



# laRotta



un'esperienza di sport che duri per la vita



## la "giovine" Italia

**D**opo 60 anni l'Italia non disputerà un Mondiale e la notizia è grande, di quelle difficile da digerire e difficili anche solo da immaginare prima di lunedì scorso. Tuttavia, ormai, non possiamo più tornare indietro, semmai ripartire, guardare avanti e al futuro.

Sì, ma come? Sembra che soltanto oggi, soltanto dopo un così brusco risveglio si sia aperto il vaso di pandora e siano fuoriusciti tutti i problemi connessi al nostro calcio, alla mancanza di talenti, di meritocrazia e alla carenza di competenze di molte figure che popolano il mondo calcistico ai massimi vertici. Una realtà che "i grandi" probabilmente non volevano vedere e nascondevano sotto il tappeto, sperando di salvarsi la faccia e andare avanti.

Ormai la goccia ha fatto traboccare il vaso e non ci si può più nascondere dietro a qualche risultato: in questo momento appare finalmente una grande verità, ossia che prima del risultato c'è molto altro da costruire e che ciò che raccogliamo ha bisogno di un periodo di crescita e maturazione

19 NOVEMBRE 2017 - ORE 15,30

**ARCELLASCO**

VS

VILLA D'ALMÈ VALBREMBANA

CAMPO SPORTIVO LAMBRONE

26 NOVEMBRE 2017 - ORE 14,30

VIMERCATESE ORENO

VS

**ARCELLASCO**

CAMPO SPORTIVO COMUNALE

(segue a pag. 4)



# Due chiacchiere con...

Lente d'ingrandimento sulla nostra **Juniors** che sta disputando un buon campionato regionale, per ora a metà classifica ma con margini di miglioramento, considerando che le squadre sono tutte molto vicine e a pochi punti di stacco, fatta eccezione per la capolista Lentatese che, per ora, ha conquistato un ottimo distacco dalle avversarie.

Buona anche la prova in Coppa Lombardia, con il passaggio del turno contro il Cantù Sanpaolo per 5 a 3, dopo i calci di rigore, aggiudicandoci così i quarti di finale, che andranno in scena in primavera.

Il mister **Luca Campana**, reduce da buoni risultati e da un buon 2-2 contro il Cabiato nello scorso weekend, analizza il momento della sua squadra, provando ad ipotizzare gli obiettivi, i cambiamenti e la crescita che i suoi ragazzi potrebbero raggiungere da qui alla fine del campionato.

**“Quali sono i punti da migliorare e su cui stai lavorando?”**

“Uno dei nostri problemi è che spesso cadiamo preda della confusione: la squadra fa fatica a mantenere la concentrazione a lungo durante la gara. Ci stiamo lavorando anche in allenamento proprio per abituarci a questi ritmi e ad interpretare le fasi della partita. Il limite più grande di questi ragazzi credo che sia fare quel passo in più durante le fasi di gioco: capire come sta giocando la squadra, che posizione tenere, cosa si può fare per cambiare in corsa. Non si fermano a ragionare e vedo che hanno l'ansia e la fretta di far gol, palla in avanti, senza capire che prima di tutto bisogna costruire da dietro e cercare di giocare a pallone”.

**“Da cosa possono essere dettate queste difficoltà?”**

“La maggioranza del gruppo è formata da ragazzi del 2000 e la differenza di età si sente soprattutto quando ci scontriamo con chi di 2000, in rosa, ne ha veramente pochi. Noi invece abbiamo un organico con i '99, tanti



2000 e anche qualche 2001: loro sono quelli che soffrono di più la differenza nella forza fisica, proprio perché sono sempre stati abituati a giocare con avversari della stessa leva, mentre ora gli si chiede di fare un salto di qualità”.

**“Credi che la scelta della società di non far giocare i '98 sia giusta?”**

“Credo proprio di sì: nel percorso di crescita ha senso rispettare le varie annate, è una scelta che pagherà l'anno prossimo e ne sono convinto. Ho già vissuto questo passaggio con gli Allievi 2001 l'anno scorso, quando abbiamo fatto metà stagione con i ragazzi di un anno in meno e abbiamo visto che hanno lavorato per adeguarsi a giocare con

ragazzi anche più grandi e, infatti, quest'anno stanno raccogliendo i frutti, perché hanno già passato la fase autunnale e faranno i regionali B in primavera”.

**“Quali sono i punti di forza della tua squadra?”**

“In primis il gruppo, perché sono ragazzi attenti, che si applicano e accolgono i miei suggerimenti. Credo che il nostro sia un buonissimo organico, con molti ragazzi che giocano e giocano bene: abbiamo tutte le possibilità di fare una buona stagione”.

**“Come è andata la stagione fino a questo momento?”**

“Siamo partiti bene, poi abbiamo avuto tanti infortuni e questo ha implicato anche il fatto di non riuscire sempre a lavorare con gli stessi ragazzi: avevo fuori 4 giocatori in difesa su 7, per esempio, e lavorare non è stato facile. Se non riesci a mettere in campo la stessa formazione per 2-3 turni di fila è difficile costruire qualcosa perché manca, appunto, la continuità. Stiamo prendendo dei gol davvero sciocchi, per errori del singolo o per ingenuità, proprio perché manca la parte in allenamento. Un allenamento tra l'altro, di alto livello, sulla falsariga della prima squadra, con ritmi diversi, ovviamente, per rispettare le età differenti, ma con la parte atletica molto intensa, ed ecco che anche dal punto di vista della preparazione fisica sappiamo che gli stiamo



chiedendo un altro salto di qualità”.

**“È buono anche il percorso in Coppa Lombardia fino a questo momento...”**

“Quando si gioca si punta sempre al massimo, quindi lo facciamo anche in questa competizione, visto che siamo a metà classifica, dobbiamo tenere vive entrambe, cercando di sfruttare anche la coppa perché comunque sarebbe una bella possibilità. Nonostante l'imprevedibilità della Coppa, con partite comunque secche o che possono finire ai rigori, credo che l'organico della nostra rosa potrebbe permetterci di raccogliere qualcosa di importante, vedendo anche gli organici delle altre squadre che abbiamo affrontato fino a questo momento”.

**“Cosa pensi della riforma del settore giovanile che tutti invocano, dopo l'esclusione dell'Italia ai Mondiali?”**

“Credo che il problema di questi anni sia stato il dover vincere e vincere subito, senza avere tempo di aspettare. Vediamo, per esempio, società come l'Atalanta che hanno avuto pazienza, invece, e hanno fatto crescere il settore giovanile e ora possono raccoglierne i frutti. E' ciò che predichiamo sempre

anche qui, soprattutto di giocare semplice, senza ricercare tacchetti o altri numeri solo perché li hanno visti fare: il calcio è un gioco semplice di per sé e deve restare tale. Si deve partire dalle basi e puntare alla formazione, in primis degli allenatori, che prima di tutto sono istruttori: servirebbero corsi, centri di formazione adeguati. Speriamo si investa su tutto questo non solo a livello professionistico ma anche dilettantistico: si potrebbero accorpare le piccole società a quelle grandi soprattutto per quanto riguarda il settore giovanile. Ci sono troppe scuole calcio anche in piccoli paesi, dove magari i bambini non riescono a ricevere una formazione adeguata. Dovremmo guardare tutti agli interessi dei ragazzi e non a quelli della singola società. Un cambiamento speriamo ci sia, ma credo che avverrà solo quando chi veramente ha giocato a calcio, come un Demetrio Albertini per esempio, potrà ricoprire certi ruoli istituzionali”.





# la “giovine” Italia

(continua dalla prima)

Non possiamo cogliere una mela acerba e sperare che sia dolce e succosa: tuttavia, questo, è ciò che ha fatto il calcio in questi anni, propinando ai nostri ragazzi l'ideale del “tutto e subito”, dell'importanza dell'esibizionismo, del gol, del giocare a tutti i costi, sempre e comunque, antepoendo obiettivi individuali a quelli di squadra. Lo sanno bene istruttori e dirigenti come i nostri, delle piccole e medie società, che, invece, hanno sempre creduto nei settori giovanili e hanno sempre difeso questo sacrosanto percorso: è dalle basi che si costruisce, è dai ragazzi che scegliamo di formare e istruire che potrebbero fiorire i campioni del domani.

Un concetto semplice, al quanto ignorato da chi potrebbe e dovrebbe investire molto proprio in questo settore, proprio come facciamo noi e società come noi: un progetto a cui difficilmente si rinuncia a livello dilettantistico e che, invece, paradossalmente, proprio a livello professionistico è stato fin'ora totalmente ignorato.

Urge dunque ripartire, come hanno ipotizzato in molti in questi giorni, sì ma come? Quale potrebbe essere un progetto concreto? Saremo in grado di attuarlo anche nella nostra nazione? Verrà fatto qualcosa, oppure finirà tutto “all'italiana”: tante chiacchiere, poi passerà un po' di tempo, nessuno ne parlerà più e quindi sembrerà che il problema non sia mai esistito?! Speriamo di no, ovviamente. Anche perché, spesso, le grandi rivoluzioni non servono, ma come abbiamo vissuto anche sulla nostra pelle, sono necessarie, a volte, delle riforme, dei cambiamenti importanti.

Potremmo ispirarci a quelle nazioni che ce l'hanno fatta davvero a ripartire e sono state in grado di creare un movimento del settore calcistico giovanile importante, grazie a investimenti e puntando soprattutto sulla formazione e la preparazione degli istruttori sopra ogni cosa.

Nazioni come la Francia, la Germania e l'Inghilterra hanno creato dei Centri tecnici federali di grande livello, puntando sulla vicinanza dei ragazzi alle famiglie nel loro percorso di crescita e non solo sulla tecnica e la tattica ma anche sull'educazione da tenere dentro e fuori dal campo. In Francia, già nel 1987 fu inaugurato il Centro tecnico federale di Clairefontaine, gestito direttamente dalla Federazione, dove sono cresciuti i migliori ragazzini tra i 13 e i 15 anni residenti nella zona di Parigi tra cui talenti come Henry, Gallas, Anelka, Saha, Diaby, Matuidi, fino ad investire circa 30 milioni di euro negli ultimi 13 anni.

In Germania, addirittura, la Federcalcio nel 2001 ha stravolto i settori giovanili obbligando le società di Bundesliga e Bundesliga 2 a dotarsi di una squadra in tutte le categorie a partire dagli under 12, pena la revoca della licenza. E dall'under 16 in poi in ogni rosa dovevano esserci almeno 12 potenziali nazionali. Sulla scia di quella francese, la federazione tedesca ha costruito 366 centri federali per ragazzini tra gli 11 e i 14 anni. I più bravi accedono in uno dei 45 centri di eccellenza dove proseguono la formazione tra i 15 e 18 anni. E così il calcio tedesco continua a produrre talenti a raffica.

Suggerimenti che potrebbero essere adottati tranquillamente dal calcio italiano e, per dirla tutta, guardando anche solo in casa nostra, alle nostre società, anche piccole e allo stesso tempo grandi come la nostra, che non hanno fatto altro che puntare su questo in tutti questi anni: formazione, istruzione, competenza e attenzione ai ragazzi fin dai loro primi calci, cercando di fornire tutti gli strumenti necessari per diventare un buon giocatore sia dentro che fuori dal campo.

Basta leggere la rosa della nostra prima squadra per capire, che nel nostro piccolo, ci siamo riusciti.





# Vincere..nella propria testa



Rialzarsi dopo una sconfitta, a volte, è davvero difficile; ancora di più se la sconfitta arriva senza demeriti, per una serie di errori o episodi sfavorevoli, per una dose di sfortuna. Nell'approfondimento di oggi parliamo di un argomento molto trattato nella Psicologia dello Sport, ossia l'Allenamento Mentale, abituarsi a vincere, avere l'atteggiamento giusto prima di una gara decisiva, essere emotivamente pronti ad affrontare una determinata sfida.

Sono stati scritti molti libri su questo tema, si sono tenute conferenze e da questa disciplina è nato il Mental Coaching, ossia un vero e proprio allenatore della mente. Prendiamo spunto dagli studi di Giancarlo Fornei, uno tra i formatori motivazionali italiani più importanti che ci sono occupati proprio di sport e della condizione mentale di un atleta prima della gara. Riportiamo uno stralcio di un suo articolo, dove sintetizza le cinque regole da seguire per avere l'atteggiamento giusto e provare a vincere nella propria testa, prima ancora che sul campo.

"Devi sapere che il cervello non è in grado di distinguere un evento reale da uno che è stato intensamente immaginato. Quindi, il visualizzarsi mentalmente nell'atto di fare "goal" oppure "un canestro", di "lanciare un peso o di effettuare un salto oltre il proprio limite", ed altro ancora, gioca un ruolo molto importante nel miglioramento della Tua performance sportiva.

I più grandi atleti del mondo, prima ancora di vincere sul campo, VINCONO NELLA LORO TESTA. Sanno bene

quanto sia importante per loro CREDERE e NUTRIRE il loro "Gioco Interiore" con continue "iniezioni" di ottimismo e positività. Tutti questi campioni, vecchi ed attuali, oltre al fisico ed alla tecnica (importantissimi) allenano la mente: oserei affermare la leva più determinante per la vittoria.

Allenarsi mentalmente aiuta, oltre ad aumentare le credenze positive e sviluppare il pensiero vincente, a gestire i nervi e restare calmi e concentrati. Calciatori e atleti di discipline varie, possono imparare a "spegnere" i pensieri negativi che disturbano la loro concentrazione e sviluppare quel famoso "dialogo interno" che metta in uno stato mentale positivo e guidi alla vittoria.

Nell'allenamento mentale non vi sono trucchi, ma solo una costante ripetizione "mentale" dell'esercizio o del gesto atletico.

I fattori mentali più importanti che puoi sviluppare sono cinque:

- 1. il rilassamento;**
- 2. la concentrazione;**
- 3. la visualizzazione;**
- 4. il dialogo interno o autoconvincione;**
- 5. la motivazione.**

(continua)



1. Sapersi rilassare è fondamentale per qualsiasi giocatore e atleta. Tramite tecniche come il training autogeno e la respirazione controllata, è possibile abbattere tutte le tensioni emotive che precedono solitamente partite e gare importanti ed arrivare all'appuntamento diminuendo tensioni e paure.

2. La capacità di concentrarsi prima della partita o dell'evento sportivo, permette al giocatore e atleta di non disperdere la sua tensione emotiva e, soprattutto, di focalizzarsi solo ed esclusivamente sulla prestazione sportiva.

3. La visualizzazione è la rappresentazione interna di un determinato movimento o azione di gioco (per esempio: il tiro di un calcio di rigore, quello libero dalla lunetta nel basket o l'entrata in acqua per un nuotatore). Ripetendo all'infinito il movimento dentro di sé, visualizzandolo continuamente, è possibile migliorarne la coordinazione dell'esecuzione, sino a farla diventare azione automatica nel momento in cui si verifica sul terreno di gioco.

4. Il dialogo interno o autoconvincimento, offre al giocatore e atleta la possibilità di annullare ogni stimolo e pensiero esterno che lo possono disturbare.

Attraverso il dialogo interno, l'atleta può ripetersi frasi motivanti o autoconvincersi di essere capace di quella certa prestazione. Purtroppo, troppi sportivi hanno un dialogo interno negativo e limitante. Anziché motivarsi, sanno solo porsi dei limiti da soli.

5. La motivazione è il vero ed unico segreto del successo. I calciatori e gli sportivi di successo sanno cosa vogliono, e soprattutto, si attivano per ottenerlo, compiono delle azioni, giorno per giorno, per raggiungere il loro obiettivo. Motivazione, è una parola composta di motivo e azione. Significa che ogni grande atleta ha un "Motivo" e compie delle "Azioni" per raggiungerlo.

Diversi studi attestano che i calciatori e gli atleti migliori hanno maggiore capacità di concentrazione e una volontà di affermazione superiore alla media. Questo significa che lavorando sullo stato mentale degli atleti, si potrebbe migliorarne le performance in molti di loro."





## ECCELLENZA

SQUADRA	PT	G	V	N	P	F	S	DR	MI
↑ Sondrio Calcio	24	10	7	3	0	24	9	15	2
↑ NibionnOggiono	23	10	7	2	1	19	5	14	3
= Verdello Intercomunale	20	10	6	2	2	15	9	6	2
↑ Cisanese	17	10	4	5	1	10	5	5	-3
↑ Vimercatese Oreno	17	10	5	2	3	13	12	1	-3
↑ Caprino	14	10	4	2	4	20	17	3	-6
↑ CasateseRogoredo	14	10	4	2	4	19	16	3	-6
↓ Brugherio Calcio	14	10	4	2	4	15	17	-2	-8
↓ Mapello	13	10	2	7	1	11	10	1	-7
↓ Villa D'Almè Valbrenbana	13	10	3	4	3	16	11	5	-7
↑ Mariano Calcio	13	10	3	4	3	10	11	-1	-7
= AlbinoGandino	9	10	2	3	5	15	20	-5	-11
↓ Arcellasco Città Di Erba	9	10	2	3	5	11	19	-8	-11
↓ Trevigliese	7	10	2	1	7	8	15	-7	-13
↓ Brianza Cernusco Merate	6	10	1	3	6	8	22	-14	-12
↓ Luciano Manara	4	10	1	1	8	7	23	-16	-16

## JUNIORES REGIONALE B

SQUADRA	PT	G	V	N	P	F	S	DR	MI
= Lentatese	26	10	8	2	0	26	2	24	6
= Biassono	21	10	6	3	1	17	8	9	1
↑ Cantù Sanpaolo	20	10	6	2	2	23	14	9	2
↑ Lissone	20	10	6	2	2	17	11	6	0
↓ Pro Lissone	18	10	6	0	4	25	16	9	-2
↓ Meda 1913	16	10	5	1	4	27	23	4	-2
↑ Mariano Calcio	16	10	5	1	4	26	17	9	-4
= Arcellasco	15	10	4	3	3	23	22	1	-5
= Serenza Carroccio	15	10	4	3	3	21	17	4	-5
↑ Bovisio Masciago	13	10	4	1	5	16	21	-5	-5
↓ Ardisci E Spera 1906	12	10	3	3	4	17	18	-1	-10
↓ Porlezese	10	10	3	1	6	15	22	-7	-10
↑ Molinello	9	10	3	0	7	19	22	-3	-11
↓ Menaggio	8	10	2	2	6	11	20	-9	-14
= Maslianico	5	10	1	2	7	10	41	-31	-17
= Cabiante	2	10	0	2	8	6	25	-19	-18

AlbinoGandino	-	Brianza Cernusco Merate
Arcellasco Città Di Erba	-	Villa D'Almè Valbrenbana
Cisanese	-	Caprino
Luciano Manara	-	Brugherio Calcio
Mapello	-	NibionnOggiono
Mariano Calcio	-	Verdello Intercomunale
Sondrio Calcio	-	Vimercatese Oreno
Trevigliese	-	CasateseRogoredo

Ardisci E Spera 1906	-	Arcellasco
Cabiante	-	Bovisio Masciago
Cantù Sanpaolo	-	Serenza Carroccio
Lentatese	-	Porlezese
Lissone	-	Maslianico
Mariano Calcio	-	Biassono
Menaggio	-	Pro Lissone
Molinello	-	Meda 1913

\* fonte Tuttocampo.it



