Cronache Barbariche

Cronache Barbariche Magazine N. 5 - Giugno 2023 - L'unica e inimitabile rivista ufficiale

ALL'INTERNO

IL RUGBY FEMMINILE
O DELLA DIFFERENZA - PAG. 4
PSICOLOGA & MAMMA - PAG. 6
SANE ABITUDINI
MOTORIO/NUTRIZIONALI - PAG. 8
RUGBY E RENDIMENTO
SCOLASTICO - PAG. 10
L'IMPORTANZA DELLO SPORT
ALL'ARIA APERTA - PAG. 12
TOUCH RUGBY - PAG. 14
LA RICETTA - STINCO DI BARBARO - PAG. 16



GIOCA CON MR TRY

DA PAG. 18

LE CRONACHE BARBARICHE
UN VIAGGIO COINVOLGENTE NEL MONDO DEL RUGBY

A cura del Presidente Barbarian Rugby Club Roma Asd

Benvenuti, cari lettori, in questo nuovo appuntamento con *Le Cronache Barbariche*.

Siamo lieti di presentarvi una edizione del nostro giornalino che continua a crescere e arricchirsi, offrendo contenuti sempre più interessanti. Questa volta, vogliamo coinvolgervi in un viaggio emozionante nel mondo del rugby, promuovendo uno stile di vita sano, sportivo e divertente sia per gli atleti che per i genitori del Barbarian Rugby Club, introducendo alcune novità .

In questo numero, siamo entusiasti di annunciare importanti collaborazioni che rendono l'opera completa e coinvolgente. Il nostro obiettivo è fornire consigli utili, approfondimenti stimolanti e idee che vi aiuteranno a vivere una vita da veri Barbari!

Alcuni esperti tornano ad affiancarci in questa nuova avventura, approfondendo temi già trattati nel precedente numero, che potete sempre consultare gratuitamente sul nostro sito **barbarianrugbyroma.it**. Sarà un'opportunità per approfondire l'importanza di adottare sane abitudini, dall'alimentazione adeguata all'idratazione corretta. Il dottor Marco Gismondi, nostro nutrizionista di fiducia, vi svelerà come nutrire il vostro corpo per ottenere prestazioni ottimali non solo sul campo, ma anche nella vita di tutti i giorni.

Non mancherà uno spazio dedicato alla riflessione, curato dalla dottoressa Gabriella Fano, psicologa e mamma di uno dei nostri giovani Barbarians. Attraverso la sua esperienza, ci guiderà nell'interpretazione degli aspetti emotivi che i genitori vivono quando il proprio figlio pratica il rugby.

Inoltre, siamo lieti di presentarvi un contributo speciale tratto dal libro "*Oltre la Metà*" di Luigi Mazzotta, un esperto di comportamento organizzativo. Attraverso la sua affascinante prospettiva, esploreremo il rugby femminile e l'importanza di valorizzare le differenze, creando un ambiente inclusivo per tutti i praticanti.

Sfogliando il nostro giornale, avrete l'opportunità di affrontare un tema sempre più attuale e interessante per molti genitori: il rapporto tra rugby e rendimento scolastico. Scoprirete come il rugby può influenzare positivamente il rendimento scolastico e come cercare soluzioni nel posto giusto. La professoressa Nadia Fagiolo, insegnante e preparatore fisico di rugby, vi guiderà in questa interessante esplorazione. Oltre alle competenze tecniche e tattiche acquisite sul campo, il rugby favorisce lo sviluppo di abilità trasversali che si riflettono anche nel percorso scolastico dei giovani atleti. Vi invitiamo a leggere i suoi autorevoli articoli sul blog "*La Stessa Meta - Il rugby come tramite*" all'indirizzo **https://www.lastessameta.com**.

Per la prima volta, abbiamo il privilegio di accogliere tra le nostre pagine il racconto di Simona Puzelli virologa, nonché mamma di due atleti della nostra squadra Under 13. Grazie alla sua autorevole professione, ci guiderà e metterà in guardia da alcuni nemici invisibili che possono influenzare la salute e la pratica sportiva. Un'opportunità unica per ottenere consigli preziosi e informazioni accurate da parte di un esperto del settore.

Inoltre, con grande emozione, presentiamo per la prima volta sul nostro giornale "i colori" di Pancrazio Auteri e lo stile di Santina Villari. Pancrazio ha generosamente donato uno dei suoi straordinari lavori, ispirato ai nostri racconti sulla nascita del club e agli insegnamenti che cerchiamo di impartire ai nostri giovani atleti. Attraverso la sua arte, Auteri cattura l'essenza della passione e dell'impegno che caratterizzano il Barbarian Rugby Club.

E come poteva mancare il nostro Griller di fiducia che ci regala una ricetta tutta Barbara? Gabriele Pellecchia, campione che rappresenta l'Italia ai campionati mondiali di Bbq, inaugura un angolo tutto gustoso con i suoi consigli!

Questo numero speciale ci offre anche un'ampia selezione di foto, racconti, giochi e ricordi, che rendono la lettura ancora più coinvolgente. È un modo per celebrare la conclusione della stagione sportiva appena trascorsa e per prepararci all'emozionante viaggio che ci attende verso Gubbio. Restate con noi, perché la prossima edizione vi svelerà tutti i dettagli di questa avventura straordinaria.

In conclusione, vi invito a raccogliere la sfida del nostro gioco per l'estate da fare con i vostri ragazzi, tutti i contributi che ci invierete saranno raccolti e pubblicati nei prossimi numeri del nostro giornale.

Preparatevi ad immergervi in un'esperienza unica e stimolante.

Grazie a tutti per le emozioni che ci avete regalato.

Buona lettura a tutti... anche perché scoprirete che non vi abbiamo svelato tutto!

CONTAMINAZIONI POSITIVE

Si apre oggi una rubrica che abbiamo voluto intitolare ***Contaminazioni positive***, nella quale vi presentiamo *persone speciali* che incontriamo durante i raggruppamenti o direttamente sul web tramite i nostri profili social. Parliamo di *persone speciali* perché scoprire il valore di coloro che hanno a che fare con il rugby e i suoi valori è sempre motivo di riflessione e arricchimento personale. Come accennava il Presidente, in questo numero abbiamo avuto la fortuna di "imbatterci positivamente" in Pancrazio e Santina, e qui di seguito vi raccontiamo un po' di più su di loro.





Pancrazio Auteri, illustratore e storytelling di Taormina e **Santina Villari**, editor e cool hunter di Messina sono gli autori di Mr Try Story (la troverete all'interno del magazine).

Lavorano insieme da diversi anni con un comune obiettivo.

Trasformare le loro idee ed esperienze di vita in progetti di narrazione e comunicazione utili a riportare l'immaginazione nella vita di ogni giorno con uno stile caratterizzato dall'uso dell'illustrazione per semplificare i messaggi.

Per divulgare le emozioni in modo più coinvolgente.

Rimescolando linguaggi e situazioni di dialogo per esplorare i tanti possibili modi di ascoltare e immaginare nuove relazioni tra le persone.

Il percorso professionale di Auteri e Villari inizia nel 1994 e si sviluppa attraverso diverse e varie collaborazioni con committenti di vari ambiti per i quali hanno creato pubblicazioni, progetti, eventi e laboratori nella divulgazione ecologica, negli enti locali per quanto riguarda cultura, beni culturali e i diritti dei minori.

Nell'associazionismo, nella scuola e nello sport in particolar modo nel rugby nel quale sono stati animatori dal primo momento Cas con un proprio club, community manager per vari club e partner della Federazione Italiana Rugby.

Rugbylja e Mini Pop Rugbylja sono i loro brand sui social.

IL RUGBY FEMMINILE - O DELLA DIFFERENZA

estratto da: L.Mazzotta "*In Meta! - Il Rugby per le squadre aziendali*", Guerini Next - Milano 2017



"…se vogliamo che la nostra umanità sia un intero, non ci resta che metterci sulle tracce della donna". Maurizio Mancuso, sociologo.

Mi capita di essere chiamato a proporre il Rugby per la formazione di persone che lavorano nelle organizzazioni. Si tratta sempre di gruppi composti sia da uomini che da donne, in proporzione variabile in funzione del settore, dell'attività, dei mestieri coinvolti.

Di fronte alla legittima domanda se si possano o meno coinvolgere donne e uomini insieme in un modello didattico ispirato ad uno sport di combattimento, la risposta è stata sempre inequivocabilmente positiva. Ciò soprattutto in quanto la parte sul campo dell'attività comprende esercizi nei quali il contatto è limitato (quindi senza rischi diversi da quelli di una normale attività fisica). Le sfide finali, poi, vengono sempre giocate nelle forme 'Touch' o 'Tag' del Rugby, ovvero senza placcaggio.

L'esperienza dell'erogazione ha dimostrato, inoltre, come l'efficacia sportiva di queste squadre miste benefici in massimo grado di caratteristiche individuali quali, ad esempio, la velocità, l'intuizione, la percezione dello spazio, l'agilità, la qualità del passaggio, la tempestività dell'intervento, il riposizionamento istantaneo, che sono del tutto indipendenti dalla forza fisica in sé, quantomeno nell'esperienza non agonistica.

Queste considerazioni, che riguardano l'esperienza del formatore non danno, però, ragione alcuna del tema oggettivo della *differenza* fra uomini e donne in questo sport. Tema che merita un pensiero dedicato. La questione della *differenza* è, infatti, più difficile e meno affrontata, anche nelle aziende, di quella della parità. La parità, infatti, ha avuto obiettivi (peraltro né scontati né, spesso, realizzati) di recupero; la differenza, può, invece, avere obiettivi diversi e più maturi, come, ad esempio, la valorizzazione specifica dell'identità di genere.

Ricordo un conoscente che, di fronte ad una copia della rivista per eccellenza della militanza per le pari opportunità, Noi Donne, (rivista che, nel tempo, ha ospitato firme illustri dell'impegno civile) esclamò: "*Ma perché 'Noi Donne' e non 'Noi esseri umani'?*". Finalmente, credo di aver letto anche la risposta a questa domanda: "*questa negazione non ha…un significato di libertà, ma rappresenta una fuga dall'autenticità…basta andare in giro con gli occhi bene aperti per constatare che l'umanità si distingue in due categorie di individui che hanno vestiti, viso, corpo, sorriso, andatura, interessi e occupazioni manifestamente diversi…con folgorante evidenza*" (Simone De Beauvoir - '*Il Secondo Sesso*').

Allora, per quanto ci riguarda, la prima domanda da farsi è se esista una natura specifica del femminile nel Rugby, una misura che lo renda diverso da quello maschile, una peculiare vocazione che le praticanti posseggono, oppure se, invece, l'Umanità del Rugby vada oltre l'identità di genere, con buona pace di Simone De Beauvoir.

Non si tratta tanto di misurare l'intensità o fungibilità sportiva di uomini e donne (dopo i 12 anni, ragazzi e ragazze, seguono, come ovvio, percorsi sportivi separati e giocano campionati distinti, salvo eventualmente ricongiungersi nella fase *old*), quanto di provare a capire se nella pratica di questo sport e negli elementi valoriali, identitari e simbolici che lo caratterizzano ci siano differenze di approccio, di risposta, di modello, di comportamento, …

Nel mondo, si calcola che ci siano più di 1 milione e 700 mila giocatrici di Rugby (fonte World Rugby), circa il 20% del totale dei praticanti. Ebbene, partiamo dal fatto che questo sport, a differenza di altri, non prevede nessuna differenza di regolamento, fra uomini e donne: durata della partita, dimensione del campo e numero dei giocatori, modo di segnare i punti, placcaggio, dimensione del pallone, ecc.: le Rugby Laws statuiscono che tutto sia uguale, o meglio, non accennano neanche che possa e debba esistere qualche differenza legata al genere!

Dunque, per quanto riguarda il regolamento, sia negli aspetti tecnici che in quelli sanzionatori, niente distinguerebbe il Rugby maschile da quello femminile.

La Nazionale femminile italiana, tra l'altro, ha conquistato in anni recenti una posizione di tutto rispetto nel ranking mondiale, significativamente migliore di quella maschile. Ciò nonostante la base di partenza, in termini di numero di tesserate, sia irrisoria (circa il 10% del totale – ma, quale genitore pensa facilmente al Rugby per la propria figlia?) e nonostante manchi ancora un sistema dedicato allo sviluppo del Rugby femminile che sia minimamente paragonabile a quello maschile.

Sono, allora, la determinazione insieme alla resilienza ed alla capacità di adattamento (indotte proprio dalle difficoltà a farsi spazio, a dimostrare a genitori, partner e strutture federali che si fa sul serio, in uno sport di combattimento, ma anche dal doversi muovere *nella scomodità*, in ambienti fisici con poche - o senza - infrastrutture di qualità) a sostenere una donna italiana nel Rugby? Certamente, l'elevata motivazione trova una radice nel fatto che questo sport, per una donna, non è mai frutto del caso, ma di una scelta consapevole, ricercata, difesa e portata avanti nonostante il contesto e nonostante le difficoltà oggettive generate da un sistema che ruota intorno ai maschi (ad esempio, rispetto alla disponibilità di spogliatoi dedicati, al supporto organizzativo dei club, ecc.).

"*Quando entravo in campo, io non ero un uomo o una donna…ERO UN ATLETA, … ed il fatto che quado uscissi dal campo cambiassi i 13 tacchetti da un centimetro per metterne uno solo da 12, non era altro che la dimostrazione che siamo esseri poliedrici…*" (Erika Morri – già rugbista Nazionale Italiana e formatrice).

"…come abbiamo conosciuto il Rugby…al riguardo ognuna di noi ha la sua storia da raccontare, ma la risposta diventa identica per tutte quando ci viene chiesto quanti sacrifici abbiamo fatto per arrivare dove siamo ora: TANTI!!...E quando torni a casa, mica puoi dire a Eleonora, che ha due anni e mezzo, che sei stanca perché ti stai allenando per il Sei Nazioni…" (Daniela Gini, figlia d'arte, 51 presenze nella Nazionale Italiana).



Ma questo non basta. Si rischia di ricadere ancora nel tema della parità da conquistare e della complessità da gestire, senza ancora dar conto della differenza.

Come fare un passo avanti nella ricerca, se c'è, della specificità? Ovviamente, sempre attraverso le protagoniste!

PSICOLOGA & MAMMA

di Gabriella Fiano, Psicologa/Psicoterapeuta sistemico-relazionale - "*Mamma in crescita di un barbaro!*"



Ciao a tutti Barbari!!!

Oggi, come preannunciato nello scorso numero, vi vorrei coinvolgere nuovamente nel mondo del rugby portando la vostra attenzione sull'importanza del **rispetto delle regole**.

Senza regole non sarebbe possibile impostare alcun gioco, ma nel rugby, più che negli altri sport, le regole sono assolutamente necessarie e fondamentali per tutelare chi vi partecipa. Infatti il contatto tra i giocatori, nel placcaggio, nella mischia, nel saluto e, perché no…nel terzo tempo, è elemento caratteristico e strutturale di questo sport. La mancanza di regole quindi non ne permetterebbe la buona riuscita.

Ancora oggi, erroneamente, da molti, il rugby viene ritenuto un gioco violento, aggressivo, un'enorme ed interminabile rissa dove se le danno di santa ragione! In realtà la storia delle origini del rugby è lunga ed articolata e, man a mano che il gioco si è sempre più strutturato organizzandosi con **regole sempre più chiare e definite**, la "crudele aggressività" del rugby si è trasformata nella grinta che contraddistingue questo gioco.

Scontrarsi in modo così di impatto con un avversario, col rischio di farsi male, spesso attiva nei genitori grandi preoccupazioni. Di solito, nei contesti di frequentazione quotidiana (es. portando i nostri figli al parco), siamo fin troppo abituati ad intervenire per contatti "troppo fisici" con altri bambini e, seppur a volte ciò si rende necessario per tutelare l'incolumità dei nostri e degli altri compagni di gioco, dobbiamo riconoscere che, per un genitore, intervenire in situazioni di eccessiva prossimità, anche quando magari non ce ne sarebbe bisogno, è diventato un comportamento quasi incondizionato. Infatti perdiamo spesso di vista l'importanza di dare ai ragazzi l'opportunità di gestire le loro relazioni in autonomia. Insomma in molte delle situazioni in cui intervengono gli adulti probabilmente se la caverebbero egregiamente anche da soli!

Nel rugby il contatto fisico è permesso, anzi necessario per la buona riuscita del gioco. Attraverso le regole, (no al placcaggio sopra la vita, il giocatore placcato va sempre accompagnato a terra, il gioco violento viene sempre sanzionato…) i giocatori imparano a potersi misurare con una grande novità: il contatto fisico, per quanto sia irruento, **se rispettoso delle regole**, può avvenire! Questo aiuta i nostri figli, anche i più timidi, a sperimentarsi in autonomia con l'altro attraverso una prossimità diversa a cui non sono abituati. Allo stesso tempo aiuta noi genitori ad individuare e a riconoscere le capacità che hanno i nostri ragazzi di gestire le relazioni, anche quelle più difficili, senza il nostro aiuto con grande coraggio, impegno e resistenza. Tante volte succede allora che in campo osserviamo particolari sfaccettature caratteriali e capacità fisiche di nostro figlio di cui non eravamo a conoscenza. Così ci facciamo piacevolmente sorprendere, tanto da arricchire con elementi nuovi l'idea che ci siamo fatti di lui!

La grinta, la concentrazione, la forte intesa con i compagni di squadra, la gestione del movimento, delle cadute…sono spesso caratteristiche che fanno fatica a venire fuori in altri contesti, nel campo da rugby invece sono molto evidenti!

La **grinta** e l'**onestà** nel rugby sono direttamente proporzionali: se un giocatore viene travolto da un avversario di grande mole (che somiglia di più ad un treno in corsa!) cade ma, con orgoglio, si rialza dimostrando a se stesso, ai suoi compagni di squadra, agli avversari ed al pubblico che lo osserva, quanto la caparbietà e la forza facciano parte di sè. La simulazione nel rugby non trova spazio! Tutto è quel che è, né più né meno! Lo scontro in partita, come nella vita, c'è, ma è importante saperlo affrontare

e sapersi rialzare, senza la vergogna di subire una sconfitta, trasformandola anzi in un'occasione di apprendimento e imparando dagli avversari più bravi.

Il rugby come sempre ci dà lo spunto per metterci in gioco anche nella vita! in effetti l'**onestà** è l'esempio che noi adulti dovremmo dare sempre ai i nostri figli, eppure a volte ci troviamo in difficoltà a farlo. Siamo sempre onesti con noi stessi e con i messaggi che mandiamo loro? Quante volte ad esempio ci troviamo nella difficoltà di portare avanti una regola in modo coerente? Intendiamoci bene: è umano a volte farci sopraffare dalla stanchezza e lasciare andare, ma quando questa diventa una modalità ricorrente può essere pericolosa! Una regola non solo è importante per il suo contenuto (es. "Puoi utilizzare il tablet un'ora al giorno"… esperienza comune a tante famiglie!) perché protegge i nostri figli da situazioni che possono essere nocive, ma è ancora più importante se pensiamo alla regola come strumento per farli sentire contenuti come in un abbraccio! Le regole li aiutano a riconoscere dei punti fermi e rinforzano noi genitori come figure di riferimento, modelli e guide.

Allora fermarci a riflettere su quanto riusciamo a portare avanti il nostro pensiero fino in fondo con i nostri ragazzi, è importante. **Onestà** è quindi essere chiari con loro rispetto a ciò che pensiamo e che riteniamo giusto, anche se spesso è faticoso, anche se a volte magari ci odieranno per questo! Con il tempo riconosceranno che crediamo realmente in quella regola e, in generale, in quello che pensiamo e che diciamo. Ci conosceranno meglio per quello che siamo e ci apprezzeranno come persone oneste ed integre, quindi come **modelli da seguire**!

Il tranello è dietro l'angolo: se abbiamo il mandato di portare avanti una regola fino in fondo, non possiamo modificarla per nessun motivo? Ed ecco la via d'uscita: la regola **può** e **deve** essere modificata **tutte le volte che lo riteniamo necessario**, ma **solo se rispecchia ciò che noi pensiamo realmente**, solo se altri elementi (magari emersi proprio da un sano e produttivo confronto con nostro figlio!) ci convincono che non sia più una buona regola. Solo allora ha un profondo senso educativo!

La vera difficoltà che molti genitori riferiscono è il timore di dover gestire l'**opposizione alle regole** da parte dei ragazzi: certo nessuno dei nostri figli quando imponiamo loro, ad esempio, una regola del tipo "chiudi il tablet" ne sarà felice! Sbraiterà, urlerà si dimenerà o comunque esprimerà, in qualsiasi modo riterrà più opportuno, il suo dissenso in maniera decisa e altrettanto netta. Non preoccupatevi: sta solamente crescendo! Sta semplicemente facendo il suo lavoro: **sta imparando a definirsi**! E voi, mantenendo la regola, gli permetterete di farlo al meglio!

Ci avete mai pensato? Anche in situazioni altamente conflittuali con vostro figlio, in realtà, state **lavorando in squadra** per raggiungere la meta, lo stesso importante obiettivo: la sua crescita, la sua capacità di conoscersi, di definirsi. Tutto ciò non emergerebbe se voi non lo "placcaste", attraverso lo strumento delle regole, in modo così energico e con grinta!

In fin dei conti anche nel rugby, se non ci fossero gli avversari che placcassero, non si potrebbe fare una bella partita. Un giocatore che si trova a correre verso la meta senza alcun avversario che si interpone tra lui e l'obiettivo, si annoierebbe e, prima o poi, smetterebbe di giocare!

Forti di questo e con tanta pazienza, amore e dedizione, noi genitori perciò siamo chiamati ad avere il **coraggio di osare**, di essere **onesti** ed **integri** per poter disputare insieme ai nostri figli la più bella e importante partita che abbiamo da giocare!

SANE ABITUDINI MOTORIO/NUTRIZIONALI PER I NOSTRI PICCOLI BARBARI E NOI GENITORI - 2

di Marco Gismondi, Dott. Dietista - Nutrizionista clinico / Dott. in Scienze Motorie - Chinesiologo



Ci siamo lasciati nel precedente articolo con l'assunto di mangiare e far mangiare i nostri cuccioli meno e meglio ed impegnarci e stimolarli ad essere più attivi, assodato che mediamente si debba mangiare di meno in termini calorici, ovviamente in base al proprio fabbisogno energetico, non resta che migliorare qualitativamente la dieta e puntare ad aumentare l'attività motoria giornaliera.

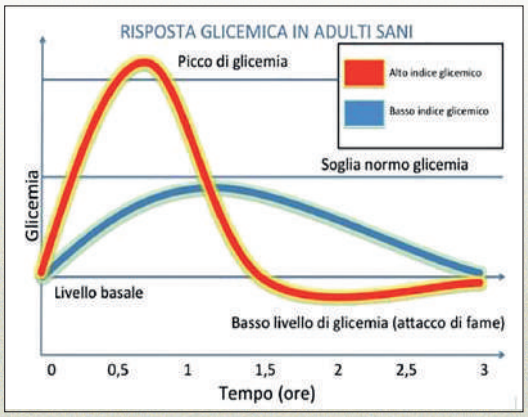
Per quanto riguarda la dieta è bene sapere che molti studi hanno evidenziato come l'aspettativa di vita media è più alta in uomini e donne vegetariani a cospetto di omologhi carnivori assidui e che i primi hanno un rischio diminuito di incidenti cardiovascolari. Non sto cercando di spingere le persone verso il vegetarianismo (il termine corretto degli aderenti sarebbe latto-ovo-Vegetariani) o addirittura verso il Veganismo (i vegani non consumano nessun alimento di origine animale) anche perché l'essere umano è un animale onnivoro e spesso per queste categorie vi è il rischio di andare incontro a carenze vitaminiche o amminoacidiche (i mattoni costituenti di tutte le proteine umane), per cui consiglio, senza ombra di dubbio, di seguire la nostra sana e universalmente riconosciuta dieta Mediterranea, considerata, per le sue proprietà salutari e per la longevità dei loro aderenti, patrimonio culturale immateriale dell'umanità (UNESCO - 2010).

Da un recente studio pugliese, durato 35 anni, si è evidenziato che i soggetti che non seguono la dieta mediterranea o che la seguono parzialmente, vivono rispettivamente circa 9 e 5 anni in meno rispetto al gruppo che ha fatto, di questo modello alimentare, un vero e proprio stile di vita. Ma in cosa consiste la dieta mediterranea?!? Questa è legata ai prodotti delle nostre terre ed i nostri mari e si basa sull'abbondanza di cibi di origine vegetale: verdura e frutta di stagione, frutta secca, legumi, pasta, pane e cereali integrali, con l'olio extra vergine di oliva, usato a crudo, per il fabbisogno di grassi. Vanno consumati giornalmente il latte e i suoi derivati, meglio se a ridotto contenuto di grassi, con moderato consumo di carne, preferenza per la bianca, pesce e uova. Uso regolare di erbe aromatiche per insaporire, in modo da ridurre l'uso del sale e condimenti grassi. In altre parole, vanno ridotti sensibilmente i grassi saturi animali e i cibi raffinati/trasformati ad alto contenuto di zuccheri e/o conservanti, dunque dobbiamo tornare indietro nel tempo e ricominciare a mangiare, noi e i nostri cuccioli, cibi sani e non trasformati "naturali delle nostre terre e mari". Sembra la solita frase che si trova sulle pubblicità, che lascia il tempo che trova, per cui voglio enfatizzare come un eccesso di cibo raffinato sia fortemente deleterio per l'equilibrio ormonale nell'essere umano.



Prendiamo ad esempio i cereali, quelli raffinati e i prodotti da essi derivati, come la farina 00, voglio sottolineare che questi sono derivati dal solo endosperma del chicco (dove risiede solo l'amido) ad esempio del grano (in foto).

I cereali integrali invece, usano il chicco intero, senza l'allontanamento della crusca e del germe, così che l'alimento risulta essere meno concentrato di amido e con un maggiore apporto di fibre, vitamine, sali minerali e fitonutrienti, utili per la nostra salute, come gli antiossidanti, risultando meno calorici e con un basso indice glicemico, (velocità con cui l'alimento fa aumentare la glicemia nel sangue) risultando maggiormente sazianti.



Per comprendere meglio l'indice glicemico e la glicemia prendiamo come esempio la Coca Cola, questa genera un innalzamento della glicemia velocemente (rosso in foto) con conseguente produzione massiva di insulina (ormone pancreatico capace di stimolare le cellule ad assorbire il glucosio in eccesso dal sangue) questo genererà poco tempo dopo un calo repentino della glicemia, portando a breve a nuovi attacchi di fame, tutto questo lavoro usura il pancreas, causa resistenza insulinica (il tuo corpo deve produrre più insulina per smaltire la stessa quantità di zucchero), causa resistenza alla leptina (ormone responsabile dell'equilibrio fame/sazietà) e crea infiammazione cronica.

Se questo stile di vita è protratto nel tempo a cascata genererà un aumento di peso in modo importante, che può portare ad obesità, aumentare il rischio di sindrome metabolica, diabete di tipo due e problemi cardiovascolari. Viceversa, quindi, i cibi a basso indice glicemico generano una produzione di insulina moderata, tenendo sotto controllo gli sbalzi glicemici (blu in foto), gli attacchi di fame e la sonnolenza, preservando quindi la funzionalità epatica, pancreatica, la sensibilità insulinica e influendo positivamente sulla nostra attenzione e dei nostri piccoli barbari e ovviamente diminuendo l'accumulo di grasso.

Gli studi evidenziano correlazioni positive tra il consumo regolare di cereali integrali e la prevenzione di alcune patologie come disturbi cardiaci, diabete, facendo diminuire il rischio di sviluppare neoplasie del tratto gastrointestinale, alcuni componenti dei cereali integrali come le fibre, gli amidi-resistenti, gli oligosaccaridi, i beta-glucani consentono di mantenere la salute e la funzionalità dell'apparato gastrointestinale, favoriscono la peristalsi, la defecazione, il mantenimento di un microbiota equilibrato (insieme dei microorganismi presenti in tutto il tubo digerente). Gli studi mostrano che il microbiota in condizioni di equilibrio corretto, Eubiosi, aiuta a preservare la salute e può prevenire la comparsa di malattie metaboliche, riducendo il rischio di malattie come la diverticolosi e la diverticolite e non ultimo per importanza dagli studi emerge che l'assunzione di cereali integrali contribuisce al raggiungimento e al mantenimento di un peso corporeo adeguato con un miglioramento dell'infiammazione cronica di basso grado che si associa soprattutto in caso di sovrappeso abbondante e obesità.

Per cui aumentiamo l'uso di prodotti integrali che in sinergia alle miracolose frutta e verdura, risultano la chiave dietetica di una stile di vita sano. La somma dà il risultato, mi spiego, prendiamo ad esempio le Gallette di Riso che se assunte da sole hanno un indice glicemico pari a 85 cioè alto (per cui non così indicate), ma se l'assunzione delle gallette avvenisse in concomitanza di verdure e proteine avremmo un pasto a più basso tasso glicemico, senza i picchi che genererebbero se assunte da sole.

Quindi bisognerebbe evitare del tutto bevande zuccherate (alto indice glicemico), o almeno evitale fuori dai pasti, evitare lo zucchero nel caffè (a differenza di quello che si può immaginare, lo zucchero nel caffè a digiuno può causare ipoglicemia reattiva che induce oltre che fame sonnolenza!), evita la birra a digiuno (altissimo indice glicemico!). Se stai facendo aperitivo abbina alla birra cibi proteici o verdure in modo da ridurre il carico glicemico. Prediligiamo frutta, legumi, yogurt e frutta secca (basso e medio indice glicemico) piuttosto che merendine o dolci (alto indice glicemico) ad ogni pasto inseriamo verdura di stagione e proteine (aiutano ad abbassare il carico glicemico del pasto), preferiamo cibi integrali ai cibi raffinati, e i grassi quelli buoni (del pesce, la frutta secca e l'olio evo) per ottenere benefici di longevità e salute.

Nel prossimo articolo… puntare ad aumentare l'attività motoria giornaliera nostra e dei nostri piccoli barbari. Bastano davvero poche accortezze per trasformare uno stile di vita disordinato in uno stile di vita sano.

RUGBY E RENDIMENTO SCOLASTICO
COME CERCARE LE SOLUZIONI NEL POSTO GIUSTO

di Nadia Fagiolo - *Lastessameta*



"Oggi Valerio non viene ad allenarsi. Ha troppi compiti!".

"Se non studi, non andrai più a giocare a rugby!".

Quanti di noi hanno sentito, o pronunciato, frasi come queste?

Oltre ad occuparmi di rugby da molto tempo, sono un'insegnante. So perfettamente che la pratica di uno sport influenza il rendimento scolastico.

Sì... lo migliora!

Non è solo la mia esperienza a confermarlo, ma numerose ricerche scientifiche.

Sono molte le abilità scolastiche sulle quali la pratica sportiva agisce positivamente. In questo articolo vorrei però soffermarmi su alcune funzioni fondamentali per l'apprendimento, e quindi per il rendimento scolastico, evidenziando come il rugby possa rappresentare un ottimo stimolo al loro miglioramento.

Le Funzioni Esecutive. Che cosa sono?

Sono funzioni svolte dalla corteccia cerebrale, grazie alle quali possiamo pianificare e controllare i nostri comportamenti. Le Funzioni Esecutive ci permettono di stabilire obiettivi, di programmare le azioni per raggiungerli, di monitorare queste azioni e di modificarle in caso di necessità. In altre parole, ci permettono di imparare! Sono strettamente correlate agli apprendimenti scolastici e al successo nella vita sociale e lavorativa.

Vediamo quali sono e come sono legate al rugby.

1 - Pianificazione
È la capacità di elaborare un piano e organizzare una sequenza di azioni per arrivare ad un risultato.

2 - Inibizione
È la capacità di selezionare le informazioni rilevanti in un contesto, focalizzando su di esse l'attenzione (evitando perciò di distrarsi) e di autocontrollare il proprio comportamento. È una capacità importante per gli apprendimenti, ma anche per le relazioni interpersonali, poiché permette di imparare regole comportamentali e di sopprimere azioni abituali o impulsive per attuarne altre più appropriate al contesto sociale.

3 - Memoria di lavoro
È una capacità fondamentale per l'elaborazione, la comprensione, i processi di apprendimento, il ragionamento, la risoluzione di problemi. A scuola, la memoria di lavoro interviene in tutti gli apprendimenti disciplinari, poiché influenza la comprensione verbale, scritta e orale, il ragionamento matematico, l'elaborazione visuospaziale, la lettura e la scrittura, l'organizzazione del lavoro e il metodo di studio. Sostiene inoltre funzioni importanti come il linguaggio e il pensiero logico.

4 - Attenzione
È la capacità di rivolgere le proprie risorse mentali verso una fonte di informazioni e poi di "filtrare" quelle da elaborare, selezionando le più significative in ogni momento e situazione.

5 - Flessibilità cognitiva
È la capacità di adattarsi ai cambiamenti, generando nuove soluzioni e azioni, in base alle circostanze. Ci permette anche di negoziare per giungere a intese comuni, di tollerare i nostri errori e quelli altrui e di porvi rimedio. È quindi anche una funzione importante per le abilità sociali.

6 - Pensiero divergente
È la capacità di trovare nuove modalità di approccio a un problema da risolvere, con soluzioni originali e creative, adottando strategie diverse da quelle abituali.

"Perché proprio il rugby?"

Non si tratta, ovviamente, dell'unico sport in grado di migliorare le Funzioni Esecutive, ma il rugby presenta delle caratteristiche davvero interessanti per questo scopo.

Il gioco del rugby implica un elevato coinvolgimento cognitivo, che incide sulle Funzioni Esecutive attivando nei giocatori comportamenti strategici, diretti a un obiettivo, in situazioni di continuo mutamento: un vero e proprio allenamento per il cervello, che procede di pari passo con quello organico-muscolare. Come altri sport di situazione, il rugby richiede continue prese di decisione durante il gioco, sulla base delle informazioni che in ogni momento si possono raccogliere dall'ambiente circostante e dalle proprie sensazioni interne. La capacità di attenzione è quindi continuamente sollecitata, in tutte le sue forme: come attenzione distribuita nello spazio di gioco, come attenzione sostenuta, come rapido e continuo spostamento del focus attentivo, in molteplici combinazioni.

Un aspetto di rilievo è rappresentato dal controllo dei comportamenti. La capacità di inibizione entra in gioco ogni volta che è necessario regolare il proprio comportamento per evitare di infrangere le regole, o quando si devono contenere le proprie reazioni, fisiche o verbali. La contesa fisica del pallone, rigidamente regolamentata, comporta la necessità di auto-regolarsi in situazioni che richiedono allo stesso tempo di eseguire azioni intense per prevalere sull'avversario e di restare nei limiti del regolamento. La pianificazione e l'elaborazione cognitiva devono essere rapide, ma abbastanza accurate da determinare azioni efficaci in base a ogni situazione. Queste fasi sono supportate dalla memoria di lavoro, poiché il cervello deve continuamente aggiornare le informazioni provenienti dall'ambiente esterno e interno al giocatore, utilizzando i feedback per riprogrammare le sequenze di azioni. La flessibilità cognitiva è essenziale per i componenti di una squadra, poiché determina la capacità di "andare d'accordo" anche in caso di errore e di rimediare senza instaurare conflitti, contribuendo all'unità come gruppo.

Un'altra importante funzione per un giocatore di rugby è il pensiero divergente: la capacità di concepire strategie di approccio ai problemi differenti da quelle consuete, di generare una personale soluzione in vista di uno scopo. In uno sport come il rugby, questo concetto è identificabile con il "pensiero tattico" del giocatore.

Concludendo…
Il lavoro sul potenziamento delle Funzioni Esecutive si rivela vantaggioso a lungo termine, per gli apprendimenti e per i futuri obiettivi nella vita adulta, ma anche per il miglioramento dell'autocontrollo e del comportamento dei bambini e dei ragazzi a casa, a scuola, al campo da rugby, con una minore necessità per i genitori, gli insegnanti e gli allenatori di ricorrere a richiami o sanzioni per comportamenti inadeguati.

Le Funzioni Esecutive sono strettamente correlate al successo scolastico e il rugby, come abbiamo visto, contribuisce a svilupparle.

Ogni volta che si partecipa a un allenamento o a una partita, si coglie l'opportunità di potenziare, indirettamente, anche le abilità scolastiche.

Nessuno dovrebbe rinunciare ad allenarsi e a giocare. Ricerchiamo invece un'organizzazione quotidiana che permetta di studiare e di allenarsi efficacemente, riducendo i tempi dedicati alle attività che "non migliorano il cervello" dei bambini, a favore di quelle che ne favoriscono lo sviluppo.

L'IMPORTANZA DELLO SPORT ALL'ARIA APERTA PER CONTRASTARE QUEI NEMICI INVISIBILI CHIAMATI "VIRUS"

di Simona Puzelli – Biologa ricercatrice



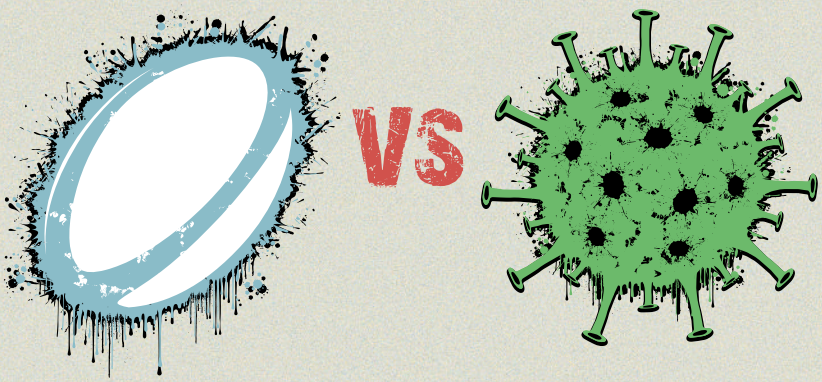
Buongiorno a tutti!

Mi chiamo Simona e sono la mamma di 2 gemelli "barbari" di 11 anni, di nome Andrea e Sofia.

Sono una biologa ricercatrice e mi occupo di virus respiratori, in particolare di influenza. La pandemia ha ovviamente sconvolto la vita della mia famiglia, come del resto quella di tutte le famiglie del mondo, portandoci via per più di due anni quella libertà a cui eravamo tanto bene abituati. Come è facilmente immaginabile, la pandemia ha avuto un pesante impatto anche sulla mia vita lavorativa, riducendo notevolmente il tempo da dedicare a me stessa e alla mia famiglia. Ma è proprio in questi ultimi due anni difficili che, con mio marito Francesco, abbiamo deciso di avvicinare i nostri figli al coinvolgente mondo del rugby dei Barbarians.

Questa è la nostra esperienza: circa un anno e mezzo fa, per puro caso abbiamo scoperto che c'era la possibilità di far praticare ai bambini questo sport nei campi sportivi della parrocchia dove Andrea e Sofia facevano già parte del gruppo scout. Confesso che, inizialmente (essendo io una mamma estremamente "protettiva") non stravedevo per il rugby che, anzi, consideravo un po' violento e non adatto ai bambini under 12. Tuttavia, mi convinsi pensando che, dopo due anni di vita sedentaria, sempre "a distanza" dagli altri bambini per colpa di questo temibile virus, soprattutto Andrea, tendenzialmente "pigrone", avesse un vitale bisogno di fare attività fisica all'aperto insieme ad altri suoi coetanei. Un giorno anche la sorellina gemella, Sofia, ha deciso di venire a vedere un allenamento del fratello e, nel giro di qualche minuto si è ritrovata anche lei a giocare sul campo, coinvolta immediatamente dall'allenatore Roberto. Morale della favola: ora è felicissima di alternare i suoi pomeriggi di sport tra il rugby e la danza! Insomma… dalle scarpette con le punte agli…scarpini da rugby!!!

Col tempo ho potuto apprezzare soprattutto l'inclusività di questo sport, che fa tanto bene ai nostri figli. Sentirsi parte di una squadra senza essere giudicati male se un pallone ti scivola dalle mani o se non corri veloce come l'altro compagno di squadra. Uno sport, insomma, che fa bene al fisico e alla mente/umore dei nostri bambini. Da virologa, inoltre, sono più che mai convinta che una vita attiva li aiuti non solo a combattere quelle cattive abitudini acquisite durante i vari lockdown (cellulari, tablet, cattiva alimentazione e compagnia bella…) ma rafforza il loro sistema immunitario e li rende più forti nei confronti di quei nostri piccolissimi nemici virus che, ahimè, non sono soltanto rappresentati dal SARS-CoV-2 ma da un vero e proprio "esercito" di virus respiratori che, dopo una pausa obbligata dovuta al



distanziamento sociale, all'uso delle mascherine e a tutte quelle misure di prevenzione adottate per combattere il virus pandemico, sono ritornati quest'inverno più prepotenti di prima ed hanno ricominciato a minacciare la salute nostra e dei nostri piccoli.

Non dimentichiamoci infatti che la mancata circolazione degli altri virus respiratori (virus influenzali, virus respiratorio sinciziale, virus parainfluenzali, rinovirus ecc.) durante i due anni più pesanti della pandemia ha determinato un calo dell'immunità specifica nella popolazione in generale e soprattutto nei bambini, che quest'inverno, sono risultati più esposti alle infezioni respiratorie.

Per prepararci ad affrontare meglio i diversi virus respiratori nel prossimo inverno, sarà sicuramente utile praticare tanto sport all'aria aperta perché il movimento mantiene in attività anche il nostro sistema immunitario e ci aiuta ad ammalarci meno. Infine, da virologa, non posso fare a meno di evidenziare che, soprattutto per i soggetti più fragili o con patologie respiratorie, la vaccinazione antinfluenzale è l'arma più efficace che abbiamo per proteggerli, ricordati sempre di sguire le indicazioni del tuo medico di fiducia.



TOUCH RUGBY

NATO PER CASO E DIVENTATO UNA SPLENDIDA REALTÀ

a cura di Antonio Marini



La nostra avventura nel touch rugby ebbe un inizio davvero insolito. Un pomeriggio, mentre i nostri figli stavano concludendo l'allenamento di rugby, un gruppo di genitori si ritrovò a raccontarsi storie seduti insieme. Fu allora che il coach Roberto si avvicinò a noi, tenendo in mano la mitica palla ovale...

Ci guardò e disse: "*Forza, venite con me*". Ci condusse su un piccolo terreno incolto, che assomigliava più a un misero trapezio che a un campo regolare.

"*Ragazzi, quello che vi sto per mostrare è il touch rugby... Possiamo divertirci, basta solo volerlo...*". La parola magica era **divertimento**.

Abbiamo iniziato ad allenarci con l'entusiasmo di poter disputare qualche partita e vedere i risultati dei nostri sforzi: tempo, tenacia, sudore e tanta allegria. Da quel momento, il nostro motto è diventato "**Ba su di touch**" (Barbarian, sudore, divertimento).

Roberto ci ha tenuti aggiornati sul calendario dei tornei di touch, e l'euforia ha iniziato a circolare come una scarica di energia nelle nostre vene...

Il primo raggruppamento a Latina... Che spettacolo! Non avremmo mai immaginato di poter fare una cosa del genere...

Da quel momento non ci siamo più fermati. Siamo diventati un gruppo di genitori che, nati dal nulla, si divertono tantissimo insieme. E le foto, da sole, parlano più di mille parole...
















GILBERT



PATRICK
PATRICK






LA RICETTA
STINCO DI BARBARO

di Gabriele Pellecchia - *Griller membro del Leon BBQ Team dal 2018 uno dei team italiani presenti agli ultimi campionati mondiali WBQA.*



Mi hanno chiesto cosa mangiano i Barbarian?! Se fosse per mio figlio Claudio, orgoglioso Barbaro della nostra U11, dovrei dire di tutto e di più!!! Ma se penso ad un tipico piatto da Barbaro ce n'è uno che a mio avviso li batte tutti.

Lo stinco di maiale o come lo chiamano i tedeschi Schweinshaxel. Solitamente si prepara al forno, ma come molti di voi sanno io preferisco usare il mio fedele affumicatore.

È una preparazione abbastanza semplice ma richiede un po' di tempo per la preparazione.

Infatti è necessario lasciare gli stinchi in salamoia per almeno una notte.

Questo passaggio è fondamentale per insaporire lo stinco e per ammorbidirlo.

Dopo la salamoia passeremo velocemente gli stinchi sotto l'acqua corrente e getteremo via la salamoia che potrebbe avere ormai una sensibile carica batterica.

Una volta asciugati bene, li condiremo con il nostro mix di spezie (il rub) e li posizioneremo nel nostro barbecue in cottura indiretta intorno ai 130°C. Per chi non conoscesse la cucina nel barbecue, l'indiretta altro non è che una cottura dove la pietanza è posizionata distante dalle braci. In questo modo si sfrutta il calore indiretto per cucinare più delicatamente, a vantaggio così della tenerezza. La cottura indiretta si usa soprattutto per le carni più tenaci.

Tornando agli stinchi, una volta che il mix di spezie in superficie asciugandosi avrà formato una sorta di crosta (bark) saremo pronti a mettere nel cartoccio di alluminio (foil) ogni singolo stinco. Il nostro obiettivo adesso sarà cuocere al punto da sciogliere il collagene ed ottenere una carne morbida e succulenta. All'interno dei nostri cartocci è buona cosa aggiungere anche una piccola quantità di liquido che aiuterà il processo di cottura. Possiamo preparare del brodo, o semplicemente aggiungere della birra. Nel caso scegliessimo quest'ultima, non aspettiamoci che conferisca particolari aromi alla carne.

Nel mondo del barbecue i tempi di cottura sono molto relativi in quanto influenzati da molteplici fattori. È quindi più corretto parlare di temperature interne o "al cuore". Il cibo sarà pronto quando avrà raggiunto la temperatura che ci siamo prefissati. Nel nostro caso termineremo la cottura solo al raggiungimento di 95°C al cuore. Per misurare tale target avremo bisogno di un termometro da cucina istantaneo o a spillo, reperibile anche online a pochi euro. Se non disponiamo del termometro da cucina, potremo con grande approssimazione effettuare il test dello stuzzicadenti. Se questo penetrerà nella carne senza incontrare resistenza, dovremmo essere (ripeto, con molta approssimazione) nei pressi della nostra temperatura target. Ora che i nostri stinchi sono pronti, sarà importante lasciarli riposare per permettere al collagene di sciogliersi bene e ai liquidi di ridistribuirsi tra le fibre "allentate" della carne. Parlando sempre in termini di temperatura, la fase di riposo sarà considerata terminata quando la temperatura interna scenderà al di sotto dei 70°C. In alternativa lasciamo trascorrere almeno 20/30 minuti prima di aprire i cartocci.

Finalmente i nostri stinchi barbari sono pronti. Se aprendo il cartoccio avrete l'impressione che la carne abbia un aspetto più simile al bollito piuttosto che ad un arrosto, niente paura basterà rimettere gli stinchi per 5/10 minuti nel barbecue ancora acceso per fargli riacquistare un aspetto migliore. Questo a patto che avremo ottenuto un bel bark (la crosticina superficiale) nella fase precedente al foil (cartoccio). Ovviamente se avete acquistato degli stinchi con la cotenna, vi consiglio vivamente prima di servirli di cuocerli qualche minuto sulla fiamma diretta. È necessario che la cotenna diventi croccante, altrimenti resterebbe troppo gommosa e ai limiti del masticabile. Per agevolare questo processo vi consiglio di ungere la cotenna con dell'olio.



TIPS AND TRICKS: LA SALAMOIA

Alcune tecniche di cucina riescono a preservare e mantenere tutte le caratteristiche di quegli alimenti che non è possibile trovare durante tutto l'anno. Tra le tecniche più utilizzate in cucina spicca la salamoia, vale a dire una soluzione di acqua e sale che crea una certa pressione osmotica che disidrata il cibo e ne impedisce la degradazione. Il sale della soluzione da un lato fa fuoriuscire l'acqua degli alimenti nella salamoia mentre dall'altro lato distrugge il terreno fertile per gli organismi che potrebbero guastare i nostri cibi.

CONCORSO GIORNALISTICO E FOTOGRAFICO
"ALLA SCOPERTA DI UN CLUB AMICO"

Estate tempo di vacanze, chi al mare chi in montagna, chi lontano chi vicino casa…

Ovunque andrai cerca se, nel posto dove sarai, gioca una squadra di minirugby!

Scoprilo, fai foto al loro campo, alla loro Club House e agli amici rugbisti che incontri.



Fai loro una bella intervista e fatti raccontare la storia del loro Club: scrivi un articolo per le *Cronache Barbariche*.

Invia tutto il materiale giornalistico e/o fotografico raccolto a **barbarianrugbyroma@gmail.com** o per WhatsApp al numero di cellulare **371.4309483** entro il prossimo 5 settembre.

Potrai in questo modo diventare un RBR ovvero un ***RugbyBarbarianReporter*** e vedere le tue foto e il tuo articolo pubblicato sul nostro giornalino.

Tutti coloro che invieranno del materiale parteciperanno al Concorso "*Alla Scoperta di un Club Amico*". A tutti verrà rilasciato un **Attestato RBR**.

Non perdere quest'occasione!



IL LABIRINTO



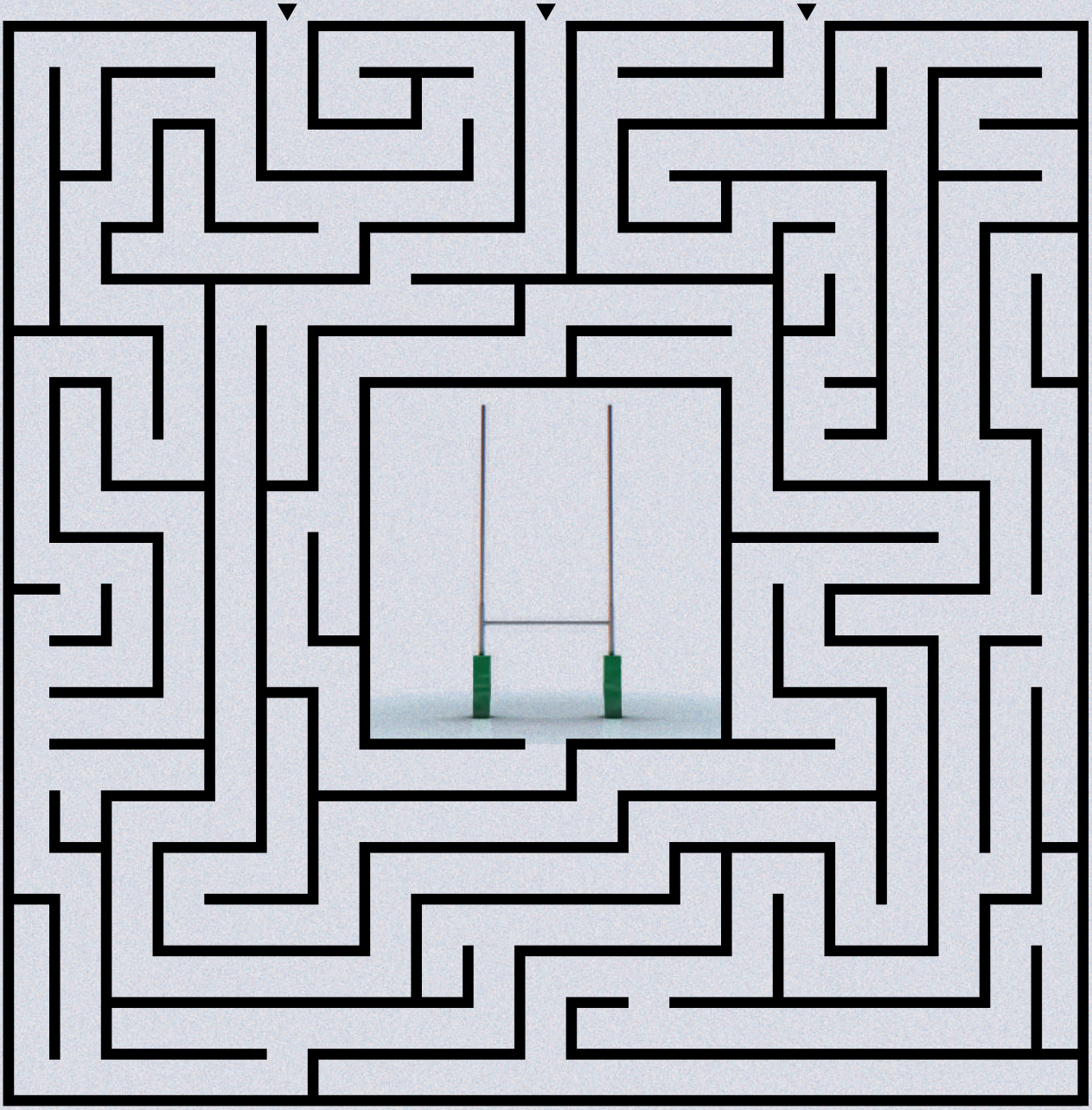
ESTREMUS



MEDIANONUX



LOMUALIX



Chi fra ESTREMUS, MEDIANUX e LOMUALIX arriverà a meta?
Segui i tre percorsi e lo scoprirai!

Le soluzioni sono all'ultima pagina



IL CRUCIBARBARO

PER RISOLVERLO TI DO UN CONSIGLIO: CHIEDI L'AIUTO DI UN ADULTO!!!



VERTICALI

1. Viene mostrato dall'arbitro per ammonire o espellere un giocatore.
3. Sinonimo di "partita".
4. Il calcio dopo aver segnato una meta, che vale due punti.
5. Un metodo di ripresa dopo che il pallone è uscito.
6. Protezione che si usa in bocca.
9. L'atto di fermare un giocatore avversario portandolo a terra.
12. L'area dove il pallone deve toccare a terra per guadagnare punti.

ORIZZONTALI

2. Il calcio di rimbalzo nel rugby.
5. Un'azione in cui i giocatori di entrambe le squadre si raccolgono intorno al pallone a terra.
7. I giocatori che si posizionano nella prima linea e partecipano alle mischie e alle touche.
8. Dirige il gioco e prende decisioni tattiche per la sua squadra.
10. Azione in cui i giocatori si affrontano per il possesso del pallone.
11. Azione in cui il pallone viene lanciato lateralmente dopo che è uscito dai limiti del campo.

Le soluzioni sono all'ultima pagina

MR TRY STORY

DI AUTERI E VILLARI





GRIGLIA DI PAROLE - GLI SPORT

PER RISOLVERLO TI DO UN CONSIGLIO:
CHIEDI L'AIUTO DI UN ADULTO!!!

K	A	R	A	T	E	S	Q	U	A	S	H	R	C
U	T	A	E	K	W	O	N	D	O	N	L	U	I
L	L	A	B	E	S	A	B	O	C	R	A	G	C
G	P	A	L	L	A	M	A	N	O	C	N	B	L
L	O	S	C	H	E	R	M	A	A	O	W	Y	I
T	Q	L	A	V	E	L	A	B	N	O	T	S	S
G	N	I	F	R	U	S	E	K	A	U	O	N	M
T	R	I	A	T	H	L	O	N	A	S	O	O	O
S	B	A	D	M	I	N	T	O	N	K	K	T	L
O	I	G	G	A	T	T	O	N	A	C	T	E	O
J	L	N	A	T	L	E	T	I	C	A	A	L	T
L	U	L	N	A	W	R	E	S	T	L	I	N	G
T	A	D	L	E	P	A	L	L	A	V	O	L	O
A	R	C	O	A	T	O	I	C	L	A	C	I	M

BASEBALL
CALCIO
TRIATHLON
JUDO
BASKET
TAEKWONDO

RUGBY
CANOTTAGGIO
ARCO
WRESTLING
ATLETICA
GOLF

NUOTO
BADMINTON
SCHERMA
CICLISMO
PALLAVOLO
VELA

PALLAMANO
SQUASH
SURFING
KARATE
TENNIS

INDOVINA LA SAGOMA



I NOSTRI AMATI BARBARI HANNO SMARRITO LA LORO OMBRA. PUOI AIUTARLI A RITROVARLA? UNISCI CON UNA RIGA IL PERSONAGGIO E LA SUA OMBRA.

A



1



2



B



C



D



4



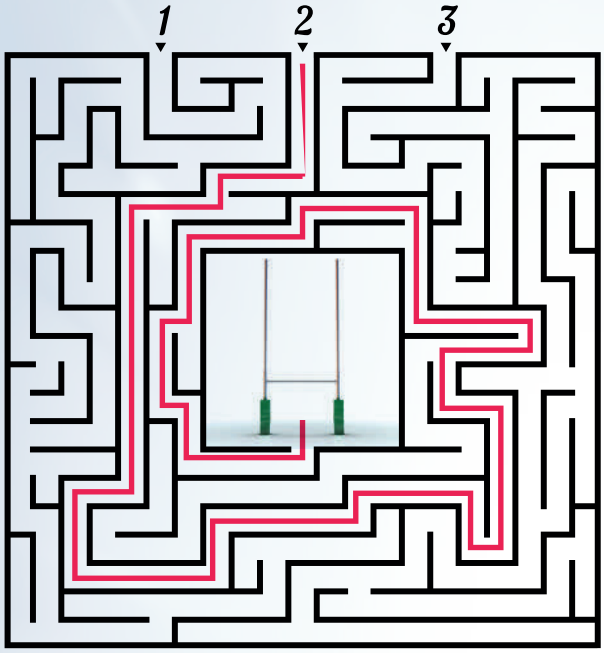
3



Le soluzioni sono all'ultima pagina

LE SOLUZIONI

IL LABIRINTO PAG. 19



IL CRUCIBARBARO PAG. 20



GRIGLIA DI PAROLE PAG. 22

K	A	R	A	T	E	S	Q	U	A	S	H	R	C
U	T	A	E	K	W	O	N	D	O	N	L	U	I
L	L	A	B	E	S	A	B	O	C	R	A	G	C
G	P	A	L	L	A	M	A	N	O	C	N	B	L
L	O	S	C	H	E	R	M	A	A	O	W	Y	I
T	Q	L	A	V	E	L	A	B	N	O	T	S	S
G	N	I	F	R	U	S	E	K	A	U	O	N	M
T	R	I	A	T	H	L	O	N	A	S	O	O	O
S	B	A	D	M	I	N	T	O	N	K	K	T	L
O	I	G	G	A	T	T	O	N	A	C	T	E	O
J	L	N	A	T	L	E	T	I	C	A	A	L	T
L	U	L	N	A	W	R	E	S	T	L	I	N	G
T	A	D	L	E	P	A	L	L	A	V	O	L	O
A	R	C	O	A	T	O	I	C	L	A	C	I	M

INDOVINA LA SAGOMA PAG. 23



@2023 - BarbarianRugbyClubRoma - Tutti i diritti riservati

I BARBARIAN SOSTENGONO

Effettua un'erogazione liberale tramite bonifico bancario intestato a:
Famiglie Syngap1 Italia APS,
sull'IBAN: IT 52 I 08327 03243 000000005036
BCC Roma Ag. 121

FAMIGLIE SYNGAP1 ITALIA APS