



ISS MAG

FEBBRAIO 2023

*Mbaye Diagne: la storia di
chi ha creduto in un sogno*

*Maurizio Venco: alla scoperta
del mondo della pallavolo*



SOMMARIO

03: NUOVE APERTURE

04: MBAYE DIAGNE

06: PILLOLE DI TECNICA

07: MAURIZIO VENCO

09: SELF-TALK

11: STORIE DI CALCIO

12: STARE BENE

13: ISS WOMEN

14: SPONSOR

16: DOMANI ACCADRÀ

ISSMAG FEBBRAIO 2023

COVER STORY

NUOVE APERTURE

Ciao a tutti!!

La tradizione di ISS Mag continua...

Il nostro periodico, dopo quasi un anno dalla prima uscita, è diventato un appuntamento fisso e imperdibile per tutti i nostri lettori che ringraziamo ancora una volta.

Contenuti, interviste e curiosità continuano a permettervi di "saltare" da un mondo all'altro; in questo numero per esempio partiremo dal calcio europeo per arrivare alla pallavolo italiana transitando attraverso le consuete rubriche di psicologia dello sport e nutrizione sportiva.

Nel frattempo ISS non accenna ad arrestare la sua corsa!

A breve il nostro Centro internazionale di formazione tecnica individuale vedrà due nuove aperture: entreranno a fare parte della nostra grande famiglia ISS Liguria con sede a Ospedaletti (IM) e ISS Valle d'Aosta che aprirà i battenti a Charvensod (AO).

Quindi che dire.....rimanete sintonizzati!



“Ho fatto tanti sacrifici, sono arrivato in Italia da solo a 17 anni senza la mia famiglia”

D: Ciao Diagne, prima di parlare del calciatore che sei diventato, raccontaci del ragazzo: dove e quando è cominciata la tua passione?

R: La mia passione per il calcio è iniziata fin da bambino. Vivevo in Senegal con mia nonna in un quartiere chiamato HLM, un comune d'arrondissement della città di Dakar. Ricordo che vicino alla nostra abitazione c'era un campo da calcio e io, che ero solito andare a scuola da solo, spesso anziché entrare in aula finivo a giocare a pallone...era più forte di me. Poi la scuola chiamava a casa dicendo che non ero presente e mia nonna puntualmente veniva di corsa a cercarmi. Ricordo ancora i suoi rimproveri, ma già allora il calcio per me era tutto.

D: Ora sei un giocatore di livello mondiale, ma non tutti sanno che la tua è una storia di calcio fantastica, dalla prima categoria a 19 anni ai massimi campionati mondiali e alla finale di Coppa d'Africa. Cosa ti ha portato così in alto? Cosa è rimasto di quel ragazzo che calcava i campi del calcio dilettantistico?

R: Vengo da una famiglia davvero povera, non avevamo quasi niente. Cosa mi ha spinto? La voglia di dare alla mia famiglia ciò che altrimenti non avrebbe mai potuto avere: una vita serena. Per farlo avrei dovuto realizzare il mio sogno: diventare calciatore professionista.

Ho fatto tanti sacrifici, sono arrivato in Italia da solo a 17 anni senza la mia famiglia. Non è stato facile, riesco ancora a sentire il freddo entrarmi nelle ossa, non riuscivo a giocare, non avevo amici, non parlavo l'italiano. È stata davvero dura, ma alla fine Dio mi ha ricompensato.

Da allora per me non è cambiato nulla, non dimentico mai da dove sono partito; ricordo con grande affetto tutti i miei compagni di squadra, i mister che mi hanno sempre supportato e i tifosi, davvero splendidi. Il Bra per me è stato un trampolino di lancio, a loro devo tutto.

D: Se in questo momento dovessi descrivere il “calciatore Diagne” cosa diresti? Qualità? Punti di forza? Raggio d'azione? Le tue caratteristiche sono cambiate nel corso degli anni?

R: Sono un attaccante dalla grande forza fisica, tra i miei punti di forza ci sono sicuramente la determinazione nella tre quarti avversaria e la sicurezza sotto porta. Su queste qualità ho costruito la mia carriera e con il passare del tempo ho imparato a sfruttarle al meglio. Logicamente l'esperienza aiuta, ogni partita ti permette di crescere e migliorarti. Tutte le situazioni, tutti gli errori ti formano e ti portano ad affrontare ogni momento con un'altra testa. Sicuramente il Diagne di oggi unisce alle qualità l'esperienza accumulata negli anni; giocare con esperienza per me significa fare più gol.

D: In Senegal, come in molti paesi dell'Africa, il calcio è più di un gioco, quasi una ragione di vita. Cosa ha rappresentato per te vestire i colori della tua Nazionale sfiorando la vittoria della Coppa d'Africa? Cosa ti resta di questa esperienza?

R: Per me rappresentare il Senegal è un onore, amo la mia terra e vestire i colori della nazionale è sempre stato il mio sogno; farlo nella Coppa d'Africa arrivando a giocare la finale è stato qualcosa di indescrivibile. Purtroppo non abbiamo vinto, ma porterò nel cuore ogni istante di quell'esperienza e ogni momento in cui ho potuto indossare i colori del mio paese. Ogni giorno lavoro duramente e spero di poter tornare a far parte della nazionale e a rappresentare il Senegal.

Mbaye Diagne (Dakar, 28 Ottobre 1991) è un calciatore Senegalese con cittadinanza ivoriana, attaccante del Fatih Karagümrük e della nazionale Senegalese





D: Il tuo vissuto ti identifica come globe-trotter del calcio con il vizio del gol: 113 in 230 partite. Qual è il campionato in cui è stato più difficile segnare?

R: Il calcio è cambiato, si è evoluto e per un attaccante fare gol è sempre più difficile; non esiste un campionato in cui segnare sia più semplice. I difensori sono forti, le squadre sono preparate tatticamente e ti lasciano pochi spazi, ti studiano. È vero ho segnato molti gol, ma ognuno di questi è stato frutto di lavoro individuale e di squadra, capacità tecniche, concentrazione, cattiveria.

D: ISS crede fermamente nella crescita di giocatori che facciano della tecnica uno dei propri punti di forza, quanto è importante per un giocatore di alto livello curare il dettaglio e i minimi particolari?

R: È importantissimo, più si alza il livello più aumenta la velocità di gioco, il pallone viaggia rapidamente e di conseguenza diminuisce il tempo disponibile per pensare e mettere in pratica ogni giocata. Saper gestire e padroneggiare ogni gesto tecnico fa quindi la differenza, soprattutto ad alti livelli.

D: Sappiamo che molti calciatori di livello mondiale hanno sempre

scelto di dedicare del tempo all'allenamento della tecnica individuale. Qual è il tuo parere in merito?

R: Sono d'accordo, oggi il calcio professionistico ha raggiunto livelli altissimi e ogni giocatore deve fare di tutto per performare al meglio. Lavorare sulle proprie qualità, a volte su una sola giocata o su un solo gesto richiede molto tempo e sacrificio, ma diventa un valore aggiunto ai fini della prestazione in campo.

D: Quanto pensi possa essere importante la presenza di un centro di formazione che segua personalmente i giovani calciatori nella loro crescita tecnica? Credi che perfezionando il singolo fin dal principio si possa contribuire ad ottenere nuove generazioni migliori?

R: Sarebbe sicuramente un valore aggiunto. Purtroppo da bambino non ho avuto la possibilità di intraprendere un percorso del genere, ma sono sicuro che per un ragazzo che vuole giocare a calcio, affiancare al lavoro di gruppo la cura di ogni gesto in forma individuale possa dare benefici incredibili, sia per la crescita di singoli giocatori che del movimento calcistico in generale.

D: Belgio, Arabia Saudita, Ungheria, Cina, Inghilterra e Turchia. Modi diversi di fare calcio e soprattutto culture diverse. Quale di questi mondi ti ha affascinato di più?

”Ai ragazzi dico questo: non rinunciate ai vostri sogni! credeteci sempre”

R: Ho giocato in molti campionati e vissuto in molte città, ma se devo sceglierne una dico Istanbul: è una città che amo, molto vivibile, piena di vita, ricca di storia e di cultura.

D: Visto il tuo percorso, quali sono le motivazioni che un ragazzo che gioca in una squadra dilettante deve avere per continuare a inseguire il proprio sogno? Quale consiglio ti senti di dare?

R: Ai ragazzi dico questo: non rinunciate ai vostri sogni! Credeteci sempre! Non sarà facile, nulla vi sarà regalato e niente arriverà per caso; serviranno tanti sacrifici e magari passerete attraverso delle delusioni, ma se avete un sogno inseguite, non smettete mai di lottare e sarete premiati. Ricordando da dove sono partito, se dovessi riassumere tutto il mio percorso con una sola parola, direi senza dubbio “sacrificio”. Amo il mio lavoro e rifarei tutto ciò che mi ha portato a diventare il calciatore e la persona che sono ora.

D: Ultima domanda, guardiamo al futuro...cosa c'è all'orizzonte? O cosa vorresti che ci fosse?

R: Futuro? Non si può mai prevedere. Come vi ho detto amo il calcio e spero di continuare a giocare per altri anni finendo la mia carriera al meglio.

D: E allora...grazie e in bocca al lupo Diagne!!

PILLOLE DI TECNICA ISS

CONTROLLO DI ESTERNO-CONTROBALZO A SEGUIRE

La sequenza di sei immagini rappresenta l'esecuzione di un controllo di esterno-controbalzo a seguire.
Disegno: C.B.

All'interno di questo numero approfondiremo il controllo di esterno-controbalzo a seguire. L'esecuzione del suddetto gesto, in qualsiasi zona del campo o situazione, può essere scomposta in tre fasi:

A) VALUTAZIONE TRAIETTORIA-PREPARAZIONE

B) CONTROLLO

C) PROSECUZIONE

A) Per controllare una palla alta è fondamentale la capacità di valutare la traiettoria. Durante la fase di volo il giocatore valuta sia la traiettoria (il punto in cui cadrà il pallone) sia la successiva scelta (in base al posizionamento dei compagni, alla presenza di un eventuale avversario o di uno spazio libero). Una volta scelto il tipo di controllo da effettuare inizia la vera e propria fase di preparazione.

Lo sguardo è fisso sul pallone; il braccio opposto alla direzione di provenienza dello stesso è largo e fornisce protezione. Il corpo e le spalle ruotano frapponendosi tra la palla e un eventuale avversario.

“La testa e lo sguardo si alzano”

B) Nel momento appena precedente al rimbalzo, lo sguardo è ancora fisso sul pallone e il braccio opposto (in questo caso il sx) rimane in protezione; il corpo e il ginocchio si abbassano sopra l'asse del pallone.

Subito dopo il rimbalzo l'esterno del piede (con la punta rivolta verso l'alto e con la parte anteriore) impatta la parte superiore del pallone; al momento del contatto il ginocchio, le spalle e il busto si orientano verso la direzione in cui si desidera indirizzare il controllo mentre la testa e lo sguardo si alzano.

C) Dopo il controllo il pallone rimane a disposizione e la gamba opposta (sx) si posiziona immediatamente in copertura. In questo modo sarà possibile proseguire la corsa con una conduzione o eseguire un qualsiasi gesto tecnico.

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

MAURIZIO VENCO

In foto: Maurizio Venco,
Coach della BSC
Materials Sassuolo

D: Ciao Maurizio! Ora sei un coach affermato...raccontaci la tua storia. Cosa ti ha portato ad amare così tanto questo sport?

R: Beh, si inizia a giocare sempre per caso, un po' per conoscenza o perché si è vicini a casa. Io abitavo a Nole Canavese e in paese c'era una squadra; ho iniziato così. Ho fatto il giocatore fino alla serie B e poi, sempre causalmente, ho cominciato ad allenare. Dopo aver smesso di giocare ho aperto una società sportiva iniziando a cimentarmi da allenatore ottenendo i primi risultati che piano piano mi hanno portato via dalla mia zona. Da tre anni a questa parte mi sono trasferito in Emilia-Romagna, la terra della pallavolo per antonomasia, e ho iniziato a lavorare per il Sassuolo.

D: La tua storia di coach racconta di molte giovani atlete lanciate nella pallavolo dei grandi. È più facile lanciare giovani promettenti in questo sport? Che lavoro c'è dietro le quinte?

R: La mia specializzazione è proprio questa; sono arrivato ad allenare ad alto livello attraverso la formazione di giocatrici, in particolare giovani. La pallavolo femminile e la pallavolo

maschile si differenziano principalmente per una questione numerica. Moltissime ragazze praticano la pallavolo, nel maschile i numeri sono decisamente ridotti. Come si scova un talento? Uno dei primi criteri è legato al fisico, in questo sport ci sono alcune caratteristiche fisiche dalle quali non si può prescindere e quando queste vengono trovate in un giovane atleta, ci si investe. In questo momento ho la fortuna di lavorare con uno staff di altissimo livello e assieme stiamo gestendo uno dei migliori prospetti del panorama italiano, lanciata in questa stagione a soli 16 anni è già il miglior centrale del campionato di A2; un talento fuori dal comune. Valorizzare un giovane richiede coraggio e la mia fortuna è quella di lavorare in una società molto coraggiosa: quest'anno abbiamo lanciato tre nuovi ingressi in serie A. Nel progetto Sassuolo i maggiori investimenti non vengono fatti sul "mercato" bensì sullo staff che ha il compito di crescere giovani di prospettiva. Dottori, nutrizionisti, fisioterapisti, preparatori tecnici e atletici lavorano ogni giorno h24 sulle

nostre ragazze.

D: Regola numero uno: non si può bloccare il pallone né toccarlo due volte consecutivamente. Ogni giocatore deve ricercare la perfezione nel proprio gesto tecnico e metterlo al servizio della squadra: quanto è difficile?

R: La pallavolo, insieme al tennis, è lo sport (tra quelli con la palla) più difficile in assoluto: la palla è sempre in volo, non può mai essere controllata e ogni gesto tecnico è difficilissimo perché in centesimi di secondo bisogna respingere il pallone con precisione millimetrica. Ciò rende questo sport molto tecnico e complicato da insegnare, soprattutto nei bambini. È uno sport contro natura, essendo l'uomo abituato ad usare le mani per "prendere o toccare" piuttosto che per "respingere". Proprio per questo la tecnica è alla base di questo sport. In serie A, ogni giorno, facciamo un'ora/un'ora e mezza di tecnica pura. Immaginiamo una ricezione: un gesto del genere non può essere fatto in gara se non viene allenato ogni giorno. L'essenza della pallavolo è proprio questa: ogni individuo lavora in funzione di ciò che dovrà fare l'altro, gesto tecnico al servizio della squadra! Io ricevo per lei, lei alza per lei, lei schiaccia per noi.

D: Come si allena una squadra di pallavolo di serie A? Esistono allenamenti differenziati o coach diversi a seconda del ruolo? Gli atleti/e si allenano individualmente?

R: Ai nostri livelli la tecnica si allena al mattino in fase di no-stress. Facciamo tre sedute alla settimana (le altre sono dedicate alla preparazione fisica) durante le quali vengono allenati i fondamentali in modo molto specifico: ogni giocatrice si allena individualmente in base al proprio ruolo, eseguendo uno/due gesti tecnici. Un allenamento di gruppo invece parte sempre con una fase "analitica" durante

“La tecnica é alla base di questo sport”

la quale ogni giocatrice (in base al ruolo) ripete più volte un solo movimento. Successivamente alcuni gesti vengono collegati (es. ricezione + palleggio) per poi passare ad una fase "globale" di lavoro collettivo. Nella pallavolo ogni giocatore ha un solo ruolo al quale corrisponde un gesto tecnico, è uno sport super specializzato. Questi gesti devono essere ripetuti migliaia di volte nell'arco della settimana per riuscire a performare al meglio in gara.

D: Sappiamo che stai portando avanti un progetto per piccoli e giovani atleti. Quanto lavoro c'è nell'accompagnare così tanti ragazzi nella loro crescita sportiva? Quali sono i valori che cercate di trasmettere? Ci sono difficoltà nell'avvicinare i bambini alla pallavolo?

R: Dopo aver smesso di giocare ho aperto una società, la Balamunt, che oramai ha 24 anni e nella quale lavoriamo solo su bambini portando avanti il concetto di "collaborazione col compagno". Per quanto riguarda la disciplina Andrea Lucchetta, un genio della pallavolo, ha letteralmente rivoluzionato il suo insegnamento. Ideò un metodo di insegnamento nel quale ai bambini veniva concesso subito di giocare, magari non respingendo la palla ma bloccandola. Introdusse nell'avviamento alla pallavolo alcuni giochi come la palla a mano o la palla rilanciata che contribuivano a far divertire i bambini prendendo allo stesso tempo confidenza con l'attrezzo.



Nella società in cui lavoro per i primi due anni di attività non si insegna la tecnica ma ci si avvicina al gioco; forniamo ai ragazzi strumenti e obiettivi (es. "questa è la presa bagher, devi mandare la palla in quel punto"), ma inizialmente non diciamo loro come posizionare le braccia o quanto piegare le gambe: facciamo vedere un gesto al quale si adattano. Su questo adattamento, in futuro, interverremo con la correzione maniacale e con l'insegnamento della tecnica.

D: Abbiamo parlato molto di specializzazione; considerando un bambino che si avvicina all'attività, come e quando si riconosce in un ruolo specifico?

R: Su questo argomento si potrebbero fare discussioni infinite. L'età spartiacque è tra i 13 e i 14 anni; in questa fascia di età si entra in una finestra di circa due anni durante la quale "tutti fanno tutto" ma si cominciano a delineare alcune caratteristiche che poi determineranno ruolo e specializzazione. Credo fermamente che il ruolo di una giocatrice vada delineato attraverso il carattere piuttosto che dalle doti tecniche. Bisogna trovare la "mente giusta" per un determinato ruolo. Una giocatrice con ottime doti tecniche non potrà mai fare la palleggiatrice se non ha grande personalità e capacità di lettura delle linee di gioco. La pallavolo femminile ha un grande difetto: a 18

anni o sei buona o sei bruciata, una cosa terribile. Essendo le donne molto precoci dal punto di vista fisico, si tende a rinchiuderle in fretta in un ruolo con l'intento di creare giocatrici pronte e spesso questo metodo fornisce l'effetto contrario. Il fenomeno del Drop-Out (abbandono) nella pallavolo è purtroppo molto diffuso; durante la mia carriera ho visto davvero moltissime atlete smettere precocemente di praticare lo sport.

D: La pallavolo è uno sport dal coefficiente tecnico altissimo: quanto è importante la capacità di un istruttore o coach di dimostrare e correggere un gesto tecnico?

R: Saper dimostrare e insegnare un gesto non è importante, di più! Ma ciò che più conta è sapere come correggerlo. Il problema degli allenatori nella pallavolo è proprio questo e non si risolverà mai: tante società hanno carenza di allenatori e quindi fanno allenare chi capita, soprattutto nelle giovanili. Il lavoro di ISS da questo punto di vista è interessantissimo; ritengo che per fare correzioni servano competenze, ma anche strumenti. Uno strumento di correzione può essere far vedere un gesto (dal vivo o in video) pezzo per pezzo, scomporlo. Ma per fare ciò bisogna conoscere tale gesto alla perfezione e questa è una cosa rara. In qualità di docente nazionale noto come i miei allievi sappiano fare

un determinato gesto, ma nessuno sia in grado di spiegarne il meccanismo. Per migliorare questa difficoltà l'unica soluzione sarebbe prendere ogni istruttore personalmente e formarlo "sul campo".

D: Il nostro centro di formazione ha il compito di migliorare ogni allievo dal punto di vista tecnico, esiste nella pallavolo un progetto simile?

R: Credo che l'esistenza di un certo di formazione come il vostro non possa che giovare alla crescita del movimento calcistico. Nell'ambito della pallavolo non esiste una struttura analoga, probabilmente anche per motivi logistici. In questa disciplina gli allenamenti sono moltissimi, anche 4/5 sedute settimanali. Un progetto che forse può avvicinarsi come concetto al vostro centro di formazione si chiama "Club Italia": un vero e proprio college permanente per gli atleti. Disputa ogni anno il campionato di serie A con una squadra fatta di talenti presi in giro per l'Italia. Alcune giocatrici di livello internazionale tra cui Paola Egonu sono emerse grazie a questa iniziativa.

D: Sappiamo di vari progetti nei quali hai cercato di migliorare la pallavolo attraverso l'integrazione con altri sport: raccontaci.

R: Allenare in serie A è la conseguenza della mia attività principale; ciò che a me interessa è continuare a sviluppare conoscenze tecniche e metodologiche, interagendo anche con altri Sport. Ho studiato il sistema di difesa che ultimamente, data l'altissima velocità della palla, è diventato un gesto istintivo davvero problematico. Vedendo la tecnica dei portieri di calcio ho pensato che imitandola e riproducendola avrei potuto ottenere

grandi vantaggi. Ogni martedì le mie ragazze si allenano con i guanti da portiere, in questo modo hanno imparato la tecnica di difesa a mani alte. Tenendo la mano piatta si difende molto meglio. Con questo metodo abbiamo ottenuto miglioramenti mostruosi in fase di ricezione. Le giocatrici si comportano come un portiere che para un rigore: entrano, rimbalzano con lo split-step (rimbalzo utile a recuperare la coordinazione, usato nel Tennis) e vanno a cercare la palla attaccandola. In questo modo quest'ultima viene respinta e non schizza come avveniva con la tecnica precedente.

D: Ultima domanda: il 22 febbraio contro la Futura Busto Arsizio troverai tua figlia Clara tra gli avversari: Che emozione sarà? Che soddisfazione hai provato quando è diventata una pallavolista professionista?

R: Se devo dire la verità, mia figlia è diventata professionista senza che quasi ce ne accorgessimo. Io alleno, mia moglie allena, lei è nata e cresciuta in palestra e in più aveva delle doti: è stato tutto abbastanza naturale. Siamo molto contenti che così giovane stia facendo delle bellissime esperienze di vita, cose che alla sua età noi potevamo solo sognare. Vederla dall'altra parte della rete sarà difficile, ma allo stesso tempo bello e incentivante. Unica difficoltà sarà quando dovrò parlare di lei alle mie ragazze, visto che noi studiamo ogni avversario nei minimi particolari. Ciò nonostante affrontarla sarà un grande stimolo e motivo di grande orgoglio.

Il Self-Talk,

o dialogo interno o ancora auto-dialogo, si può definire come l'insieme di frasi, parole e pensieri che la persona si ripete mentalmente durante lo svolgimento di una determinata attività. Tale processo non rispecchia solamente gli aspetti razionali di ciò che l'azione comporta (per esempio le indicazioni necessarie per lo svolgimento di un compito), ma evidenzia anche e soprattutto lo stato emotivo vissuto in quel determinato momento. Il dialogo interno è un fenomeno che caratterizza ogni essere umano: ogni individuo, nelle diverse situazioni della vita, si ripete mentalmente determinate frasi e parole che lo possono (a seconda dei casi) aiutare o depotenziare durante lo svolgimento dell'attività. Possiamo quindi affermare che il self-talk è sempre presente, ciò che a volte manca può essere la consapevolezza di quanto accade. Per rendere più concreto quanto appena detto si pensi a tre differenti calciatori seduti nello spogliatoio prima di cominciare la partita. Il primo, ipotizziamo un difensore, prima di entrare in campo si ripete mentalmente: "Oggi dovrò marcare un attaccante forte fisicamente, non così veloce. So bene come evitare di concedergli l'appoggio del corpo mantenendo la giusta distanza, inoltre posso fare affidamento sulla mia velocità". Il secondo, esterno di attacco, si ripete: "Non vorrei proprio essere qui. Il loro terzino è un mastino e mi starà addosso tutta la partita, perché proprio a me?". Il terzo giocatore, attaccante, sta invece seduto in disparte nell'attesa che l'arbitro convochi le squadre per entrare in campo, apparentemente senza utilizzare alcun tipo di dialogo interno.

Ebbene, il primo giocatore sta utilizzando un approccio razionale e pragmatico per il proprio auto-dialogo: ripassa ogni caratteristica dell'avversario e riporta alla mente le capacità



Nicoló Starnai,
psicologo del
lavoro e
specializzato in
psicologia dello
sport.

Collabora con ISS
dal 2022

che lui stesso ha per limitarlo nel migliore dei modi. Nonostante questo approccio sia prevalentemente cognitivo (perché basato su caratteristiche e capacità oggettive) evoca e amplifica un'emozione di fiducia nei propri mezzi. Il secondo giocatore utilizza invece un self-talk prevalentemente emotivo, da cui traspare paura e senso di sconfitta. Non fa riferimento ad alcuna propria capacità o tattica di gioco allenata, semplicemente si lascia scoraggiare dalle abilità dell'avversario e da quello che potrà fare.

Il terzo giocatore in apparenza non sta utilizzando nessun auto-dialogo. In realtà studi suggeriscono che qualche tipo di ripetizione mentale sta avvenendo, semplicemente, il giocatore non se ne rende conto. In primo luogo si può notare come, per ogni calciatore, il dialogo interno evidenzia quale significato venga dato alla situazione da affrontare, in questo caso la partita o il confronto con il diretto avversario. Più nel dettaglio, si può notare come il primo calciatore utilizzi il self-talk in modo positivo e potenziante; il secondo atleta in modo limitante; mentre il terzo giocatore si pone in una condizione di casualità: non essendo consapevole del proprio auto-dialogo, (ricordando che questo è sempre presente) potrebbe ripetersi frasi potenzianti o depotenzianti. Nel caso in cui stesse utilizzando frasi funzionali starebbe perdendo l'occasione di sfruttare consapevolmente una risorsa; mentre se stesse facendo uso di frasi poco utili potrebbe approcciare la partita in modo negativo senza sapere il perché. In entrambi i casi andrebbe incontro a un grosso rischio. Perché, dunque, è così importante prendere consapevolezza del proprio auto-dialogo e imparare a gestirlo nel migliore dei modi? La risposta sta nel modo in cui la mente determina la realtà: ciò che un calciatore si ripete mentalmente è ciò che con molte probabilità poi accade.

“Perché proprio a me?”



L'esempio classico è rappresentato dall'atleta che si appresta a calciare un rigore pensando: "Adesso lo sbaglio" oppure "Non lo devo assolutamente sbagliare!". Entrambe le frasi si focalizzano sull'errore e attivano un'emozione di ansia e paura, aumentando di molto le possibilità effettive di sbagliare. Ben diversa la situazione in cui un giocatore si appresti a calciare un rigore ripetendosi: "In basso a destra di interno, forte e preciso". Poche istruzioni che richiamino il gesto da compiere e attivino emozioni di fiducia e solidità.

Saper utilizzare in modo funzionale il proprio auto-dialogo può quindi rappresentare un grande vantaggio in termini di prestazione. Se ben sfruttato, perché ben allenato, il dialogo interno permette di rimanere concentrati durante la partita o l'allenamento e aiuta a ritrovare la concentrazione nei momenti in cui questa venga persa. La pratica del self-talk contribuisce inoltre ad avvicinare l'evento nel migliore dei modi: si pensi al calciatore di cui si è parlato all'inizio: egli ripeteva mentalmente le proprie abilità prima di scendere in campo e marcare il

diretto avversario. Tale situazione ha un forte impatto anche sulla fiducia nei propri mezzi. Allo stesso modo un buon self-talk può aiutare ad eseguire in modo corretto un determinato gesto tecnico, come calciare un rigore o una punizione. Tale aspetto influisce anche sull'apprendimento e sul consolidamento dei diversi gesti tecnici o delle diverse situazioni di gioco. Elemento finale, ma non meno importante: il dialogo interno permette di modificare lo stato emotivo con cui si approccia una partita, un allenamento o una determinata situazione: modificare consapevolmente ciò che ci si ripete mentalmente significa modificare ciò che si prova a livello emotivo e dunque aprire alla possibilità di rendere la propria prestazione più efficace e determinante.

Come lavorare sul self-talk? Innanzitutto è fondamentale prendere consapevolezza di quanto ci si stia ripetendo mentalmente. Appurato che questo processo avviene in ogni individuo, la prima azione da fare è mettersi in ascolto di se stessi. Una volta individuato il self-talk ci si può concentrare sui contenuti dello stesso: sono frasi positive o negative?

Si fa leva sulla motivazione e sulle proprie capacità oppure sulle abilità altrui? Quanto ci si ripete evoca emozioni utili allo scendere in campo oppure alimenta paure e ansia? Sono frasi che predispongono il raggiungimento di un obiettivo o aprono le porte a un fallimento? Dopo aver individuato le risposte a tali domande, si avrà un quadro generale del funzionamento del proprio auto-dialogo. Un auto-dialogo funzionale e soprattutto consapevole può essere utilizzato con costanza ed efficacia nei momenti di bisogno.

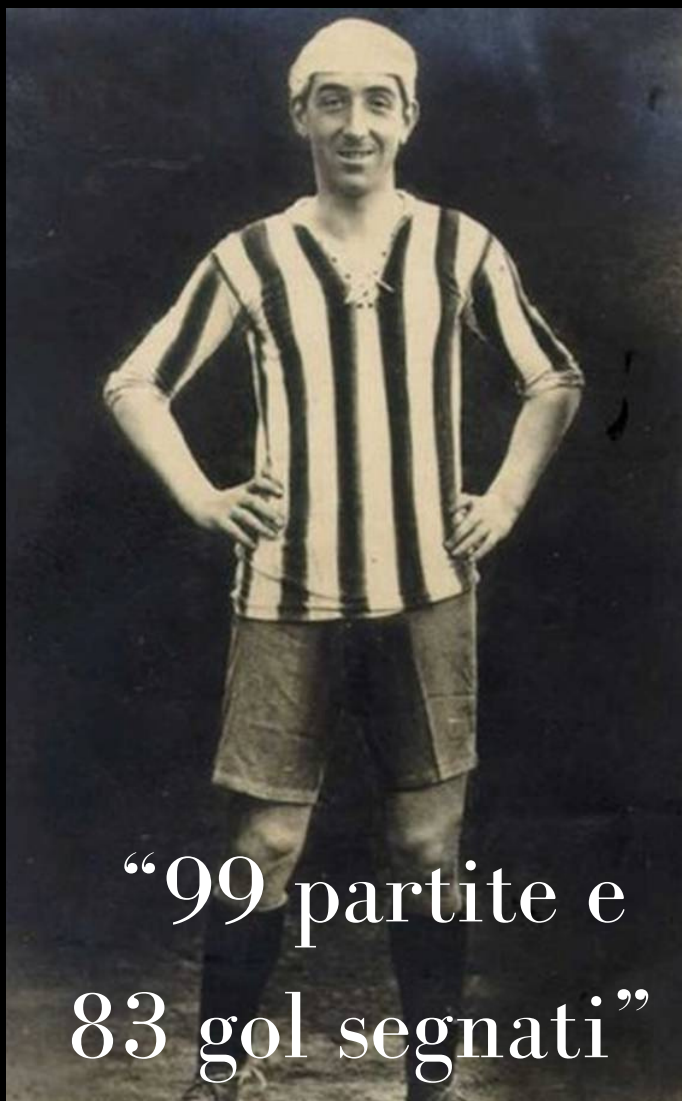
Nel caso in cui il self-talk non fosse ottimale si potrebbe procedere con un processo di "sostituzione": una volta appurato che il proprio auto-dialogo non è così efficace, occorre trovare delle parole alternative da ripetere mentalmente, focalizzate per esempio sulle proprie capacità, sulla tattica di gioco o su alcuni aspetti tecnici di cui ci si sente in pieno possesso. Tale cambiamento aiuterà a spostare l'attenzione su aspetti più utili e determinanti per il gioco, e allo stesso

tempo a vivere emozioni consone alla situazione. Ciò che un giocatore si ripete mentalmente prima di compiere un'azione è uno degli aspetti psicologici in grado di fare una grande differenza tra una buona e una cattiva esecuzione, tra un rendimento costante e una serie di prestazioni altalenanti. Come ogni aspetto mentale esso non è fisso e determinato, ma allenabile e quindi migliorabile. Essere consapevoli di ciò che ci si ripete mentalmente e sfruttare l'auto-dialogo in modo attento è una strategia di allenamento in grado di migliorare enormemente le prestazioni sul campo da gioco.

In foto: 26 giugno 2006, ottavo di finale mondiale Italia-Australia, minuto 93, rigore di Francesco Totti

STORIE DI CALCIO

Nelle foto: 1-Rafael Moreno Aranzadi detto Pichichi.
2-Stadio San Mames, cerimonia di omaggio al busto del re dei goleador



PICHICHI: IL RE DEL GOL

Tutti gli appassionati di calcio sanno che la parola “Pichichi” fa riferimento al giocatore che segna più gol durante il campionato spagnolo. In sostanza il Pichichi è colui che corrisponde al nostro capocannoniere, la cui etimologia trae origine dalla guerra: il capo cannoniere era infatti il soldato che manovrava e sparava i cannoni.

In Spagna invece il nome affidato al re dei bomber viene dal rispetto per la storia di un uomo: Rafael Moreno Aranzadi, da tutti soprannominato il “Pichichi”.

Nato a Bilbao il 23 Maggio 1892, è stato il primo grande attaccante del calcio spagnolo.

Talento cristallino dal fisico gracile, si narra che durante la giovane età le squadre degli amici lo contendessero continuamente e qualcuno cominciò a chiamarlo Pichichi forse in derivazione da “Pichon” o “Pichin”... insomma, qualcuno di bassa statura.

Pichichi era solito giocare con un fazzoletto bianco annodato alla testa, particolarità che divenne l'icona dei giocatori Baschi dell'epoca.

La storia di Rafael è legata a doppio filo con quella di uno dei più antichi club spagnoli: l'Athletic Club de Bilbao, nel quale militò per tutta la sua carriera.

Vi arrivò nel 1910 e tre anni dopo era già il giocatore più forte del campionato. Fu proprio lui, nel 1913, a tagliare il nastro del nuovo stadio e a inaugurare con un gol quello che sarebbe diventato uno dei templi del calcio spagnolo: San Mames. 99 partite e 83 gol segnati con 4 coppe e 5 campionati regionali (ancora non esisteva il campionato nazionale). Un idolo totale che a soli 28 anni appese le scarpe al chiodo e decise di diventare arbitro. E dove arbitrare la prima partita ufficiale se non a San Mames?

La sua morte prematura all'età di 30 anni fu un trauma per tutti gli amanti del calcio e in particolare per i tifosi Rojiblanco.

Il presidente dell'epoca, Ricardo de Irujo, propose di erigere un monumento in memoria del Pichichi. Il busto del geniale attaccante venne realizzato e pagato in parte dal club e in parte dagli stessi tifosi. Dal 1926 la scultura giace nel mezzo dell'ingresso al San Mames. Oggi la tradizione vuole che quando una squadra capiti per la prima volta a Bilbao, debba porre i suoi omaggi al Pichichi: il capitano della squadra ospite, accompagnato dal capitano dell'Athletic, deposita un mazzo di fiori vicino al busto di Aranzadi.

Dal 1928 il quotidiano “Marca” incorona il goleador più prolifico del campionato denominando il premio proprio con quel nomignolo affettuoso che ricorda il primo “re del gol”.

In questo modo la storia di Rafael Moreno Aranzadi, detto Pichichi, continua ancora oggi.



MAL DI GOLA

STARE BENE

Vi inizia a dare fastidio la gola? Fate fatica a mangiare e perfino a parlare o a mandare giù un semplice bicchiere d'acqua?

Niente di più facile in questo momento dell'anno quando vi sono sbalzi di temperatura e freddo intenso. Vediamo come affrontare il problema con qualche semplice consiglio.

Il mal di gola, se è accompagnato da raffreddore o febbre, è un'infezione virale.

Ma se non presenta questi sintomi può essere una semplice infiammazione della faringe: il freddo, la polvere, i gas di scarico e il fumo, irritano le sensibili membrane mucose che si trovano nel retro della gola e della bocca e scatenano il comune mal di gola.

Per prima cosa cerchiamo di creare un microclima domestico il più sano possibile accertandoci che la temperatura sia di 20 gradi di giorno e tra i 15 ed i 18 la notte con un tasso di umidità del 60%. Regoliamo il termostato ed usiamo un umidificatore o una bacinella di acqua fredda sui caloriferi per portare l'umidità al valore corretto. Nell'acqua potete mettere anche qualche goccia di olio essenziale di menta, di eucalipto o di tea tree che vi aiuti a respirare meglio ed evitare di trasformare il mal di gola in raffreddore.

Se avvertite bruciore, pizzicore ed indolenzimento, cominciate a fare più volte al giorno dei gargarismi diluendo mezzo cucchiaino di sale marino in un bicchiere di acqua calda.

Prendete anche della propoli in spray o in capsule così da disinfettare la gola oppure un cucchiaino di miele con un paio di gocce di limone. Altro rimedio sono le erbe che hanno proprietà antisettiche, antinfiammatorie e rinfrescanti. Malva e piantaggine per la preparazione di una tisana calda, da usare per fare dei risciacqui, echinacea e rosa canina per alzare le difese immunitarie. Se non avete problemi legati allo stomaco, aggiungete nel tè del mattino qualche fogliolina di menta, ottimo decongestionante e rinfrescante delle vie respiratorie.

In caso di abbassamento o perdita momentanea della voce potete ricorrere, sempre come tisana, all'erisimo conosciuto anche come "erba dei cantanti". Non vincerete Sanremo, ma tornerete a parlare prima.

Anche a tavola potete fare un po' di prevenzione del mal di gola: mangiate pesce, formaggi magri e yogurt, kiwi e arance come frutta, cavoli, broccoli e spinaci come verdura.

E soprattutto bevete molta acqua durante la giornata per "lavare" l'infiammazione e idratare il corpo.

A CURA DI VANESSA PIGINO, CONSULENTE NUTRIZIONALE

ISSMAG FEBBRAIO 2023





ISS Women nasce

dall'esigenza di fare crescere il movimento calcistico femminile italiano fino a farlo diventare uno sport di prima fascia come negli Stati Uniti o in altri paesi Europei; luoghi in cui il calcio femminile, a livello di seguito e importanza, è paragonabile a quello maschile. Tale cambiamento come può avvenire? Soltanto attraverso la formazione tecnica e mentale delle nuove generazioni di calciatrici. Da quattro anni a questa parte il movimento calcistico femminile ha riscontrato un graduale aumento di partecipazione culminato con il riconoscimento della disciplina come "professionistica".

Proprio per questa ragione ISS, a partire dalla stagione 2022-23, ha deciso di dedicare una sezione apposita al calcio femminile; un corpo docente di assoluto livello si occuperà di accompagnare le giovani atlete nella loro crescita sportiva grazie a un programma didattico specifico e a metodologie di allenamento innovative e adattabili a profili differenti. Trampolino di lancio per questa iniziativa è stato lo STAGE ÉLITE ISS WOMEN svoltosi dal 18 al 22 luglio presso la struttura Sporting 55 a Romano D'Ezzelino (VI). 18 calciatrici provenienti da tutta Italia hanno sperimentato per 5 giorni di lavoro intensivo il metodo ISS sotto la supervisione di uno staff composto da ex-calciatrici professioniste (una su tutte Melania Gabbiadini, icona del calcio femminile in Italia e in Europa), del presidente e fondatore Giordano Piras e delle responsabili del progetto ISS WOMEN Daniela Turra e Giada Bertelle.

Lombardia, Veneto, Alto Adige, Piemonte, Sicilia: il numero di calciatrici che, avendo un background tecnico già formato, intende portare a un livello superiore i gesti acquisiti affidando la propria crescita sportiva ad ISS cresce continuamente, a dimostrazione del fatto che professionalità, passione, lungimiranza e cura del dettaglio fanno la differenza.

*E come diceva un noto cantautore italiano:
"Il meglio deve ancora venire!"*

ISS Women é realtà!

ISSMAG FEBBRAIO 2023



Nell'immagine: la struttura del nuovo Musinè Sport Village in una suggestiva foto panoramica

SPONSOR NUOVO MUSINÈ SPORT VILLAGE

Il Nuovo Musinè Sport Village è un Centro polisportivo sito a Pianezza, a due passi da Torino; piacevole, pulito e familiare. Il centro dispone delle migliori attrezzature sportive e di uno STAFF altamente qualificato; ogni attività viene svolta nel massimo rispetto per l'ambiente e con grande attenzione al risparmio energetico. Il Nuovo Musinè Sport Village si contraddistingue perché racchiude in un'unica struttura le più svariate attività sportive e ricreative: centro fitness, campo da calcio, tre campi

da tennis, due campi da padel, attività all'aperto, difesa personale, sport da combattimento quali k1, pugilato e in più attività per bambini, estate ragazzi, ristorazione e relax. Il Nuovo Musinè Sport Village ospita da 10 anni la sede centrale dell'Individual Soccer School, Centro di formazione Internazionale di "tecnica calcistica individuale" che opera in Italia e all'estero.

ISSMAG FEBBRAIO 2023



CENTRO FITNESS

Il Nuovo Musinè Sport Village ha l'obiettivo di affiancare i propri iscritti lungo un percorso di "vita in forma e benessere" attraverso l'offerta di vari CORSI FITNESS e attività. Inoltre per tutti i nostri clienti è a disposizione un'ampia SALA PESI e la costante presenza di un PERSONAL TRAINER pronto a guidare loro in un percorso personalizzato.

TENNIS PER TUTTI

Offriamo corsi di tennis per bambini e adulti tenuti da istruttori e maestri qualificati. I nostri clienti hanno la possibilità di svolgere lezioni individuali o di gruppo, seguiti passo dopo passo da maestri ufficiali FIT.

SUMMER SPORT CAMP

Dal calcio al tennis; dal basket all'atletica; fino ad arrivare al ballo: lo sport è una componente essenziale nella vita dei bambini e dei ragazzi, consente una buona socializzazione e sviluppa un giusto senso di competizione e lealtà. Dopo tanti mesi trascorsi sui banchi di scuola i bambini desiderano muoversi liberamente e sfogare le proprie energie. E allora cosa c'è di meglio di un centro estivo all'insegna dello sport?

PASTA E PIASTRA

Il Nuovo Musinè Sport Village ha al suo interno un bar-ristorante-pizzeria di altissima qualità: ideale per serate con amici ed eventi. L'area bar è il posto perfetto dove poter trovar ristoro dopo l'allenamento... Vi aspettiamo per pizzate, cene ed eventi!

CONTATTACI

*Nuovo Musinè Sport Village
Via dei Prati n.16
Pianezza (Torino)
C.A.P. 10044
Telefono: 011.978.74.48
mail: info@musinesportvillage.com
Bar Ristorante: +39 3927824828
Padel Village: +39 3355449449*

DOMANI ACCADRÀ

NUOVE APERTURE

Il mese di marzo vedrà il nostro centro di formazione espandersi con due nuove sedi: Ospedaletti (IM) e Charvensod (AO).

OPEN DAY

Martedì 7 marzo i tecnici ISS saranno impegnati in una giornata dimostrativa che si svolgerà sui campi dell'A.S.D. Ciriè Calcio.

GIORNATA DI APPROFONDIMENTO

Nelle prossime settimane dedicheremo ai nostri allievi (e a chi vorrà sperimentare il metodo ISS) un evento di approfondimento tecnico; alcune ore di allenamento che avranno come obiettivo l'apprendimento e il consolidamento di un singolo gesto tecnico.

PSICOLOGIA DELLO SPORT

La nostra rubrica di psicologia dello sport vi raggiungerà anche in aula! Prossimamente Nicolò Starnai, il nostro psicologo dello sport e della prestazione, terrà una giornata di confronto alla quale potranno partecipare genitori e ragazzi.



ISSMAG FEBBRAIO 2023

*ISSMAG è il notiziario della ISS - Individual Soccer School
scritto e impaginato da un collettivo redazionale formato dallo staff del Centro
di Formazione sotto la supervisione di Carlo Fucini.
Per informazioni, invio di testi, proposte di partenariato potete scrivere 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*

