



ISS 2023 MAG GIUGNO

*Stefano Sorrentino
una vita da numero 1*



SOMMARIO

03: COVER STORY

04: STEFANO SORRENTINO

05: PILLOLE DI TECNICA

06: MELANIA GABBIADINI

08: LO STATO DI FLOW

09: STORIE DI CALCIO

10: STARE BENE

11: ISS WOMEN

12: SPONSOR

13: DOMANI ACCADRÀ

ISSMAG GIUGNO 2023

UN'ESTATE ISS



Come ogni anno, arriva la primavera: le giornate cominciano ad allungarsi, gli alberi prima spogli appaiono punteggiati di piccoli fiori, i prati ritornano verdi.

Per lo staff di ISS l'arrivo della "bella stagione" ha un significato preponderante: l'avvicinamento degli stage estivi. La nostra offerta prevede, oltre alle differenti aree di attività individuali e ai servizi di collaborazione con privati e società, l'organizzazione di settimane di formazione sul perfezionamento tecnico in tutto il territorio nazionale. Nella stagione 2021-2022 1350 allievi si sono allenati con il metodo ISS nei vari ritiri estivi, 64 allievi hanno invece partecipato allo settimana di alta formazione comprensiva di soggiorno e pernottamento.

Sono 14 le locations che in questa stagione ospiteranno i nostri raduni formativi: Pianezza (TO), Fornace (TN), Vahrn (BZ), Petralia Sottana (PA), Olbia, Grigno (TN), Lozzo di Cadore (BL), S. Zenone degli Ezzellini (TV), Monza (MB), Busnago (MB), Ornago (MB), Dolzago (LC)

Sul nostro sito www.individualsoccerschool.it nella sezione "stage estivi" troverete disponibili tutte le informazioni e i form da compilare per eventuali iscrizioni.

Qualità, professionalità, metodo, divertimento: Noi siamo pronti... E voi?

ISS INTERVISTA STEFANO SORRENTINO



avere un portiere che in primis sappia “parare”, se poi è anche bravo con i piedi..tanto meglio!

D: Il nostro centro di formazione è dotato di un'area portieri in continua crescita e i nostri istruttori seguono passo dopo passo numeri 1 in erba di tutte le età. Quanto pensi sia importante la minuziosa correzione di ogni singolo gesto tecnico per la crescita personale di un giovane allievo?

R: È senza dubbio fondamentale: l'esistenza di un centro di formazione che curi nei particolari la “tecnica del portiere” non può che giovare alla crescita del movimento calcistico. D'altro canto reputo di vitale importanza l'allenamento del portiere assieme alla squadra: allenarsi con il gruppo permette di vivere e ricreare situazioni che spesso si verificano in gara. Un giusto compromesso tra le due tipologie di allenamento sarebbe perfetto.

D: Ad un figlio d'arte non possiamo che porre questa domanda: papà Roberto ha difeso i pali tra le altre di Catania, Cagliari e Bologna. È stato per te un modello di ispirazione?

R: Mio padre è sempre stato il mio idolo come portiere: ho cercato di prendere da lui malizie e segreti del ruolo, anche se in realtà non mi ha mai allenato e ha visto poche mie partite dal vivo. È stato per me una fonte di ispirazione e di grande supporto come ogni padre dovrebbe essere per i propri figli.

D: Domanda scomoda: come mai la scuola di portieri italiana che anni fa era un riferimento a livello globale, ultimamente stenta a formare estremi difensori a livello mondiale? E a proposito, chi è a tuo avviso il numero 1 dei numeri 1 in questo momento?

R: La scuola dei portieri italiani è senza dubbio la migliore di sempre. Personalmente credo che in Italia ci siano molti giovani portieri validi; purtroppo le società hanno poco coraggio di “buttarli nella mischia”, dargli fiducia e proteggerli. In questo momento vedo Donnarumma come miglior portiere italiano, ma se devo fare un altro nome dico Vicario: mi piace davvero tanto.

D: Dal campo alla scrivania..quali sono le differenze? Quali sono i tuoi propositi da presidente di una società importante come il Chieri?

R: Beh, ad essere sincero preferivo giocare: molti meno pensieri! Ad ogni modo come presidente mi sono dato cinque anni di tempo, mi piacerebbe portare il Chieri tra i professionisti e creare un settore giovanile di assoluto livello.

D: Stefano, con la stagione 2018-2019, si è conclusa la tua esperienza da calciatore professionista: più di 600 partite tra Torino, Chievo, Palermo, Aek Atene, Recreativo de Huelva. In che modo si rimane per così tanto tempo ad altissimi livelli?

R: La ricetta è semplice: tanta passione e amore per il proprio lavoro. Non deve mai mancare la voglia di mettersi in discussione giorno dopo giorno, indipendentemente dall'età. Ultimo ingrediente: un pizzico di fortuna che non guasta mai!

D: 21 gennaio 2019, rigore per la Juventus e CR7 si presenta dal dischetto. Diventi il primo portiere della serie A capace di neutralizzare un tiro dagli 11 metri al fenomeno portoghese.

25 massime punizioni parate in carriera, tra i 10 migliori para rigori della storia della serie A.

Raccontaci alcuni dei tuoi segreti.

Cosa si prova in quei secondi prima dell'esecuzione?

R: Partiamo da una premessa: un portiere “para rigori” è solitamente predisposto; la sua dote va poi coltivata nel tempo. Nella settimana antecedente alla partita studiavo tutti i tiratori avversari cercando di capire i loro punti deboli e la loro psicologia. Il calcio di rigore è una sfida tra portiere e attaccante, è emozione pura.

D: Hai vissuto a cavallo di due generazioni di grandi portieri: Zenga, Pagliuca, Peruzzi, Toldo, poi Buffon, Julio Cesar, Dida; il ruolo del portiere è in continua evoluzione. Come ti sei adattato a questo cambiamento? Hai trovato difficoltà? Se sì quali?

R: Mi sento molto fortunato: giocare contro questi grandi portieri mi ha permesso di rubare loro qualche segreto studiandone le prestazioni, sia durante le partite che attraverso la video analisi. Le difficoltà ci sono sempre, indipendentemente dall'evoluzione del ruolo; ciò che più mi ha aiutato è stata la mia voglia di spingermi sempre oltre i limiti.

D: Anche l'allenamento del portiere nel corso degli anni ha subito numerosi cambiamenti; quanto è diventato importante l'allenamento individuale della tecnica del portiere? E quali caratteristiche deve avere il “portiere moderno”?

R: Vero, negli anni il ruolo del portiere è cambiato molto e con esso le metodologie di allenamento. Nel “calcio moderno” si richiede al portiere di saper giocare con i piedi, basti pensare che oggi un portiere nell'arco dei 90 minuti partecipa attivamente alla fase di costruzione di gran parte delle azioni di gioco. Sotto questo aspetto mi ritengo molto all'antica: nella mia idea di calcio preferisco

FRENATA E RIPARTENZA

Le gestualità di frenata e ripartenza sono (assieme ai cambi di direzione) alcuni tra i movimenti statisticamente più utilizzati all'interno di una partita di calcio.

In questo gesto tecnico la corsa del giocatore e quella del pallone si arrestano improvvisamente inducendo il diretto avversario a fermarsi. La ripartenza repentina permette poi di guadagnare un piccolo margine di spazio e tempo sul diretto avversario utile a creare superiorità numerica o a effettuare una nuova giocata.

Didatticamente è possibile scomporre il gesto in tre fasi:

1- GUIDA DELLA PALLA

Conduzione con il collo esterno del piede, corpo proteso in avanti e pallone sotto al ginocchio. Dopo ogni tocco di palla il piede d'appoggio avanza in protezione della stessa; lo sguardo è rivolto in avanti.

2- FRENATA

L'arto impegnato nella conduzione si estende posteriormente come nell'intento di caricare un tiro per poi attaccare la palla ad alta velocità fino a bloccarla con la porzione anteriore della pianta. Al momento del contatto con il pallone il corpo ruota in senso orario e, una volta arrestata la corsa della sfera, il piede si appoggia a terra lasciando la stessa ferma tra i due arti inferiori. A questo punto busto, spalle e sguardo saranno rivolti verso l'avversario, il baricentro sarà basso e il pallone perfettamente fermo.

3- RIPARTENZA

Corpo e ginocchio si aprono nella direzione di ripartenza permettendo al collo-esterno del piede di avvicinarsi nuovamente al pallone. Il baricentro abbassato consente alla gamba d'appoggio di imprimere forza alla spinta. A questo punto lo sguardo si rivolge in avanti, il corpo si distende e il piede spinge la palla nella direzione desiderata.

MELANIA GABBIADINI



D: Ciao Melania, partiamo dal presente: dopo una vita passata sui campi da calcio, cosa fa la Melania di oggi?

R: Dopo aver lasciato il calcio giocato ho intrapreso la strada da allenatrice, mi sono dedicata per diversi anni al settore giovanile; lavorare sulla crescita delle piccole mi ha arricchita molto. Poi ho deciso di provare a lavorare con ragazze più grandi: ad oggi alleno la primavera femminile, il lavoro è totalmente diverso rispetto a quello del settore giovanile, ma assolutamente gratificante.

D: Hai giocato tantissime partite ad alto livello, ce n'è una a cui sei particolarmente affezionata? Perché?

R: Le partite sono state tante, sia con il club che con la nazionale, ma quella a cui sono affezionata particolarmente, sia a livello emozionale che di campo è sicuramente la semifinale di Champions con il

Verona. Perché? Bastava semplicemente uscire dal tunnel per arrivare sul campo e vedere uno stadio pieno di gente, ai tempi non eravamo sicuramente abituate a palcoscenici del genere...e poi perché una semifinale era un traguardo davvero difficile da raggiungere, ma un grande gruppo e la determinazione lungo tutto il cammino sono stati gli ingredienti che ci hanno permesso di vivere quella notte indimenticabile.

D: Una vita da attaccante: come è cambiata l'interpretazione del ruolo negli ultimi anni di calcio femminile? Quali differenze o analogie vedi tra te e le attaccanti di oggi?

R: Credo che l'attaccante di oggi abbia modificato più che cambiato i propri compiti e movimenti, nel senso che oggi cambiano i sistemi e i principi di gioco e di conseguenza anche il ruolo dell'attaccante è diverso rispetto a qualche anno fa: attaccante non è più solo

quello che realizza, ma è un giocatore in grado di fornire presenza fisica, tecnica e gioco per la squadra.

D: Che differenza trovi tra il calcio femminile italiano e quello europeo o mondiale? Il gap che li separa è ancora così ampio?

R: Penso che la differenza tra il nostro calcio e quello europeo stia proprio nella base.

C'è una cultura che va cambiata, bisogna mettere le giocatrici nelle condizioni di poter giocare ad alti livelli con le strutture giuste, con il lavoro, la mentalità che serve, l'attenzione, i media, gli sponsor..

Sono tutti aspetti legati tra di loro che limitano la crescita di questo movimento.

È chiaro che poi il risultato sul campo è diverso, i ritmi sono diversi, il gesto tecnico è diverso. Anche se la perseveranza (una delle migliori caratteristiche che noi donne abbiamo) non ci manca, serve tanto altro.

Certo è che col passaggio al professionismo qualcosa è cambiato, ma bisogna dare ancora più possibilità di crescita.

D: Al giorno d'oggi si fa fatica ad associare il termine "successo" a valori come il sacrificio e la fatica; la realizzazione professionale viene intesa come un dono piovuto dal cielo. Raccontaci come hai raggiunto i tuoi traguardi, la tua figura può essere considerata come fonte ispirazione per tante giovani calciatrici: quale consiglio ti senti di dare?

R: Questo è un argomento che a mio parere deve essere trattato con assoluta importanza: È necessario far capire ai giovani che qualsiasi obiettivo (sportivo e non) deve essere raggiunto con i propri mezzi, con tutte le difficoltà del caso, non con la mediazione di altri o attraverso strade apparentemente meno tortuose.

Ho ottenuto qualsiasi cosa attraverso il sacrificio, spesso ho fatto delle rinunce e ci sono state difficoltà lungo la strada. Ho dovuto organizzarmi tra calcio e scuola con orari a volte assurdi, ma era semplicemente quello che volevo e rifarei tutto senza ombra di dubbio.

Nulla si ottiene per caso, niente ci viene regalato: bisogna volerlo, crederci e lavorarci, ogni giorno.

Il consiglio che posso dare alle giovani è di avere coraggio e forza per raggiungere i propri obiettivi.



D: Hai sperimentato il metodo ISS e fai parte del progetto ISS women: cosa ti ha convinto a credere nel nostro lavoro?

R: Non c'è stata nessuna opera di convincimento. È bastato vedere il lavoro sul campo: un metodo di lavoro importante, intenso, dettagliato.

Credere nella crescita e nel miglioramento continuo di ogni giocatore o giocatrice, questo per me è importante.

D: Hai avuto una grande carriera, pensi che l'esistenza di un centro di formazione come il nostro in tempi non sospetti avrebbe potuto giovare alla tua crescita? Quale pensi possa essere il contributo di ISS al movimento calcistico femminile?

R: Assolutamente sì, credo che un lavoro personalizzato secondo il metodo ISS, a suo tempo, mi avrebbe messa nelle migliori condizioni in diverse dinamiche di gioco.

Il contributo che possiamo dare a ogni atleta è una maggiore padronanza dell'attrezzo in tutte le situazioni, ciò si traduce in una maggiore consapevolezza in campo, saper affrontare le varie fasi di gioco nel migliore dei modi con una conoscenza tecnica che permette di padroneggiare spazio e tempo sul rettangolo verde.

D: Per la prima volta nella storia il calcio femminile italiano si affaccia al professionismo, ma sono figure come la tua che hanno contribuito a dare lustro al movimento prima di raggiungere questo status. Cosa hai provato una volta appresa la notizia?

R: Diciamo che abbiamo dovuto lottare molto più del dovuto per ottenere il minimo che ci spettasse..sono orgogliosa di avere fatto parte di questo lungo e difficile percorso che ci ha condotto a nobilitare una "professione" a tutti gli effetti che incredibilmente non veniva riconosciuta come tale. Sono contenta del risultato raggiunto: un traguardo importante per le atlete di oggi e per le generazioni future, ma non deve essere la fine.

D: Qual'è la giocatrice che più ti ha impressionato nell'arco della tua carriera? E la calciatrice più forte del momento?

R: Ci sono state diverse compagne che mi hanno impressionato, ma se devo fare due nomi dico Chiara Gazzoli e Patrizia Panico. Figure importanti che da giovane mi hanno ispirato. Condividere il campo con loro mi ha permesso di crescere come giocatrice rubando ogni giorno un po' della loro preziosa esperienza.

Tra quelle che ho affrontato dico senza dubbio Marta e Lotta Schelin: semplicemente di un'altra categoria.

Oggi invece non credo ci sia una sola giocatrice, ci sono tante giovani italiane e non che stanno facendo molto bene. Il futuro del calcio femminile è in ottime mani, o meglio in ottimi piedi.

D: Quali differenze trovi tra l'allenamento individuale e quello di gruppo? Hai portato parte del nostro metodo nelle sedute di allenamento della tua squadra?

Nell'allenamento individuale si lavora molto nel dettaglio e ancora di più sulla correzione.

Naturalmente anche nel lavoro di gruppo ci sono queste due componenti, sta all'istruttore o istruttrice avere la capacità di riportarle durante la seduta, magari anche attraverso esercitazioni situazionali. Ricordiamoci che ogni situazione di gioco è un insieme di gesti tecnici che all'interno di essa possono e devono essere migliorati.

Ho portato parte del nostro metodo negli allenamenti della mia squadra e i risultati si sono visti. Naturalmente è servito un periodo di adattamento per tutte le atlete che non erano abituate a lavorare molto dal punto di vista tecnico, ma ora a distanza di tempo i risultati sono evidenti.

LO STATO DI FLOW : LA PRESTAZIONE PERFETTA

RUBRICA A CURA DI NICOLÒ STARNAI, PSICOLOGO DELLO SPORT



A ogni calciatore, almeno una volta in carriera, è capitato di “giocare la partita della vita”: quella in cui tutto sembra andare nel verso giusto, quella in cui si potrebbe correre e scattare all'infinito, ogni pallone giocato è praticamente perfetto e si ha la sensazione di prevedere quello che succederà sul campo da gioco con qualche istante d'anticipo.

Nel raccontare questi episodi ai giocatori brillano gli occhi per l'emozione. Allo stesso tempo però, uno dei riscontri più frequenti è il seguente: “Non sono state tante le partite in cui mi sono sentito così!”. La domanda sorge spontanea: è possibile riuscire a replicare in modo continuativo e costante questo tipo di esperienza migliorando così la qualità delle prestazioni in campo? Esempi come quello sopra riportato si riferiscono allo stato di Flow, quindi alle esperienze di Flusso. Queste vengono definite come condizioni particolari a livello psico-fisico in cui il giocatore è pienamente immerso nella pratica che sta svolgendo, fin quasi a “fondersi” con la stessa. Infatti la sensazione è che tutto fluisca perfettamente, senza alcuno sforzo apparente.

Questi presupposti permettono di percepire in modo più efficace e quasi anticipatorio l'andamento del gioco, senza accusare stanchezza e avendo la sensazione di poter giocare per un tempo quasi illimitato. Episodi di questo tipo vengono identificati come “Esperienze ottimali”, anche chiamate “Peak Performances”, cioè Esperienze di Picco. Per entrare maggiormente nel dettaglio, lo stato di Flow è caratterizzato da una forte concentrazione su ciò che si sta facendo, elemento che connette profondamente mente e corpo e avvicina l'individuo alla massima espressione delle proprie capacità e di conseguenza al raggiungimento di un obiettivo. In tale condizione si provano emozioni positive, a patto che la situazione in cui si agisce (in questo caso la partita) venga percepita come molto importante e significativa dal calciatore. Come sopra accennato, a moltissimi giocatori è capitato di vivere esperienze di questo tipo, ma quasi sempre in modo casuale e spontaneo. Molto spesso anzi, nel tentativo di ricercare questo stato, la prestazione è risultata di gran lunga peggiore.

La Psicologia dello Sport può aiutare gli atleti a raggiungere lo stato di Flow in modo continuativo e soprattutto volontario, intervenendo sugli elementi che permettono di vivere questa esperienza ottimale. A tal proposito occorre introdurre le teorie dello psicologo Mihály Csikszentmihalyi: uno dei massimi esperti e studiosi dello stato di Flow.

Egli ha identificato i fattori che determinano l'Esperienza di Flusso e che dunque la rendono potenzialmente replicabile. Innanzitutto è fondamentale avere obiettivi chiari: il calciatore deve sapere cosa sta facendo, per quale motivo e quali capacità ha a disposizione per raggiungere il suo scopo. Altro elemento molto importante è la concentrazione massima sul “qui e ora”: in altri termini, il calciatore si focalizza unicamente sulle informazioni che in quel momento gli servono per svolgere efficacemente il proprio ruolo. Questi primi due elementi fanno nascere due condizioni particolari: da un lato vi è la sensazione di massima fusione con l'azione che si sta svolgendo, uno stato di assortimento totale da cui deriva la percezione di non faticare; dall'altro lato si ha la sensazione che il tempo abbia rallentato il suo scorrere fino quasi a fermarsi. Da qui nasce la percezione di poter quasi anticipare lo sviluppo del gioco e dunque capire in anticipo ciò che faranno avversari e compagni. Lo stato di Flow si raggiunge a patto che vi sia un perfetto equilibrio tra le proprie capacità e le richieste del compito: se non ci si sente abbastanza pronti per la sfida si vivrà uno stato di tensione eccessiva; mentre se ci si sente troppo capaci si sperimenterà una sensazione di noia. Le esperienze di picco si trovano a metà strada tra questi due poli opposti. Altri fattori caratterizzanti sono la percezione di avere un buon controllo sull'andamento delle cose e le sensazioni di piacere intrinseco e divertimento che derivano dalla pratica del gioco del calcio. Sapere quali fattori determinino le Esperienze di Flusso è un aspetto fondamentale, poiché permette di intervenire su questi elementi per riuscire a vivere lo stato di Flow in modo volontario, continuativo e ripetibile. Rispondendo alla domanda iniziale, è dunque possibile lavorare su questo tipo di esperienza per renderla non più casuale e sporadica, ma costante e sotto la propria responsabilità: per ricrearla occorre lavorare sui fattori appena elencati, i quali permettono di entrare nel flusso e dunque performare al meglio delle proprie capacità.

STORIE DI CALCIO LA MAGIA DEL 10

Da sempre e per sempre: la casacca numero 10 è quella che ogni bambino amante del calcio indossa nei propri sogni, quella che ha segnato la storia dei più grandi campioni del calcio mondiale: da Maradona a Baggio, da Del Piero a Messi. Un adagio reso popolare da Stan Lee nel mondo dei fumetti con Spider-Man recita: "da un grande potere derivano grandi responsabilità" e così, dai campi di periferia agli stadi gremiti di folla, da chiunque porti sulle spalle questo numero "mistico" ci aspettiamo talento, invenzioni, magia. Nell'immaginario collettivo, quando ci si trova davanti un giocatore talentuoso, ricco di estro, tecnica e dotato di una visione di gioco non comune, lo si descrive come "un 10".

Ma cosa ha portato questo numero ad avere un valore simbolico così importante, tale da poter essere accostato soltanto ad una cerchia ristretta di eletti?

Ebbene, la storia del numero 10 parte da molto lontano. Cominciamo con una definizione: così come il colore bianco è dato dalla sintesi additiva di tutti i colori dello spettro visibile, il numero 10 è l'unione di tutti i principi espressi nei numeri dall'1 al 9. Anche denominato "cielo", sta ad indicare sia la perfezione che il dissolvimento di tutte le cose.

Secondo Pitagora il 10 era il numero perfetto in quanto costituiva il "Tetraktys" (tetrattide) o "sacra decade": rappresentava la successione aritmetica dei primi quattro numeri naturali, un "quartetto" che geometricamente si poteva disporre nella forma di un triangolo equilatero di lato 4.

Questa figura racchiudeva in sé la perfezione sia nella forma che nella composizione: un triangolo equilatero ed equiangolo conteneva al suo interno la somma dei primi quattro numeri ($4+3+2+1=10$) e rappresentava i quattro principi cosmogonici.

Per Pitagora questo numero e il suo valore simbolico erano così importanti che i suoi discepoli prestavano giuramento proprio sulla "Tetraktys".

Questa interpretazione di stampo filosofico può trovare spazio anche nello sport: in particolare nel calcio. Con il numero 10 sulla schiena l'umano incontra il divino e il pallone si trasforma in qualcosa di straordinario.

"El diez" è un giocatore semplicemente diverso da tutti gli altri, Jorge Valdano in un suo celebre elogio a Roberto Baggio diceva:

"Tutti corrono, mentre lui frena; tutti giocano a memoria, mentre lui crea; tutti sono stressati, mentre lui resta freddo. In un mondo di centrocampisti che non ragionano, Baggio è il simbolo del calcio che ci piace". Date queste premesse, è a dir poco sorprendente come il numero che da sempre rappresenta la perfezione si sia posato sulle spalle del giocatore più talentuoso per pura casualità.

Inizialmente infatti i numeri di maglia assumevano una funzione principalmente indentificativa che consentiva di prendere nota delle ammonizioni e delle marcature. Titolari da 1 a 11 e riserve da 12 a 16, distribuzione dei numeri in base al ruolo: il portiere era il primo e il centravanti il nono. Il numero 10 era un semplice interno sinistro finché non successe qualcosa di veramente importante e straordinario: la perfezione di un numero e la bellezza del gioco si incontrarono rivoluzionando per sempre la storia del calcio.

Svezia, campionato del Mondo di calcio del 1958; il Brasile inserì nella lista dei convocati un diciassettenne che stava facendo ben parlare di sé nel Santos: Edson Arantes do Nascimento, noto a tutti come Pelé.

I dirigenti verdeoro, tuttavia, per errore inviarono alla FIFA l'elenco dei calciatori senza indicare i numeri assegnati. Un impiegato dell'associazione sportiva, tale Lorenzo Villizio, senza conoscere le qualità tecnico-tattiche dei singoli giocatori, assegnò i numeri a caso. Gilmar: portiere col numero tre; Garrincha: ala di spinta col numero 11.

A Pelé capitò la casacca numero 10 che, da lì in poi, non tolse mai più.

Fino a quel momento il 10 era sempre stato un numero come gli altri, due ore dopo la prima partita di Pelé a Svezia '58 tutto cambiò e giocare con la casacca numero 10 assunse un significato particolare. Da allora Mazzola, Rivera, Sivori, Maradona, Platini, Zico, Baggio, Del Piero, Ronaldinho, Totti, Messi e tanti altri hanno portato sulle spalle la magia di questo numero, trasformando ogni tocco di quel pallone di cuoio in una sublime poesia scritta in un linguaggio universale.



MENO SALE NELLA VITA

A cura di Vanessa Pigino
Consulente nutrizionale

Ho un messaggio importante per la Vostra salute: dobbiamo ridurre il sale nella nostra dieta quotidiana!

Vediamo come fare con 5 semplici consigli.

Il sale è un alimento prezioso per il nostro organismo: regola la pressione, dà sapore al cibo e serve anche a trasmettere gli impulsi nervosi. Ma quello che è contenuto nei cibi che mangiamo normalmente è già abbastanza; aggiungere troppo sale causa ipertensione, disturbi cardiovascolari e ritenzione idrica.

Quindi non dobbiamo esagerare!

Allora aiutiamoci a ridurre il sale in eccesso con questi semplici step:

1. Usiamo le spezie (rosmarino, aglio, cipolla, basilico, prezzemolo, etc.) e le erbe aromatiche (peperoncino, curry, curcuma) per insaporire i cibi e le insalate al posto del sale.

2. Riduciamo il consumo di prodotti conservati e cibi in scatola perché il sale da cucina, il cloruro di sodio, è uno dei conservanti più utilizzati dall'industria alimentare.

3. Aggiungiamo il limone nell'acqua durante e dopo l'attività sportiva per reintegrare i sali minerali persi con il sudore.

4. Usiamo sale iodato o gomasio al posto del normale sale da cucina.

5. Limitiamo la quantità di quegli alimenti che contengono troppo sale quali salumi, pizza, grissini, formaggi, burro, salsa di soia, senape, ketchup e dado. Ricordatevi sempre di leggere bene le etichette nutrizionali perché il sale si trova anche nei prodotti dolci, nei formaggi e nelle salse.

Lo trovate come: sodio, cloruro di sodio, fosfato monosodico, glutammato di sodio, citrato di sodio.

Un'ultima cosa, importantissima: non mettete più la saliera in tavola! Riducete la tentazione di salare e non correte il rischio di rovesciarla, nel caso foste superstiziosi!

Cucinare con erbe e spezie dona ai cibi aromi, sapori e colori che li rendono unici e sempre diversi. Parlando appunto di spezie, sono meglio fresche, essiccate, macinate o intere? Andiamo a scoprirlo insieme: le spezie e le erbe aromatiche sono un contributo essenziale alla nostra cucina e alla nostra salute perché danno sapore ai piatti in modo naturale e permettono di ridurre la quantità di sale utilizzato come scritto sopra.

Vediamo come utilizzarle.

Erbe fresche: basilico, cerfoglio, erba cipollina, menta, origano, prezzemolo e dragoncello ad esempio.

Ideali per piatti freddi, insalate o, se cuciniamo piatti a cottura rapida, aggiunte a fine cottura tagliandole dalla pianta poco prima di usarle così da preservare le loro virtù. Se non hai l'orto, le puoi comprare; per assicurarti che siano buone, prova a sentirne il profumo o, al limite, assaggiale: se il sapore e l'aroma non arrivano, l'erba certamente non farà molto per il cibo che stai preparando. Ricordati che le erbe fresche vanno immerse in una ciotola d'acqua fredda e conservate in frigorifero (così dureranno 6-7 giorni). Al momento di usarle, lavale rapidamente, asciugale e aggiungile intere oppure tritate (usando steli e foglie).

Le erbe essiccate invece, in particolare maggiorana, timo e alloro vanno bene per stufati e salse che cuociono a fuoco lento per un'ora o più. Il lungo tempo di cottura consente alle erbe secche di assorbire l'umidità e aumentare il sapore. L'ideale per avere più gusto è rinviare le erbe prima di aggiungerle agli alimenti immergendole per 10 minuti nel liquido (vino, brodo, olio o aceto) che poi si userà nella ricetta. Oltre alle erbe abbiamo le Spezie, anche esse adatte ai cibi a lunga cottura come zuppe e stufati. Avvolgi le spezie intere in una garza o nella sfera da tè o, come nel caso dei chiodi di garofano, infilale in una cipolla in modo che possano essere facilmente rimosse dopo la cottura. Se usi le Spezie macinate il risultato migliore si ottiene aggiungendole agli alimenti circa 15 minuti prima della fine cottura in modo che incidono immediatamente sul sapore.

Le erbe essiccate e le spezie, sia macinate che intere, non hanno problemi di conservazione e durano da sei mesi a un anno. L'importante è che non siano conservate vicino ai fornelli o in ambienti caldi: ideale riporle in contenitori ermetici puliti e non assorbenti e in una zona buia e fresca. Nel dubbio, è utile scrivere la data sui contenitori per evitare di ingelosire gli ospiti con un arrosto d'annata abase di rosmarino del 1996!

Attenzione! Solo in estate è opportuno conservare le spezie a base di peperoncino (peperoncino macinato, in polvere e paprika) in frigorifero per proteggersi dalle infestazioni.

Buon appetito a tutti!!

MONDO ISS UN ANNO DI ISS WOMEN

La stagione giunge al termine e con la fine della "temporada" arriva il tempo dei bilanci e delle valutazioni. Non più tardi di 10 mesi fa, dopo aver riunito e formato uno staff di istruttrici ed ex-calciatrici professioniste, il mondo ISS apriva le porte ad un'idea rivoluzionaria: un'area dedicata esclusivamente al calcio femminile. La "mission" era quella di ampliare la nostra offerta formativa raggiungendo una porzione di pubblico che, di pari passo con il movimento calcistico, risultava in evidente incremento. Parlando di calcio giovanile, dati alla mano, nel periodo pre-pandemico il numero di atlete di età compresa tra i 9 e i 15 anni è cresciuto del 93,2%. Passando da 3.412 a 7633. Nel calcio delle "grandi" invece, la partecipazione al Mondiale del 2019 ha posto fine a un digiuno che durava da ormai vent'anni e ha condotto la squadra italiana a qualificarsi per i quarti di finale. Lo share televisivo è stato piuttosto alto, con una media di 4,88 milioni di telespettatori a partita e 22 milioni di persone che hanno seguito televisivamente la compagine Azzurra. L'avvicinarsi all'orbita ISS di un numero sempre più cospicuo di giovani atlete ci ha spinti ad ampliare il nostro servizio raggiungendo standard di professionalità unici nel panorama calcistico italiano. Melania Gabbiadini, Tatiana Zorri, Giada Bertelle, Daniela Turra, Pamela Gueli: come giocatrici hanno segnato la storia del calcio femminile italiano e da quasi un anno a questa parte hanno messo la loro esperienza a disposizione di tutte le giovani atlete che affidano il proprio percorso di crescita ad ISS. Dalla nascita del progetto ISS WOMEN sono più di 100 le giovani calciatrici che, in tutta Italia, hanno scelto di intraprendere il nostro percorso formativo. Un quantitativo di tutto rispetto che è destinato ad aumentare anche grazie alla seconda edizione della settimana di alta formazione



esclusivamente al femminile che quest'anno avrà luogo nel moderno impianto sportivo "Sportzone" di Vahrn (BZ), dal 17 al 21 Luglio. Tutto lo staff di ISS WOMEN sarà a disposizione delle allieve che, in un ambiente altamente professionale, verranno seguite sotto ogni aspetto: campo, alimentazione, parte teorica. Il "calcio in aula" sarà infatti l'assoluta novità nel nostro programma formativo. Ogni gestualità o situazione allenata in campo verrà "contestualizzata" attraverso brevi sedute teoriche di video-analisi che permetteranno alle atlete partecipanti di beneficiare appieno di qualsiasi nozione ricevuta nell'arco della settimana. La crescita, in pochi mesi, del numero di allieve e il continuo arricchimento della proposta formativa non possono che attribuire una connotazione positiva al bilancio di fine stagione. Il progetto ISS WOMEN, così come l'intero universo ISS, è però in continua evoluzione.

A tal proposito, cari lettori, utilizzeremo come epilogo per questo breve articolo una frase tratta dalla celebre serie televisiva "One Tree Hill". Poche righe che rappresentano in toto la mentalità, la lungimiranza e la continua capacità di ISS di diversificarsi da qualsiasi altra realtà:

"Crescere è un concetto semplice. In pratica significa superare se stessi, fare sempre un po' di più per dimostrare che sei speciale, una cosa del genere".

All'interno di questo numero ricco di contenuti, la redazione di ISSMAG ha il piacere di presentare a voi lettori una particolare sponsorizzazione. La partnership di questo mese è infatti dedicata a uno dei pilastri dell'edicola cartacea e digitale sportiva: Il Nuovo Calcio. Per gli appassionati di calcio, siano essi allenatori, preparatori o addetti ai lavori, Il Nuovo Calcio rappresenta da anni un punto di riferimento in termini di contenuti, spunti e riflessioni inerenti al calcio e non solo. Il mensile, diretto da Ferretto Ferretti, è dedicato a tutti gli amanti del calcio, a chi allena quotidianamente dalla Serie A alla Terza Categoria, dalle scuole calcio alle prime squadre maschili e femminili.



100 pagine incentrate su come allenare bambini, adolescenti e adulti con articoli di tecnica calcistica, tattica collettiva, sistemi e principi di gioco arricchiti da numerose esercitazioni da campo.

Per rendere ancora più ricca la proposta, ogni numero contiene interviste agli allenatori di Serie A e B, componenti dello staff e analisi tattiche delle squadre del nostro campionato e dei campionati esteri.

Non solo: per l'allenatore che vuole perfezionarsi sempre di più, Il nuovo calcio tocca temi quali la preparazione fisica, la psicologia e l'alimentazione. Ogni anno almeno sei speciali approfondiscono le nuove metodologie e suggeriscono validi strumenti operativi.

SI TORNA A COVERCIANO!

settore giovanile
il NUOVO Calcio
MASTER 2023

249€

199€

SPECIAL PRICE

per gli abbonati a Il Nuovo Calcio che si iscrivono entro il 19 giugno 2023

La quota comprende

- Lezioni teoriche e pratiche di sabato pomeriggio 1 luglio (inizio ore 14.00) e domenica 2 luglio 2023 (9.00-18.00)
- 3 webinar di circa 2 ore che si svolgeranno lunedì 25 settembre, lunedì 23 ottobre e lunedì 20 novembre
- Pranzo di domenica 2 luglio
- Abbigliamento Errea: polo, t-shirt e pantaloncini
- Kit di benvenuto dei nostri partner commerciali
- Libro "La storia tattica della Coppa del Mondo"
- Diploma di partecipazione e foto ricordo

Possibilità di soggiornare all'hotel di Coverciano prenotando direttamente alla struttura
(reception@ctfservizisrl.it)



SOFISPORT
Green Technology in Sport Turf



SABATO **1** DOMENICA **2**
LUGLIO
2023
Museo del Calcio
e campi del Settore Tecnico

9

RELATORI

Matteo Marani (giornalista, presidente della Lega Pro e della Fondazione Museo del Calcio)
Andrea Biffi (allenatore dell'attività di base del Monza)
Giovanni Bosi (allenatore U16 dell'Atalanta)
Simone Bombardieri (responsabile tecnico del vivaio dell'Empoli)
Matteo De Biaggio (collaboratore prima squadra dell'Udinese, con esperienza di settore giovanile)
Antonio Nocerino (allenatore della Primavera del Potenza)
Tiziano Polenghi (allenatore U17 dell'Inter)
Tugberk Tanrivermis (allenatore U18 della Roma)
Alessandro Zauli (area tecnica della rivista)

3

WEBINAR

Pierluigi Tami e **Vincent Cavin** (direttore delle squadre nazionali della Svizzera e assistente della Nazionale A svizzera)
Isaac Guerrero (direttore tecnico del settore giovanile del Venezia, già al Barcellona)
Piero Congedo (preparatore atletico del Lugano, esperto di allenamento giovanile)

150 posti

Direzione: **Ferretto Ferretti**
Coordinamento tecnico: **Alberto Nabuzzi** e **Luca Bignami**
Coordinamento organizzativo: **Sandra Ricci**
Organizzazione: **Editoriale Sport Italia** (ilnuovocalcio@sportivi.it)

ISSMAG GIUGNO 2023



DOMANI ACCADRÀ

SETTIMANE DI FORMAZIONE

A partire da Lunedì 12 giugno avrà inizio la finestra dedicata alle settimane di formazione tecnica. 24 settimane nelle varie sedi sparse sul territorio nazionale daranno la possibilità a più di 2000 allievi di vivere un'esperienza formativa unica all'insegna del perfezionamento tecnico.

NUOVE APERTURE

Con l'inizio della stagione 2023/24, dopo un intero anno dedicato alla formazione dell'organico istruttori, saranno ufficialmente operative le due nuove sedi in Valle d'Aosta e Liguria. Le strutture di Charvensod (AO) e Ospedaletti (IM) saranno a disposizione dei nuovi allievi aumentando ulteriormente la presenza del nostro centro di formazione sul territorio nazionale.

MEMORIAL CIRO FRISO

Dopo due anni di stop a causa della pandemia ritorna a grande richiesta il Memorial Ciro Friso. Alla sua quarta edizione, una delle kermesse più importanti del panorama giovanile italiano porta da sempre il marchio ISS. Milan, Inter, Juventus, Sampdoria, Genoa e Parma sono alcune delle società che daranno lustro alla manifestazione dedicata alla categoria Pulcini 2012.