divertimento.**

Alla fine un qualche consiglio anche specifico dobbiamo darlo: continuate a curare la tecnica individuale dei vostri sport, anche da soli. Palleggiate con i piedi e con le mani a volley, usiamo anche il muro, miglioriamo il tiro a canestro e altre tecniche. Ma soprattutto provate a pedalare (avete la ciclabile del Parmigiano, i percorsi della Parma morta, gli argini a Bocca d'Enza a Mezzani ecc...) a correre... la corsa servirà a tutti. Ma proprio a tutti... E poi salite sulle piante, saltate i fossi e girate per la natura: quanto si impara e quanto ci si diverte.

Arriveranno tempi migliori, ritroveremo le partite e molto allenati ci divertiremo ancora di più. E maschi o femmine non cambia... Mi raccomando: telefonini e tv già li usiamo abbastanza. Fuori in mezzo alla natura... passi lunghi e ben distesi e vedrete che anche la fatica sarà divertimento puro.

Vincenzo Pincolini



“Il modo migliore per imparare uno sport è di guardare e imitare un campione.”

Jean-Claude Killy

"Per essere il numero uno, devi allenarti come se tu fossi il numero due."
Maurice Greene

"La forza non deriva dalle capacità fisiche, ma da una volontà indomita."
Mahatma Gandhi

U/IL CALCIO NEL CUORE Un'eredità importante: La parola al nuovo Presidente

**OLTRE
LO SPORT**



Il calcio nel cuore. Il mondo della comunicazione nella testa. Un pizzico di incoscienza e tante idee da mettere a disposizione della Biancazzurra.

Pierfrancesco Deusebio si è presentato con l'entusiasmo di un bambino, il giorno in cui è stato nominato presidente della società. Entusiasmo ma non solo ovviamente: organizzazione, determinazione nel raggiungere i propri obiettivi e una massiccia dose di umanità, elemento indispensabile per farsi ben volere immediatamente all'interno di un ambiente totalmente nuovo per lui.

"È stato l'amico Andrea Fiore a coinvolgermi in questo progetto. Io ho sempre amato il calcio anche se non l'avevo mai vissuto da protagonista, una volta tolti gli scarpini. Sono veramente contento di poter tornare ad assaporare questa realtà".

Già perché Pierfrancesco Deusebio vive (e ha vissuto) l'amore per il pallone a 360 gradi: "Prima in campo, vestendo la casacca di diverse squadre del territorio tra cui Quattro Castella, Colorno e Fontanellato.

Poi professionalmente, perché grazie alla mia azienda, "Ufficio Promozioni Italia", ho lavorato fianco a fianco con il Parma Calcio. E ancora come tifoso: non me ne vogliono gli amici crociati ma sono un supporter della Juventus.



E ora anche da dirigente, in un percorso con la Biancazzurra che è cominciato a luglio e che mi sta coinvolgendo sempre di più".

Da dove nasce la scelta di diventare presidente della società?

"Alla Biancazzurra mancava questo tipo di figura dopo la scomparsa dello storico presidente Mazzali. Serviva un uomo che non fosse solo immagine ma anche coordinamento per i tutti coloro che dedicano il loro tempo a questa realtà. Mi sono reso disponibile con grande piacere e in breve tempo mi sono sentito assorbito da un vortice che mi porta a Lentigione quasi tutti i giorni".

È il segno che si tratta di un ambiente che le piace.

"Mi hanno accolto in maniera splendida: oltre ad Andrea Fiore, devo citare Vittorio Mazzali, figlio dell'ex presidente. Mi ha aiutato a muovere i primi passi in un territorio che non conoscevo. Vittorio ha la Biancazzurra nel cuore. E ancora Brenno Lasagni, un direttore sportivo di grande esperienza, capace di darmi sempre un punto di vista differente. Daniela Gatti, essenziale nella gestione del settore amministrativo. Juri Bertasi e la moglie Olga, indispensabili per la vita degli spazi in cui lavora la società e la squadra".

Una società che è al suo anno zero?

"Esattamente. Ma questo non vuol dire che si strutturi in una situazione di attesa. Anzi: l'ambizione è quella di capire realmente le nostre potenzialità per poi darci degli obiettivi veri e raggiungibili. Abbiamo un progetto chiaro nella nostra mente".

Su che basi si fonda questo progetto?

"Innanzitutto il senso di appartenenza: due terzi della squadra sono stati confermati e i nuovi acquisti hanno sposato la filosofia della Biancazzurra, una società gestita in maniera moderna che non guarda solo al campo ma che mette in campo, e il gio-

co di parole è voluto, tutto quello che può servire per raggiungere grandi traguardi. Non mi nascondo nel dire che la nostra ambizione sia quella di tornare a giocare in

Promozione. Non so se sarà quest'anno o più avanti. Ma faremo di tutto per riuscirci".

Cosa intende quando parla di società moderna?

"Parto da un esempio per essere chiaro: Lentigione ha un impianto meraviglioso. Noi vogliamo farlo rendere al massimo, non solo per i nostri allenamenti e una partita ogni due settimane. La vita dello stadio durante tutta la settimana, con eventi, manifestazioni e attività sportive, darebbe un valore aggiunto non solo al paese ma a tutta la zona circostante Brescello. E questo è stato perfettamente recepito dal sindaco".

Dalla poltrona al campo: da chi riparte la squadra?

"Da Enzo Aiolfi, il nostro mister. Mi aspetto grandi cose da lui. Ha tutta la mia stima. E poi da Matteo Russo, ex giocatore della Biancazzurra, ora aiuto allenatore. Il collante perfetto tra tecnico e spogliatoio. Il calcio come

divertimento, attaccamento all'ambiente e condivisione nello spogliatoio. In più c'è la volontà da parte mia di riorganizzare la società come se fosse un'azienda: vogliamo ripartire da questi capisaldi per crescere".

E se chiudesse gli occhi e le chiedessi di pensare alla Biancazzurra, cosa le viene in mente?

"Il passaggio del primo turno della Coppa Emilia. Una gioia immensa: ho visto l'entusiasmo dei giocatori e dei dirigenti. Ho sentito i calciatori che hanno intonato un coro per me: in maniera spontanea hanno voluto rendermi partecipe di questo loro successo. La mia speranza è di rivivere ancora tante notti come quella".

Pietro Razzini





**TIPOGRAFIA
Donelli**

43058 SORBOLO (Parma)
Via l° Maggio, 15
Telefono 0521 694215
Fax 0521 694189
e-mail: info@donelli.org

"Non esiste una curva dove non si possa sorpassare."
Ayrton Senna

"La forza mentale distingue i campioni dai quasi campioni."
Rafael Nadal

I /ZONA MISTA **Il primo bilancio:** Tra alti e bassi un mese di partite è già passato

A.C.D.
Biancazzurra



Il primo mese di partite ufficiali è già passato.

Il bilancio non è negativo, chiaramente siamo solo all'inizio e abbiamo ancora tanto da migliorare. Ma abbiamo guadagnato il pass per i gironi di coppa eliminando la Juventus Club, dopo due gare molto combattute che ci hanno visto entrambe le volte andare in svantaggio e hanno dato qualche sicurezza in più nel gruppo.

Abbiamo esordito in campionato con una vittoria importantissima, contro un altro avversario ostico come il Team Traversetolo, mostrando però due volti: primo tempo dove dopo qualche indecisione e rischio di troppo ci ha visto dominare e chiudere sul 3 a 0 prima dell'intervallo; secondo tempo dove abbiamo completamente staccato la spina e siamo andati in balia dell'avversario, 3-2 finale.

Quindi bene per i 3 punti, da rivedere l'atteggiamento del secondo tempo perché abbiamo rischiato di buttare via una partita e soprattutto gli sforzi fatti fino a quel momento.

La settimana scorsa invece è arrivata la prima sconfitta.



ta stagionale: Solignano - Biancazzurra 3-0. Un risultato pesante, ma giusto. Avversari cinici, furbi e con più voglia di far risultato. Noi troppo impegnati ad innervosirci e a non giocare. Non c'è bisogno di preoccuparsi, perché purtroppo siamo consapevoli di essere entrati in campo nel modo sbagliato. Ma dobbiamo anche fare alcuni conti: tanti ammoniti, un espulso e qualche giocatore acciaccato.

Domenica dovremo affrontare un'altra trasferta insidiosa, questa volta contro un Palanzano che ancora non ha

disputato nessuna partita ufficiale. Ma questo non deve farci credere di poter andare lì e giocare tranquillamente, perché abbiamo già visto che se non abbiamo tutti la stessa determinazione e voglia di fare, rischiamo di perdere contro chiunque. **Detto questo, testa alla partita di domenica, convinto che i ragazzi saranno pronti a riscattarsi dopo la batosta di Berceto.**

Quindi forza Bianca!!!

Matteo Russo
A.C.D. Biancazzurra



“Sono il più grande. Non solo li metto K.O, ma scelgo anche il round.”

Muhammad Ali

“Un vincitore è un sognatore che non si è mai arreso.”
Nelson Mandela

RUGBY COLORNO

Rugby Sorbolo Mezzani:

Presentata la stagione 2020-2021

RUGBY
Colorno



Foto senza dispositivi di protezione, scattate prima del Lockdown.



RUGBY

Lo scorso sabato 10 ottobre, presso il centro sportivo del Rugby Colorno, il Rugby Sorbolo Mezzani ha aperto ufficialmente la nuova stagione, presentando le formazioni che scenderanno in campo per il 2020/21.

Alla guida dei coach Lisa Cortesi, Martina Casolin e Davide Landini, saranno una Under 6 e un'affollatissima Under 8 a colorare i campi di via Gruppini.

“Siamo pronti a cominciare un altro anno con grande entusiasmo”, ha commentato il Presidente del Rugby Sorbolo Mezzani Pier Paolo Pelagatti. “In attesa che le circostanze migliorino, i nostri ricetti si stanno allenando, rispettando i protocolli e le misure di sicurezza. Negli ultimi anni siamo cresciuti tanto, arrivando fino ad ospitare una tappa del Torneo Nazionale Superchallenge U14. Ci dispiace non poter organizzare il nostro Torneo del Riccio, ma recupereremo non appena possibile”.

“Faccio un grande in bocca al lupo sia ai nostri ragazzi che agli amici del Rugby Colorno, augurando a tutti di riuscire a rivederci presto”.

I TESSERATI PER LA STAGIONE 2020/21:

- Galbusera Christian
- Notari Valentino
- Cattabiani Alessandro

- Del Monte Mattia
- Devincenzi Riccardo
- Foa Lapo
- Lasagna Leone
- Manfredi Alessandro
- Marini Elia
- Plodari Andrea
- Santi Emanuele
- Vecchi Diego
- Vighi Thomas
- Merendino Samuele.



Pier Paolo Pelagatti

marketing-mix.it

What you need

Mi hanno chiesto: “Perché corri?”
Io ho risposto: “Perché tu sei fermo?”
(Jeremy Wariner)

Le distanze non si misurano in km, ma in possibilità.

mm
marketing-mix.it

communication - media content - photo - video
new technologies - printing solution - promotional

Fiorista Monti

Via Gramsci, 31 - 43058 Sorbolo (PR)
tel. 0521 694122 · fax 0521 698828
e-mail monti.posta@libero.it

“Non è vero che non mi piace vincere: mi piacevincere rispettando le regole.”

Zdenek Zeman

“I rigori li sbaglia solo chi ha il coraggio di tirarli.”

Diego Armando Maradona

“Un vincente vuole sempre la palla quando la partita è sul filo.”
Jimmy McGinty

“Vola come una farfalla, pungi come un’ape.”
Muhammad Ali

C /INIZIANO I CORSI **ambio della guardia:** Novità importanti per il Consiglio Direttivo

GINNASTICA
SORBOLO



A.S.D. GINNASTICA SORBOLO

Questo 2020 è stato un anno sicuramente di cambiamenti, anche per la Ginnastica Sorbolo.

Dopo 5 anni di operato, la Presidente Beatrice Spaggiari ha deciso di non ricoprire più la carica massima della società, lasciando il posto ad Adriano Reverberi, già membro storico del consiglio direttivo.

L'ex Presidente Spaggiari comunque rimane attualmente membro del direttivo, al quale si sono aggiunte (oltre ai veterani: Michele Oppici, Emanuele Preti, Valerio Baricchi, Marco Garavaldi e Fabrizio Mendogni), Monia Agujari e Sandra Cavalca.

Il nuovo consiglio, eletto lo scorso settembre, si è messo subito al lavoro per organizzare al meglio le attività della società che, ad oggi, contano numeri inaspettati. Nonostante le difficoltà e le perplessità, gli iscritti ai corsi di ginnastica non sono assolutamente mancati, anzi, è stato necessario sospendere l'accettazione delle iscrizioni per poter garantire il pieno rispetto delle norme anti contagio da Covid-19.

Saranno istituite, comunque, delle liste di attesa aperte fino alla metà del mese di novembre per chiunque volesse prenotare una prova nel caso si liberasse un posto.

Per info e chiarimenti a riguardo potete sempre rivolgervi alla mail ginnasticasorbolo@libero.it.



NUOVA
STAGIONE



FARMACIA DI SORBOLO S.N.C.
di **BUSANI DR. FRANCO & C.**

VIA ITALO FOCHERINI
TEL: 0521 694132

STUDIO LEGALE BENASSI

Avv. Mariaelena Benassi

Via V. Veneto, 13/A 42022 BORETTO (RE)

Tel. 0522 965387 - Cell. 335 5852050

me.benassi@avvocatomariaelenabenassi.it



Parafarmacia IL SORBO

FARMACI DA BANCO - VETERINARIA ANCHE CON RICETTA MEDICA
INTEGRATORI - OMEOPATIA - FITOTERAPIA - DERMOCOSMESI

Via Focherini 20 c/o Centro Commerciale "La Sovrana" - Tel 0521 655616
Apertura lunedì-sabato 8.30-12.30 / 15.30-19.30

AZIMUT
GLOBAL ADVISORY

Stefano Zilocchi
Private Banker

Azimut Global Advisory
43121 Parma · S.da Repubblica, 80
T. +39 0521.1714956 · F. +39 0521.1851888
C. +39 335.5395938 · stefano.zilocchi@azimutga.it

“Più difficile è la vittoria, più grande è la felicità nel vincere.”

Pelè

“Nello sport non potrà mai esistere un momento uguale ad un altro.”

Michael Schumacher

“Pattino per soddisfare me stessa, non ho bisogno di compiacere.”

Carolina Kostner

“Se vuoi avere tutto dallo sport devi prima dargli tutto.”
Filippo Magnini

PIUTRE RACCONTA Inizia lo show time: A chi assomiglia Dejan Kulusevski?

PIUTRE
www.piu3.it



Sin da quando giocava nelle giovanili dell'Atalanta, ogni volta che entrava in campo, iniziava lo "show time".

Dejan Kulusevski è stata la rivelazione della scorsa stagione. Un fenomeno vero che ha regalato al Parma e ai suoi tifosi momenti esaltanti. Per non parlare dei fantallenatori che avevano scommesso su di lui quando era ancora sconosciuto ai più, strappando un prezzo vantaggioso in sede d'asta e gustandosi reti e assist a profusione.

Non è un caso se, dopo soli cinque mesi, la Juventus abbia deciso di affondare il colpo e portarlo a Torino per fargli vestire la maglia bianconera e garantire lo "show time" ogni volta che la Vecchia Signora entra in campo. Piutre, il primo brand di abbigliamento per chi ha il Fantacalcio nel cuore, vi vuole raccontare proprio DK44.

Ma a modo suo: spingendo sulle emozioni, sui ricordi, viaggiando nel passato con lo stile di quel "Fantacalcio dei Sogni" (il Fantacalcio Vintage che ha permesso ai nostri social Facebook @piutresport, Instagram @piutrefantacalcio e Youtube @piutrefantacalcio di essere cliccati da migliaia di follower) che riporta nel mondo di oggi i fenomeni del passato.

E allora perché non giocare con la fantasia e rileggere i grandi del pallone, in un futuro padrone del calcio mondiale.

A chi assomiglia Dejan Kulusevski?

Le opinioni si sprecano. Pareri eccellenti che ci permetteranno di scavare nella serie A che fu per rivivere giocatori, protagonisti e aneddoti. Mettetevi comodi, indossate il vostro capo di abbigliamento Piutre (trovate il catalogo completo sul sito www.piu3.it) e immergetevi nei ricordi.

Sandro Sabatini, affermato giornalista Mediaset, affianca lo svedese a un fenomeno vero: "Secondo me assomiglia a Zidane". Difficile dargli torto: di Zizou ha l'eleganza, il tocco di palla, il piacere dell'assist, la capacità di anticipare il gioco e vedere corridoi impensabili per la maggior parte dei colleghi. Dejan ha rimarcato più volte come la sua posizione preferita in campo sia proprio quella di trequartista e chi meglio del campione del mondo francese (per di più con un passato alla Juventus) può essere considerato l'esempio perfetto in cui specchiarsi. Da uno juventino a un altro: Pavel Nedved è stato indicato dall'ex tecnico del Parma, **Roberto D'Aversa**, come il campione a cui fare riferimento se si vuole andare a ritroso nel tempo: "Dejan fa 12-13 chilometri di media a partita ma riesce ad abbinare la qualità alla quantità. Sono pochi quelli così". Forse meno potente della "furia ceca" (così l'attuale dirigente bianconero era soprannominato quando giocava) ma una tenuta fisica e una serie di movimenti che sicuramente favoriscono l'accostamento: anche Nedved partiva da posizione decentrata per poi trovare lo specchio della porta entrando in campo. Pro-

prio come il Kulusevski impostato da D'Aversa nel Parma della scorsa stagione.

E rimanendo in casa crociata, c'è un calciatore che si è sbilanciato ulteriormente. Ma non un calciatore qualsiasi. Stiamo parlando del capitano **Bruno Alves**: "Per me è più simile a Figo, ovvero a una tipica ala portoghese. Dejan è creativo e capace di giocare determinanti". Il centrale difensivo scomoda un monumento del football lusitano: nonostante sia un classe 2000, Kulusevski ha dimostrato di saper essere decisivo in Serie A. Con una semplice giocata, con un passaggio filtrante, con un cross pennellato sulla testa di un attaccante. Questo è il segreto del campione vero. Figo lo è stato: i tifosi dell'Inter hanno potuto gustarsi gli ultimi battiti di una carriera vissuta in Spagna tra Real Madrid e Barcellona. Ma, nonostante l'età avanzata, Luis è spesso riuscito a essere decisivo. Come dimenticare la punizione dal limite dell'area che ha assicurato la Supercoppa Italiana ai nerazzurri al termine di una clamorosa rimonta contro la Roma?

(da 0-3 a 4-3 con un gol di Figo al 94'). Fantasia al potere anche per il primo allenatore di DK44 ai tempi del Brommapojkarna, **Andreas Engelmark**: "Ha la stessa capacità di dribbling di Robben".

Un altro esterno offensivo, in questo caso un mancino che parte da destra ed è capace di meravigliare il pubblico con quel piede. Andate a vedere le parabole con cui Dejan ha segnato al Bologna in maglia Parma. Oppure la prima rete con la casacca della Juve. L'effetto dato al pallone è quello dei tipici gol "alla Robben". E quindi qual è la risposta corretta? In una nazione di 60 milioni di allenatori (e 7 milioni di fantallenatori) ogni opinione può essere accettata. L'unica cosa che si può fare è sedersi comodi, sugli spalti o sul divano di casa, indossare un capo Piutre con cui vivere le emozioni positive del calcio e... godersi lo "show time".

Pietro Razzini
Piutre Fantacalcio



Scarlino Massimo
Agente di commercio bulloneria e utensileria

Via XXV Aprile, 6 43018 Trecasali Parma
Tel 366 4132876 . Email scarlino.massimo@commerciodado.it
P.I. 02495300341

“Il pallone è per tutti. Il calcio è per pochi.”

Claudio Lotito



“Niente come lo sport sa dare gioie pazzesche che durano un attimo.”

Dino Zoff

Il regalo perfetto per veri
FANTALLENATORI!



“Nel canottaggio bisogna essere un po’ ballerine e un po’ boscaioli.”

Giampiero Galeazzi

“Una componente importante dello sport è lo spirito di emulazione.”
Sandro Ciotti

/SQUASH Lo squash non si ferma Il periodo è duro, ma non molliamo

SQUASH
Halley Squash Parma



Nonostante un periodo molto duro per tutti, che ha colpito duramente anche l'attività sportiva, i nostri ragazzi dell'A.S.D. "Halley Squash" non si sono mai scoraggiati ed hanno cercato di tenersi sempre in allenamento.

La Federazione Italiana Giuoco Squash inoltre, ha previsto, attraverso un protocollo ben strutturato, la prosecuzione degli allenamenti; grazie a questa possibilità siamo riusciti ad inaugurare anche il secondo campo da Squash, con tanta soddisfazione da parte di tutti i ragazzi per il lavoro che è stato fatto in questi mesi.

Situazione generale permettendo, l'organo Federale, ha previsto in calendario alcuni importanti tornei per riaprire la stagione, come i Campionati Italiani Giovani che si terranno dal 30 Ottobre al 1 Novembre, con ragazzi provenienti da ogni parte d'Italia. Non mancheranno anche i Campionati Italiani Individuali Assoluti, in programma dal 4 al 6 Dicembre, e quelli a Squadre dal 10 al 13 Dicembre.

Il periodo che stiamo attraversando sicuramente non è dei più semplici, e a tal proposito lo Sport può offrire un'opportunità di svago e distrazione in più, rispetto a queste giornate complesse che stiamo vivendo un po' tutti.

Augurandoci che questa situazione generale si normalizzi il prima possibile, l'appuntamento è ai campi di Sorbolo presso la struttura "Body Center" di via XI Settembre, dove, chi volesse anche semplicemente avvicinarsi allo Squash per la prima volta, avrà la possibilità di fare una prova gratuita con Istruttori Federali qualificati.

Paolo Allevato

Per maggiori informazioni, o per iscrizioni, i contatti sono i seguenti:

📍 Palestra Body Center: 0521-690371

✉ halleysquash01@gmail.com

📱 Halley Squash Parm 🌐 HalleySquash01



NEWLAB

ABBIGLIAMENTO / TECNICO SPORTIVO

NEWLAB SRL

Via caduti del lavoro 7, Sorbolo 43058 (PR)

info@newlabsrl.it



“Se fossi invincibile mi sarei dedicato a qualche sport estremo.”

Tom Welling

“I campioni si riconoscono da come si rialzano dopo una sconfitta.”

Niccolò Campriani

M /BAMBINI Mascherine protettive: Perchè fanno appannare gli occhiali?

ALLODI
OTTICA

Addio Appannamento
**NO FOG
SPRAY
ANTI
APPANNANTE**



New!



- VISIONE LIBERA
DALL'APPANNAMENTO
- SI ATTIVA STROFINANDO
LA PEZZOLINA SULLE LENTI
- UTILIZZABILE TUTTE LE VOLTE
CHE VUOI

OTTICA ALLODI
Sorbolo

Il prodotto, che fa parte della gamma ZEISS per la pulizia delle lenti, viene applicato direttamente sulla lente e poi asciugato con il panno antiappannamento in dotazione.

Si consiglia, prima di utilizzare lo spray, di pulire bene le lenti degli occhiali con le salviettine umidificate Zeiss monouso che non contengono sostanze detergenti aggressive o profumi artificiali che non graffiano le lenti, come per molte ditte che si trovano in commercio.

COME FUNZIONA?

Lo spray anti-appannamento lascia una sottile pellicola idrofila (paragonabile a un rivestimento aggiuntivo temporaneo) sulle lenti. Ciò garantisce che le goccioline di acqua condensata non aderiscano alla superficie della lente, prevenendo l'appannamento delle lenti.

A causa del flusso d'aria limitato, l'appannamento degli occhiali tende ad essere più comune quando si indossa una maschera medica o in tessuto perché il respiro fuoriesce principalmente dalla parte superiore della maschera.

Quando espiri, il tuo respiro caldo entra in contatto con le lenti più fredde, che appannano le lenti e offuscano la tua vista. Questo vapore crea anche l'umidità in eccesso intorno agli occhiali che riduce la presa dei naselli e facilita lo scivolamento sul viso.

Fortunatamente, esiste un modo molto più comodo, semplice e duraturo per mantenere le lenti senza appannamento: applicare lo spray ZEISS AntiFOG sulle lenti!

Lo spray anti-appannamento e il panno che, se usati insieme, possono garantire una visione più chiara e confortevole, soprattutto quando si indossa una maschera. Lo spray non è solo efficace, ma anche facile e sicuro da usare.



Benessere visivo e Professionalità al servizio del cliente

Via Gramsci, 19/21 - 43058 Sorbolo (PR) Tel/Fax 0521 690261 - info@otticaalodi.it
www.otticaalodi.it

R1



AUTOMAZIONE & INNOVAZIONE

Erreuno fornisce sistemi e componenti per l'automazione industriale, sia di tipo hardware che software. L'azienda, che sarà presente anche quest'anno all'evento SPS IPC Drives Italia, si offre principalmente come partner tecnologico, in grado di offrire soluzioni integrate e avanzate attraverso la distribuzione di sistemi hardware e software, servizi di progettazione su misura del cliente e prodotti per l'automazione di marchi prestigiosi. Tra i principali brand proposti da Erreuno figurano Advantech, di cui è rivenditore ufficiale in Italia, Adel System, Amplicon, Arestech, Armagard, Automa, Eaton, Kyland, Philips, Winmate, Unitronics.



Eagle-Eye è il sistema di teleassistenza Erreuno, che permette di accedere da remoto a qualsiasi periferica che abbia una connessione ethernet e seriale (PC, PLC, schede di controllo, HMI, Inverter, etc..). Erreuno mette a disposizione anche Eagle-View, un sistema di teleassistenza audio/video che permette di "vedere" e comunicare con l'operatore sull'impianto tramite l'ausilio di un server dedicato lato desk e occhiali per la realtà aumentata (o dispositivi Android). La sicurezza del sistema, garantita attraverso connessioni protette e crittografate, è data anche dalla presenza di una chiave fisica presente su tutti i gateway Eagle-Eye, che permette di abilitare o disabilitare il collegamento. In questo modo l'utente stesso decide quando la connessione può essere attiva. Gli accessi ai pannelli di controllo sono gestiti tramite un login. Tutti i Pc client e i gateway devono essere opportunamente abilitati per accedere al sistema.

ERREUNO S.R.L.

Via Novella 13 - 43058 Sorbolo (Parma) Italy tel +39 0521 694164 info@erre1.it
www.erre1.it www.syby.it

“Abbiamo provato quarantaquattro difese per lui,
ma lui ha avuto quarantacinque modi per segnare.” *Al Attles*

UP
UFFICIO PROMOZIONI ITALIA
Parma
www.ufficiopromozioni.it
www.facebook.com/UfficioPromozioni
TEL 0521 709063

ESCOLMAR
ESCOLMAR
ESCOLMAR
ESCOLMAR
ESCOLMAR
ESCOLMAR
ESCOLMAR
ESCOLMAR

Lucio7
LucioFood.it
LucioFood.it

MISTO
MISTO
MISTO

LA BOTTEGA
DI VICOFERTILE

GROWING UP YOUR BUSINESS
Gadget personalizzati - Articoli promozionali - Merchandising - Regalistica

Simone Campanini

fisioterapista

riceve c/o
centro medico fisioterapico
via ospedale vecchio 10
Viadana

Tel 0375 833159



Ciclo2005

- **VENDITA BICI** di nostra produzione personalizzate a richiesta
- **RIPARAZIONI** cicli e **RESTAURI**
- **RITIRO E CONSEGNA** a domicilio

VIA G. VERDI, 9 SORBOLO (PARMA) - CELL. 348 7118558
WWW.CICLO2005.COM

“I record sono come le bolle. Scompaiono velocemente.”
Ethelda Bleibtrey

“Non chiederti cosa i tuoi compagni di squadra possono fare per te. Chiediti cosa tu puoi fare per i tuoi compagni di squadra.” *Magic Johnson*

“Se non credi in te stesso, nessuno lo farà per te.” *Kobe Bryant*

“posso accettare la sconfitta, ma non la resa.” *Michael Jordan*

10 /BASKET SORBOLO anni insieme:

SORBOLO
BASKET SCHOOL

Pronti per affrontare un futuro denso di sfide e obiettivi



Dieci anni fa ho scelto di provarci, Sorbolo aveva una tradizione importante nel basket riconosciuta in tutta la provincia di Parma e in buona parte della regione.

Quello che era stato un percorso di alcuni decenni non poteva essere abbandonato; così, insieme ad un appassionato gruppo di amici ci siamo dati da fare e abbiamo ricominciato. Era il 1 luglio del 2010 quando abbiamo costruito le fondamenta della nostra società.

Il passaparola è stato rapido ed efficace, la passione per la pallacanestro non si era ancora assopita e la credibilità di noi tutti ha reso semplice la creazione delle prime squadre di giovani giocatori. Mi sono speso totalmente, ho messo tutta la mia esperienza professionale nel cercare e selezionare i migliori istruttori possibili, i migliori allenatori, nello sviluppare piani di crescita nell'ottica di crescere una comunità di



giovani nell'insieme delle loro famiglie.

Tutto questo impegno, spesso faticoso ed al contempo piacevole, ha portato grande interesse e partecipazione.

Abbiamo incontrato, su questa strada, preziosi stakeholders, che, con il loro, determinante, contributo economico hanno permesso che si realizzasse, anno dopo anno, quello che inizialmente sembrava un sogno e che rapi-

INSIEME DA PROTAGONISTI



damente ha preso la consistenza di un progetto, chiaro e realizzabile.

Siamo ora, a dieci, rapidissimi anni, volati come volano gli anni dei nostri figli, una concreta realtà nel panorama del basket giovanile. Abbiamo intessuto collaborazioni con le migliori società sportive italiane e promosso un interscambio internazionale di conoscenza cestistica. La nostra ottica di crescita si sta facendo sempre più ampia e i metodi di lavoro sempre più professionali. Il decennio iniziato sarà decisivo per comprendere quale potrà essere il futuro del basket a Sorbolo e, perché no, anche nel nostro capoluogo. **Con l'aiuto e il sostegno di tutti, la condivisione e la consapevolezza della nostra comunità, siamo pronti per affrontare un futuro denso di obiettivi e traguardi da raggiungere.**

In questi dieci anni possiamo vantarci di avere partecipato ai campionati di tutte le categorie del Minibasket e del Settore Giovanile fino a tesserare oltre 200 atleti. Dei nostri ragazzi si sono occupati 25 tra allenatori e istruttori.

Vari nostri giocatori hanno fatto parte delle Selezioni Regionali.

Non sono mancati successi in alcuni campionati e tornei regionali e nazionali.

Abbiamo anche ampliato la proposta sportiva e ludica organizzando incontri con grandi campioni come Danilo Gallinari (NBA), David Moss, Bruno Cerella, Achille Polonara, Adam Pechacek, Jonas Valanciunas (NBA), Mantas Kalnietis (Eurolega) e proponendo workshop con allenatori di interesse nazionale come Mario De Sisti e Stefano Ranuzzi, che hanno suscitato grande entusiasmo ed interesse tra i nostri ragazzi.

Abbiamo anche organizzato Camp estivi nazionali ed Internazionali e abbiamo avuto proficue collaborazioni all'estero partecipando a degli stage in Danimarca presso la prestigiosa EftenSkole di Svendborg e in Lituania presso la Zalgiris Academy in Kaunas.

Per completare la proposta aggregativa abbiamo organizzato tutti gli anni l'Open Day di Basket Anchio!, la Festa di Halloween, la Festa di Natale e della fine dell'anno sportivo con atleti e famiglie.

Abbiamo realizzato tutto questo con grande passione ed entusiasmo coadiuvati dai nostri sponsor che da sempre ci sostengono con generosità e attenzione.

Per scoprire di più vai su www.basketsorbolo.it

Antonello Cantoni
Presidente



“Sbagliare una schiacciata è un momento imbarazzante, ci si sente soli al mondo. O almeno, così mi hanno detto...” *Julius Erving*

“Quando perdi e sei sicuro di averci messo il cuore, hai già vinto... lo dice uno a cui perdere non piace affatto.” *Kobe Bryant*

“Credi in te stesso quando nessun altro lo fa. Ciò ti rende all’istante un vincitore.”

Venus Williams



S3 sistemi

Elettricità Sicurezza Automazione

Impianti di allarme, videosorveglianza e antincendio, impianti elettrici civili e industriali, automazioni per cancelli, porte basculanti, persiane e avvolgibili, domotica e buiding automation.



www.s3sistemi.it



[s3sistemi](https://www.facebook.com/s3sistemi)



info@s3sistemi.it



certificati knx standard mondiale per il controllo di case ed edifici

E /MIRNA MARTINI Effetto COVID:

In 30 emozionanti capitoli gli essenziali valori della vita

CULTURA
P A R M A



Nell'Effetto Covid di Mirna Martini scorre il cammino di molti di noi...

Forse sarebbe stato redatto anche senza il male augurato arrivo del corona virus questo emozionante libro, determinato dalla penna di una sensibile scrittrice che sentiva nella propria anima il desiderio di trasmettere affascinanti momenti di vissuto globale.

Così Mirna Martini, ha pensato bene di poggiare lo sguardo verso quei valori umani, spesso sacrificati per esigenze vitali, riportandoli alla ribalta in trenta capitoli impegnati a far emergere importanti effettività, come l'amore, la famiglia, i legami con realtà odierne e passate, che nel corso dell'esistenza possono avere avuto un posto rilevante nella nostra vita.

Sappiamo bene che questo è uno dei momenti più difficili per l'intero pianeta, abitato da comunità diverse, alcune in pace altre in guerra, tutte costrette a rimettere in discussione i propri equilibri e soprattutto quelli che erano ritenuti punti fermi. Improvvisamente tutto è stato stravolto dalla mancanza di convinzione di albergare in un mondo migliore, proprio nel momento in cui ci sentivamo se non protetti almeno fuori dall'obiettivo del fuoco nemico.

Per nulla spaventata da questo repentino cambio del modus vivendi, l'autrice ha colto l'occasione per mettere in campo il proprio potenziale umano-letterario, con un avvicinarsi di situazioni filtrate attraverso gli occhi

dei diversi protagonisti e quindi vissute sotto prospettive dissimili, dove non tutto è scontato e ogni passo è un percorso in crescita.

Effetto Covid non vuole essere solo un resoconto di esperienze vissute, proposte con un sistema di scrittura dai rimandi continui agli ambienti e alle esperienze dell'esistenza femminile: la casa, la famiglia, il lavoro, gli amori con gioie e delusioni. Come assurdo sarebbe classificarlo autobiografico, anche se rappresenta la precisa volontà dell'autrice di raccontare con l'entusiasmo di chi ha nella mente e, soprattutto nel cuore, storie colorate di poesia e lirismo. Ogni capitolo presenta una perfetta ricostruzione di avvenimenti di vissuto sociale, con toni a volte accesi, in altre situazioni smorzati, tesi a mostrare fatti e avvenimenti come si sono svolti, senza la necessità di colorarli o romanzarli. Quindi grande sincerità nel raccontare di luoghi, ambienti, vicende umanitarie e comunitarie, momenti gioiosi nonostante il pandemico periodo.

Possiamo quindi tranquillamente affermare che i temi sono stati trattati con dovizia di particolari, sia nella visione d'insieme che lega i diversi argomenti, che nella sostanza letterale, senza far ricorso a iridescente quanto inutile fantasia fiabesca. È evidente che a Mirna piace parlare di emozioni e sentimenti attraverso un linguaggio che riesce ad esprimere gesta e fatti emozionanti con un criterio non imposto da colleghe più o meno note, o dal moderno modo di fare informazione. Senza generalizzare troppo, ricordando che nella scrittura femminile esistono generi ben precisi, nel caso della Martini fanno bella figura lo stile originale, vivacità, forza espressiva, e l'esatta percezione degli avvenimenti. Una bella dimostrazione che l'intuito della donna a volte supera nella sostanza, oltre che nella predizione, anche il maschio più astuto.

In una convincente narrazione spontanea, da apparire quasi fotografica, hanno importanza incontri a volte casuali, altri obbligati, luoghi da ricordare, paure più che motivate, la ricerca di pace e tranquillità, ma anche di amore per tutto ciò che ci circonda e, perchè no, di qualche sogno ad occhi aperti. Un viaggio nella memoria per narrare, attraverso un percorso tortuoso e non privo di ostacoli, meravigliose vicende e avvenimenti ricchi di pathos. Trenta storie affascinanti, che hanno il potere di arrivare nel più profondo del nostro intimo, in un vortice di avvincenti emozioni e illuminanti riflessi.

Roberto Ghirardi

“Lealtà e comunicazione sono sempre ricompensate nello sport.”

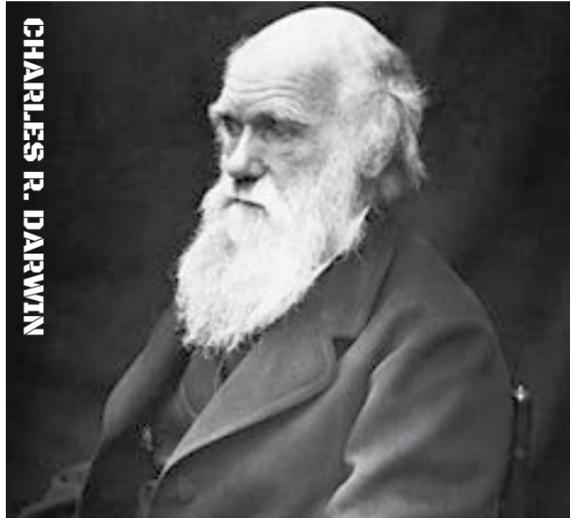
Cheech Marin

THE ENGLISH CORNER

Famous people of England

September 2020

ENGLISH
Corner



CHARLES ROBERT DARWIN

He was born in Shrewsbury on February 12, 1809 and died in London on April 19, 1882.

He was a British biologist, naturalist, anthropologist, geologist and explorer, famous for having formulated the theory of the evolution of animal and plant species by natural selection acting on the variability of hereditary characters, and their diversification and multiplication by descent from an ancestor common.

He published his theory on the evolution of species.

He collected much of the data on which he based his theory during a voyage around the world on the ship HMS Beagle, and particularly during his stop in the Galápagos Islands.

said that, on two surgeries he witnessed, in both cases (he felt ill) let him to drop out of the School of Medicine in 1827.

During his stay in Edinburgh, Charles also followed Audubon's ornithology lectures and found a way to embark at sea with the Newhaven oyster fishermen and research the local ponds.

Darwin's theory of evolution is based on three fundamental assumptions:

- 1. Reproduction:** all living organisms reproduce at such a rate that, in a short time, the number of individuals of each species may no longer be in balance with the food resources and environment made available to them.
- 2. Variations:** there is a wide variability of characters among individuals of the same species; there are slower and faster ones, lighter ones and darker ones, and so on.
- 3. Selection:** there is an ongoing struggle for survival between individuals within the same species and also with other species. In the struggle survive the most suitable individuals, that is, those who best exploit the resources of the environment and generate a larger offspring.

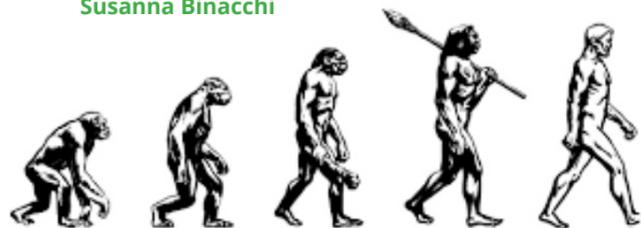
Darwin stated that the evolution of new species occurs through a gradual accumulation of small random changes. The positive ones, that is, favorable to the survival of the individual who is the bearer, ensure that that individual can reproduce more



easily and therefore transmit its characteristics to descendants.

Each species has its own adaptation to the environment evolved through natural selection.

Susanna Binacchi



Charles Darwin
Darwin signature

In 1825, two years before completing his studies, at the age of sixteen, he was enrolled by his father at the University of Edinburgh, Scotland, in the Faculty of Medicine and Surgery. The crudeness of the surgery of the time and his disgust for dissection (it is



www.valferpr.it



Automazioni Elettriche – Elettroniche Quadri Elettrici Impiantistica Elettrica - Pneumatica

Una realtà dinamica e flessibile
che può contare su uno staff di oltre 200 tecnici motivati
e disposti a condividere la propria esperienza con il cliente
avvalendosi di una struttura completamente attrezzata di oltre 3500 mq.

CAD elettrici e Software utilizzati



VAL.FE.R. SRL Elettromeccanica - Strada Privata del Commercio, 13 – 43044 Lemignano di Collecchio – PARMA – ITALY
Tel. 0039.0521.804246 – 0039.0521.804431 – Fax. 0039.0521.304690 – mogliapaolo@valferpr.it – service@valferpr.it
Capitale sociale € 500.000 i.v.

Family Bar

FAMILY BAR di Ghidoni Gianluca
Via GRuppini 43/3 - 43058 Sorbolo (PR)

SI ORGANIZZANO CENE E FESTE DI COMPLEANNO SU PRENOTAZIONE

“Lo sport deve insegnare a dare il massimo, a dire: più di così non potevo fare.”

Gabriella Dorio

“Lo sport ha bisogno di progettazione, innovazione, impegno costante.”
Pietro Menna

P / OTTOBRE 2020
rogetto Orto-giardino:
Seminiamo e zappiamo insieme!

NONTISCORDARDIME
ASSOCIAZIONE



Partito il progetto Orto-giardino in collaborazione con alcune associazioni di Sorbolo aderenti al Progetto Happy Food (Auser, Centro sociale autogestito, Carits ecc.) grazie al Bando di Fondazione Cariparma.

Le educatrici di Coop Nativa Cigno Verde seguono ragazzi e ragazze nel percorso che li porterà alla semina e

nontiscordardimè-odv
associazione per l'integrazione sociale

coltivazione di un orto presso la nostra casa di Mezzano Inferiore.

Prima della semina i nostri volontari hanno provveduto a preparare il terreno, al taglio dell'erba e alla zappatura.



CONAD SUPERSTORE

CAMPUS



Orari Conad

dal lunedì al sabato

8.30 - 20.30

domenica

9.00 - 19.30

**Via Bruno Schreiber, 15/E/Int. 7,
43100 Parma PR - Telefono: 0521 255961**

<https://www.facebook.com/centrocommercialecampus>

“Lo sport deve essere patrimonio di tutti gli uomini e di tutte le classi sociali.”

Pierre De Coubertin

“Nello sport il gioco deve essere una costante. Quando questa componente viene a mancare è ora di smettere.” Josefa Idem

“Darei mille libri per poter correre veloce come te.”
William Shakespeare

“Un atleta in corsa è una scultura in movimento.”
Edwin Moses

F/LO SPORT È CULTURA Facciamo sistema: Per vincere anche questa sfida

ATTIVITÀ
GIOVANILE



L'attività giovanile è il motore della sfida sportiva che da dieci anni abbiamo intrapreso e che ci dà gli stimoli per continuare a fare i sacrifici che servono per continuare la nostra strada.

Anche il Sorbolo Basket School, come tutte le associazioni sportive dilettantistiche, ha dovuto far fronte all'impossibilità di poter continuare il proprio piano di sviluppo sportivo per tutto il periodo primaverile. Abbiamo dovuto rimodulare le attività secondo necessità.

Dobbiamo ringraziare tutti i ragazzi e le loro famiglie per aver mostrato attaccamento al Sorbolo Basket School e averlo inteso come una comunità che agisce di per l'interesse comune.

In qualità di Associazione Sportiva Dilettantistica sentiamo la necessità di evidenziare con maggior forza il nostro status di Associazione proprio per sottolineare il ruolo di partecipazione attiva che abbiamo nel territorio. Riteniamo di aver costituito negli anni, attorno alla passione per lo sport della pallacanestro, una comunità generosa e nel contempo ambiziosa.

Interrompere il versamento della quota associativa causerebbe la cessazione di gran parte delle attività sportive del Sorbolo Basket School con

una immediata ricaduta psicologica su tutti i nostri ragazzi già fortemente provati da questa condizione di incertezza e di difficoltà pratiche causate dalla pandemia.

La quota associativa, che ogni anno è richiesta alle famiglie, è la parte che integra la partecipazione al progetto in cui, le nostre aziende OPEM, Marella Costruzioni, PC Maddy, Lady Anna, MacroCoop, con grande generosità e senso di appartenenza, anno dopo anno, continuano a credere.

Dobbiamo trovare tutte le possibili soluzioni per permettere ai nostri ragazzi di stare in palestra e di non smarrirsi ulteriormente, di non perdere fiducia e continuare a vedere lo sport come occasione di crescita e gratificazione.

Antonello Cantoni
Presidente
Sorbolo Basket School



S/UN NUOVO GIRO DI GIOSTRA Spalle larghe, schiena dritta... E sorriso in modalità sempre ON!

ATTUALITÀ
PARMA



Spalle larghe, schiena dritta e sorriso in modalità sempre ON!

Questa la ricetta più preziosa del mio amico ristoratore Fabio Romani dell'omonimo Ristorante a Parma.

Ogni mattina, come sorge il sole, un imprenditore si sveglia e sa che dovrà correre più forte dei DCPM o verrà ucciso. Ogni mattina, come sorge il sole, un imprenditore si sveglia e sa che dovrà correre più forte delle tasse altrimenti morirà di fame. Un imprenditore nel nostro paese deve essere leone e gazzella contemporaneamente. Magari anche un po' acrobata per aggirare tutti gli ostacoli che incontrerà durante il suo percorso professionale.

E vi sto ancora parlando della routine standard, quella senza cataclismi, apocalissi e pandemie in corso.

Parlando invece di Covid19 è necessario schiacciare il pulsante "ricalcola".

Sì amici, oggi nel bel mezzo di questa maledetta pandemia, l'imprenditore da leone è costretto a trasformarsi in Leonida, sguainare la spada e lottare con tutte le sue forze come il leggendario Re di Sparta. Ma non potrà mai vincere da solo, e come Leonida nemmeno con i suoi 300 uomini, coraggiosi ma troppo pochi.

Quello che serve è un esercito coeso e determinato nel vincere una battaglia lunga e difficile. Ogni soldato chiamato a combattere si sentirà più forte, se può contare su un esercito ben addestrato, fornito di armatura e armi moderne e soprattutto guidato da comandanti competenti, generosi e lungimiranti che sanno mettere in campo le migliori strategie per sconfiggere il nemico.

Perché adesso abbiamo a che fare con un nemico comune, non il nemico dei ricchi (o dei poveri), dei belli (o dei brutti) dei giovani (o dei vecchi). Ci troviamo in una situazione epocale in cui il genere umano ha bisogno di ritrovare motivazione e forza di volontà collettive per fronteggiare un'emergenza che ormai dura da troppo tempo e rischia di metterci come mai prima d'ora gli uni contro gli altri.

In questo momento il nemico si chiama COVID-19, ma ahimè l'esercito di imprenditori ha ben poco di tutto ciò che serve per vincere la battaglia, a parte il coraggio dei 300 impavidi guerrieri di Leonida. Una corazza scomoda e troppo pesante (tasse da pagare), una spada corta e poco affilata (burocrazia), una carenza di adde-

stramento imbarazzante (cronica arretratezza digitale).
Ma ciò che è peggio di ogni altra cosa, è il senso di abbandono da parte dei propri comandanti (Stato).

Invece di mettere in campo le migliori strategie per vincere la battaglia e stare a fianco di noi imprenditori con gesti concreti, lo Stato ci lascia disarmati, disorganizzati, praticamente inermi in balia del nemico. Voglio dire, non serve essere dei visionari per immaginare uno scenario piuttosto incombente in cui l'economia si ferma. Quindi, se l'azienda non riesce più a fatturare, come potrà mai pagare i propri dipendenti e le innumerevoli tasse che arrivano invece sempre puntuali? Secondo voi come potrà mai sentirsi l'imprenditore che guadagna 10 e sa che a fine mese dovrà pagare 50? Ci parlano di soldi destinati alle imprese, ci parlano di cassa integrazione. Se è vero che la cassa integrazione ha dato qualche boccata di ossigeno a noi imprenditori, è vero anche che i dipendenti hanno pagato lo scotto di una burocrazia mostruosa e i ritardi inaccettabili nei pagamenti. Risultato? Dipendenti preoccupati, ansiosi, in difficoltà e giustamente arrabbiati. Secondo voi come potrà mai sentirsi l'imprenditore quando un dipendente gli chiede quando riceverà i soldi della cassa integrazione? A maggio avevamo tutti voglia di ripartire, ci siamo attenuti alle normative, abbiamo messo mano al portafoglio e abbiamo acquistato tutti i dispositivi di sanificazione e protezione necessari, abbiamo digitalizzato al massimo e attivato la modalità smart working dove possibile.

Ma non finisce qui, un nuovo giro di giostra ci aspetta.

Perché ci sono imprenditori che a un nuovo lancio di dadi finiscono sulla casella IMPREVISTI e si ritrovano nonostante tutto ancora al VIA, con nuove e ingenti perdite economiche. Sto parlando degli imprenditori etichettati come "creatori di assemblamento", come ristoratori, baristi, titolari di palestre e centri sportivi, sale cinema e teatri. Peccato però che questa è vita vera e anche molto cruda e non una partita a Monopoli. Imporre una nuova chiusura alle cosiddette attività a rischio che avevano già investito per applicare scrupolosamente tutte le normative imposte, significa rischiare che la loro chiusura sia definitiva.

Ora io mi chiedo, perché in una società moderna e civile se lo Stato obbliga la momentanea chiusura di categorie di aziende, oltre all'obbligo morale di motivare la decisione, non garantisce il sostegno economico a questi poveri imprenditori? Mai come in questi momenti non ci devono essere cittadini di serie A e cittadini di serie B, ma una sola grande famiglia che agisce unita e coesa. Io sono un imprenditore, e secondo voi come mi sento? Mi sento che forse era meglio fare un altro mestiere, magari avrei potuto fare l'attore o il regista e mettere in scena il Don Chisciotte. Cosa dite forse non era meglio? Ah no. Scusate. I teatri sono chiusi.

Andrea Fiore
Presidente Comunicazione e Terziario CNA Parma

“I record sono come le bolle. Scompaiono velocemente.”
Ethelda Bleibtrey

“La fatica non è mai sprecata: soffri ma sogni.”
Pietro Mennea

TEAM MATTIAZZI

Stazione di servizio carburanti
Lavaggio automobili - Tappezzerie -
Ricarica climatizzatori - Accessoristica varia



Via Colorno,41 - 43122 Parma
0521606191
METANO e GPL
LAVAGGIO CAMION



Via Emilio Lepido,239/D
43122 S.Prospiero (PR)
0521640083
GPL



Via Marconi,41
43058 Sorbolo (PR)
0521655662
SERVITO AL PREZZO DEL SELF



LA DEMOLIZIONE DELLA TUA AUTO NEL RISPETTO DELL'AMBIENTE



**RITIRO VEICOLI FINE VITA CON MEZZI PROPRI A DOMICILIO
NOLEGGIO CASSONI E RITIRO RIFIUTI RICICLABILI
VENDITA RICAMBI USATI PLURIMARCHE**



Via Chiozzola 11 - 43058 Coenzo di Sorbolo (PR) - Tel. 0521 699250 · Fax 0521 699201
artonidemolizioni@libero.it

“Serve una contaminazione sportiva.”
Andrea Lucchetta

“Lo sport abitua al confronto offrendo lo stimolo per superare se stessi.”
Margherita Hack

N/DAVIDE BONI **Non dare “peso” ... al tuo peso: Butta via la bilancia!**

**PERSONAL
T R A I N E R**



Butta via la bilancia che hai in casa. Sì, hai capito bene. Se per caso hai avuto la malsana idea di comprare una bilancia, con l’idea di tenere sotto controllo il tuo peso, buttala o se proprio ci tieni, nascondila in cantina.

Usare la bilancia come strumento e parametro per monitorare l’andamento dei propri risultati in termini di dimagrimento, non serve a nulla. Sarebbe come pretendere di misurare la distanza che separa Milano da Roma, ad occhio, utilizzando solo la vista.

Direi che abbastanza improbabile che la misurazione possa essere attendibile o comunque sarebbe un valore molto approssimativo.

Vedo gente salire sulla bilancia prima d’inziare il proprio allenamento in palestra e ripetere lo stesso gesto, una volta terminato l’allenamento. Mi chiedo perchè!

Forse perchè si tende a pensare che quel chilo o due in meno che appaiono sul display della bilancia, sia sinonimo di buon allenamento e soprattutto di dimagrimento. Ma ti ricordo, come ho

già avuto occasione di spiegarti in passato, che il grasso non si crea e non si distrugge in un paio d’ore. Ma soprattutto che la differenza di peso, rilevata prima e dopo l’allenamento, è da imputare solo ed esclusivamente alla perdita di liquidi. Acqua, che non c’entra proprio nulla con il grasso. Ti basterà reidratarti nel modo adeguato, una volta terminato il tuo allenamento, è magicamente il peso tornerà ad essere praticamente identico a quello rilevato prima del tuo allenamento.

Non ha nemmeno senso rilevare il proprio sulla bilancia, con cadenza mensile, pesando di eliminare così il problema del finto dimagrimento, dovuto alla perdita di acqua. Perchè anche se dopo quattro settimane di duro lavoro in palestra e dieta ferrea, dovessi rilevare un calo di peso di 3 o anche 4 chili, non potresti mai sapere con certezza a cosa imputare questa perdita di peso. Potrebbe essere grasso, ma anche muscolo o in parte acqua. E la bilancia non è in nessun modo in grado di

rilevare questi dati.

Rischi solo di illuderti, in senso positivo, rilevando magari un calo di peso 3 o 4 chili. Oppure demoralizzarti, notando che il peso sulla bilancia, dopo un mese, è rimasto praticamente identico. Solo un misero chilo in meno. Ma in questo potresti aver perso grasso e allo stesso tempo, grazie allenamento, aver incrementato la percentuale di massa muscolare. Risultato. Meno grasso. Più muscolo. Ma peso identico. Però la qualità del tuo peso corporeo, sarebbe nettamente migliore rispetto ad un mese fa.

Quindi l’unico modo per sapere con esattezza, se stai dimagrendo, cioè perdendo massa grassa, è quello di analizzare la qualità del tuo peso. Tramite un’analisi di composizione corporea, biimpedenziometria, abbinata magari ad altri test. Come ad esempio la

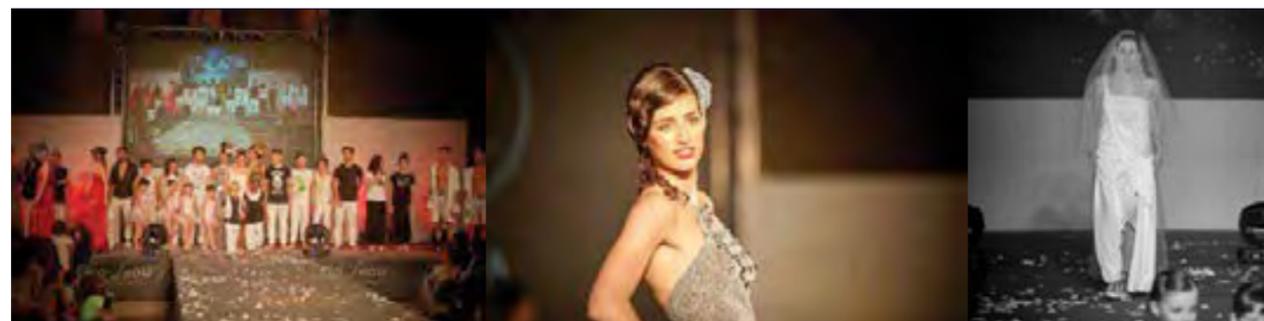
rilevazione delle pliche e delle circonferenze corporee.

Solo così avrai modo di capire se direzione che hai preso, con allenamenti e dieta, è quella giusta. Cioè quella che ti porterà a perdere massa grassa e non acqua o muscolo.

Ci sentiamo presto e Buon Allenamento!

**Davide Boni
Personal Trainer**

Via Emilia Ovest 129 Parma - Tel. 0521 941275
davide.boni@iltuoallenamento.it
www.personaltrainerparma.com



**SALONE
GO COPPOLA**



**Salone
Roberta
di Aimi Roberta**

**ORARIO CONTINUATO
DA MARTEDÌ A GIOVEDÌ 8:00-20:00
VENERDÌ E SABATO 7:30-20:00**

Via B. Buozzi, 13 - 43058 SORBOLO (PR)

TELEFONO 0521 690338



**Davide Boni
Personal Trainer**

“Negli sport di squadra bisogna sempre sacrificare qualcosa.”
Marc Blucas



“Se fossi invincibile mi sarei dedicato a qualche sport estremo.”
Tom Welling

Estetica Alice
349 7530966 (su appuntamento)

New Look
VIA GRUPPINI, 19 - SORBOLO
0521 1552472 (su appuntamento)

FANTASIE EQUINE
Pregastronomia
Via I. Focherini, 23 - SORBOLO (PR)
c/o Centro Commerciale "La Sovrana"
Cell. 346 8441224

F.III PESCI
- SNC -
CARRONNERIA
0521 698405
43058 Sorbolo (Pr)
Via G. Pastore, 10
Zona Artigianale
P.IVA 00779920346
C.F. 00468460357
E-mail: carrozzeria.pesci@tin.it

PNEUMAX S.R.L.
COMMERCIO PNEUMATICI
via Bertoluzzi Sante 29
Casaltone di Sorbolo 43058 PR
Tel. 0521.698044
pneumax@aliceposta.it

GELATERIA K2
Via Gramsci, 33 - Tel. 0521 697021
SORBOLO
seguici su facebook

PEGCHINI S.N.C.
DE SAVIDO ANTONIO & C.
FRUTTA
di
VERDURA
SORBOLO (PR) - Via XXV Aprile, 4/6
Tel. 0521 694216
BOGOLESE (PR) - Via Bogolese, 2
Tel. 0521 604451

GANDOLFI COLORI
di Zanichelli Fausto
Smalti, idropitture,
articoli per l'industria,
belle arti e cornici su misura.
Via xxv Aprile, 13/G Sorbolo
Tel. 0521 698808
gandolfi.colori@gmail.com

Segnali di fumo
TABACCHERIA
SEGNALI DI FUMO
di Stefania e Diego
via Martiri della Libertà 29
43058 SORBOLO (PR)
0521 690669

OMAS S.N.C.
OFFICINA MECCANICA ARTIGIANA SORBOLO
di PARENTI Loris
e CESARI Florio
Via A. Novella, 34
43058 SORBOLO (PR)
Tel. 0521 698330 Fax 0521 691007
Email info@omasmecc.com

la BOTTEGA EQUINA
di Davide

**NON SOLO
CAVALLO PESTO**

FESA SMLATA
VINI DOC
STRACOTTO
CUORE
COSTATE
ARROSTI
PULEDRO
BURRITO
SALAME
CERVELLO
BRESAOLA
VECCHIA
GUANCIALE
POLPETTE
TORTINI
PETALI
SPEZZATINO
SUGHI
OLIO EVO
SALAMINI
SORBOLONI
PANNINI
ASININA
HAMBURGER
TACOS
STRACETTI
CARCHOFATA
TARTARE
ROAST-BEEF
CIBOxANIMALI

Prenota le specialità 370 44 30 120

Sorbolo (PR) via Gramsci 9

S /AI TEMPI DEL COVID
Sicurezza e prevenzione
Gruppo Zatti nel rispetto delle normative

**GRUPPO
ZATTI**



Acquistare una nuova auto o effettuare una riparazione in sicurezza ai tempi del Covid è possibile: presso tutte le sedi del Gruppo Zatti vengono attuate tutte le normative vigenti e seguiti rigorosamente tutti i protocolli igienico-sanitari nel pieno rispetto della salute dei collaboratori e della clientela..

All'ingresso dei nostri showroom viene monitorata la temperatura corporea dei clienti e sono disponibili gel igienizzante e guanti monouso; gli ambienti vengono continuamente sanificati, così come tutte le vetture test drive, le auto di cortesia e le sale d'attesa sono sottoposte a continua igienizzazione per garantire la sicurezza di tutti i presenti.

Ma oltre a rendere sicuri i nostri ambienti e le nostre vetture, per noi è fondamentale garantirvi la sicurezza in ambito stradale e, a tal fine, abbiamo pensato a servizi adatti alle vostre esigenze che potete trovare all'interno delle nostre officine, utili soprattutto in vista dei primi freddi autunnali.

Esistono dei servizi molto efficienti che permettono di monitorare sempre al meglio lo stato di salute della vettura per prevenire eventuali brutte sorprese e non rischiare di aggravare dei piccoli problemini che potrebbero evolvere in problematiche più serie (e costose).

- **Il servizio pre-revisione** dà la possibilità di verificare se il nostro veicolo sarà in grado di affrontare e superare la revisione ministeriale, grazie a una serie di controlli che simulano quelli che effettivamente avverranno in sede di revisione ufficiale.
- **Con la lucidatura professionale** la carrozzeria della tua vettura verrà rimessa a nuovo, cancellando tutte le fisiologiche imperfezioni e i segni da parcheggio e gli interni verranno igienizzati con strumentazione professionale, sanificando total-

mente la tua vettura.

- **Il servizio diagnosi rapida** è molto importante e veloce: in pochi minuti grazie a software d'avanguardia e personale specializzato è possibile effettuare un check sullo stato di salute e scoprire le eventuali problematiche della vettura in modo da intervenire tempestivamente.
- **Check Up batteria:** con l'arrivo delle basse temperature, in concomitanza magari con un periodo prolungato di inutilizzo, è bene controllare il livello di carica e usura della batteria, onde evitare di ritrovarci fermi ai nastri di partenza con la batteria scarica: si tratta di un check rapido e gratuito e in caso di malfunzionamento puoi usufruire di uno sconto del 20% sull'acquisto di una nuova batteria.
- Alla guida la **visibilità** deve essere sempre ottimale e per questo motivo è importante che le spazzole tergicristallo funzionino correttamente: se azionandole l'acqua non scorre completamente o rimangono aloni di sporco è il momento di sostituirle!
- **Dal 15 novembre inoltre entrerà in vigore l'obbligo di utilizzo di pneumatici invernali**, adatti ad affrontare in sicurezza temperature rigide, ghiaccio e neve: le multe per chi non effettuerà il cambio sono molto salate e in tempo di Covid il consiglio è quello di prenotare per tempo il cambio gomme ed evitare assembramenti.



Pre-Revisione	15€ + IVA
Spazzole tergicristallo	SCONTO 20%
Check Up Batteria	GRATIS (20% SU NUOVA BATTERIA)
Diagnosi Rapida	15€ + IVA
Lucidatura e Igienizzazione	200 € + IVA
Cambio Pneumatici	FINO A -40% SULL'ACQUISTO

Per rimanere aggiornati su tutte le nostre promozioni su vendita e postvendita ti suggeriamo di seguirci sui nostri canali social e di consultare il nostro sito www.gruppo-zatti.com sempre aggiornato e con un'assistenza clienti dedicata e pronta a supportarti: scegli l'affidabilità e la sicurezza di chi è al fianco di chi guida dal 1982.

“Fare sport è una fatica senza fatica.”
Gabriele D’Annunzio



Mascherine chirurgiche adulto



Mascherine FFP2



Mascherine chirurgiche bambino

Lampada sterilizzante UV-C



Distributore automatico gel disinfectante

Gel disinfectante



Salviette disinfectanti

Distributore esclusivo

Ufficio Promozioni Italia
piazza Deledda 1/B
43122 Parma
0521.709063



CORO MARKETING
Loyalty Experience. Since 1994.

**Marketing e loyalty strategies
che aumentano le vendite
e fidelizzano i clienti**

Via Abruzzo 12, Rottofreno (PC)
0523.7808
www.coromarketing.it
info@coromarketing.it



POLLERIA ROSTICCERIA
di Mauro & Maurizio s.n.c.
Novità
GASTRONOMIA da asporto!
Via S.S. Faustino e Giovita 5/a
43058 Sorbolo (PR)
0521 660133 - doppiomau@libero.it

Pierpaolo Cavatorti
AGENTE DI COMMERCIO
AREA BASSA REGGIANA
MATERIALE SIDERURGICO,
UTENSILERIA E FERRAMENTA
TEL. +39 349 1640790
pierpaolo.cavatorti@gmail.com

SALUMERIA MORDACCI
di Mordacci Enrico e C.
PIAZZA LIBERTÀ 10
43058 SORBOLO

TABACCHERIA "FUMO & OLTRE"
DI DALL'AGLIO SIMONA
RICEVITORIA LOTTO N° 607 RIVENDITA TABACCHI N°7
SICIGLIANO FELSPONCHIO PASANUNGO VERONE
Via Marconi 34 - 43058 Sorbolo - PR
Tel.: 0521 997018 Fax: 0521 698386
E-mail: tab.fumoeoltre@libero.it
DA OGGI ANCHE EDICOLA
APERTO TUTTE LE DOMENICHE MATTINA

MACELLERIA CORRADI
DAL 1928
CARNI, SALUMI E FORMAGGI
Via Martiri della Libertà 11
43058 Sorbolo (PARMA)
Telefono 0521 694661
Email paolo.corradi@libero.it

vetrodecor
LAVORAZIONE ARTIGIANA - MOLATURA
DECORAZIONI - LAVORAZIONE ED APPLICAZIONE
VETRI, CRISTALLI, SPECCHI, TEMPERATI
VISARM, VETROCAMERA, U-GLASS
Via F. Lasagna 10/A, 43100 Parma
0521 783772 - info@vetrodecor.it

“Un atleta non può correre con i soldi in tasca. Deve correre con la speranza nel cuore e sogni nella sua testa.” Emil Zatopek

“Lo sport è bello perché non è sufficiente l'abito. Chiunque può provarci.”

Pietro Mennea

“A volte ci si dimentica di quanto sia pericoloso questo sport.”
Daniel Pedrosa

N/BACK TO SCHOOL **Nido Arcobaleno:** Una ripartenza a piccoli passi

SCUOLA
S o r b o l o



Una ripartenza a piccoli passi. Ce l'hanno insegnata i nostri bimbi del nido d'infanzia Arcobaleno di Sorbolo Mezzani come mostra questa foto che il 10 settembre le insegnanti hanno pubblicato sulla pagina Facebook del nido per raccontare, hanno scritto, come i bimbi ci mostrino “che la strada per ri-cominciare è fatta di piccoli passi, di inaspettate sorprese e di grandi conquiste”.

E in effetti questi quasi due mesi di ritorno in classe sono stati per tutti noi – bimbi, genitori, educatori, collaboratori ed amministratori – all'insegna dei piccoli passi in uno scenario fatto di norme nuove, sempre ispirate alla tutela della salute di tutti.

Il nido ha riaperto alla comunità il 2 di settembre. Un giorno speciale perché si è tornati all'attività in presenza dopo mesi di lontananza sia per i bimbi che a febbraio avevano interrotto la frequenza sia per i bimbi che da quest'anno hanno iniziato il loro percorso scolastico.

Un avvio, nuovo, per tutti che ha visto l'amministrazione, il coordinamento pedagogico, gli educatori e le famiglie camminare insieme per portare avanti, uniti, un

grande progetto: quello di educare i bambini del nostro territorio nel rispetto delle norme e con un grande senso di reciproca responsabilità.

Non è stato e non è tuttora semplice perché tra le tante “rivoluzioni” provocate dalla lotta alla Coronavirus c'è anche quella che impone un nuovo modo di educare.

Sicurezza, salute, bambini e famiglie sono i paradigmi ai quali si ispira l'attività educativa in un intreccio tanto complesso quanto affascinante.

“Stiamo sperimentando ogni giorno che le situazioni si evolvono – hanno scritto dopo circa un mese di attività le insegnanti - *Le decisioni si possono modificare: accettare il cambiamento, sostare nell'incertezza e saper stare nel non definito è diventato uno stile di lavoro consolidato. Con un solo e chiaro obiettivo: essere sempre sintonizzati sulle esigenze dei bambini per sostenerli al meglio nelle loro scoperte e nel loro percorso di crescita.*”

Tutto questo per fare in modo che dal nido si continui a “spiccare il volo verso nuove esperienze e verso un futuro luminoso”.

Sandra Boriani

Assessore ai servizi educativi

DALL'ASTA MAURIZIO

MANUTENZIONE PARCHI E GIARDINI



SORBOLO {PR} TEL. 0521 690415



Panificio Pasticceria

Pollastri srl

Via Marconi, 31 - SORBOLO (PR)
Tel./Fax 0521/694214



PIAZZA LIBERTÀ 10
43058 SORBOLO (PARMA)

Edicola Savioli

- EDICOLA
- CONSEGNA A DOMICILIO GIORNALI E RIVISTE
- LIBRI
- GIOCHI
- ARTICOLI DI CARTOLERIA
- RICARICHE TELEFONICHE
- SERVIZI POSTALI
- PUNTO RITIRO E SPEDIZIONE PACCHI

Via Martiri della Libertà, 25 43058 Sorbolo (PR)
0521 977167 - 333 895387



MUSCLE & FITNESS - INTEGRATORI ALIMENTARI
Via principale 101 - 42043 Lezignone di Brescello (PR)
Cell: 348 4125900
mail: info@musclefitness.it - info@musclefitness.it
Partita IVA: 02308910361

“Lo sport consiste nel delegare al corpo alcune delle più elevate virtù dell'animo.”

Jean Giraudoux

“Lo sport è una grande palestra di valori. Chi non lo pensa non è un vero atleta.”

Alessandro Del Piero

I /SPARRING Il Gor Sao:

Un casco, un paio di guanti e il confronto con i propri limiti



« Se voglio dominare me stesso, devo prima accettare me stesso procedendo d'accordo e non contro la mia natura. »
(Bruce Lee)

COS'E' LO SPARRING?

Se dovessi definire lo sparring direi questo: “Riempire di mazzate un compagno di allenamento”.

Quando ci si allena in palestra, normalmente si “provano” le tecniche accordandosi: “Ti do un pugno piano a destra e tu ti difendi con la mano sinistra, facendomi un bel sorrisone e, mi raccomando, non mi colpire troppo forte che mi spettini”.

Questo tipo di allenamento serve ad abituare il nostro corpo a determinati movimenti e reazioni, e, battute a parte, va fatto!

Quando si acquisisce una sufficiente padronanza dei movimenti, allora interviene lo Sparring.

Lo Sparring, che in cinese si dice Gor Sao e che in gergo pramzan si definisce “Colpire alla Vigliacca”, simula un combattimento da strada.

Immaginiamo a situazione in cui si è in discoteca: noi siamo fighi (come sempre) e stiamo bevendo una birra (come sempre), raccontando ad una tipa (quasi mai...) che siamo “Gianluca Vacchi” e abbiamo il grano (e bisogna essere molto credibili eh).

Ad un tratto arriva un pazzo scatenato che ha appena preso un due di picche dalla stessa tipa (che tra poco lo darà a noi), magari un po' alticcio che deve sfogare la

sua ira funesta sul concorrente.

Come in una rissa che si rispetti, egli arriva con passo veloce, petto in avanti, viso accigliato e pugno pronto.

Ci batterà sulla spalla, farfuglierà qualcosa (mentre nel frattempo la Tipa si sarà già dileguata) e dopo un breve spintone ci sparerà nel muso un cartone da 1000 Joule.

Ma noi, grazie agli allenamenti col Gor Sao, saremo pronti a rispondere con un Tan Sao, un Pak Sao accompagnati da un Jeet Kune, ossia gli daremo un bel pugno dopo aver intercettato il suo, e il tutto senza ragionarci più di tanto (per noi maschi non ragionare è sempre molto facile).

Lo Sparring, che si fa indossando dei brutti quanto efficaci caschetti con gabbia davanti al viso e dei guanti protettivi, ci abitua a reagire all'imprevedibilità di un aggressore.

Più il nostro avversario (compagno di allenamento) agisce in modo imprevedibile (finte, vigliaccherie varie), più il nostro cervello (per chi ne ha uno) e il nostro corpo (tutti ne abbiamo uno più o meno bello) si abituerà a difendersi in modo istintivo ma efficace.

PERCHÈ FARE SPARRING?

Ogni allievo è in grado di eseguire, a seconda del suo grado/cintura, un set di movimenti in modo più o meno preciso (più meno che più), ma sarà sufficiente?

Nell'esercizio in palestra durante un allenamento vigono queste regole:

- L'obiettivo di imparare gli automatismi con l'aiuto del compagno
- Lavorare con una minima distanza di sicurezza
- Condividere e concordare le mosse affinché ci si concentri sulla generazione corretta del movimento e non sulla previsione di ciò che accadrà
- Fermarsi in caso di errore, ripetere le routines fino a che esse non diventino automatiche
- Nello Sparring e/o (o simulazione) ci sono fattori ben diversi
- Si combatte con uno sconosciuto non armato di buone intenzioni (uno che ha bisogno di affetto), che colpisce ovunque senza preavviso (un disordinato mentale con la volontà di farci male, e fa pure rima!)
- Si combatte sotto stress perchè non si ha il tempo di valutare ma si deve agire: mentre ragioniamo sul mettere le mani avanti, abbiamo già preso due o tre

FENICE
WINGCHUN

pizze in faccia.

- Si combatte con qualcuno che non ti dice dove ti colpirà (magari non lo sa nemmeno lui), con che forza lo farà (e si presuppone che ce la metterà tutta), con che energia, cattiveria (sicuramente non è un premio Nobel per la pace), velocità, abilità e soprattutto molto probabilmente non adotterà tecniche della tua arte marziale ma bensì tirerà pugni e calci in modo istintivo.

Il percorso degli allievi di Fenice, secondo le regole di Sifu Antonio e della VTICAAI (Ving Tsun Ip Ching Athletic Association Italia), comprende pertanto stages periodici di Sparring e almeno un paio d'ore al mese di esercizio in palestra.

COSA SUCCUDE AL NOSTRO CERVELLO QUANDO PRENDIAMO UNA RAFFICA DI SCHIAFFONI?

Al primo colpo accusi “moralmente” e dici “Oh ma che c.!?”, ma mentre attendi il secondo da destra e pensi: “Vai vai che adesso te ne tiro uno nei denti!”, ti arriva una raffica di pugni da sinistra che, nonostante il caschetto, ti disorientano e ti fanno dire: “Oh ma che c.!?”

Nel Wing Chun peraltro, l'obiettivo è raggiungere una corta distanza (che è poi lo stesso obiettivo che abbiamo in discoteca con la Tipa no?), pertanto quando cominci a pensare troppo (va beh sempre per chi è in grado di pensare eh), il tuo avversario ha le sue mani libere sul tuo viso, e quindi sei in balia di lui (fosse la Tipa...ok).

È a quel punto che inizi a non capire più cosa fare e come agire (che è un pò la storia della tua vita), per cui pari a

caso e colpisci perdendo totalmente il controllo di ciò che fai (questo succede anche se la Tipa ti dice di sì).

Sifu Antonio a quel punto ti ferma e ti aiuta ad imparare a controllare la situazione (dopo avertele date ovviamente).

La tua testa all'inizio fa come i Flipper degli anni 80, quando andavano in Tilt, poi inizi a intercettare pochi pugni poi tanti, fino a che ti rendi conto che il vero nemico in un combattimento è la perdita del controllo.

E a quel punto le prendi...

LE ATTIVITÀ DI FENICE E DI STUDI YOGA

- Wing Chun Tradizionale
- Autodifesa Maschile e Femminile
- Autodifesa e Wing Chun Genitori e Figli
- Antibullismo (scuole e privati)
- Gioco Arti Marziali per i bambini dell'asilo
- Gioco Arti Marziali a squadre per i bambini delle elementari
- Corsi Team Building (autodifesa)

Massimo Orsini

Visitate i nostri siti:

www.fenicekungfu.it

www.animayoga.it

Potete seguirci anche su FB: Fenice Wingchun

TEL. 3492459130 (MASSIMO)



TERMIDRAULICA Benassi Cristian

INSTALLAZIONE E MANUTENZIONE IMPIANTI
CIVILI · INDUSTRIALI · SANITARI
RISCALDAMENTO GPL METANO · CONDIZIONAMENTO

Strada Provinciale di Beneceto, 21
43122 Vicopò (Parma) - cell. 335 6743005

“È difficile battere una persona che non si arrende mai.”

Babe Ruth



Assistenza Caldaie a Gas

VIA PESCI, 4 - Casaltone - SORBOLO (PR)

tel. 0521 690 991 • 348 303 3029

Riparazioni, pulizie e manutenzioni
delle marche:

ARISTON
IMMERGAS
HERMANN



/BIANCAZZURRA MAGAZINE

Direttore responsabile
Marcello Tosi

Coordinamento generale
Andrea Fiore

Grafica e impaginazione
Nicole Noberini - Net Project S.r.l.

Fotografie
Daniela Morini

Redazione
Matteo Russo, Manuel Piazza, Susanna Binacchi, Ombretta Sarassi Binacchi, Antonello Cantoni, Beatrice Spaggiari, Marzia Allegri, Alessandra Lombardi, Davide Boni, Massimo Orsini, Sandra Boriani, Pietro Razzini, Luca Tegoni, Antonello Cantoni

Testata
“Biancazzurra Magazine”

Editore
Associazione Sportiva Dilettantistica “Biancazzurra”

Stampa
Tipografia Donelli - Sorbolo

Registrazione:
Tribunale di Parma n.18/09 del 11/09/2009

/LA SOCIETÀ

Presidente Pierfrancesco Deusebio	Vice Presidente Brenno Lasagni
Segreteria e Amministr. Daniela Gatti	Direttore sportivo Brenno Lasagni
Direttore area tecnica Brenno Lasagni	Dir. Accompagnatore Vittorio Mazzali
Pubbliche relazioni Giovanni Bellu	Ufficio stampa Andrea Fiore
Consiglieri Vittorio Mazzali, Fiore Andrea, Pierfrancesco Deusebio, Brenno Lasagni, Yuri Bertasi, Daniela Gatti, Giovanni Bellu, Olga Motrevich	Vice Allenatore Matteo Russo
Allenatore 1ª Squadra Enzo Aiolfi	Allenatore portieri Mario Dodi
Responsabile Arbitri Attilio Reggiani	Responsabile Sicurezza Yuri Bertasi

www.facebook.com/biancazzurra.it
www.instagram.com/a.c.d._biancazzurra



Stampato su carta CYCLUS

Carta naturale al 100%, realizzata impiegando fibre riciclate e materiali di recupero. Nulla di ciò che viene utilizzato nel processo produttivo viene eliminato e anche gli scarti provenienti dalla lavorazione sono a loro volta riutilizzati per la combustione, la produzione di fertilizzanti e di materiali per l'edilizia. Quindi, non solo una carta riciclata ma anche completamente riciclabile.



Da Lady Anna puoi trovare la meravigliosa pasticceria **tradizionale** e la pasticceria **senza glutine**, realizzata in appositi laboratori, il tutto curato nei minimi dettagli, a partire dalla selezione delle migliori materie prime.

Mignons, biscotti, monoporzioni, gelato, macarones, aperitivi, torte per tutte le vostre ricorrenze speciali... tante golosità preparate da pasticceri esperti e competenti.
Fatti tentare!

Via XXV Aprile, 25 bis - 43058 Sorbolo (Parma) - Italia
Email: ladyanna@pasticcerialadyanna.it Web: www.pasticcerialadyanna.it
Per prenotazioni.: 0521 697026

Aperto dalle 6:30 alle 13:00 e dalle 16:00 alle 19:30
Chiuso lunedì pomeriggio e domenica pomeriggio

Lady Anna Srl ladyannasrl

“Se ci si arrende una volta, diventa un’abitudine. Mai arrendersi!”

Michael Jordan

OPEM
solutions to package your quality



OPI.....LA MASCOTTE DI OPEM!!