

ISSMAG

FEBBRAIO
2024

• **Sul tetto
del mondo
con Elisa
Togut.**



• **Gianluca
Manganiello:
il ruolo
dell'arbitro
ai raggi X.**



ISS COVER STORY

I nostri cari lettori hanno dovuto attendere qualche settimana di troppo per tornare a immergersi tra le storie del nostro periodico, ma siamo convinti che riusciremo a ripagare l'attesa. In questi mesi INDIVIDUAL SOCCER SCHOOL è cresciuta, è diventata grande, ha ampliato ancora i suoi orizzonti e propone un numero di altissima qualità. Sì, perché ISS, (non ci stancheremo mai di ripeterlo) è sinonimo di qualità.

Siamo felici di ritrovare e recuperare il rapporto con la nostra comunità, allievi, genitori, insegnanti, consulenti, società sportive; in sintesi, il vero patrimonio di ISS che non smetteremo mai di ringraziare per aver atteso con trepidazione l'uscita del nostro nuovo numero.

Noi di ISS siamo felici di ripagarvi con un MAG straordinario! All'interno di questo numero troverete un'intervista ad Elisa Togut (campionessa del mondo di volley nel 2002, nonché miglior giocatrice della finale iridata), una bellissima chiacchierata con Gianluca Manganiello (stimatissimo arbitro di Serie A), un confronto con Lorenzo Sgarbi (nostro caro allievo e protagonista dell'Avellino dei sogni che si sta giocando la possibilità di promozione in Serie B) e tanto, tanto altro...A questo punto non ci resta che augurarvi una buona lettura!!



ISS INTERVISTA ELISA TOGUT



D- Elisa, un viaggio che inizia nel 1995 fino ad arrivare alla vittoria di un Campionato Mondiale nel 2002 condita dall'elezione come miglior giocatrice della manifestazione. E come se non bastasse due onorificenze, quali Cavaliere Ordine al merito della Repubblica Italiana e Collare d'oro al merito sportivo. Se ti volti indietro cosa vedi?

R- Se mi volto e guardo indietro trovo una vita! Sai, esordisce Elisa, quando inizi a praticare il tuo sport a 7 anni e finisci a 36 significa che hai percorso tanta strada.

I miei primi approcci alla pallavolo li ho avuti a sette anni, ero anche bravina nel salto in alto e mi chiesero di fare atletica.

Essendo introversa i miei genitori mi indirizzarono ad uno sport di squadra, la pallavolo, e intorno ai 13 anni sono finita nel giro delle selezioni delle giovanili nazionali e tra i 14 e i 15 anni, appoggiata dalla mia famiglia, mi sono trasferita da sola a Modena.

Quando ti sei dedicata anima e corpo solo a quello sport, quando hai vissuto principalmente per quella palla significa che un pezzo della tua vita si chiama pallavolo. Rimarrai per sempre una giocatrice, con una determinata mentalità che ti insegna ad avvicinarti al mondo, che ti consegna responsabilità e organizzazione mentale. Mi rimangono ricordi meravigliosi, vittorie...ma anche numerose sconfitte. Ho rincorso e inseguito diversi successi a livello nazionale che alla fine però non sono arrivati. Avrei potuto raccogliere anche di più avendo così disputato un numero altissimo di partite.

Nel computo finale ho dato e raccolto allo stesso modo; è stata una lunga storia che mi ha segnata. Sono fiera di quello che ho fatto e di dove sono arrivata.

A livello mentale e non solo la mia carriera mi ha tolto tante energie, basti pensare agli innumerevoli sacrifici affrontati nel periodo dell'adolescenza: conduci una vita particolare, per conto tuo, totalmente differente dagli altri tuoi coetanei. Tuttavia non ho alcun rimpianto: quando giungi ad un livello così alto l'unica cosa che ti resta da fare è gioire per tutto ciò che questo meraviglioso sport ti regala!

D- Due momenti indelebili nei tuoi ricordi quel 15 settembre 2002 a Berlino:

• Schiacci a terra il punto decisivo nel tie break contro gli USA...

R- Sei sospesa in quella fase di flow, dove ci sei...ma sei in una dimensione tutta tua. Durante le grandi partite, ognuno nella propria categoria, entri in una fase particolare in cui si c'è la realtà, ma c'è anche e soprattutto una situazione individuale nella quale ti estranei: sei completamente nella partita, tutto il contorno non esiste. È complicato da spiegare, sei lucido ma solo ed esclusivamente per quello che stai facendo. Infatti appena la palla tocca per terra, inizio a correre senza un senso....come se mi stessi liberando e stessi uscendo dalla mia dimensione.

• Secondo momento: annunciano il tuo nome come migliore giocatrice del campionato mondiale.

R- Eh, TANTA ROBA! Non mi sono resa conto, è stata una sorpresa. Sapevo di aver disputato due ottime partite (semifinale e finale), ma non pensavo al premio: ci speravo e alla fine è arrivata la consacrazione

D- Quando hai avuto la consapevolezza di poter diventare una pallavolista di altissimo livello?

R- Mi sono sempre allenata con il chiaro obiettivo di diventare una professionista soprattutto quando mi sono spostata da Gorizia, mia città di origine dove non esisteva un grande settore giovanile, a Modena. Andavo ad allenarmi in qualsiasi situazione e condizione, era la mia comfort zone. Più mi allenavo e più stavo bene, più mi allenavo e più mi rendevo conto che la pallavolo praticata con quello spirito, con quella dedizione, con quell'impegno e con quella passione sarebbe potuta diventare la mia vita. Questo approccio lo rivedo in Tommaso, è come se gli avessi trasmesso la mia mentalità. È felice di allenarsi così come lo ero io e spero che abbia le fortune che ho avuto io!

D- È più importante l'aspetto tecnico o strutturale?

R- Sono due aspetti che vanno di pari passo. Per approcciarsi ad alto livello sei costretto ad avere caratteristiche e doti atletiche e strutturali soprattutto in determinati ruoli.

L' altezza non è tuttavia imprescindibile: per esempio il ruolo dell' alzatore e quello del libero permettono a tutti di praticare questo sport che accoglie in campo diverse fisicità. Sicuramente con il passare del tempo serve crescere e strutturarsi fisicamente, ma è necessario parallelamente possedere caratteristiche importanti a livello di abilità.

D- Entriamo nel dettaglio tecnico....Il tuo ruolo era 'opposto'...che tipo di ruolo è? Quale era il tuo punto di forza?

R- L'opposto gioca in linea con il palleggiatore, poi abbiamo due bande speculari, due centrali e un palleggiatore. L'opposto è un giocatore che attacca tanto dalla prima e dalla seconda linea, che ha caratteristiche spiccatamente offensive e che

naturalmente mette a segno più punti.

Sembra facile, prosegue Elisa, ma devi essere in grado di attaccare con un'ottima potenza e sei obbligata ad essere molto incisiva.

D- Come sai il nostro è un centro di formazione tecnico nel quale gli allievi percorrono un percorso di crescita... esiste qualcosa del genere nella pallavolo?

R- Nella pallavolo purtroppo non esiste un Centro di Formazione di Eccellenza come il vostro. So che alcune squadre della massima serie hanno inserito qualcosa in più a livello settoriale per offrire un'assistenza più specifica in fase di allenamento. A turno alcuni atleti nell'arco della seduta vengono presi in consegna dal vice - allenatore per effettuare una parte di lavoro differenziato, ma figure specifiche ne esistono pochissime. Purtroppo un Centro come ISS che forma atleti a livello individuale non c'è! Mi avete dato un'idea, strizza l'occhio Elisa...

D- L'istruttore ISS lavora individualmente focalizzando l'attenzione sulla correzione di ogni singolo tecnico..quanto sono importanti i dettagli nel volley?

R- Tantissimo attacca Elisa, fanno la differenza!

Se ti porti avanti un bagaglio sbagliato crei inevitabilmente una tecnica errata. L'attenzione alla riuscita di ogni piccolo gesto tecnico non è tanto importante nella primissima fase in cui c'è solo un piccolo contatto con la palla e si cura maggiormente la parte motoria e coordinativa quanto nella fase successiva di vero approccio allo sport; in questo stadio è fondamentale la correttezza del singolo gesto poiché esiste il rischio concreto di creare un meccanismo errato difficile da modificare e correggere in età evolutiva.



D- Questa è una domanda delicata... quanta pressione può avere un figlio che fa sport a buonissimi livelli la cui mamma è Elisa Togut?

R- Dovreste chiederlo a lui. io risulato la rompiscatole, ho una deformazione mentale ben definita. Per lui e' un plus avere due genitori nell'ambito dello sport, potra' solo beneficiarne in futuro. In questo momento ancora non si rende conto, è in un'età delicata...io la chiamo l' età della risposta facile. Io poi mi astengo dal giudizio tecnico, non mi compete. Intervengo più sull'atteggiamento, sul comportamento, se c'è da premiarlo è giusto che io lo premi e se c'è da riprenderlo è giusto che lo riprenda. Quindi bastone e carota credo che sia il miglior trattamento.

Credo comunque che Tommaso (portiere under 14 della Pro Vercelli) non si senta sotto esame; forse da questo punto di vista cerchiamo di sottrargli più responsabilità possibili in modo da fargli vivere questo delicato periodo della vita serenamente.

Abbiamo anche una bimba piccola che muove i primi passi nel tennis. Per ora niente pallavolo e per adesso non mi dispiace. Aspettiamo che cresca...

D- Elisa Togut adesso, quale è il tuo rapporto con la pallavolo?

R- Guardo la pallavolo in televisione o dal vivo nei palazzetti. Non pratico, non faccio parte di nessuna organizzazione e di nessuna società. Da quando ci siamo trasferiti a Torino sono rimasta un po' fuori dal volley; non chiudo però le porte a nessuno, magari rientrerò in qualche modo... non mi dispiacerebbe. Mi sono laureata da poco in scienze motorie perché in futuro mi piacerebbe gestire l'organizzazione di una piccola società sportiva o un centro sportivo fisioterapico con una piccola assistenza rieducativa funzionale. Metto le competenze sempre prima di ogni cosa, ecco perché quasi sicuramente frequenterò un Master che mi permetterà di ampliare in maniera ulteriore le mie conoscenze.

D- A che punto è la pallavolo?

R- E' a un buon punto prosegue Elisa. Abbiamo dei buoni numeri che al femminile lo rendono lo sport più praticato in Italia. Fortunatamente i palazzetti sono tornati ad essere pieni, sono presenti tante famiglie e tanti giovani. La Rai in questo senso ci ha dato una mano con la trasmissione per esempio di europei e mondiali. La pallavolo non raggiungerà mai il livello del calcio, ma in questo momento vale la pena seguirla e valorizzarla.

D- Ti sentiresti in grado di formare le formatrici?

R- Dovrei aggiornarmi, farlo continuamente. Noi campionesse Mondiali siamo abilitate ad allenare fino alla Serie A. Bisogna però rimettersi al passo, sostenere aggiornamenti costanti; io da questo punto di vista ho lasciato un po' di cose per strada e dovrei recuperare il tempo 'perso'. Fino ad ora comunque non ho avuto nessuna proposta; se dovesse arrivare potrei pensarci anche se a livello familiare potrebbe essere di difficile gestione. Ho deciso comunque di non precludere nulla!

D- Una curiosità: raccontaci come si mantiene alto l'agonismo solo attraverso la rete e senza contatto.

R- Devi avere lo spirito guerriero dentro innanzitutto sapendo che il contatto non avverrà mai. E' il bello del nostro sport, questo passaggio obbligato, questi tre tocchi. Sai che devi passare la palla al compagno e devi farlo nel miglior modo possibile.



Ad ogni fine punto ci diamo il cinque, ci tocchiamo, ci rincuoriamo o ci carichiamo!

Lo schiacciatore trova la forza e la carica nella schiacciata, il libero nella ricezione, l'alzatore per esempio deve ritrovarla in un altro modo e non è per nulla semplice.

Il fatto di trovarsi in un rettangolo, sempre, di essere molto vicine ad ogni punto fa in modo che lo spirito di gruppo prevalga su tutto il resto.

D- Domanda personale: spesso ti hanno definita una leonessa in campo, mentre fuori dal rettangolo sei sempre stata una persona mite e riservata, come può trasformarsi un'atleta una volta indossate le ginocchiere?

R- E' difficile da spiegare, in campo mi trasformavo. Mi sentivo nella mia comfort zone; in palestra riuscivo a tramutare in energia positiva l'accumulo di tensione e a tirare fuori il massimo da me stessa. Era come se mi sfogassi! Scarpette e ginocchiere ed eccomi trasformata! E poi mi rendevo conto che in gara riuscivo a riportare i colpi che provavo e riprovavo in allenamento e non solo, arrivavano al momento giusto ed era proprio lì che mi esaltavo ancora di più. E poi aggiungo che l'agonismo mi incattiviva molto.

D- Chi è stato l'allenatore che ti ha lasciato di più e perché?

Non mi sento di citarne uno in particolare. Anche con lo stesso Bonitta con cui ho vinto il titolo mondiale ho avuto momenti splendidi e altri in cui ci siamo scontrati. Cercavo sempre di esprimere la mia opinione, soprattutto quando le cose non andavano per il verso giusto.

L'allenatore perfetto e ideale non esiste, ho avuto tanti maestri e ognuno di loro mi ha lasciato in eredità qualcosa che ricordo con affetto e piacere.

D- Per concludere: la domanda che non ti hanno mai fatto e che avresti voluto ricevere...

R- Sicuramente un 'COME STAI'...risponde con occhi lucidi Elisa. Adesso più che mai mi accorgo che a livello scolastico - sportivo dovrebbe esserci più attenzione per le emozioni dei ragazzi. Perché anche io come tutti gli atleti, ho avuto i miei picchi down; periodi in cui vedevo solo nero, infortuni che mi hanno tenuta fuori dal campo.....e in quei momenti un 'come stai', un 'sei felice', un 'di che cosa avresti bisogno' sarebbero valsi più di ogni altra cosa!

Elisa anche campionessa di umanità.



LORENZO SGARBI

ISS
A TU PER TU CON



D- Lorenzo Sgarbi: un bolzanino che fa innamorare Avellino!! Parlati della tua esperienza con la casacca bianco verde e del tuo rapporto con la tifoseria notoriamente calda e appassionata.

R- Quando sono arrivato in Campania ero talmente entusiasta che fremevo dal desiderio di iniziare la mia esperienza in terra irpina e di giocare per una casacca così importante e gloriosa come quella dell'Avellino. La mia speranza era di ambientarmi nel minor tempo possibile e di partire con il piede giusto nella nuova avventura e fortunatamente così è stato.

In questo momento, a due terzi del campionato, occupiamo le prime posizioni della classifica; il campionato è ancora molto lungo, ma noi fino a maggio cercheremo di lottare per ottenere il massimo possibile. Sicuramente l'Avellino sarà sempre in altro per giocarsi qualcosa di importante..

Il calore e la passione di questa tifoseria? Non ci sono parole, sono incredibili! Domenica dopo domenica sono pronti a sostenerci diventando come si dice comunemente il dodicesimo uomo in campo!

D- Che tipo di giocatore sei? Quali sono le tue qualità migliori? Dove invece puoi lavorare e migliorare ancora?

R- Sono un giocatore offensivo; tra le mie doti principali spiccano l'attacco alla profondità (mi piace andare negli spazi per poi ricevere palla ed essere sempre il più pericoloso possibile) e la qualità tecnica (a detta di coloro che mi vedono giornalmente) che mi dà la possibilità di puntare continuamente il diretto avversario. Per quanto riguarda gli aspetti da migliorare, la prima cosa che mi viene in mente, è di sicuro il colpo di testa. Il miglioramento di questo fondamentale mi permetterebbe di essere un calciatore più completo.

D- Sei arrivato a inizio stagione carico di buoni propositi e nell' arco di un girone sei diventato un autentico spauracchio per le difese avversarie. Quanto impegno e sudore ci sono dietro alla tua affermazione?

R- Tantissimi. Un mio tatuaggio recita che dietro ad ogni risultato c'è sempre e solo tanto sacrificio. È il mio dogma, il mio credo. Dal primo giorno di preparazione estiva non c'è stato un momento in cui io abbia abbassato l'attenzione. Impegno, sudore, dedizione e desiderio costante di migliorare mi stanno permettendo finalmente di togliermi qualche soddisfazione. Ma è solo l'inizio di un lungo percorso...

D- Sei un giocatore dotato di un' ottima qualità: quanto reputi sia importante l'aspetto tecnico nel gioco del calcio moderno? E quanto consideri importante l'allenamento della tecnica, anche individuale, per un calciatore professionista?

R- Sicuramente la consapevolezza tecnica è molto importante. Avere una completa padronanza del pallone consente di essere più incisivi in tutte le zone di campo, specialmente nel mio ruolo. Ho conosciuto tanti ragazzi che inizialmente facevano un po' di fatica dal punto di vista tecnico, con il tempo e il duro lavoro sono riusciti a migliorare in maniera esponenziale.





D- 24 partite compresa la Coppa Italia, 6 gol e 10 assist: decisivo è sicuramente l'aggettivo che più ti si addice. In questo momento quali sono a tuo modo di vedere le attitudini fondamentali negli ultimi venticinque metri? Come allenati questi aspetti durante la settimana?

R- In un calcio che si sta livellando in tutte le categorie credo che 'gli ultimi 25 metri' siano decisivi. Io li chiamo i metri della giocata individuale! È una zona in cui l'estro, la fantasia e la personalità di un calciatore vengono fuori e fanno la differenza. Poi l'uno contro uno, il duello con il diretto avversario sono lo spettacolo che ogni tifoso allo stadio vuole vedere!

Ad ogni modo la continuità in allenamento è decisiva. Ogni singolo movimento, ogni controllo, ogni giocata, allenamento dopo allenamento devono essere costantemente replicati per ricercare la perfezione.

D- Pochi giorni fa Luis Alberto ha rilasciato dichiarazioni pesanti sulla mancanza di talento nel calcio: "È sempre più difficile vedere oggi un Del Piero, un Iniesta o uno Zidane".

Cosa ne pensi? Appurato che il talento è qualcosa di innato, ma un'impronta più tecnica e meno tattica nei primi anni di attività dei giovani calciatori potrebbe essere una soluzione?

R- La questione è delicata, io sono giovane e credo che quello fosse un calcio diverso; i ritmi erano diversi così come tempi delle giocate. Era, a mio avviso, un calcio completamente differente. Voglio credere che l'Italia sia ancora una fucina di talenti e che con il tempo e soprattutto con pazienza riusciranno a sbocciare e ad affermarsi!

D- Durante la tua esperienza tra le fila della primavera del Napoli hai condiviso il terreno di gioco con grandi giocatori; qual è secondo te la differenza principale tra la Lega Pro e la serie A? Cosa manca al "giocatore Lorenzo Sgarbi" per raggiungere un grande palcoscenico?

R- La velocità di esecuzione, la velocità di scelta, pensare in maniera diversa è più repentina quando sta per arrivarti il pallone. Adeguarsi il più velocemente possibile a un qualcosa che non ti aspetti. Ecco, queste a mio parere sono le differenze più evidenti tra le categorie.

In molti credono che il 'calcio vero' sia un calcio irraggiungibile e impensabile, ma sono convinto che non sia così. Ho avuto compagni di squadra che hanno giocato e lottato per salvarsi su campi difficilissimi di Lega Pro e che dopo pochi anni hanno calcato il terreno del tempio del calcio, del Santiago Bernabeu.

D- Ad Avellino hai avuto un incremento di rendimento sotto tutti i punti di vista tanto è vero che diverse squadre di livello hanno iniziato a prendere informazioni su di te. Augurandoti di sbarcare a breve nel calcio che conta ti facciamo una domanda: cosa deve avere oggi un ragazzo di 22 anni per giocare ad altissimi livelli in Italia?

R- Confermo quello che ho detto in precedenza: mi piace parlare di percorsi. Percorsi di crescita che ti permettono di formarti, prepararti ed essere pronto al momento giusto. Non tutti hanno gli stessi tempi, c'è chi arriva prima, c'è chi arriva dopo e c'è chi nonostante abbia messo sul piatto tutti i suoi ingredienti non arriva mai. Gli aspetti che incidono sulla carriera di un giovane calciatore sono molteplici e alla fine la componente fortuna può essere decisiva...

D- Ultima domanda! 1987-1988 ultima stagione dell' Avellino in Serie A. 2017-2018 ultima apparizione dell'Avellino in serie B.

Ci pensi mai alla doppia promozione??

R- Sarebbe un vero e proprio sogno!

In questo momento mi "accontenterei" di una promozione in serie B. In una piazza come quella di Avellino si ricorderebbe per sempre! E per il resto... tempo al tempo...

PILLOLE DI TECNICA CONTROLLO DI PETTO

Il controllo di petto è un gesto tecnico risolutore, fondamentale per la conquista della palla. Padroneggiare questo fondamentale è importante perché ogni giocatore deve sentirsi a proprio agio nel gestire palloni provenienti da qualsivoglia altezza e direzione. Con questa superficie del corpo un giocatore può effettuare diverse gestualità: controllo, trasmissione, conclusione a rete.

L'insidia maggiore di questo gesto sta nel fatto che, con una cattiva esecuzione, si rischia il fallo di mani.

L'impatto con il pallone deve avvenire al centro del petto con le braccia larghe e piegate, con i gomiti in posizione di protezione.

Può essere eseguito in elevazione o con i piedi a terra, posizionandosi sulla traiettoria del pallone.

COME SI ESEGUE

Possiamo scomporre l'esecuzione in tre fasi:

1) VALUTAZIONE DELLA TRAIETTORIA

In questa fase lo sguardo è rivolto verso il pallone in arrivo mentre il corpo inizia a prendere posizione. Gli arti inferiori sono leggermente flessi e pronti a eseguire sia un controllo da terra che in volo. Le braccia sono larghe alla ricerca di una condizione di equilibrio e protezione dall'avversario.

2) IMPATTO CON IL PALLONE

L'impatto avviene al centro del petto con le braccia larghe e i gomiti rivolti indietro. Al momento del contatto con il pallone è utile ritrarre lo sterno portando in avanti le spalle e chiudendo leggermente le braccia. In questo modo si riesce ad "ammortizzare" la sfera, favorendone l'immediata discesa verso il basso e rendendola disponibile per

Il controllo da terra può avvenire con i piedi in linea oppure con una posizione antero-posteriore; quest'ultima, unita ad una rotazione del busto, permette di orientare la direzione del controllo.

3) PROSECUZIONE

Nel momento in cui il pallone inizia la sua discesa dal petto, il calciatore deve essere pronto a gestirlo il più velocemente possibile con una giocata al volo o con un controllo che permetta di mettere la sfera a terra preparandola per la giocata successiva.

ERRORI PIÙ FREQUENTI

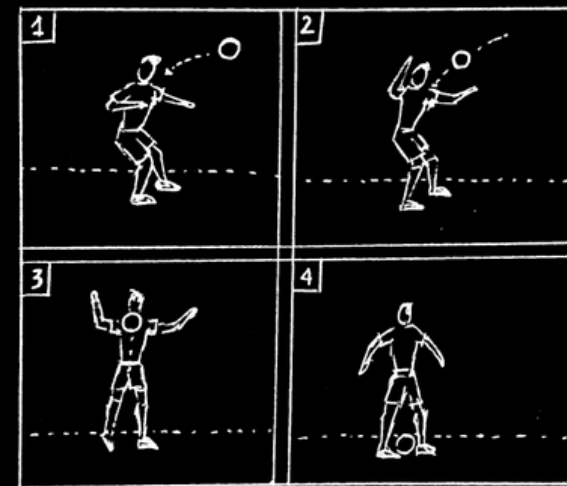
Impattare la sfera con la porzione di corpo sbagliata (l'errore più frequente è rappresentato dall'impatto con la clavicola o con la spalla, porzioni di corpo che non consentono di ammortizzare il pallone).

Mantenere le braccia chiuse o inarcate all'indietro (nel primo caso il rischio è quello di toccare il pallone con le mani, nel secondo che lo stesso rimbalzi lontano dal corpo impedendo il controllo).

Non ammortizzare il pallone quando arriva sul petto (controllare un pallone senza attutirne la forza significa ritardare la sua discesa a terra, aggiungendo quindi almeno un tempo di gioco).

Attenzione! La superficie del petto può essere utilizzata con diverse finalità! Ammortizzare la sfera non è sempre necessario; gestualità come la trasmissione (il classico scarico o sponda dell'attaccante) o la preparazione di una conclusione acrobatica (in questo caso suggeriamo ai cari lettori di visionare almeno una volta il meraviglioso

goal segnato da Ronaldinho contro il Villareal nel 2006) non richiedono di attutire completamente la discesa del pallone, bensì di dosarne la forza o addirittura imprimerne al fine di ottenere la migliore e più rapida esecuzione.



“ENTRARE IN PARTITA”: IL RUOLO DELLA MENTE

A cura di Nicolò Starnai, Psicologo dello Sport

“Entrare in partita”, cioè riuscire ad approcciare la gara in modo ottimale fin dai primi minuti, rappresenta un elemento essenziale per la migliore espressione delle proprie capacità. Allo stesso tempo, non è così scontato e immediato riuscire a performare in modo ottimale già dalle battute iniziali del gioco. Molto spesso si sente infatti parlare di giocatori “diesel”, cioè quei calciatori che riescono a esprimere le proprie capacità unicamente verso la fine della partita, o comunque dopo essere trascorsi un buon numero di minuti dal fischio di inizio. Nonostante vi sia sempre la possibilità di fare la differenza ed esprimere il proprio massimo potenziale, attivarsi unicamente a gara iniziata rischia di essere controproducente per sé e per la propria squadra. Come si può, dunque, riuscire ad approcciare la partita nel migliore dei modi ed “entrare in gara” fin dal fischio di inizio?

Un ruolo chiave lo rappresenta sicuramente il momento di attivazione pre-partita: questo frangente non serve solamente a riscaldare il corpo e a prendere confidenza con il pallone, ma anche a preparare la mente per ciò che si andrà ad affrontare in campo. Allo stesso tempo, una buona attivazione pre-gara può non essere sufficiente: occorre infatti arrivare mentalmente pronti e lucidi a questo momento, in modo da approcciare la gara in modo ottimale fin dai primi istanti di gioco.

Anche di questo aspetto si occupa la Psicologia dello Sport. Una buona pratica è infatti quella di iniziare la partita seguendo due aspetti mentali differenti.

In primo luogo è importante avere ben chiari quelli che sono i propri compiti in campo e il proprio ruolo, elemento che genera ordine e semplicità. Ordine e semplicità che sono proprio le due parole chiave nell’approccio alla gara: una buona pratica è quella di iniziare la partita toccando e giocando i primi palloni facendo cose semplici, che si sanno fare molto bene, in modo da attivare uno stato di fiducia nei propri mezzi.

Queste pratiche consentono di non “nascondersi” dal gioco evitando di entrare nel vivo delle azioni, ma anche di non approcciare la partita in modo eccessivamente aggressivo o forzando alcune giocate, condizioni che potrebbero facilmente portare alla perdita di efficacia.

In conclusione, un buon modo di approcciare i primi minuti di gioco è quella di porsi la seguente domanda: “Qual è il mio compito?” Chiarire bene i propri compiti in campo e iniziare la partita con giocate semplici ma efficaci aiuta ad acquisire maggiore sicurezza in sé rendendosi da subito partecipi ed efficaci.



D- Dalla Can D nel 2007, attraverso la Can Pro e la Can B fino all' esordio nella massima Serie nel 2014 e alla consacrazione in Can A nel 2017; infine anche addetto alla Sala VAR: quanto è difficile diventare un arbitro del tuo livello?

R- Il percorso di maturazione è lungo e tortuoso: passa attraverso errori e la costante formazione. La parte più complessa è quella di mantenere l'equilibrio mentale, non scoraggiarsi davanti a prestazioni negative né esaltarsi davanti ad ottime performance.

Un altro aspetto fondamentale è la cura del proprio fisico e la costanza negli allenamenti poiché si arriva ai massimi livelli ad un'età più avanzata rispetto ad altri atleti.

Il percorso di crescita di un arbitro è solitario perciò imparare ad accettare una sana competizione e saper lavorare sui propri limiti è la chiave per ottenere le proprie gratificazioni.

D- È più difficile dirigere una gara di campionati minori o di Serie A?

R- La difficoltà è di pari livello perché l'esperienza e l'età sono chiaramente differenti. L'adattamento alla nuova categoria non è mai semplice, ma crescere da un punto di vista tecnico-tattico risulta determinante. Le categorie inferiori sono una palestra fondamentale dove sbagliare per imparare è ancora concesso; ai massimi livelli è richiesto un servizio al calcio di alta qualità.

D- Quale è stata la tua formazione?

R- Per i giovani arbitri la sezione di appartenenza è il vero punto di riferimento: anziani, arbitri in categorie superiori sono i nostri formatori. Un continuo confronto e saper accettare le critiche costruttive determinano la crescita dell'arbitro. Risulta altresì importante la visione di partite proprie e altrui per riflettere su episodi ed assimilare esperienze che arricchiscono il proprio bagaglio personale.

D - ISS è un centro di formazione tecnico calcistico nel quale l'allievo è al centro dell'attenzione; esiste qualcosa di analogo per la classe arbitrale? Come viene formato un giovane ragazzo che sogna di diventare arbitro?

R- Come detto prima, nella fase iniziale la sezione; successivamente le varie Commissioni Nazionali che con periodici meeting uniscono giovani arbitri per impartire lezioni tecniche.

D - A proposito di questo argomento, cosa ci consigli di inserire nella formazione dei nostri allievi in rapporto alla relazione con il direttore di gara? E cosa ti senti di dire ai calciatori in erba che ogni domenica si trovano a contatto con gli arbitri?

R- Consiglierei di inserire dei corsi specifici sulla conoscenza del regolamento del Gioco del Calcio, questo limiterebbe inutili proteste a fronte di decisioni corrette e potrebbe, inoltre, fornire strumenti per migliorare la squadra stessa.

Ai calciatori in erba mi sento di consigliare di focalizzarsi sulla loro crescita personale al netto di vittorie o sconfitte, considerare l'errore arbitrale alla pari del proprio e inseguire i propri sogni con rispetto e perseveranza.



D- Entriamo nel dettaglio, come è cambiato il calcio dai tuoi esordi?

R- Rispetto a 25 anni fa la parte atletica è preponderante, la tecnica non associata ad una fisicità non adeguata alla categoria non permette di poterne fare parte. I ritmi di gioco sono notevolmente aumentati, di conseguenza anche la velocità di valutazione dell'arbitro è maggiore. Ad alti livelli, in una frazione di secondo, si possono decidere le sorti di una gara.

D- Domanda da un milione di dollari: il VAR, quanto e come arriva in vostro soccorso?

Il Var ha un protocollo chiaro di intervento su specifiche casistiche: per noi arbitri è sicuramente un grandissimo aiuto che permette, nella maggioranza dei casi, di sanare errori incisivi sul risultato. Basti pensare agli errori sul fuorigioco o sulle simulazioni che sono pressoché scomparsi. Rispetto agli anni in cui il Var è stato introdotto, si è fatto un importante percorso di crescita: la sinergia tra arbitro e sala VAR è ormai consolidata, si cerca di restituire in caso di grave errore la verità del campo.

D- Quanto è affascinante dirigere una partita di cartello? Quali responsabilità ti senti addosso?

R- Dirigere in stadi pieni e respirare quell'atmosfera è bellissimo. Oltre ad aumentare la concentrazione e la voglia di far bene, dirigere quelle gare è motivo di orgoglio. Tutti noi lavoriamo per migliorarci sempre e confrontarsi in determinati palcoscenici è sempre stimolante. La responsabilità è tanta, inutile negare che determinate partite cambino anche le sorti "economiche" di una società, ma non si può scendere in campo con questi pensieri, bisogna essere liberi mentalmente per essere il più precisi ed equilibrati possibile in modo da offrire il miglior servizio.

Il percorso di crescita di un arbitro passa anche attraverso la capacità di sostenere il peso delle responsabilità senza snaturarsi o spaventarsi.

D- Quali dettagli ci sono dietro alla preparazione di una gara di Serie A? Studiate le caratteristiche dei calciatori che 'incontrerete' la domenica?

R- Ogni gara è preparata meticolosamente. Oltre alla conoscenza delle caratteristiche dei calciatori (maturata anche con l'esperienza) prima di ogni gara facciamo un briefing con due Match Analyst che ci forniscono i dettagli tattici e le situazioni più particolari da affrontare, in modo da non farci cogliere impreparati ed anticipare spostamento e lettura calcistica.

D- Quali sono i particolari sui quali ti alleni durante gli allenamenti? Cambiano in relazione al match che andrai ad arbitrare?

R- Sicuramente la settimana della gara affronto allenamenti differenti rispetto alle settimane di "scarico". Siamo supportati da un modulo di preparazione atletica che definisce i rispettivi programmi. Con il mio preparatore atletico li moduliamo in base alle mie condizioni fisiche.

La capacità di ripetere gli sprint (RSA) e una buona base aerobica, ti rende adeguato a svolgere il tuo ruolo.

Durante l'anno svolgiamo sessioni di test atletici per valutare la nostra condizione.

D- Il Direttore di gara ha l'obbligo di mantenere sempre altissimo il livello di attenzione durante i 90': in che modo è possibile? È un aspetto allenabile? Se sì, come?

R- Un mio "maestro" sintetizzava così la difficoltà di mantenere l'attenzione: se in Serie D ti puoi distrarre cinque volte in totale durante la gara probabilmente sei adeguato



alla categoria, in Serie A scordatelo! L'attenzione si prepara prima della gara, non durante. Abbandonare pensieri e focalizzarsi esclusivamente ai 90' di gioco è la chiave. Entrare in partita è come leggere un libro, la differenza però è che non puoi permetterti di rileggere la pagina. Bisogna avere il focus esclusivo e costante. L'attenzione si accresce con il tempo, con la dedizione, con piccoli giochi anche quotidiani. Per esempio mi viene in mente il semaforo, cercare di capire ed essere immediatamente reattivi quando scatta il verde è una cosa che ogni tanto faccio per gioco ma è finalizzato a curare l'aspetto mentale!

D- Ti sei mai sentito in difficoltà durante una partita?

R- Ci sono state gare assai complesse, che sicuramente mi hanno messo in difficoltà. In questi casi l'unica cosa da fare è stringere ancora di più i denti e svolgere il proprio compito nel miglior modo possibile mantenendo sotto controllo le proprie emozioni. Il bravo arbitro è colui che infonde tranquillità e fermezza al tempo stesso, senza esasperare i toni della contesa e senza essere dittatoriale. Una cosa che aiuta è pensare che alla fine si tratta sempre di un gioco e siamo fortunati a farne parte.

D- Ora qualche piccola curiosità: quali sono stati il giocatore più corretto, quello con più personalità e quello più forte (ovviamente a tuo parere) che hai arbitrato fino ad ora?

R- Il calcio è pieno di persone per bene, tanti capitani si sono comportati come tali, in tutte le categorie ne ho incontrati diversi. Persone che fanno bene al calcio, che mantengono i compagni sotto controllo, che accettano l'errore ed anzi ti rincuorano.

Io ho esordito in Chievo-Inter ed il capitano era Zanetti, mi ricordo che fin dal tunnel spese belle parole nei miei confronti e mi mise in condizione di concentrarmi solo sulla gara senza avere "disturbi" da comportamenti impropri da parte dei suoi compagni. Personalità è semplice. Ci sono calciatori che senza parlare fanno la differenza sono con la presenza, Ibrahimovic ne è l'esempio. Il più forte cito sempre Edin Dzeko ma potrei dirne molti. Ero giovane ed arbitrai Roma-Crotone, mi impressionò, faceva quello che voleva con una tecnica sopraffina unita ad un potenza atletica disarmante.

D- Ultima domanda: Gianluca...hai un sogno?

R- Cercare di essere sempre adeguato per poter arbitrare il più possibile ancora. Ho 42 anni ma ancora tanta voglia, anche perchè quando non potrò più scendere in campo andrò via un pezzo della mia vita e probabilmente mi mancherà tantissimo.

Gianluca Manganiello, Pinerolo, 28 Novembre 1981, è un arbitro di calcio italiano. Vanta 293 gare arbitrate tra i professionisti, di cui 88 in serie A.



D-Daniel, come nasce la tua passione per lo sci? Parlaci della tua carriera da sciatore.

R- Ho iniziato a sciare grazie a mio papà che da buon istruttore fin da piccolo mi ha portato e accompagnato sugli sci; sono cresciuto molto fino ad arrivare a gareggiare. Una volta arrivato in squadra purtroppo mi sono rotto i legamenti; in quegli anni non era possibile effettuare subito l'operazione di ricostruzione perchè i tempi sarebbero stati troppo lunghi, quindi ho provato a proseguire l'attività anche con i legamenti rotti. Sono riuscito anche a fare delle belle gare, ma dopo 6 anni il ginocchio ha ceduto definitivamente costringendomi ad abbandonare del tutto l'agonismo. Successivamente su consiglio di mio padre ho intrapreso la carriera di maestro di sci e per me si è aperto un nuovo mondo, diventando poi allenatore e creando WRA. Sono ormai 35 anni che sono sulle piste...

D- Perfezionamento e Formazione: due parole chiave che identificano il mondo ISS. In quale misura pensi che possano essere riconducibili al tuo progetto?

R- C'è ineranza tra il nostro e il vostro lavoro; il punto focale è il lavoro individuale. Lo sci è uno sport altamente individuale, ogni atleta fa la propria pista, il proprio tracciato: qualcuno è più portato per la discesa, qualcun altro per lo slalom. Lo sciatore lavora da solo, l'allenatore lo aiuta, lo consiglia e lo corregge; un aspetto determinante è la fase video, coach e atleta visionano insieme gli elementi da migliorare. Concludo affermando ad alta voce che l'allenamento individuale fa la differenza.

D- Oggi parliamo di WRA come di una grande realtà. Ma da dove nasce l'idea che ha portato a realizzare tutto ciò? Qual è la scintilla che ha dato via a tutto?

R- WRA è nata nei primissimi anni del 2000, periodo in cui ho formato la mia squadra. Avevo due ragazzi che desideravano lavorare insieme a me; avevano purtroppo alcune problematiche in Italia a causa delle quali non esisteva per loro la possibilità di entrare in una squadra. Io, avendo numerosi contatti all'estero, portai questi atleti in Moldavia dove trovarono tutto l'occorrente, tranne i soldi (ride!) per partecipare a gare anche di coppa del mondo. Con il duro lavoro sono riuscito a fare in modo che uno di questi ragazzi arrivasse nei top 15 del mondo...questo mi ha aiutato a diventare famoso e da quel momento in poi numerosi atleti dall'estero si sono uniti a WRA con la speranza di diventare campioni.

D- Quanto è importante all'interno di una disciplina come lo sci l'allenamento e la cura del gesto tecnico in tutti i suoi particolari?

R- Lo sci è uno sport ancora un po più aperto del calcio. Sei obbligato a praticare più discipline, ad avere tanto contatto con il materiale che utilizzi: devi per esempio conoscere come funziona la scarpa del gigante, la scarpa della discesa e quanto sono diverse le prime due dalla scarpa dello slalom. Devi sapere come sistemare e prenderti cura di loro e come utilizzarle sulla neve. La cura e la conoscenza degli "attrezzi del mestiere" è fondamentale. Ovviamente c'è anche la tecnica: con gli anni di esperienza abbiamo adottato un metodo che ci sta dando ottimi risultati ed è la strada che indichiamo quotidianamente ai nostri ragazzi per crescere sempre di più.

D- Come è strutturata la WRA ? Quale è l'obiettivo primario del progetto? Parlaci dei traguardi che avete raggiunto fino ad ora.

R- Io sono il fondatore! La prima persona che ho introdotto all'interno è il mio primogenito Martin, in seguito ho chiamato insieme a noi un 'vecchio' atleta di nome Patrick. Noi siamo i tre 'capi' della struttura. Il primo è Martin: lui lavora con otto ragazzi che concorrono in coppa del mondo ed è anche responsabile per il Giappone, per l'Australia e per la Slovacchia. Nel suo staff sono presenti anche due assistenti, un fisioterapista e un dottore. Sotto c'è Patrick, secondo capo allenatore, che lavora con ragazzi che partecipano alla coppa Europa. Infine ci sono io: ho deciso di lavorare solo con i giovani.. Metto a loro disposizione unicamente la mia esperienza! Nel mio vocabolario esiste solo un termine per cercare di migliorare e sapete qual è? Lavorare.



D- Parte importante di ogni sport è, purtroppo, il rapporto con l'infortunio. Come gestite all'interno di WRA il recupero fisico e mentale post-infortunio degli atleti? Di quali figure professionali vi avvalete?

R- Purtroppo nello sci bisogna fare spesso i conti con gli infortuni, soprattutto nelle discipline veloci ma anche nel gigante dove le ginocchia, a causa delle numerose cadute, fanno crack. Oltre al pronto intervento di due dottori di cui possiamo usufruire abbiamo un asso nella manica nel caso dovessero presentarsi problemi più complicati da risolvere: il Professor Fink a Innsbruck, prima un amico e poi un grandissimo professionista che tra gli altri ha operato anche il calciatore della Juventus Federico Chiesa.

D- Quali sono, secondo la tua esperienza, le qualità che un giovane atleta deve avere per diventare uno sciatore professionista?

R- Domanda molto difficile...la tecnica è fondamentale e si può migliorare con dedizione nel tempo. La fortuna ha una valenza decisiva, chi si infortuna meno ha più possibilità di continuare un percorso senza interruzioni. E poi...uno dei vostri dogmi: lavorare sulla testa, lavorare sulla mentalità, sul desiderio di fare sacrifici quotidiani ed evitare, soprattutto in un'età delicata come quella adolescenziale, quelle 'tentazioni' che potrebbero distogliere l'attenzione dall'obiettivo finale.

D- Tecniche di ottimizzazione della prestazione come l'autodialogo o pratiche collegate all'imagery come la visualizzazione, al giorno d'oggi vengono utilizzate nello sport e nello sci in particolare. Quanto pensi che possano essere utili per preparare al meglio una gara in cui il massimo dell'attenzione deve essere concentrato in un brevissimo arco di tempo?

Questa è una domanda molto interessante. I nostri atleti eseguono allenamenti specifici in funzione della gara che andranno ad affrontare. Il compito dell'allenatore è quello di riprodurre sedute il più vicino possibile alle gare: io allenatore devo sapere e comunicare come affrontare una pista ghiacciata o una pista ripida o devo conoscere lo stato della neve se so già che il mio atleta uscirà dai blocchi per ultimo. Come detto in precedenza la parte video è fondamentale per studiare insieme all'atleta la pista prima della gara e valutare invece dopo la stesa errori, cose buone o che cosa non ha funzionato.

D- Parlatci del vostro metodo di allenamento, come portate i vostri atleti a performare al 100%?

R- Oltre a quanto già affermato in precedenza siamo soliti raccogliere informazioni dallo storico di atleti che si sono allenati con noi negli anni precedenti: quanti giorni hanno lavorato, quante ore quanto hanno riposato e poi quanta palestra...quanta fisioterapia...

Accorpare tutte queste informazioni prepariamo gli atleti individualmente e in base alle esigenze di ciascuno di essi programiamo la nuova stagione.

D- Cosa vedi nel futuro di WRA? Avete qualche sogno nel cassetto ancora da realizzare?

Per noi il futuro è il presente: vogliamo continuare a lavorare con questa attenzione e con questa passione con i ragazzi che sono entrati in coppa del mondo.

Siamo decisi inoltre a mantenere altissimo il livello della nostra Accademia e ad essere ancora riconosciuti come il miglior team privato del mondo grazie ai risultati ottenuti e grazie alla qualità indiscutibile dei nostri allenatori.



STORIE DI CALCIO IL RAGNO NERO, STORIA DI UN PALLONE D'ORO

Raccontano ancora oggi la leggenda che il portiere forse più forte della storia non disdegnava fumarsi una sigaretta o bersi un cicchetto prima di scendere in campo e mettersi tra i pali, per allentare la tensione. Lev Ivanovich Yashin è passato alla storia come "il Ragno Nero", la "Pantera Nera", o "la Torre Eiffel": un vero e proprio mito in Russia. È stato l'unico portiere della storia a vincere il Pallone d'Oro, il riconoscimento di France Football assegnato ogni anno al calciatore considerato il più forte al mondo. Alla fine della carriera il suo palmarés recitava cinque campionati sovietici, tre coppe dell'URSS, un oro olimpico e un campionato d'Europa. Primati ai quali vanno aggiunti un quarto posto ai mondiali del 1966 (miglior piazzamento di sempre della sua nazionale) e un secondo posto agli europei del 1964. Nato a Mosca nel 1929 da una famiglia della classe operaia, quando aveva sei anni la madre morì di tubercolosi, lui stesso durante la Seconda Guerra Mondiale fu costretto a entrare in una fabbrica per componenti aerei. A sedici anni venne ricoverato in un sanatorio sul Mar Nero a causa di una grave ulcera. Quando tornò a Mosca si unì alla Dinamo, la squadra polisportiva degli Affari Interni: perciò per gran parte della carriera Yashin percepì lo stipendio di un insegnante di educazione fisica o al massimo di un agente del KGB, i servizi segreti sovietici. Gli esordi della Dinamo furono così deludenti che Yashin venne dirottato alla porta della squadra di hockey su ghiaccio. Dopo aver vinto la Coppa Sovietica nel 1953 rifiutò però la convocazione in Nazionale e quando nel 1953 si infortunò "la tigre" Aleksej Khomich, arrivò la sua occasione e tornò a difendere i pali della Dinamo.

All'epoca aveva 24 anni. Con la Dinamo Yashin vinse i campionati del 1954, 1955, 1957 e 1959. Con la Nazionale le Olimpiadi di Melbourne nel 1956 e gli Europei del 1960.

Al Mondiale del 1962 in Cile però divenne il capro espiatorio per l'eliminazione ai quarti dell'URSS. Lo invitarono a ritirarsi, aveva appena 33 anni. Soltanto un anno dopo, nel 1963, la consacrazione definitiva nella storia dello sport. Dopo la vittoria del campionato con soli sei gol subiti in 27 partite, venne convocato alla partita per celebrare il centenario della Football Association inglese, nelle fila della selezione internazionale che sfidò i padroni di casa. Oltre 100mila persone allo stadio di Wembley si esaltarono alle sue parate. A fine stagione arrivò il Pallone d'Oro.



326 gare in carriera con la squadra moscovita, 207 da imbattuto, 86 rigori parati su 138. 74 le partite con la Nazionale. A 41 anni il ritiro. Alla sua partita di addio, tra la Dinamo Mosca e una selezione di campioni dal resto del mondo, del 27 maggio 1971 lo stadio Lenin di Mosca registrò oltre 103mila spettatori. Yashin divenne ambasciatore nel mondo dello sport sovietico. Nel 1985 subì l'amputazione di una gamba, a causa di una tromboflebite, e morì nel 1990, a 60 anni, per le conseguenze di un cancro allo stomaco. Altri portieri – tra cui gli italiani Dino Zoff e Gianluigi Buffon, i tedeschi Manuel Neuer e Oliver Kahn e il ceco Ivo Viktor – hanno sfiorato nel corso degli anni il prestigioso riconoscimento di France Football, ma non sono riusciti mai a eguagliare il primato del mito moscovita. Dal 2019 France Football ha deciso di assegnare un Pallone d'Oro istituito ad hoc per premiare gli estremi difensori, il "Trofeo Yashin", che resterà per sempre l'unico ad aver vinto il Pallone d'Oro pur giocando tra i pali. La sua figura è stata celebrata ed eternata anche in occasione dei Mondiali di calcio del 2018 in Russia, quando il poster ufficiale della manifestazione illustrato in stile sovietico dall'artista Igor Gurovich riprendeva proprio Lev Yashin in una parata in volo.

Lev Yashin, unico portiere nella storia ad aver vinto il pallone d'oro

ISS WOMEN USA: FINE DI UN DOMINIO?

L'eliminazione degli Stati Uniti agli ottavi di finale dei Mondiali femminili di calcio in Australia e Nuova Zelanda è stato il risultato più sorprendente di un torneo già pieno di risultati inattesi che sembra abbia evidenziato nuove gerarchie.

Gli Stati Uniti nel calcio femminile sono stati per decenni la squadra da battere, nonché il paese che ha guidato un movimento che a lungo ha faticato a crescere, prima di riuscirci in modo consistente nell'ultimo decennio. Da quando esistono i Mondiali femminili, gli Stati Uniti hanno vinto quattro edizioni su otto, senza mai scendere sotto il terzo posto. In Australia e Nuova Zelanda la squadra femminile statunitense puntava al terzo titolo mondiale consecutivo, dopo le vittorie del 2015 e del 2019 e dodici anni passati senza una sola sconfitta.

Tecnicamente non ha perso nemmeno gli ottavi di finale contro la Svezia. Gli Stati Uniti sono stati infatti eliminati ai calci di rigore subendo il gol decisivo per una questione di millimetri. La partita era finita 0-0 e gli Stati Uniti avevano avuto le occasioni migliori per segnare, trovandosi però davanti Zecira Musovic, portiere svedese nominata miglior giocatrice dell'incontro. L'eliminazione non è però solo un episodio "sfortunato" capitato nella prima partita a eliminazione diretta della competizione e non è arrivata completamente inattesa. Gli Stati Uniti in questo torneo e nei due anni precedenti avevano già mostrato segnali del fatto che il loro dominio sul calcio femminile stesse vacillando.

Negli ultimi tre anni il percorso della Nazionale statunitense era già stato caratterizzato da alti e bassi, per così dire.

Alle Olimpiadi di Tokyo del 2021 era arrivata da favorita, come consuetudine per una Nazionale che aveva vinto quattro delle precedenti sei edizioni, centrando cinque volte la finale. Era stata però sorprendentemente battuta in semifinale dal Canada, chiudendo poi con un bronzo olimpico: già allora si era parlato della necessità di impostare un rinnovamento del proprio nucleo storico di giocatrici. Questo processo non si è però dimostrato semplice, come confermato dai risultati deludenti nei tornei giovanili e nelle successive sconfitte contro Inghilterra, Spagna e Germania.

I motivi della fine del dominio degli Stati Uniti sul calcio femminile vanno ricercati in parte internamente, con problemi nel processo di rinnovamento, in parte esternamente, con una crescita sensibile del livello delle avversarie.

Nella formazione eliminata in Australia c'erano solo tre delle giocatrici che avevano vinto nel 2019. L'allenatore Vlatko Andonovski, debuttante ai Mondiali, si è dimesso alla fine della manifestazione: il suo lavoro è stato anche complicato da due pesanti infortuni che hanno privato l'attacco di importanti giocatrici: Catarina Macario e Mallory Swanson. A questi problemi delle statunitensi si è aggiunta una generale crescita del livello delle squadre avversarie, forse anche più rilevante.



La fase finale dei Mondiali per la prima volta aveva 32 partecipanti e ha mostrato un grande equilibrio tra le varie squadre: Brasile, Canada e Germania (tradizionalmente nelle posizioni più alte nel ranking) sono uscite nella fase a gruppi, mentre Marocco, Sudafrica e Giamaica (più deboli) sono arrivate agli ottavi. L'aumento degli investimenti delle federazioni europee ha inoltre portato a una generale crescita del livello.

Uno degli esempi più evidenti è quello del campionato inglese, nato nel 2011. Barclays, il principale sponsor, ha firmato un accordo con la federazione da 40 milioni di euro in tre anni, un record. Le grandi possibilità economiche delle squadre di Premier League maschile permettono di destinare una piccola parte dei bilanci nel settore femminile. Queste quote risultano comunque molto consistenti nel mercato femminile e nel 2023 due squadre inglesi sono arrivate in semifinale di Champions League. L'Inghilterra femminile ha vinto l'ultimo Europeo, nel 2022.

Jill Ellis, ex allenatrice della Nazionale statunitense, ha detto: «Per vincere ai Mondiali hai bisogno di atleticità, tecnica e mentalità: in passato avevamo quasi il monopolio nelle tre categorie. Ora vedi avversarie anche più atletiche, con una tecnica sofisticata e con una crescente abitudine a gestire le partite importanti». La stessa Federazione calcistica statunitense ha sottolineato la crescita del movimento nelle ore immediatamente successive all'eliminazione, scrivendo sui propri profili social: «Questi Mondiali sono una prova della crescita a livello globale del calcio femminile. La nostra ambizione rimane quella di andare oltre agli standard che abbiamo contribuito a creare e cresceremo per superare questa sfida».

HO MANGIATO TROPPO: 4 CONSIGLI PER RECUPERARE LA FORMA

A cura di Vanessa Pigo, consulente nutrizionale

Pranzo di Natale, Cenone della Vigilia, Cenone di Capodanno... non sono certo questi 2 o 3 pasti abbondanti che non ci faranno tornare in forma, anzi in fondo, almeno per me, il piacere della tavola, condiviso con gli amici e con la famiglia, è uno dei più belli ed irrinunciabili della nostra vita. Ma un pochino in colpa ci sentiamo ed abbiamo voglia di depurarci e di smaltire un po'. Vediamo allora come aiutare il nostro corpo a recuperare velocemente attraverso 4 semplici step:

1 - Acqua e Tisane:

Per prima cosa dobbiamo bere molto: l'acqua è di fondamentale importanza per aiutare il nostro corpo a depurarsi e ad eliminare le tossine. Ricordiamoci sempre di bere a sorsi perché così idratiamo meglio i nostri tessuti senza dover correre in bagno troppo sovente; l'acqua se possibile va bevuta a temperatura ambiente e lontano dai pasti per non far lavorare troppo lo stomaco quando è impegnato nella digestione. Visto che le temperature sono un po' rigide, possiamo inserire anche qualche tisana. Zenzero e limone o zenzero e curcuma se ci sentiamo appesantiti o anche anice, menta, melissa e liquirizia (ma solo se non avete la pressione alta); se invece è la nostra pancia ad essere un po' gonfia allora malva e melissa sono un grande aiuto per il nostro intestino.

2 - Verdura cruda in quantità

Dobbiamo smaltire, quindi iniziamo tutti i pasti con un'abbondante porzione di verdura cruda di stagione condita con olio extravergine d'oliva 100% italiano ed aceto di mele; Evitiamo il sale - se proprio dobbiamo dare sapore, meglio usare delle spezie o dei gusti - o anche una spolverata di semi di lino per accelerare il processo di depurazione. Le nostre insalate devono essere sempre varie e colorate e possiamo anche abbondare con la quantità, così mangeremo meno del resto dopo!

3 - Fibre:

Sicuramente abbiamo fatto il pieno non solo di pasta e pane, ma anche di dolci e zuccheri semplici, quindi dobbiamo agevolare il lavoro del nostro intestino e tenere sotto controllo il livello degli zuccheri e del grasso. La soluzione migliore e che dà risultati immediati sono le fibre: farro, avena, orzo ma anche quinoa, amaranto e grano saraceno a colazione nel latte (possibilmente vegetale) con l'aggiunta di qualche noce. Ma anche come primo a pranzo accompagnate con sughi di verdure di stagione tipo carciofi, carote e cavoli vari. E a metà mattina un buon frutto come le mele o le pere (con la buccia) o un kiwi o dei mandarini.

4 - Non saltare i pasti:

Ultimo consiglio, ma forse il più importante di tutti: mai saltare i pasti. Spesso quando esageriamo decidiamo di non mangiare oppure di mangiare solo un po' di frutta o un centrifugato. Nulla di più sbagliato. Saltare i pasti può provocare stanchezza, indebolimento e aumentare la voglia di cibo spazzatura o di dolci. Quindi manteniamo il ritmo dei 5 pasti, ponendo attenzione ai condimenti e privilegiando cotture al vapore invece di frittiture o bolliture.

Certo, i carboidrati andrebbero un po' lasciati da parte soprattutto la sera. Se proprio non ne possiamo fare a meno, sempre meglio il riso (integrale) invece della pasta. Scegliamo zuppe di legumi, minestrone, carni bianche e pesce e lasciamo un attimo da parte carni rosse, insaccati, formaggi e uova dei quali sicuramente avremo già fatto il pieno nelle feste. Quindi, per recuperare in fretta dobbiamo bere acqua o tisane, mangiare più fibre e verdure e soprattutto mantenere il ritmo dei 5 pasti per aiutare il metabolismo a bruciare più velocemente. E se proprio siamo di buoni propositi per l'anno nuovo, aggiungiamo anche mezz'ora di camminata al giorno, fa sempre bene sia per il fisico che per l'umore.

ISS DOMANI ACCADRÀ

- Corso di Formazione Base per istruttori sulla tecnica individuale

14 - 15 - 16 Marzo



- Sabato 16 marzo a San Francesco al Campo si terrà una giornata dimostrativa e inaugurale con tutti i tesserati dell'US Ardor San Francesco A.S.D.



- ISS sbarca oltre confine: ecco la Romania. I nostri fondatori saranno impegnati in un corso di formazione in vista della nuova apertura a Bucarest



- Domenica 17 marzo, attraverso un evento dimostrativo aperto a tutti i tesserati, ISS avvierà il proprio rapporto di collaborazione con il Biassono Calcio



SPONSOR 11 GIOVANI

A partire dalla stagione 2023/24, il nostro centro di formazione collabora attivamente con 11giovani.

11giovani.it è il sito internet dedicato al calcio giovanile piemontese e valdostano, in particolare ai campionati nazionali, regionali e provinciali: l'unico a offrire i risultati e le classifiche pubblicati gratuitamente in tempo reale, oltre a notizie, interviste, partite e approfondimenti.

Giocaacalcio.it segue le categorie della scuola calcio, concentrando l'attenzione - oltre che sui risultati, inseriti direttamente dagli utenti - sugli aspetti educativi e formativi dell'attività sportiva di base.

Ma parliamo un po' della storia di questo sito dedicato unicamente al calcio.

Un po' giornalisti, un po' tifosi, sicuramente calciofili, evidentemente sognatori. Il sito 11giovani è stato fondato nel 2015 da quattro amici che hanno lavorato insieme per tanti anni nella redazione del Corriere Sportivo Piemonte e Val d'Aosta: Lorenzo Lampitelli, Stefano Moro, Daniele Pallante e il compianto Maurizio Rotta, scomparso il 16 aprile 2018, alla cui memoria questo sito è dedicato. Nel 2018 il sito e il gruppo di lavoro hanno subito un profondo restyling, la fusione con giocaacalcio.it che ha fatto nascere un nuovo progetto editoriale, denominato About Sport. I quattro soci fondatori dell'associazione culturale About Sport sono Fabio Bellavia, Salvatore Bonofiglio, Daniele Pallante e Luigi Milazzo.

L'accesso ai siti 11giovani.it e giocaacalcio.it è gratuito e non richiede nessuna iscrizione: anche questa scelta editoriale di "libertà" permette di avere numeri di accessi, visualizzazioni e permanenza sui siti davvero alti. Basti pensare che le "pagine viste" sono circa 3 milioni all'anno, con un trend in continua crescita fin dalla fondazione.

Molta attenzione viene dedicata ai social network:

- La pagina Facebook di 11giovani.it è seguita da più di 17.000 persone.*
- Il profilo Instagram (di recente apertura) conta più di 11.000 followers.*
- Giocaacalcio.it ha solo la pagina Facebook con quasi 5.000 followers.*

