

ISS MAG 12/2022



**Interviste:
Guei
Sannino
Vercelli**

**Il 2022 in sintesi
Affrontare l'inverno**

GRAZIE A TUTTI VOI!

Ciao a tutti!

Siamo arrivati a dicembre e all'ultimo numero di questa stagione di ISSMAG, così ricca di soddisfazioni.

Attraverso sette numeri e tante, tante rubriche, informazioni, curiosità e dati, il nostro magazine chiude il suo primo anno con una uscita ricca di contenuti.

E questa è l'occasione ideale per ringraziare tutti voi lettori per la fiducia, la stima dimostrata e la ricchezza (e l'affetto) dei vostri riscontri.

ISS nel 2023 continuerà a crescere grazie alla nuova apertura di sedi (in Liguria a breve), nuove iniziative, e nuovi stage estivi.

L'impegno per la qualità dell'insegnamento e la cura degli allievi - dall'avvio delle attività nel 2010 - hanno sempre guidato il nostro cammino. Proseguiremo senza incertezze ben consapevoli della responsabilità che abbiamo assunto e, al tempo stesso, delle soddisfazioni che quotidianamente raccogliamo: e ISSMAG vuole essere la testimonianza visibile, concreta, di tutto ciò.

Buone feste!



Intervista a GIUSEPPE SANNINO

D: Mister Sannino, partendo da zero lei ha attraversato tutte le categorie arrivando fino alla serie A: ci racconti in breve questo percorso esemplare.

R. *devo dire grazie ai dieci anni di “gavetta” fatta nel calcio giovanile, dove ho potuto sperimentare le mie idee con i giovanissimi, dando un contributo nel loro momento critico di crescita. A chi mi chiede «cosa è il bello del calcio?» rispondo: dare ai ragazzi la possibilità di avere un sogno; e con molti di loro - anche chi è arrivato ad alti livelli - sono ancora in contatto; allievi che magari ho avuto quando ho iniziato la mia carriera di allenatore, 35 anni fa, dopo essermi ritirato dal calcio giocato.*

D: Che consiglio darebbe ai ragazzi che desiderano intraprendere il mestiere di allenatore?

R. *Inizierei dicendo che rispetto al passato è cambiato tutto. Trenta, quaranta anni fa il percorso da seguire, anche se lungo e impegnativo, era noto: bisognava fare sempre e comunque la “gavetta”. Oggi le variabili sono così numerose che pianificare un andamento lineare è impossibile.*

(continua nella pagina successiva)

D: Lei ha avuto numerose esperienze all'estero: Inghilterra, Grecia, Ungheria, Libia, Svizzera. Quale di queste le ha lasciato il ricordo più intenso?

R: Sicuramente l'Inghilterra, per il modo di intendere il calcio, per la serenità - potrei dire - che circonda l'ambiente, pur senza perdere di vista il risultato. Ma anche per la bellezza degli impianti, per la cultura del lavoro, per la voglia di primeggiare senza dimenticare i valori fondanti dello sport. È l'unico paese in cui ho visto fare il "terzo tempo"! Anche nelle sconfitte, a fine partita, ci si trovava insieme alla squadra avversaria a parlare, mangiare e bere. Un modo e un mondo che a noi sembra lontano anni luce. E ancora, il rito di andare allo stadio portando la famiglia, i bambini, gli anziani. Da sottolineare inoltre l'assenza di malizia, di malafede, nei giocatori: se un calciatore simula l'aver ricevuto un fallo viene fischiato dai suoi stessi tifosi. E che tu vinca o perda, fino all'ultimo secondo giochi la partita, andando all'attacco e cercando di fare gol. Anche l'Ungheria mi ha colpito positivamente: calcisticamente è cresciuta tantissimo, la nazionale da qualche anno sta facendo bene (grazie anche alla guida di un tecnico italiano), hanno impianti sportivi e training center avveniristici e hanno investito in modo importante nel settore giovanile...

(continua nella pagina successiva)

D: Secondo lei cosa hanno in meno i settori giovanili in Italia rispetto ad altri paesi europei?

R: In serie A i settori giovanili - apparentemente - sono ben strutturati: tuttavia i risultati non appaiono all'altezza: tranne rarissime eccezioni (penso all'Atalanta e negli ultimi tempi anche alla Juventus) pochi ragazzi della Primavera arrivano in prima squadra; inoltre pochi tra i nostri giovani calciatori fanno esperienza all'estero. Questo ovviamente si riflette sul campo: i risultati delle squadre italiane nella Young League sembrano confermarlo. E di nuovo ritorniamo al discorso della "cultura" (chiamiamola così) del calcio nel nostro paese: se un giocatore azzecca tre partite di seguito diviene subito un fenomeno; tuttavia se subito dopo ne sbaglia due cade inesorabilmente nell'oblio; questa variabilità di giudizio ovviamente è nociva: alimenta false aspettative e allontana dall'idea fondante che è "dar solide basi al giocatore". Così si dimentica che l'esperienza si fa sbagliando e solo dando continuamente la possibilità di agire si impara.

D: Da anni noi di ISS focalizziamo la didattica sull'errore tecnico del singolo: siamo quindi condizionati nel leggere le partite. Ma un allenatore come lei cosa vede in campo?

(continua nella pagina successiva)

R: Chi privilegia la lettura tecnica (pensiamo ad Allegri) chiede giocatori che siano "tecnici". Per quanto mi riguarda, voglio che i miei giocatori esprimano le proprie qualità (tecnica e fantasia: giocate di prima, dribbling, tiro; ma anche saper temporeggiare se è il caso ben sapendo che possono sbagliare (ad esempio, perché c'è un comportamento tattico errato da parte dei compagni, di chi si muove senza palla). Io chiedo ai miei giocatori: in zona di campo "1" (il primo terzo dell'area di gioco) un gioco più semplice possibile partendo dal portiere o dopo un recupero palla; in zona 2 (il secondo terzo del campo) di essere quanto più veloci possibili nel pensare alla giocata; in zona 3 (l'ultimo terzo) che si metta a frutto la creatività del singolo. In questo modo pur dando una evidente impronta tecnica lascio ai miei giocatori una grande libertà di esecuzione.

D: Ma in allenamento, a livello di massima serie, si riesce ancora a lavorare per correggere il gesto tecnico?

R: Sì, in serie A è ancora importante. Grazie allo staff dei collaboratori tecnici che ho avuto, sono riuscito a operare bene in questo senso, per comparti e a gruppi di due-tre giocatori. Ad esempio, i difensori venivano allenati a colpire di testa; i centrocampisti al modo di ricevere la palla; gli attaccanti allo stop di petto e al calciare ecc.

(continua nella pagina successiva)

Tuttavia a volte il giocatore che è "arrivato" pensa sia solo una perdita di tempo. Bisogna quindi lavorare su questo aspetto: è un problema di "cultura" del singolo e della sua sensibilità nel comprendere che si può sempre migliorare.

D: Quindi lei come valuta una scuola come la nostra, che opera nella correzione del singolo gesto tecnico ai fini della crescita piena e consapevole del calciatore?

R: L'aspetto peculiare del vostro insegnamento è l'essere individuale: il giocatore esce così dalla dimensione del collettivo ed entra in una situazione su misura per lui.

Tuttavia, come ho detto poc'anzi, un giocatore "esperto" deve avere molta umiltà per rendersi conto del beneficio che ciò gli può dare: io vorrei avere tutti i miei giocatori così, con questa "umiltà".

D: se "magicamente" potesse tornare in una città in cui è già stato, dove vorrebbe andare?

R: dove non sono ancora andato! A 65 anni e ho ancora tanta voglia di mettermi in gioco, di pormi nuovi obiettivi. In questo momento sto allenando una squadra di prima lega elvetica: è composta da semiprofessionisti, ragazzi che hanno una occupazione e che al termine delle otto ore lavorative vengono ad allenarsi. Per me è come se fossi in serie A: le soddisfazioni che ho con ragazzi così motivati, che ascoltano sono impagabili. Il mio girovagare per il mondo è dovuto alla ricerca continua di questo entusiasmo (potrei dire infantile) nel giocare: è la cosa che più mi rende felice!

Dopo aver allenato le giovanili di Voghera, Pavia, Monza, Como, Giuseppe Sannino approda al professionismo nel 1996 scalando negli anni le varie categorie per arrivare nel 2011 in serie A con il Siena.

Fanno seguito le panchine del:

Palermo

Watford (seconda divisione inglese)

Catania

Carpi

Salernitana

Triestina

Levadiakos (prima divisione greca)

Novara

Honved Budapest (prima divisione ungherese)

Al-Ittihad Tripoli (prima divisione libica)

Nocerina.

Attualmente allena il Paradiso Lugano, che milita nella terza divisione svizzera.



ISSMAG DICEMBRE 2022

Intervista a GIUSEPPE VERCELLI

D: Buongiorno Professore, partiamo dalla base: che cos'è la Psicologia dello sport e di cosa si occupa?

R: È una branca della Psicologia e si rivolge agli atleti, agli addetti ai lavori e a chiunque pratichi sport, agonistico e no, individuale e di squadra. Ha come obiettivo la valorizzazione delle risorse mentali che si mettono in atto nella pratica sportiva.

D: Lei è l'ideatore del "Metodo Sfera", come è nato e in che cosa consiste?

R: “Sfera” è stato sviluppato nell’Università di Torino, presso l’unità operativa di Psicologia dello Sport. Nasce da una precisa domanda: esistono fattori di prestazione comuni a tutti gli sport che possono essere misurati e quindi oggetto di allenamento? Muovendo da ciò abbiamo messo a punto un sistema di osservazione della prestazione basato su cinque fattori fondamentali, da cui l'acronimo “SFERA”: Sincronia, Forza o Punti di forza, Energia, Ritmo, Attivazione.

(continua nella pagina successiva)

Con **Sincronia** si intende la piena connessione tra corpo e mente: ciò che io penso viene messo in atto dal mio corpo; potremmo dire che è un sinonimo di concentrazione.

Punti di forza: sono di tipo fisico, tecnico e mentale, ovvero le capacità di cui il performer, il calciatore o l'individuo, è del tutto consapevole. Quando si è in gara occorre avere la capacità di identificarsi in toto con i propri punti di forza.

Energia: è la quantità di forza utile per svolgere al meglio un certo compito; nel calcio ad esempio la riuscita di un tiro si basa sull'equilibrio tra poca e troppa energia data alla palla.

Ritmo: è il fattore della "qualità"; ad esempio, una squadra per esprimersi al meglio deve muoversi in cui tutti i singoli abbiano il medesimo ritmo. E per gestire questo ritmo - esterno al singolo - si deve essere in grado di controllare il ritmo interno: il battito cardiaco, il ritmo respiratorio ecc.

Attivazione: si intende il "valore aggiunto", la spinta motivazionale che ognuno ha, quel "fuoco dentro" che permette di superare i limiti, di andare al di là di quella che può essere definita "normalità". Avere una buona "attivazione" significa mettersi in contatto con quella motivazione intrinseca per cui si fanno le cose per il piacere di farle e non per semplice dovere.

(continua nella pagina successiva)

D: Lei e il suo gruppo di ricerca avete messo a punto il costrutto di “antifragilità” nello sport: cosa si intende con questo termine e come mai è così importante nel calcio?

R: Il termine è stato proposto nel 2013 dal celebre scienziato americano Nassim Nicholas Taleb (noto al grande pubblico per la “Teoria del cigno nero”). L’antifragilità è la capacità dell’essere umano di trasformare in modo sistematico i limiti in opportunità. Questo concetto per molto tempo è stato solo un bellissimo slogan senza applicazione concreta. Taleb ha avuto il grande merito di codificare questa capacità dell’essere umano che va ben oltre la cosiddetta “resilienza”. Mi spiego meglio: il resiliente quando incontra un ostacolo lo supera raggiungendo così l’obiettivo; per l’anti-fragile, invece, il superamento dell’impedimento genera un obiettivo superiore, ovvero usa l’ostacolo come meccanismo propulsivo per la crescita: personale o, nel caso del calcio, della squadra. Io e il mio gruppo di lavoro abbiamo fatto evolvere il concetto di anti-fragilità rispetto alla proposta iniziale di Taleb; abbiamo infatti validato un protocollo - al momento unico al mondo - che oltre a misurare l’anti-fragilità propone una specifica modalità di allenamento di questa capacità.

(continua nella pagina successiva)

D: Torino, Pechino, Vancouver, Londra, Pyongyang: lei ha partecipato direttamente a cinque olimpiadi in qualità di psicologo ufficiale del CONI: che tipo di esperienza è stata e che atmosfera si respira all'interno del Villaggio olimpico?

R: È stato un grandissimo privilegio: stare in un Villaggio olimpico durante le Olimpiadi significa avere a disposizione un “laboratorio” straordinario dove tutti i concetti teorici trovano la loro applicazione pratica e dove si ha la possibilità di osservare e di entrare in contatto con una moltitudine di atleti diversamente non accessibile. Molti dei costrutti e dei concetti che sono stati adottati dalle squadre nazionali e dai singoli atleti derivano proprio dai “laboratori olimpici”.

D: Qual è l'importanza attribuita alla psicologia dello sport nelle varie discipline? Come cambia la gestione mentale tra uno sport individuale e uno sport di squadra?

R: Di base ogni atleta - indipendentemente dal tipo di sport che pratica - deve conoscere i meccanismi mentali fondamentali per performare al meglio. Tra sport individuale e di squadra, ci sono delle differenze che riguardano il riconoscimento dei fattori di cui abbiamo parlato prima: faccio un esempio rispetto alla “sincronia”: nello sport individuale, io posso riconoscere di essere in sincronia quando mi sento totalmente focalizzato su quello che sto

(continua nella pagina successiva)

facendo; in una squadra, quando questa “comunica” al suo interno nel modo migliore, tale che tutti siano ben allineati.

D: Pensiamo allo spogliatoio di un top club: vi sono grandi giocatori ma soprattutto grandi personalità a confronto.

Come si gestisce a livello psicologico e motivazionale una tale realtà?

R: *Lo spogliatoio va considerato come un “luogo sacro” per i giocatori, un luogo protetto, a “porte chiuse”, in cui confrontarsi liberamente, e dove di fatto a volte si verifica uno scontro tra leadership, dovute anche alla presenza di etnie diverse. A meno che non venga chiesto un supporto esplicito, il compito dello staff di una squadra è proteggere lo spogliatoio nella sua integrità e “sacralità”, favorendo l'espressione della autorevolezza individuale dei giocatori di maggiore personalità e che divengono così i leader riconosciuti. Detto questo, il lavoro effettuato con noi dai singoli giocatori fuori dallo spogliatoio è del tutto comparabile a quello svolto negli altri sport dove si lavora sul riconoscimento dei cinque fattori di SFERA. Ad esempio, si lavora sul fattore più debole per renderlo più forte proponendo esercitazioni dedicate di tipo tecnico o atletico.*

D: Affrontiamo ora il rapporto bambini-genitori: come gestire le aspettative di un genitore in rapporto a quelli che

(continua nella pagina successiva)

sono i reali obiettivi di crescita previsti da un progetto tecnico come quello previsto dal nostro centro di formazione?

R: Si tratta di una questione molto importante: ritengo che una realtà formativa come la vostra debba avere anche i compiti di proteggere le qualità del bambino e favorire l'interazione tra genitori e ragazzi nel modo migliore.

I genitori devono essere educati per interagire nel migliore dei modi con i propri figli: per aiutarli a realizzare il loro sogno è necessaria una comunicazione efficace. Siamo in un'epoca in cui - per la prima volta - vi sono tre soggetti che devono collaborare di comune accordo: genitori, figli e allenatore, là dove in passato il rapporto era allenatore/atleta e genitori/atleti. Queste tre entità devono relazionarsi con l'obiettivo di crescita armonica dei figli.

D: Nel nostro centro di formazione, uno dei feedback più ricorrenti che riceviamo al termine della lezioni è "mi sento più sicuro". Quanto ritiene possa essere importante un lavoro individuale per consolidare la sicurezza nei propri mezzi?

R: È fondamentale. E per un motivo molto semplice: per essere allenabile un calciatore (come un qualsiasi atleta) deve avere volontà e capacità di apprendere: in loro assenza diventa non-allenabile. Ne consegue che il lavoro individuale è fondamentale: permette di potenziare l'apprendimento,

(continua nella pagina successiva)

aspetto questo che negli allenamenti collettivi non può essere bilanciato, tale per cui qualcuno potrà apprendere le cose in modo più consistente, qualcun altro meno. Per questo motivo ritengo importantissimo l'allenamento individuale: lo considero un acceleratore di cambiamento e di apprendimento, in grado di strutturare quella relazione di fiducia che è alla base di tutto.

D: Il metodo ISS si basa sul rapporto "one to one" tra istruttore e allievo. Quanto sono importanti per il primo, le capacità comunicative e l'utilizzo corretto dei feedback?

R: Sono imprescindibili. L'istruttore ha un potere immenso che gli deriva dalla capacità comunicativa; immenso in positivo ma anche in negativo: può distruggere una carriera se usata nel modo scorretto. L'utilizzo del feedback di per sé è potenziante: se letto nell'ottica della prestazione presenta punti di forza sull'autoefficacia; se ben utilizzato è in grado di generare la piena fiducia dell'atleta nei confronti del suo allenatore, di aumentare la consapevolezza e soprattutto potenziare l'apprendimento. "Feedback" è davvero un concetto chiave e bisogna saperlo utilizzare al meglio: grazie alla ricezione dei giusti feedback il ragazzo/atleta impara a parlare a sé stesso: quindi a usare un auto-dialogo auto-potenziante in grado di farlo lavorare in piena autonomia nel suo futuro, non solo nello sport del calcio ma in qualsiasi ambito lavorativo.

Il Professor Giuseppe Vercelli è Psicologo e psicoterapeuta, docente di Psicologia dello sport e della Prestazione Umana presso l'Università degli Studi di Torino.

Ha insegnato presso l'Università Bocconi di Milano e presso la Facoltà di Economia dell'Università di Torino.

È autore di pubblicazioni scientifiche e divulgative tra le quali i saggi «Vincere con la Mente», «L'intelligenza agonistica» e recentemente »Antifragili».

È responsabile dell'Area Psicologica di Juventus F.C e dell'Area Psicologica delle Federazioni FISU, FICK e FIPAV.

Ha partecipato alle Olimpiadi di Torino, Pechino, Vancouver, Londra e Pyeongchang come Psicologo ufficiale del CONI.

Dirige il Centro di Psicologia dello Sport e della Prestazione Umana "Umbro Marcaccioli" presso l'ISEF di Torino ed è responsabile dell'area psicologica del centro clinico J Medical di Juventus F.C.

Con il suo team ha sviluppato e divulgato il modello SFERA per l'ottimizzazione della prestazione e l'AFQ, l'Anti-fragile Questionnaire.



ISSMAG DICEMBRE 2022

Intervista a PAMELA GUELI

D: Comincia col raccontarci qualcosa di te...

R: *Ho iniziato a giocare a pallone da piccola subentrando - per così dire - a mio fratello. Devi sapere che nostro padre è amante del calcio e sperava che mio fratello lo praticasse: tuttavia non aveva grandi qualità anzi, poveretto, piangeva agli allenamenti... Un giorno durante una gara di palleggi vengo notata da Franco Mancuso, mister del Cenisia di Torino che mi fa entrare nella squadra maschile. Da quel momento ho iniziato a salire di livello nei settori giovanili, sempre maschili. A 14 anni finalmente mi ha chiamato il Torino femminile: lì sono sorte le prime difficoltà dato che ho iniziato a giocare con calciatrici molto più grandi di me. Tuttavia ho vinto 3 scudetti Primavera, viatico che mi ha condotto in prima squadra come titolare. Ho giocato così al fianco di Marta Carissimi, Patrizia Panico, Ilaria Pasqui, Tatiana Zorri, Emanuela Tesse, tutte giocatrici top di quel periodo. È arrivata quindi la convocazione in Nazionale (prima Under 15, poi Under 19).*

(continua nella pagina successiva)

Dopo un primo anno di Campionato Europeo seguono una seconda e una prima piazza tra lo stupore generale. Penso di dovere tutto alla esperienza fatta nei sei anni con il Torino, dove ho giocato al fianco di tante calciatrici di alto livello. In seguito mi sono trasferita alla Roma dove ho fatto tre campionati, vincendo uno scudetto, assieme ad atlete di grande talento come Alessia Tuttino e Ilaria Pasqui.

D: *Parlaci del tuo incontro con Tatiana Zorri, prima come calciatrice e successivamente come tua allenatrice.*

R: *Pur se giovanissima ero appena arrivata in una società di Serie A: da novellina, ti toccano ruoli come: portare i palloni, pulire le scarpe e ... andare a sventolare la sciarpa della società all'arrivo all'aeroporto di un nuovo giocatore importante. Così, con tutto lo staff siamo andati ad accogliere Tatiana Zorri. Da come me l'avevano descritta mi aspettavo di vedere una donna possente: invece mi sono trovata di fronte una ragazza minuta minuta. Una volta in campo tuttavia era veramente di una categoria superiore. Durante una delle prime partite giocate insieme lei fece un fallo da cartellino rosso, l'arbitro non capendo la dinamica espulse me senza che nessuno prendesse le mie difese. In quel momento capii che lei era Tatiana Zorri, io una ragazzina agli esordi.*

(continua nella pagina successiva)

In ogni caso, Tatiana è sempre stata una calciatrice molto umile, che non ha mai fatto pesare il suo standing: poche chiacchiere e molti fatti. La rosa di quella squadra annoverava anche Patrizia Panico, Ilaria Pasqui, Emanuela Tesse: tutto ciò faceva sì che per me anche gli allenamenti erano una prova da sostenere con il massimo impegno. Il destino ha voluto che ora Tatiana sia la mia allenatrice: lei ha una gestione del gruppo molto valida e trasmette delle sue competenze con tranquillità: ha così formato una squadra molto unita che - in questo momento - è prima in campionato; non siamo le più forti ma le più coese: questo ci porta a vincere le partite.

D: Tatiana, ti ha fatto entrare nella grande famiglia ISS: perché? E soprattutto cosa ti aspetti?

R: Per me la formazione continua è molto importante: ancora oggi quando Tatiana mi allena ritorno a essere la bambina di 15 anni, una spugna che vuole apprendere tutto. Ho anche deciso di prendere il patentino da allenatore. Durante i Campionati Europei da me disputati un grande allenatore ha detto che una squadra è il prodotto algebrico tra i singoli: basta che uno dia “zero” in campo e risultato di tutta la squadra sarà pari a zero.

(continua nella pagina successiva)

Ho deciso pertanto di intraprendere questo percorso nel vostro centro di formazione per capire fino a che punto debba lavorare per essere decisiva all'interno di una squadra; e voglio imparare dai più bravi.

D: Cosa pensi sia utile per far conoscere questa metodologia di lavoro individuale anche al mondo del calcio femminile?

R: *Innanzitutto che c'è uno spazio di crescita enorme, tutto da esplorare. Inoltre, vorrei far capire l'importanza della tecnica individuale, anche per sgombrare il campo dagli equivoci; non basta portare l'attenzione al singolo gesto: la tecnica è legata alla tattica, allo stare in campo, al "perché", al "dove" e al "quando". Ritengo che un giocatore possa evolvere solo se è "pensante" ovvero in possesso dei meccanismi cognitivi che permettono di fare la cosa migliore in un preciso momento. Il fatto che io avessi una tecnica superiore alla media mi dava la possibilità di "ragionare" in campo.*

D: Che cosa che ti affascina di più in questo percorso?

R: *il fatto che voi abbiate guardato e fatto esperienza anche al di fuori dei confini italiani: sono affascinata dai racconti dei percorsi formativi fatti insieme al Real Madrid e al Barcellona. Fino a oggi io ho potuto vedere soltanto come si lavora nel nostro paese: l'idea di collaborare con persone che*

(continua nella pagina successiva)

hanno un orizzonte così ampio significa che potrò nutrirmi di nozioni preziose e differenti rispetto alla norma per formarmi una mia identità competitiva: non si finisce mai di imparare.

D: Cosa puoi dire, e dare, a una ragazzina che inizia a giocare a calcio?

R: Tanto! Gli posso dire che questo sport ti dà la possibilità di sognare; e dare la spinta per nutrire quella voglia, quella determinazione necessaria a raggiungere quei traguardi che da bimba ho sognato.

D: ci lasciamo con una promessa? Se vinci il Campionato che ne dici di scrivere l'inno musicale dell'ISS e venirlo a cantare in pubblico a inizio anno?

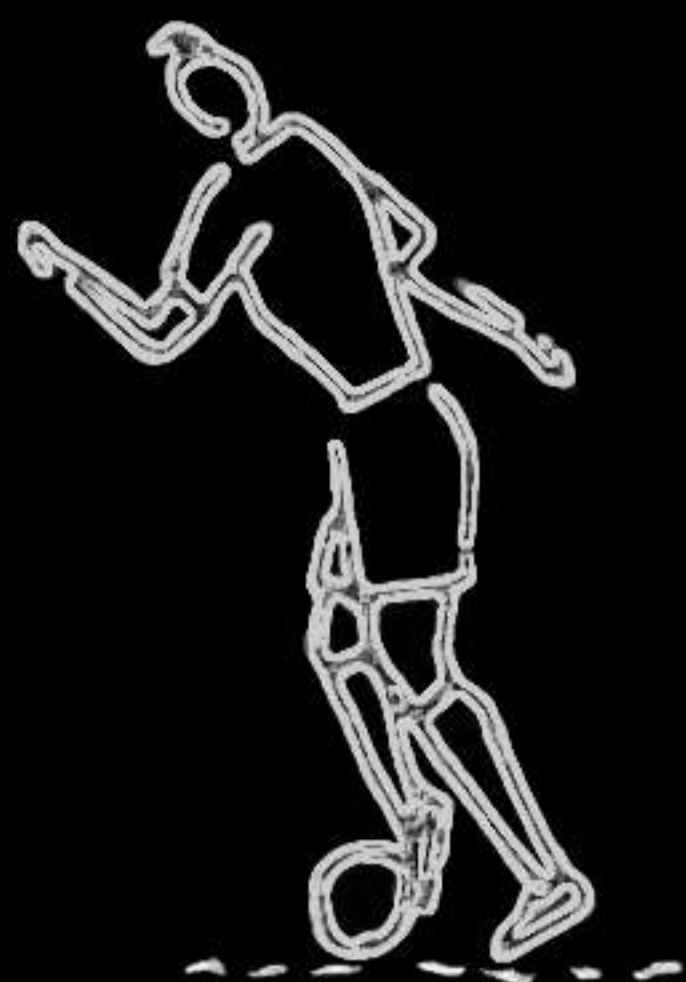
R: Affare fatto !!

Pamela Gueli è un attaccante di ruolo: con la Nazionale italiana nel luglio 2008 ha vinto gli Europei Under-19 . Nella fase finale della competizione ha giocato quattro partite segnando tre gol, risultando la migliore marcatrice delle azzurrine. L'UEFA l'ha anche annoverata tra le dieci migliori giocatrici del torneo.

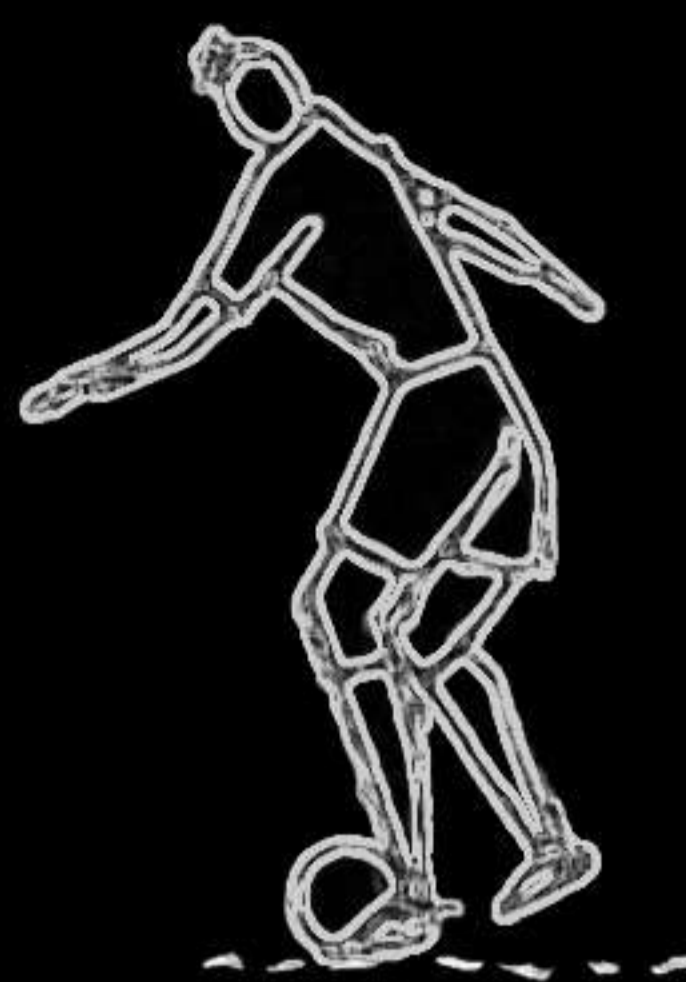
Ha giocato nel calcio femminile a 11, fino al 2015, scegliendo in seguito il calcio a 5. Attualmente è alla terza stagione nelle fila del Pinerolo F.C., squadra piemontese che milita in Serie C femminile nel girone A.

Al di fuori del calcio, ha acquisito notorietà mediatica con la partecipazione come cantante all'undicesima edizione di "Amici di Maria De Filippi.

1



2



3



4



5



6



7



8



Pillole di tecnica

UN SUPERAMENTO FRONTALE

Avvolgimento e spostamento

In questo numero approfondiamo un gesto di “superamento frontale”: l'avvolgimento e lo spostamento.

Questo gesto prevede una finta (una falsa informazione) e un dribbling (il superamento dell'avversario).

Come si esegue?

Poco prima di affrontare l'avversario frontalmente la gamba d'appoggio, in questo caso la sinistra, va messa in linea con il pallone in modo da riuscire a proteggerlo.

La gamba destra avvolgerà la palla passando davanti a questa in modo da nasconderla all'avversario anche soltanto per un attimo e dirigendo la punta del piede, le spalle, lo sguardo e il ginocchio verso la direzione in cui si finge di andare (falsa informazione).

Un attimo dopo, l'esterno del piede sinistro con la punta rivolta verso l'alto sposterà il pallone diagonalmente in modo da superare l'avversario diretto (dribbling).

(continua nella pagina successiva)

Questi gli errori più frequenti:

La gamba d'appoggio non protegge la palla

Il corpo non si piega a sufficienza

Il piede che finge non avvolge la palla, ma la scavalca

Spalle, sguardo, ginocchio e punta del piede non sono rivolti verso la direzione in cui si finge di andare

Il gesto è eseguito lentamente

La distanza dall'avversario è inesatta

La palla non viene attaccata

Le braccia sono attaccate al corpo

Lo sguardo è fisso sulla palla

La ripartenza non è sufficientemente rapida.

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



ISSMAG DICEMBRE 2022

Stare bene. Prevenire i malanni di stagione di Vanessa Pigino

Il freddo è tra le maggiori cause delle difese immunitarie basse: non tanto perché il sistema immunitario funzioni meno bene con il freddo (anzi!), quanto perché per combattere il freddo le persone stanno al caldo, con le finestre chiuse, in ambienti stretti.

Proprio qui - in ufficio, in casa, in metropolitana e al centro commerciale - proliferano i microrganismi. Ma non solo.

Tra le cause delle difese immunitarie basse possiamo elencare anche l'abuso di antibiotici, lo stress oppure alcune patologie.

Praticare sport e muoversi all'aria aperta non dovrebbe mai essere scoraggiato, ma incentivato a rendere l'attività fisica una buona abitudine di vita.

Contrariamente a quanto molti pensano, praticare attività fisica al freddo non è di per sé la causa delle malattie respiratorie più frequenti. Ma il contatto tra ragazzi a scuola, il passaggio da ambienti caldi al freddo esterno, la produzione di sudore possono non aiutare i nostri ragazzi.

Ecco 8 consigli per aiutare i nostri giocatori ad ammalarsi di meno mantenendo il loro sistema immunitario in salute.

(segue alla pagina successiva)

1. Bevi acqua : l'idratazione è fondamentale per mantenere buone difese immunitarie e ridurre il rischio di malattie da raffreddamento. I bambini che praticano sport possono andare più facilmente incontro degli adulti a disidratazione e devono essere invitati a bere spesso durante tutta la giornata e, in particolare, dopo l'attività fisica.

2. Aumenta l'assunzione di vitamina C mangiando più agrumi e soprattutto il kiwi. Basta un kiwi al giorno per coprire quasi per intero il fabbisogno quotidiano di questa vitamina, ma va bene anche una bella spremuta di arancia e non dimenticare i cavolfiori (cotti brevemente al vapore perché la vitamina C si distrugge con il calore), gli spinaci e le altre verdure a foglia verde, magari condite con succo di limone.

3. Usa il limone: non solo per condire le verdure ma anche nelle tisane, nell'acqua dell'allenamento perché è ricco di vitamina C, potassio, acido citrico, limonene e pinene. I limoni hanno un alto contenuto di potassio, capace di reintegrare i sali minerali persi, e un alto contenuto di vitamina C, pari a circa 58 mg per 100 grammi. Questa vitamina aiuta ad aumentare le difese immunitarie e a contrastare le infezioni dell'organismo, come ad esempio quella del mal di gola. L'acido citrico contenuto nel limone svolge un'azione antibatterica e antiossidante, mentre limonene e pinene hanno proprietà antinfiammatorie.

(segue alla pagina successiva)

Inoltre, il limone abbassa la febbre, allevia i disturbi respiratori come la tosse e i reumatismi.

4. Mangia frutta secca : una scorta di Omega 3. Preziosi alleati del sistema cardiovascolare, gli Omega 3 sono acidi grassi essenziali capaci di intervenire positivamente sui trigliceridi e sulla pressione sanguigna. Contrastano, inoltre, le infiammazioni e l'invecchiamento cellulare. Inserite una fonte di Omega 3 nella vostra dieta quotidiana: noci, nocciole, mandorle, pistacchi, ma anche i semi di zucca, di sesamo. Questi alimenti contengono anche elevate quantità di vitamina E e sono ricche di ferro, calcio e zinco.

5. A cena fai un buon brodo o una zuppa – il brodo caldo crea vasodilatazione ed è quindi benefico per le vie aeree superiori irritate, mentre una zuppa di aglio, cipolla e porro, servita ben calda e magari con un'aggiunta di peperoncino, è un ottimo modo per indurre la sudorazione e aiutare a espellere eventuali virus. Sebbene non sia sempre gradito a tutti, l'aglio è, fin dall'antichità, uno dei più fedeli alleati del sistema immunitario, grazie alle sue proprietà antibatteriche e antinfiammatorie.

L'elevato contenuto di zolfo contrasta la crescita batterica e contribuisce a mantenere pulito e in salute il nostro intestino, mentre l'allicina ha effetti antimicrobici e antibiotici che contribuiscono sensibilmente ad accrescere le difese immunitarie.

(segue alla pagina successiva)

6. Dopo cena, una calda tisana all'eucalipto è un ottimo rimedio per disintossicare l'organismo, rafforzandone le difese immunitarie. All'eucalipto può essere aggiunto anche timo, tiglio e menta. L'infusione libererà le vie aeree oltre a lasciare un senso di freschezza a lungo. Oppure una tisana pronta a base di echinacea, conosciuta come un vero e proprio antibiotico naturale: aiuta il nostro corpo a difendersi dai microrganismi patogeni, sia in fase di prevenzione che in fase di cura, per accelerare la guarigione. In particolare l'echinacea è raccomandata per contrastare le malattie da raffreddamento: utilizzarla in via preventiva, ci permette di metterci al riparo per tutto l'inverno.

7. Riduci al minimo il consumo di spezie, caffè, carni rosse, cioccolato e alcolici e di cibi grassi come latticini, dolci e zuccheri semplici. Sono tutti alimenti infiammatori che indeboliscono il nostro sistema immunitario

8. Mangia almeno 5 porzioni giornaliere di frutta e verdura: è importante per supportare il nostro sistema immunitario. Al loro interno, infatti, vi sono quantità elevate di vitamine, minerali e antiossidanti, sostanze fondamentali per la buona salute del corpo e per combattere le infezioni. Frutta e verdura hanno anche molta fibra solubile, utile per la nostra immunità dato che è il cibo necessario ai batteri buoni che vivono nel nostro intestino e ormai è risaputo che un microbioma sano favorisce anche un sistema immunitario efficiente.

Vanessa Pigino | info@VanessaPigino.net



Lo sponsor GTZ-DISTRIBUTION Il primo distributore italiano Teamwear

G.T.Z. DISTRIBUTION s.r.l. è costituito da un gruppo appassionato e altamente professionale nel mondo dello sport e del Teamwear.

Siamo esperti e incubatori di idee innovative nel settore degli articoli d'abbigliamento e accessori di innumerevoli discipline sportive.

Dal 2011, la nostra formazione quotidiana è impiegata nel porre la giusta attenzione alle tecnologie e innovazioni dei tessuti che migliorano e aiutano le performance di tutti gli atleti.

GTZ-Distribution è un punto di riferimento esclusivo in Italia con il quale costruire per tutte le società sportive, associazioni piccole, grandi o dei maggiori campionati nazionali ed europei o negozi: il partner con l'obiettivo di proporre qualità, metodo e giuste soluzioni.

La stretta collaborazione con il marchio NIKE ha consacrato, in pochi anni, GTZ come "focus Europa", nonché il primo distributore italiano Nike Team, con importanti collaborazioni anche internazionali.

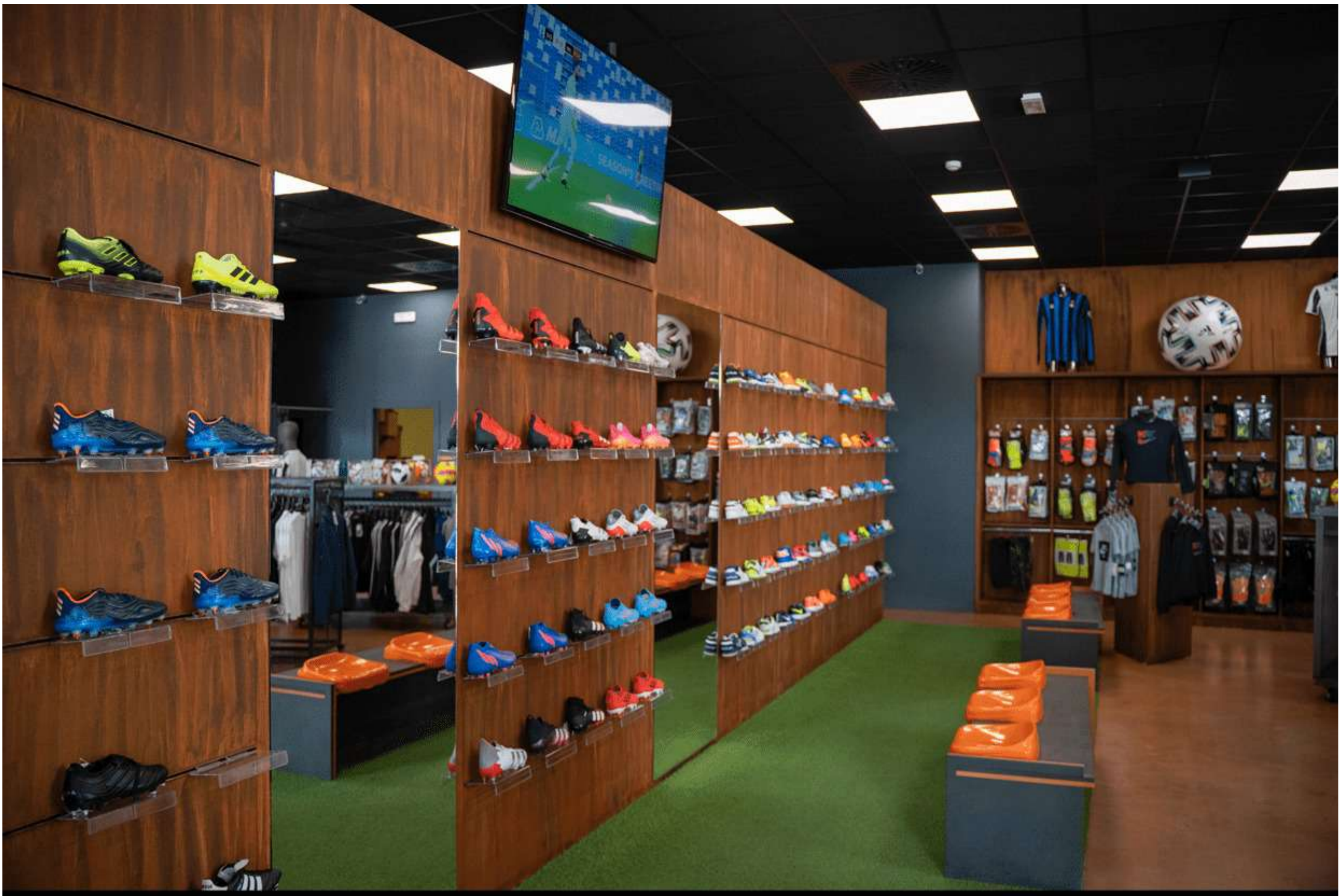
(segue alla pagina successiva)

Con ADIDAS, l'attenzione alla sostenibilità ha raggiunto un'importante svolta per tutti coloro che scendono in campo consapevoli di difendere anche il futuro del nostro pianeta. La partnership con il marchio LE COQ SPORTIF ha creato un prodotto ad alta targhettizzazione di prezzo, nonché qualità, avendo riportato in Europa la produzione del tessuto e la tinteggiatura.

Con PUMA entra nella gamma GTZ una linea di abbigliamento per squadre di eccezionale qualità e costruzione tessile, nonché di solidità e resistenza.

GTZ- Distribution è partner dal 2020 della Lega Nazionale Dilettanti (LND), per la quale personalizza e distribuisce i palloni ufficiali dei campionati di calcio maschili e femminili della serie D, categorie d'eccellenza e promozione, fondate sulla passione smisurata di atleti e di una community che vive ogni giorno sui campi d'Italia.

GTZ... Only the prestigious ones!



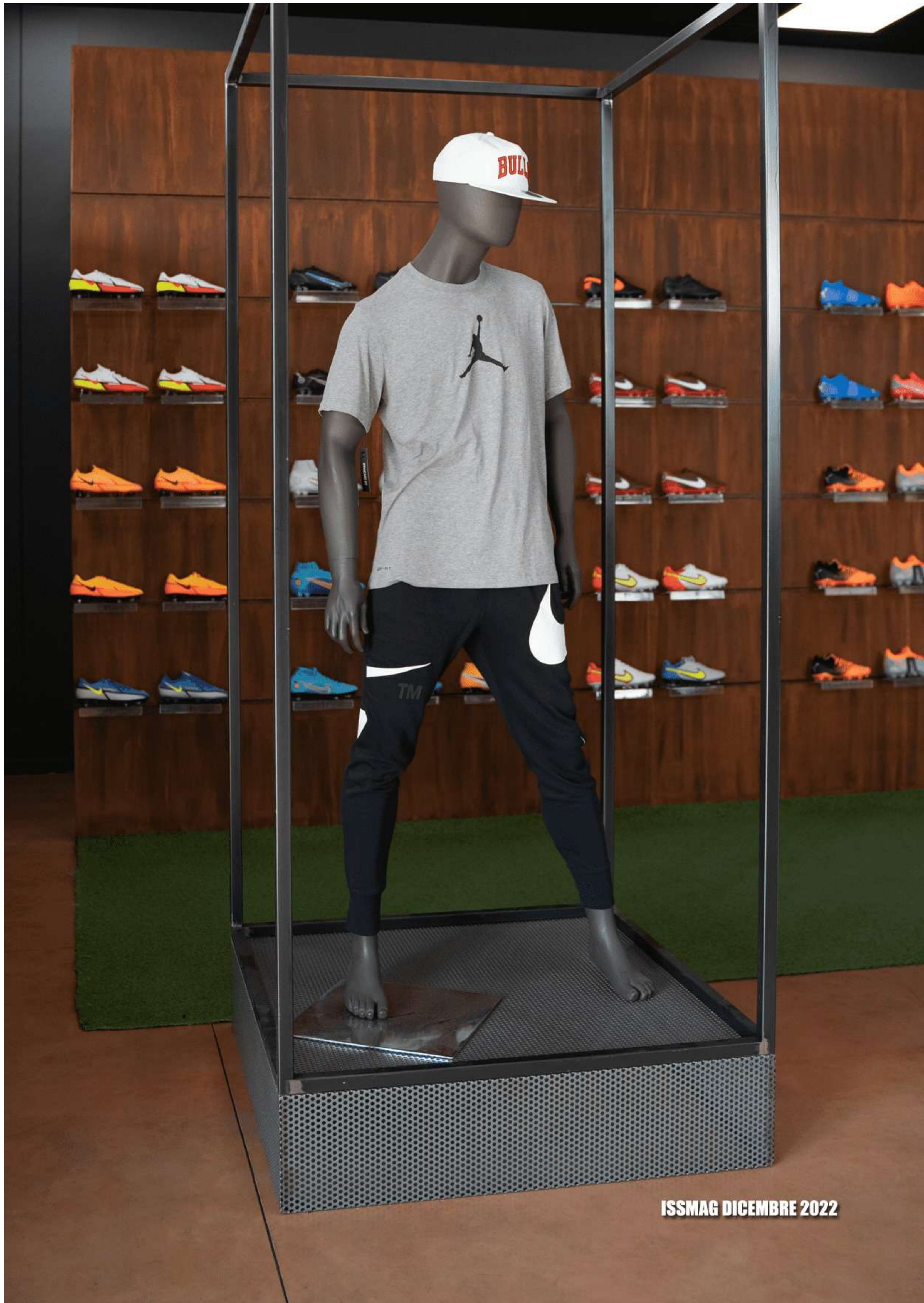
ISSMAG DICEMBRE 2022

**Lo sponsor
OFFICINA DELLO SPORT
marchio della holding
G.T.Z. DISTRIBUTION**

OFFICINA DELLO SPORT è l'e-commerce per tutti gli sportivi appassionati che ricercano in un articolo la massima prestazione, l'alta tecnologia, i materiali più leggeri per vestire gli atleti e le atlete di tutte le età e livello agonistico, per aiutare a raggiungere i traguardi e conquistare grandi vittorie personali e di squadra. Opera solo con i migliori brand internazionali NIKE, ADIDAS, PUMA, LE COQ SPORTIF. È il primo portale in Italia ad essere fornitore esclusivo delle società sportive dal primo livello alle categorie avanzate.

My club shop è l'area riservata agli sportivi tesserati e fan che possono acquistare comodamente da casa i kit personalizzati selezionati dal proprio dirigente sportivo e il *merchandising* per tutti i fan e appassionati della squadra del proprio territorio.

O.D.S. è una *community social* con anteprime esclusive, *contest* e contenuti *reel* di elevata qualità, innovativi e di grande interesse mediatico, con oltre 1 milione di visualizzazioni si è imposto nel panorama dell'*entertainment social* di Instagram, Tik Tok e You Tube.



Lo sponsor GLI STORE OFFICINA DELLO SPORT

Estetica grintosa con pareti in caldo corten, stile industrial del grigio acciaio e il pavimento verde brillante da stadio, questo il *mood* degli *Store* Officina dello Sport, in cui si viene accolti. Uno spazio che racconta le espressioni del vero sportivo: competitivo, a volte sfrontato, ma pieno di coraggio, talentuoso, ribelle, dirompente e con una smisurata passione dentro.

Ci trovi a:

Aosta (calcio)

Castelfranco Veneto (calcio)

Genova (running)

Roma (nuoto, padel e training)

Udine (calcio e basket)

Verbania (calcio e training)

Trento (calcio e basket)

Il tuo sport è la nostra passione.

Officina dello Sport - We forge your style

ISSMAG è il notiziario 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