



laRotta



un'esperienza di sport che duri per la vita



mens sana in corpore sano...

Momento difficile per i ragazzi di mister Ottolina, ma "niente disfattismi" è il motto del nostro ds Andrea Colombo, che sente la necessità e anche l'urgenza di spendere parole importanti in un momento non semplice per tutto l'ambiente. Intervista dedicata a lui e alla situazione della prima squadra all'interno del nostro giornalino. Un modo anche "ufficiale" per raggiungere giocatori ma anche tifosi, spettatori e chiunque segue l'avventura dei nostri ragazzi in questo campionato di Eccellenza per nulla semplice e molto impegnativo.

Una realtà che, comunque, già conoscevamo e una situazione che si sarebbe potuta prospettare, vista anche l'esperienza e la preparazione di molte società che militano a questi livelli da molto tempo. Concretezza, positività e consapevolezza dei propri mezzi, ma soprattutto entusiasmo per provare a ripartire: una carica che arriva proprio da Andrea, una volontà, come dice lui in primis "di metterci sempre la faccia".

Un'espressione che sintetizza, in sostanza, quello che dovrebbe fare chiunque si trovi a rivestire un ruolo simile al suo in una qualsiasi società domenica dopo domenica, perché come spesso ripetiamo, anche nel nostro mondo dilettantistico, c'è chi crede nelle società, c'è chi accosta il proprio nome ad esse e le finanzia.

(segue a pag. 4)

5 NOVEMBRE 2017 - ORE 15,30

ARCELLASCO

VS

BRIANZA CERNUSCO MERATE

CAMPO SPORTIVO LAMBRONE

12 NOVEMBRE 2017 - ORE 14,30

CAPRINO

VS

ARCELLASCO

CAMPO "A. STEFINI"



Due chiacchiere con...

Parola, come già anticipato, ad **Andrea Colombo**, che ci tiene a dare un segnale forte, soprattutto ai propri ragazzi. Il segnale che lui, in primis, ma tutti noi ci siamo, anche nel momento difficile che stiamo vivendo. Sapevamo che sarebbe potuto arrivare e nello stesso tempo sappiamo anche che potrebbe non essere l'ultimo.

L'intera stagione potrebbe essere una lunga altalena di emozioni e di momenti: in ogni caso, mai dimenticare ciò che è stato fatto fino a qui e l'ottimo inizio di annata con prestazioni e risultati che ci hanno dimostrato di potercela comunque giocare fino in fondo, a viso aperto, senza paura. Una paura che, forse, adesso ci blocca: paura di non essere all'altezza, di non uscire da questo tunnel, di buttare via qualcosa di bello che stavamo costruendo.

Timori troppo prematuri e che dobbiamo scrollarci dalle spalle: il segreto, forse, sta proprio nel fermarci un secondo, analizzare ciò che sta succedendo e capire come rimediare, perché il rimedio si trova sempre. Con questo spirito Andrea analizza la situazione della squadra e ribadisce il solito motto, quello di non mollare mai, soprattutto adesso, soprattutto ora che è ancora così presto e c'è ancora tanto da giocare.

“Com'è la situazione della squadra in questo momento?”

“Di certo la situazione non è bella ma credo anche che sia da analizzare a fondo: abbiamo subito quattro sconfitte ma credo anche molto diverse tra loro e in alcune meritavamo anche qualcosina in più. Stiamo incontrando delle difficoltà di cui comunque eravamo consapevoli: questa è una categoria completamente nuova per noi, dove il livello è davvero molto alto. In generale, credo che quello che ci penalizzi di più sia l'impossibilità di sbagliare: mentre l'anno scorso, in promozione, eravamo tra le più forti e potevamo permetterci di commettere qualche errore, quest'anno veniamo puniti ogni volta che commettiamo qualche ingenuità e spesso non riusciamo a recuperare, come invece capitava in passato”.



“Come vedi il gruppo? Qual è l'umore in questo momento?”

“Onestamente ho visto i ragazzi un po' in difficoltà fino a due settimane fa, mentre nel weekend scorso c'è stato qualche segno di ripresa. Sono ottimista: credo che sia normale avere meno entusiasmo in un momento così ma sono anche sicuro che il gruppo deve capire che può ritrovare la forza proprio in se stesso. E' una caratteristica che ci ha sempre contraddistinto in queste ultime stagioni e credo sia ancora un nostro punto di forza”.

“Come e da dove si può ripartire?”

“Come appena detto dal gruppo e dalla sua compattezza. La ricetta giusta che mi piace dare a questa squadra e da utilizzare per uscire dai momenti difficile vede soprattutto l'umiltà e il lavoro serio”.

“Visto il tuo ruolo, cosa puoi fare concretamente per aiutare questo gruppo?”

“Cerco come sempre di stare vicino alla squadra e provare a non far mancare niente a nessuno, cerco con distacco di capire quali possano essere gli errori commessi e dove si può migliorare. Provo a mettermi in discussione io per primo, altrimenti non potrei mai riuscire a dare una mano a loro. Prima di ogni gara invito le persone a seguirci, a venire a vederci, lo faccio non solo con Facebook ma anche con messaggi ai miei contatti: nell'ultimo che ho mandato, ho ipotizzato due strade da seguire. Da una parte, essere catastrofici, provare a tirarsi fuori e lavarsene un pochino le mani, dall'altra, invece, è dare una mano, lavorare insieme, stare vicini, fare squadra e fare gruppo. Per mia mentalità scelgo e sceglierò sempre la seconda pista, quindi il lavoro di gruppo, anche con un po' di durezza: ho messo i ragazzi, e anche il mister, di fronte ad alcune osservazioni, evidenziato le cose che secondo me non andavano bene, sempre con molta onestà e voglia di confrontarsi. In ogni caso, con la compattezza e l'entusiasmo, secondo me ce la possiamo fare: questo è un gruppo che ha nelle sue corde tutti gli strumenti per uscirne”.



“Come hai visto l’inizio della stagione della Juniores?”

“Abbiamo passato gli ottavi della Coppa Lombardia ai calci di rigore contro il Cantù e quindi andiamo ai quarti: sono molto contento perché è una competizione importante. In campionato abbiamo raccolto qualche sconfitta ma siamo contenti di continuare con la nostra mentalità per far crescere i nostri giovani. Nonostante la possibilità di far giocare fuori quota, non abbiamo in rosa nessun '98, solo qualche '99 e tutti 2000, quindi questa è la nostra direzione e credo sia quella giusta”.

“C'è un messaggio in particolare che vuoi lanciare alla squadra?”

“Dico solo che io sono qui, non ho paura e non mi nascondo: il mister e i giocatori, per me, sono intoccabili, e mi prendo tutte le responsabilità di questo momento. Proveremo a venirci fuori e credo che possiamo dire la nostra, se ci sono la volontà, il sacrificio, una certa comunità di intenti e soprattutto la voglia di mettere in primo piano il gruppo e portare in secondo piano se stessi. Questa è sempre stata la filosofia che ho cercato di trasmettere al gruppo e spero paghi anche quest'anno”.





mens sana in corpore sano...

(continua dalla prima)

Ovviamente, ripetiamo costantemente che il Ds, il Presidente e il Vice Presidente, in una società, simboleggiano tutto il gruppo di persone che si impegnano giornata dopo giornata, quindi le loro parole vanno ad esprimere un sentimento, una situazione, che per lo più è sempre condivisa.

La questione che si ripete è sempre la stessa, in ogni sport, e soprattutto nel calcio, quando è molto facile salire sul carro dei vincitori ed è invece molto più difficile metterci la faccia quando le cose vanno male. Semplicemente, è più ragionevole fermarsi a riflettere e chiedersi cosa non va: di certo chi era bravo a giocare a pallone ieri, lo sarà anche oggi e colui che dimostrava valore e bravura nel proprio ruolo fino a poco fa, continua a farlo e continuerà ad essere importante anche in futuro.

Nessuna rivoluzione dunque, ma tanta testa, per poter rimettere ordine, e molto cuore, perché quello non deve mancare mai. C'è chi, spesso, afferma che l'operato di un ds potrebbe anche determinare un'intera stagione: forse, la considerazione è alquanto esagerata, ma di sicuro, come un direttore d'orchestra deve avere la bravura di armonizzare tutti i propri strumenti e riaccordare quegli elementi che sembrano stonare, allo stesso modo un dirigente che abbia queste responsabilità deve in qualche modo tirare le redini e avere la lucidità di vedere le cose con distacco e neutralità, con un occhio critico in grado di capire o suggerire cosa funziona e cosa no; fare delle scelte dunque e prendersene responsabilità e conseguenze.

La mentalità, dunque, e l'atteggiamento giusto possono così essere sempre alimentati e stimolati, provando a riguadagnare quell'attenzione e concentrazione che diventano fondamentali per

non gettare via tutto ciò che di buono si è fatto fino a questo momento. Non solo la mente è importante per un atleta ma anche e, soprattutto, il fisico.

Una considerazione che si presta benissimo per parlare di un'assoluta novità del nostro giornalino: l'introduzione di una nuova rubrica che ci accompagnerà per qualche numero. Uno spazio di approfondimento in cui daremo qualche spunto e suggerimento su tutto ciò che può essere utile per uno sportivo: dalla dieta all'alimentazione fino alla preparazione delle gare e alle attività che si svolgono in allenamento. Un piccolo tentativo nel dare qualche consiglio in più non solo agli sportivi ma anche a tutti coloro che potrebbero appassionarsi a qualche attività o che in generale potrebbero trovare qualche spunto interessante su argomenti che in fondo interessano un po' a tutti.

Prenderemo in prestito le parole di alcuni esperti che studiano queste discipline connesse allo sport, perché anche dalla condizione atletica e fisica deriva la giusta serenità per affrontare ogni gara, soprattutto quando i momenti sono difficili. Cercheremo di dare spazio anche ai nostri collaboratori, a chi si interessa di queste tematiche e le segue con i nostri ragazzi, citando sempre il connubio tra un atteggiamento virtuoso e uno stato sano del nostro corpo, fondamentali per un equilibrio psicofisico e motivazionale.

Come per ognuno di noi, il corpo deve seguire la mente e viceversa per poter star bene: speriamo, nello specifico, che per noi, in questa stagione ancora lunga e tutta da vivere, la testa sia la giusta compagna del cuore, affinché le scelte lucide, razionali e pensate accompagnino quei gesti più istintivi, a volte irrazionali, ma geniali, che diventano fondamentali per vincere.







La dieta dello sportivo



Che cosa è la dieta equilibrata e come realizzarla per un giovane sportivo

L'uomo deve produrre energia, di conseguenza deve incamerare energia. Ciò è possibile attraverso l'assunzione di alimenti.

Questi non hanno la sola funzione energetica, ma devono fornire anche vitamine, Sali minerali, proteine, carboidrati, acqua.

Non è quindi soltanto un problema di calorie: altrimenti, per realizzare una dieta di 2000 calorie, basterebbe l'introduzione di 500 grammi di zucchero al giorno. Le 2000 calorie devono essere fornite per un 60% circa (1200 cal.) da carboidrati o zuccheri (gr.300), per un 30% circa (600cal.) da grassi (gr.66) e per il restante 10% circa (200cal.) da proteine (gr.50).

Ecco perché l'uomo, come onnivoro, non solo può mangiare di tutto, ma deve mangiare di tutto. Cibi di origine vegetale e cibi di origine animale in quantità e qualità proporzionali, tali da rappresentare l'equilibrio della dieta.

Solo in questo modo viene assicurato un rifornimento non soltanto di energia, ma di tutte le sostanze nutrizionali di cui necessita. In teoria, è importante che i vari cibi vengono assunti contemporaneamente, perché la loro perfetta utilizzazione dipende dalle caratteristiche e dalle qualità chimico-fisiche intrinseche che risultano supplementari e complementari. In pratica l'organismo è naturalmente e logicamente preparato ad affrontare situazioni nelle quali non è possibile realizzare la contemporaneità della introduzione.

Per questa ragione, l'equilibrio fra cibi (cibi di origine animale e cibi di origine, cibi con proteine, carboidrati, grassi, vitamine e Sali minerali di apporto specifico e complementare e supplementare) va ricercato più che in una obbligatoria razione giornaliera (che rappresenterebbe naturalmente l'ideale), in razioni che nell'ambito di una settimana ricoprono tutti i fabbisogni.

Riteniamo utile ed interessante fornire i dati relativi alle qualità e quantità medie raccomandate di cibo, da introdursi nell'ambito di una settimana, da parte di giovani studenti fra i 10 e 14 anni, anche se è logico far presente che fra un giovane di 10 e uno di 14 anni, anche in rapporto al peso, le necessità possono variare anche del 20%.

Razioni settimanali raccomandate

350 gr. di riso;

350 gr. di pasta;

700 gr. di carne magra sostituibile anche con bresaola o prosciutto privato del grasso visibile;

700 gr. di pesce;

700 gr. di verdure verde (insalate, spinaci, etc.);

700 gr. di verdure rossa (carote, pomodori, etc.);

700 gr. di patate;

210 gr. di legumi secchi (ceci, lenticchie, fagioli, etc.);

700 gr. di legumi freschi (piselli, fagioli, fagiolini);

1.4 kg. di frutta verde;

1.4 kg. di frutta rossa (ciliegie, arance, mandarini, melone, etc.);

2 uova.

Riportiamo solo un estratto, ma per chi volesse saperne di più, consigliamo di consultare questo sito molto interessante e l'articolo di Manlio Cipolla e Enzo Giani, che propongono un esempio di dieta e di alimenti che possono essere assunti proprio nei pre-gara o nei giorni di allenamento.

Fonte: alleniamo.com



ECCELLENZA

SQUADRA	PT	G	V	N	P	F	S	DR	MI
↑ Sondrio Calcio	20	8	6	2	0	21	8	13	2
↑ NibionnOggiono	19	8	6	1	1	15	4	11	3
↑ Verdello Intercomunale	16	8	5	1	2	12	7	5	2
= Cisanese	14	8	3	5	0	8	3	5	-2
↑ Villa D'Almè Valbrenbana	12	8	3	3	2	15	9	6	-4
= Mapello	12	8	2	6	0	10	7	3	-4
↑ Vimercatese Oreno	11	8	3	2	3	10	11	-1	-5
= Brugherio Calcio	11	8	3	2	3	13	15	-2	-7
↓ Caprino	10	8	3	1	4	17	16	1	-6
= Mariano Calcio	9	8	2	3	3	8	10	-2	-7
= CasateseRogoredo	8	8	2	2	4	14	15	-1	-8
↓ AlbinoGandino	8	8	2	2	4	12	16	-4	-8
↓ Arcellasco Città Di Erba	8	8	2	2	4	9	15	-6	-8
= Trevigliese	7	8	2	1	5	8	12	-4	-9
↓ Brianza Cernusco Merate	5	8	1	2	5	6	19	-13	-9
↓ Luciano Manara	4	8	1	1	6	6	17	-11	-12

JUNIORES REGIONALE B

SQUADRA	PT	G	V	N	P	F	S	DR	MI
↑ Lentatese	22	8	7	1	0	22	2	20	6
↑ Biassono	19	8	6	1	1	17	8	9	3
↑ Pro Lissone	18	8	6	0	2	24	10	14	2
= Cantù Sanpaolo	17	8	5	2	1	21	11	10	3
↓ Meda 1913	16	8	5	1	2	26	18	8	2
↑ Lissone	16	8	5	1	2	14	9	5	0
↓ Arcellasco	13	8	4	1	3	19	18	1	-3
= Serenza Carroccio	11	8	3	2	3	18	16	2	-5
↑ Ardisci E Spera 1906	11	8	3	2	3	16	16	0	-7
↑ Mariano Calcio	10	8	3	1	4	21	16	5	-6
↓ Bovisio Masciago	9	8	3	0	5	13	19	-6	-5
= Porlezese	7	8	2	1	5	12	19	-7	-9
↓ Menaggio	7	8	2	1	5	8	16	-8	-11
= Maslianico	4	8	1	1	6	9	35	-26	-14
↓ Molinello	3	8	1	0	7	10	21	-11	-13
↓ Cabiante	1	8	0	1	7	4	20	-16	-15

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

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

* fonte Tuttocampo.it



Tessera sostenitore
Stagione 2017/2018

0001

G.S.D. ARCELLASCO Città di Erba

**ACQUISTA LA TUA
TESSERA SOSTENITORE IN
BIGLIETTERIA
E AVRAI DIRITTO A TUTTE LE
PARTITE DI ECCELLENZA E
JUNIORES!**

