



Rotary Club Bergamo Ovest dist. 2042



TEMA ROTARY 2015-2016: "SIATE DONO NEL MONDO"

BOLLETTINO N°33  
Volume 30

Presidente Internazionale: **K. R. "Ravi" Ravindran**  
Governatore Distretto 2042: **Gilberto Dondè**  
Presidente Club: **Luca Carminati**

Responsabile: **Paolo Fiorani**  
Redazione: **G. Albani, C. Antonuccio, G. Ceruti, B. Ferraro, M. Golferini, A. Maserà, M. Mazzoleni**

Incontro n°34

Lunedì 23 maggio 2016

Antico Ristorante del Moro, Hotel Cappello d'Oro BG

Ore 18,15 Consiglio direttivo congiunto presso lo Studio Calarco in via Sant'Orsola n° 13

ore 20,00 in sede con coniugi e amici

## "I droni: tecnologia, applicazioni e le evoluzioni legislative"

Relatore: dott. **Diego Manzoni**

### Prossimi incontri del Club

- Sabato 21 maggio: ore 8,30 con coniugi e amici partenza con autobus per **Milano per una gita**. Gli interessati sono pregati di segnalare la propria presenza (e di familiari/amici) al più presto. Dettagli pag. 3.
- Lunedì 30 maggio: Sospeso — 5° lunedì del mese.
- Lunedì 13 giugno: sostituita con l'incontro di **Sabato 10 giugno "30° Anniversario del Club"** e **"Cerimonia del passaggio delle consegne tra Luca Carminati e Vilse Antonio Crippa"**.

Incontro n°33

Lunedì 16 maggio 2016

Antico Ristorante del Moro, Hotel Cappello d'Oro BG

**Soci presenti il 16 maggio 2016 = 21 + 9 = 55.76%** Luca Carminati, Presidente; PDG Cortinovis, Albani, Antonuccio, Barzanò, Colledan, Crippa, Crotti, De Biasi, Donadoni, Fachinetti, Ferraro, Locatelli, Magri, Manzoni, Maroni, Maserà, Nicoli, Pagnoncelli, Poletti de Chaurand, Regonesi, C. Rota, G. Rota, Scaglioni, Signori, Testa.

**Hanno segnalato l'assenza:** Agazzi, Bertacchi, Botti, Calarco, Ceruti, Cividini, Cortesi, De Beni, Della Volta, Denti Rodeschini, Doria, Fiorani, Fusco, Galli, Giavazzi, Golferini, Jannone, Lanza, Leggeri, Lo Sasso, Longhi, Mazzoleni, Moro, Penacchio, Perego, Peri, Piceni, Pozzetti, Salvetti, Seccomandi, Teso Scaccabarozzi.

**Coniugi e familiari = 2** Lia Colledan, Elena Maserà.

**Ospiti del Club = 1** Battista Tomasoni, Relatore.

**Ospiti dei Soci = 0**

**Soci presso altri Club = 9** Botti l'11 maggio al costituendo Club di Clusone Valle Seriana, il 12 maggio a Cantù, il 14 maggio con Crippa, Crotti, De Biasi, Fiorani, Lo Sasso, Peri, Poletti de Chaurand, Regonesi alla Assemblea distrettuale 2016/2017, il 16 maggio al RC Bergamo e il 18 maggio al RC Bergamo Sud.

**Soci di altri Club = 0**

**Soci D.O.F. = 19**

**Soci in congedo = 2** Guatterini, Moro

**Soci = 63**

**Totale Presenze: 29**

**Assiduità mese di Aprile = 54,487%**

## Maggio: Mese della AZIONE GIOVANILE

**Lunedì 16 maggio 2016**

## **“Come evolvono la tecnica e l’insegnamento dello sci”**

**Relatore: Battista Tomasoni**

(ex nazionale di sci, Istruttore nazionale ed allenatore Sci club Ubi Banca Goggi).



**L**unedì 16 maggio il Rotary Club ha avuto l'onore di ospitare il campione di sci, **Battista Tomasoni**.

Battista Tomasoni è stato un atleta azzurro dal 1986 al 1989 e ha avuto la grande fortuna di sciare con Alberto Tomba. La sua specialità è il supergigante e da ormai 25 anni, è allenatore e istruttore presso lo Sci Club Goggi di Bergamo; essendo anche responsabile tecnico, si occupa dell'aggiornamento dei maestri di sci e degli allenatori.

Il sig. Tomasoni è una figura autorevole non solo in campo sportivo, ma anche formativo: essendo un istruttore nazionale, egli definisce e formalizza le tecniche sciistiche; come se non bastasse, allena i giovani atleti e fa formazione a istruttori e allenatori.

Il suo compito principale è quello di allenare i ragazzi dello sci club Goggi che vanno dagli 8 ai 25 anni e fa parte della FIS (Confederazione Italiana degli sport invernali); in più tiene corsi di formazione per futuri allenatori e corsi di aggiornamento per chi è già maestro di sci.

Quando allena, il suo interesse principale è adottare una

tecnica prestativa, ossia far in modo che l'atleta arrivi il prima possibile al traguardo, ma dà comunque grande importanza anche alla crescita generale dell'atleta, e non solo dal punto di vista sportivo.

In veste di istruttore, invece, preferisce focalizzarsi su altri aspetti, come l'efficienza: in questo caso lo scopo non è solo vincere, ma anche cercare di sprecare meno energie possibile, con una sciata più elegante e un maggior controllo della velocità.

Tomasoni, quando lavora come istruttore, deve seguire delle direttive tecniche ben precise e già prefissate; quando allena gli atleti, invece, dovendo tenere conto delle loro peculiarità, può dare libero sfogo alla propria creatività.

Proprio per implementare le sue competenze di allenatore, Tomasoni ha voluto approfondire la conoscenza di altri sport al di fuori dello sci: il tennis, per esempio, è stata una disciplina che gli ha fornito grandi spunti per il miglioramento delle sue tecniche d'insegnamento.

Ma qual è lo scopo della tecnica?

*“La tecnica è un mezzo per ottenere l'esecuzione razionale di un movimento, di un gesto complesso, di una serie di curve, in modo efficace o efficiente, ponendosi a priori un obiettivo.”*

Nello sci agonistico, per esempio, ci si allena per frenare il meno possibile, tanto che si è riscontrato che, in genere, vince chi frena meno degli altri.

Quando si scia, il corpo umano deve fronteggiare diverse condizioni territoriali: pendio ripido, pendio piatto, neve morbida e o dura, tracciato angolato o filante, tracciato a velocità bassa, media bassa media o alta: insomma, non può esistere un'unica tecnica per tutte queste situazioni.

Ma come evolve la tecnica?

*“Soprattutto dall'osservazione delle eccellenze - A caduta in tutti i livelli inferiori fino ai principianti”*

L'allenatore, quindi, dopo aver osservato l'atleta, è in grado di proporre un miglioramento tecnico.

Inoltre i giovani atleti di oggi non usano più i vecchi sci di legno, ma nascono (sciisticamente parlando) con gli *scii sciancrati* e quindi sono proprio loro a insegnare agli istruttori!

Con gli scii sciancrati, sono stati sviluppati 4 tipi di movimenti basilari:

- Movimenti verticali:

Le gambe dello sciatore funzionano come ammortizzatori: all'inizio della curva si allungano per trovare aderenza al suolo e alla fine tendono ad accorciarsi per assorbire velocità.

- Movimenti laterali:

Sono quelli che hanno subito la metamorfosi più evidente in seguito all'avvento degli scii sciancrati. Oggi non c'è più bisogno di ruotare i piedi: è sufficiente inclinarli e posizionarli “di spigolo”.

- Movimenti rotazionali:

La rotazione più importante è quella del busto che deve muoversi nella direzione opposta rispetto alla quella dei piedi. In questo modo lo sciatore mantiene bene centralità del proprio corpo e fa meno fatica di meno

- Movimenti anteroposteriori:

Alla fine di una curva, gli scii sono orizzontali ma appena le punte cadono verso valle, la pendenza sotto i piedi aumenta e ritorna piatta alla fine della curva. Se l'atleta

vuole rimanere perpendicolare rispetto al pendio, quando arriva a valle, deve spingere in avanti il corpo, ma appena il corpo arriva verso la fine della curva, deve tornare indietro; un bravo sciatore rimane sempre perpendicolare rispetto al pendio

Tomasoni mostra una terza slide: *Lo sport come percorso formativo ed educativo che permette di:*

- osservare, studiare e copiare chi si vuole diventare;
- permettere di esercitarsi sin da piccoli incidendo nella propria testa delle abilità
- rubare il mestiere dai più bravi

Tomasoni osserva e studia, insieme agli allievi, le eccellenze sportive in campo sciistico.

Siamo quasi arrivati alla fine della serata e Tomasoni ci tiene a citare una frase che ha sentito pronunciare a Roberto Re, un noto peak performance coach, che durante un evento del 2015, disse: *“Un bimbo nato dopo il 2003 cambierà lavoro circa 30 volte nella vita”.*

L'affermazione di Re ha spinto Tomasoni ad osservare che i giovani che allena presso il Sci Club di Goggi hanno una grande capacità di apprendimento e che probabilmente, in un futuro, cambiare spesso lavoro e città sarà assolutamente normale: il mondo infatti, sta evolvendo ad una velocità pazzesca ed è quindi vitale sviluppare fin da piccoli, un'ottima capacità di adattamento.

L'intervento del sig. Tomasoni ha suscitato non solo grande interesse, ma anche tante domande: la prima riguarda le difficoltà che possono rendere complesso l'insegnamento, e Tomasoni, di risposta, spiega che esistono tante tecniche e “linguaggi” diversi: è l'allenatore ad essere responsabile del rapporto insegnante-allievo. Ci possono essere diversi motivi di difficoltà, non solo fisici, ma anche emotivi: lo scii è uno sport “contro-intuitivo” per il corpo e la pendenza di una valle può mettere paura. Istintivamente una persona, quando si trova in pendenza, s'inclina indietro, non in avanti: ma questo dipende dall'ignoranza, e l'istruttore ha il compito di combatterla.

Un altro socio del Club chiede perché i giovani italiani vincono tanto a livello agonistico ma quando c'è il salto di categoria, molti abbandonano le discipline sportive. Tomasoni spiega che il FIS ha stilato un documento secondo il quale, in base alle diverse fasce di età, vengono prefissati degli obiettivi che andrebbero raggiunti (imparare a scivolare, matrici motorie, approccio alle competizioni, imparare a vincere dai 18 anni in su); ma i genitori italiani spingono i bambini fanno pressione sui figli e li spingono a vincere fin dalla tenera età; questi ultimi non hanno quindi il tempo di assorbire le fondamenta dello scii, che sono importanti per la crescita agonistica.

Durante un terzo intervento, ci si domanda perché non viene insegnato a perdere; a tal proposito Tomasoni afferma che non esistono fallimenti ma solo risultati e che da ogni perdita, si impara qualcosa. Vincere è comunque importante in quanto genera grande motivazione nell'atleta.

Un altro socio fa notare che a Brescia ci sono scuole professionali per campioni di sci e Tomasoni fa notare che in Italia ci sono diversi Ski College, ossia scuole dove i giovani riescono a coniugare studio e allenamento.

Un'altra domanda riguarda le caratteristiche tecniche di uno scii sciancrato e Tomasoni spiega che, mentre lo scii

di una volta misurava 10 centimetri sulla punta, al centro e in fondo, lo scii sciancrato, non più in legno ma in carbonio o alluminio misurano 13 centimetri in punta, 6 centimetri al centro e 12 centimetri dietro: in questo modo il peso corporeo è meglio distribuito.

Ci si chiede chi insegna le nuove tecniche agli istruttori e agli allenatori.

Tomasoni risponde che ci sono diversi fattori che incidono sul suo apprendimento, primi fra tutti i feedback degli atleti sui materiali e le modalità di utilizzo degli attrezzi: avendo la fortuna di lavoro a stretto contatto con gli allenatori delle squadre A, può osservare la loro capacità di trovare soluzioni alle nuove problematiche.

Ogni anno Tomasoni si riunisce insieme ad altri allenatori e istruttori a Predazzo e per ben tre giorni, vengono messi sul piatto, nuove idee e tecnica per una crescita reciproca ed il miglioramento dell'intero team di istruttori italiani.

(Giorgio N.)

## Sabato 21 maggio a Milano

Una bella iniziativa di Antonella Poletti per trascorrere una giornata in allegria e amicizia.

1. ritrovo al Cristallo Palace alle 8,15 e partenza con bus privato,
2. arrivo a Milano (ore 9.30 circa) e incontro con la guida per la visita della chiesa di S. Maurizio, il museo archeologico e infine passeggiata per le vie della zona alla scoperta dei bei palazzi della città,
3. pranzo all'Osteria Del Binari (è previsto un menù fisso, chi volesse rimanere libero dal pranzo è pregato di comunicarlo ad Antonella "gigianto31@alice.it" al più presto). Possibilità del menù bambini per figli e nipoti,
4. nel pomeriggio (14.30 circa) sempre con guida, passeggiata lungo la darsena dei Navigli milanesi e a seguire la Cappella dei Portinari di San Eustorgio e la chiesa di San Lorenzo,
5. alle 17.30 partenza prevista per il rientro a Bergamo.

## DAL DISTRETTO SAVE THE DATE 2015-2016

**Dal 20 al 22 maggio ITRF Milan 3 Tournament.**

**Dal 21 al 27 maggio il RC Riga Baltic** organizza **“The Best of Latvia”**. Programma in segreteria.

**Dal 23 al 28 maggio il RC Ancona Conero** organizza il **7° tour alla scoperta della Marche**. Programma in segreteria.

**Dall'1 al 5 giugno il RC Locri** organizza il **10° Raduno Rotariano** nella regione della Locride. Programma in segreteria.

**Dal 5 al 12 giugno il RC Ragusa** organizza la XII settimana rotariana del **Barocco Ibleo**. Programma in segreteria.

**Dall'11 giugno il RC Cagliari** organizza una gara di golf presso il Golf Club di Is Molas (Pula) a scopo benefico. I fondi raccolti saranno destinati ad un Progetto per la diffusione della sport rivolta ai giovani.

**Dal 27 maggio all'1 giugno** : Congresso Rotary International Seoul 2016.

**Sabato 11 giugno** : Congresso Distrettuale 2015.

# 1° Trofeo Rotary Distretto 2042



INTERNATIONAL GOLFING FELLOWSHIP OF ROTARY

ASSOCIAZIONE ITALIANA ROTARIANI GOLFISTI

## 1° TROFEO ROTARY DISTRETTO 2042

GOLF CLUB LA PINETINA – GIOVEDÌ 23 GIUGNO 2016

QUOTA ISCRIZIONE 65 € (GREENFEE+ISCRIZIONE GARA)

Gara 18 BUCHE STABLEFORD – partenze dalle ore 9.00

GARA PUTTING GREEN – partenza dalle ore 14.00 – € 5.00, 2 premi.

PREMIAZIONE ORE 18.30. PREMI A SORTEGGIO E BUFFET

### CON LA PRESENZA DEL GOVERNATORE

PREMI :

SOCI AIRG	AMICI	SOCI AIRG+ AMICI
Categoria Unica	1° Categoria	1° LORDO
1° 2° 3° NETTO	1° 2° NETTO	1° SENIOR
	2° Categoria	1° LADY
	1° 2° NETTO	

TROFEO DISTRETTO 2042: Assegnato al club avente il miglior punteggio dei primi 2 classificati.

Premio speciale *Nearest to the pin*

INCASSO DEVOLUTO AL PROGETTO "END POLIO NOW"

Per iscrizioni :

GOLF CLUB LA PINETINA Appiano Gentile ( CO ) – Tel. 031/933202 – Via De Gasperi 8 ( Autostrada A9 MI-CO, uscita Lomazzo, direzione Appiano Gentile )

## Il Rotary Club Viareggio Versilia

ha il piacere di ospitare alla conviviale di  
*Martedì 9 agosto 2016, ore 20.00*  
presso la sede del Club

*Hotel Principe di Piemonte a Viareggio*

tutti i rotariani in vacanza che gradiscano essere presenti.

Costo della Conviviale: € 33

Per informazioni rivolgersi a:

Rotary Club Viareggio Versilia

Alfredo Bartelletti

Cell: 347 8887091

Email: [segretario@rcvv.it](mailto:segretario@rcvv.it)

## LA TAVOLA DEL TIGULLIO



**22**  
**LUGLIO**  
**2016**  
**LE CARILLON**

VIA PARAGGI A MARE 10  
SANTA MARGHERITA LIGURE

Le Carillon sarà tutto per noi e la Tavola si terrà nell'ambito della Festa d'estate con R.C. Chiavari Tigullio, R.C. Rapallo Tigullio, R.C. Portofino, R.C. Genova Centro Storico, R.C. Genova Sud Ovest.

Cena, musica, abbigliamento informale.  
Costo della serata 55 euro.  
Inizio ore 20:00

Per prenotazioni entro il 14-7-2016 destinare un'email alla Segreteria Distrettuale: [segreteria@rotary2042.it](mailto:segreteria@rotary2042.it) indicando il numero di persone e un recapito cellulare.

## Agenda degli eventi nel Gruppo Orobico 1 e 2

**Rotary Club Bergamo:** Lunedì 23 maggio ore 12,45 conviviale meridiana in sede al Ristorante Colonna dell'Hotel Excelsior S. Marco "Dal Consiglio di Legislazione le novità del Rotary International". Relatore il socio PDG dott. **Paolo Moretti**.

**Rotary Club Bergamo Città Alta :** Giovedì 19 maggio ore 20,00 in sede alla Taverna del Colleoni BG "Dietro le quinte di Chernobyl: curiosità, miserie e nobiltà 30 anni dal fatto". Relatore prof. **Giorgio Giovannelli**, socio del RC Bergamo.

**Rotary Club Bergamo Nord :** Martedì 24 maggio ore 20,00 in sede al Ristorante Antica Perosa del Cristallo Palace "Assemblea Generale dei Soci".

**Rotary Club Bergamo Sud :** Giovedì 19 maggio ore 20,00 in sede al Ristorante La Marianna "Pedagogia Nera - Progetto Amici della Pediatria". Relatore prof. **Paolo Perticari** dell'Università di Bergamo che parlerà della sua ricerca, sarà presente **Milena Lazzaroni** referente del Club per il progetto a favore dei bambini della pediatria dell'Ospedale San Giovanni XXIII di Bergamo.

**Rotary Club Dalmine Centenario :** Giovedì 26 maggio ore 20,00 "Pizzata".

**Rotary Club Romano di Lombardia :** Venerdì 27 maggio ore 20,00 in sede a Palazzo Colleoni, Cortenuova Interclub con il RC Treviglio e P. B.sca e il Rotaract "Gala Rotaract".

**Rotary Club Sarnico Valle Cavallina :** Lunedì 23 maggio ore 20,00 in sede al Ristorante Il Vigneto, Grumello del Monte "Violenza su donne e bambini, difficoltà di un'indagine". Relatore dr.ssa **Carmen Pugliese**.

**Rotary Club Treviglio e della Pianura Bergamasca :** Venerdì 27 maggio ore 20:30 a Palazzo Colleoni, Cortenuova - Galà "I Love Rotaract Night... 80's Prom". Dress code: abito scuro con tocco anni '80.

## MAGGIO: AUGURI DI BUON COMPLEANNO A

*Pietro Manzoni il 3*

*Stefano Maroni il 5*

*Francesca Regonesi il 9*

*Emilio Agazzi il 10 maggio*

*Fabio Fusco il 12*

*Matteo Golferini il 20*

*Franco Pennacchio e Lorenzo Scaglioni il 24*

*Roberto Perego il 25*

*Rosalba Teso Scaccabarozzi il 29*

*Filippo Calarco il 31*

