



Passione gialloblù

MAGAZINE UFFICIALE DELL' A.C. TRENTO S.C.S.D.

Mensile | Anno 2 | Numero 1

FOCUS SUI NOSTRI UNDER

**RIPARTONO UNDER 17
E UNDER 15 ELITE**

**L'ANGOLO DEL DOC:
GLI INFORTUNI DEL
PORTIERE**

**L'ESPERTO: LA GESTIONE
DELLO STRESS NELLA
CRESCITA DEL CALCIATORE**

TUTTI UNITI!



Editore:
Ac Trento S.c.s.d.
Via Roberto Da Sanseverino, 41
38122 Trento (Tn)
ufficiostampa@actrento.com
0461 1942841

Direttore Responsabile:
Daniele Loss

Capo redattore:
Daniele Loss

Testi:
Daniele Loss, Stefano Povoli

Contenuti marketing:
Stefano Povoli

Progetto grafico:
Tania Agostini

Stampa:
Grafiche Dalpiaz S.r.l.
Via Stella, 11b
38123 Ravina (Trento)

Foto:
Alessandro Eccel,
Carmelo Ossanna

**Collaboratori
di quest'edizione:**
Mirko Panteca
Emanuele Rubino

Autorizzazione numero
3 del 19 marzo 2018
Registrato presso
il Tribunale di Trento

Spedizione
in abbonamento postale

- 3** #DASEMPREPERSEMPRE... la passione gialloblù!
- 4** La nostra meglio gioventù
- 6** Davide Barosi
- 7** Ilario Guadagnin
- 8** Bakari Badjan
- 9** Niccolò Baronio
- 10** Filippo Carella
- 12** Illide Romagna
- 13** Alessio Bertaso
- 14** Matteo Trevisan
- 16** Elvir Islami
- 17** Lorenzo Ferraglia
- 18** Impegni di febbraio
- 20** I risultati di gennaio
- 24** Le giovanili tornano in campo
- 27** Acli Trentine, solidali e vicine: al via il tesseramento
- 28** L'angolo del Doc: gli Infortuni del portiere
- 29** La gestione dello stress per la crescita del calciatore

#DASEMPRE PERSEMPRE... LA PASSIONE GIALLOBLÙ!

In un momento di difficoltà i motivi per sorridere non mancano. Nessuno nasconde la testa sotto la sabbia: che il cammino della prima squadra sia stato, sin qui, negativo è un dato incontrovertibile, ma bisogna dare a Cesare ciò che è di Cesare. E, allora, è impossibile non parlare del settore giovanile gialloblù, a cui vogliamo dedicare questo editoriale perché il gran lavoro quotidiano di dirigenti e tecnici e i risultati conseguiti sul campo meritano eccome di essere sottolineati. La Juniores si sta comportando ottimamente nel campionato nazionale con una rosa decisamente più giovane rispetto a quelli che sono i parametri federali e a gran parte delle avversarie, l'Under 17 Elite ha dominato il girone di qualificazione e guida a punteggio pieno la fase finale, mentre l'Under 15 Elite, un gruppo nuovo di zecca proveniente dal torneo provinciale, sta mostrando interessanti segni di crescita. E poi ci sono le compagini che partecipano ai campionati a carattere provinciale con l'Under 17 e l'Under 15 saldamente in testa alle proprie classifiche e l'Under 14 sperimentale seconda ad un tiro di schioppo. Senza dimenticare, ovviamente, il nutritissimo gruppo di Esordienti, Pulcini e Piccoli Amici. Il settore giovanile... corre veloce. I giovani aquilotti stanno imparando a volare.

IL CONSIGLIO D'AMMINISTRAZIONE

Presidente	Mauro Giacca
Vicepresidente vicario	Daniele Sontacchi
Vicepresidente	Enrico Zobe
Direttore generale	Fabrizio Brunialti
Consiglieri	Claudio Bernabè Alberto Betta Paolo Decaminada Lorenzo Laner Marco Lorenz Marcello Scali Mattia Valler
Revisore Unico	Lorenzo Rizzoli

COMITATO ESECUTIVO

Mauro Giacca
Daniele Sontacchi
Enrico Zobe
Fabrizio Brunialti

LA NOSTRA MEGLIO GIOVENTÙ

Quanto contano gli Under in una squadra di serie D? Tantissimo: quattro di essi (in questa stagione un classe '98, due giocatori nati nel 1999 e un classe 2000) devono essere sempre sul terreno di gioco e altrettanti in panchina come alternativa a gara in corsa. Il cosiddetto "pacchetto giovani" gialloblù è da considerarsi all'altezza della categoria ed è un buon mix tra giocatori formatisi "in casa" (Trevisan, Ferraglia e Badjan), altri elementi trentini (Carella) e calciatori provenienti da fuori regione (Bertaso, Baronio, Barosi e Romagna). Fanno parte dell'organico anche altri under, ovvero il secondo portiere Ilario Guadagnin, classe 1999 arrivato a Trento nel corso del mercato di gennaio dopo aver vestito la maglia del Lecco nella prima parte dell'attuale stagione, che non ha ancora fatto il proprio esordio ufficiale in maglia gialloblù, l'esterno offensivo classe 2000 Elvir Islami, aggregato stabilmente alla prima squadra ed elemento di punta della squadra Juniores, il centrocampista Gabriel Santuari, classe 2001 che si divide tra la formazione maggiore e la Juniores e l'attaccante (classe 2000) Enrico Bonazzi, uno dei cannonieri della Juniores e già impiegato due volte nel corso della stagione.



**I DONI DELL'ECCELLENZA TRENTINA
PER LE SQUADRE OSPITI AL BRIAMASCO**



A.C. Trento abbraccia



Partner Tecnico



MAIN PARTNER

DAVIDE BAROSI



Grandi doti fisiche e personalità da vendere. Il tutto abbinato ad una buona tecnica e con margini di miglioramento colossali. Davide Barosi è uno dei "millennial" dell'organico, approdato in estate in gialloblù. Originario di Asola, è nato a Cremona il 30 marzo 2000 ed è cresciuto nella Polisportiva Ctr. All'età di 8 anni è entrato a far parte del settore giovanile della Cremonese, con cui ha compiuto la trafila dai Pulcini sino agli Allievi. Nel 2015 si trasferisce alla Juventus, dove resta per due stagioni, prima di far rientro alla Cremonese, anche se la società bianconera ha voluto mantenere la proprietà del cartellino del giocatore. Nella passata annata ha difeso i pali della squadra "Primavera" della Cremonese e in questa stagione ha totalizzato 18 presenze.

LA SCHEDA

Soprannome:

Baro

Stato Civile:

Celibe

Titolo di studio:

Maturità scientifica

Città ideale:

Venezia

Segno zodiacale:

Ariete

Hobby:

leggere, ascoltare musica, giocare alla Playstation

Un pregio:

difficilmente mi arrabbio

Un difetto:

sono impaziente

Adoro...:

stare con gli amici

Detesto...:

perdere

Idolo sportivo:

Gianluigi Buffon e Valentino Rossi

Squadra del cuore:

Milan

Ho scelto il calcio perché...:

è una grande passione che mi ha trasmesso il nonno

Dedicherei una vittoria importante a...:

la mia famiglia

Film preferito:

Il signore degli anelli

Attore/attrice preferito/a:

Benedict Cumberbutch

Sogno nel cassetto:

diventare un calciatore professionista

L'allenatore più significativo:

tutti mi hanno lasciato qualcosa d'importante

Il compagno di squadra a cui sono più legato:

Riccardo Capellini, Gianluca Sbordone, Alessandro Ghidoni

Cantante preferito:

Freddy Mercury

Canzone preferita:

"New Born" (Muse)

Libro preferito:

"Le città invisibili" di Italo Calvino

La partita che ricordo più volentieri:

Juventus - Alessandria 3-0, il mio esordio in maglia bianconera

La partita che vorrei dimenticare:

Cremonese - Pro Piacenza 4-5 che ci valse l'eliminazione dalla fase finale Giovanissimi

Auto:

Fiat Panda

ILARIO GUADAGNIN

Applicazione e carisma, abbinate a buoni doti tecniche, sono le caratteristiche di Ilario Guadagnin, portiere classe 1999 che, assieme al "collega" Barosi e a Matteo Conci, compone il trio di numeri uno della prima squadra. Arrivato ad inizio dicembre in prestito dal L.R. Vicenza Virtus, Guadagnin ha compiuto tutta la trafila nel settore giovanile del Bassano ed è alla sua seconda stagione in serie D. Nella passata annata ha indossato la maglia della Pro Patria, con cui ha totalizzato 14 presenze, vincendo il girone B con annessa promozione tra i professionisti e conquistando anche il titolo di Campione d'Italia di Quarta Serie. Nella prima parte dell'attuale annata Guadagnin ha vestito la casacca del Lecco, scendendo in campo in cinque circostanze.



LA SCHEDA

Soprannome:

Guada o Ila

Stato Civile:

Celibe

Titolo di studio:

Maturità Superiore (Geometra)

Città ideale:

Firenze

Segno zodiacale:

Gemelli

Hobby:

Uscire con gli amici

Un pregio:

Simpatico

Un difetto:

Penso troppo

Adoro:

Il gelato

Detesto:

Non utilizzare il tempo nei migliori dei modi

Idolo sportivo:

Andrea Perin

Squadra del cuore:

Milan

Ho scelto il calcio perché...:

Per casualità. Poi è diventata una passione

Dedicherei una vittoria importante a...:

La mia famiglia, soprattutto a mio nipote Mario, e alla mia fidanzata Eva

Film preferito:

Mr e Mrs. Smith

Attore/attrice preferito/a:

Brad Pitt

Sogno nel cassetto:

Giocare tra i professionisti

L'allenatore più significativo:

Tutti i mister che ho avuto, ma soprattutto i preparatori dei portieri

Il compagno di squadra a cui sono più legato:

Illide Romagna

Cantante preferito:

Ultimo

Canzone preferita:

Domenica (Ultimo)

Libro preferito:

Il Monaco che vendette la sua Ferrari

La partita che ricordo più volentieri:

Pro patria - Darfo Boario

La partita che vorrei dimenticare:

Pro Patria - Pontisola

Auto:

Opel Mokka



BAKARI BADJAN



La storia di Bakari Badjan, terzino sinistro nato in Gambia 19 anni or sono, è tutta da raccontare. E' arrivato in Italia tre anni fa dopo un lunghissimo viaggio che l'ha portato dall'Africa Centrale sino alla nostra città e il calcio è sempre stata la passione per un ragazzone dal grande sorriso, che coniuga l'attività lavorativa presso la Giacca Srl Costruzioni Elettriche con quella sportiva. Nella scorsa stagione, alla sua prima "vera" esperienza in un torneo federale, ha collezionato 16 presenze in serie D, realiz-

zando anche un rete contro la capolista Pro Patria nel corso della sfida d'andata disputata a Busto Arsizio. Nell'attuale annata Badjan è uno dei giocatori più utilizzati in seno alla rosa gialloblù, avendo già collezionato 20 presenze in campionato.

NICCOLÒ BARONIO



Un cognome importante che rimanda al calcio di serie A, portato con incredibile serenità. Niccolò Baronio è una delle piacevoli rivelazioni della stagione. Nato a Manerbio il 17 luglio 1999, il "nipote d'arte" (lo zio Roberto, attuale tecnico della "Primavera" del Napoli, ha giocato 300 partite in serie A con le maglie di Brescia, Lazio, Vicenza, Reggina, Fiorentina, Perugia, Chievo e Udinese) ha mostrato di possedere eccellenti doti tecniche e una grande duttilità. Cresciuto nel settore giovanile del Verolavecchia, si è trasferito giovanissimo al Brescia, con cui ha compiuto tutta la trafila sino alla squadra "Primavera". Mancino purissimo, in questa stagione ha già realizzato tre reti, con Cartigliano, Delta Porto Tolle e Adriese.

LA SCHEDA

Soprannome:
Full Baxso

Stato Civile:
Celibe

Titolo di studio:
Maturità professionale

Città Ideale:
Banjul

Segno zodiacale:
Leone

Hobby:
Leggere

Un pregio:
sono simpatico

Un difetto:
sono molto timido

Adoro:
passare del tempo con la mia famiglia

Detesto:
stare lontano dalla mia famiglia

Idolo sportivo:
Fabio Coentrão

Squadra del cuore:
Inter

Ho scelto il calcio perché...:
mi è piaciuto sin dalla prima volta che ho giocato

Dedicherei una vittoria importante a...:
mia mamma

Film preferito:
Lord of the dreams

Attore/attrice preferito/a:
Mark Thomas

Sogno nel cassetto:
crearmi una famiglia

L'allenatore più significativo:
Sulejman Quiate

Il compagno di squadra a cui sono più legato:
Fabio Cristofoli

Cantante preferito:
T - Small

Canzone preferita:
Gwell (T - Small)

Libro preferito:
Things Fall Apart

La partita che ricordo più volentieri:
il derby della scorsa stagione Levico Terme - Trento, che abbiamo vinto 4 a 2

La partita che vorrei dimenticare:
il derby Virtus Bolzano - Trento 5 a 0

Auto:
nessuna

LA SCHEDA

Soprannome:
Baro

Stato Civile:
Celibe

Titolo di studio:
maturità superiore

Città ideale:
Los Angeles

Segno zodiacale:
Cancro

Hobby:
giocare alla PlayStation

Un pregio:
sono solare

Un difetto:
sono testardo

Adoro...:
stare in compagnia con i miei amici e le ragazze

Detesto...:
l'ipocrisia

Idolo sportivo:
Cristiano Ronaldo

Squadra del cuore:
Brescia

Ho scelto il calcio perché...:
è lo sport più bello al mondo

Dedicherei una vittoria importante a...:
la mia famiglia

Film preferito:
Project X

Attore/attrice preferito/a:
Jim Carrey

Sogno nel cassetto:
arrivare più in alto possibile nell'ambito calcistico

L'allenatore più significativo:
mio zio Roberto Baronio e Davide Possanzini

Il compagno di squadra a cui sono più legato:
Barezzani e Venturelli nella "Primavera" del Brescia

Cantante preferito:
non ne ho uno in particolare

Canzone preferita:
"Ti dedico il silenzio" di Ultimo

Libro preferito:
nessuno in particolare

La partita che ricordo più volentieri:
Trento - Cartigliano, esordio in serie D con gol.

La partita che vorrei dimenticare:
la maggior parte di quelle di quest'anno

Auto:
Wolkswagen Golf

LA SCHEDA

Soprannome:
Pippo e Care

Stato Civile:
Celibe

Titolo di studio:
Istruzione superiore

Città ideale:
Miami

Segno zodiacale:
Pesci

Hobby:
Photoshop

Un pregio:
Ostinato

Un difetto:
Testardo

Adoro...:
avere un pallone tra i piedi

Detesto...:
le persone arroganti

Idolo Sportivo:
Alessandro Nesta

Squadra del cuore:
Milan

Ho scelto il calcio perché...:
rappresenta la mia vita, vado avanti principalmente per quello

Dedicherei una vittoria importante a...:
i miei genitori

Film preferito:
Pelè: Birth of a Legend

Attore/attrice preferito/a:
Megan Fox

Sogno nel cassetto:
diventare un calciatore professionista

L'allenatore più significativo:
Paolo Tresoldi, allenatore degli Allievi Nazionali del Varese

Il compagno di squadra a cui sono più legato:
Andrea Boccalari

Cantante preferito:
Andrea Bocelli

Canzone preferita:
"Fall on Me" (Andrea Bocelli)

Libro preferito:
nessuno in particolare

La partita che ricordo più volentieri:
il derby Levico Terme - Trento 2-4 della scorsa stagione

La partita che vorrei dimenticare:
Cartigliano - Trento 1-0

Auto:
Peugeot 208

FILIPPO CARELLA



Difensore moderno, in grado di agire sia in un reparto a tre che a quattro, Filippo Carella è alla sua seconda stagione in maglia gialloblù. Nato a Rovereto il 15 marzo 1998, è cresciuto calcisticamente nel vivaio della Sacra Famiglia e poi si è trasferito al Mezzocorona. Dopo alcuni anni in gialloverde, si trasferisce al Varese dove milita sia negli Allievi Nazionali che in "Primavera". Nel 2015 viene acquistato dall'Fc Alto Adige: disputa due ottimi campionati con la squadra "Berretti" prima del passaggio in prima squadra, esordendo anche in Coppa Italia. Il suo approdo nel capoluogo è datato dicembre 2017: nella passata stagione ha totalizzato 17 presenze in campionato, in quella corrente è stato impiegato, sia da centrale che da terzino destro, 18 volte.

Main partner settore giovanile



Partner settore giovanile



Main partner calcio a 5



DELUXE PARTNER



Blue City
COLD STORAGE & LOGISTICS

LA SCHEDA

Soprannome:
Roma

Stato Civile:
Celibe

Titolo di studio:
diplomato in amministrazione finanza e marketing

Città ideale:
Milano e Parigi

Segno zodiacale:
Vergine

Hobby:
giocare alla PlayStation e cucinare.

Un pregio:
gentilezza

Un difetto:
sono un po' lunatico

Adoro...:
stare in compagnia

Detesto...:
le persone vanitose

Idolo Sportivo:
Kakà

Squadra del cuore:
Milan

Ho scelto il calcio perché...:
mi ha trasmesso questa passione il mio migliore amico.

Dedicherei una vittoria importante a...:
alla squadra con cui ho vinto.

Film preferito:
"Pirati dei Caraibi"

Attore/attrice preferito/a:
Johnny Depp e Owen Wilson

Sogno nel cassetto:
non si dice

L'allenatore più significativo:
Francesco Maino e Giovanni Colella

Il compagno di squadra a cui sono più legato:
Ilario Guadagnin

Cantante preferito:
Ozuna

Canzone preferita:
"Naive" (The Kooks)

Libro preferito:
"Cinquanta sfumature di grigio"

La partita che ricordo più volentieri:
Bassano Virtus - Sassuolo

La partita che vorrei dimenticare:
la finale del torneo "Città di Vicenza 2016"

Auto:
Alfa Romeo Mito.

ILLIDE
ROMAGNA

Una gran "gamba", buone doti tecniche e una decisa propensione offensiva sulla corsia di competenza. Illide Romagna, esterno destro classe 1999, è approdato in gialloblù durante lo scorso mercato estivo. Originario di Malo, in provincia di Vicenza, è cresciuto calcisticamente nel settore giovanile del Bassano Virtus e con la società giallorossa ha compiuto tutta la trafila sino alla formazione "Berretti", allenandosi spesso con la formazione maggiore, militante in serie C, e collezionando diverse convocazioni in occasione di impegni ufficiali. Sino ad ora ha collezionato 11 presenze in campionato e 2 in Coppa Italia, venendo impiegato sia da esterno di destra nel centro-campo a cinque che come terzino nella difesa a quattro.

LA SCHEDA

Soprannome:
Il signore oscuro (perché mi vesto sempre di nero)

Stato Civile:
Celibe

Titolo di studio:
Maturità scientifica

Città ideale:
Verona

Segno zodiacale:
Sagittario

Hobby:
giocare a tennis e ping pong

Un pregio:
sono generoso

Un difetto:
sono permaloso

Adoro...:
uscire con gli amici e giocare a Fifa alla Playstation

Detesto...:
il disordine

Idolo Sportivo:
Fernando Redondo e Roger Federer

Squadra del cuore:
Inter

Ho scelto il calcio perché...:
mi piaceva fare gol

Dedicherei una vittoria importante a...:
i miei genitori

Film preferito:
Project X

Attore/attrice preferito/a:
Dwayne Johnson (The Rock)

Sogno nel cassetto:
essere calciatore professionista in Spagna

L'allenatore più significativo:
Daniele Fortunato, allenatore della "Primavera" del Vicenza

Il compagno di squadra ai cui sono più legato:
adesso Lorenzo Ferraglia e Tommaso Polo con cui ho giocato nel Chievo Verona.

Cantante preferito:
nessuno, ascolto di tutto

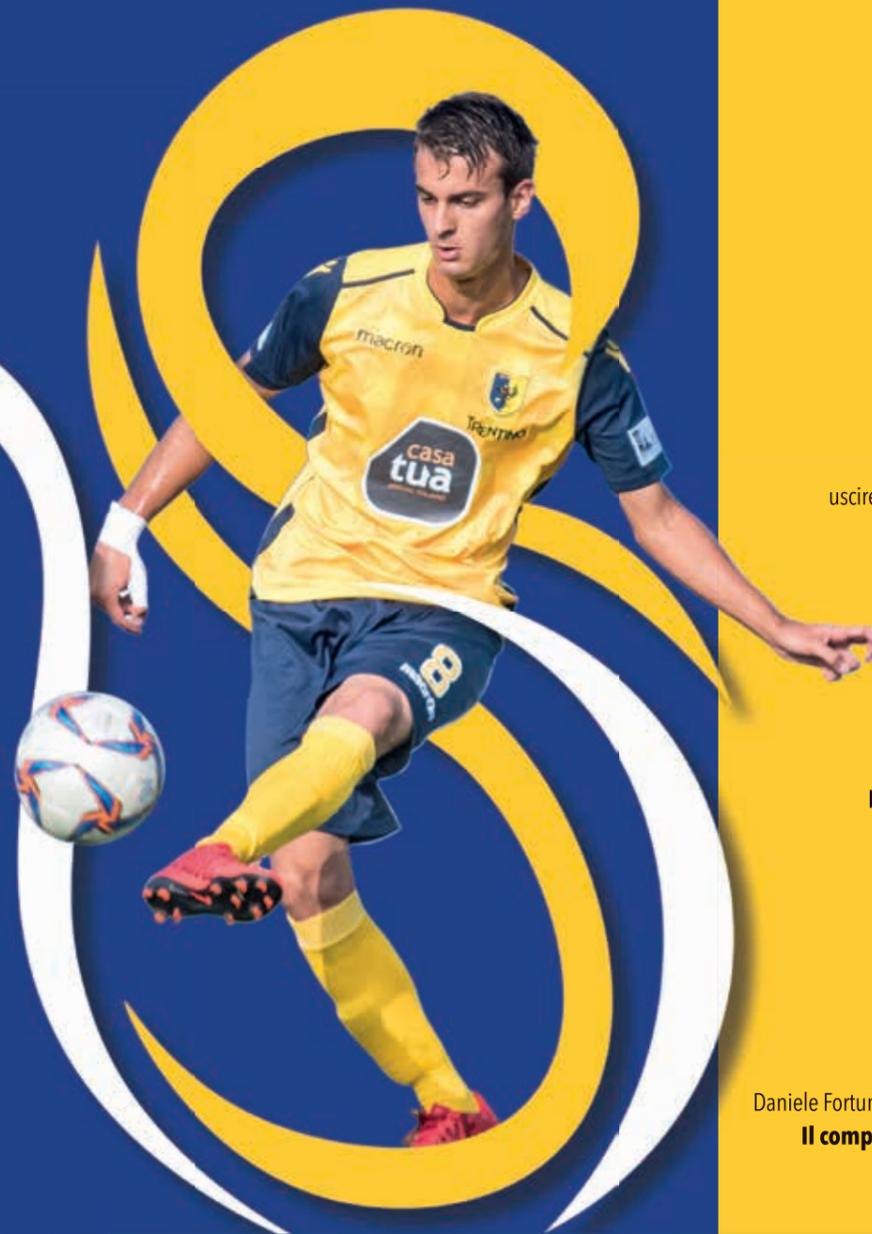
Canzone preferita:
nessuna in particolare, mi piace la musica latino americana

Libro preferito:
"La guerra dei narcos"

La partita che ricordo più volentieri:
Trento - Grumellese 3-2. Ho segnato il gol decisivo - il primo in maglia gialloblù - al 92'.

La partita che vorrei dimenticare:
nessuna in particolare

Auto:
Renault Modus

ALESSIO
BERTASO

Il piede sinistro assai educato e le stimmate del tipico playmaker che opera davanti alla difesa. Alessio Bertaso è approdato a Trento nell'estate 2017 dopo aver militato nei settori giovanili di Chievo Verona, Vicenza (giocava nella formazione "Primavera" ma vanta anche diverse convocazioni con la formazione maggiore, che all'epoca militava in serie C) e Padova. Il classe 1998 veronese nella scorsa stagione (quando è stato impiegato sia da centrocampista centrale che da interno) ha totalizzato complessivamente 31 presenze, in categoria, mettendo a segno anche tre reti, tutte decisive, nelle sfide contro Grumellese, Pontisola e Virtus Bergamo, oltre a diversi assist. Nell'attuale campionato è stato, sin qui, impiegato in 10 circostanze.

LA SCHEDA

Soprannome:
Trevi

Stato Civile:
fidanzato con Marika

Titolo di studio:
frequento il quinto anno dell'Istituto "Don Milani" ad indirizzo sociale

Città ideale:
New York

Segno zodiacale:
Cancro

Hobby:
auto e moto

Un pregio:
sono positivo

Un difetto:
sono permaloso

Adoro...:
viaggiare

Detesto...:
l'invidia

Idolo Sportivo:
Radja Nainggolan

Squadra del cuore:
Inter

Ho scelto il calcio perché...:
l'ho provato da piccolo e mi è piaciuto. Ma non subito.

Dedicherei una vittoria importante a...:
la mia famiglia e la mia ragazza

Film preferito:
Quo Vado?

Attore/attrice preferito/a:
Checco Zalone

Sogno nel cassetto:
diventare un calciatore professionista

L'allenatore più significativo:
Davide Rizzardi

Il compagno di squadra a cui sono più legato (anche non attuale):
Simone Guzzo

Cantante preferito:
nessuno in particolare, ascolto di tutto.

Canzone preferita:
Torna a casa (Maneskin)

Libro preferito:
nessuno in particolare

La partita che ricordo più volentieri:
Trentino - Liguria 4-3 al Torneo delle Regioni: segnai una doppietta

La partita che vorrei dimenticare:
tutte quelle che perdo

Auto:
Renault Modus

MATTEO TREVISAN

Piedi buoni, una carica agonistica innata e gran temperamento in mezzo al campo: Matteo Trevisan è il prototipo del centrocampista moderno. E' uno dei più giovani dell'organico gialloblù, essendo nato il 14 luglio 2000, ma si è ritagliato uno spazio importante negli equilibri tattici: sino ad oggi ha totalizzato 14 presenze e realizzato una rete, la prima in categoria, nella sfida casalinga contro il Montebelluna. Cresciuto nel settore giovanile del Mori Santo Stefano con cui ha esordito 15enne nel campionato di Promozione, nella scorsa stagione è stato uno degli elementi cardine della formazione Juniores che ha chiuso al secondo posto il proprio girone in ambito nazionale, fornendo anche un eccellente apporto in zona gol.



PLATINUM PARTNER

ELVIR ISLAMI

Diciotto anni appena ma già un "veterano" della maglia gialloblù, Elvir Islami è, infatti, alla sua quarta stagione in forza al club dopo aver mosso i primi passi calcistici nel Verla e l'esperienza in forza al Mezzocorona, Classe 2000, ha compiuto la trafila passando dagli Allievi alla Juniores, di cui è stato elemento fondamentale nella scorsa stagione. Dalla scorsa estate è aggregato stabilmente al gruppo della prima squadra, con la quale ha totalizzato diverse convocazioni in occasione d'impegni ufficiali. Il centrocampista - attaccante (può essere impiegato sia da esterno in mediana che come punta esterna) gialloblù ha, invece, disputato numerose partite con la formazione Juniores, con cui sta inseguendo l'approdo ai playoff.



LA SCHEDA

Soprannome:
Isla

Stato Civile:
Celibe

Titolo di studio:
Maturità professionale

Città Ideale:
Miami

Segno zodiacale:
Capricorno

Hobby:
Giocare alla Playstation

Un pregio:
Sono generoso

Un difetto:
Sono permaloso

Adoro...:
Trascorrere il mio tempo con il pallone

Detesto:
Perdere

Idolo sportivo:
Cristiano Ronaldo

Squadra del cuore:
Milan

Ho scelto il calcio perché...:
Fin da piccolo ero innamorato del pallone

Dedicherei una vittoria importante a...:
Tutta la mia famiglia

Film preferito:
Focus

Attore/attrice preferito/a:
Will Smith

Sogno nel cassetto:
Diventare un calciatore professionista

L'allenatore più significativo:
Massimiliano Caliarì

Il compagno di squadra a cui sono più legato:
Alessio Bertaso

Cantante preferito:
Ozuna

Canzone preferita:
"Aura" di Ozuna

Libro preferito:
Francesco Totti, Un capitano

La partita che ricordo più volentieri:
Trento - Dro del 2015

La partita che vorrei dimenticare:
Trento - Bozner del 2017

Auto:
Mercedes Classe A

LORENZO FERRAGLIA

Lorenzo Ferraglia ha solamente 19 anni ma è, senza dubbio, uno dei "veterani" dello spogliatoio gialloblù, essendo questa la sua quarta stagione in forza alla nostra società. Cresciuto nel settore giovanile dell'Us Riva del Garda, sodalizio con cui il club ha stretto una fortissima partnership, è arrivato a Trento nel 2015 e, nelle due annate successive, ha contribuito ai successi nei tornei di Promozione ed Eccellenza. Esterno offensivo di piede mancino, che all'occorrenza può essere impiegato anche a centrocampo, nello scorso campionato di serie D ha totalizzato 23 presenze e realizzato tre reti importantissime contro Pergolettese, Virtus Bergamo e Grumellese. Quest'anno le partite disputate in campionato sono 10.



LA SCHEDA

Soprannome:
Ferra

Stato Civile:
Celibe

Titolo di studio:
Geometra

Città ideale:
Barcellona

Segno zodiacale:
Pesci

Hobby:
guardare la Tv e uscire con gli amici

Un pregio:
altruista

Un difetto:
mi soffermo troppo sui dettagli

Adoro...:
le ragazze

Detesto...:
perdere

Idolo Sportivo:
Alessandro Del Piero

Squadra del cuore:
Juventus

Ho scelto il calcio perché...:
da quando avevo un anno giocavo sempre con la palla

Dedicherei una vittoria importante a...:
mia nonna

Film preferito:
Project X

Attore/attrice preferito/a:
nessuno in particolare

Sogno nel cassetto:
fare il calciatore professionista

L'allenatore più significativo:
Antonio Filippini

Il compagno di squadra a cui sono più legato:
adesso Alessio Bertaso e Filippo Miorelli con cui ho giocato nel Riva del Garda

Cantante preferito:
nessuno in particolare. Mi piace la musica latina.

Canzone preferita:
"Aura", "Albachiara", "Corazon sin cara"

Libro preferito:
nessuno in particolare.

La partita che ricordo più volentieri:
Trento - Arco 3-1. Segnai una doppietta

La partita che vorrei dimenticare:
qualsiasi partita persa

Auto:
Fiat Panda

IMPEGNI DI FEBBRAIO

Il mese di febbraio si è aperto con il rinvio della sfida contro il Delta Porto Tolle, valevole per la quinta giornata del girone di ritorno, che avrebbe dovuto disputarsi domenica 3 febbraio: la copiosa nevicata che ha imbiancato tutta la provincia di Trento a poche ore dal calcio d'inizio ha reso impossibile la disputa del match contro i rodigini, tra le cui fila milita l'indimenticato ex Enrico Gherardi, uno dei protagonisti della promozione dall'Eccellenza alla serie D nel 2017. Il fondo dello stadio "Briamasco", coperto dai teloni, era infatti sepolto sotto diversi centimetri di neve e allora, per evitare una lunga e infruttuosa trasferta al Delta Porto Tolle, si è optato per il rinvio in anticipo della sfida. La partita, come già stabilito dalle Lega Nazionale Dilettanti, verrà recuperata mercoledì 13 alle ore 14.30, rappresenterà l'unico turno infrasettimanale del girone di ritorno (che non prevede altri impegni a metà settimana) e sarà - di fatto - il primo impegno casalingo del mese corrente della formazione guidata da Loris Bodo. Di fatto il mese di febbraio si è aperto ufficialmente con la partita disputata domenica 10 in trasferta contro l'Este, formazione patavina che, dopo un inizio di stagione più che positivo, ha rallentato la propria marcia ma resta ancora in corsa per un posto nei playoff.

Altra sfida impegnativa è quella in programma domenica 17 a "Briamasco" con gli aquilotti che affronteranno i friulani del Chions, matricola "terribile" del girone e una delle formazioni rivelazione del campionato. La squadra della provincia di Pordenone, dopo il passaggio dall'Eccellenza alla serie D per la prima volta nella propria storia, ha sin qui disputato un campionato di spessore ed stabilmente nelle posizioni centrali della classifica con il sogno di raggiungere addirittura i playoff.

Febbraio si chiuderà con una trasferta, logisticamente molto comoda, ma decisamente impegnativa dal punto di vista tecnico, visto che domenica 24 Furlan e compagni faranno visita all'Union Feltre del direttore sportivo Antonio Tormen, volto assai noto alle nostre latitudini per i suoi trascorsi, prima da allenatore e poi da direttore sportivo, al Mezzocorona. Il sodalizio feltrino, nato dalla fusione tra Feltrese e Union Ripa La Fenadora, è squadra che punta con decisione ai playoff e, classifica alla mano, può ancora nutrire sogni di primato.



FEBBRAIO 2019				
10/02		ESTE		14:30
13/02		DELTA PORTO TOLLE		14:30
17/02		CHIONS		14:30
24/02		UNION FELTRE		14:30



GOLD PARTNER



I RISULTATI DI GENNAIO

6 GENNAIO 2019

CARTIGLIANO - A.C. TRENTO 1-0

CARTIGLIANO (4-4-2): Pellanda; Parise (31'st Bizzotto), Bragagnolo, Faresin, Mazzon; Pasinato (31'st Bellossi), Murataj, Stocco, Michelin; Mattioli (43'st Pellizzer), Di Gennaro (45'st Ceconello).

A disposizione: Bortignon, Marchese, Ronzani, Moretto, Paiolo.

Allenatore: Alessandro Ferronato.

A.C. TRENTO (3-4-3): Barosi; Carella, Panariello, Sabato; Romagna, Trevisan (40'st Paoli), Furlan (16'st Frulla), Mureno; Roveretto (8'st Bertaso), Cristofoli, Petrilli (26'st Bosio).

A disposizione: Guadagnin, Badjan, Zucchini, Ferraglia.

Allenatore: Luciano De Paola.

ARBITRO: Molinaroli di Piacenza (Bentivegna e Bennici di Agrigento).

RETE: 35'st Bizzotto (C).

NOTE: campo in discrete condizioni. Spettatori 200 circa. Pomeriggio soleggiato. Ammoniti Furlan (T), Trevisan (T) e Frulla (T) per gioco falloso. Calci d'angolo 8 a 4 per il Trento. Recupero 0' + 5'.

13 GENNAIO 2019

A.C. TRENTO - SANDONÁ 0-3

A.C. TRENTO (4-3-3): Barosi; Carella, Panariello, Zucchini, Badjan; Frulla (26'st Furlan), Bertaso (26'st Roveretto), Mureno (9'st Bosio); Baronio (14'st Ferraglia), Cristofoli, Petrilli.

A disposizione: Guadagnin, Romagna, Paoli, Santuari, Sabato.

Allenatore: Luciano De Paola.

SANDONÁ (3-5-2): Colonna; Montin, De March, Zanella; Zanetti, Gusella (26'st Cavallini), Longato, Mortati (18'st Tagliapietra), Bulgarella (15'st Michelin); Aperi (35'st Ferrarese), Bigon (21'st Paladin).

A disposizione: Feltrin, Faggian, Beccia, Battilana.

Allenatore: Giovanni Soncin.

ARBITRO: Silvera di Valdarno (Barale e Pischetta di Torino).

RETI: 38'pt Aperi (S), 39'st Paladin (S), 41'st Ferrarese (S).

NOTE: spettatori 400 circa. Campo in buone condizioni. Ammoniti Frulla (T) per gioco falloso e Cristofoli (T) per comportamento non regolamentare. Calci d'angolo 5 a 3 per il Trento. Recupero 1' + 3'.

20 GENNAIO 2019

A.C. TRENTO - CJARLINS MUZANE 3-2

AC TRENTO (4-3-3): Barosi; Carella (41'st Romagna), Panariello, Sabato, Mureno; Trevisan, Bertaso (34'st Zucchini), Paoli; Baronio (41'st Ferraglia), Cristofoli, Petrilli (31'st Roveretto).

A disposizione: Guadagnin, Spiro, Badjan, Frulla, Islami.

Allenatore: Loris Bodo.

CJARLINS MUZANE (4-3-3): Scordino; Zuliani, Pisani, Politti, Facchinutti; Dussi, Migliorini (34'st Moras), Spetic, Bussi, Smrtnik, Kabine.

A disposizione: Calligaro, Massaro, Parpinel, Zavan, Cudicio, Ruffo, Pez, Del Piccolo.

Allenatore: Stefano De Agostini.

ARBITRO: Calvi di Bergamo (Santini di Savona e Fuccaro di Genova).

RETI: 5'st Kabine (C), 15'st Panariello (T), 21'st Cristofoli (T), 26'st Smrtnik (C), 45' Cristofoli (T).

NOTE: giornata fredda ma soleggiata. Campo in buone condizioni. Spettatori 400 circa. Ammoniti Migliorini (C) e Dussi (C), entrambi per gioco falloso. Calci d'angolo 5 a 5. Recupero 0' + 4'.

27 GENNAIO 2019

VIRTUS BOLZANO - A.C. TRENTO 5 - 0

VIRTUS BOLZANO (4-3-1-2): Tenderini; Menghin, Kiem, Rizzon, Davi (40'st Kicaj); Bounou, A. Kaptina, Cremonini (17'st Barilli); Bacher (40'st Forti); Koni (21'st Pfeifer), E. Kaptina (22'st Marini).

A disposizione: Weiss, Pinton,

A. Timpone, Guerra.

Allenatore: Sebastiani.

AC TRENTO (4-3-3): Barosi; Carella, Panariello, Sabato (10'st Zucchini), Mureno; Trevisan (39'st Santuari), Bertaso (5'st Petrilli), Paoli (34'st Frulla); Ferraglia (21'st Badjan), Cristofoli, Roveretto.

A disposizione: Guadagnin, Spiro,

Romagna, Islami.

Allenatore: Loris Bodo.

ARBITRO: Morabito di Taurianova (Maldini e Abagnale di Parma).

RETI: 15'pt A. Kaptina (V), 16'pt Davi (V), 21'pt e 11'st Koni (V), 3'st Bacher (V).

NOTE: giornata fredda. Campo in perfette condizioni. Spettatori 400 circa. Ammoniti Paoli (T), Trevisan (T) e Zucchini (T), tutti per gioco falloso. Calci d'angolo 9 a 6 per la Virtus Bolzano. Recupero 1' + 3'.



La soluzione più avanzata per tracciare, monitorare e gestire i veicoli sul territorio.



Tracciamento in tempo reale dei veicoli e storico dei tracciati



Controllo consumi di carburante



Rilevazione del conducente



Scadenziario manutenzioni e amministrativo



Gestione del tachigrafo digitale



Avvisi e allarmi antifurto



Monitoraggio della catena del freddo



arcoda
INFORMATION TECHNOLOGY

TRENTO

Via del Brennero, 139
www.arcoda.it

Tel: +39 0461 192 01 44
info@arcoda.it

la cucina di casatua €1995

~~€ 2499~~



www.casatuaitalia.it



LE GIOVANILI TORNANO IN CAMPO

IL CALENDARIO UNDER 17

Domenica 10 febbraio: Civezzano - A.c. Trento
 Domenica 17 febbraio: A.c. Trento - ViPo Trento
 Domenica 24 febbraio: A.c. Trento - Vallagarina
 Domenica 3 marzo: Anaune Vdn - A.c. Trento
 Mercoledì 13 marzo: Arco 1895 - A.c. Trento
 Domenica 17 marzo: A.c. Trento - Levico Terme
 Domenica 24 marzo: Calisio - A.c. Trento
 Domenica 31 marzo: A.c. Trento - Benacense
 Domenica 7 aprile: Alense - A.c. Trento
 Lunedì 22 aprile: A.c. Trento - Civezzano
 Domenica 28 aprile: ViPo Trento - A.c. Trento
 Domenica 5 maggio: Vallagarina - A.c. Trento
 Domenica 12 maggio: A.c. Trento - Anaune Vdn

IL CALENDARIO UNDER 15

Domenica 10 febbraio: Ac Trento - Calisio
 Domenica 17 febbraio: ViPo Trento - Ac Trento
 Domenica 24 febbraio: Calciochiese - Ac Trento
 Domenica 3 marzo: Ac Trento - Anaune Vdn
 Domenica 10 marzo: Ac Trento - Mori Santo Stefano
 Domenica 17 marzo: Arco 1895 - Ac Trento
 Domenica 24 marzo: Ac Trento - Rovereto
 Domenica 31 marzo: Borgo - Ac Trento
 Domenica 7 aprile: Ac Trento - Azzurra Sb
 Lunedì 22 aprile: Calisio - Ac Trento
 Domenica 28 aprile: Ac Trento - ViPo Trento
 Domenica 5 maggio: Ac Trento - Calciochiese
 Domenica 12 maggio: Anaune Vdn - Ac Trento

La lunga sosta invernale è - finalmente - terminata e domenica 10 febbraio è stato il momento del ritorno in campo per le formazioni Under 17 e Under 15 Elite. A dire la verità entrambe le squadre non hanno mai interrotto l'attività durante l'inverno e lavorato sodo per essere pronti alla ripresa del torneo.

L'Under 17, impegnata domenica scorsa contro il Civezzano, avrà il compito di difendere il primato acquisito dopo le prime 5 gare: i gialloblù viaggiano a punteggio pieno con "numeri" decisamente significativi (21 reti segnate e appena 6 subite) e con un margine di cinque lunghezze sull'Arco, secondo della fila. Da ricordare che, nel corso del girone di qualificazione, gli aquilotti avevano compiuto percorso "netto", totalizzando dieci vittorie in altrettanti incontri contro Anaune Valle di Non, Fc Mezzocorona, Bassa Anaunia, Rotaliana e Alta Anaunia con un totale di 66 reti realizzate e appena 4 al passivo. Nelle prime cinque gare della fase finale Spiro e compagni hanno battuto, nell'ordine, Arco 1895 (4 a 2), Levico Terme (4 a 2), Calisio (3 a 0), Benacense (6 a 1) e Alense (4 a 1). I marcatori della compagine gialloblù, in riferimento al girone finale, sono Enea Spiro e Riccardo Ceccarini, autori entrambi di 5 reti, seguiti da Filippo Ceraso (4), Federico Telch (2), Tommaso Comper (2) e Stefano Casagrande (1), Marco Longo e Davide Cadonna (1). Come noto il tecnico Loris Bodo, che nella prima parte di stagione aveva guidato la formazione Under 17, è passato sulla panchina della formazione maggiore e il suo posto è stato preso da Claudio Rastelli, che condurrà il gruppo sino al termine della stagione assieme al riconfermatissimo Michele Ortolani. Ripresa casalinga, invece, per l'Under 15 di Gianni Simonetto, che ha ripreso il proprio cammino affrontando il Calisio nel derby cittadino: la squadra gialloblù, dopo le prime cinque giornate della fase finale, ha totalizzato 8 punti, chiudendo al quinto posto a due lunghezze dal terzo posto, occupato attualmente dall'Anaune Val di Non. L'organico è, ovviamente, totalmente rinnovato rispetto alla scorsa stagione e, nel gruppo 2004, trovano spazio anche alcuni elementi classe 2005, oltre ad alcuni nuovi innesti, operati dal collaboratore gestionale del settore giovanile Giovanni Gardelli.

UNDER 17 ELITE



ALLENATORE: Claudio Rastelli
 ALLENATORE IN SECONDA: Michele Ortolani
 PREPARATORE DEI PORTIERI: Davide Zomer
 DIRIGENTE RESPONSABILE: Ivan Ceccarini

SQUADRA	PT	G	V	N	P
A.C. TRENTO SCSD	15	5	5	0	0
U.S.D. ARCO 1895	10	5	3	1	1
U.S.D. ALENSE	9	5	3	0	2
S.S.D. BENACENSE 1905 RIVA	9	5	3	0	2
A.S.D. CALISIO CALCIO	7	5	2	1	2
U.S. CIVEZZANO SPORT	7	5	2	1	2
U.S.D. LEVICO TERME	5	5	1	2	2
U.S. VALLAGARINA	3	5	1	1	3
U.S.D. VIPO TRENTO	3	5	1	0	4
A.S.D. ANAUNE VALLE DI NON	2	5	0	2	3

UNDER 15 ELITE



ALLENATORE: Gianni Simonetto
 PREPARATORE ATLETICO: Daniele Tabarelli
 PREPARATORE DEI PORTIERI: Silvano Pedrolli
 DIRIGENTE RESPONSABILE: Michele Pontalti

SQUADRA	PT	G	V	N	P
U.S.D. ARCO 1895	15	5	5	0	0
SCSD FOOTBALL CLUB ROVERETO	13	5	4	1	0
A.S.D. ANAUNE VALLE DI NON	10	5	3	1	1
A.S.D. CALISIO CALCIO	9	5	3	0	2
A.C. TRENTO SCSD	8	5	2	2	1
A.S.D. CALCIOCHIESE	6	5	2	0	3
U.S.D. VIPO TRENTO	6	5	2	0	3
A.S.D. MORI S.STEFANO	5	5	1	2	2
U.S. BORGO A.S.D.	0	5	0	0	5
U.S. AZZURRA S.BARTOLOMEO	0	5	0	0	5



SU CIÒ
CHE CONTA,
CI PUOI SEMPRE
CONTARE.

PER QUESTO CONTINUERAI A TROVARE
DECINE E DECINE DI PRODOTTI CONAD
A PREZZI BASSI E FISSI.



www.conad.it

ACLI TRENTINE, SOLIDALI E VICINE: AL VIA IL TESSERAMENTO



Joseph Valer
Segretario provinciale di Acli trentine



PER MAGGIORI INFORMAZIONI

Consultare il sito www.aclitrentine.it
chiamare il numero **0461 277277**

Siamo presenti su Facebook e su App
Store e Google Play con l'applicazione
ACLInet.

Nate nel 1946, le Acli trentine fanno parte di un Movimento più ampio, diffuso a livello nazionale, che ha l'obiettivo di promuovere un'azione sociale per la giustizia e la solidarietà a favore di cittadini e lavoratori. Sono passati più di 70 anni e questa Organizzazione continua a lavorare per provare a rispondere ogni giorno ai bisogni delle persone attraverso i propri servizi e le iniziative nei territori. Chi condivide i valori delle Acli può sostenere il Movimento tessendosi e diventando socio. Ne parliamo con Joseph Valer, segretario provinciale di Acli trentine.

Perché fare la tessera delle Acli? Quali sono i vantaggi?

La tessera, innanzitutto, è un segno per sostenere un Movimento che si impegna quotidianamente e in modo concreto per il bene comune e per aiutare le persone. Dare un contributo significa, da una parte, fare in modo che le attività e i servizi erogati a livello provinciale e di territorio continuino ad esistere e funzionare, dall'altra aderire a un sistema valoriale fondato su alcuni ideali fondamentali che sono la centralità della persona, i valori cristiani, l'attenzione al prossimo, la valorizzazione della cittadinanza attiva e responsabile. Dal lato pratico, la tessera Acli dà diritto ad agevolazioni e sconti presso una serie di realtà economiche ed esercizi commerciali locali convenzionati, nonché presso i servizi delle Acli stesse (l'elenco delle convenzioni può essere consultato sul sito di Acli trentine, su depliant cartaceo e sulla App ACLInet). Viene poi spedito a casa di ogni associato un periodico mensile che racconta la vita associativa e porta degli stimoli di riflessione su argomenti di attualità.

Quale tema è stato scelto per la campagna tesseramento 2019?

Quest'anno vogliamo puntare sul concetto di "Animare la città", uno slogan nato dalla volontà di contribuire con idee e proposte a rafforzare i legami che generano coesione e solidarietà all'interno delle comunità. Attraverso il lavoro e l'azione sociale intendiamo dedicarci in particolare a quelle disuguaglianze che nel nostro tempo producono fratture a livello generazionale e territoriale.

Come si fa la tessera?

Per tesserarsi basta rivolgersi alla Segreteria Provinciale a Trento in Via Roma 57, ai Circoli Acli sul territorio provinciale, alle sedi del Caf e del Patronato oppure attraverso l'Applicazione ACLInet. La tessera è sottoscrivibile da gennaio al 31 ottobre e vale per l'anno in corso.



CAF ACLI,
dove tutto è più semplice.



CAF ACLI

CAF ACLI,
dove tutto è più semplice.

- Assistenza Fiscale: 730, UNICO, ISEE, ICEF
- Contribuenti Minimi e Forfetari
- Colf e badanti
- Contratto di affitto
- Adeempimenti fiscali Enti Non Commerciali
- Pratica di successione
- Gestione della contabilità

www.acliservizi.it

www.acliservizi.it

L'ANGOLO DEL DOC: GLI INFORTUNI DEL PORTIERE

Il primo portiere del Calcio Trento che io ricordi è Zaccaria Cometti, che vestì la maglia gialloblù dal 1970 al 1972. Poi arrivò Calliari, seguito da "Bicio" Paese, Alberto Betta, ai tempi apprezzato numero uno e ora membro del Consiglio d'Amministrazione dell'attuale società, Massimo Taibi, Francesco Toldo, Davide Zomer, che oggi ricopre il ruolo di preparatore dei portieri della prima squadra, Daniele Balli e tantissimi altri. Molti di loro sono stati soggetti a particolari traumi legati al ruolo specifico che ricoprivano sul terreno di gioco. Lo stesso Zomer, ricordo, ebbe uno strappo alla coscia durante la sua esperienza a Trento, che lo tenne lontano dal campo da gioco per diverse settimane.

Le lesioni muscolari acute della coscia sono, in ordine di frequenza, quelle riguardanti i muscoli ischio-cruiali, in particolare il semimembranoso della parte mediale o laterale, il bicipite femorale e il retto anteriore del quadricipite.

Nella maggior parte dei casi sono causati da ginocchiate e calci (ovvero traumi diretti) avvenuti in contrasto, ma posso anche derivare da un trauma dovuto ad una brusca trazione in fase di contrazione del muscolo stesso durante lo svolgimento della gara.

Nelle lesioni del muscolo ischio-cruale il dolore è presente nella regione posteriore della coscia, al terzo medio-distale, nella parte mediale o laterale. Alla palpazione, al momento del mio intervento sul terreno di gioco per soccorrere il giocatore infortunato, valuto immediatamente la zona dolente e ricerco lesioni visibili macroscopicamente. Il dolore, è naturale, aumenta nei movimenti di flessione attiva contro resistenza e dalla estensione passiva del ginocchio. Occorre, ovviamente, avere sempre al proprio fianco un fisioterapista della squadra, ruolo ricoperto in questa stagione dal bravissimo Luca Antonioni, che mi aiuti a mantenere in scarico



l'arto del giocatore quando assumo la decisione di fargli lasciare il terreno di gioco. In panchina, anche quando il calciatore interessato non lascia il campo per recarsi direttamente negli spogliatoi, iniziamo quindi subito un trattamento crioterapico (ghiaccio), impedendo al calciatore di camminare.

Nelle lesioni del retto anteriore il calciatore avverte invece un intenso dolore sulla regione anteriore della coscia. Alla palpazione, il medico sociale è in grado di suscitare un aumento del dolore per apprezzare una interruzione del muscolo e nel caso di una rottura, come avvenne proprio a Davide Zomer, un vero e proprio av-

vallamento, posto maggiormente in evidenza dalle contrazioni del muscolo medesimo.

In questo caso va invitato il giocatore a sollevare l'arto inferiore a ginocchio esteso, ai bordi del campo, e ciò causa un incremento del dolore, ancora più "importante" se valutato contro resistenza. Come nel precedente caso, anche in questo bisogna vietare al calciatore di continuare la gara, farlo accomodare in panchina e iniziare subito un trattamento con il ghiaccio sulla zona interessata.

Un altro trauma specifico del portiere può avvenire negli interventi in tuffo. Si tratta della contusione della regione trocanterica. Il trauma può determinare una semplice contusione dei tegumenti e, per evitare questo, le parti laterali dei pantaloncini dei portieri sono specificatamente imbottite per attutire i colpi.

Nei casi più gravi traumi di questo tipo possono interessare i tessuti più profondi, quali i muscoli peritrocanterici in corrispondenza della inserzione distale, e causare addirittura una frattura del grande trocantere.

In questo caso il calciatore lamenta dolore nella regione laterale alta della coscia, in corrispondenza del gran trocantere. I medici devono valutare immediatamente la situazione per escludere ogni problema dell'articolazione dell'anca con un'accurata valutazione che prende in esame sia la mobilità attiva che quella passiva, soprattutto nel movimento di rotazione. Se i movimenti provocano dolore di lieve entità il calciatore interessato può riprendere il proprio posto sul terreno di gioco, diversamente (dolore intenso) si deve pensare ad una lesione profonda con probabile lesione dei muscoli sopracitati o, addirittura, ad una frattura trocanterica. In tal ipotesi il calciatore deve essere immediatamente avvicinato, posto in condizione di riposo e sottoposto agli esami strumentali del caso che possono essere effettuati solo ed esclusivamente presso un'ospedale o altra struttura attrezzata.



Dott. Nicola Paoli
Medico sociale A.C. Trento
Specialista in Endocrinochirurgia

LA GESTIONE DELLO STRESS PER LA CRESCITA DEL CALCIATORE

Le modalità principali per passare da uno stato negativo a quello desiderato prima di una gara. Ogni sport ha una stretta relazione con lo stress, per ogni atleta ed a qualunque livello. Le cause interne ed esterne che favoriscono questo fenomeno possono essere la paura, le aspettative, la poca autostima, l'avversario, il pubblico, i giornali, lo staff, l'ambiente. I motivi che possono generare stress sono tantissimi e rilevabili ovunque. Ogni atleta è consapevole del fatto che questo elemento è potenzialmente in grado di incidere in maniera significativa sulla propria prestazione e, di conseguenza, su quella della squadra. Il timore che ci potrebbero essere ricadute sul risultato è fondato e questo potrebbe significare un tale ostacolo verso il successo da spingere lo sportivo a concentrarsi sul fenomeno emotivo in sé e non più sull'impegno agonistico. Alcuni esperti di motivazione, o presunti tali, sostengono a tutti i costi che per affrontare questo stato basti il cosiddetto "pensiero positivo", una modalità tanto in voga tra i guru del «Dai che ce la fai!», del «Volere è potere!», del «Quello che pensi crea la tua realtà!». E invece, fior di ricerche come quelle pubblicate dalla rivista Scientific American, dimostrano che un atteggiamento estremamente ottimista potrebbe addirittura portare ad ignorare variabili, pericoli e incognite, col rischio di passare dalla troppa ansia al più che controproducente atteggiamento incosciente.

Altre scuole di pensiero puntano su tecniche di rilassamento mutuata dalle discipline orientali che fanno leva su elementi di natura posturale, su determinati movimenti e sulla respirazione. Tali tecniche hanno un comprovato valore se praticate in contesti domestici o riservati, dove regna il silenzio o quasi. Il loro limite, in chiave agonistica, è proprio la distrazione cui si è soggetti, soprattutto da giovani, in spogliatoio o in mezzo al campo.

Tra le molte soluzioni che il calciatore può adottare per gestire lo stress, piuttosto, c'è un comune denominatore che va sottolineato ancor prima di scegliere quella giusta: è impensabile praticare uno sport in assenza di tensione, in particolare quando il contesto è sfidante o si è ambiziosi come spesso succede proprio nel calcio. Il punto, infatti, non è avere o non avere stress, la differenza sta tutta in cosa si decide di farne e in come si decide di indirizzarlo. Prima di una gara, ad esempio, capita di chiedersi: «Sono così teso. E adesso?». Di fronte a parole di questo tipo il nostro focus rimane bloccato sul problema. Pertanto dovremmo formulare la domanda in maniera diversa proprio perché è di fatto impossibile non avvertire questo tipo di sensazione, più o meno forte. Non solo, potrebbe addirittura essere pericoloso non avvertirla. Il giusto livello di stress, infatti, dà carica, energia e concentrazione, e in più stimola l'attività del sistema immunitario come dimostrato da un gruppo di ricercatori dell'Università di Stanford (USA). Di fatto, è quanto di meglio possa servire al calciatore per affrontare l'impegno con maggiore sicurezza, resistere alla tentazione di mollare e superare gli ostacoli che si troverà di fronte.



E allora, qual è la domanda giusta che si pongono i calciatori che mantengono sempre alto il proprio livello di prestazioni? È presto detto. La domanda corretta è: «Come posso usare la tensione che sento per dare il meglio di me ora?». Quella che alcuni grandi atleti mostrano apparentemente non è serenità, è stress utilizzato in chiave positiva: è la stessa quantità di energia, solo che viene veicolata per ottenere un risultato in linea con le proprie aspettative.

La differenza tra stress "cattivo" (detto distress) e stress "buono" (detto eustress), infatti, dipende certamente dalla qualità dell'alimentazione e del sonno, così come dalla quantità di impegni da gestire in un certo lasso di tempo. Ma c'è un fattore spesso trascurato e che dipende solo ed esclusivamente dal calciatore: dove indirizza la propria attenzione? Cosa suggerisce al proprio cervello con le parole che utilizza e con le immagini che si generano di conseguenza?

Recenti studi, come quello dell'Accademia Nazionale di Scienze degli Stati Uniti, hanno scoperto che l'utilizzo di alcune parole incide in maniera fortissima sui livelli di stress. Allenatori e campioni, di ieri e di oggi, come Fabio Capello, Roberto Mancini, Alessandro Del Piero, Vincenzo Montella, Leonardo Bonucci e molti altri, utilizzano proprio questo tipo di approccio per gestire al meglio i propri stati emotivi: li riconoscono, innanzitutto, e poi li trasformano attraverso il dialogo interiore che obbliga a pensare oltre il problema per arrivare dritti alla soluzione, ovvero la giusta carica di tensione per affrontare la prestazione nelle condizioni ideali!

Enzo Passaro,
Formatore (e Speaker Ufficiale del Trento)

SILVER PARTNER

PARTNER SOSTENITORI

bella come casa tua c'è solo... casatua

Padova
Rovereto
Vicenza
SanFior
Ferrara
Trento
Udine
Ronchi dei Legionari
Rozzano (Milano)
Lainate (Milano)
Roncade (Treviso)
Brescia
Carpi (marzo)

