

ISS MAG

APRILE 2022



Alberto Nabuzzi

CHE DIRE ?

Che dire dell'affetto e dell'attenzione dei numerosi lettori che ci hanno scritto per farci i complimenti e dare consigli preziosi su come rendere ISSMAG sempre più bello?

Grazie! Grazie! Grazie!

Tre volte come così come "3" è il numero che campeggia sul nostro *magazine* di questo mese.

In questo numero vi proponiamo un bel po' di novità:

- interviste a testimoni di primissimo piano non collegati alla tecnica calcistica individuale

- un approfondimento sul calcio "in rosa",
_l'avvio di due rubriche periodiche, utili ai tutti i nostri lettori, con consigli preziosi per nutrirsi meglio e per "rinfrescare" la memoria.

Ora basta parlare dei nuovi contenuti!
Vi lasciamo alla lettura di questo ricco numero di maggio.

A presto!



Fotogramma tratto dal video promo ISS (si veda a pagina 23)

SOMMARIO

5: ALBERTO NABIUZZI

9: MONDO ISS

11: GRAZIA TRENTIN

13: BREAKING NEWS

15: PILLOLE DI TECNICA

17: CELESTINO VIETTI

19: STARE BENE/GIOCARE BENE

21: GLI STADI DEL XX SECOLO

23: ISS VIDEO PROMO

25: DOMANI ACCADRÀ

27: GALILEO 18

ISSMAG #3 MAGGIO 2022



COVER STORY ALBERTO NABIUZZI

Alberto Nabiuzzi è uno dei fondatori, nonché Responsabile Tecnico, del portale web "Youcoach", punto di riferimento per la formazione degli allenatori. Dopo l'esperienza da calciatore (Rovigo e Bologna) intraprende la carriera di coach (prima squadra del FC Südtirol nel 2014, "Berretti" Pordenone nel 2015). Nel 2016 entra a far parte dello staff tecnico di Roberto Donadoni (al Bologna e quindi in Cina allo Shenzhen) come match analyst. Nel 2018-19 è stato Responsabile Tecnico del Centro Federale di Bologna.

D: Sei un personaggio polivalente del calcio, raccontaci di te...

R: Sono nel mondo del calcio da più di vent'anni: la mia fortuna è stata la varietà di professionisti che ho incontrato e con i quali ho collaborato. Da giovane avevo una particolare propensione all'insegnamento e il fatto di poterla concretizzare nel calcio è stato un grande privilegio. Mi trovo bene con bambini, ragazzi e adulti, mi piace allenare in prima persona ma trovo gratificazione anche nel lavoro di staff. Oltre al campo poi sono riuscito nel tempo, grazie ad amici "illuminati"

a contribuire in modo diverso a questo sport tramite contenuti e App che aiutano gli allenatori a svolgere al meglio il proprio lavoro. Quello che mi affascina del mondo del calcio è la grande varietà di modi in cui si può contribuire al movimento.

D: Tra tutti gli incarichi che hai ricoperto e che ricopri tuttora, quale senti più tuo?

R: Allenare è sicuramente il ruolo più affascinante. La relazione che s'instaura con il gruppo squadra e il percorso che si condivide durante l'annata è qualcosa di unico. Se ne esce sempre

arricchiti: di solito quello che si riceve è sempre di più rispetto a quello che si dà. Contribuire direttamente alla crescita dei ragazzi, se parliamo di settore giovanile, o alla conquista di un obiettivo comune, se parliamo di adulti, è sicuramente la cosa più bella di questo lavoro.

D: Responsabile delle squadre giovanili e allenatore della Primavera del Trento Calcio tornato tra i professionisti dopo quasi vent'anni: quanto è difficile ricreare un settore giovanile professionista all'altezza?

R: È complicato. È un lavoro che purtroppo non si può accelerare e che per essere concretizzato richiede diversi ingredienti. A Trento comunque, città e provincia, c'è tanta voglia e disponibilità da parte di tutti a partecipare e ad aiutare il processo per averne poi una ricaduta positiva in tutto il territorio.

Siamo partiti con il piede giusto e cioè valorizzando quello che siamo.

Il Trentino ha una forte identità che deve essere esaltata anche tramite il progetto del Trento Calcio. Saremo bravi se tutti potranno partecipare e avere i benefici di questa grande opportunità. In caso contrario avremo fallito. Prima di tutto dobbiamo essere all'altezza come club di riferimento all'interno della nostra provincia e poi, solo in seguito, pensare anche al confronto con il resto dell'Italia.

Mettere il naso fuori provincia ci ha fatto capire che gli altri sono avanti e che per raggiungerli serviranno tempo e risorse.

D: Quali sono le tue aspettative per questa nuova sfida?

R: La vera sfida è crescere con il territorio. Il Trento in quanto club deve avere rispetto e cercare di mettersi a disposizione per l'intero movimento provinciale. Se questo cresce allora avremo basi solide per il futuro dei nostri giovani. Il Trento poi sarà solo la cassa di risonanza per valorizzare il lavoro di tutti. Il primo passo in questo senso è incontrare le persone e ascoltare le varie esigenze, "fare rete": poi tutto sarà più facile.

D: Fondatore e responsabile tecnico di Youcoach, una piattaforma diventata oggetto di interesse per tutti gli addetti ai lavori: come nasce l'idea?

R: YouCoach è stata una vera sorpresa anche per me. Ho semplicemente avuto la fortuna di essere al posto giusto nel momento giusto. Quattro amici, un sogno e naturalmente una sana inconsapevolezza che al tempo abbiamo confuso con il coraggio. Volevamo creare qualcosa che potesse essere utile agli allenatori, ai nostri colleghi che manifestavano l'esigenza di stare al passo con i tempi e quindi capire come la tecnologia potesse essere al loro servizio. La nostra piattaforma non è "solo" per gli allenatori di calcio ma è anche un contenitore di idee dove ognuno può trovare uno spunto per lavorare meglio nel proprio contesto.

D: Toglici una curiosità: con la tua piattaforma hai aperto un confronto tra gli allenatori: in linea generale il tecnico italiano è più, o meno, aperto alla discussione?

(l'intervista continua nella pagina successiva)

(l'intervista prosegue dalla pagina precedente)

Il tecnico italiano è affamato ma allo stesso tempo esigente. C'è molta voglia di far emergere una cultura che possa rappresentarci nel mondo. Devo dire anche che avverto sempre più l'esigenza di profilare un nuovo identikit di allenatore. Adesso sono tutti molto attenti ad aspetti che soltanto poco tempo fa non venivano affatto considerati. L'allenatore moderno possiede competenze relazionali e organizzative importanti, utilizza strumenti per monitorare il lavoro e sa collaborare in staff. La mia personale esperienza porta a dire che in generale siamo aperti alla discussione ma prendiamo le novità con le pinze. O meglio, più che essere aperti alla discussione mettiamo in discussione tutto ciò che sentiamo e questo approccio ha i suoi lati positivi.

D: Considerando la prevalenza di metodologie che prevedono la continua ripetizione di esercitazioni senza grandi correzioni, c'è ancora spazio in questo mondo per la tecnica analitica?

R: Non mi voglio schierare scegliendo fra "analitico" e "situazionale" o tra "induttivo" e "deduttivo". Il percorso che ho fatto mi dice che per ogni contesto esiste un approccio migliore di un altro. Per me un allenatore deve sapere "trasmettere" utilizzando diverse metodologie: come un cuoco deve sapere cucinare con tutti gli ingredienti; poi la "mano" si sentirà, tuttavia sono contro gli estremismi. La tecnica è uno dei pilastri del

calciatore moderno e per insegnarla si può utilizzare anche l'analitico. Ho visto bambini divertirsi anche con quest'approccio, in quanto la differenza poi la fa il "cuoco".

D: Cosa pensi della mancanza, a livello nazionale, di un vero e proprio centro di formazione del giovane calciatore in stile Francia o Germania?

R: In Italia qualcosa si sta muovendo ma non sono la persona giusta per giudicare se quello che c'è sia sufficiente o meno perché purtroppo gli aspetti da considerare sono talmente tanti che si rischierebbe di banalizzare il discorso con considerazioni troppo superficiali. I talenti in Italia non mancano come giocatori e come allenatori.

Confido che le istituzioni riescano a trovare il modo di valorizzarli aprendo nuove possibilità a chi da anni sta studiando da coach, per incidere in modo importante nel migliorare il movimento.

D: Infine, quale futuro vedi nelle tue corde?

Non ho ancora deciso cosa farò "da grande". In questo momento sto bene e ho una grandissima responsabilità che mi stimola a portare avanti questo progetto nel Trento Calcio. In futuro se avrò delle opportunità farò delle scelte ma sono ben consapevole del privilegio di lavorare nello sport, nel calcio, dove le emozioni sono amplificate e dove ognuno insegue i propri sogni.

Spero di poter portare il mio contributo all'intero movimento: poi con che ruolo e in che veste si vedrà.



ISS PRESENTA

12 maggio 2022

Ore 21, Hotel Gallia, Pianezza

PALLA AL CENTRO (DELLO SCHERMO)

**Il *triple* del calcio nel cinema:
commedia, docufilm, dramma.**

Conduce Andrea Terranova



www.individualsoccerschool.it

MONDO ISS FARE RETE

L'Individual Soccer School non è solo a Pianezza, nella sede di via dei Prati.

In 12 anni di attività ISS ha ampliato il suo raggio di azione: prima nel nostro paese, quindi anche all'estero.

A tutt'oggi è in forte espansione: prevede diverse aperture di nuovi sedi. L'obiettivo è quello di portare l'ISS CUSTOM METHOD in tutte, o quasi, le regioni d'Italia, e non solo.

Da tempo è presente in Lombardia, Trentino, Alto Adige, Veneto, Sicilia e Sardegna. Prossimamente lo sarà anche in Emilia Romagna.

Per quanto riguarda invece la presenza oltre i confini nazionali, la Scuola è già attiva nel nord della Francia (Quimper), in Repubblica Ceca (Brno) e in Australia (Illawarra).

Inoltre, stiamo avviando le procedure per l'apertura di una nuova sede in Lussemburgo.

Nei prossimi numeri di ISSMAG illustreremo una per una le diverse sedi distaccate, presentando i responsabili, gli impianti dove operano, i rapporti con le società del territorio e le previsioni di crescita.





ISS INTERVISTA GRAZIA TRENTIN

ISSMAG prosegue la sua ricognizione nell'universo del calcio femminile in Italia, intervistando le giocatrici e le coach più rappresentative del momento.

D: Ciao Grazia, prova a fare una introduzione al calcio femminile in Italia.

R: Il calcio femminile in Italia è sempre esistito, ma dal 2015 con l'avvento delle licenze Nazionali per i club professionisti maschili e in seguito ai Mondiali di Francia del 2019 (con una notevole visibilità mediatica) sta vivendo una fase di grande espansione da capitalizzare a 360 gradi. Ovvero, va aumentato il numero delle tesserate rispetto agli altri Paesi e l'investimento nei settori giovanili e nelle infrastrutture in modo che per

una bambina giocare al calcio diventi una scelta semplice e normale.

I valori sono: passione, determinazione ed eleganza.

D: Negli ultimi vent'anni, quali sono stati i cambiamenti del calcio femminile e delle metodologie di allenamento?

R: Credo che sia sotto gli occhi di tutti il fatto che le metodologie sono mutate grazie anche alla formazione degli allenatori: si è passati ad una maggiore competenza da trasmettere alle atlete. La differenza oltre al cosa la fa il come.

D: Cosa ci manca per arrivare al livello dei colossi del calcio mondiale quali Usa,

e Australia?

R: Il gap è ancora forte, ma stiamo lavorando bene; tuttavia ci vorranno anni e la volontà di tutti gli addetti ai lavori di portare valori ed investimenti da mettere a disposizione delle calciatrici per ottimizzare la loro crescita non solo come atlete ma anche come persone (penso alla sfera educativa e psicologica).

D: Nel calcio femminile, durante gli allenamenti l'attenzione è focalizzata come nel maschile solo sulla parte situazionale o c'è spazio anche per la tecnica?

R: Non penso vi sia differenza tra maschile e femminile se non per la gestione della prevenzione infortuni e le ovvie differenze di genere. Ogni allenamento dovrebbe curare il situazionale e la tecnica: la gestione dovrebbe essere integrata.

D: Parliamo del Venezia: hai dichiarato a inizio stagione che questo sarebbe stato l'anno zero, a che punto siete del vostro progetto?

R: Il Venezia FC è un'unica famiglia ed ha sposato il progetto sportivo di sviluppo dell'area femminile a medio e lungo termine con impegno a sostenere i valori etici e sociali del calcio affinché sia veicolo di progresso culturale e forte inclusione. Certamente nel futuro si prospetta di raggiungere la categoria superiore nei tempi e modi giusti. Siamo in ballo con i quarti di finale di Coppa Italia che disputeremo tra pochi giorni, il prossimo 4 maggio. Per noi questa stagione è l'anno zero: siamo pertanto consapevoli che il lavoro di costruzione è appena iniziato e cercheremo di dare sempre il

massimo sviluppando anche il settore giovanile (dove è già presente la nostra Juniores) e potenziando le varie aree di sviluppo. Il Club sta facendo importanti investimenti nelle infrastrutture per dare continuità a tutte le aree sportive, compreso il femminile.

D: Qual è il livello tecnico generale del calcio in rosa?

R: Credo che il livello tecnico si sia alzato; tuttavia bisogna continuare a lavorare per migliorare e perfezionare questo aspetto fondamentale ai fini della qualità del gioco in campo.

D: Infine, parli del bellissimo progetto UEFA /Disney.

R: Me ne sono occupata prima di venire a Venezia quando ero tecnico federale: ritengo sia un progetto entusiasmante ed educativo che coniuga lo storytelling al mondo Disney per coinvolgere le bambine e avvicinarle al calcio. So che il progetto sta andando avanti e si collega alla attività ludica organizzata dai club di calcio femminile del territorio in collaborazione con la Scuola e i settori giovanili.

Grazia Trentin è allenatore UEFA A. Attualmente è delegata regionale AIAC femminile del Trentino Alto Adige. Dal 2021 fa parte del Consiglio Direttivo della Divisione Calcio Femminile FIGC quale rappresentante della componente tecnica. A partire dalla stagione 2021/22 ricopre il ruolo di *Director* del Venezia Femminile.



BREAKING NEWS IL ROSA DIVENTA PRO

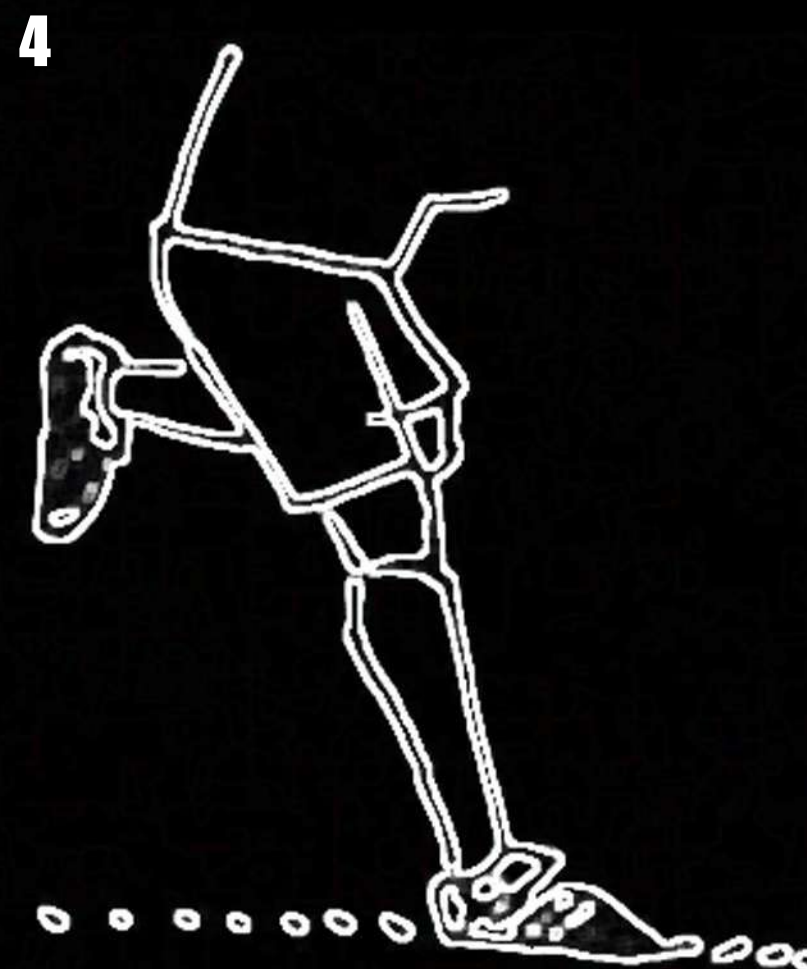
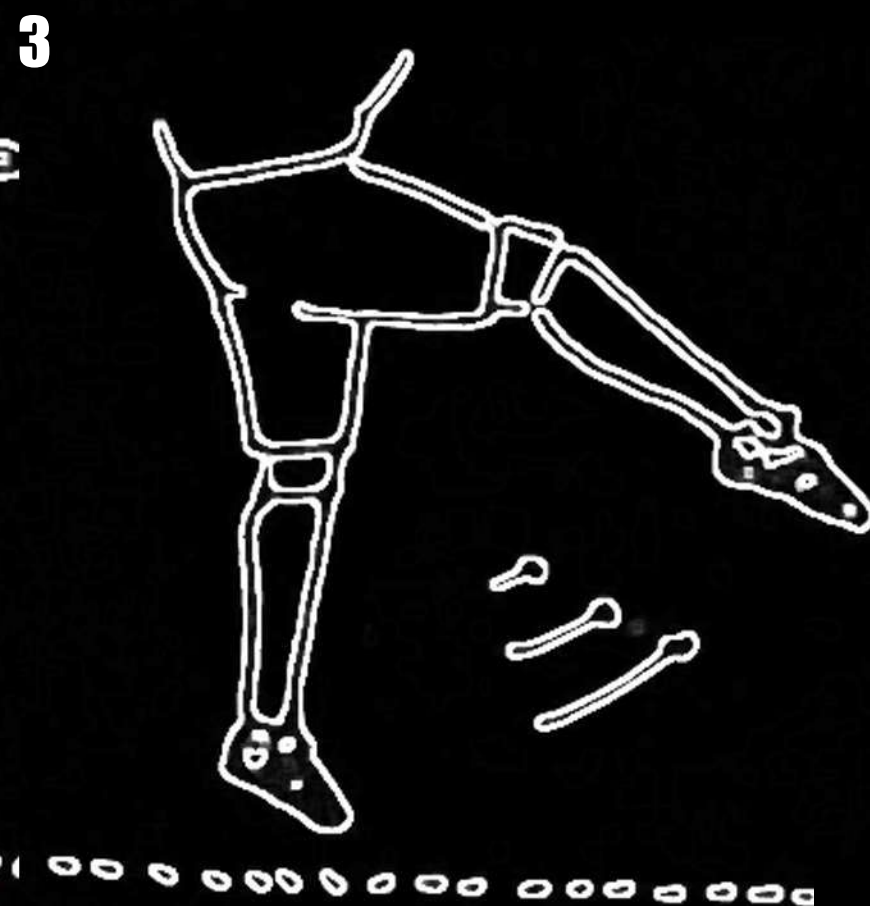
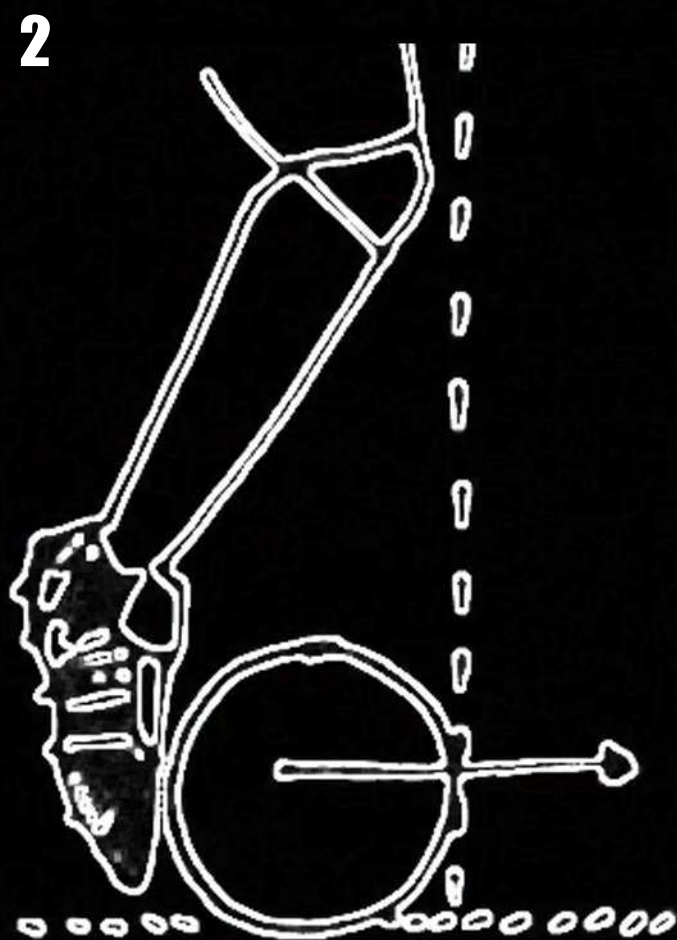
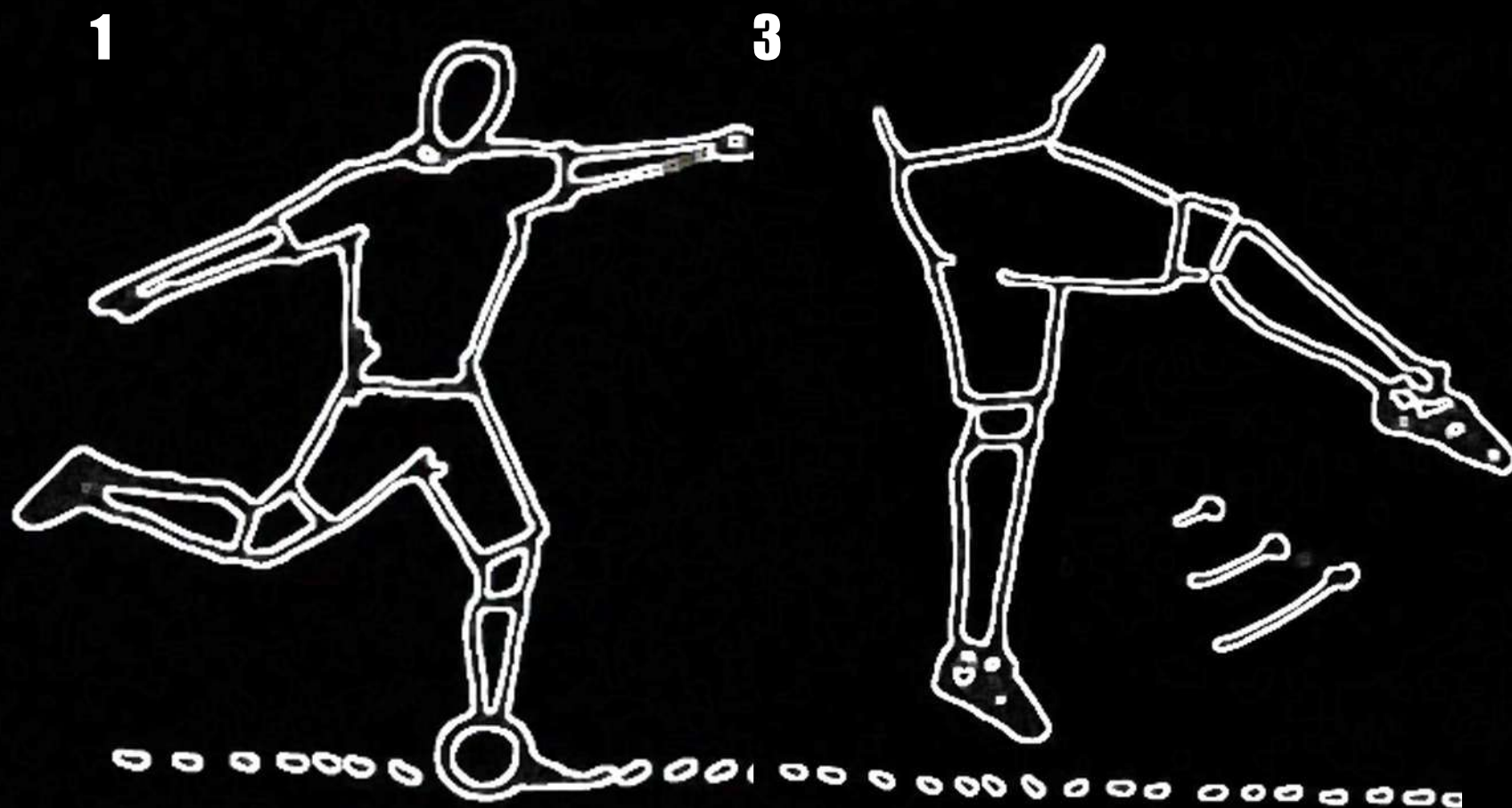
*Nella foto:
Martina Brustia e
Flaminia Simonetti in
Fiorentina-Inter di
Serie A (Getty Images)*

Lo scorso 26 aprile, la Federazione Italiana Giuoco Calcio (FIGC) ha portato a compimento il passaggio al professionismo del movimento calcistico femminile. In questo modo, dal prossimo primo luglio la Serie A diventerà un torneo professionistico a tutti gli effetti e si verrà a creare una vera e propria professione a norma di legge: quella di calciatrice. Per la prima volta nella storia dello sport italiano, ci saranno delle atlete professioniste. Finora tutto lo sport femminile italiano operava fuori dal professionismo e il calcio era

inquadrate come dilettantistico. Di conseguenza i compensi di giocatrici e dipendenti delle squadre venivano elargiti sotto forma di rimborsi e accordi privati. Inoltre, pur svolgendo di fatto un lavoro a tempo pieno, l'assenza di veri e propri contratti di lavoro non garantiva compensi previdenziali, tutele assicurative e contrattazioni collettive. Con il passaggio al professionismo – consentito e agevolato dalla legge di bilancio votata due anni fa, ma rallentato dagli effetti della pandemia – tutele e compensi verranno ampliati a

tutte le tesserate. In Italia il riconoscimento del professionismo, ovvero la scelta di aderire o meno al settore professionistico e al Comitato olimpico, spetta alle singole federazioni sportive. Dopo il successo dei Mondiali in Francia del 2019, in cui la Nazionale italiana femminile era arrivata ai quarti di finale, il presidente della FIGC Gabriele Gravina aveva detto di essere al lavoro ma di avere anche bisogno di tempo, dato che il professionismo richiedeva il raggiungimento di una sostenibilità economica diffusa tra squadre e campionati.

Negli ultimi anni l'ingresso dei club storicamente maschili nei campionati femminili italiani ha aumentato notevolmente l'interesse del pubblico, soprattutto sulla Serie A, che ha così guadagnato nuovi sponsor e contratti televisivi. La FIGC, inoltre, finanzia il movimento con 3 milioni e mezzo di euro all'anno. Tuttavia, il campionato di Serie A è formato ancora da diverse piccole società che dovranno essere sostenute, economicamente, almeno nelle fasi iniziali, per reggere l'impatto dei nuovi costi.



PILLOLE DI TECNICA ISS TIRO IN PORTA DI “COLLO-PIEDE”



Il “tiro in porta” è l’atto conclusivo di un’azione collettiva o individuale con il fine da parte del calciatore di trovare la via del gol.

In questa “pillola” analizziamo e scomponiamo il tiro in porta di “collo piede”.

COME SI ESEGUE

1. Fase di carico: il piede di appoggio è perfettamente in linea con la palla, l’arto calciante fa una escursione ampia all’indietro e carica tutta la forza per esplodere nell’impatto. Il braccio opposto all’arto calciante fornisce la spinta, l’altro braccio dà equilibrio.

2. Fase di impatto: si esegue colpendo la palla al centro con il collo del piede (con la punta rivolta verso il basso e la caviglia rigida) e il ginocchio in asse con la palla.

3. Fase di rilascio: il corpo è sopra la palla, la punta del piede dopo aver calciato è ancora sul pallone così come lo sguardo e la testa.

L’arto calciante non si blocca ma prosegue la sua corsa, con le braccia che terminano la spinta: es. braccio sinistro avanti/gamba destra indietro.

4. Fase di atterraggio: una volta impattata la palla, il giocatore atterrerà sullo stesso piede con cui ha calciato.

GLI ERRORI

- Il piede portante non è in linea con la palla.
- La superficie del piede utilizzata non è quella idonea per lo scopo che si vuole raggiungere, così come il punto d’impatto.
- Ridotta ampiezza nell’oscillazione dietro-avanti dell’arto calciante
- La caviglia non è rigida
- La punta del piede non è rivolta verso il basso
- Lo sguardo non è sulla palla
- Le braccia sono lungo il corpo
- La ricaduta dopo il tiro non è sull’arto calciante.

Ogni mese illustriamo per punti uno dei numerosi “gesti tecnici” analizzati e approfonditi nei corsi che ISS propone periodicamente per gli istruttori.



ISS INTERVISTA CELESTINO VIETTI

Nella foto, Celestino Vietti festeggia il primo podio della sua carriera nel Motomondiale, GP Australia 2018.

D: Ciao Celestino, presentati in breve:

R: Sono nato a Ciriè nel 2001. Ho vissuto a Coassolo Torinese fino al 2019 poi mi sono trasferito a Tavullia quando ho iniziato ad allenarmi con l'Academy di Valentino Rossi. Ho un fratello più grande che si chiama Dorian, il mio papà Michele, la mia mamma Elvira.

D: Come nasce la passione per le due ruote?

R: Nasce dal mio papà che è sempre stato appassionato di motori e soprattutto di moto (ha anche fatto qualche gara in salita quando era più

giovane); in generale, tutta la mia famiglia ha sempre avuto questa passione dalla mamma allo zio; mio fratello ed io abbiamo iniziato con una minimoto a 3 ruote nel cortile di casa quando avevamo più o meno 3 anni.

D: Quale è il percorso che hai seguito per diventare un pilota così affermato a soli 21 anni?

R: Ho iniziato da piccolo con le gare in minimoto e i primi campionati nazionali. Quindi sono passato alla MiniGP 50 nel 2013 - sempre in Italia - a seguire con la 125 nel 2014 negli autodromi e l'anno successivo

con la Premoto3 250. A fine 2015 ho avuto la fortuna di entrare nella Academy che mi ha dato una grande mano nella mia crescita facendomi arrivare alla Moto3 prima nel Campionato italiano e in seguito in quello europeo. Nel 2019 l'Academy mi ha fatto partecipare al Motomondiale con la squadra Sky: prima con Moto3, dal 2021 con Moto2.

D: Quanto tempo dedichi al tuo allenamento e quale è la routine di lavoro?

R: Dedico tutti i giorni, in regime di doppio allenamento dal mattino a pomeriggio inoltrato: alle 9/9:30 vado in palestra e termino alle 12:30; dopo la pausa pranzo alle 15 ritorno in palestra per finire alle 18:30.

Diversamente, mi alleno una sola volta al giorno al mattino o al pomeriggio. Tieni conto che di solito il mercoledì e il sabato ho le gare.

D: È più importante l'allenamento fisico o quello mentale?

R: Principalmente ci alleniamo dal punto di vista fisico, necessario per affrontare un weekend di gara; poi si lavora anche sull'essere sereni, tranquilli e concentrati: fondamentale per rendere al meglio; tieni conto che l'allenamento mentale è una cosa molto personale che ognuno di noi piloti gestisce come preferisce.

D: Quanto sei prossimo ad arrivare alla MotoGP?

R: Ad essere sincero non lo so: molto dipenderà dal percorso in Moto2; per ora non ci penso: ritengo che la cosa più importante sia "capire bene" questa categoria, è il necessario passaggio per la MotoGP.

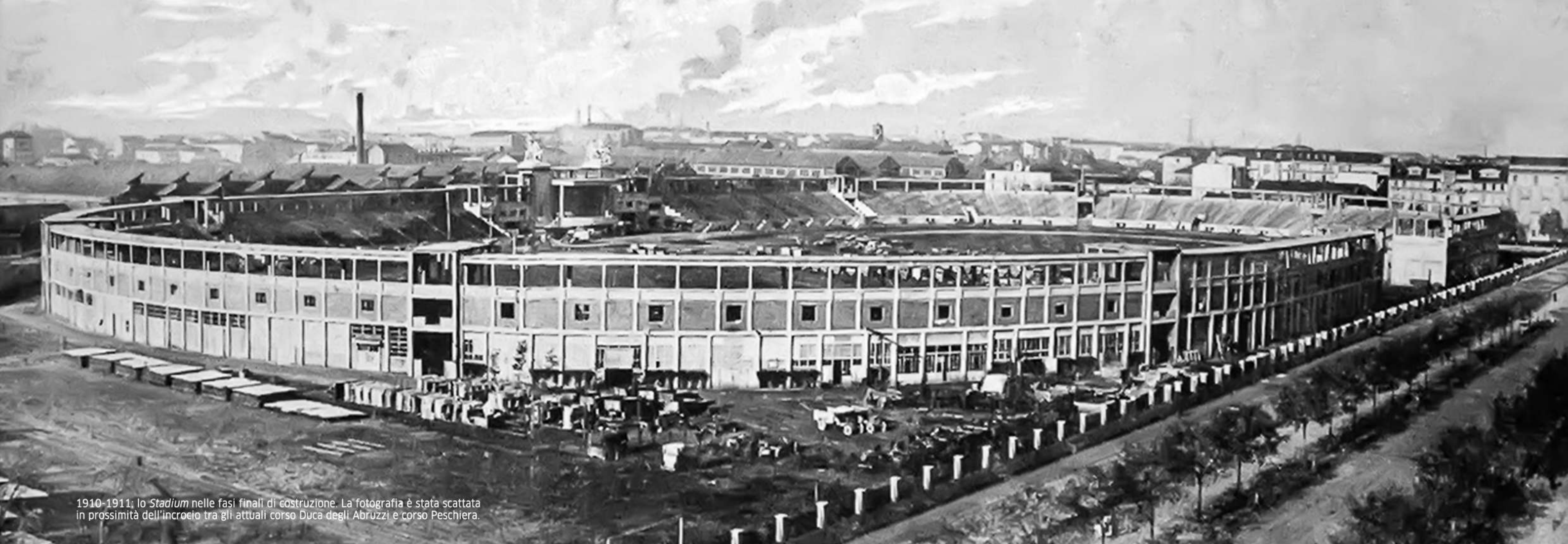
D: Come è il tuo rapporto con il numero di gara 46 più famoso del Mondo?

R: È bello: sono molto contento e onorato non solo di aver avuto l'opportunità di poter imparare da lui grazie all'Academy, ma anche di poter condividere momenti di vita normale, quotidiana; è sempre stato il mio idolo fin da quando ero piccolo, e poi è veramente una persona semplice e piacevole: è molto divertente stare con lui.

D: Segui il calcio?

R: Non lo seguo moltissimo: sono tifoso della Juve anche se, sinceramente, guardo pochissime partite; però mi piace giocare a pallone con gli amici!

Celestino Vietti nel 2015 vince il campionato italiano Premoto3 250. Entra a far parte della VR46 Academy passando in Moto3. Nel 2017 arriva il debutto nel CEV Junior World Championship con lo SKY Racing Team VR46. Nel 2018 esordisce nel Motomondiale e in Australia ottiene il suo primo podio con il 3° posto. Nel 2019 conquista la prima pole in carriera nel Gran Premio di Thailandia. Al termine dell'ultima gara di Campionato a Valencia si aggiudica il titolo di esordiente dell'anno 2019. A fine 2020 viene annunciata la sua partecipazione alla classe Moto2. Quest'anno vince le sue due prime gare in Qatar e in Argentina. Grazie a queste vittorie e ai piazzamenti ottenuti è attualmente in testa al Campionato Mondiale Moto2.



1910-1911: lo *Stadium* nelle fasi finali di costruzione. La fotografia è stata scattata in prossimità dell'incrocio tra gli attuali corso Duca degli Abruzzi e corso Peschiera.

STADI DEL XX SECOLO LO STADIUM DI TORINO

A partire da questo numero di ISSMAG Andrea Terranova, docente universitario di comunicazione, propone il primo di nove contributi sul tema "Stadi del XX Secolo", portando l'attenzione su opere ed eventi in cui l'aspetto centrale è stato il coinvolgimento del pubblico presente sugli spalti.

Oggi a Torino se parli di *Stadium* tutti pensano all'impianto della squadra bianconera. In realtà, esattamente 100 anni prima del varo del nuovo stadio alla Continassa, in città fu inaugurato l'anfiteatro più grande del Mondo. Nel 1911 Torino si dotò infatti di uno stadio immenso, lo *Stadium*, di cui oggi si è quasi completamente persa la memoria collettiva. Rimane traccia solo nella insegna di un bar, chiuso da tempo, all'angolo tra corso Vinzaglio e corso Vittorio Emanuele II. Lo *Stadium*, infatti occupava la vicina area oggi coperta dal "Politecnico (un rettangolo

di metri 600 per 300, circa 180.000 mq pari a 16 campi di calcio) compresa tra i corsi Duca degli Abruzzi, Peschiera Castelfidardo. L'opera nasce nel clima di esaltazione generato dai preparativi per i festeggiamenti del Cinquantenario dell'Unità d'Italia, con l'obiettivo di costruire uno stadio enorme, il più grande del Mondo con una capienza di 120.000 spettatori, ben maggiore degli stadi di Atene (70.000 posti) e di Londra (90.000 posti), dove si erano disputate le Olimpiadi, rispettivamente del 1896 e del 1908. La data del 1911 è assai significativa:

in quell'anno Roma si dotò, così come Torino, di uno stadio per la celebrazioni del Cinquantenario. Berlino e Stoccolma realizzarono uno stadio molto simile all'impianto torinese. Il noto architetto francese Tony Garnier ideò il "Piano di Lione" in cui il nuovo Stadio Olimpico costituiva l'elemento portante di un sistema urbanistico in grado di qualificare l'intera crescita della città. Possiamo affermare che a parte le poche eccezioni menzionate, nel Mondo tutti gli stadi hanno visto alla luce a partire proprio dal 1911. Lo *Stadium* fu costruito a tempo di

record, in meno di dodici mesi; tuttavia fu usato pochissimo a tal punto che già nel 1926 se ne proponeva la demolizione, realizzata soltanto nel secondo dopoguerra. Il suo fallimento fu sostanzialmente di tipo percettivo: la distanza tra l'evento e lo spettatore era veramente eccessiva, nell'ordine di centinaia di metri. Chi vi assisteva era così lontano dall'azione che si svolgeva sul campo da non riuscire a vedere quanto avveniva. Grazie a questo esempio "in negativo" gli stadi costruiti successivamente furono pensati così a "misura di visione" dello spettatore.



STARE BENE/GIOCARRE BENE COME IDRATARSI

A partire da questo numero, la Dottoressa Vanessa Pigino (vedi presentazione su ISSMAG di aprile), consulente e *coach* nutrizionale di ISS, terrà una rubrica fissa di consigli per la corretta alimentazione di chi pratica attività sportiva.

L'estate è alle porte e gli allenamenti e le partite si iniziano a fare sotto il sole: diventa quindi importante idratarsi in modo corretto: prima, durante e dopo l'attività sportiva.

Innanzitutto è bene non aspettare di aver sete perchè vuol dire che siamo già disidratati: crampi e dolori muscolari, sensazione di stordimento o spossatezza, diminuzione del rendimento e della concentrazione sono sintomi inconfutabili di disidratazione. Inoltre, una corretta idratazione aiuta a mantenere costante la prestazione atletica, aiutando la performance sportiva soprattutto nella parte finale perchè previene il classico calo di fine allenamento.

Ora, quando, quanto e cosa bisogna bere per essere ben idratati quando si fa sport?

QUANDO? Mediamente, durante il giorno, almeno 1,5 litri di acqua. Quando si fa sport, per reintegrare i liquidi persi con la sudorazione, circa due ore PRIMA dell'attività fisica (fase di pre-idratazione) bisogna bere mezzo litro di acqua e un'ora prima bere un

altro mezzo litro, a piccoli sorsi mi raccomando.

DURANTE l'attività sarebbe ideale reidratarsi ogni 15 minuti per evitare un calo eccessivo di liquidi. In ogni caso, specialmente in fase agonistica, approfittate sempre al massimo della pausa o dell'intervallo per ripristinare un adeguato livello di liquidi e sali minerali nel vostro corpo.

DOPO, alla fine dell'allenamento o della gara, bere acqua e mangiare frutta per eliminare le tossine prodotte durante lo sforzo fisico e recuperare in fretta.

COSA? in linea generale acqua naturale. Oltre all'acqua, possiamo idratarci con frutta e verdura. Per la pre-idratazione sono ottimi i frullati con frutta tipo limone, melone, fragole, pesche, mirtilli, ananas e anguria; se vi piace, anche con verdure come cetrioli, sedani o succo di pomodoro, tutti cibi ricchi di acqua. Se avete fame, potete sostituire i frullati con una insalata di pomodori, lattuga iceberg, ravanelli, asparagi o zucchine.

QUANTO? Il quantitativo di acqua varia in base alla durata, alla intensità dello sport che si svolge e in funzione del peso. Quando lo sforzo è intenso o la temperatura e l'umidità sono elevate, l'acqua potrebbe non essere sufficiente ma di questo ne parleremo nel prossimo numero di ISSMAG.

Se avete delle curiosità, scrivetemi: info@VanessaPigino.net



ISS VIDEO PROMO “DI NUOVO IN CAMPO”

Le immagini sono
state tratte da due
frame del video
Di nuovo in campo

La nostra Scuola ha realizzato un video promo di grande impatto emozionale. Con una formidabile sintesi visiva, in 60" si ripercorre la vicenda di un giovanissimo talento del calcio che, dopo la mancata selezione da parte di una importante squadra, approda alla Individual Soccer School per affrontare con nuovi strumenti e capacità il percorso da lui sognato.

Potete visionare il video seguendo questo link:
www.instagram.com/p/Ccn-ofNMIVv/

Questi i “crediti” del video:

Dati:
Di nuovo in campo, 60", col. ita., 2022

--

Produzione:
Mattia Mario Galli Videomaking per
ISS Individual Soccer School

--

Regia:
Mattia Mario Galli

--

Soggetto:
Mattia Mario Galli

Sceneggiatura:
Carlo Fucini e Andrea Terranova

--

Produttore esecutivo:
Alice Gerbi

--

Responsabile di produzione per ISS:
Andrea Terranova

--

Attori:
Matteo Bardus (il giovane calciatore)
Nicolas Valerio (l'istruttore ISS)

Voce narrante: Vittorio Dughera

Matteo Bardus è un allievo ISS. Nicolas Valerio fa parte del gruppo degli istruttori della Scuola, Vittorio Dughera è un giovanissimo allievo del Centro di Produzione Teatrale della Fondazione Teatro Ragazzi e Giovani Onlus di Torino.

ISS ringrazia per la preziosa collaborazione la Fondazione Teatro Ragazzi e Giovani Onlus di Torino e la Dottoressa Micol Jalla, insegnante del Centro di Produzione Teatrale della Fondazione.

DOMANI ACCADRÀ

Notizie utili, aggiornamenti,
appuntamenti, date:
tutto quello da sapere
sulle prossime attività ISS.

STAGE

20-24 giugno

Stage di tecnica calcistica individuale
per giocatori di movimento e portieri
presso la sede centrale ISS di Pianezza.
Info: info@individualsoccerschool.it

26 giugno - 2 luglio

Stage di tecnica calcistica *élite*
per giocatori di movimento e portieri
a Santa Cristina Valgardena
Info: info@individualsoccerschool.it

NUOVE SEDI

2 maggio

Avvio delle attività nella nuova sede ISS di Brescia
Centro Sportivo Club Azzurri
Via della Garzetta, 57

COLLABORAZIONI

maggio-luglio

Prosegue la collaborazione con il Ciriè Calcio (TO)
per la preparazione dei giovani tesserati.

VARIE

12 maggio

Ore 21, Hotel Gallia, Pianezza.
Secondo incontro del ciclo
"Serate ISS 'fuori dagli schemi'"
Intervento di Andrea Terranova dal titolo:
Palla al centro (dello schermo)
Il triplete del calcio nel cinema:
commedia, docufilm, dramma.
Seguirà dibattito con il pubblico.

Per ulteriori informazioni:
info@individualsoccerschool.it





LO SPONSOR GALILEO 18

Questo numero di ISS MAG ha goduto del sostegno economico di Galileo 18, Torino, corso Galileo Ferraris 18.

Galileo 18 vuol dire Fisioterapia a Torino, dal 2010. Il nostro è il centro di recupero e rieducazione funzionale, punto di riferimento non solo per la fisioterapia, ma anche per la riabilitazione e la medicina dello sport. I nostri fondatori vantano esperienza pluriennale nel campo avendo lavorato nelle due principali società calcistiche torinesi: Juventus F.C. e Torino Calcio. Siamo un gruppo di professionisti qualificati, autorizzati dalla Regione Piemonte all'esercizio della professione medica. L'esperienza multidisciplinare e diversificata su casi differenti, dai bambini agli atleti di livello internazionale, rende tutto lo staff di Galileo 18 una squadra affiatata e in costante aggiornamento sulle tecniche di riabilitazione e fisioterapia.

GALILEO 18 è leader nel settore della fisioterapia e della medicina dello sport, attraverso l'applicazione di un approccio olistico e multidisciplinare che consente di porre una corretta diagnosi e prescrivere trattamenti e protocolli riabilitativi individuali e diversificati modellati sul paziente. Ogni paziente, infatti, è diverso da un altro.

Accoglienti e professionali, con una visione multidisciplinare. Ogni seduta nel centro dev'essere la migliore esperienza possibile per i nostri pazienti. Questo grazie al nostro approccio olistico, che prevede l'applicazione di metodologie differenti, somma di competenze trasversali. E per chi non può raggiungerci abbiamo a disposizione servizi di telemedicina e riabilitazione a domicilio. Inoltre, dal 2021, il nostro centro fisioterapico è entrato a far parte dello staff medico dell'Atalanta Bergamasca Calcio. È motivo di grande orgoglio per tutti noi di Galileo 18 aver ricevuto un incarico tanto prestigioso quanto delicato: un attestato di fiducia molto importante da parte della società gestita dalla famiglia Percassi. Galileo 18 da oggi collabora anche con INDIVIDUAL SOCCER SCHOOL, fornendo supporto medico ai giovani atleti che necessitano di riabilitazione.

Contatti:

Tel.: +39 011 5621835

www.centrofisioterapiatorino.it

info@centrofisioterapiatorino.it



**STIAMO PORTANDO
A CASA IL FUTURO!**

COMING SOON

ISSMAG è il notiziario mensile della ISS - Individual Soccer School
scritto e impaginato da un collettivo redazionale formato da:
Andrea Terranova, Carlo Fucini e lo Staff della Scuola.
Per informazioni, invio di testi, proposte di partenariato potete scrivere per mail a:
info@individualsoccerschool.it

A.S.D. INDIVIDUAL SOCCER SCHOOL
Sede legale: Via dei Prati 16 - 10044 Pianezza (TO)
C.F.: 97733550012 - P. IVA: 10420780016



TRAINING FOR YOUR FUTURE