

**SAN
ROSSORE**

INFORMA

MAGAZINE DI SALUTE BENESSERE E PREVENZIONE

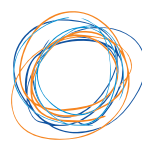
CALCIO: PASSIONE E METODO.

**ARITMIE E SPORT:
QUANDO L'ESERCIZIO
RICHIEDE CAUTELA**

**MIGLIORA LA TUA
PERFORMANCE CON
IL BITE SPORTIVO**

**IL TEST
ERGOSPIROMETRICO:
COS'È, A COSA SERVE
E PERCHÉ È UTILE
AGLI SPORTIVI**





SAN ROSSORE
SPORT VILLAGE

Seguici su



www.sanrossoresportvillage.it



San Rossore Sport Village è un innovativo centro fitness situato alle porte del Parco Naturale di San Rossore. Sotto l'insegna del **#MetodoSV**, **San Rossore Sport Village** coniuga il benessere fisico a quello psichico, proponendo attività sportive e sociali volte a un sano intrattenimento della nostra persona.

nr. 02

SOM MAR IO



SAN
ROSSORE

INFORMA

Direttore Scientifico
Giovanni Gravina

Direttore Responsabile
Francesca Pardossi

Redazione
Rebecca Moggia
Francesca Pardossi
Lucia De Benedittis

Coordinamento Editoriale
Elledibook

Grafica e Impaginazione
Meri Davini

Semestrale anno 2022 | nr. 2 | Italia
Registrazione del Tribunale di Pisa n. 9/2022
Anno 2022. Nr 2. Italia
Direttore Responsabile: Francesca Pardossi
Editore: Elledibook di Lucia De Benedittis,
via C.P.Maffi, 28 56126, Pisa
Finito di stampare nel Novembre 2022 da
Industrie Grafiche Pacini, via A. Gherardesca, 1,
56121, Pisa

Foto di copertina **Studio Duesudue**
Football Dream 2022 - **Giorgio Chiellini** durante
gli allenamenti presso San Rossore Sport Village.

2 Editoriale

4 Le nostre interviste

8 Aritmie e sport: quando
l'esercizio richiede cautela

11 Il ruolo del cardiologo
clinico nell'ambito della medicina
dello sport

12 World Cup 2022

13 San Rossore Academy

14 Prevenzione per gli infortuni
nel giovane calciatore

16 Infortuni in campo:
principali fattori di rischio

18 La rubrica delle curiosità

20 Football dream: l'approccio
multidisciplinare di San Rossore
Sport Village

22 Il fisioterapista sportivo

24 Il test ergospirometrico:
cos'è, a cosa serve e perché è
utile agli sportivi

28 Migliora la tua Performance
con il Bite Sportivo

30 I nostri partner

32 Il calcio: imparare a
competere

34 I bambini e lo sport

36 Sì, può succedere!

37 Alimentazione nel calcio

40 Ricette

42 Letture da non perdere

44 I nostri eventi

EDITORIALE

IL CALCIO PASSIONE E METODO

a cura del Dott. Giovanni Gravina
Endocrinologo presso la Casa di Cura San Rossore

“Il prato verde, la palla che rotola verso di me... Gli vado incontro e calcio più forte che posso. I compagni urlano e anche io urlo: GOOOOOOL! Appalusi, altri urla dagli spalti, e io... io che cerco gli occhi di mio padre!”

Così Samuel Eto'o, in una famosa intervista, ricorda il suo gol da bambino. Quante emozioni e quanti sogni! Questo è il calcio per tutti i bambini; e quanta commozione, quanti ricordi per tutti gli adulti che continuano a sognare!

Ma il calcio non è solo sogno: negli allenamenti e in ogni partita si mescolano aspetti fisico-atletici, tecnico-tattici, emotivi e cognitivi. Il buon calcio richiede l'integrazione ottimale e la sinergia di tutte queste componenti; al contempo, nessun buon metodo di allenamento e nessuna buona prestazione può prescindere dalla passione e dall'allegria. Questo perché per tanti bambini e per tanti di noi che non siamo atleti professionisti, il calcio non è solo sport ma anche, sempre, un gioco che richiama i valori di esseri umani. Non dimentichiamo mai che “sbagliare aiuta a crescere”,

che “una squadra è una squadra solo se è un gruppo coeso che persegue un obiettivo condiviso” e che “chi sa solo di calcio, non sa niente di calcio”.

Come sostiene il grande Jorge Luis Borges, “Ogni volta che un bambino prende a calci qualcosa per la strada, lì ricomincia la storia del calcio”; o come afferma Ronaldinho, “Ho imparato tutto sulla vita con una palla ai miei piedi”.

Il calcio è parte di noi, della nostra storia e del nostro mondo. Per questo abbiamo pensato di dedicare il secondo numero della nostra rivista al gioco del calcio nelle sue varie sfaccettature, offrendo un'occasione di riflessione e di approfondimento sull'importanza di un approccio a questo sport che tenga conto di tutti gli aspetti fisici, atletici, nutrizionali e psicologici che possono aiutarci a viverlo e a goderlo nel miglior modo possibile.

SAN ROSSORE





LE NOSTRE INTERVISTE

Abbiamo coinvolto gli specialisti del Dipartimento di Medicina dello Sport, Fisioterapia e Medicina Rigenerativa di San Rossore

Prof. Enrico Castellacci

La nostra prima intervista vede protagonista il Prof. Enrico Castellacci, Medico Chirurgo di fama internazionale, specializzato in Ortopedia, Traumatologia, Fisiokinesiterapia e Medicina dello Sport.

Il Prof. Castellacci ricopre il ruolo di Direttore del Dipartimento di Ortopedia, Medicina dello Sport, Medicina Rigenerativa e Fisioterapia presso Casa di Cura San Rossore e San Rossore Sport Village.

È stato responsabile della Nazionale italiana per ben 14 anni, compreso il 2006, anno della vittoria della squadra italiana ai Mondiali di calcio. È riconosciuto a livello internazionale come uno degli specialisti più esperti in medicina rigenerativa (utilizzo di PRP gel e di cellule staminali sia per via infiltrativa che attraverso trapianti nelle lesioni cartilaginee/muscolari e tendinee).



Professor Castellacci, conosciamo tutti la Casa di Cura San Rossore come sinonimo di eccellenza medica, ma sappiamo pochissimo riguardo la nuova struttura dedicata alla Medicina dello Sport e alla Medicina Rigenerativa. Può raccontarci la genesi di questo progetto?

“Come ben sapete, la Casa di Cura San Rossore è uno dei migliori centri medici multidisciplinari presenti sul territorio italiano, un ospedale privato dotato delle più recenti tecnologie mediche che vanta la collaborazione dei migliori specialisti, nonché un centro altamente specializzato in grado di fornire un’assistenza medica rapida, efficace e mirata. San Rossore Sport Village, invece, è una realtà sportiva focalizzata sul benessere psicofisico di atleti e amanti dello sport; è un centro fitness che assiste e segue lo sportivo sotto ogni aspetto, anche quello medico.

Molti percorsi terapeutici e riabilitativi iniziano all’interno di uno dei centri pluridisciplinari della Casa di Cura San Rossore e proseguono al San Rossore Sport Village, grazie a una solida rete medica costruita attorno al paziente. È proprio questa strettissima collaborazione tra il San Rossore Sport Village e la Casa di Cura San Rossore che ha creato, nel corso del tempo, un percorso unico in grado di offrire un supporto completo nel settore della Fisioterapia e Riabilitazione, Medicina dello Sport e Medicina Rigenerativa.”

Cos’è la medicina rigenerativa?

“La medicina rigenerativa (che a

mio parere rappresenta il futuro della medicina, è quella branca della medicina che ha come scopo quello di riparare organi o tessuti danneggiati da malattie, da traumi o dall’invecchiamento attraverso l’utilizzo di tecniche innovative come, ad esempio, l’impiego di cellule staminali mesenchimali o la stimolazione della rigenerazione tissutale attraverso i derivati del plasma ad alta concentrazione di piastrine. In pratica, la medicina rigenerativa mira alla riparazione biologica piuttosto che alla sostituzione.”

Di quali tecniche dispone la medicina rigenerativa?

“È innanzitutto importante precisare che il campo della medicina rigenerativa è costantemente in evoluzione, per cui si scoprono continuamente novità.

Ad ogni modo, attualmente lo strumento maggiormente diffuso in ambito ortopedico è il gel piastrinico, ovvero il plasma ricco di piastrine (conosciuto anche con l’acronimo PRP). Altro importantissimo strumento utilizzato è il trapianto di cellule staminali, molto più delicato e complesso del PRP.”

In quali ambiti è possibile applicare queste tecniche?

“Tecniche di medicina rigenerativa vengono impiegate già da alcuni anni nei ritardi di consolidazione delle fratture, le cosiddette pseudoartrosi, nei tumori ossei, nelle tendinopatie, nelle pubalgie e nelle condropatie.

Un’altra patologia dove stanno avendo successo è la necrosi della testa del

femore, dove abbiamo visto che applicando sul tessuto residuo, previa un'accurata alesatura, un composto di PRP (Plasma Rico di Piastrine) e staminali si riesce a bloccare il processo necrotico.

Altro ambito di applicazione è quello della medicina dello sport, dove, con l'autorizzazione della World Anti-Doping Agency, si utilizza molto il gel piastrinico.”

In che modo la medicina rigenerativa viene integrata nella medicina dello sport?

“Presso la Casa di Cura San Rossore e il San Rossore Sport Village approcciamo la medicina dello sport a tutto tondo, partendo dall'opportunità primaria di erogare visite di idoneità “agonistica e non” per l'attività sportiva.

Possiamo seguire gli atleti nel campo delle patologie mediche dello sportivo fino alla chirurgia traumatologica sportiva più all'avanguardia, per finire alla chirurgia rigenerativa nelle patologie cartilaginee e muscolari.

Nella fase del post-intervento abbiamo la possibilità di una fisioterapia su misura per l'atleta operato con fisioterapisti sportivi e preparatori atletici che possono seguire il paziente dall'intervento fino al completo recupero, e quindi al ritorno all'attività sportiva.”



Dott. Carlo Giammattei

Medico dello Sport



La Medicina dello Sport e la figura del medico dello sport.

Per rispondere ad alcuni interrogativi riguardanti la Medicina dello Sport e il medico dello sport, abbiamo intervistato il dottor Carlo Giammattei. Il dottor Giammattei è un medico dello sport di fama che, nel corso della sua carriera, ha collaborato con numerose società sportive di varie discipline (calcio, basket, atletica leggera e nuoto). La sua maggior esperienza è stata nel mondo del ciclismo professionistico in veste di medico di squadra di diverse società (Saeco 1994, MG-Technogym 1995-97, Alexia 2000, Fassa-Bortolo 2004-2005, ISD 2009-201) e come

medico specialista in Medicina dello Sport negli anni 2001 e 2002 con il G.S. Ciclistico Professionistico Mapei-Quick Step. È inoltre stato medico della Nazionale italiana di ciclismo professionistico dal 2010 al 2014.

Che cos'è la Medicina dello Sport?

“La Medicina dello Sport è una disciplina scientifico-clinica che, recentemente, sta avendo un notevole sviluppo. Ciò è dovuto al fatto che negli ultimi decenni è stata riscontrata una massiccia diffusione dello sport: si è infatti affermata una visione salutistica della propria persona e vi è stata la presa di coscienza da parte della popolazione che l'attività fisica (insieme a una sana ed equilibrata alimentazione) è una terapia efficace contro la sindrome ipocinetica causata dalla sedentarietà e un valido modo di prevenire le più diffuse malattie cardiovascolari e metaboliche.”

Chi è il medico dello sport?

“Il medico dello sport è lo specialista che studia gli effetti dell'attività sportiva sull'organismo dell'atleta. Si occupa di certificare l'idoneità alla pratica sportiva agonistica/non agonistica svolgendo test e valutazioni per identificare eventuali problematiche che possono scongiurarla. Il medico dello sport valuta quindi lo stato di salute psicofisica di chi vorrebbe praticare o pratica uno sport, soccorre gli atleti in caso di infortunio e utilizza lo sport come terapia per prevenire e gestire le malattie croniche associate a stili di vita scorretti.”

Quali sono i punti di forza del Centro di Medicina dello Sport di San Rossore?

“Innanzitutto, devo dire di aver risposto con molto entusiasmo all'invito del Prof. Enrico Castellacci a collaborare allo sviluppo di

questo meraviglioso progetto, in quanto ho visto la possibilità di veder realizzate tutte le mie aspettative professionali. Infatti, una struttura multidisciplinare dove poter affrontare a 360 gradi le varie problematiche di chi pratica qualsiasi tipo di attività sportiva permette a un medico dello sport di poter curare i propri pazienti-atleti ai massimi livelli consentiti dalle attuali conoscenze della scienza medica.

Uno specialista in Medicina dello Sport come me può, in primo luogo, eseguire un'attenta visita medico-sportiva supportata dalle più moderne apparecchiature. In caso di dubbi diagnostici legati all'apparato cardiocircolatorio, possiamo essere coadiuvati da noti specialisti appartenenti alle varie branche della Cardiologia e da accertamenti diagnostici di terzo livello quali, ad esempio, studio elettrofisiologico, angiogramma coronarico e risonanza magnetica cardiaca. Per qualsiasi altra problematica, abbiamo a disposizione la consulenza dei migliori specialisti delle varie discipline.

In caso di infortunio dello sportivo, sono messe a disposizione tutte le operazioni diagnostiche necessarie allo specialista per effettuare la diagnosi più precoce e più precisa possibile. Da qui partono i percorsi terapeutici più idonei, passando attraverso tutte le varie metodologie fisioterapiche e riabilitative, fino ad arrivare alle tecniche di medicina rigenerativa che vanno dalle onde d'urto focalizzate a guida ecografica fino alle innovative metodiche che prevedono l'utilizzo di cellule staminali e vari tipi di concentrato piastrinico.

In più, in caso dovesse risultare necessario ricorrere alla soluzione chirurgica, siamo in stretto contatto coi migliori specialisti agenti in ogni distretto corporeo interessato dall'infortunio.”

ARITMIE E SPORT: QUANDO L'ESERCIZIO RICHIEDE CAUTELA

È ancora davanti ai nostri occhi il corpo esanime di Eriksen durante la partita dei campionati europei; poi l'arrivo dei soccorsi, l'aiuto dei compagni, la rianimazione con utilizzo del defibrillatore esterno e la ripresa dello sportivo. Purtroppo non sono molti i lieto fine di questi malori: la morte cardiaca improvvisa di Morosini, Astori e Bovolenta è ancora nella nostra memoria.

La morte cardiaca improvvisa è una morte naturale di origine cardiaca

che si verifica entro pochi minuti dall'insorgenza dei sintomi ed è preceduta da perdita di coscienza in soggetto con o senza cardiopatia nota. Gli adolescenti e i giovani adulti impegnati in attività sportive competitive hanno un rischio di morte cardiaca improvvisa (SCD) che è tre volte superiore rispetto alle loro controparti che non praticano attività fisica intensa. Nessuno sport, anche se effettuato allo stremo delle forze, produce morte cardiaca improvvisa in



un soggetto realmente sano: ci deve essere un substrato patologico che rende “vulnerabile” il cuore ad aritmie maligne.

Bisogna prestare particolare attenzione ai risultati dell'elettrocardiogramma (ECG): aritmie ventricolari e alterazioni elettrocardiografiche specifiche possono essere associate a un aumento del rischio aritmico durante l'attività sportiva agonistica. Di conseguenza, in presenza di queste alterazioni durante la valutazione di un atleta professionista e/o semplicemente di un giovane che si sottopone alla visita per lo sport agonistico, è necessario eseguire indagini mediche di secondo livello.

Ma entriamo più nel dettaglio

Il nostro cuore è composto da tre sistemi: quello idraulico, quello elettrico e quello meccanico. Ognuno di questi sistemi può essere soggetto a patologie e “malfunzionamenti”.

Focalizzandoci sul sistema idraulico, una patologia che può insorgere e affliggerlo è l'aterosclerosi coronarica. L'aterosclerosi coronarica, in soggetti predisposti, si può manifestare in giovane età: la placca aterosclerotica si rompe durante uno sforzo o un'intensa emozione e causa così la formazione di un coagulo che va a ostruire il vaso principale (procurando un infarto); inoltre, la cellula miocardica colpita da ischemia può diventare più “vulnerabile elettricamente”, ovvero può generare un impulso elettrico anomalo che induce una tachicardia ventricolare maligna. Le valutazioni a cui l'atleta deve essere sottoposto in questo caso comprendono

il monitoraggio ambulatoriale dell'ECG 24 ore su 24, il test da sforzo e l'ecocardiografia finalizzata alla esclusione di coronaropatia.

Le patologie che interessano invece il sistema meccanico (ovvero il muscolo cardiaco) sono le cardiomiopatie, alcune congenite come la cardiomiopatia dilatativa, la cardiomiopatia ipertrofica e la cardiomiopatia aritmogena del ventricolo destro o biventricolare. Queste malattie sono accomunate dalla comparsa di un tessuto anomalo nella compagine del tessuto muscolare miocardico che impedisce il corretto passaggio dell'impulso elettrico e aumenta il rischio di formazione di circuiti elettrici patologici che causano aritmie ventricolari maligne. L'evento scatenante, in questi casi, è un incremento del tono adrenergico dovuto, per esempio, a una competizione sportiva importante. Queste condizioni possono non essere documentabili all'ecocardiografia standard ma rilevabili solo dalla risonanza magnetica cardiaca (CMR) con late enhancement del gadolinio (LGE).

Parlando dei disturbi elettrici del cuore, è obbligo nominare quelle malattie che colpiscono i canali ionici del sodio e del potassio: le canalopatie. Ma cosa sono i canali ionici? Sono delle strutture, come delle porticine, che, aprendosi e chiudendosi sulla superficie della cellula miocardica, permettono il passaggio degli elettroliti e sono i responsabili della formazione e conduzione dell'impulso elettrico nel cuore. Quando queste porticine funzionano male, si ha un'alterazione dell'impulso elettrico-cardiaco e il rischio di insorgenza di aritmie maligne. In questi

casi il muscolo cardiaco non presenta alterazioni strutturali. La diagnosi è prevalentemente elettrocardiografica. Spesso seguono test farmacologici ed esami più impegnativi e invasivi per valutare il rischio aritmico del soggetto. In questo ambito anche la valutazione genetica serve a inquadrare la problematica aritmica.

Da non dimenticare, in ultimo, le aritmie sopraventricolari mediate da circuiti elettrici per cui il soggetto deve essere sottoposto, oltre alla valutazione cardiologica basale, a un'indagine

elettrofisiologica per valutazione della refrattarietà (ovvero della capacità di condurre l'impulso elettrico da parte della via anomala) della via accessoria atrioventricolare associata al rischio aritmico ventricolare.

a cura del
Dott. **Luca Panchetti**
Specialista in Cardiologia,
Aritmologia clinica ed
Interventistica



IL RUOLO DEL CARDIOLOGO CLINICO NELL'AMBITO DELLA MEDICINA DELLO SPORT

L'attività fisica regolare è associata alla riduzione del rischio di morte per le principali malattie non trasmissibili e del rischio di morte improvvisa. Recentemente è stata pubblicata un'importante ricerca scientifica che ha dimostrato che per ridurre la mortalità è necessario svolgere un'attività fisica che deve raggiungere la durata di almeno 150/300 minuti (nel caso di attività intensa) o di 300/600 minuti (attività moderata) a settimana.

Davanti a queste evidenze, sarebbe necessario creare le condizioni adatte perché tutti possano svolgere un'attività fisica regolare, dall'infanzia fino all'età senile. Nell'età lavorativa, quello che si osserva è un aumento della sedentarietà (legata alle ore di lavoro quotidiane) e un incremento dell'insorgere di patologie croniche come l'ipertensione arteriosa e il diabete mellito. È dunque necessario che nel futuro siano create le condizioni in tutte le età affinché le persone possano svolgere esercizio fisico regolare come modalità efficace per la prevenzione delle malattie croniche e per migliorare la prognosi dei soggetti già affetti da patologie.

Ecco che il cardiologo, in collaborazione con il medico dello sport, può avere un ruolo decisivo nella vita di milioni di persone.

Presso la Casa di Cura San Rossore è stato strutturato un percorso in collaborazione con la Medicina dello Sport per la valutazione di soggetti con patologie croniche che hanno necessità di una valutazione aggiuntiva oltre la visita medico sportiva. È infatti possibile effettuare, oltre a una valutazione aritmologica, una valutazione per l'esclusione di varie complicazioni come, ad esempio, problemi alle coronarie (ischemia miocardica), al muscolo cardiaco (miocardiopatie), al foglietto pericardico (pericarditi); è inoltre possibile eseguire esami di secondo livello come l'ecocardiogramma da sforzo o l'ecocardiogramma con stimolo farmacologico.

a cura della

Dott.ssa **Lorenza Pratali**
Cardiologa, specialista presso la Casa di Cura San Rossore, primo ricercatore presso l'Istituto di Fisiologia Clinica, CNR, Pisa

WORLD CUP 2022

Il campionato mondiale di calcio 2022 o Coppa del mondo FIFA Qatar 2022 sarà la ventiduesima edizione della massima competizione per le rappresentative di calcio maschili maggiori delle federazioni sportive affiliate alla FIFA. Si svolgerà in Qatar dal 20 novembre al 18 dicembre 2022.

Per la prima volta nella storia dei mondiali, la competizione non si disputerà nei mesi di giugno e luglio come è avvenuto tradizionalmente ma in quelli di novembre e dicembre, cioè nel periodo autunnale dell'emisfero boreale. Questa novità è dovuta al fatto che, svolgendosi il torneo in una zona molto calda, nel periodo estivo le temperature sarebbero proibitive.

La nazionale campione in carica è la Francia, dopo aver vinto i precedenti campionati mondiali per 4-2 dopo i tempi supplementari contro la Croazia.

Perché l'Italia non partecipa ai Mondiali?

Per la seconda volta consecutiva l'Italia non partecipa ai Mondiali, come accaduto già nella Coppa del Mondo 2018.

Vediamo perché.

Dopo gli Europei vinti, l'Italia sembrava poter tranquillamente raggiungere il primo posto nel girone di qualificazioni ai Mondiali. I due pareggi contro la Svizzera e i due rigori sbagliati da Jorginho hanno invece portato al sorpasso della formazione elvetica,

che ha costretto la Nazionale azzurra ai playoff.

L'Italia è caduta in semifinale contro la Macedonia del Nord, perdendo l'opportunità di sfidare il Portogallo in finale, poi effettivamente qualificatosi ai Mondiali ai danni di Aljoski e compagni.

Semplicemente, dunque, l'Italia non è a Qatar 2022 perché non si è qualificata, arrivando seconda nel girone per poi essere eliminata dalla Macedonia del Nord nei playoff.

a cura della
Dott.ssa **Francesca Pardossi**



SAN ROSSORE ACADEMY



www.sanrossoreacademy.it



A partire da novembre 2022, la Casa di Cura San Rossore, in collaborazione con San Rossore Sport Village e San Rossore Dental, ha dato vita a una nuova e importante realtà incentrata sull'organizzazione di convegni e corsi di formazione in ambito medico e sportivo: San Rossore Academy.

Tale iniziativa mira ad aumentare le conoscenze e la specializzazione degli esperti operanti all'interno delle strutture di San Rossore e degli specialisti esterni.

Punto di forza del progetto sono i relatori, tutti professionalmente affermati e di rilievo in ambito medico.

In data 14 Novembre 2022, San Rossore Academy ha visto la prima importante occasione di incontro e formazione,

“Prevenzione degli Infortuni nel Giovane Calciatore”, un corso evento ECM sulla prevenzione degli infortuni nel giovane calciatore.

Il corso, rivolto a tutte le figure professionali coinvolte nella preparazione atletica e nell'assistenza dei calciatori (Preparatore Atletico, Allenatore, Staff di squadra, Ortopedici, Fisioterapisti) e a tutti coloro desiderosi di approfondire l'argomento (Medici dello Sport, Fisiatri, ecc.), era finalizzato a far acquisire conoscenze e competenze specifiche sull'importanza della prevenzione degli infortuni nelle squadre giovanili di calcio.

a cura della
Dott.ssa **Francesca Pardossi**

PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI NEL GIOVANE CALCIATORE



Il calcio è lo sport più popolare al mondo e il maggior numero di partecipanti si concentra nella fascia d'età 6-19 anni, svolgendo 10-15 ore di allenamento settimanale. A 8-10 anni, mediamente, si partecipa a tornei

di 3-4 partite al mese, con viaggi intensi e alimentazione insufficiente o precaria.

Lo svolgimento di attività sportive può determinare l'incorrere di infortuni, da lievi (con conseguenti 1/3 giorni di

assenza) a maggiori (oltre 28 giorni di assenza).

In ambito professionistico, i calciatori subiscono da 4 a 35 infortuni ogni 1000 ore di esposizione, con una netta incidenza agli arti inferiori rispetto alle altre parti del corpo, tali da poterne compromettere la carriera oltre che determinare un impatto emotivo nella loro vita.

Gli infortuni nei giovani calciatori si verificano soprattutto in partita, molto più frequentemente (fino a 10 volte in più) che durante gli allenamenti. Secondo gli studi scientifici, la gran parte di questi infortuni (60 - 90 %) è di origine traumatica e riguarda gli arti inferiori: contusioni, fratture, distorsioni di ginocchio con lesione del legamento crociato anteriore, distorsioni di caviglia con lesione dei legamenti della caviglia, lesioni muscolari (al retto femorale, ai flessori del ginocchio, al polpaccio).

La prevenzione degli infortuni nei giovani calciatori rappresenta pertanto un argomento estremamente attuale e importante, al punto tale da averne soppiantato un altro ampiamente discusso nel mondo del calcio, ovvero quello della preparazione atletica.

Tra gli atleti, le giovani calciatrici sono maggiormente esposte a causa di molteplici motivi. Significativi sono sicuramente:

- Motivi anatomici: le donne hanno un bacino più ampio con conseguente angolo Q maggiore che determina valgismo del ginocchio e spostamento laterale della rotula;
- Motivi ormonali: elemento cruciale nella prevenzione degli infortuni.

Nello sport, ma in particolare nel

mondo del calcio, vi sono stati importanti cambiamenti nelle metodologie di preparazione fisica e nella prevenzione degli infortuni. Nei giovani atleti l'aspetto individualistico ha progressivamente prevalso, andando a determinare una discriminazione dell'acquisizione di gesti motori generali e semplici sempre più complessi. Come è stato detto da diversi colleghi specializzati nel recupero funzionale motorio e sportivo, ogni singolo gesto motorio, anche il più semplice come saltare, calciare un pallone ed ecc., deve essere visto come uno strumento singolo fondamentale nella nostra cassetta degli attrezzi. Più attrezzi avremo, migliore sarà il risultato che otterremo.

Nell'attuale mondo del calcio, è necessario adottare una nuova filosofia di pensiero a 360 gradi; pertanto, il concetto di prevenzione deve essere accompagnato da quello di "buon allenamento", ovvero la qualità e l'esecuzione adeguata dei gesti in modo corretto nel tempo.

È utile pensare a questi procedimenti come a una casa dalle fondamenta resistenti in cui eventuali gesti scorretti possono favorire nel lungo periodo l'insorgenza dell'infortunio.

a cura del
**Comitato Scientifico
San Rossore Academy**

INFORTUNI IN CAMPO: PRINCIPALI FATTORI DI RISCHIO

Il calcio moderno è caratterizzato da un ritmo frenetico: la stagione vede il susseguirsi di un alto numero di partite (spesso ravvicinate tra loro) che impongono elevati sforzi atletici e pochi giorni di recupero. Tutto ciò porta a un aumento del rischio di infortuni che possono, però, essere limitati o evitati grazie a una buona preparazione atletica.

La scarsa preparazione atletica è uno dei principali fattori di rischio infortuni. Per minimizzare tale rischio è necessaria una gradualità nell'intensità dell'allenamento nella fase iniziale della preparazione. I primi allenamenti devono consistere in esercizi di corsa, forza e rinforzo muscolare generale. Alla fine dell'attività devono essere sempre eseguiti defaticamento e almeno 30 minuti di stretching dei principali distretti muscolari: quadricipite, flessori, polpacci, adduttori, muscolatura paravertebrale e addominale. I massaggi decontratturanti sono un'ottima abitudine per evitare lo sviluppo di tensioni muscolari che potrebbero esporre a maggior rischio di infortuni (se non trattate).

Una volta raggiunta una buona condizione atletica, è fondamentale mantenerla: che l'atleta partecipi alle

competizioni o meno, l'importante è evitare il sovraccarico fisico e/o la perdita di prestazione per insufficienti allenamenti.

I fattori estrinseci

Esistono alcuni "fattori esterni" che incidono sulla condizione dell'atleta, per esempio le condizioni metereologiche. Temperature basse, freddo e pioggia rappresentano infatti fattori di rischio per infortuni muscolari e tendinei. In questi casi dovrà essere indossato un abbigliamento idoneo (scaldamuscoli, indumenti termici, guanti e cappelli).

Un altro fattore è rappresentato dall'attrezzatura sportiva e dalle superfici di gioco: superfici dure e scarpe usurate, ad esempio, espongono a maggior rischio di lesioni da sovraccarico.

Gli infortuni più frequenti

Gli infortuni più frequenti si distinguono in lesioni da contatto e non da contatto. Le lesioni da contatto si verificano principalmente in situazioni di gioco, e le cause sono contrasti, tackle, scontri in salto o falli volontari. Solitamente

causano distorsioni (di ginocchio e di caviglia), traumi facciali e contusioni. In caso di distorsioni, è utile in dolore acuto l'applicazione di ghiaccio, il riposo, la compressione e il sollevamento dell'arto; in seguito, è ovviamente raccomandata una valutazione medica. Al fine di minimizzare questi rischi, è fondamentale una corretta educazione al fair play.

Per quanto riguarda gli infortuni atraumatici (lesioni non da contatto), si assiste a lesioni muscolari e tendinee.

Le tendinopatie sono tipiche lesioni da sovraccarico; i tendini più colpiti sono il tendine d'Achille, il tendine rotuleo e i tendini flessori del ginocchio e gli adduttori. I fattori di rischio per questi eventi sono legati in prima istanza al sovraccarico funzionale. I gesti maggiormente responsabili degli stress sui tendini sono quelli esplosivi e rapidi, come scatti e improvvisi cambi di direzione. Il dolore tendineo si manifesta con dolore localizzato presente durante l'attività e talvolta è associato a una sensazione di rigidità locale al mattino.

Le lesioni muscolari, invece, si verificano solitamente per eventi traumatici (come le contusioni) o per eventi atraumatici come una rapida contrazione dalla fase di rilasciamento. I muscoli maggiormente colpiti sono il bicipite femorale, il semitendinoso e il semimembranoso (flessori della coscia). Fattori di rischio di lesioni muscolari sono l'affaticamento muscolare e la carenza di allenamento, lo squilibrio muscolare tra muscoli agonisti e antagonisti, il freddo e le superfici dure.

Come scongiurare il rischio di infortuni

Una pratica essenziale ormai divenuta di routine è il riscaldamento prima dell'attività, chiamato anche "warm up". Il warm up "FIFA11", un programma di riscaldamento creato dalla FIFA, consiste in una serie di esercizi a intensità crescente: si inizia dalla corsa, eseguendo poi corsa con abduzione e adduzione dell'anca, proseguendo con esercizi di forza dei principali gruppi muscolari dell'arto inferiore e concludendo con scatti ed esercizi ad alta intensità.

L'aspetto nutrizionale e l'idratazione, negli ultimi anni, hanno assunto un ruolo sempre più di rilievo.

Anche il contributo di un mental coach è una risorsa da cui si può attingere per ottimizzare le condizioni degli atleti/squadre, per massimizzare le qualità e per risolvere problematiche situazionali o emozionali.

a cura del
Dott. **Giuseppe Lioci**
Ortopedico



LA RUBRICA DELLE CURIOSITÀ

1 *Le origini*

Le origini del calcio sono antiche, ma la versione definitiva e ufficiale che tutti noi oggi conosciamo e amiamo è nata in Inghilterra nell'Ottocento. Nella storia del mondo, la prima disciplina più simile al calcio odierno è stato lo Tsu' Chu, una sorta di allenamento paramilitare svolto in Cina a partire dal II secolo a.C. Lo scopo era quello di calciare una palla riempita di piume e capelli tra due canne di bambù.

2 *Casate e Colori*

La maglia dell'Italia è azzurra (e non tricolore) in omaggio all'ex Casa reale Savoia. Ma non è un caso isolato: infatti, anche la divisa tedesca, bianca con i bordi neri, riprende i colori degli Hohenzollern, sovrani di Prussia, e l'arancione dell'Olanda ricorda la Casa d'Orange-Nassau, famiglia reale dei Paesi Bassi.

3 *Invasione di Campo? No, invasione aerea!*

A Firenze, il 27 ottobre 1954, la partita Fiorentina-Pistoiese fu disturbata dall'apparizione di misteriosi oggetti volanti sopra la città. Gli occhi di pubblico e giocatori erano rivolti al cielo e l'arbitro, non sapendo che fare, sospese l'incontro. Fu la prima (e unica) partita sospesa... per Ufo!

4 *Zona "Cesarini"*

In gergo calcistico gli ultimi minuti di una partita, quelli intorno al novantesimo, sono chiamati "zona Cesarini" in onore di Renato Cesarini, mezz'ala della Juventus nei primi anni Trenta del secolo scorso, "specializzato" nel segnare quando l'incontro era ormai agli sgoccioli.

«Cesarini, quello della zona Cesarini, proprio lui: quando dai il tuo nome a un pezzetto di Tempo — il quale è solo di Dio, dice la Bibbia — qualcosa nella vita lo hai fatto.» (Alessandro Baricco, 2015).

5 *Tanti gol e tante graduatorie*

Discussioni, graduatorie, statistiche e ancora discussioni, altre graduatorie e nuove statistiche... Non è dato, ancora oggi, sapere, con certezza, chi è il miglior marcatore della storia del calcio.

Si attribuisce titolo di miglior marcatore al brasiliano Pelé, autore di 1.281 gol in carriera. Ma non tutti sono d'accordo. Per alcuni il record spetterebbe al connazionale Arthur Friedenreich, con 1.329 reti, mentre altri lo assegnano al giocatore ceco Josef Bican, forte di 1.468 realizzazioni.

Cristiano Ronaldo o Lionel Messi, fermi a 818 e 788 gol rispettivamente, riusciranno a mettere d'accordo tutti?

6 *Un calciatore ogni 15 abitanti*

Oltre un milione di italiani gioca a calcio ed è regolarmente tesserato alla FIGC. L'Italia conta in tutta la Penisola poco più di 60 milioni di abitanti, quindi un italiano su sei indossa gli scarpini ai piedi. Una media per nulla impressionante se confrontata con i dati dell'Islanda dove il numero di tesserati non è alto ma significativo: 21.500 persone gioca a calcio con regolare tessera della Federazione, un abitante ogni 15. In Islanda, infatti, vivono appena 360mila abitanti, una piccola isola felice e... calciofila.

7 *Calcio e Motori*

Non è la stessa cosa, ma per gli amanti delle due ruote è un mix quasi perfetto: si chiama Motoball e si gioca in quattro contro quattro. Quattro giocatori in movimento su una moto e un portiere,

l'unico a non essere seduto su una sella ma completamente libero. Una partita dura 80 minuti ed è divisa in quattro tempi da 20. Il Motoball è nato negli anni '30 e ovviamente non gode della stessa popolarità del Football inglese ma esiste e viene praticato. Si contano appassionati in diverse località d'Europa, soprattutto in Francia.

8 *Prima Partita*

La prima partita ufficiale nella storia del calcio si giocò nel Boxing Day, ossia il 26 dicembre del 1860, in cui si affrontarono i due club calcistici più vecchi al mondo, lo Sheffield FC e l'Hallam FC. Il Boxing Day è una festa legata alla Premier League, dove le squadre inglesi scendono in campo in una giornata da godersi tutta d'un fiato.

9 *Un tragico gol*

Nel giugno 1994 il calciatore colombiano Andrés Escobar commise un autogol che costò alla sua nazionale l'eliminazione dai Mondiali disputati in USA nel 1994. Una volta rientrato in patria, fu ucciso con sei colpi di mitraglietta dai sicari dei narcos che persero milioni di dollari a causa del flop colombiano al torneo iridato.

10 *La sconfitta più grande della storia*

In Madagascar è andata in scena una delle partite più pazze della storia del calcio. Nel 2002, infatti, la partita fra AS Adema e SO de l'Emyrne finì 149 a 0. Centoquarantanove a zero! I giocatori del SO de l'Emyrne, per protestare contro una decisione arbitraria, fecero apposta una lunga serie di autogol e l'incontro entrò di diritto nella storia come la sconfitta più grande di sempre.

11 *Percentuali italiane*

Nella stagione 2021 - 2022 di Serie A, rispetto al minutaggio totale, l'Udinese ha utilizzato soltanto il 15,3% di giocatori italiani, segue il Torino con il 19,3%, l'Atalanta con 21,7% e il Napoli con 22,6%. Nel 2016 nella gara Inter - Udinese non fu utilizzato nessun calciatore italiano tra i 22 titolari che scesero in campo.

12 *Un album costosissimo*

L'inflazione al 10% e il costo delle materie prime aumenta anche il costo medio di riempimento dell'album Panini dedicato ai Mondiali di calcio in Qatar 2022 (dal 20/11 al 18/12). Paul Harper, docente dell'università di Cardiff, ha calcolato che per completarlo con le 670 figurine, a causa dei duplicati, occorre acquistarne 4.832 con una spesa di 995 euro.

13 *Questione di priorità*

Nel 1967, la guerra civile nigeriana si fermò per due giorni perché entrambe le parti coinvolte volevano guardare Pelé giocare a calcio.

a cura di
Lucia De Benedittis

FOOTBALL DREAM: L'APPROCCIO MULTIDISCIPLINARE DI SAN ROSSORE SPORT VILLAGE

Ogni aspetto del corpo del calciatore deve essere in uno stato di perfetto equilibrio, dal sistema cardiorespiratorio all'apparato muscolo-scheletrico, alla psiche (in quanto parte emotiva e cognitiva) alla gestione situazionale tecnico-tattica: tutto deve essere in grado di supportare armonicamente ed efficacemente la performance del calciatore.

Per questo scopo è nato Football Dream, un progetto di apprendimento, ricerca e innovazione sullo sport del calcio, finalizzato al supporto di calciatori, allenatori e figure dello staff nel miglioramento delle loro capacità e competenze: il progetto, infatti, mira a implementare le capacità di recupero dagli infortuni, l'apprendimento delle tattiche più efficaci e a migliorare tecnica, prestazione fisica e stato psicologico del calciatore.

Football Dream si basa su un approccio multidisciplinare, coadiuvato da strutture moderne e tecnologia avanzata, che divide il training del calciatore in quattro aree, ognuna delle

quali è supportata e gestita da specialisti di altissimo livello: area Tecnico-tattica (con collaboratori tecnici e allenatore dei portieri), area Performance atletica (con preparatori atletici e psicologo di performance), area Match analysis (con analisti per l'analisi video di gare e allenamenti), area Medica (con medico specialista, fisioterapista, athletic trainer e nutrizionista).

Com'è nato

Nel giugno 2020 venne inaugurato a Pisa San Rossore Sport Village, centro sportivo innovativo e multidisciplinare nato con l'ambizione di diventare un prestigioso riferimento nazionale nel settore medico-sportivo.

Tra le persone che, nel corso del tempo, avevano intrapreso un percorso di sport e salute all'interno di San Rossore Sport Village, è stato notato un alto numero di atleti professionisti, tra cui calciatori. Effettuata un'analisi dei bisogni di questi ultimi e appresa la loro necessità di migliorare la loro condizione su più

livelli, San Rossore Sport Village ha quindi pensato, sviluppato e testato l'innovativo progetto Football Dream, lanciato nel giugno 2021 e partito ufficialmente un anno dopo, nel giugno 2022.

Gli ideatori

Football Dream è nato dalla visione tecnica del mister Aldo Dolcetti con la collaborazione di Nico Lami, Simone Casarosa e Andrea Pecciarini.

Aldo Dolcetti, responsabile dell'area Tecnico-tattica, è allenatore di calcio ed ex calciatore. Nel corso della sua carriera sportiva ha militato nel Pisa e nella Juventus. Attualmente è collaboratore tecnico della Juventus.

Nico Lami è allenatore tecnico del Pistoia. Dal 2007 al 2011 è stato selezionatore della Rappresentativa Toscana, e dal 2008 al 2012 selezionatore della Rappresentativa Universitaria Cus Pisa.

Simone Casarosa, responsabile dell'area Performance atletica, è direttore (insieme a Giovanni Santarelli) del San Rossore Sport Village e del suo reparto di Fisioterapia. È preparatore atletico professionista per calcio e tennis.

Andrea Pecciarini, responsabile dell'area Mentale, è mental coach.

Football Dream Young

Dal progetto Football Dream è successivamente nato Football Dream Young, seguito da Fausto Garcea, Nico Lelli e Simone Casarosa. L'obiettivo di Football Dream Young, svolto nella settimana dall'11 al 16 luglio 2022, è stato quello di fornire ai giovani calciatori nati negli anni 2006, 2007 e 2008 nuove conoscenze e competenze attraverso una settimana di full-immersion in ambito psicologico, fisico e tecnico-tattico, usufruendo delle diverse strutture di San Rossore Sport Village (palestra, piscina e campo).

Oltre a Simone Casarosa, Direttore del Centro, Fausto Garcea (Responsabile Tecnico Centro Formazione Toscana Atalanta Bergamasca c/o San Giuliano Terme) e Nico Lelli (al tempo Tecnico ACF Fiorentina, Responsabile Tecnico AST Pisa, ora Allenatore in Seconda Siena Serie C), lo staff era completato da Mauro Marchisio (Responsabile area portieri Empoli F.C.) e Daniele Zini (al tempo Responsabile Formazione e Mister Under 17 Cagliari Calcio ora Allenatore in seconda Città di Pontedera Serie C).



a cura di
Dott. **Simone Casarosa**
Fisioterapista laureato in
Scienze Motorie

IL FISIOTERAPISTA SPORTIVO

Il fisioterapista ha assunto un ruolo importante nella gestione dell'atleta grazie alle competenze che i professionisti del settore hanno sviluppato nel tempo. Intorno all'atleta si lavora in team: dirigenti, manager, tecnici, preparatori atletici e una serie di figure che costituiscono lo staff sanitario. Quest'ultimo è generalmente composto dal medico sportivo che guida lo staff e mantiene in salute l'atleta attraverso test funzionali da laboratorio o da campo, esami ematochimici e una corretta gestione dei farmaci; a esso si affianca l'ortopedico, uno specialista esperto di patologie traumatiche e da sovraccarico funzionale che inevitabilmente colpiscono gli atleti nel corso della loro carriera; completa il team il fisioterapista sportivo che ha il compito di prevenire e gestire tutte le possibili patologie a cui può andare incontro chi pratica sport. Ma l'attività del fisioterapista non si ferma qui: la gestione psicologica dell'atleta durante un periodo di stop forzato è particolarmente importante e difficile, in quanto si passa attraverso un mix di sentimenti intensi e contrastanti. Spesso leggiamo sui giornali di recuperi miracolosi o al contrario di ricadute da precedenti traumi, eventi che mostrano la grande pressione interna ed esterna che accompagna la vita dell'atleta e di

chi gli sta intorno. Oltre alla complicata ed esaltante parte legata agli infortuni, c'è una larga sezione di lavoro del fisioterapista sportivo meno conosciuta ma estremamente importante, la prevenzione: mantenere l'atleta in un corretto assetto posturale, in equilibrio sulle sue articolazioni, perseguire un incremento della mobilità articolare, significa regalare all'atleta quel centimetro o quel decimo di secondo in più che spesso fanno la differenza tra una vittoria e una sconfitta.

Come si ottengono questi risultati? Il fisioterapista sportivo deve studiare il modello prestativo dello sport in questione, individuare le articolazioni e i muscoli potenzialmente più sollecitati e farli oggetto di particolare attenzione. Deve inoltre seguire gli allenamenti in modo da notare eventuale difficoltà o errori nelle esecuzioni tecniche, o difficoltà di carattere fisico, sollecitando l'allenatore o il preparatore atletico alla correzione dei programmi.

Insomma, si tratta di un lavoro spesso con la valigia in mano, ma proprio le mani sono il vero principale attrezzo che il fisioterapista sportivo deve sempre ricordare di portarsi dietro!

a cura del
Dott. **Giovanni Santarelli**
Fisioterapista diplomato ISEF



IL TEST ERGOSPIROMETRICO: COS'È, A COSA SERVE E PERCHÉ È UTILE AGLI SPORTIVI

Il test ergospirometrico è una valutazione diretta delle risposte ventilatorie, cardiache e metaboliche dell'atleta durante l'esercizio; permette di determinare il profilo del soggetto, sia esso prevalentemente aerobico o anaerobico. L'interpretazione dei dati del test ergospirometrico è molto utile perché restituisce una misurazione diretta della frequenza cardiaca di soglia, un valore fondamentale per la somministrazione dei carichi di allenamento: al di sotto di questa frequenza cardiaca sapremo che stiamo svolgendo un esercizio a prevalente componente aerobica, al di sopra, invece, sarà prevalente l'uso dei sistemi anaerobici.

In sintesi, il test ergospirometrico dà la percezione di quanto sia possibile migliorare sfruttando al massimo il sistema ventilatorio o cardiaco.

L'idea di applicare tale test al campo dello sport professionistico nasce da un'intuizione del Dott. Adriano Di Paco, pneumologo presso la Casa di Cura San Rossore. «Il progetto nasce

nel 2009, quando ho cominciato ad applicare il test cardiorespiratorio ad atleti professionisti. Sono entrato in rapporto con gli staff di squadre di calcio quali Fiorentina, Milan, Napoli, Juventus, Chelsea e Nazionale Italiana di calcio, fino a collaborare a oggi con circa una decina di squadre di serie A e altre di serie B. In sostanza, con questo test si riesce a dare una valutazione integrata di apparato respiratorio, cardiovascolare e metabolico di un atleta – spiega ancora Di Paco – Portando a esaurimento l'atleta, se ne individuano le caratteristiche del “motore” e la sua resa».

Il macchinario utilizzato per effettuare tale operazione è un ergospirometro, è abitualmente impiegato in ambito medico e rappresenta il gold standard per la valutazione della tolleranza all'esercizio fisico e per determinarne i fattori limitanti. All'atleta viene applicata una maschera collegata a un sistema hardware; dunque viene fatto correre su un tapis roulant, la cui velocità viene aumentata in maniera costante,



finché l'atleta non tocca il punto di massimo sforzo e sopraggiunge quindi il progressivo calo dell'intensità e, in conclusione, l'esaurimento completo delle forze. «I dati che se ne traggono vengono poi messi a disposizione dello staff tecnico della squadra».

Ergospirometria e COVID

L'urologo/andrologo deve intervenire
Nel 2022, il Dott. Di Paco ha pubblicato come autore primo nome una research letter sulla rivista scientifica Pulmonology in merito al rapporto tra

test ergospirometrico e COVID-19 negli atleti di calcio professionisti. Durante la pandemia di COVID-19, il Comitato Tecnico Scientifico aveva stilato le linee guida per garantire una sicura ripresa agonistica dell'atleta, e tra le indicazioni compariva l'attuazione di un'ergospirometria. I risultati ottenuti, raccolti su un campione composto da atleti che erano stati positivi al COVID in maniera asintomatica e a cui era stato imposto uno stato di stop (dal riscontro della positività alla negativizzazione del tampone) dall'attività sportiva di 14 giorni in media, hanno mostrato come tali atleti professionisti si trovassero,

dopo l'infezione e al momento della ripresa, in uno stato di condizionamento peggiore rispetto alla situazione di inizio stagione calcistica.

Le testimonianze

Professor Alimonta, Responsabile della preparazione atletica prima squadra Reggina 1914.

“La valutazione del calciatore non può prescindere da un’attenta analisi del suo profilo cardio-polmonare. Il test ergospirometrico ci consente di avere una fotografia corretta ed estremamente precisa delle caratteristiche metaboliche dei giocatori, e tutto questo ci permette di attuare considerazioni ad ampio raggio sulla gestione dei singoli, nonché di essere certi di andare a colmare le carenze della squadra.

L'utilizzo concreto dei dati raccolti dal test consente di svolgere con estrema precisione la pianificazione del lavoro, il controllo periodico di quanto ottenuto e della situazione attuale della squadra. Il confronto con il dott. Di Paco, inoltre, è fondamentale per comprendere tutte quelle sfaccettature che ci permetteranno di sfruttare al meglio i dati ottenuti e di consentire a ogni atleta di lavorare sui propri limiti o mantenere il buon livello ottenuto.”

Paolo Barbero, Responsabile della preparazione atletica prima squadra Torino FC.

“Da alcuni anni utilizzo il test ergospirometrico per conoscere le caratteristiche cardio-respiratorie del calciatore.

Ricordo che alcune stagioni fa arrivò

al Genoa CFC, verso la fine del mese di giugno, un famoso calciatore che, a causa di numerosi infortuni, non giocava una partita da molti mesi. Non conoscendo esattamente la situazione, dopo alcune sedute di allenamento a carattere generale, abbiamo deciso di sottoporlo al test ergospirometrico.

Considerata la sua critica situazione di partenza i risultati furono più che positivi. Ciò ci ha permesso di costruire un percorso di ritorno all’attività agonistica in modo chiaro. Dopo diciotto mesi, tre presenze e cinque gol la Società lo ha ceduto, creando un’importante plusvalenza.

Dopo quasi dieci stagioni sportive, posso affermare che questo test è prezioso, utile e ci permette di lavorare confrontandoci momento dopo momento con dati reali e oggettivi.

Ringrazio il dott. Adriano Di Paco e il suo staff per la professionalità e la collaborazione dimostrata in tutti questi anni.”

San Rossore Sport Village: il punto di riferimento per le valutazioni di giocatori agonisti.

“Il centro è ormai diventato un riferimento per numerosi calciatori e atleti di interesse internazionale che praticano altri tipi di sport come scherma, atletica leggera, nuoto e ciclismo, che durante la stagione o nelle soste dall’attività agonistica, si allenano regolarmente con i nostri preparatori” ci spiega Luca Trotta, direttore tecnico del San Rossore

Sport Village. “Ogni atleta viene valutato sia col test cardiopolmonare che con dinamometro isocinetico e, al bisogno, con altre valutazioni come la pedana stabilometrica per gli aspetti posturali o le fotocellule per i test di velocità. In sintesi, possiamo creare un programma personalizzato per l’atleta utilizzando tutti i parametri emersi in fase valutativa.”

L’équipe dei preparatori atletici, che ha come direttore tecnico Luca Trotta, oltre a offrire consulenze ad atleti professionisti, utilizza lo stesso metodo

di lavoro anche per i giovani atleti o gli sportivi amatoriali che vogliono allenarsi utilizzando le più innovative tecnologie e metodologie di lavoro direttamente presso il San Rossore Sport Village.

a cura di

Rebecca Moggia



www.journalpulmonology.org

Ergospirometria e COVID

Nel 2022, il **Dott. Di Paco** ha pubblicato come autore primo nome una research letter sulla rivista scientifica Pulmonology in merito al rapporto tra test ergospirometrico e COVID-19 negli atleti di calcio professionisti



MIGLIORA LA TUA PERFORMANCE CON IL BITE SPORTIVO

Un Bite Sportivo è veramente in grado di migliorare le nostre performance atletiche?

Lo abbiamo chiesto al **Prof. Giovanni Battista Menchini Fabris**, odontoiatra e chirurgo orale presso San Rossore Dental.

Rispondere ovviamente non è semplice; sicuramente però una perfetta armonia fra le arcate dentarie è capace di favorire una situazione di equilibrio posturale, che si traduce in un equilibrio muscolo-scheletrico da cui poter ottenere la



massima prestazione atletico-sportiva. Per ottenere una perfetta armonia fra le arcate dentali è spesso necessario ricorrere al Bite.

Cosa è un Bite?

Un Bite è un dispositivo medico, realizzato sulla forma di contatto dei denti del paziente, in grado di riportare la giusta posizione della mandibola e ristabilire un equilibrio sia muscolare che posturale.

Perché si parla di performance e Bite?

Perché per ripristinare l'indispensabile equilibrio del corpo, si generano autonomamente dei compensi che tuttavia determinano un elevato dispendio energetico ed un inevitabile affaticamento muscolare che vanno a influire negativamente sulla performance dello sportivo, prolungando anche i tempi di recupero. Muscoli agonisti e antagonisti non lavorano in armonia inviando messaggi di allarme al cervello, che a sua volta mobilita altre strutture muscolari per rendere stabile la correzione, bruciando altre energie. Il corpo, in costante squilibrio e in continuo lavoro per compensare, disperde gran parte della forza muscolare e questo inevitabilmente si traduce in una resa minore nel momento di massimo sforzo atletico.

La soluzione può essere il Bite dentale?

L'utilizzo del Bite non ha alcuna controindicazione e, visti i risultati incoraggianti, viene ormai impiegato da molti professionisti in diverse discipline sportive. Trattasi di una placca di svincolo che in tempi rapidi consente

di modificare lo schema occlusale esistente, andando a correggere la dislocazione della mandibola e posizionarla correttamente. Un Bite ben bilanciato:

- assorbe le vibrazioni cui è sottoposto il corpo durante la prestazione atletica;
- riduce la contrazione massima dei muscoli masticatori di circa il 40%;
- migliora la respirazione ovvero migliora l'ossigenazione del sangue.

Dove realizzare un Bite dentale?

Presso il nostro San Rossore Dental Unit è possibile realizzare un Bite ben bilanciato. Partendo da rapide e semplici impronte digitali, senza utilizzo di materiali, in pochi giorni è possibile realizzare un Bite individuale certificato. Dopo la prima applicazione saranno necessarie alcune visite di controllo per verificare e registrare il corretto bilanciamento di utilizzo.

Quali sono i vantaggi del Bite?

- massime prestazioni
- aumento della forza e della resistenza
- riduzione del rischio di infortuni
- miglioramento della concentrazione
- minore produzione di acido lattico a seguito delle migliorate condizioni in cui il corpo affronta lo stress fisico della prestazione atletica.

a cura di

Rebecca Moggia

I NOSTRI PARTNER



È con grande gioia che comunichiamo che, a partire da quest'anno, Casa di Cura San Rossore, San Rossore Sport Village e San Rossore Dental aprono le porte alla Fondazione Arpa. Questa collaborazione, inaugurata sabato 12 novembre con l'evento del Sabato del Village dedicato alla presentazione del libro per bambini sulla vita del professor **Franco Mosca**, è anche un omaggio all'attività svolta negli anni dal professor Mosca presso la Casa di Cura San Rossore.

La Fondazione Arpa è un'organizzazione ONLUS nata negli anni '90 da un'iniziativa del Prof. Franco Mosca per promuovere la ricerca e la formazione nei vari campi della Sanità.

La Fondazione Arpa trae energia da atti di volontariato, di partecipazione, di condivisione e di solidarietà. Le sue risorse sono finalizzate allo sviluppo della ricerca, specie nel campo dell'oncologia, dei trapianti, dell'elaborazione e dell'applicazione di nuove tecnologie mediche e chirurgiche, del dolore e della reumatologia.

La Fondazione Arpa contribuisce a stimolare e sensibilizzare i cittadini a essere parte attiva nello sviluppo della Sanità Pubblica, attraverso la promozione di opportunità di qualificazione professionale e di aggiornamento.

Il finanziamento della formazione e dell'aggiornamento dei medici, infermieri e di ogni altra figura professionale coinvolta in tematiche della Sanità è attività prioritaria della Fondazione. Negli anni la Fondazione Arpa ha assicurato la formazione di numerosissimi medici della Scuola Pisana presso prestigiose Istituzioni Europee e Nord Americane e ha contribuito a creare le condizioni operative per cui al loro rientro potessero esprimersi pienamente mettendo a frutto le conoscenze acquisite all'estero, producendo così sviluppo.

Roberto Donadoni è testimonial della Fondazione Arpa dal 2018: fu il Professor Mosca a volerne fortemente il



coinvolgimento e, altrettanto fortemente e con grande entusiasmo, Roberto Donadoni ha accettato la proposta.

Cavaliere al merito della Repubblica Italiana, Roberto si è più volte messo in prima linea a sostegno di campagne che la Fondazione ha portato avanti. Racconta Roberto che “Quando mi hanno parlato della Fondazione Arpa e mi è stato proposto di diventarne un testimonial, ho subito capito che era un qualcosa che nella mia vita avrei voluto assolutamente fare. Sicuramente la garanzia di un nome così importante come quello del Professor Franco Mosca e il ruolo di rilievo che il maestro Andrea Bocelli ricopre mi hanno aiutato da subito a capire il livello della Fondazione stessa; devo dire però che

il motivo che mi ha convinto e per cui ho deciso di iniziare questa avventura è sicuramente l’obiettivo che sta alla base di ogni attività di Arpa: la formazione e la ricerca in ambito medico.”

Il **Maestro Andrea Bocelli** ha voluto assumerne la Presidenza Onoraria poiché egli, artista di fama mondiale, ambasciatore dell’Italia nel mondo e uomo di rara sensibilità personale, ha riconosciuto nella Fondazione Arpa uno strumento adatto a sostenere gli operatori della Sanità nella lotta contro le sofferenze dovute alla perdita del bene primario: la salute. Il Maestro più recentemente ha fermamente voluto che la Fondazione Arpa aprisse un progetto stabile per la lotta contro il dolore.



Il Maestro Andrea Bocelli ha voluto assumerne la Presidenza Onoraria poiché Egli, artista di fama mondiale, ambasciatore dell’Italia nel mondo e uomo di rara sensibilità personale, ha riconosciuto nella Fondazione Arpa uno strumento adatto a sostenere gli operatori della Sanità nella lotta contro le sofferenze dovute alla perdita del bene primario, la salute. Il Maestro più recentemente ha fermamente voluto che la Fondazione Arpa aprisse un progetto stabile per la lotta contro il dolore. La Fondazione Arpa trae energie da atti di volontariato, di partecipa, di condivisione e di solidarietà.

“Se vogliamo davvero migliorare questo mondo è indispensabile che, chi può, si impegni non solo economicamente a sostenere le popolazioni povere”



www.fondazionearpa.it

FONDATORE
Franco Mosca
Professore
Emerito di
Chirurgia
Generale



IL CALCIO: IMPARARE A COMPETERE

“Chi conosce solo il calcio non conosce davvero il calcio. Chi vede solo ventidue uomini che corrono dietro a un pallone, non si rende conto delle sue geometrie, della sua coreografia, della sua profondità psicologica, della sua vera essenza. Il calcio è la rappresentazione più fedele della natura umana e delle sue componenti” (dalla Prefazione al Saggio *“La tribù del calcio”* di Desmond Morris, 1981).

Nel corso del tempo, il calcio è stato analizzato e studiato sotto ogni punto di vista: oggi, infatti, ne conosciamo gli aspetti legati alla parte tecnica, organizzativa, gestionale, medica ed economica; purtroppo però ancora poca attenzione è stata data al ruolo delle emozioni, che sembrano avere, invece, un impatto diretto nella pratica sportiva.

In realtà, sentiamo spesso dire da un atleta: *“mi sono emozionato”*, *“mi sono fatto prendere dall’emozione”*, in riferimento ad un basso rendimento oppure ad una sconfitta: questo sta a significare che le emozioni sono considerate dei distrattori, antagonisti della concentrazione, elementi di disturbo.

Questa mancanza di gestione delle parte emotiva crea un rallentamento, non solo sulla performance, ma anche nella costruzione di relazioni

sociali (con i compagni di squadra, tifosi, allenatori) indispensabile per promuovere partecipazione e sentimenti quali fiducia, interesse, desiderio e soddisfazione.

Infatti, la definizione di sport delineata dal Consiglio d’Europa a Rodi nel 1992 recita: *“Qualsiasi forma di attività fisica che, mediante una partecipazione organizzata o meno, abbia come obiettivo il miglioramento delle condizioni fisiche e psichiche, lo sviluppo delle relazioni sociali o il conseguimento di risultati nel corso di competizioni a tutti i livelli”*.

Il calcio, del resto, contiene in sé aspetti di relazione (con se stessi e con gli altri), elementi di partecipazione e condivisione; *l’altro, gli altri*, diventano componenti che definiscono i ruoli all’interno del gruppo: se tolgo valore al singolo giocatore, lo tolgo a tutta la squadra.

Ma se il tema della partecipazione e cooperazione nel calcio è importante, non possiamo non trattare l’aspetto della *competizione*, intesa come meccanismo sociale indispensabile nella crescita dell’individuo.

Derivante dal latino *“cum petere”* che significa *“volere insieme la stessa cosa”* e *“cum petizione”* che significa *“chiamarsi reciprocamente ad una stessa meta”*, se ne comprende bene il significato profondo a partire proprio



dai suoi elementi di condivisione, partecipazione e rispetto reciproco. Per questo, sarebbe utile che allenatori e tecnici del settore del calcio giovanile promuovessero la sinergia tra le varie agenzie educative (famiglia, scuola, società sportiva) che solo insieme possono *con-correre* al progetto formativo sportivo che contiene in sé una pluralità di modelli: preventivo (positivo per la salute), ricreativo (fonte di piacere e di divertimento), socializzante (capace di generare relazioni) ed infine agonistico (con l'obiettivo della prestazione).

In questo modo, ogni adulto può scegliere il proprio modello, quello che corrisponde maggiormente alle proprie aspettative, alle proprie caratteristiche e praticarlo come sana passione e

abitudine, in relazione al momento del ciclo vitale in cui si trova.

E per quanto riguarda i bambini? Non sono loro a scegliere, ma i propri genitori e l'allenatore!

In questo caso, possiamo invitare gli adulti di riferimento a stimolare nei più piccoli qualsiasi forma di attività motoria, purché favorisca lo sviluppo armonico di tutti gli aspetti della personalità del bambino.

Il compito dei più grandi sarà quello di guidare, piano piano, il bambino a comprendere le regole dell'interazione sociale e della convivenza tra pari, creando al contempo quelle condizioni necessarie per lo sviluppo di una sana crescita verso una maggiore autonomia. Concludo dicendo che, nonostante si veda ancora oggi un approccio prestazionale al gioco del calcio, anche tra i più piccoli, focalizzato solamente su agonismo e performance, vale veramente la pena fermarci un attimo a riflettere: pensare sì alla competizione nel gioco, ma anche alle emozioni in campo e sugli spalti, alle relazioni sociali, alla partecipazione, alla condivisione e cooperazione, perché sarebbe utile davvero *imparare a competere*, prima ancora di imparare a vincere o perdere.

a cura della
Dott.ssa **Ilaria Genovesi**
Psicologa

I BAMBINI E LO SPORT



Come riconosciuto dall'Organizzazione Mondiale della Sanità, la salute è uno stato di benessere fisico, mentale e sociale. Praticare una regolare attività fisica integrata a uno stile di vita sano è fondamentale per godere di un ottimo stato di salute, ed è per questo che l'attività fisica deve essere proposta e facilitata in tutte le età della vita; deve essere parte integrante del processo di crescita perché aiuta il fisico, influenza positivamente il carattere ed è un moltiplicatore di esperienze sociali.

Ricordiamo che lo sport fa bene, non solo al fisico!

L'attività fisica regolare apporta innumerevoli benefici sia al corpo che alla mente: se da un lato irrobustisce il fisico, previene le malattie, sviluppa e aiuta a mantenere sano l'apparato osseo, aiuta a controllare il peso corporeo, a ridurre il grasso e la pressione sanguigna, dall'altro riduce lo stress, l'ansia, la depressione e la sensazione di solitudine, prepara i bambini all'apprendimento futuro, migliora il rendimento scolastico e aiuta a tenere sotto controllo vari rischi comportamentali come l'uso di tabacco e sostanze da abuso, le abitudini alimentari scorrette e il ricorso alla violenza.

L'attività motoria non è quindi solo salute in senso stretto: attraverso lo sport, il divertimento e il gioco, i bambini e gli adolescenti apprendono comportamenti sociali virtuosi e imparano alcuni dei valori più importanti della vita.

Lo sport insegna loro cosa significano le parole *amicizia, solidarietà, lealtà, lavoro di squadra, autodisciplina, autostima, fiducia in sé e negli altri, rispetto degli altri, modestia, comunicazione, leadership, capacità di affrontare i problemi, ma anche interdipendenza.*

Lo sport riunisce i giovani, li aiuta

ad affrontare le sfide quotidiane e a superare le differenze culturali, linguistiche, religiose, sociali, ideologiche.

Ma come e quando avvicinare i bambini allo sport?

Importante per garantire uno sviluppo armonico è che lo sport sia scelto in modo oculato, differenziando le discipline a seconda dell'età, con una premessa fondamentale: deve rispettare le inclinazioni e gli interessi del bambino e deve essere un'attività varia e divertente.

Sebbene già nei lattanti sia raccomandato il movimento più volte nel corso della giornata, favorendo le attività con caregiver, e che i bambini tra 1 e 2 anni dovrebbero praticare almeno 180 minuti di attività fisica, dai 3 anni si suggerisce di iniziare con una attività sportiva strutturata, privilegiando discipline che favoriscono la conoscenza del proprio corpo nello spazio (es. nuoto); fino a 7-8 anni sono invece indicate le attività individuali che aiutano a migliorare la coordinazione neuromotoria (come scherma, ginnastica artistica, atletica leggera); in seguito sono favoriti gli sport di squadra che permettono di sviluppare la qualità delle relazioni e il rispetto dell'altro.

In caso di sport asimmetrici, bisogna fare attenzione a compensare le masse muscolari, in modo da favorire uno sviluppo armonico: per esempio, nel caso del calcio, è necessario sempre abbinare un allenamento di atletica per

non "lasciare indietro" gli arti superiori. L'attività agonistica non va comunque mai praticata prima degli 8 anni.

Quanto tempo deve essere dedicato allo sport?

Secondo le raccomandazioni dell'OMS, i bambini di 3-4 anni dovrebbero fare almeno 3 ore al giorno di attività fisico-ludica, di cui almeno 1 ora di attività motoria, mentre i bambini e gli adolescenti fra i 5 e i 17 anni dovrebbero praticare almeno 60 minuti di attività fisica quotidiana di intensità moderata-vigorosa ed esercizi fisici di rafforzamento dell'apparato muscoloscheletrico almeno 3 volte la settimana.

Promuovere e facilitare l'attività fisica nei bambini richiede del resto una pluralità di azioni. L'influenza dello stile di vita dei genitori e del contesto ambientale nella primissima infanzia hanno sicuramente un ruolo chiave nel determinare lo stato di salute negli anni a venire, senza dimenticare il ruolo chiave della scuola, che dovrebbe sviluppare interventi educativi di promozione dell'attività fisica e sportiva da progettare insieme a programmi di prevenzione sanitaria per assicurare a ogni bambino la crescita migliore.

a cura della Dott.ssa

Ilaria Merusi

Pediatra e Neonatologa

SÌ, PUÒ SUCCEDERE!

Traumi testicolari: come riconoscerli e cosa fare, lo chiediamo al dott. Filippo Menchini Fabris, urologo presso la Casa di Cura San Rossore.

Data la loro posizione, i testicoli possono essere frequentemente oggetto di traumi. Fortunatamente, grazie alla mobilità dello scroto, essi sono raramente colpiti da danni gravi. Nonostante ciò, nella storia infortunistica sono stati registrati casi di traumi da gioco che hanno poi causato la perdita del testicolo.

I traumi testicolari possono essere classificati in tre categorie:

1. da urto (es. un calcio, una pallonata, un trauma stradale), i più comuni;
2. da penetrazione (es. una lama o proiettile);
3. da strappo (es. quando gli indumenti vengono intrappolati nei macchinari).

I traumi da sport si verificano prevalentemente tra i 15 e i 40 anni. In questa fascia di età, lo scopo primo dello specialista deve essere la preservazione della fertilità del paziente.

Sintomi che indicano un trauma testicolare

Solitamente, i traumi testicolari provocano dolore spesso associato a nausea e vomito. Lo scroto si presenta con un ematoma facilmente riconoscibile e il testicolo,

all'autopalpazione, risulta gonfio e di minor consistenza. Si possono inoltre notare lividi nelle aree circostanti.

Cosa dobbiamo fare

La prima cosa è non perdere tempo e rivolgersi a un pronto soccorso. Non aspettare, soprattutto se si ha il sospetto di lesioni con versamento o che possano aver portato alla rottura del testicolo, maggiormente se al dolore si associa nausea o vomito o se il dolore/gonfiore persistono per più di 24 ore.

Come interviene lo specialista

L'urologo/andrologo interviene con una valutazione a seguito di una visita, quindi con un'ecografia (se ritenuta doverosa); ulteriori indagini saranno effettuate in casi in cui si ritengano necessarie.

Nei casi lievi basterà effettuare una medicazione e un controllo a distanza di tempo. Nei casi più gravi è possibile che sia necessario un intervento chirurgico.

a cura della
Dott.ssa **Francesca Pardossi**

ALIMENTAZIONE NEL CALCIO

Il calcio è lo sport più praticato al mondo, dall'infanzia all'età adulta a vari livelli, amatoriali e professionistici. Per quanto riguarda l'alimentazione, i rischi principali nei quali un calciatore (o una calciatrice) può incorrere sono due: assumere meno energia rispetto a quella di cui in realtà necessita e sbilanciare la propria alimentazione verso un singolo macronutriente. Una corretta nutrizione nel calcio deve tenere conto di questi fattori per assicurare la miglior prestazione possibile all'atleta e anche per favorire la prevenzione degli infortuni.

Falsi miti

Prima di affrontare le adeguate indicazioni per corrette abitudini alimentari, è opportuno sfatare 3 falsi miti molto comuni tra gli sportivi:

1) La dieta del calciatore deve essere iperproteica.

Questa tesi non corrisponde a verità: le proteine sono un macronutriente necessario, ma le linee guida e la letteratura scientifica ne suggeriscono un apporto moderato, ponendo piuttosto attenzione all'assunzione di carboidrati, i quali devono essere maggiormente rappresentati e, spesso, sono integrati in misura insufficiente.

2) La dieta ottimale per un calciatore

deve escludere alcuni tipi di alimenti.

Anche questo assunto è falso, salvo particolari situazioni patologiche; è sempre bene ricordare che la parola "dieta" deriva dal greco e significa "stile di vita", non restrizione. L'atleta è semplicemente un soggetto sano che pratica attività fisica e deve attingere a tutti gli alimenti per essere sicuro di apportare al proprio organismo tutti i nutrienti di cui ha bisogno.

3) La birra è uno dei migliori reidratanti post allenamento o partita.

Falso: la birra contiene sali minerali, ma allo stesso tempo contiene alcol che, oltre all'apporto di calorie, aumenta la diuresi e non favorisce la reidratazione.

Dieta varia e buona idratazione

È importante ricordare che un atleta ben nutrito e ben idratato si allena con maggior profitto. Spesso si tende a concentrare l'attenzione all'alimentazione solo nel giorno del match, tralasciando il resto della settimana e trascurando il recupero, e ciò può comportare una diminuzione della performance e un aumento del rischio di infortuni.

Le linee guida suggeriscono di suddividere la quota calorica giornaliera in macronutrienti in quantità pari al



55-65% carboidrati, 15-20% proteine e 20-30% grassi.

Durante la settimana il calciatore deve cercare di variare quanto più possibile le proprie scelte alimentari, assicurandosi di assumere:

- 5 porzioni tra frutta e verdura al giorno (cercando di rispettarne la stagionalità) per fornire al proprio organismo il corretto quantitativo di vitamine, antiossidanti e fibre;
- proteine ad alto valore biologico (carne, pesce, uova, latticini) per promuovere la corretta sintesi muscolare;
- cereali integrali e proteine di origine vegetale (legumi e derivati) per la

salute del microbiota intestinale e per un corretto apporto di fibre, vitamine e sali minerali;

- 2/3 porzioni di latticini al giorno per mantenere la mineralizzazione ossea;
- pesce, pesce azzurro, frutta secca e olio Extra Vergine d'Oliva come fonte di acidi grassi polinsaturi ad azione antinfiammatoria;
- l'idratazione è alla base dell'attività fisica. La quota di acqua consigliata varia da soggetto a soggetto, ma in linea di massima non dovremmo mai scendere sotto i 2,5L per un adulto e sotto 1,5L per i più piccoli nell'arco della giornata.

Cosa mangiare prima dell'allenamento o della partita

Uno dei dilemmi più grandi per uno sportivo è: “cosa mangio prima della partita o dell'allenamento?”.

Il pasto deve essere consumato almeno 3 ore prima dell'evento e, al fine di fornire al nostro organismo tutto il carburante di cui necessita, dovrà essere ricco di carboidrati; dovranno inoltre essere evitati sughi o salse troppo elaborate, così come un eccesso di proteine e grassi che potrebbe rendere lenta la digestione. Un'altra accortezza è quella di limitare l'assunzione di frutta, verdura e alimenti ricchi di fibre che potrebbero causare gonfiore e problemi intestinali. Alcuni esempi possono essere un pranzo composto da pasta al pomodoro con 2 cucchiaini di Grana, una piccola porzione di carne bianca e un pezzo di crostata (se l'evento fosse nel primo pomeriggio) o una colazione con un vasetto di yogurt insieme a un pugno di noci e a 4-5 manciate di cereali o un panino con marmellata, oppure una merenda composta da 3/4 biscotti secchi e un toast con fesa di tacchino e fontina.

Durante la partita

Ciò di cui un calciatore si deve preoccupare durante la partita è la corretta idratazione e il recupero di parte delle energie spese: ottimale sarebbe dunque bere dell'acqua con sali minerali e glucidi. La bevanda può essere preparata a casa aggiungendo a 500ml di acqua 20g di zucchero,

un pizzico di sale da cucina e 100ml di succo 100% frutta. Sorseggiarla durante la gara alternandola ad acqua liscia aiuterà il nostro corpo a rimanere ben idratato. Per i più piccoli, con partite inferiori ai 60 minuti, non è necessario utilizzare questo tipo di bevanda: sarà sufficiente assicurarsi che si mantengano ben idratati bevendo un sorso di acqua ogni 10/15 minuti.

Post-partita

L'obiettivo principale nel post-partita è quello di recuperare le energie spese e favorire il recupero muscolare. Ancora una volta la nostra attenzione dovrà volgere in primis sui carboidrati, quindi pasta, cereali, pane e patate, e assicurarci una buona fonte di proteine e di grassi. Un esempio può essere del pesce al forno con patate, pane ai cereali e verdure condite con olio EVO. Attenzione anche all'idratazione! Durante la partita o l'allenamento perdiamo molti liquidi, quindi è fondamentale reintrodurli correttamente bevendo acqua naturale nel post-partita.

a cura del
Dott. **Guido Guidotti** e della
Dott.ssa **Carla Piccione**



RICETTE

a cura
Dott. **Guido Guidotti**
Dott.ssa **Carla Piccione**

Le porzioni riportate sono indicative di porzioni medie e devono essere personalizzate secondo le esigenze di ogni singolo atleta/sportivo.

PREPARAZIONE:

Unire in un contenitore la farina, l'uovo intero e l'albume, bicarbonato e lievito per dolci e amalgamare bene.

Versare il contenuto in una padella antiaderente di diametro medio, messa precedentemente sul fuoco a scaldare a fiamma media. Coprire con un coperchio e cuocere per 2 minuti. Passati i 2 minuti, girare il pancake facendolo cuocere sull'altro lato per 1 minuto senza coprire la padella col coperchio.

A cottura terminata guarnire a piacere, ad esempio con marmellata, 1 cucchiaino di granella di frutta secca o di crema 100% frutta secca e frutta fresca a pezzettini.

COLAZIONE PRE-PARTITA: PANCAKE

INGREDIENTI:

- *50g di farina d'avena o altre farine integrali*
- *1 uovo intero*
- *100ml di albume*
- *Bicarbonato di sodio qb*
- *Lievito per dolci qb*
- *Marmellata*
- *Granella di frutta secca*
- *Frutta fresca di stagione*

ESEMPI DI GUARNIZIONE:

- Marmellata di more con granella di pistacchio e fragole
- Marmellata di albicocche con mandorle e mandarini
- Marmellata di fichi con pera a pezzettini e granella di noci/nocciole

TIPS: la farina può essere d'avena, di farro, di kamut oppure possono essere creati mix di farine in base al gusto personale (es. 10/20g di farina di castagne o di mandorle e 30/40g di farina integrale).

PREPARAZIONE:

Versare lo yogurt greco in una tazza e aggiungere un cucchiaino di miele o marmellata. Mischiare bene il tutto. Tritare grossolanamente i biscotti e aggiungerli allo yogurt assieme alla frutta fresca tagliata a pezzi e un cucchiaino di burro d'arachidi o crema 100% frutta secca.



MERENDA POST-PARTITA: YOGURT BOWL

INGREDIENTI:

- *150g di Yogurt Greco bianco*
- *4/5 biscotti*
- *1 cucchiaino di miele o marmellata*
- *1 cucchiaino di crema 100% frutta secca*
- *Frutta fresca di stagione*

TIPS: per rendere più gustosa la bowl è possibile aggiungere un cucchiaino di semi oleosi oppure aromatizzare lo yogurt con cacao in polvere, cannella o caffè. La frutta può essere cotta (anche al microonde), ad esempio pera cotta al microonde con cacao oppure mela e cannella.

PREPARAZIONE:

Tritare prezzemolo e aglio e far soffriggere in due cucchiai di olio. Aggiungere i funghi e mezzo bicchiere di acqua (o brodo vegetale). Dopo 10 minuti, aggiungere il macinato di tacchino, sale e pepe. A cottura ultimata, versare gli gnocchi direttamente in padella e cuocerli aggiungendo acqua (o brodo vegetale).



PRANZO/CENA POST-PARTITA:

GNOCCHI AL RAGÙ BIANCO DI TACCHINO E FUNGHI

INGREDIENTI:

- *200g di gnocchi di patate*
- *100g di macinato magro di tacchino*
- *150g di funghi champignon*
- *2 cucchiai di olio EVO*
- *Aglio qb*
- *Prezzemolo qb*
- *Sale qb*
- *Pepe qb*

LETTURE DA NON PERDERE

a cura di Lucia De Benedittis

Lamberto Piovanelli, “Una vita all’attacco” (Elledibook-Pacini Editore)

Lamberto Piovanelli detto il “Piova”, centravanti di razza, in questo libro racconta le sue vicende sportive e di vita attraverso la voce del giornalista Fabio Demi



Dal Castelfiorentino in serie D alla Juventus e alla Nazionale azzurra: “Una vita all’attacco” racconta la prepotente ascesa, a cavallo fra gli anni Ottanta e gli anni Novanta, di Lamberto Piovanelli, centravanti di razza, esploso con la maglia nerazzurra del Pisa in serie B e in serie A, protagonista ai massimi livelli del nostro calcio anche con la casacca dell’Atalanta e dell’Hellas Verona, oltre alla sfortunata parentesi nella Juventus di Trapattoni. Una carriera prestigiosa che ha raggiunto il culmine con la chiamata dell’allora commissario tecnico dell’Italia Azeglio Vicini. Nel libro Piovanelli sfoglia l’album dei ricordi e, svuotando i cassetti della sua memoria calcistica, regala ai lettori numerose perle del mondo del pallone, vissuto a contatto con tanti grandi personaggi, da Romeo Anconetani a Gianni Agnelli. Un affresco che ha come baricentro principale Pisa e il Pisa, la città dove Piovanelli (per tutti semplicemente il “Piova”) ha scelto di vivere dopo aver appeso le scarpette al chiodo, e il club che lo ha lanciato sui palcoscenici più

esaltanti. Ma il libro spazia su tutto il calcio nostrano, attraverso aneddoti e retroscena accattivanti, sconosciuti al vasto pubblico dei tifosi. Una marea di curiosità, ritratti e statistiche di un bomber apprezzato per le sue indiscutibili qualità tecniche, e non solo. Perché questo eterno ragazzo nell’ambiente difficile del calcio non ha mai smarrito la sua naturale carica di umanità, riuscendo anche nell’impresa di “addolcire” la storica rivalità tra Pisa e Firenze. Lui, fiorentino e tifoso viola, ama profondamente quella che considera la sua città d’adozione, ed è ricambiato in pieno da tutti i pisani. Il libro è arricchito dalla prefazione di Luciano Spalletti, da un capitolo di dediche e commenti di sportivi altrettanto importanti e da una vasta sezione fotografica.

“Giocare all’Arena Garibaldi ti entra nelle ossa qui si prova qualcosa di diverso. La città ti coinvolge, ti colma d’affetto. Quando scendi in campo all’Arena, la partecipazione emotiva aumenta. La grinta e l’impegno si moltiplicano. E credetemi, non è retorica.”

Nicola Calzaretta, “Le cose perdute del calcio”

(NFC Edizioni) *Un viaggio nel tempo, un gioco della memoria. Per vedere l'effetto che fa.*

Le cose perdute del calcio. Ce ne sono di antiche, di recenti e di più stretta attualità in questo libro scritto da Nicola Calzaretta e illustrato da Michele Targonato. Tutte con la forza propulsiva di farci riassaporare, oggi, gusti, profumi e sensazioni del passato. Con la magia che ogni cosa torna, in una sorta di cerchio magico che lega vite, persone e vicende sportive con il nastro rosso dei sentimenti e dei valori. Cassetti che si aprono, foto che riemergono, ricordi che riaffiorano e che scatenano un'intrigante reazione a catena di emozioni forti e avvolgenti. Nostalgia sì, ma non fine a sé stessa e lagnante. Piuttosto una sensazione di sorridente



malinconia, lieve e sospirosa; un filtro per vedere meglio il presente. Uno specchietto retrovisore, ma con lo sguardo comunque alla strada che c'è davanti.

Frammenti di vita vissuta, racconti e rievocazioni che, ai più attempati, fanno venire il groppo in gola; ai più giovani, si spera, la curiosità di sapere che un tempo le maglie dei portieri avevano le maniche lunghe, che la nuova stagione iniziava con il ritiro in montagna e che le sostituzioni non erano previste. E anche che in televisione, di calcio, se ne vedeva poco davvero. Venti capitoli, per venti racconti di cose che non ci sono più. E tra queste anche la mitica pipa di Enzo Bearzot, il CT dell'Italia mondiale in terra di Spagna che ha regalato a un paese in festa un'emozione unica. 11 luglio 1982. La coppa nelle mani di Zoff diventa un francobollo. Bearzot è portato in trionfo dai suoi ragazzi. E con lui sorridono in eterno Gaetano Scirea e Paolo Rossi.



I NOSTRI EVENTI

a cura di Rebecca Moggia

SAN ROSSORE IN ROSA

SABATO 22 OTTOBRE

Sabato 22 ottobre San Rossore Sport Village si è tinto di rosa in occasione del mese della prevenzione contro il tumore al seno.

All'incontro del Sabato del Village, per parlare di fronte a un grande pubblico femminile, sono intervenute le dottoresse **Carolina Marini** e **Anna Cilotti**, specialiste in Radiodiagnostica Senologica presso la Casa di Cura San Rossore.

Le dottoresse, mediante la proiezione delle loro presentazioni, hanno illustrato all'attento pubblico

l'importanza della prevenzione e delle visite di controllo: basti infatti pensare che, solo in Italia, ogni anno più di 55.000 donne si ammalano di tumore al seno. Certamente, la ricerca scientifica compie costantemente dei passi in avanti che consentono di aumentare il tasso di guarigione, ma ciò che fa davvero la differenza è la diagnosi precoce.

Scopo dell'appuntamento del Sabato del Village è stato quello di sensibilizzare e ribadire ulteriormente l'importanza della prevenzione.

"... E FARO' IL MEDICO!"

SABATO 12 NOVEMBRE

Il professor Franco Mosca, pisano d'adozione, è stato un medico chirurgo di fama internazionale: luminare del trapianto d'organi, è stato uno dei primi a intuire e promuovere l'applicazione della robotica alla chirurgia. Nel 1992 ha fondato la Fondazione Arpa, una ONLUS finalizzata al supporto e alla promozione della ricerca e della formazione in tutti i campi della sanità. La sua storia è stata raccontata in un libro di ispirazione per bambini dal titolo "...E farò il medico!", appartenente alla collana "Bimbi Ganzi" di Elledibook Edizioni e presentato sabato 12



novembre in occasione del consueto appuntamento del Sabato del Village. All'evento hanno presenziato **Giusi Mosca**, **Luca Morelli** (chirurgo generale, presidente della Fondazione Arpa) e **Lucia De Benedittis** (editrice della collana "Bimbi Ganzi").

Grande commozione in questo evento organizzato in ricordo di uno dei più grandi e illustri medici degli ultimi anni. In onore dell'impegno del professor Mosca nel supporto della ricerca e della sanità, i proventi derivanti dalla vendita del libro sono stati devoluti a favore della Fondazione Arpa.



SAN ROSSORE
DENTAL UNIT

Seguici su  



www.sanrossoredental.it



San Rossore Dental Unit
è una struttura odontoiatrica
di ultima generazione.
Dotata di innovativi dispositivi
digitali e di tecnologie
all'avanguardia, e supportata
dall'eccellenza professionale,
San Rossore Dental Unit
fornisce trattamenti e cure per
la tua salute orale.

CASA DI CURA PRIVATA
SAN ROSSORE

Seguici su  



La Casa di Cura San Rossore è uno dei migliori centri medici multidisciplinari del territorio italiano. La sua struttura, a pochissimi passi dal Parco Naturale di San Rossore, comprende vari innovativi centri specialistici di medicina. L'azione congiunta di ognuno di questi permette alla **Casa di Cura San Rossore** di garantire ai propri pazienti un'assistenza completa ed eccellente.