

ASTRO News



SPONSOR

Grandi aziende al fianco di Astro

Sport è Salute

Lo Sport Incide a Livello Neurologico?

Nutrirsi bene aiuta nello sport

Editoriale

GLI INGREDIENTI GIUSTI FANNO

UN TEAM SPECIALE

L'Intervista

ERMANNIO IACI

UNA VITA PER IL BASKET

Progetto A s t r o

Scuola, Arte, Cultura e Benessere

Vicino agli atleti, dentro e fuori dal campo



**A
S
T
R
O**



**IL BASKET
TI STA
ASPETTANDO**

**FAI CANESTRO
CON NOI!**



www.astrobasket.it

U13 CAMPIONI PROVINCIALI



STAGIONE SPORTIVA 2022-23

S O M M A R I O

- | | | |
|-------------------|----------------------|--------------------|
| 4. L'Intervista | 9. Sport è Salute | 16. Sponsor |
| 5. Astro News | 10. Stile di Vita | 20. Gallery |
| 6. Non solo Sport | 11. Beneficenza | 21. Dai Palazzetti |
| 7. Astro e Scuola | 12. Partner Cultura | 22. L'Opinione |
| 8. Sport è Salute | 13. Partner Wellness | 23. Tempo di Festa |



Editoriale

GLI INGREDIENTI GIUSTI FANNO UN TEAM SPECIALE

di **Fiorelli Riccardo**

Abbiamo mischiato l'esperienza di Ermanno Iaci, la competenza e la vivacità dei soci della Pirates Accademia, la tradizione della Pol. Astro nel ricordo di Don Aldo Matzeu, l'affetto di Alessandra Zedda, la partecipazione di tanti amici vecchi e nuovi trascinati dall'entusiasmo di Fabrizio Soro, il lavoro competente di Carlo Zedda, abbiamo fatto un progetto ambizioso e cotto tutto a fuoco lento.

Ora che siamo quasi pronti, abbiamo deciso di raccontarvi meglio la nostra idea.

Un giorno Ermanno mi dice "devi dirigere le società!". Dico io "facciamone una unica, forte e solida, dove tu continui a restare fondamentale"; dice lui "sono qui. Per altri 20 anni, poi ti arrangi". Ok "Sì parte!".

E' andata così...

E allora.... la storica Pol. Astro - quella del 1969, di Don Aldo, dei campionati di serie A, delle migliaia di atlete - concede il nome, la rampante Accademia regala il vestito e la struttura e la romantica Scuola Basket conferisce atleti, allenatori e tanta sostanza. Scegliamo il nome di una e i colori della altre due, Enrico Deidda ci ricama un logo che ci piace tanto, lavoriamo la notte per due anni, scriviamo atti e documenti, studiamo, beviamo birra, viaggiamo, incontriamo tantissime persone ed eccoci qua. L'Astro è realtà (e fa anche rima).

Diamo i numeri. Una lunga storia di passione per il basket trasfusa nella nuova società, 300 atleti, 20 dipendenti sportivi, 15 dipendenti amministrativi,

20 collaboratori, 15 partner commerciali, sponsor, sostenitori affezionati, amici, famiglie...

Le strutture: Il Palamellano ha indossato l'abito elegante per l'occasione, in via Talete stiamo esagerando (anche nell'attesa), abbiamo chiesto al Comune di Sestu di autorizzarci a fare il campo scoperto e via, ci siamo.

Il "Progetto Astro" ha l'ambizione di stare vicino agli atleti, dentro e fuori dal campo, con lo scopo di trasmettere principi etici e morali. Ci piace l'idea di creare un polo sportivo sociale e culturale, in cui lo sport diventi regola di vita e collettore di attività extra sportive fondamentali per una crescita personale e collettiva equilibrata, responsabile e consapevole. Astro crede fortemente che lo sport sia l'ingrediente principale per poter creare relazioni, confronti e fare rete anche con altri soggetti che operano nel settore culturale, artistico e sociale. Un vasto programma ricco di novità rivolto alle famiglie, agli atleti e alle atlete, perché Astro sarà un luogo dove la nostra famiglia si incontra, si sostiene, si diverte, lavora, studia, trova supporto, ascolta i ragazzi e riceve informazioni medico-sanitarie. Per raggiungere i suoi obiettivi Astro sarà supportata da numerosi partner che condividono i contenuti e le idee della società, ma soprattutto sarà sostenuta da tutti Voi che leggete. Insieme ce la faremo!

Riccardo



IL CONGEGNO Srl

Studio LFM
avvocati associati

L'INTERVISTA

ERMANNINO IACI

UNA VITA PER IL BASKET

“Questi ultimi due anni in cui la pandemia ha condizionato le nostre vite e sconvolto gli equilibri in tutti gli ambiti, da quelli sociali, lavorativi e culturali, non ha certo risparmiato il mondo dello sport. Tutti i nostri tornei e i campionati sono stati interrotti. La vita sportiva che è fatta di relazioni, di amicizie e di confronti, è rimasta totalmente sospesa. Anche la demolizione della storica Palestra Parrocchiale del Cep, sede delle 2 società sportive operanti nel quartiere da oltre 30 anni (la Scuola Basket Cagliari dal 1984 e l'Astro dal 1969), è stata una fase difficile per me e per i miei ragazzi, ma per fortuna, grazie al comune di Cagliari sono stati avviati i lavori per la ricostruzione della palestra e ora ripartiamo con tutte le nostre attività”.

Così si racconta Ermanno Iaci, Maestro di Sport, già presidente dell'ex Scuola Basket Cagliari nonché responsabile tecnico-organizzativo della “vecchia” ASTRO, definito anche un educatore sportivo che ha dedicato la sua vita allo sport e in modo particolare al basket nella città di Cagliari. Di Ermanno va ricordato il suo impegno sociale dedicato al coinvolgimento di numerosi giovani soprattutto nelle zone periferiche



della città. La sua passione non è venuta certo meno oggi tanto che è ritenuto uno dei pilastri storici della nuova Astro e le sue parole descrivono con gioia la ripresa delle attività.

Il suo entusiasmo lo porta a vedere tutti gli aspetti positivi della nuova fase di resilienza, spaziando dalla campagna vaccinale che ha garantito la ripresa delle attività all'atletica, citando i risultati dei giochi Olimpici. Ma subito la sua attenzione ritorna alla nuova Palestra Parrocchiale del quartiere di Cagliari del Cep e al nuovo progetto della Astro Basket dove Ermanno saprà dare, grazie alla sua lunga esperienza, il supporto tecnico e operativo. Inoltre Ermanno riconosce che l'entusiasmo profuso da tutti, l'affettuosa e costante partecipazione-collaborazione delle famiglie, la convinta riconoscente vicinanza degli sponsor e la dedizione dei tecnici per un miglioramento costante e progressivo nella metodologia, saranno elementi fondamentali per il perseguimento degli obiettivi prefissati dal nuovo staff ASTRO.

I PRONOSTICI DI ERMANNINO IACI

Sono convinto che nel tempo, a breve, ci sarà spazio per le 2 prime squadre (1 femminile ed 1 maschile) competitive anche in campo nazionale e rappresenteranno l'apice di una piramide sempre più larga alla base, pronta a “soportare” qualsiasi “scossone” sportivo.

Ermanno conclude e saluta i suoi atleti e atlete, sperando di riprendere presto gli allenamenti con un “Forza ASTRO!”



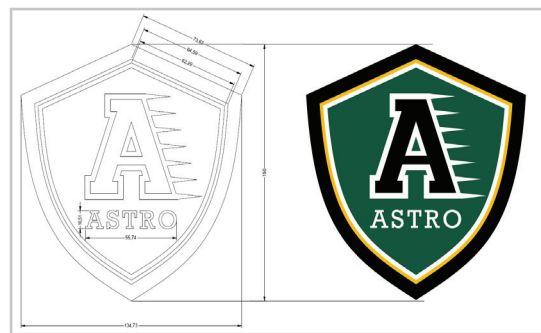
ASTRO NEWS

PROGETTO ASTRO

MENS SANA IN CORPORE SANO



Attraverso un adeguamento delle strutture e dell'organizzazione, l'intento della società è quello di offrire agli atleti e ai mini atleti la possibilità di acquisire conoscenze e competenze specifiche oltre alle attività prettamente sportive attraverso una serie di progetti che periodicamente verranno offerti. Tra i tanti obiettivi ci sarà anche quello di imparare la lingua inglese, poter studiare all'interno dei nostri locali, avere a disposizione una piccola biblioteca interna e trascorrere nelle nostre sedi molto del loro tempo anche fuori dall'orario dell'allenamento ordinario. L'obiettivo finale del progetto sarà poi quello di mettere al centro il benessere dei ragazzi. Una vera e propria squadra di lavoro a tutela e a sostegno degli atleti e atlete guidati lungo un vero e proprio cammino di crescita, sviluppo e acquisizione di consapevolezza, dove l'elemento sportivo non sarà altro che un mezzo di cui l'Accademia ASTRO si curerà, tenendo centrale la figura del ragazzo e della ragazza da supportare anche a livello culturale e psicologico. Nel programma ludico-sportivo targato Astro una particolare attenzione verrà riservata agli aspetti della formazione. Tutti i nostri



partner affiancheranno, tramite il Settore Giovanile, la nostra comunità che conta numeri importanti e sempre più in crescita. Nello specifico il nostro progetto di percorso alla crescita sana, prevede che il gruppo di supporto comprenda anche un esperto in medicina sportiva, un posturologo, un nutrizionista, un fisioterapista, un dentista e una mental trainer, una massaggiatrice, che attraverso incontri e confronti affiancheranno gli allenatori. Tanti i progetti anche per avvicinare i nostri atleti alla storia, alla cultura della propria città e regione, incontri ed escursioni nel territorio avranno lo scopo di consolidare le relazioni e trasmettere conoscenze sulla propria identità.

Un elemento fondamentale fungerà da colonna sonora: la lingua inglese. Il basket si esprime in inglese a tutte le latitudini, è quindi nostra intenzione quella di trasmettere in maniera naturale e spontanea questa lingua, facendoci affiancare da insegnanti madre lingua. Tutte queste figure coopereranno per la formazione di una coscienza sportiva nei ragazzi, approfondendo le loro condizioni fisiche al fine di monitorarne una crescita regolare; sostenendoli tecnicamente in caso di traumi o infortuni; promuovendo fra loro abitudini corrette dal punto di vista alimentare e nutrizionale; supportandoli nella sperimentazione di nuove prospettive personali, nel miglioramento della fiducia in loro stessi e nelle proprie capacità, nella gestione dello stress, della soluzione di conflitti e nella motivazione a perseguire i propri scopi.



casa falconieri

NON SOLO SPORT

Scuola, Arte, Cultura e Benessere

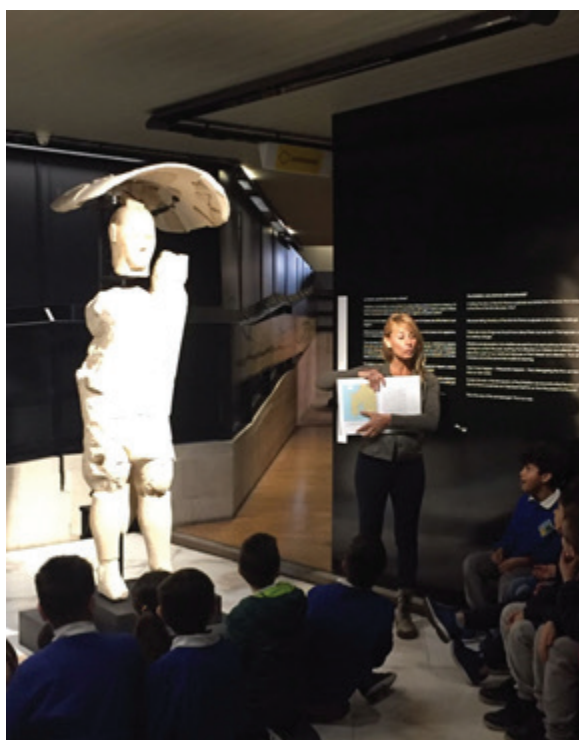
Astro offrirà nell'arco della nuova stagione una serie di appuntamenti legati a consolidare le relazioni mediante un programma culturale e di benessere.

Riteniamo che i giovani abbiano bisogno di conoscere le proprie radici storiche e artistiche e per fare ciò noi abbiamo previsto incontri ed escursioni sul territorio proprio per approfondire e per imparare che la conoscenza della nostra storia ci permette



di creare meglio il nostro futuro. Ecco quindi che grazie alla collaborazione con alcune realtà locali formate da professionisti del settore culturale, potremo avviare dei precorsi mirati a tale proposito.

Astro è attenta anche al benessere della sua famiglia e per i suoi atleti e atlete ci saranno incontri per potenziare la propria mente e liberarla dalle ansie e dalle paure e a sviluppare capacità di controllo e di rilassamento, oltre a garantire ai nostri atleti delle due squadre più forti anche sedute di rilassamento muscolare.



ASTRO E SCUOLA



Sostegno allo studio per i piccoli atleti



Il progetto Astro Scuola è uno dei propositi della Società Astro Basket ed esprime appieno la passione e il desiderio di accompagnare i propri atleti in un percorso di crescita personale e collettivo e che ritiene debba essere condiviso con le scuole per garantire, all'interno della propria comunità sportiva, ma di riflesso anche verso la comunità educante, una vasta offerta didattica ed educativa mirata alla crescita personale dei bambini e delle bambine del settore Minibasket e dei ragazzi e delle ragazze del proprio Settore Giovanile.

L'attività di Astro Scuola, in particolare, raccoglie la voglia della Società Sportiva di essere uno dei mezzi per la crescita educativa dei bambini, fornendo un aiuto concreto al completamento del percorso scolastico durante l'anno e creando un clima di crescita collettiva dell'ambiente, attraverso iniziative collaterali alla pratica sportiva e cestistica, oltre ad offrire un corso gratuito di minibasket per le classi della scuola dell'infanzia della scuola primaria.

Astro Scuola è dunque un progetto di impegno educativo e socioculturale destinato alla comunità societaria composta dai giovani tesserati e dalle rispettive famiglie ea tutti i bambini e le bambine che ancora non conoscono la disciplina del basket. Si rivolge principalmente ai giovani e giovanissimi, nella fascia oraria pomeridiana, attraverso corsi di aiuto e sostegno allo studio, corsi di approfondimento della lingua inglese, di educazione civica, di conoscenza alla corretta alimentazione, della funzionalità cardiaca e della corretta igiene orale grazie alla collaborazione di medici dentisti, nutrizionisti e cardiologi.

L'impegno di Astro a fornire un supporto costante alle attività scolastiche, collateralmente all'attività sportiva, è di fondamentale importanza per la Società Sportiva nell'ottica di aiutare e migliorare la crescita personale dei propri atleti, di supportare le loro famiglie nel miglior modo possibile, creando progetti come questo che aiutino i ragazzi a svolgere le proprie attività e per avvicinare nuovi futuri atleti allo sport. Pertanto, considerando che lo sport costituisce uno strumento formativo fondamentale, la Società Sportiva Astro ritiene che l'ambiente dell'attività sportiva possa diventare un luogo nel quale famiglie dei bambini e dei ragazzi possano far crescere i loro figli con la consapevolezza di averli inseriti in un ambiente sano e attento alle loro necessità.

Perseguendo in tal modo i propri obiettivi sociali.

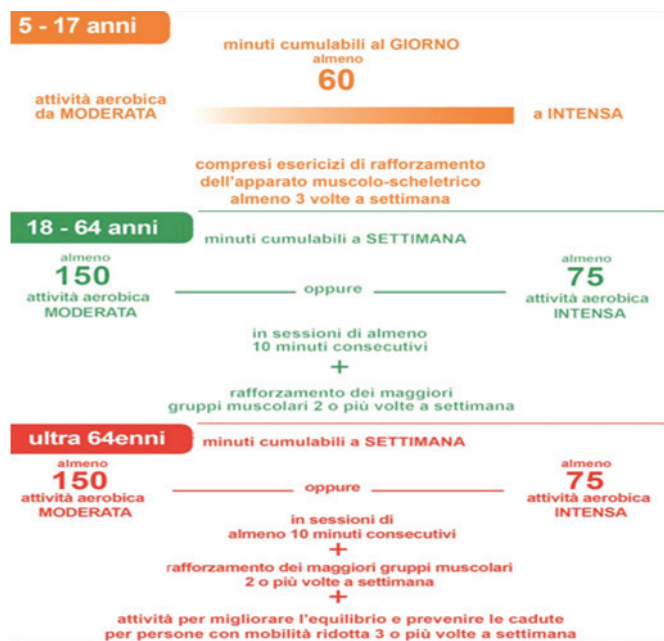


SPORT È SALUTE



Lo Sport incide a livello Neurologico?

di Dott. Marcello Mura (Neurologo)



L'Organizzazione Mondiale della Sanità definisce la salute "uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale" e non "semplice assenza di malattia".

Una società civile e moderna deve quindi promuovere tale condizione di benessere, favorendo la realizzazione individuale e sociale dell'individuo, anche tramite programmi di educazione alla salute fisica e mentale.

L'aumento della aspettativa di vita si accompagna all'aumento delle malattie o delle condizioni croniche non trasmissibili e non contagiose, legate soprattutto all'età, come ad esempio il diabete, l'ipertensione arteriosa, la dislipidemia e non ultimi i problemi emotivi e sociali.

Esistono fattori di rischio modificabili per malattia, ed altri non modificabili quale la predisposizione genetica o appunto l'età. Quelli modificabili sono associati allo stile di vita, e sono tra le cause delle principali non trasmissibili e non contagiose: il fumo di tabacco, l'abuso di alcol, l'alimentazione non corretta e la mancanza di attività.

L'attività fisica è uno dei principali strumenti per la prevenzione ed il contrasto di tali disturbi, per il miglioramento della qualità della vita e il mantenimento del benessere.

Questo è valido in entrambi i sessi e a tutte le età. Va letteralmente considerata una "medicina", tanto da essere un fattore indipendente per la salute: è in grado di diminuire il rischio di mortalità per qualsiasi malattia, e come certi farmaci, è dose-dipendente, ovvero, più attività fisica si pratica e tanto più miglioriamo la nostra salute.

In tal senso, ad esempio, un fumatore che pratica attività fisica ha molte meno probabilità di morire rispetto ad un fumatore che non svolge attività fisica.

Studi scientifici hanno dimostrato che l'esercizio fisico riduce nell'organismo i livelli degli ormoni ed i neurotrasmettitori correlati allo stress, stimolando la produzione di endorfine, sostanze in grado di favorire il buon umore e ridurre la percezione del dolore.

La sedentarietà, spesso associata ad abitudini alimentari scorrette, al contrario, avrà effetti inversi sulla salute e il benessere dell'individuo e della società, aumentando la necessità di cure ed i costi della salute pubblica.

Senza entrare ora nel dettaglio dei tipi di movimento individuale, di attività fisica e di sport, che andrebbero meglio contestualizzati in rapporto all'individuo, all'età, al contesto sociale e ambientale, l'Istituto Superiore di Sanità e l'Organizzazione Mondiale della Sanità propongono questi schemi per età, che proponiamo a titolo esemplificativo.

Si è visto come l'attività fisica regolare sia in grado di migliorare il sonno, favorire l'autostima, incentivare la socializzazione, promuovere e mantenere le capacità intellettive, l'apprendimento, la concentrazione e la memoria, ridurre i disturbi psicologici, quali ansia e depressione.

Insomma, fare regolarmente movimento e sport, ci fa stare meglio fisicamente e mentalmente, favorisce il buonumore e la socializzazione, e non ultimo la pacifica convivenza tra cittadini, dato che è sotto gli occhi di tutti che viviamo in un'epoca di stress che ci ha visto affrontare la crisi economica, pandemia e guerre.

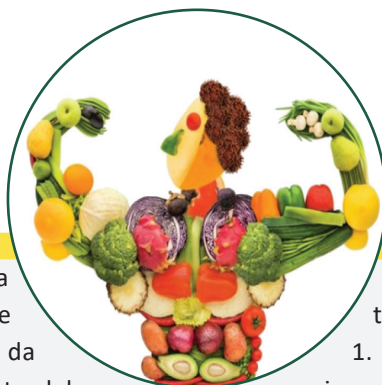
SPORT È SALUTE

*come nutrirsi bene per una corretta
crescita muscolare e una eccellente
prestazione sportiva*

L'ALIMENTAZIONE NELLA PRATICA MOTORIA

E SPORTIVA

Fonte I.S.S.



Per chiunque svolga attività motoria – sia esso un atleta di alto livello o un comune praticante – l'alimentazione si differenzia da quella di una persona sedentaria soprattutto dal punto di vista quantitativo. Ciò non toglie che le esigenze collegate al dispendio energetico e al recupero richiedano, anche, piccoli ma estremamente significativi adattamenti dal punto di vista qualitativo.

Nel contempo occorre considerare che l'alimentazione è un'azione prettamente individuale e perciò legata alle caratteristiche dei singoli soggetti in quanto individuali sono sia i dispendi che le capacità di recupero. Non esiste perciò la razione del calciatore ma di quel calciatore, non della praticante ginnastica aerobica ma di quella praticante.

Se una alimentazione, per quanto mirata alle esigenze dello sportivo, non consente di "creare" un campione, è altrettanto vero che un'alimentazione errata può comprometterne le possibilità di successo, così come può creare notevoli difficoltà anche al comune praticante.

È implicito che la scienza dell'alimentazione presuppone la conoscenza di alcune nozioni fondamentali di anatomia, di fisiologia e di biochimica.

In questo manuale esse sono state richiamate in forma essenziale allo scopo di stimolare in chi lo desiderasse eventuali approfondimenti.

Le esigenze alimentari dello sportivo o di chiunque pratichi sistematicamente una significativa attività motoria riguardano:

- l'allenamento (le abitudini alimentari da adottare tutti i giorni)
- la gara (adattamenti della razione alimentare nei giorni precedenti e/o durante la gara stessa).

Dobbiamo ricordare che uno stile nutrizionale è caratterizzato:

1. dai gusti, dalle tradizioni e dalle esperienze personali
2. dall'apporto energetico necessario
3. dalla composizione per macro e micro nutrienti più adatta

Occorre considerare inoltre che vi possono essere esigenze di idratazione e di apporto proteico differenti, nonché eventuali esigenze di prodotti dietetici specifici aggiuntivi (integratori).



CANTINA GIBA

STILE DI VITA

Educare ad un nuovo stile di vita

Quali vantaggi potrebbero trarne i giovani?



Fin dall'antichità lo sport faceva parte del programma pedagogico. Una formazione che abbracciava la cura per il corpo e per la mente necessaria per formare cittadini forti responsabili e capaci. Con i nuovi sistemi comunicativi e la tecnologia innovativa che avanza ad una velocità non affatto controllabile, i più piccoli e i giovani che investiti da continui input, alcuni non positivi, perdono le naturali capacità relazionali che ci accomunano e tra le emozioni prevalgono rabbia e invidia. Il cibo spazzatura è diventato un alleato dell'ozio e il rispetto per se stessi e per gli altri ha ceduto il passo a forme di autolesionismo, bullismo e cyberbullismo. Una realtà che non vogliamo per i nostri figli e anche noi vogliamo dare un valido contributo attraverso il progetto Astro. Noi vogliamo dare opportunità di crescita, di recuperare quei valori morali ed etici più profondi che servono per lo sviluppo di una corretta struttura emozionale necessaria per creare una sana realtà sociale.

I vantaggi del progetto ASTRO per i nostri giovani sono:

- Miglioramento della propria esperienza motoria, attraverso lo sviluppo studiato e monitorato della capacità di movimento e l'apprendimento del valore e delle potenzialità specifiche di ognuno;
- Incremento della percezione del sé e degli altri nello spazio e nella relazione;
- Aumento dell'energia e della prontezza mentale con un riverbero positivo nelle attività della vita quotidiana, come la scuola;
- Aumento dello stato di buonumore e diminuzione dei livelli di stress e di ansia, con relativo miglioramento della fiducia in sé stessi;
- Consapevolezza dell'importanza dell'esercizio fisico legato a una corretta alimentazione, sana e bilanciata, fondamentale per il buon funzionamento dell'organismo, per mantenere forza fisica e disponibilità di energie intellettive;
- Apprendimento del gesto atletico attraverso programmi volti a prevenire infortuni e a garantire il corretto equilibrio sia sul piano scheletrico che muscolare e motorio durante l'età evolutiva;
- Familiarità crescente con la lingua inglese. N.B. Tutti gli approcci verranno modulati sulla base delle esigenze dei ragazzi e in accordo con le famiglie, consapevoli che, qualsiasi fase di crescita, rappresenti un momento delicato e personale, da accompagnare in modo adeguato e su misura;
- Ampliamento delle competenze e conoscenze storiche culturali e artistiche del proprio patrimonio;
- Riconoscimento e rispetto per le fragilità proprie e altrui, per prevenire azioni di bullismo e cyberbullismo;
- incontri con esperti psicologi e pedagogisti per dialogare ed esternare disagi personali;
- Sviluppo e potenziamento delle proprie competenze;
- Supporto allo studio e alla didattica scolastica.

ASTRO E BENEFICIENZA

Fondazione
Peter Pan



Astro non poteva certo dimenticare i soggetti più fragili e di coinvolgere i bambini e le bambine, i giovani e meno giovani con disabilità.

Lo sport è **inclusione** e cura di se e degli altri, eppure ancora oggi spesso ci si trova di fronte a soggetti a cui viene negato il diritto di relazionarsi e di confrontarsi nel mondo dello sport. Nel nostro progetto e piano educativo è previsto anche un focus specifico proprio su queste tematiche: educare al rispetto degli altri e soprattutto di chi è più bisognoso.

In questa fase di partenza si darà supporto, attraverso un'asta di beneficenza e una lotteria in cui Astro metterà alcuni premi in palio, all'**Associazione Peter Pan**, una struttura che accoglie di circa 20 persone con difficoltà neurologiche e con autismo, con sede a Sestu. Peter Pan lavora sul territorio da tanti anni e il supporto che offre alle famiglie è fondamentale in quanto le istituzioni pubbliche spesso non riescono a garantire i giusti servizi

ne alle persone affette da determinate patologie ne alle famiglie, pertanto la sua esistenza è davvero preziosa e noi vogliamo contribuire con progetti sportivi speciali che favoriscono la giusta inclusione e garantiscono le attività motorie di supporto al loro percorso di riabilitazione.

Il progetto Basket per tutti!

Per i bambini e bambine dell'Associazione Peter Pan verranno organizzati incontri settimanali con gli allenatori di basket e tutti i tutti i bambini iscritti ai corsi, si farà un lavoro d'insieme e di condivisione della palla che sarà strumento di gioco e di relazione.

Anche tu fai una donazione, acquista un biglietto della lotteria, sostieni i progetti per i bambini autistici, hanno bisogno di tutti noi!



PARTNER CULTURALI

Lo sport è storia e cultura

La fitta rete extra sportiva che Astro ha tessuto ha il duplice scopo di offrire alla propria comunità opportunità di conoscenza in ambito storico, artistico e archeologico.

Poiché lo sport è relazioni e condivisioni anche di momenti fuori dal campo grazie alla collaborazione con alcuni operatori culturali che lavorano sul territorio sono state avviate convenzioni e progetti culturale che Astro periodicamente proporrà alle famiglie.

L'identità è un punto di forza e conoscere le proprie radici storiche ci permette di comprendere chi siamo.

di Silvia Fanni

Con l'associazione culturale **White Rocks bay** che da anni gestisce i servizi aggiuntivi presso il Museo Archeologico Nazionale di Cagliari si avvieranno visite guidate all'interno del Museo. All'interno del più importante museo della Sardegna con la sua ricca collezione di reperti si effettueranno viaggi culturali nel passato per conoscere la nostra storia.

Si potranno effettuare anche laboratori didattici manuali con l'argilla e dare spazio alla creatività dei bambini traendo ispirazione dai reperti esposti, inoltre si potranno effettuare cacce al tesoro e tour cittadini, letture di libri per bambini sulle statue di Monte Prama e laboratori di archeologia didattica per bambini.



Arte ed equilibrio... oppure L'arte dell'equilibrio!



di Grazia Dentoni

Attrice e ideatrice di progetti culturali con la sua associazione Ananchè da anni si occupa di teatri di pace e di creare emozioni, riscoprire la bellezza e imparare a fare percorsi introspettivi. Ha studiato tanto per stare sui trampoli e ha creato molti personaggi e spettacoli, poi ha imparato a camminare sul filo portando le sue abilità circensi in giro per il mondo e anche negli ospedali per far sorridere i bambini ospedalizzati. Anche Shakespeare chiedeva ai suoi attori di imparare ad camminare sul filo!

E' tutta una questione di equilibrio, una perfetta commistione tra preparazione atletica e muscolare con quella mentale per creare armonie ed emozioni e vincere le paure. Con Grazia si potranno condividere pratiche teatrali, di danza, di drammaturgia e perché no anche riuscire a fare canestro grazie ai trampoli!

Lo sport è anche spiritualità

di Daniela Noli

Con L'associazione **Athanatos** lo sport diventa cammino di fede e di spiritualità. Dal 2017 ogni anno si rende onore al patrono di Cagliari San Saturnino, un giovane martire romano che nel IV sec. d.C. venne ucciso per aver abbracciato la fede Cristiana. Un esempio di forza e di determinazione oltre che di grande coraggio per non aver abbandonato il suo pensiero. Il Cammino di San Saturnino prevede una serie di attività eventi culturali e sportivi che si svolgono sia nella città di Cagliari che in diversi comuni della Sardegna. Attraversare territori per conoscere le peculiarità storiche artistiche e paesaggistiche. Escursioni, trekking e tour in bici saranno opportunità di incontro per la comunità Astro.



PARTNER WELLNESS

Basket mindful mental training

Percorsi individuali per liberare la mente e vincere le sfide.

di Danila Rovere



L'allenamento e le prestazioni fisiche sono fondamentali per un atleta, ma è necessario anche avere l'atteggiamento mentale giusto per superare paure e limiti, spingere al massimo e non lasciarsi scoraggiare dalle difficoltà. Il mental training è un segmento della psicologia dello sport, allo stesso modo in cui l'allenamento fisico è un segmento della salute generale. Chiunque si sia approcciato a praticare un'attività sportiva sa che quello che succede nella mente influisce su ciò che accade a livello fisico. L'allenamento mentale oggi è praticato da molti atleti per cercare di identificare le convinzioni limitanti e ad abbracciare una filosofia più equilibrata riguardo al proprio obiettivo sportivo e riuscire a mantenere una concentrazione dell'attenzione. Le barriere mentali che molti atleti si pongono, includono soprattutto le proprie aspettative elevate, perfezionismo, o provare sentimenti di paura e fallimento, spesso dettati da una mancanza di controllo emotivo. Un intervento di mental training mira a migliorare in primis la concentrazione e da qui la fiducia in se stessi. L'allenamento mentale, proprio come l'allenamento fisico, però implica una buona dose di pratica quotidiana basata su una serie di esercizi, come esercizi di respirazione e visualizzazioni. Nella pratica si lavorerà sulla consapevolezza corporea attraverso tecniche di body scan, presa di coscienza sul proprio stato interiore emotivo ma anche sulle sensazioni corporee attraverso un'autoanalisi, un rilassamento progressivo muscolare e una gestione dell'ansia, andando a destrutturare programmi mentali disfunzionali e strutturare nuovi schemi e abitudini comportamentali, come l'applicazione delle tecniche di rilassamento. AGIRE PER VINCERE, ossia creare le condizioni per cui giorno dopo giorno accada qual cosa di positivo sono gli obiettivi che un mental training pone ai suoi allievi attraverso la pratica della mindfulness.



Il massaggio sportivo

Il massaggio sportivo è un trattamento complesso

di Evelina Soro

Gli antichi greci e romani avevano particolare cura per il proprio corpo e gli atleti si sottoponevano a continui trattamenti con oli e unguenti profumati. In occasione dei giochi olimpici come descritto da Omero e da Ippocrate i greci utilizzavano queste tecniche terapeutiche, ma anche i romani praticavano questi trattamenti per potenziare le prestazioni fisiche dei gladiatori. Oggi tutti traggono benefici dai massaggi anche solo come trattamento di rilassamento ma è pur vero che gli sportivi necessitano di trattamenti specifici in quanto il massaggio è in grado di offrire numerosi benefici al corpo dell'atleta sia prima, durante e dopo una prestazione sportiva. Inoltre bisogna ricordare che durante il trattamento grazie all'apporto di ossigeno nei tessuti trattati si ha un miglioramento dell'umore e la resa durante l'attività fisica è maggiore, oltre a lenire il dolore ed eventuali traumi. Il massaggio sportivo è un trattamento complesso, una tecnica completa che deve essere praticata con competenza e sensibilità in quanto il massaggiatore deve intuire, capire quale massaggio è meglio per l'atleta e quando praticarlo, perché occorre fare una distinzione tra massaggi pre o post allenamento. Nelle fasi pre allenamento, bisogna praticare massaggi rilassanti e decontratturanti proprio per preparare i muscoli alla fatica. Nelle fasi post allenamento invece sono raccomandati i massaggi drenanti, quelli che permettono l'eliminazione dei liquidi e l'eliminazione delle tossine oltre all'acido lattico prodotto durante gli sforzi. Per gli atleti e le atlete professioniste si consigliano anche i massaggi che aiutino a ridurre il cortisolo che è un ormone prodotto dal surrene e viene spesso definito ormone dello stress. Infatti nei momenti di maggior tensione determina l'aumento di glicemia e grassi nel sangue, ciò permette di produrre l'energia di cui il corpo ha bisogno durante la performance. Insieme al cortisolo vengono poi liberate anche l'adrenalina e la noradrenalina; questi tre elementi creano la combinazione perfetta per far aumentare la pressione sanguigna necessaria per migliorare le prestazioni fisiche e la prontezza. Al termine dello stress i massaggi drenanti favoriscono la ripresa dello stato di equilibrio e il corpo si rilassa.





**VENDI E
ACQUISTA CASA
ALLE MIGLIORI
CONDIZIONI**

www.astetraprivati.it

SPONSOR

aste tra privati®
 VENDITE SENZA LIMITI

ASTE TRA PRIVATI

Vendi e acquista immobili con un innovativo metodo di aste online.

UNA RETE PER VINCERE

Siglato un importante **accordo tra Rete Aste S.r.l. e Astro Basket SSD**: Rete Aste è il nuovo sponsor della Società Astro Basket per la stagione 2022/2023, sia delle prime squadre che delle categorie giovanili, durante le competizioni ufficiali, le amichevoli, gli allenamenti.

Grazie a questa sponsorizzazione i tifosi e gli appassionati del basket a Cagliari potranno accedere ai nuovi servizi offerti dalla società Astro basket e cogliere in particolare le opportunità di **Aste tra Privati**, il nuovo servizio online che consente di vendere e acquistare immobili residenziali, commerciali, industriali al giusto valore di mercato, **creando un'adeguata competizione** tramite un metodo che consente un confronto trasparente delle offerte sugli immobili.

Il sistema **Aste tra Privati** offre agli utenti la possibilità di realizzare la compravendita di immobili tramite **due diverse modalità di asta**:

- **la classica asta online**, una gara on-line, basata sul prezzo, in cui il miglior offerente si aggiudica l'immobile
- **l'asta dinamica**, in cui il confronto trasparente tra venditore e acquirenti può portare alla conclusione della compravendita, o rappresentare il punto di partenza di un'asta classica

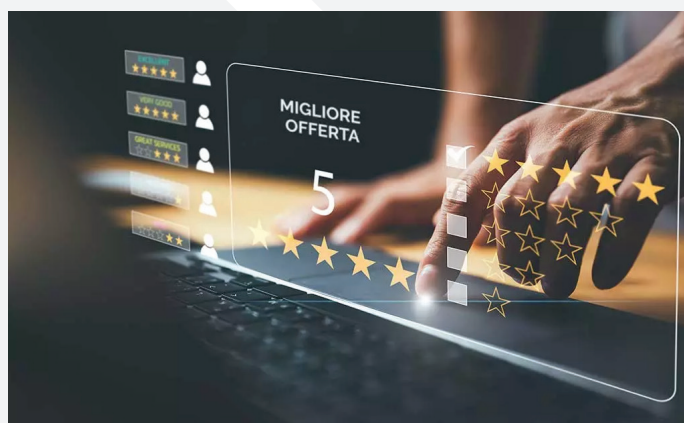
Astetrprivati.it è molto più di una semplice piattaforma di aste telematiche: è un sistema che permette di identificare il **giusto valore** di un bene e realizzare **compravendite efficaci e trasparenti** che siano ottimali sia per i venditori che per gli acquirenti, con il supporto professionale di uno staff specializzato nella compravendita immobiliare.

Mettere in **relazione diretta venditore e acquirenti**, consente loro di confrontarsi in una specifica area di vendita fino raggiungere un punto di incontro che soddisfi entrambi, sia dal punto di vista del prezzo che di altre condizioni quali l'importo che sarà versato al compromesso. È proprio questa possibilità di confronto che porta alla determinazione del valore

dell'immobile, il valore che il mercato gli attribuisce, quello riconosciuto da venditore e acquirente per prezzo e condizioni di vendita.

Rete Aste è un network di società, servizi, strumenti operativi, persone e competenze dedicati alla compravendita di immobili. **Un mondo di servizi** che promuove la **visibilità**, la **trasparenza**, la **gestione** efficiente delle aste immobiliari e la **divulgazione** presso un pubblico quanto più ampio al fine di favorirne la **partecipazione**.

Rete Aste fa parte del gruppo di società che ha introdotto per primo in Italia i portali dedicati alla visibilità delle aste ed alla partecipazione alle stesse, attraverso le piattaforme astegiudiziarie.it e astetelematiche.it, su cui ogni mese milioni di utenti privati trovano i beni che cercano ed acquistano con fiducia in aste online. Finalmente con astetrprivati.it, il concetto di "asta" è stato trasferito anche nell'ambito privato, con l'intento di offrire un servizio che permetta una compravendita veloce e trasparente.



SPONSOR

Affermate aziende leader nel proprio settore, sposano il “Progetto Astro”

Serramenti Matta dal 1972

Attiva dal 1972, Serramenti Matta è un'azienda leader in Sardegna nella realizzazione di serramenti, lavorazioni in ferro battuto, ferro e acciaio, cancelli, portoni, infissi in alluminio, legno e PVC. La sua storia è fatta di attenzione verso il cliente e le sue esigenze, un'attenzione che ha consentito a Serramenti Matta di arrivare a compiere quest'anno 50 anni di attività e di emergere nel proprio settore come leader della customer care.

Matta si propone come sinonimo di qualità e affidabilità, studiando i singoli progetti nei minimi dettagli e presidiando in ambito realizzativo ogni singolo step: dalle semplici misurazioni, fino al montaggio e, dove necessario, al collaudo e certificazione di sicurezza del prodotto realizzato. Un lavoro sartoriale a misura di cliente. La necessità di dover prendere appuntamento per essere seguiti testimonia da un lato il successo dell'azienda e dall'altro la voglia di dedicare ad ogni singolo potenziale cliente tutto il tempo necessario.

Operativa nella sede di Sestu, Serramenti Matta assicura una assistenza capillare sul territorio dell'area metropolitana del capoluogo sardo.

Mauro Atzori

Servizi Assicurativi e Bancari

Un'azienda in continua crescita, che si sta facendo largo sul mercato con ambizione e lungimiranza, molto conosciuta dalle famiglie italiane che la considerano uno dei punti di riferimento più sicuri e affidabile dell'intero panorama assicurativo italiano. A rendere vincente il brand Reale Mutua la vision chiara, determinata e concreta con cui si approccia al mercato e naturalmente la mission del Gruppo strettamente legata alla sua natura mutualistica: porre sempre i soci/assicurati al centro delle proprie attenzioni, garantendo loro qualità e certezza delle prestazioni, attraverso il costante impegno di persone competenti e professionali.

Fra i valori distintivi dell'azienda c'è la vicinanza ai propri associati che si manifesta anche con iniziative di Responsabilità Sociale. La sostenibilità è, infatti, un valore fondamentale per Reale Mutua, che da sempre adotta una gestione etica e trasparente dei propri affari, sostiene lo sviluppo di attività culturali e si impegna a favore dell'ambiente, della tutela sociale, delle persone e della comunità. Forte è la convinzione che la salute e il benessere psicofisico di una comunità passino anche dallo sviluppo e dalla crescita di nuove generazioni che sappiano prendersi cura di sé attraverso uno stile di vita sano, attivo e responsabile.



SERRAMENTI ...dal 1972
matta

**INFISSI IN ALLUMINIO - LEGNO - PVC
LAVORAZIONE FERRO - ZANZARIERE
BLINDATI**

 **FINSTRAL**

Sestu | Tel. 070/262001
www.mattaserramenti.it



MAURO  ATZORI

SERVIZI ASSICURATIVI & BANCARI

L'UNICA PISTA ESCLUSIVA DOVE SVOLGERE GUIDE E ESAMI

Sempre avanti, sempre in prima fila per voi

L'Auto
Scuola.net



il Forno
delle
MERAVIGLIE

FM

CASA FONDATA
NEL 1970

SPONSOR

Affermate aziende leader nel proprio settore, sposano il “Progetto Astro”

L'AutoScuola.net

Sestu

L'Autoscuola comincia la sua attività all'inizio degli anni '70. L'azienda nasce dalla spinta della passione per i motori di Plinio Argiolas. L'imprenditore sostiene fortemente l'educazione stradale mediante l'apertura di diverse sedi didattiche in diversi paesi della Sardegna. La sua esperienza però si concentra principalmente a Sestu. All'inizio degli anni 2000 Plinio cede il posto a suo figlio Andrea. In questi anni inizia a farsi strada la digitalizzazione e l'informatizzazione dei corsi. Un passo avanti che l'azienda sestese e Andrea Argiolas perseguono, realizzando la prima aula telematica della Sardegna, un obiettivo fondamentale per il supporto all'insegnamento della sicurezza stradale e il conseguimento delle licenze di guida. Si sviluppa così la figura del tutor, grazie al quale gli allievi possono usufruire di lezioni individuali di recupero, con l'obiettivo di migliorare la propria formazione. Con la digitalizzazione l'Autoscuola intraprende un percorso che cambia le dinamiche relazionali con gli allievi, utilizzando nuovi e più tecnologici strumenti. Il cambiamento però non modifica la qualità del lavoro, i valori e la mission dell'azienda Sestese, che privilegia il rapporto umano con ogni singolo allievo e punta al miglioramento delle strutture di formazione, dei tutor e dei metodi di formazione.

Il Forno delle Meraviglie

Una tradizione familiare

Il Forno delle Meraviglie nasce nel 1970, tramandandosi fino alla generazione successiva con Pierluigi Cau.

Lo Chef Pasticciere ha seguito la sua passione trasformando “Il Forno delle Meraviglie” in una pasticceria moderna, sempre al passo con i tempi anche grazie all'unione tra l'arte di famiglia e la sua creatività. Grazie a questo studia sempre nuove ricette per accontentare i palati dei clienti, anche quelli più difficili.

Tutto lo Staff de Il Forno delle Meraviglie ama questo mestiere e ci mette sempre tutto l'amore possibile.

Ingredienti di qualità

Tutti i nostri ingredienti sono di qualità. Utilizziamo solamente materie prime scelte accuratamente, come ad esempio il burro al posto della margarina. Questa differenza si vede e si sente nei nostri prodotti.

Sala interna

Servizio di Catering

Rivolgiti a noi per il tuo evento, il nostro servizio di catering con piatti dolci e salati è a tua disposizione, richiedi un preventivo.

PHOTO
Andrea Chiaramida
SERVIZI FOTOGRAFICI SPORTIVI

GALLERY



...DA CAGLIARI



LA NUOVA PALESTRA PRENDE VITA

Proseguono i lavori di ricostruzione della palestra di via Talete.

la nuova veste offrirà al quartiere uno spazio sportivo e ricreativo importante.

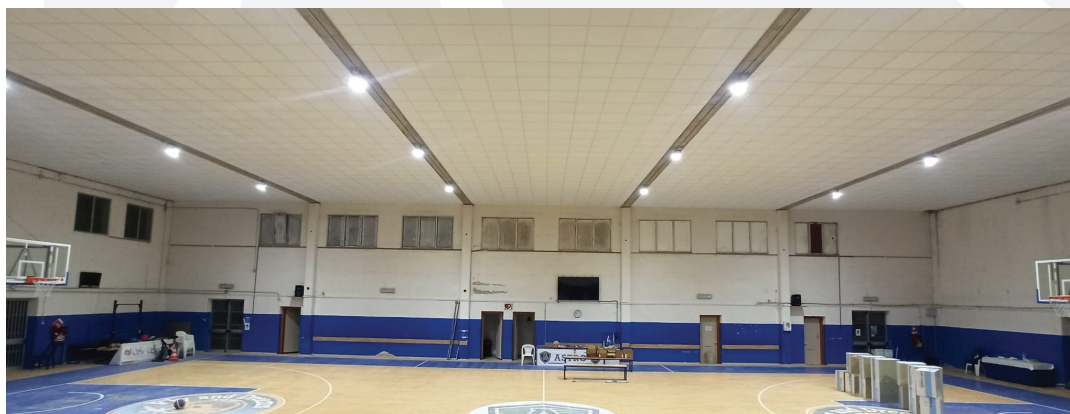
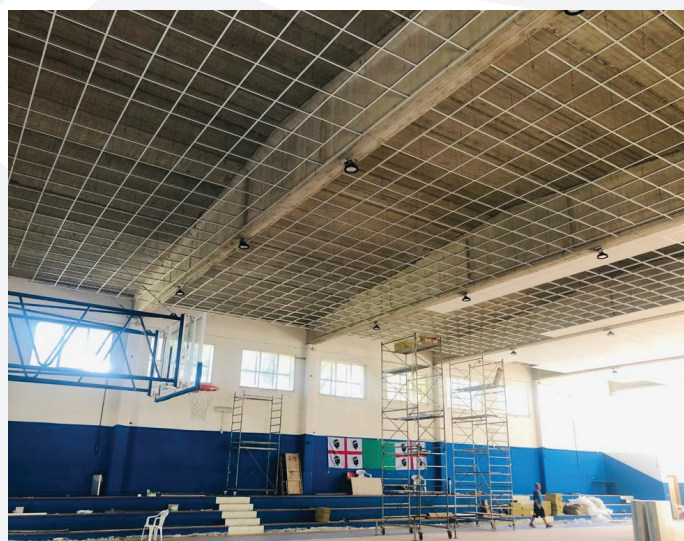
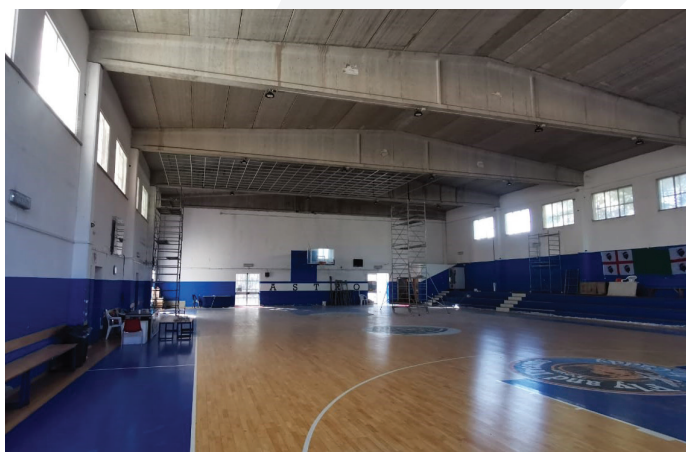
Una volta terminati i lavori tutte le attività programmate potranno essere avviate.



...DA SESTU

Nuovo look interno al PalaMellano... era ora :-)

Sono terminati i lavori di ristrutturazione, nella sede di Sestu. Cambia aspetto con la realizzazione del controsoffitto ad alto potere di assorbimento acustico, ignifugo ed ottimo isolamento termico. A completare il restyling è stato eseguito il nuovo impianto di illuminazione con fari a led e la sostituzione delle porte perimetrali. Ora si respira aria di nuovo.



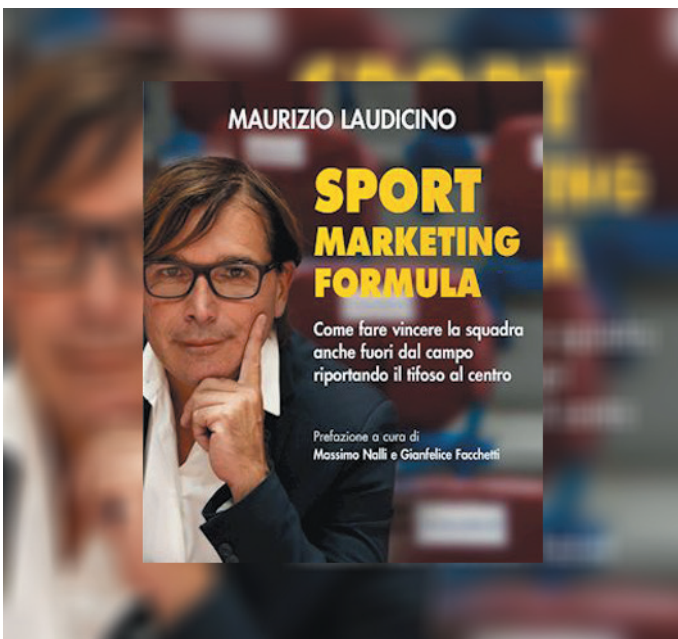
L'OPINIONE



Maurizio Laudicino D.G. Pistoia Basket

Esiste una formula magica...

di Maurizio Laudicino



Esiste una Formula magica per capovolgere l'economia e l'appeal del sistema sport in Italia?

Probabilmente sì, ma è tutta da inventare.

Esiste una formula magica per rilanciare il basket a sud di Sassari?

Absolutamente sì, ed è quello che Astro basket si propone di fare a partire dall'Autunno 2022 grazie all'intervento di alchimisti di fama nazionale!

Scherzi a parte, la società dalla doppia anima (Cagliari e Sestu), presieduta dal vulcanico presidente avv. Riccardo Fiorelli, ha deciso di rompere gli indugi e di abbracciare un nuovo modo di interpretare lo sport, non più ascensore sociale o banale passatempo, ma ingrediente fondamentale per crescere le nuove generazioni nel modo migliore e più completo possibile.

Galeotto fu un testo 'Sport marketing formula', capitato nella mani del patron biancoverde grazie al consiglio di

Daniele Cortis cagliaritano d'hoc conosciuto più in ambiti calcistici. La strada che la società frutto di una triplice fusione stava cercando era stata di recente teorizzata in oltre 300 pagine scritte da un ligure, toscano d'adozione, scritte in pieno periodo Covid. E' un dettaglio che la firma di questo articolo sia la stessa del libro in questione! Ebbene sì, devo ringraziare Daniele per l'assist e Riccardo per la fiducia se ho la fortuna di collaborare strettamente a questo esaltante progetto che si propone, attraverso il basket, di avvicinare i ragazzi ad argomenti basilari come la cura del proprio corpo, della propria anima, la passione per la cultura e tutta una serie di aspetti decisivi per trasformare i figli di questa parte meravigliosa di Sardegna in adulti seri, consapevoli e quanto mai legati al proprio territorio ed alla proprie tradizioni.

Ho sperimentato in questi mesi la passione del management Astro, mi sono fatto risucchiare in un vortice di positività che fin dal mio primo sbarco a Cagliari mi ha fatto sentire molto più che a casa. Sono certo che ogni famiglia potrà giovarsi della stessa passione, della stessa attenzione e della enorme competenza che dal 2 Settembre in poi mi auguro possano diventare un mantra che riecheggi in ogni quartiere e che aiuti tutti i ragazzi che indosseranno la canotta biancoverde a sentirsi parte di una grande e affettuosa comunità.



DIVENTA PARTNER O SPONSOR ASTRO

"Investire nella pubblicità in tempo di crisi è come costruirsi le ali mentre gli altri precipitano"
Steve Jobs



CERCHI QUALCOSA DI INTERESSANTE?

ASTRO COSTRUISCE RELAZIONI, NON LINK!

UNISCITI A NOI

EDITORIALE ASTRO MAGAZINE

Direttore: Riccardo Fiorelli

Responsabile Comunicazione e Social: Roberto Carta

Redazione: Riccardo Fiorelli - Silvia Fanni - Fabrizio Soro

Ideazione Progetto Editoriale: Maurizio Laudicino

Grafico e Art Director: Enrico Canelles Deidda

Coordinamento Grafico: Fabrizio Soro

Segreteria di Redazione:

Immagini: Archivio Astro

Hanno Collaborato a questo numero: Stefano Utzeri - Matteo Fini

Sede: via Ottaviano Augusto, 31 Sestu

Informazioni generali: 329 962 3098 - info@astrobasket.it

Per la pubblicità su questo magazine: comunicazione@astrobasket.it

CENTRO STAMPE DIGITALI



www.agis-cad.com

**Tu lo pensi...
Noi lo Realizziamo!!!**

Grafica - Stampa - Design
Allestimento Negozi, Eventi e Musei

Sede Operativa: Zona Artigianale via Degli Oleandri 3
09026 SAN SPERATE (SU) Tel/Fax: 0709606038