

# IL CALCIO

illustrato



MENSILE DEL CALCIO DILETTANTISTI

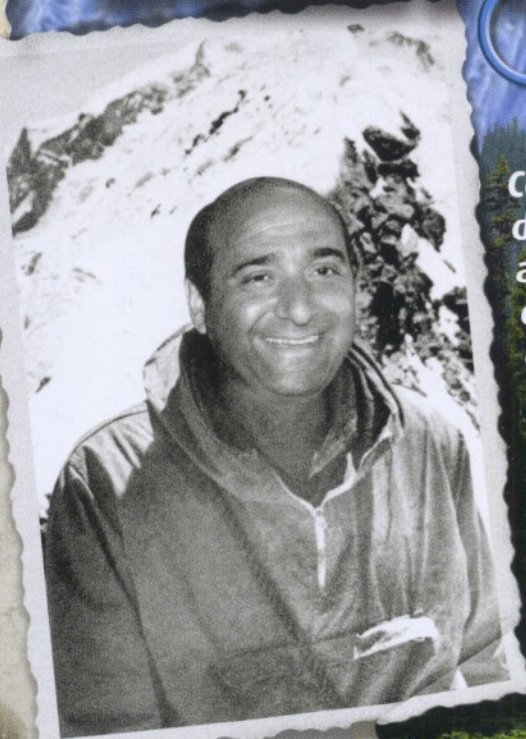
N.98 Novembre 2009

INSIEME PER LA  
LEGGE QUADRO

# CORDATA PER I DILETTANTI



Con il plauso  
del Sottosegretario  
allo sport Crimi,  
del Presidente  
del Coni Petrucci,  
del Presidente  
federale Abete,  
la proposta di legge  
elaborata dalla Lnd  
per lo sport di base  
italiano è pronta a  
"scalare" il Parlamento



## Calcio in rosa batte jogging due a zero

Luciano Moruzzi

Alzarsi all'alba per fare jogging nel parco o sfruttare la pausa pranzo per correre lungo le trafficate strade di città? Un recente studio dell'Università di Copenaghen dimostra che una bella partita a calcio, magari fra amiche, fa molto meglio alla salute (e anche all'umore)

**D**opo aver studiato e confrontato attentamente per due anni i differenti risvolti fisiologici, psicologici e sociologici del gioco del calcio rispetto alla corsa, un team di 30 scienziati guidato dal Professor Peter Krstrup è arrivato alla conclusione che i benefici derivati dall'esperienza calcistica sono nettamente maggiori rispetto ad altre attività di fitness individuale quali, ad esempio, lo jogging. I dati della ricerca danese confermano quelli già emersi da altri studi precedenti ma, tuttavia è emersa un'importante novità: l'analisi mostra infatti come a godere a pieno dei benefici del calcio siano soprattutto le donne.

### Lo studio

Alla ricerca degli scienziati dell'Università di Copenaghen hanno partecipato cento donne sane ma non abituate allo sforzo fisico che sono state casualmente suddivise in tre gruppi: il primo si sarebbe dedicato con regolarità al gioco del calcio, il secondo si sarebbe focalizzato sulla corsa e un ultimo avrebbe rappresentato quello che, in gergo scientifico, si definisce "controllo passivo".

Le giocatrici di calcio avevano l'impegno di allenarsi due volte alla settimana e sono state poi sottoposte a test approfonditi dopo quattro e sedici settimane. Benchè molte di loro trovassero inizialmente difficile coniugare i propri impegni quotidiani con lo sport (criticità riscontrata soprattutto dalle madri di bambini di giovane età), lo studio ha dimostrato come in realtà sia molto più duro correre con costanza rispetto ad assumersi l'impegno di giocare a calcio, sebbene in date e orari predefiniti.

L'aspetto maggiormente interessante nel confronto fra le due attività sportive, secondo il Professor Krstrup, è risultata tuttavia la differente motivazione personale che si crea fra le donne che si de-

dicano alla corsa e quelle che scelgono di giocare a pallone. Mentre la corsa viene infatti vista dalla maggior parte delle praticanti come una fatica necessaria a rimanere in forma, le calciatrici concentrandosi sul gioco dimenticano lo sforzo fisico. Il risultato è quello di svolgere un'intensa attività fisica divertendosi con altre persone allo stesso tempo, il tutto rimanendo immerse in un clima di sana competizione. Combinando quindi esercizio fisico e interazione sociale le giocatrici godono di maggiori benefici in termini di salute globale, ma non è

tutto: le donne che giocano abitualmente a pallone si sono in seguito rivelate più motivate all'apprendimento e al raggiungimento di determinati obiettivi e persino più abili nell'affrontare nuove esperienze. L'analisi svolta dalla Prof.ssa Laila Ottensen ha confermato che le donne che hanno giocato a calcio insieme hanno poi continuato ad essere una vera e propria squadra anche al termine degli studi, mentre solo alcune di quelle che correvano insieme hanno continuato a frequentarsi.

Come anticipato, non è la prima volta che vengono effettuati studi di questo tipo: già nel 2007 il team del Professor Krstrup in collaborazione con i due principali presidi ospedalieri di Copenaghen avevano dimostrato come il calcio potesse essere il primo rimedio per combattere l'obesità divertendosi e fornendo benefici in termini di salute ampiamente maggiori rispetto allo jogging, tanto da arrivare a ridurre sensibilmente nel giro di poche settimane la massa grassa in favore di quella muscolare (come riportato nella tabella riepilogativa qui a fianco).

### Il calcio? Tutta salute

Una costante attività calcistica a livello ricreativo può essere fonte di innumerevoli benefici per la salute, anche più della comune corsa. Qualche dato sperimentale? Eccone alcuni emersi dallo studio dei ricercatori dell'Università di Copenaghen e riportate sullo *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*

Dopo le prime 4 settimane di calcio, anche per soggetti in precedenza non abituati allo sforzo fisico si sono riscontrati:

- 15%** miglioramento dell'ossigenazione dei tessuti
- 12%** aumento della massa muscolare delle gambe
- 9%** metabolismo del glucosio migliorato
- 11%** metabolismo dei grassi migliorato
- 18%** in più di capillari

### Calcio e Jogging

Dopo 12 settimane di Allenamento

	Calcio	Jogging
Diminuzione massa grassa	3,5 kg	2 kg
Aumento massa muscolate	2 kg	0 kg

### Il bello del gioco

Secondo le analisi del gruppo danese, solitamente, quando scelgono uno sport, le donne si orientano ad un'attività che migliori le capacità cardiovascolari piuttosto che aumentare forza e resistenza del corpo, ma secondo il Professor Krstrup "Giocando a calcio le donne effettuano movimenti affini tanto al miglioramento della circolazione quanto alla resistenza, confermando che questo sport è utile ed efficace sotto diversi aspetti fondamentali della nostra salute". Il suo studio dimostra infatti che, già dopo 16 settimane, le donne dedicatesi ad un'attività calcistica a livello ricreativo non solo hanno tonificato notevolmente la propria massa muscolare, ma anche migliorato le proprie prestazioni fisiche sotto numerosi punti di vista, incluse la resistenza allo sforzo e l'ossigenazione dei tessuti.


I segreti che rendono il calcio così efficace sarebbero da ricercare prevalentemente nella continua alternanza di corsa e

scatti uniti a tiri in porta e ripetuti passaggi, elementi che mantengono elevati i battiti cardiaci migliorando la pressione sanguigna e che vanno uniti ad azioni che richiedono un'alta intensità. Saltare, fare uno sprint, contrastare un avversario o cimentarsi in un dribbling necessitano infatti l'uso di tutte le fibre muscolari, mentre quando si corre a ritmi moderati come nel jogging si attiverebbero solo alcune fibre, quelle cosiddette "lente".

### Una disciplina che fa bene a tutti

Ma gli innumerevoli benefici del calcio, secondo il Professor Krustup, non sono riservati soltanto alle donne, ovviamente: "Credo che si debba avviare un vero e proprio piano sostenuto dalle massime istituzioni del mondo del calcio come Fifa e Uefa insieme all'Unione Europea per mostrare a tutti quanto il calcio non sia soltanto uno sport divertente e coinvolgente, ma in particolare a livello ricreativo aiuti a combattere malattie come l'obesità, dovute a sempre più frequenti stili di vita sedentari, unendo anche l'importante fattore sociale tipico del gioco di squadra. In fondo per permettere a 22 persone di giocare a calcio non serve uno sforzo eccessivo, soprattutto se confrontato agli obiettivi che si possono raggiungere con un buon programma di promozione".  
Le donne (ma anche gli uomini e i ragazzi) di tutto il mondo sono quindi avvisate: da oggi per rimanere in forma senza l'ossessione di dimagrire ne rinunciare al divertimento e ad una altrettanto sana ed insostituibile interazione sociale c'è un alleato in più... il pallone!

Vuoi leggere gli abstract delle ricerche citate?  
Clicca su:

 [www.ilcalcioillustrato.it](http://www.ilcalcioillustrato.it)



**'EVEN THE BEST FINISHERS NEED SOMEONE TO START THEM OFF.'**

Help your kids stay fit and healthy. Get them up and active for 60 minutes a day.

## DUE CAMPIONI CONTRO L'OBESITÀ

Le due star di Chelsea e Barcellona, **Lampard e Henry**, hanno recentemente firmato un accordo con il marchio **PepsiCo** per avviare una campagna di sensibilizzazione contro l'obesità nei giovani: si tratta in realtà di un progetto più ampio che coinvolge lo stesso governo britannico, già finanziatore di un importante piano nazionale anti-obesità chiamato **Change4Life**. La campagna di PepsiCo è uscita sotto il logo **Play4Life** e pre-

senta due diversi slogan: quello di **Lampard** recita "Anche i migliori finalizzatori hanno bisogno di qualcuno che li metta sulla buona strada", mentre quello di **Henry** "I miei modelli? Marco Van Basten, Maradona, mio padre". Entrambi gli slogan sono stati pensati per essere esplicitamente rivolti ai genitori dei bambini e far sì che siano loro stessi i primi a trasmettere un segnale positivo contro l'inattività e l'obesità, perché "non si è mai troppo giovani per divertirsi facendo attività sportiva", parola di campione. Per maggiori informazioni sul progetto è possibile visitare il sito di Change4Life: [www.nhs.uk/change4life/Pages/default.aspx](http://www.nhs.uk/change4life/Pages/default.aspx)

## UNA PROTEINA RALLENTA LA SLA



I ricercatori delle **Università di Rochester e San Diego** hanno recentemente pubblicato sul **Journal of Clinical Investigation** uno studio che sembrerebbe aprire nuove strade nella cura alla **Sclerosi Laterale Amiotrofica** (nota anche come Morbo di Lou Gherig - nella foto -, dal nome del giocatore di baseball americano, primo a contrarre la malattia). È stato infatti scoperto che una molecola già utilizzata contro le setticemie, la "proteina C attivata" (APC), allungherebbe la vita delle cavie sperimentali del 25%. Il risultato degli esperimenti effettuati ha dimostrato le proprietà altamente antinfiammatorie e neuroprotettive dell'APC che riuscirebbe così a rallentare "l'intossicazione" dei neuroni da parte dei radicali liberi, tipica della malattia. Essendo l'APC una molecola già utilizzata a livello clinico, i ricercatori prevedono che entro 5 anni potrebbe prendere il via una vera e propria sperimentazione su pazienti affetti da Sla.

## EDUCARE GIOCANDO

Lo scorso 27 Ottobre Mondadori ha presentato il terzo volume del progetto **Pallamia**, una raccolta di manuali dedicati all'educazione calcistica per i più giovani e scritti da **Sergio Comisso**, allenatore di settori giovanili. Si tratta di una serie di pubblicazioni in formato fumetto che hanno già riscosso molto successo fra i piccoli appassionati del pallone e che nella nuova uscita, intitolata "**Il Dribbling Club**" e con protagonista **Sebastian Giovinco**, vedrà la "formica atomica" della Juventus insegnare ai ragazzi tutti i segreti per battere le difese avversarie e vincere la finale contro i temibili Galacticos. Dopo "**Magico calcio**" e "**La partita perfetta**", questo nuovo numero ha in allegato anche un originale DVD (basato sul sistema "vedo, provo, rivedo, apprendo") in cui **Sebastian Giovinco** in persona illustra ai suoi piccoli spettatori numerose esercitazioni relative al palleggio, al controllo di palla e al dribbling, tutte pronte per essere imparate e ripetute sul campo. Una guida utile e divertente allo stesso tempo, che si prefigge l'obiettivo di avvicinare i bambini non solo agli aspetti tecnici e tattici fondamentali del gio-

co del calcio, ma anche e soprattutto trasmettere i valori etici e morali che stanno alla base dello sport di squadra più popolare del mondo. [www.pallamia.com](http://www.pallamia.com)

L'autore: **Sergio Comisso** è stato allenatore per oltre vent'anni di numerose generazioni di giocatori di vario livello. Conosce bene i sogni e le difficoltà di chi per la prima volta si avvicina al mondo del calcio ed è per questo che ha avuto l'idea di creare un manuale, **Magico calcio** (Mondadori 2003, poi divenuto una collana) che educi i giovani attraverso lo sport e aiuti i piccoli atleti a comprendere gli elementi fondamentali di questo popolare sport.

Editore: Mondadori  
Pagine: 160 + DVD  
Età cons.: da 9 anni  
Prezzo: Euro 19,00



## Campionati al via

Con la presentazione dei Calendari di A, A2 e B prende ufficialmente il via la Stagione 09-10 del calcio in rosa, fra traguardi ambiziosi e tanta voglia di crescere ancora

Il 12 ottobre, nella prestigiosa cornice del salone d'onore del Coni di Roma, la Divisione Calcio Femminile ha presentato i Campionati di Serie A, A2 e B per la Stagione 2009/10, oltre a consegnare i premi relativi alla scorsa annata. La grande presenza di autorità sportive ha confermato la crescita del movimento e l'attenzione crescente riservata dalle istituzioni. Alla cerimonia erano infatti presenti, oltre alla quasi totalità delle società afferenti alla Divisione, i vertici del mondo calcistico: il Presidente della Figc Giancarlo Abete, il Vice presidente Vicario Figc e Presidente della Lnd Carlo Tavecchio, il Direttore Generale della Figc Antonello Valentini, il Vice Presidente del Coni e Presidente del Comitato Paralimpico Luca Pancalli, il Presidente Onorario della Divisione Natalina Ceraso Levati, il Presidente della Divisione Giancarlo Padovan ed i due Vice presidenti Andrea Coppo, vicario, e Lina Musumarra, oltre all'intero consiglio direttivo.

Tra le persone che gremivano la sala anche referenti dell'Aism (Associazione Italiana Sclerosi Multipla) e di "30 Ore per la Vita", realtà sociali ed umanitarie i cui messaggi la Divisione Calcio Femminile ha fatto propri da anni.

Luca Pancalli, ribadendo che negli ultimi tempi il mondo dello sport si è tinto di rosa, ha ricordato di aver vissuto con orgoglio la riforma allo statuto federale, con l'ingresso del Calcio Femminile nel Consiglio Federale. "Un sogno avveratosi, che ha aperto un cammino, un percorso umano e sportivo".

Il Presidente della Lnd Carlo Tavecchio ha cominciato il suo intervento ponendo l'attenzione sul fat-

to che in Italia la società è ancora maschilista, quindi le difficoltà per un calcio femminile sono forse doppie, ma comunque come Lega, in sinergia con la Figc, ha espresso la volontà di un maggiore impegno in fase di promozione. Il Presidente della Figc Abete ha aggiunto: "Quello del Calcio Femminile è un movimento di grande qualità, ora deve trovare la quantità; ci sono ancora barriere culturali che vanno superate e molto lavoro da svolgere. È necessario procedere insieme al SGS e far sì che il quadro normativo diventi competitivo a livello internazionale. Siamo qui tutti insieme per trovare un nuovo percorso". "Il lavoro da fare è tanto - ha dichiarato il Presidente della Divisione Padovan - e l'obiettivo primario è quello di compiere il salto di qualità in tutti i settori, dalle Nazionali, alle società, alla comunicazione. Dobbiamo rendere il calcio femminile un prodotto, trovare la linfa per le attività perché i club vanno sostenuti economicamente, strutturalmente e psicologicamente". La novità della Stagione 2009-10, infatti, sta nell'aiuto economico che la Divisione erogherà ad alcune società impegnate in trasferte

## Media sempre più in rosa

La Stagione 2009/10 per la Divisione Calcio Femminile è iniziata con un **battesimo in grande stile**. Sabato 10 ottobre **due gare sono state seguite dalla Rai, una sulla Tv, l'altra alla radio**. Un evento unico, che per la prima volta ha visto il Calcio Femminile alla ribalta del pomeriggio sportivo prefestivo, segno tangibile che **l'attenzione del grande pubblico** sta volgendo verso questo mondo: una realtà dove ancora lo sport e i suoi valori sono in primo piano, dove la precisa e appassionata gestione del **Presidente della Divisione, Padovan**, sta

tracciando con sicurezza quelle che saranno le linee guida di una Stagione che si prospetta emozionante. Dai leggendari **microfoni di Radio Rai Uno**, è stato possibile seguire in diretta dal campo della Borghesiana la gara Lazio-Chiasiellis. **Ogni sabato, invece, Raisport Più trasmetterà in diretta alle 14 una partita di Serie A**: la prima è stata Reggiana-Torino. Un risultato storico, una sorta di "Tutto il Calcio Minuto per Minuto" al femminile, che ha permesso agli appassionati un filo diretto con la Serie A.

disagevoli: "il Consiglio Direttivo ha approvato - ha proseguito Padovan - l'istituzione di un **'tesoretto'**, determinato su basi logiche di distanza chilometrica, che andrà ad aiutare alcune società, il cui elenco sarà presto reso noto".

La cooperazione costruttiva e determinata con Figc e Lnd, la **diretta televisiva su Rai Sport Più** di un incontro di Serie A ogni sabato, sono sintomi, secondo Padovan, di un **lavoro di cooperazione** cui tutti stanno partecipando per far crescere il mondo del Calcio Femminile. Il fatto poi che **le Nazionali Femminili** stiano attraversando un felice momento sportivo, con la squadra di Ghedin - dopo un'e-

saltante Europeo in Finlandia - impegnata nelle qualificazioni per i Mondiali 2011, l'U19 di Corradini e l'U17 di Sbardella in quelle per l'Europeo è, secondo Padovan, il **polso della salute dei Campionati**, cui molte delle società offrono con piacere le loro calciatrici sapendo che l'esperienza le arricchirà come persone e come atlete. ■

## Ospiti eccellenti

L'INAGURAZIONE DELLA STAGIONE 09-10 HA VISTO LA PRESENZA DELLE MASSIME AUTORITÀ SPORTIVE (SOTTO IL TAVOLO DEI RELATORI)



## UNA REAZIONE ECCELLENTE

Scoppia una rissa in campo e i dirigenti sospendono sine die ben 12 titolari. Per questa dimostrazione di rigore esemplare l'Aragona riceve il Premio Fair Play



Una intera squadra picchia nel modo più becero gli avversari: pronta la reazione dei suoi dirigenti, che sospendono sine die ben dodici titolari. E' il caso dell'Aragona, società storica di un ridente centro agricolo a ridosso di Agrigento, la cui formazione Juniores è stata protagonista di un vero assalto agli ospiti, il vicino Campobello di Licata, in un incontro del campionato di competenza. L'Aragona milita con la prima squadra in Prima Categoria.

Il caso - effettivamente più unico che raro per le sue conseguenze - torna agli onori della cronaca dopo qualche mese, in quanto l'Aragona, per tale atteggiamento esemplarmente ferreo, è stato insignito del Premio Fair Play 2009. Un riconoscimento, questo, istituito dal Presidente del Comitato Regionale siciliano Sandro Morgana e giunto alla se-

conda edizione, facendo cadere il giorno della propria celebrazione in quello della presentazione dei calendari di Eccellenza, Promozione e - per il Calcio a Cinque - di Serie C1: quest'anno nell'incantevole e raccolta cornice del Teatro Margherita di Caltanissetta, nel 2008 invece nella sala Brucato del palazzo federale, a Palermo.

### I commenti dei protagonisti

Va precisato che la partita Aragona-Campobello di Licata, il 30 gennaio scorso, era stata sospesa all'80' appunto per i gravi incidenti provocati dalla squadra di casa. "Mi trovavo con il segretario Antonino Butera a Caltanissetta, per l'assemblea delle società siciliane aderenti appunto alla Federazione Italiana Giuoco Calcio, - ricorda il Presidente dell'Aragona, Raimondo Graceffa - quando ci giungeva una allar-

## GLI ALTRI PREMIATI

A margine del 'Fair Play' assegnato all'Aragona, la commissione esaminatrice - coordinata dal giornalista Gaetano Sconzo e composta dagli ex giocatori Alvaro Biagini e rev. Pino Cigno - ha attribuito menzione speciale all'allenatore Gaetano Franchina (accasciatosi per una crisi cardiaca, tornava presto in panchina, addirittura giocando gli ultimi 2' di

gioco!) del San Fratello, alle società Alimena e Real Suttano (dopo una lite sul campo, stipulavano il 'trattato di pace' presso il comune di Alimena, alla presenza del Presidente Morgana), nonché all'Airone Sommatino (ha disputato gagliardamente con una squadra interamente al femminile al campionato maschile nisseno Esordienti).

### Sul palco solo i più corretti

UN MOMENTO DELLA CONSEGNA DEI PREMI FAIR PLAY 2009 DEL CR SICILIA

mante telefonata dallo stadio del nostro comune, con la quale ci informavano dell'accaduto. Balzati immediatamente in macchina, ci siamo spostati ad Aragona, dove le acque si erano calmate, ma la squadra del Campobello di Licata era ancora lì, assai malconcia: abbiamo consentito agli ospiti di lasciare gli spogliatoi serenamente, quindi ci siamo precipitati in ospedale, dove un giocatore campobellese era stato ricoverato, al fine di assicurarli innanzitutto il nostro conforto e la nostra solidarietà, nonché per porgere vive scuse".

Un episodio eclatante cui ha fatto seguito la pronta risposta della Società che ha optato per una presa di posizione estremamente decisa nei confronti di tutti i giocatori evidentemente responsabili.

"Immediatamente, riuniti in seduta straordinaria, indi-

pendentemente dai provvedimenti disciplinari che sarebbero stati adottati dal Giudice Sportivo, - ora a parlare è il segretario Butera - abbiamo sospeso sine die i giocatori rei dell'aggressione. Inutile dire che abbiamo rivoluzionato la squadra, ma un nostro intervento drastico era assolutamente necessario".

Un gesto esemplare cui ha fatto seguito anche una dichiarazione ufficiale da parte della dirigenza dell'Aragona a tutti gli organi federali e a quelli di stampa e comunicazione, a suggello della decisione presa. "Il presidente Graceffa, a nome dell'intera dirigenza dell'Aragona Calcio e degli sportivi aragonesi chiede ufficialmente scusa per quanto successo alla società Campobello di Licata - si legge in un comunicato tempestivamente diffuso dalla società agrigentina - e ricorda ai propri tesserati che lo sport è un momento di sana crescita e anche un momento di aggregazione ed amicizia con i tesserati delle società avversarie, invitando tutti a tenere un comportamento sportivo e leale dentro e fuori il campo di gioco".