



REDAZIONALE

Campionati al termine: consumazioni emozionali.

A cura di **ROBERTO BONACINI – VALERIA DOLCI**

La presentazione del palinsesto mensile.

Ben ritrovati a tutti.

La stagione va ormai al termine.

Ultime gare, ultimi allenamenti, ultimi momenti da condividere con persone e cose che per tanti mesi hanno fatto parte della vita dei calciatori e degli allenatori...il campo, lo spogliatoio, le docce...si proprio quelle...quelle che tolgono la fatica, le tensioni al termine d una dura giornata di lavoro e che rappresentano sempre l'ultimo atto di un gara, di un allenamento.

E in queste ultime giornate non è soltanto acqua quella che scorre sul corpo degli atleti, non è solo fango e sudore quello che tristemente li abbandona e che li lascia nudi sotto una doccia che a volte sembra ghiacciata.

E' in questo momento, in questo attimo, collocato in una stagione che si porta stancamente al termine, che ogni giocatore, protagonista o comparsa, della stagione "pallonara" si rende conto non solo di quanto possa essere liberatoria questa ultima doccia prima dell'estate, ma anche di quanto possa essere triste e veloce questa "ultima volta" che scivola via senza che si possa fermare.

Tanti ricordi, tanti pensieri, tante emozioni.

Fare calcio, come del resto praticare qualsiasi altro sport di squadra, non è soltanto giocare i novanta minuti della partita, ufficiale o amichevole, ma è anche l'attimo prima di entrare in campo, quel profumo intenso della tensione che entra in circolo creando movimenti scoordinati dentro lo stomaco, l'adrenalina pronta a scatenarsi in tutto il corpo al fischio d'inizio, per sostenerti in un solo, unico e costante obiettivo: correre più forte dell'avversario.

Ma ancora prima del risultato da ottenere, che è sempre importante, giocare al calcio vuol dire anche avere quella tenacia nel perseguire, giorno dopo giorno, partita dopo partita, un piccolo superamento di se stessi, come giocatori, come persone.

Giocare in squadra non solo per affrontare una gara, per vincere o perdere, ma anche per essere parte di un gruppo di persone, che vince o perde un incontro gioendone o soffrendone collettivamente.

"Uno per tutti...tutti per uno" questo il motto di un gruppo dinamico dove ogni anno nuovi arrivi portano a conoscersi, a scrutarsi, a relazionarsi per voglia e/o per forza con tutti.

Un qualcosa dove pertanto ci si studia, ci si confronta, ci si valuta.

Lo spogliatoio, anche materialmente, diventa per ogni atleta, con borse, palloni, divise, bagnoschiuma, shampo, creme, asciugamani il primo vero locale nel quale ambientarsi e divincolarsi, come fosse un pezzetto di casa nello spogliatoio stesso, da condividere con gli altri.

Queste quattro mura per un po' diventano una seconda abitazione, o a volte la prima (visto il tempo che ci si passa), con emozioni contrastanti che vanno dalle speranze ai risultati ottenuti, dall'ansia prima delle partite all'adrenalina in campo, dalla rabbia della sfida al sorriso dei compagni.

Tutto questo catapultato settimanalmente su un campo che spesso sembra essere una collina dove prima si sale, poi si scende, poi improvvisamente ci si impenna di nuovo; un prato verde dove si corre verso la porta...quella delle proprie passioni in cerca della vittoria.

La stagione è al termine e quel fischio che sancisce un finale è arrivato.

L'ultima partita, l'ultimo allenamento è concluso.

Tutti sotto la doccia fanno i conti con loro stessi, a volte soli, a volte vuoti...ma pur sempre in compagnia, ancora, di compagni di cui ormai si è cominciato a conoscerne il talento, a scoprirne il carattere...a viverli,

E in questi ultimi istanti della stagione, nel susseguirsi di gesta o comportamenti ormai codificati da giorni, mesi ed anni di pratica, tutti gli interpreti raccolgono quel che resta nello spogliatoio e si dirigono verso quel pullman che li aspetta per portarli verso casa o chissà verso quali altri mete, quali altri squadre, quali altre città.

Quel pullman che in questo momento sembra soltanto crudele come a volere sradicare ogni atleta dal suo posto, dal suo habitat.

Una collocazione dove ognuno vorrebbe rimanere, sporco di tante emozioni vissute, con l'odore addosso dei compagni, delle tensioni, dello spogliatoio e di quel calore e di tutto quanto regna nel gruppo nel prima e dopo di ogni partita, di ogni allenamento.

Pian piano i colori del campionato e di tante giornate spese e trascorse sul campo vanno sbiadendo.

Dalla finestra delle docce si vede il terreno di gioco e di lavoro cupo e vedovo dei suoi naturali colori come a ricordare che anche lui, con noi, ha dato anima e corpo per perseguire sogni e speranze.

E così, in tale contesto, vanno anche al termine, consumati, i barattoli di shampoo e bagnoschiuma, contenitori colorati di cui si è annusato il profumo, guardato il colore, usato l'essenza ogni giorno.

Siamo proprio al termine...chiudiamo il rubinetto della doccia.....buttiamo l'ultimo "bocchetto" in un cestino ormai pieno...e, controllando che sulle panche non sia rimasto più nulla, ci chiudiamo dietro la porta dello spogliatoio.

Un saluto a tutti...alla prossima avventura.





ARTICOLO N° 1 – REDAZIONALE – BONACINI ROBERTO

Campionati al termine: consumazioni emozionali.

La presentazione del palinsesto mensile.

ARTICOLO N° 2 - ALIMENTAZIONE – FUSCO LUIGI

L'alimentazione del calciatore.

Semplici informazioni da sapere per coloro che praticano e/o insegnano l'attività sportiva.

ARTICOLO N° 3 - CALCIO & MEDICINA – DOTT. VALENT ALESSANDRO

Conoscere per prevenire: le lesioni muscolari nel calcio.

Analisi delle principali lesioni muscolari, infortuni che hanno un'incidenza del 10-30% nell'attività dello sportivo.

ARTICOLO N° 4 - CALCIO & MEDICINA – DOTT. CAVALLINO STEPHEN

Proloterapia: traumatologia - le lesioni legamentose.

Dagli Stati Uniti la metodica per il trattamento del dolore cronico e del recupero rapido.

ARTICOLO N° 5 - GESTIONE E REGOLAMENTI – BONACINI ROBERTO

La durata della gara: decisioni ufficiali Figc e guida pratica I fab e Aia.

Dal Regolamento del Gioco del Calcio, parliamo della durata della gara.

ARTICOLO N° 6 – PSICOLOGIA & CALCIO – TAVOLETTI STEFANO

Il potere della visualizzazione.

Come conseguire gli obiettivi anticipandoli mentalmente.

ARTICOLO N° 7 - PREPARAZIONE – LANZA GIACOMO

Calcio e "Pilates": la Powerhouse.

La metodica del "Pilates" per abbassare la percentuale di traumi muscolari ed innalzare la capacità di recupero in seguito ad infortuni.

ARTICOLO N° 8 - ESERCITAZIONI – MARCHI ERNESTO

Scuola Calcio: come sviluppare la sensibilizzazione piede-palla per mezzo di esercizi specifici con l'utilizzo delle retine.

Come ottenere da una semplice retina un importante strumento per esercitare la sensibilizzazione piede-palla.

ARTICOLO N° 9 - SETTORE GIOVANILE – BRUNI MAURIZIO

Categoria Pulcini: il mesociclo di lavoro utilizzato nel mese di Marzo dalla Scuola Calcio Specializzata A.S. Saurorispecchia (GR).

Le unità di lavoro utilizzate dall'A.S. Saurorispecchia per la Categoria Pulcini, anno 1998.



ARTICOLO N° 10 - SETTORE GIOVANILE – BRUNI MAURIZIO

Categoria Esordienti: il mesociclo di lavoro utilizzato nel mese di Marzo dalla Scuola Calcio Specializzata A.S. Saurorispecchia (GR).

Le unità di lavoro utilizzate dall'A.S. Saurorispecchia per la Categoria Esordienti.

ARTICOLO N° 11 - SETTORE GIOVANILE – BRUNI MAURIZIO

Categoria Esordienti: le linee guida di lavoro, per il mese di Maggio, della Scuola Calcio Specializzata A.S. Saurorispecchia (GR).

Gli obiettivi preventivati per la Categoria Esordienti nel mesociclo di Maggio.

ARTICOLO N° 12 - SETTORE GIOVANILE – URGNANI GIANLUCA

Categoria Piccoli Amici: come strutturare una seduta di allenamento completa (esempio N° 2).

Esercitazioni tecniche per l'apprendimento dei gesti e degli schemi motori di base riferiti alla Categoria Piccoli Amici.

ARTICOLO N° 13 - L'INTERVISTA – BONACINI ROBERTO

Qualità dell'allenatore, gestione del gruppo, metodologia ed organizzazione di lavoro: la parola a Mister Cristiano Cantarelli.

Come la conoscenza ed il confronto tra tecnici può creare valore aggiunto in termini di aggiornamento e formazione professionale: l'intervista a Cristiano Cantarelli, allenatore degli Esordienti Regionali del Chievo Verona.

ARTICOLO N° 14 - L'INTERVISTA – BONACINI ROBERTO

L'allenatore, il gruppo, l'allenamento, per non dimenticare la gara e la tattica: la parola a Simone Settesoldi.

Come la conoscenza ed il confronto tra tecnici può creare valore aggiunto in termini di aggiornamento e formazione professionale: l'intervista a Simone Settesoldi, allenatore dell'Impavida Vernio (PO) militante nel Campionato di Eccellenza Toscana Girone A.

ARTICOLO N° 15 - SETTORE GIOVANILE – URGNANI GIANLUCA

Categoria Esordienti: la programmazione annuale dell'allenamento.

Come cominciare a lavorare per la prossima stagione: obiettivi, metodi e programmazione dell'allenamento.

ARTICOLO N° 16 - ESERCITAZIONI – PECCATI GABRIELE

Giochiamo a scartarci - una progressione didattica per migliorare il dribbling mediante esercitazioni ludiche.

Sei diverse esercitazioni a tema, in progressione didattica, per migliorare il dribbling tra i più piccoli.

ARTICOLO N° 17 - TATTICA – CECCOMORI MARCO

Risolvere il problema: la squadra è abile nel filtrare e nell'interdire ma non riesce a gestire adeguatamente la palla appena recuperata.



Quale percorso didattico per risolvere una problematica che spesso condiziona negativamente il rendimento della nostra squadra?

ARTICOLO N° 18 – TATTICA – TOSSANI MICHELE

Analisi tattica: i compiti del difensore centrale nelle varie fasi di gioco.

Il ruolo del difensore centrale, in fase offensiva e difensiva, nel calcio moderno.

ARTICOLO N° 19 - SETTORE GIOVANILE - PAGAN ANDREA

Categoria Allievi: il mesociclo di Aprile del S.S.D. Noventa Calcio (PD).

Le unità di lavoro utilizzate dal S.S.D. Noventa Calcio (PD) per la Categoria Allievi, anno 1992.

ON LINE DAL 11/05/08

ARTICOLO N° 20 - IL NUMERO UNO – RAPACIOLI CLAUDIO

La prestazione dei portieri nelle partite di semifinale di Champions League 2007/2008: cosa analizzare e come valutare.

Tipologie d'intervento e considerazioni generali sulla prestazione dei N° 1 impegnati nelle semifinali della massima manifestazione europea

ON LINE DAL 11/05/08

ARTICOLO N° 21 - SETTORE GIOVANILE – URGNANI GIANLUCA

Categoria Esordienti: il 1° periodo preparatorio.

Le prime 12 sedute di allenamento per la Categoria Esordienti.

ON LINE DAL 11/05/08

ARTICOLO N° 22 - PREPARAZIONE – PETRIGNANI ROBERTO

Come strutturare un adeguato riscaldamento calcistico riducendo il rischio di lesioni durante la competizione.

Esempio di riscaldamento pre-gara svolto da una squadra professionistica.

ON LINE DAL 18/05/08

ARTICOLO N° 23 - PREPARAZIONE – LANZA GIACOMO

Esercitazioni combinate: quattro proposte per allenare le componenti della resistenza per mezzo di partitelle a tema ad alta intensità.

Esercitazioni, tempi di lavoro e di recupero per allenarsi con la palla.

ON LINE DAL 18/05/08

ARTICOLO N° 24 - TATTICA – DE LEO EMILIO

Come migliorare gli inserimenti a rimorchio attraverso otto esercitazioni a tema.

Allenare la squadra ad attaccare con i centrocampisti.

ON LINE DAL 18/05/08



ARTICOLO N° 25 - MODULI E SCHEMI – PRESTIGIACOMO LUCA

Contrapposizione tattica: 3-5-2 contro 3-4-3.

Come contrapporre il 3-5-2 al 3-4-3 nelle due fasi di gioco.

ON LINE DAL 25/05/08

ARTICOLO N° 26 - PREPARAZIONE – STRACQUADANEO GIUSEPPE MARIA

L'allenamento intermittente.

Nuove proposte di esercizi per migliorare la potenza aerobica.

ON LINE DAL 25/05/08

ARTICOLO N° 27 - ESERCITAZIONI – DAMIANI CLAUDIO

Come allenare la capacità di pensare, per agire nel minor tempo possibile, attraverso mirate esercitazioni psicocinetiche.

Allenare il pensiero e l'esecuzione, di ciò che la mente ha elaborato, nel minor tempo possibile.

ON LINE DAL 25/05/08