Cronache Barbariche

Cronache Barbariche Magazine N. 6 - Gennaio 2024 - L'unica e inimitabile rivista ufficiale



I BARBARI SBARCANO A MONTEROTONDO

ALL'INTERNO

PSICOLOGA & MAMMA - PAG. 4
SANE ABITUDINI MOTORIO/NUTRIZIONALI - PAG. 6
RUGBY E COMPETENZE PER LA VITA - PAG. 10
UNA VITA IN ATTACCO - PAG. 12
BATTESIMO DER BARBARIAN - PAG. 14
LA RICETTA - MANDORLE TOSTATE - 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

Carissimi amici e appassionati dei Barbarian Rugby Club di Roma,

il 2023 è un capitolo nella storia dei Barbarian che rimarrà indelebile nei nostri cuori. Un anno di cambiamenti, di abbandoni e nuove adesioni, di emozioni forti, difficoltà superate e gioie condivise. Crescere come Barbarian significa vivere le emozioni in modo amplificato, e l'anno appena passato ne è stata la prova tangibile.

Abbiamo affrontato sfide impegnative, come la ricerca di un nuovo campo per allenarci il sabato. Ma ogni ostacolo ha rafforzato il nostro spirito e la nostra determinazione. Momenti splendidi ci hanno accompagnato, come quando 15 ragazzi da Monterotondo si sono uniti a noi, portando con sé un entusiasmo contagioso. Nel nostro sesto numero, troverete un toccante sonetto di Fabio, genitore di uno di questi ragazzi, che ha saputo catturare l'anima della nostra unione.

Con il crescere della nostra famiglia, alcune strade si sono divise, alcuni ragazzi hanno scelto altre discipline sportive. In queste situazioni, ascoltiamo sempre il saggio consiglio del nostro mentore e coach Roberto: i ragazzi devono essere liberi di seguire la propria strada, e noi dobbiamo lasciare loro un buon ricordo e la porta sempre aperta. Gabriella, psicologa e mamma di uno di questi giovani atleti, ci ricorda l'importanza di sostenere le scelte dei nostri figli e aiutarli a crescere consapevoli.

In questo anno, abbiamo accolto con gioia sette nuovi soci, Luca, David, Francesco, Enrico, Fabio, Andrea e Marco, i quali hanno portato con sé un entusiasmo contagioso che ha arricchito ulteriormente la nostra comunità.

"La Rugby World Cup" ha pubblicato un libro commemorativo che celebra i 200 anni del rugby, il nostro amato sport. Tra le foto, selezionate tramite un concorso internazionale a cui hanno partecipato fotografi da tutto il mondo, ce ne sono solo tre italiane! Due di queste tre immagini ritraggono i nostri Barbarian! E il merito è tutto di Luca Marzialetti, socio e papà di un barbaro e fotografo straordinario.



Una menzione speciale va anche a Luigi Mazzotta, padre di uno dei nostri valorosi Barbari, autore della terza foto italiana, qui a lato, presente nel libro. Fiero esponente del gruppo di ragazzacci dei BA-SU-DI-TOUCH! Questi riconoscimenti inattesi ci riempiono il cuore di orgoglio. Sono testimonianze tangibili della passione, dell'impegno e della dedizione che i Barbarian portano con sé in ogni ambito. GRAZIE LUCA E GRAZIE LUIGI!!!

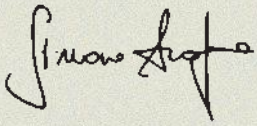
Tra le rubriche ritornano: la ricetta del nostro pit master di fiducia Gabriele e i consigli del dietologo su come smaltire qualche chilo di troppo accumulato durante le feste. Un interessantissimo articolo di Nadia che mette in relazione le capacità relazionali tra i praticanti del rugby e il mondo circostante e un bellissimo testo di Giancarlo professore di filosofia (new entry del giornalino NdR) che ci spiega che la bellezza della vita, come nell'arte e nello sport sta tutta nello "sbilanciarsi".

Ogni rubrica è pensata per arricchire il vostro spirito Barbarian, offrendo spunti di riflessione, divertimento e una ricetta irresistibile. Non vediamo l'ora di condividere con voi questi momenti speciali nel sesto numero delle 'Cronache Barbariche'. Restate connessi e continuate a vivere la passione per il rugby e i suoi valori insieme a noi!

In cinque anni, siamo passati da nove genitori innamorati di "un'idea" a una famiglia di 18 soci e oltre 100 famiglie che promuovono con forza i valori del rugby. "Non conta il risultato", "tutti i bambini hanno il diritto di giocare", "il gioco è divertimento": questi sono i principi che ci guidano e che sosteniamo con forza.

Ringrazio dal profondo del cuore ogni membro della nostra straordinaria famiglia Barbarian. Dai ragazzi ai genitori, siete voi che rendete possibile questa avventura straordinaria. Vivere in questa famiglia è un privilegio, e sono commosso per tutto ciò che stiamo costruendo insieme.

Fieri di essere Barbarian!



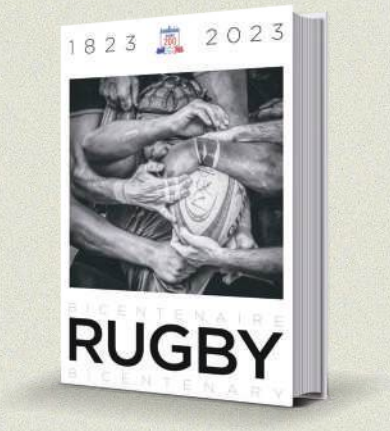
LE FOTO PUBBLICATE DEI BARBARIAN





Le foto selezionate per la pubblicazione sul volume *"1823-2023 RUGBY BICENTENAIRE"* che ritraggono i nostri Barbarian.

L'autore è Luca Marzialetti e a nome dei soci, supporters, atleti e loro famiglie: **GRAZIE** per averci reso unici ed indelebili in questo meraviglioso mondo sportivo che si può permettere ancora di dedicare spazio a tutti, che essi siano club di interesse nazionale o piccole realtà come la nostra.



PSICOLOGA & MAMMA

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



"IL PASSO INDIETRO"

Ciao a tutti Barbari!!!

Eccoci di nuovo insieme per condividere con voi nuovi spunti di crescita tra genitori! Dall'ultima volta che ci siamo visti sono successe tante cose… una fra tutte (ahimè) che mio figlio ha deciso di lasciare il rugby! Inutile soffermarmi sul dispiacere da parte mia! Difficile accettare una scelta diversa e non condivisa da parte dei nostri figli.

Ringrazio ancora il rugby non solo per quello che ci ha dato in questi 5 anni, ma anche perché ha aiutato la nostra famiglia a crescere fino all'ultimo momento. Mi spiego meglio: la scelta non è stata facile da fare, ma è stata un'occasione per Daniele (10 anni) di arrivare per la prima volta ad una decisione consapevole. Ha potuto soffermarsi su di sé considerando i pro e i contro, ciò che lasciava e i suoi desideri più profondi, le sue intenzioni, le sue emozioni… insomma, si è preso cura di sé. Questa fase è durata per settimane, fino a quando, anche con l'aiuto dei "barbari adulti", finalmente è arrivato a meta: "non voglio più fare rugby!".

Sebbene mi dispiacesse non poco che si allontanasse dal mondo del rugby, mi sono sorpresa ad essere felice per lui: era riuscito ad arrivare alla "sua" decisione e non alla "mia", si era riuscito ad affermare! In un attimo l'ho visto cresciuto, autonomo, indipendente, centrato su di sé! Può un genitore non essere contento per questo? Può non essere orgoglioso del proprio figlio?

Ciò che è successo mi ha fatto riflettere su un aspetto importante ed è proprio questo che vorrei condividere con voi in questo nuovo numero di Cronache Barbariche: dove ci posizioniamo con i nostri figli? Quale distanza dobbiamo avere per poterli riconoscere diversi da noi? Non è facile trovare la distanza giusta! Tra l'altro lo spazio tra noi e nostro figlio cambia continuamente e continuamente ci viene richiesto lo sforzo di riposizionarci…

Pensate a quando i nostri figli erano piccoli, a quando pian piano hanno cominciato a mettersi in piedi, a fare i primi passettini per poi riuscire a camminare e a correre magari su un campo da rugby! Noi eravamo lì! Sfido chiunque a non ricordarsi i mal di schiena e la fatica dello stare chini su di loro tenendo strette le loro manine. Non c'era distanza, eravamo, volenti o nolenti, una sola cosa con loro: i loro passi erano i nostri passi, il battito del loro cuore si confondeva con il nostro. Poi, seconda fase: lasciamo una manina (la schiena ringrazia, ma non del tutto!). Fino a che, terza fase, si compie il miracolo: cammina!!! All'inizio la loro incertezza ci faceva sobbalzare ad ogni piccolo inciampo, ma poi finalmente abbiamo conquistato l'autonomia, noi e loro!!!

Se la fatica che abbiamo sperimentato in questa fase di crescita è stata soprattutto fisica, la fatica che i genitori sono chiamati a fare negli anni successivi è diversa, ma non meno pesante! È una fatica che ci accompagnerà fino a quando non saranno "grandi". Quando ci dovremo fare indietro per accettare le loro scelte senza anteporre le nostre.

Che succede però quando, con una certa presunzione, riteniamo "giuste" le nostre scelte e "sbagliate" le loro? O, ancora peggio, quando non li riteniamo capaci di fare delle scelte sensate? Forse ci dovremmo soffermare a pensare che ciò che scelgono, ha per loro un senso, altrimenti perché lo sceglierebbero?

Accettare le loro scelte significa essere capaci di mettersi in discussione, significa fidarsi di loro, significa alzare lo sguardo e andare a scrutare l'orizzonte per cogliere quello che è il fine ultimo della loro crescita: diventare uomini o donne consapevoli, sicuri, realizzati e felici. Se ci fermiamo solo agli obiettivi immediati e vicini, vedremo in loro sempre un possibile fallimento che spesso non trova conferma nel corso del lungo percorso della vita. Pensate, ad esempio, alla scelta di alcuni di loro di investire un carente impegno sullo studio che può portare ad una bocciatura (incubo di genitori e studenti!), alla scelta di non fare l'università (o anche di farla!), alla scelta di un lavoro, alla scelta di un compagno di vita…saremo sempre d'accordo con loro? Per diventare adulti responsabili e felici, è importante avere la possibilità di portare avanti i propri pensieri, anche se magari a noi sembra che i pensieri dei nostri ragazzi offrano loro meno opportunità rispetto ai nostri, anche se magari li reputiamo dei pensieri sbagliati!

Con questo non voglio dire che siamo chiamati ad accettare ciò che loro decideranno a prescindere, ma che, semplicemente, possiamo essere per loro un banco di prova importante grazie al quale possono confrontarsi con l'altro per andare a confermare o meno la loro scelta. Per fare ciò non possiamo prescindere dal metterci in ascolto dei nostri figli: ciò significa prendere seriamente in considerazione le loro idee anche se talvolta possono risultare ai nostri occhi bislacche, fantasiose o assurde.

Il fine ultimo da perseguire deve essere aiutarli a prendere una decisione consapevole, non manipolarli e convincerli forzatamente della bontà della nostra scelta perché questo significherebbe convincerli anche della loro inadeguatezza nel prendere delle decisioni influenzando inevitabilmente la percezione che hanno di se stessi come persone incapaci di scegliere.

Chiediamoci se davvero ci fidiamo dei nostri figli, se glielo diciamo, se glielo facciamo capire con i nostri comportamenti. Potersi dire "mamma e papà si fidano di me" permette a nostro figlio di credere in se stesso e, di conseguenza, di poter affrontare tutte le difficoltà che incontrerà nella vita con la consapevolezza di "valere" e di poter puntare su di sé. Così facendo diamo a loro la possibilità di reagire attivamente alla vita, di dirsi: "io sono capace, io ce la posso fare!". Quale regalo più bello possiamo far loro?

Tutto ciò potrà avvenire solo se riusciamo a fare "un passo indietro", ma spesso questo ci mette in crisi. Pensiamo anche solo ad alcune delle sensazioni che investono il genitore che si trova a decidere di posizionarsi un passo dietro al figlio: quanti di noi non si sono sentiti preoccupati? Quanti, più o meno consapevolmente, hanno sentito che "se sbaglia lui allora ho sbagliato anche io e quindi non sono un bravo genitore"? Quanti non hanno pensato: "se fa quella scelta si rovina la vita, lo devo proteggere!"?

Forse un giorno nostro figlio si renderà conto di aver fatto una scelta sbagliata (o forse no!), sarà successo a molti di noi! Ma quella scelta farà parte di lui, gli avrà permesso di diventare ciò che è, imparerà a volergli bene come parte di sè. Riconoscerà il suo errore, ma lo accetterà e sarà orgoglioso di aver avuto il coraggio e la possibilità di farlo anche grazie allo spazio di "distanza" ed alla fiducia che i suoi genitori gli hanno concesso. Sarà loro grato per questo: per avergli dato la possibilità di sperimentarsi e di sbagliare. Grazie al nostro duro lavoro di genitori i nostri figli ne usciranno più forti e consapevoli. E su questo magnifico risultato, come genitore, anche se attualmente (perché non si può mai dire!) fuori dal campo di rugby, io sento di essere arrivata a meta!!!

SANE ABITUDINI MOTORIO/NUTRIZIONALI PER I NOSTRI PICCOLI BARBARI E NOI GENITORI - 3

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



Per l'articolo di chiusura della mia trilogia motorio/nutrizionale, voglio dare alcuni suggerimenti che possano aiutare ad aumentare l'attività motoria giornaliera di noi genitori e dei nostri piccoli barbari ma, anche consigliare l'utilizzo di una applicazione relativamente semplice che possa guidarci durante la spesa alimentare di tutti i giorni.

Partiamo dal presupposto già enunciato in precedenza che, per migliorare nutrizionalmente la nostra dieta, vanno ridotti i cibi con molti grassi saturi ed eccessivamente raffinati (ad alto contenuto di zuccheri) o trasformati e/o conservati (con pochi additivi pericolosi) a favore di alimenti integrali (ad alto contenuto di fibre), oltre ovviamente al consumo regolare di frutta e verdura. Contestualmente mi fa piacere consigliare un'applicazione che ci guidi e ci faccia aprire gli occhi su quello che giornalmente acquistiamo nella nostra spesa e diamo da mangiare ai nostri cuccioli: **YUKA**.

Yuka Scaricabile su cellulari Android/Apple e gestita da un team responsabile e indipendente, ha l'obiettivo di aiutare i consumatori a scegliere i migliori prodotti da inserire nella propria dieta e a livello globale cerca di spingere i gruppi industriali a migliorare la qualità dei loro prodotti; non include pubblicità o sovvenzioni dalla GDA (Grande Distribuzione Alimentare) le cui marche, quindi, non possono pagare per promuovere i loro prodotti o per le alternative.

Come funziona?!? Attraverso la veloce scannerizzazione del codice a barre del prodotto direttamente al supermercato, l'applicazione ci fornisce in tempo reale la qualità del suddetto prodotto, con voti da 0 a 100 e la dicitura che va da scarso a eccellente con la specificazione, per esempio, degli additivi presenti (a rischio o meno) e delle diverse quantità dei macro e micronutrienti negativi (grassi saturi – zuccheri - sale etc.) e positivi (fibre proteine grassi insaturi etc.) fornendoci una rapida descrizione del prodotto da acquistare, spesso suggerite le alternative più salutari. L'applicazione è ottima anche per l'analisi dei prodotti cosmetici.



Quindi si tratta di un ottimo ausilio tecnologico per verificare la qualità dei prodotti confezionati che mettiamo sulle nostre tavole.

Passando all'ambito delle attività motorie ho già enunciato la problematica mondiale e nella fattispecie italiana dell'eccesso di ***sedentarietà***, soprattutto nei soggetti più giovani, questa è definita come dei comportamenti che implicano l'essere in posizione seduta o sdraiata durante le ore di veglia, intraprendendo poco movimento o per niente. Allora la domanda sorge spontanea: Qual è l'attività minima che dovremmo intraprendere settimanalmente per non essere sedentari? La risposta ci è stata fornita dalle più importanti organizzazioni e associazioni mondiali (*Società*

Europea di Cardiologia [ESC] - *American College of Cardiology/American Heart Association* [ACC/AHA] - *Organizzazione mondiale della sanità* [OMS]) che ci indicano l'attività fisica minima raccomandata:

- Pari a **150 min/settimana** di intensità moderata o **75 min/settimana** di intensità vigorosa per la **popolazione adulta e geriatrica**;
- Pari a **60 min al giorno** di intensità da moderata a vigorosa per **bambini e adolescenti (5-17 anni).**

Essendo questa la raccomandazione minima, ulteriori benefici possono essere raggiunti aumentando settimanalmente queste indicazioni e può essere eseguita come qualsiasi movimento del corpo prodotto dai muscoli scheletrici che si traduce in energia spesa, per cui oltre allo sport e all'esercizio deliberato, contano attività quotidiane come camminare, andare in bicicletta, salire le scale, giocare e divertirsi attivamente.

Tornando ai ragazzi la statistica ci dice che l'80% dei ragazzi dai 13 ai 15 anni non accumula 60 minuti di attività motoria da moderata a vigorosa al giorno e che le ragazze sono meno attive dei ragazzi a tutte le età.

Quindi non ci resta che spronarli ed attivarci in prima persona a fare più moto nel quotidiano, confidando nei benefici che le evidenze scientifiche ci suggeriscono:

- I soggetti che sono (o sono stati) meno attivi fisicamente potranno beneficiare maggiormente di una bassa quantità di attività fisica (AF).
- L'AF ha come primo effetto la diminuzione della frequenza cardiaca e della pressione sanguigna a riposo per ogni livello superiore, sia in sani che cardiopatici, portando una diminuzione sia del carico cardiaco che della richiesta di ossigeno del miocardio che sono diminuiti ad ogni carico di lavoro.
- L'AF aumenta il numero di nuovi mitocondri nel muscolo cardiaco e la loro capacità di ossidare gli acidi grassi. Questo adattamento aumenta la capacità del muscolo cardiaco di produrre energia per le contrazioni, l'aumento di mitocondri nei muscoli scheletrici e tessuti adiposi porta a produzione di molecole che mediano effetti antinfiammatori.
- L'AF REGOLARE migliora la funzione endoteliale delle arterie coronarie che permette la loro maggiore dilatazione con aumento della capacità funzionale.
- L'AF REGOLARE fa diminuire del 23% il rischio di morte per malattie cardiovascolari (infarto miocardico, insufficienza cardiaca, ictus ischemico o emorragico).
- Il rischio continua a diminuire con l'aumentare della quantità di attività fisica senza limite massimo. Tuttavia, è giusto specificare che c'è meno guadagno in salute ad alti livelli di AF rispetto alla fascia bassa di attività fisica. L'effetto aumenta sia nelle donne che negli gli uomini e non c'è differenze nelle diverse categorie di BMI (per cui va bene sia per soggetti normopeso che obesi).

Prima di chiudere voglio sottolineare nuovamente che l'attività fisica abituale tra i giovani, è di solito sporadica e di bassa intensità. Associazioni negative tra sedentarietà e rigidità arteriosa (spessore intima-media e striature grasse) e insulino resistenza, sono state rilevate già in bambini di 9 anni, inattivi (da screening nelle scuole).

Per cui promuoviamo il movimento. I nostri ragazzi hanno bisogno di 60 minuti di attività moderata ogni giorno, e tre volte a settimana un'attività intensa per migliorare la forza muscolate e l'elasticità.



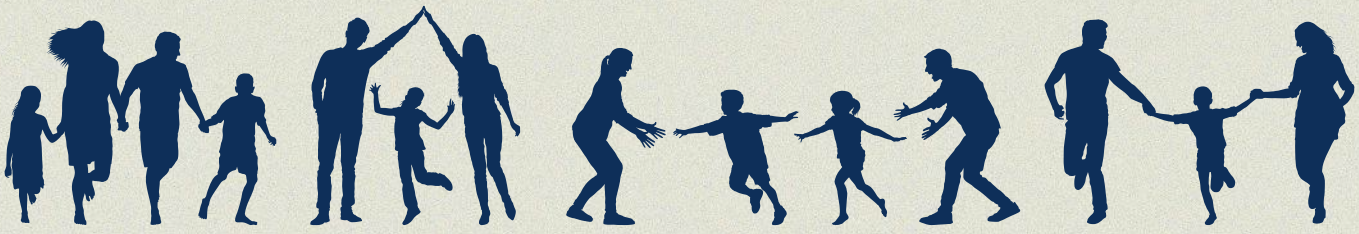
Andare in bicicletta migliora il Fitness cardiorespiratorio (benessere del cuore e dei polmoni) se ripetuto con costanza, ed è meglio dell'andare a piedi (che però già aiuta la perdita di peso nei bambini e diminuisce il rischio di obesità).

Anche noi adulti dobbiamo ridurre al minimo la quantità di tempo trascorso in modo sedentario e interrompere i periodi di inattività da almeno una leggera attività (10 minuti minimo); le attività aerobiche sono maggiormente efficaci per la prevenzione delle malattie cardiovascolari con limitazione di esercizio anaerobico a circa un'ora a settimana. La camminata è la più fattibile e più sicura attività aerobica, soprattutto per persone di mezza età e per persone anziane o con varie malattie. Tuttavia, l'intensità ordinaria di cammino per strada, non raggiunge il livello ottimale per essere efficace. Aumentare il volume sopra i 150 min/sett. fa aumentare i benefici, tuttavia, il guadagno dell'effetto preventivo diminuisce continuamente all'aumentare del volume e sempre più AF è necessaria per sempre meno beneficio preventivo aggiuntivo. È anche importante notare che la pratica di elevate quantità di AF faticosa e per molti anni, come per lo sport amatoriale o competitivo, include il rischio di sviluppare avversità strutturali muscolo scheletriche e alterazioni funzionali cardiovascolari. Per questo è importante sottolineare che il riposto e il recupero cellulare sono parte integrante dell'allenamento.

Pensiamo all'attività fisica come attività di svago e come modalità di spostamento attivo, soprattutto per il pendolarismo verso lavoro e scuola, come parte di faccende domestiche e come parte della propria attività professionale, avendo una particolare attenzione alla regolarità ed intensità, cerchiamo insomma di parcheggiare più lontano più spesso, preferire le scale all'ascensore e perché no andare in bicicletta al posto di prendere la macchina.

L'attività fisica è per tutti, dall'infanzia fino alla vecchiaia e non è mai troppo tardi per iniziare a migliorare il proprio stato di salute; chiudo con una citazione di Ippocrate (460-377 a.C.):

«Se fossimo in grado di fornire a ciascuno la giusta dose di nutrimento ed esercizio fisico, né in difetto né in eccesso, avremmo trovato la strada per la salute».



Tsopela

Tsopela nasce da un viaggio di 13 anni fa, nella selvaggia Samos, dove in sella ad un motorino, tra frutteti, conifere e mare incontaminato, Valentina approda sulla spiaggia di Tsopela, un tragitto lungo e tortuoso, una locanda ed un vecchio pescatore con il nipotino incorniciavano il suggestivo paesaggio, quell'esperienza fu segnante!! Di lì Valentina decise di aprire un locale, e a dare il nome al pub fu proprio una vetrina blu corallo, che ricordava quel viaggio in Grecia. Ponendo la massima cura nella scelta dei prodotti e nell'accoglienza. Tsopela divenne il tempio della birra artigianale a Monterotondo.

Ristopub, situato in una splendida e suggestiva piazza del centro storico di Monterotondo (RM), offre un ampia selezione di birre artigianali, vini e distillati. Ottima pizza con farine km0 macinate a pietra e cucina con materie prime di qualità. Ambiente accogliente, informale ma curato. Personale cordiale, professionale e disponibile. Propone eventi musicali e letterari, ampio spazio interno, cucina a vista, dehor esterno per fumatori. Adatto a tutte le esigenze ed occasioni.

Tsopela vuole essere un punto d'incontro aperto a tutti dove non esistono differenze di alcun genere ed appoggia tutte le iniziative locali. In molte occasioni si fa promotore dell'iniziativa della "Pizza Solidale" e dona 1 Euro a Maluba O.N.L.U.S. per ogni pizza venduta, dando la possibilità al cliente di raddoppiare l'offerta.

Segui Tsopela sui suoi canali social per non perdere iniziative ed eventi:
Facebook: @Tsopela
Instagram: @tsopelaofficial

RUGBY E COMPETENZE PER LA VITA
GLI ADULTI FANNO LA DIFFERENZA

di Nadia Fagiolo - *Lastessameta*



Praticare uno sport come il rugby influenza la capacità di relazionarsi in modo positivo con i coetanei, ad esempio con i compagni di classe?

Dipende…

Il gruppo classe e la squadra di rugby presentano senz'altro delle differenze, ma anche alcuni importanti elementi in comune:

1. Sono **riproduzioni della società** "in piccolo".
   Entrambi i gruppi permettono infatti di relazionarsi con coetanei di provenienze, culture ed estrazioni diverse, fornendo l'opportunità di entrare in contatto con abitudini, mentalità, possibilità ed esempi differenti. In questi contesti, maggiore è la variabilità delle caratteristiche dei membri del gruppo, più ci sarà arricchimento reciproco.
2. In entrambi ci sono delle **figure-guida adulte**, che rappresentano dei punti di riferimento: l'insegnante e l'allenatore, ma anche i genitori, i dirigenti, gli educatori… Proprio da queste figure adulte dipende in gran parte l'efficacia educativa del contesto scolastico e di quello sportivo.



3. Sono entrambi **gruppi sociali**.
   In un gruppo sociale, i membri interagiscono tra loro e sono anche interdipendenti (dipendono l'uno dall'altro). Il gruppo sociale è il contesto dove ognuno impara le norme di comportamento e i ruoli al suo interno. Il gruppo, inoltre, influenza il comportamento del singolo, sia in positivo, sia in negativo.

Quindi, se un bambino pratica sport (magari uno sport di squadra, come il rugby), migliorerà la sua capacità di instaurare relazioni positive anche con i compagni di classe?

Per rispondere a questa domanda, dobbiamo parlare di **competenze**.

Una competenza è la capacità di ogni persona di utilizzare adeguatamente le proprie abilità (ciò che sa fare), le proprie conoscenze (ciò che sa) e le proprie capacità nelle diverse situazioni di vita quotidiana: nello studio, nel lavoro, in famiglia, nelle relazioni sociali, ecc.

Come ripeteva spesso un mio docente, la competenza è il "saper essere".

La capacità di instaurare relazioni positive con gli altri è una competenza, perché "la portiamo con noi" (e la mettiamo in pratica) nei vari contesti della nostra vita.

Le competenze si costruiscono in modo attivo, attraverso la gestione di situazioni, la risoluzione di problemi, la collaborazione e il confronto con gli altri, l'assunzione di responsabilità.

In quest'ottica, la creazione di un ambiente di apprendimento adeguato è tutto.

Se l'ambiente di apprendimento (predisposto dagli adulti) non è finalizzato a sviluppare intenzionalmente le competenze, tale processo non può avvenire (o avverrà solo in maniera casuale e marginale).

Lo sviluppo delle competenze è un processo a lungo termine e gli interventi dell'allenatore, dell'insegnante, del genitore, possono non dare risultati immediatamente visibili.

Ci sono ambienti che per le loro caratteristiche sono particolarmente favorevoli, direi anche facilitanti, per lo sviluppo di competenze, in particolare di quella relazionale e sociale.

Uno di questi è proprio il campo da rugby.

È qui che si è inseriti in un gruppo sociale (la squadra) in un'attività divertente, che quindi motiva alla partecipazione. C'è un gioco in cui si assumono ruoli e si rispettano regole condivise, in cui è necessario collaborare per raggiungere un obiettivo comune, in cui si deve comunicare adeguatamente e risolvere problemi insieme.

Tutte queste caratteristiche rappresentano dei facilitatori, ma da sole non bastano.



Praticare uno sport di squadra non garantisce di per sé lo sviluppo di buone competenze relazionali, ma è l'ambiente di apprendimento a determinare esiti positivi o meno.

Per "ambiente di apprendimento" intendo le scelte educative che gli adulti (allenatori, genitori, dirigenti) compiono.

Queste scelte, infatti, indirizzano poi le modalità con le quali le relazioni tra le persone vengono curate e il modo con cui le attività vengono selezionate, programmate e proposte ai bambini.

Se le scelte educative sono consapevoli e intenzionali e le azioni che le seguono sono coerenti, sarà possibile sviluppare nei bambini competenze utili in ambito sportivo, ma anche generalizzabili ad altri ambiti della vita, presente e futura: al gruppo classe, al futuro gruppo di lavoro, al nucleo familiare, alle relazioni affettive…

La funzione educativa dello sport, quindi, non dipende dallo sport stesso, ma dalle persone (*adulte!*) che operano in quello specifico contesto e che, a vario titolo, si occupano dei bambini: genitori e staff del club.

Il "sistema" funziona se ogni sua parte condivide e orienta le sue azioni verso obiettivi educativi condivisi, in maniera consapevole (*come dico sempre…* ***verso "la stessa meta"!***).

UNA VITA IN ATTACCO

di Giancarlo Dilauro, prof di Filosofia e Storia presso IIS Angelo Frammartino di Monterotondo



Di solito quando si parla di sport si dice che è metafora della vita: c'è il fattore *"sacrificio"*, c'è il fattore *"gruppo"*, c'è il fattore *"risultato"* a richiamare immediatamente questo accostamento tra sport e vita. Mi sembra che a queste categorie se ne possa aggiungere tranquillamente un'altra, quella della bellezza, per cui lo sport si può avvicinare anche all'arte. Mi spiego. In primo luogo, quando si parla di certi sportivi, non è infrequente il ricorso a termini che appartengono al mondo dell'arte: artista appunto, ma anche genio, estro, ispirazione, ispirato, visione (intesa come visione di gioco, come premonizione e intuizione sul come debba proseguire l'azione e avanzare la squadra). E certamente ci sono stati e ci sono sportivi-artisti: nel calcio Pelè, Maradona, Cruyff, Baggio… Questi giocatori ci fanno pensare all'arte per l'agilità, la precisione, l'armonia dei loro movimenti e l'eleganza delle traiettorie che disegnano col pallone. Ma poi ci sono anche squadre artistiche e allenatori artisti: se penso ancora al calcio mi vengono in mente Zeman, Bielsa, Guardiola. Zeman non ha vinto niente ma è amato da tutti: perfino da romanisti e laziali contemporaneamente! Quando ero ragazzino esplose il Foggia dei miracoli, Zemanlandia, che resterà probabilmente la cosa più bella che abbia avuto Foggia come città negli ultimi trent'anni (lo dico da pugliese!). Questi allenatori sono artisti perché hanno fatto giocare bene le loro squadre; e giocare bene vuol dire fondamentalmente giocare in attacco, giocarsi la partita in attacco: famosissime le rocambolesce vittorie e sconfitte del Foggia nei primi anni '90. Credo di poter dire assolutamente che a nessuno di noi piace e dà soddisfazione una squadra che vince giocando male, giocando guardinga, giocando in difesa, giocando con una sola giocata vincente, l'ormai noto *"corto muso"*. Forse, certe volte, ci piace di più una squadra che perde ma che gioca a viso aperto, con coraggio, senza catenaccio e contropiede. Mi sono accostato da poco al rugby e ne so pochissimo ma quando ho visto la finale del mondiale, ho avuto la netta impressione che anche nel rugby ci siano questi due grandi modi, due grandi filosofie di giocarsi una partita. Il Sudafrica ha vinto ma praticamente ha giocato "catenacciaro" e di rimessa. Il gioco del Sudafrica: non rischiare mai nulla, non far avvicinare gli avversari, possibilmente non fargli oltrepassare la metà campo, ributtando continuamente la palla nella loro metà e costringendoli a ripartire bassi. Il Sudafrica ha vinto la finale senza fare una meta! Totale assenza di rischio. Invece, a un certo punto, soprattutto quando sono restati in inferiorità numerica, abbiamo visto gli All Blacks cercare il riscatto con grande determinazione, buttarsi in avanti per cercare l'azione vincente ed è stato impossibile, letteralmente impossibile, resistere alla simpatia e al tifo per loro. Gli All Black hanno perso (per una meta che tra l'altro, abbiamo appurato dopo, era buona!) ma insomma… ci sono piaciuti di più. Questo tra l'altro, è perfettamente in linea con la maggiore simpatia che tutti proviamo spesso per tantissimi eroi perdenti: da Ettore contro Achille fino ai capi indiani che provarono a resistere coi loro poveri mezzi ai ben più attrezzati conquistatori del West. Hanno affrontato imprese al di sopra delle loro forze, hanno perso, ma ci hanno provato fino alla fine. Il provarci fino alla fine è quello che ci piace della vita e dello sport. Il risultato a un certo punto rimane abbastanza relativo e indifferente, quando si perde certamente deludente, ma una vittoria ottenuta di furbizia e senza spendersi troppo non è che neanche ci esalti più di tanto. Bielsa, allenatore argentino, (El Loco, appunto!) in una sua conferenza che si può vedere su Youtube ha detto che bisognerebbe multare le squadre che vincono senza bellezza, senza curarsi del fattore estetico del gioco, senza giocare bene. E anche Zeman recentemente ha detto che *"il calcio è fatto per dare emozioni,*

altrimenti gli spettatori sugli spalti si annoiano”. Lo sport è fatto per dare emozioni. L’arte è fatta per dare emozioni. E la vita stessa, senza emozioni, è una vita sprecata. Emozione che qui non significa solo una superficiale piacevolezza epidermica ma un tuffo nel più autentico della vita, quando qualcosa che vediamo o che sentiamo ha la forza di aprirci un varco nel mero abitudinario trascorrere del tempo per regalarci squarci di più intensa profondità e vastità di orizzonti più luminosi. Emoziona veramente ciò che parla profondamente alla vita. È qui il filo rosso che unisce sport, arte e vita: è questo desiderio di bellezza l’archetipo dinamico di questi tre ambiti, per dirla con Bernhard Welte nel suo libro *Filosofia del calcio*. Ma queste emozioni che cerchiamo e questo desiderio di bellezza cui aspiriamo li troviamo solo se e quando *“giochiamo in attacco”*, quando una squadra attacca, quando un artista scommette sul suo talento fino a rimetterci le penne (Van Gogh!), quando la vita viene spesa, sprecata direi. Si può vivere e tante volte si vive in maniera completamente apatica, lasciandosi vivere, senza ideali, senza passioni, senza motivi, senza iniziative, senza buttarsi, senza provarci, accontentandosi del tirare avanti senza rotture e senza mete. Ne vedo anche troppi di adulti che vivono così. Una squadra che attacca ci ricorda che la vita, per essere veramente vita, va tentata, lanciata, arrischiata in avventure. Si può anche vivere per sfangarla, per il mero sopravvivere (è la situazione di tanti), e tante volte purtroppo uno è costretto a farlo a causa di condizioni esterne che non dipendono da lui. In entrambi i casi resta la sensazione, non nel caso degli indifferenti forse che neanche se ne accorgono, di non aver vissuto davvero e pienamente. Una vita senza iniziativa è come una squadra arroccata in difesa. Magari porti a casa il risultato ma un pò d’amaro in bocca resta, anche vincendo: s’è vinto, ma non s’è vinto bene; s’è vinto ma senza mai mettersi davvero in gioco. Lo sport e l’arte esprimono la vita nella misura in cui rivelano, paradossalmente, che la vita ha bisogno di essere bella e che questa bellezza sta tutta in un oltre l’abituale mantenersi in un certo equilibrismo tattico, sta nello sbilanciarsi, sta in un più profondo della vita che consiste nel dare invece che nel tenere, nell’aprire invece che nello stringere, nel prodigarsi invece che nel conservarsi, nel donarsi invece che nel trattenersi, proprio come ci rivela ancora una volta e sempre, ogni anno, la potenza umile del Natale che arriva.



Battesimo Der Barbarian

Dovessi di na cosa
de sta Filosofia
Te viè quer preggiudizzio
e dici è na buscìa...

Se fanno chiamà Barbarian
E parleno d'onore
De fratellanza e unione
Come na religgione

Uniti e strafelici
Sembreno moschettieri
Tant'è che inzieme a loro
ce stai puro volentieri

Ma si ce penzi bene
E guardi più da vicino
Ripensi a tutti i dubbi
E te senti 'n gran cretino

Cretino si perché
Te senti 'n moscerino
Davanti a sti giganti
Pieni de sentimenti

Genitori appassionati
E puro autotassati
Pe fa riemerge quello
che l'aveva innamorati

Quer gioco de li Fiji
Che Co la palla ovale
Jè fa prova l'amore
senza penza ar male

St'unione che è n'unione
è proprio contaggiosa
E me ce so fionnato
lnzieme alla mia sposa

Mi fijo co li compagni
So proprio decollati
Barbarian adesso è er credo
E so tanto emozionati

Insomma nuova storia
Da scrive per intiero
Co na Filosofia
De cui sò proprio fiero.



Fabio Rotondi



LE CAPANNINE



BAR • LONG DRINK
APERITIVI • TABACCHI
PRODUZIONE ARTIGIANALE
DI CORNETTI, DOLCI E GELATI.



Seguici su:

Via Egidio Galbani, 63
00156 Roma RM
348 341 1308
lecapannine@virgilio.it

https://www.facebook.com/L3Capannine

https://www.instagram.com/_le_capannine_/

LA RICETTA
MANDORLE TOSTATE AFFUMICATE

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



Bentrovati cari Barbarians,
un nuovo anno ricco di sfide è appena iniziato. Saranno tanti gli appuntamenti che vedranno in campo i giovani barbari, ma ci saranno anche alcuni eventi a cui potremo assistere come il 6 nazioni della nostra ItalRugby.
Per questo motivo, il vostro pit master di fiducia vi propone una ricettina facile e gustosa, ideale per uno snack mentre assisterete a qualche bella partita: Mandorle tostate affumicate.
Ingredienti: una secchiata di mandorle sgusciate, olio e.v.o., un mix di spezie a base di sale, paprika dolce, zucchero di canna, pepe e cumino.
Ovviamente è preferibile usare un dispositivo barbecue per tostare e soprattutto affumicare le nostre mandorle, ma anche nel classico forno di casa otterrete un ottimo risultato.
Il segreto è nella cottura che deve essere indiretta, in modo da cucinare in modo delicato le mandorle evitando di bruciare lo zucchero.
Ma partiamo dalla preparazione delle mandorle.
È necessario lasciarle a mollo una notte in un litro d'acqua con 200 grammi di sale. Una classica salamoia.
Il giorno seguente le scolate e le asciugate per bene, lasciandole poi stese su un panno asciutto.
Versate tutte le mandorle in una bowl capiente e aggiungete un abbondante cucchiaio di olio. Mischiate per bene in modo da ungerle uniformemente.
Infine aggiungete una dose generosa del mix di spezie che avrete già preparato. Se preferite potete utilizzare un mix già pronto che si trovano sempre più spesso anche nei supermercati, oltre che nei negozi barbecue specializzati.
Le mandorle sono finalmente pronte per essere tostate. Impostate il dispositivo (o il forno ventilato) a 150°C.
Se siete pratici anche di affumicatura, questo è il momento di aggiungere la vostra essenza preferita. Vi suggerisco del legno di hickory (noce americano). Donerà un sentore leggero di affumicato che insieme all'aroma di zucchero caramellato e al contrasto con il sale e il pepe, farà impazzire le vostre papille.
Durante la cottura controllate che lo zucchero stia caramellando e non annerendo, altrimenti diventerebbe amaro. Per una cottura ottimale serviranno circa 35/40 minuti.
Sfornatele e lasciatele stemperare su un piano, in modo da far perdere un po' di umidità. Intanto tirate fuori dal frigo la vostra birra preferita (nella foto piccola NdR) che vi disseterà tra una manciata di mandorle e l'altra.
Ecco pronto lo snack del barbaro! Attenzione però, provocano dipendenza!!!



Foto @danielecciocci

Panizzo romano
Pizzapane con quello che ti pare



Il Panizzo, non è un semplice panino, è una filosofia del mangiare: ottime materie prime, semplicità, rapidità e leggerezza, ma soprattutto puoi sbizzarrirti con infiniti abbinamenti freschi di giornata.

Siamo quelli che hanno inventato il Panizzo Romano. Quelli che hanno saputo declinare fast food e street food in una filosofia del mangiare tutta italiana. Veloce sì, ma buono e genuino.

Aperto dal Lunedi al Sabato dalle ore 12,00 alle 24,00
Domenica dalle ore 19,00 alle 24,00
Piazzale delle Gardenie 24 - Roma - Tel. +39 06 94837301
www.panizzoromano.it - info@panizzoromano.com

@PanizzoTM **@panizzoromano**

LEARN
&
GO
CORSI DI INGLESE

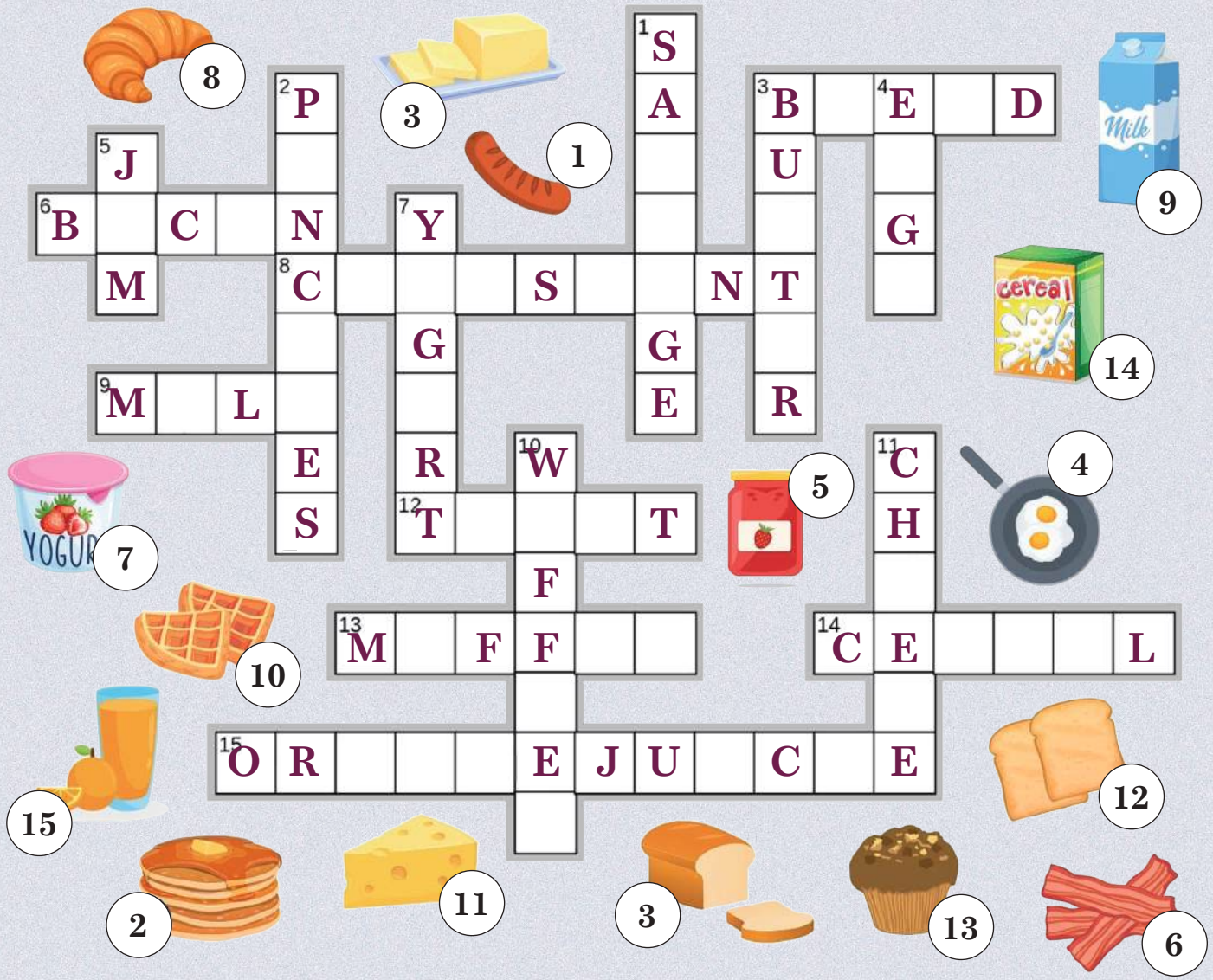
Learn and Go è aperta da oltre 15 anni, sempre a servizio per i nostri carissimi studenti che diventano parte della nostra "grande famiglia".
Facciamo lezioni d'inglese per soddisfare ogni esigenza, dai più piccoli ai più grandi.
Facciamo lezioni di conversazione, grammatica, letteratura, traduzioni, scrittura, ascolto, preparazioni per colloqui di lavoro ed anche preparazione per esami Cambridge (KET, PET, FE, CAE, IELTS) riconosciuti a livello internazinale.
Usiamo anche il metodo Callan che consente di apprendere la lingua inglese molto più rapidamente rispetto a qualunque altro metodo disponibile sul mercato. Il metodo è adatto per studenti di tutte le nazionalità e di tutte le età. Provare per credere!



Ci potete contattare al numero: 391 1350445 oppure mandare un e-mail: learn-and-go@hotmail.it o se preferite potete passare in sede a Via Vincenzo Fderici, 109 , Monterotondo (RM)

CRUCIVERBA - CROSSWORD PUZZLE

Cari ragazzi da questo numero, grazie all'aiuto di Alisson di **Learn & Go**, uno dei nostri fantastici sponsor, abbiamo introdotto qualche gioco che vi aiuterà a cimentarvi con la lingua inglese... d'altra parte il Rugby è nato proprio in Inghilterra e alla fine a chi non piace essere un po' ***british*** :)
Con l'aiuto di un adulto, inserisci i nomi inglesi degli alimenti per la colazione che vedi nelle figure in corrispondenza dei numeri. Per aiutarti troverai alcune lettere già sul Cruciverba.
Prova poi a cercare il corrispettivo nome in italiano. *Buon appetito... scusa buon divertimento!*



PER AIUTARTI QUI TROVERAI "MISCHIATI"
TUTTI I NOMI DEGLI INGREDIENTI

MUFFIN - TOAST - BREAD - JAM - ORANGE JUICEE - MILK
SAUSAGE - BACON - YOGURT - WAFFLES - PUNCAKES - CEREAL
CHEESE - CROISSANT - BUTTER - EGGS



IL LABIRINTO

AIUTA ESTREMUS
a recuperare la palla ovale
alla fine del labirinto!

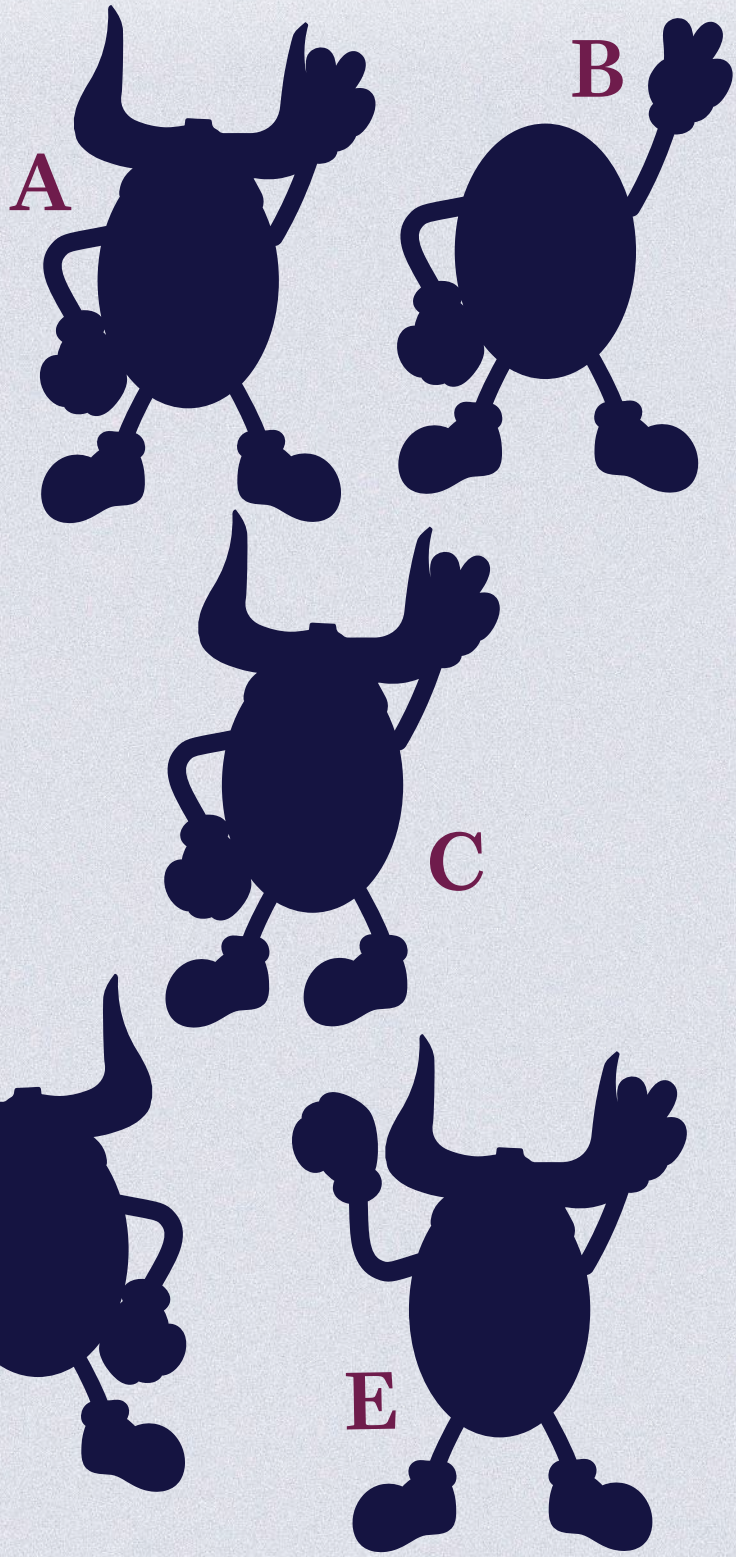


Le soluzioni sono all'ultima pagina

Mr Try ha perso la sua ombra! Aiutalo a ritrovarla fra quelle illustrate.

L'OMBRA SOSPETTA





SCRIVI QUI LA LETTERA GIUSTA

_ _ _ _ _

RIDATEMI I MIEI COLORI!





ESTREMUS ha perso il suo colore!!! Aiutalo colorandolo.

Le soluzioni sono all'ultima pagina

TROVA LE 11 DIFFENZE

SEGNA CON UN PENNARELLO LE DIFFERENZE FRA LE DUE VIGNETTE

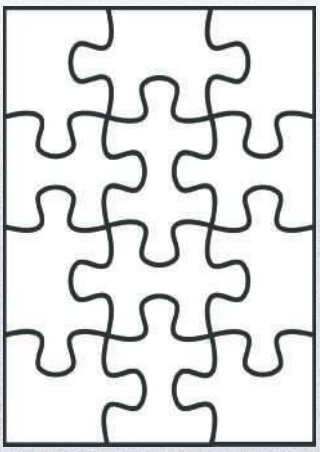


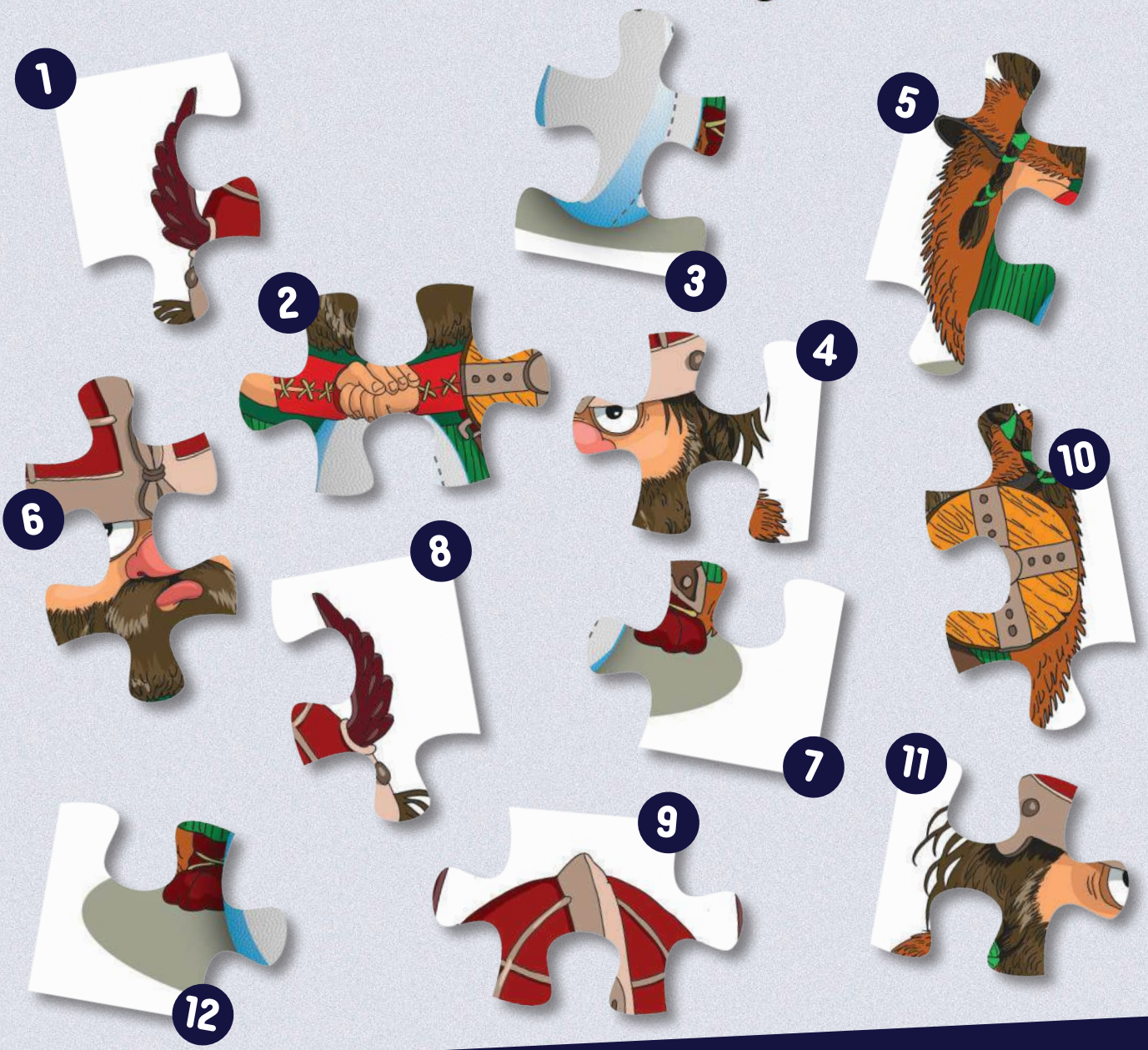
RICOMPONI MEDIANONUX



CHE DISASTRO!!!
MR TRY HA ROVESCIATO IL PUZZLE
E TUTTI I PEZZI SI SONO MISCHIATI.
RIESCI A RIORDINARLI
SCRIVENDO IL NUMERO
NELLE CASELLE
DEL PUZZLE?



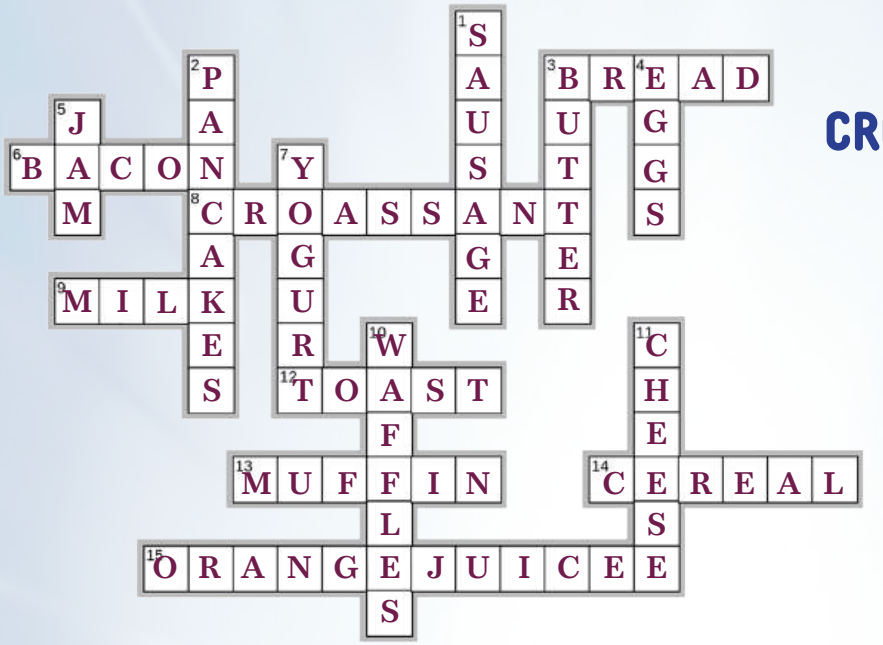




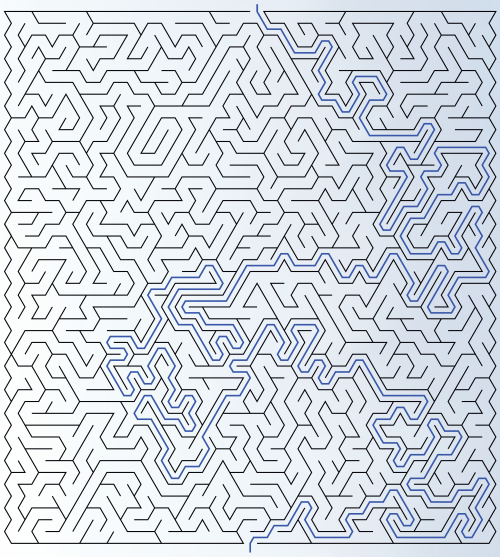
Le soluzioni sono all'ultima pagina

LE SOLUZIONI

CRUCIVERBA
CROSSWORD PUZZLE PAG. 18

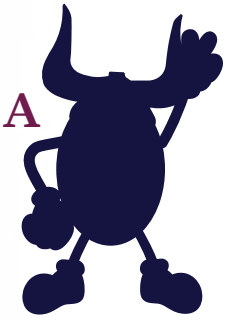


IL LABIRINTO PAG. 19

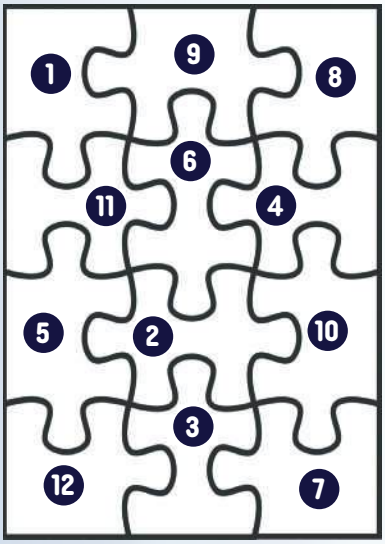


L'OMBRA SOSPETTA
PAG. 20

A



RICOMPONI MEDIANONUX PAG. 23



TROVA LE 11 DIFFENZE PAG. 22



@2024 - 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