

Umiltà alla base di tutto!

Mondo Rossoblu

Giocate senza grilli per la testa!

Da giovane militava nella Vittorio Alfieri, una squadra composta da 15 ragazzi (che ancora oggi sono amici per il forte legame che li unisce) presi dall'oratorio e il cui campo di allenamento era la strada, ma che con grande umiltà sono riusciti a vincere i loro bei campionati, anche contro squadre blasonate come Milan e Inter: Mario Tajè è Segretario Generale della nostra Società da circa 2 anni. Per la Società cura i trasferimenti, i comunicati, le news, le convocazioni ed altro ancora. Ha conosciuto Roberto Fici quando lavorava nel Legnano e il nostro A.D. reclutava ragazzi da portare in Caronnesi; a quanto pare non ha reclutato solo giocatori! Proprio a Fici, di cui ha molta stima, manda i suoi ringraziamenti, unitamente a quelli per Luca Vannini e Walter Vago: con queste persone si è instaurato un vero Team, con cui è sicuro la Società potrebbe fare il salto desiderato verso la categoria dei Professionisti. Salvo urgenze, ben 3 pomeriggi a settimana li trascorre per i vari campi, eh sì, prima passa dal vecchio per controllare la posta cartacea in arrivo, poi passa dal campo nuovo dove invece controlla email, libri e siti vari, in particolare quelli della Federazione, ed infine si dirige a Solaro al campo allenamenti dove trova il suo team e molti altri dello



Mario Tajè

staff con cui scambia punti di vista e battute. Con il suo lavoro fa sì che non si perdano partite ancora prima di giocare, in quanto tiene al corrente il team manager, il direttore sportivo ecc. sulle squalifiche in corso; come ci dice: meglio prevenire che curare (sono pienamente d'accordo e poi meglio che anche un po' di San Tommaso alberghi in noi!). Quando necessario lui e Vincenzo Mangone (segretario del settore giovanile) si danno una mano a vicenda, perciò non si tira mai indietro alle richieste di aiuto. Gli ho chiesto: come va la squadra? Mi risponde: il pallone è rotondo, se non entra in porta, non c'è niente da fare. Siamo molto bravi, ma ogni tanto ci vuole anche una buona dose di fortuna. Ma la cosa più importante è giocare con umiltà e professionalità, senza troppi grilli per la testa, perché se ti senti già grande, è più difficile "salire", anzi è molto

più facile "scendere": l'umiltà è alla base di tutto!

Un piccolo rito scaramantico pre-partita: tocca la testa al nostro Peloia; sembra che funzioni, perché quando Franco si rifiuta, la squadra perde... e dai Franco!! fai uno sforzetto, una toccatina in più non fa male se serve alla squadra! Buona Pasqua a tutti!

Francesca Garioni

Super prestazioni con la dieta a zona

Consigli per i giovani sportivi per stare sempre in forma

Soccer Victims

Se desiderate migliorare il vostro stato di forma e le vostre prestazioni fisiche, dovrete porre particolare attenzione e cura alla dieta che praticate. Come ha infatti dimostrato il dottor Barry Sears, famoso biochimico americano, si possono migliorare le prestazioni sportive, oltre a migliorare la salute e il benessere, curando attentamente la propria dieta. La dieta a zona si basa su solide basi scientifiche e su risultati di tutto rispetto, infatti il dottor Sears nel corso degli ultimi venti anni ha assistito innumerevoli campioni, alcuni dei quali hanno raggiunto vittorie olimpiche e primati mondiali. La Dieta a zona è una strategia alimentare che fa molte promesse: perdere il grasso superfluo, ritardare l'invecchiamento, raggiungere uno stato di efficienza fisica e mentale duraturi. La dieta a zona si basa su tre macro concetti: La prima caratteristica del metodo è quella di bilanciare opportunamente i pasti. Infatti il metodo richiede che ogni volta che si mangia ci sia un rapporto costante tra i tre macronutrienti che dovranno comporre il pasto: 40% di carboidrati, 30% di proteine, 30% di grassi. Queste percentuali sono diverse da quelle della dietologia classica, che in genere consiglia un maggior apporto di carboidrati (fino al 60%) del totale apporto calorico. La seconda caratteristica di questa dieta è quella che il famoso rapporto 40/30/30 deve essere mantenuto possibilmente in tutti i pasti che la persona realizza. Terzo: la frequenza con cui la persona si alimenta è quello di non far trascorrere più di 5 ore ogni tra i vari pasti e spuntini, in modo che la curva glicemica rimanga il più possibile stabile nel corso della giornata. Bilanciando opportunamente i costituenti alimentari, ad ogni pasto, si riesce a controllare la risposta ormonale al cibo, specialmente quella dell'insulina e del glucagone, la cui produzione viene stimolata soprattutto dall'ingestione di carboidrati e proteine. Se invece di ragionare in termini di calorie, ma in termini di percentuali di peso, il corretto rapporto dovrebbe essere su 100 g di cibo, di circa 50g di carboidrati, 35g di proteine e 15g di grassi. Alcuni pensano che sia importante presentarsi all'allenamento ben nutriti e dunque, poco prima della seduta, mangiando barrette energetiche, zollette di zucchero e persino panini. Se è un errore arrivare all'allenamento a digiuno da parecchie ore, lo è anche arrivarci con la digestione in corso: i pasti principali, dunque, devono essere consumati alcune ore prima dell'inizio della seduta, (per quanto riguarda la durata minima di questo intervallo, comunque, ci sono differenze fra un individuo e l'altro, ma di solito è meglio

aspettare almeno due ore e mezza); è importante anche fare attenzione alla composizione di ciò che viene ingerito. Si deve scegliere attentamente cosa consumare nella prima colazione quando si fa sport di mattina e la composizione dello spuntino del pomeriggio se ci si allena prima di cena. Se infine, la seduta è di sera, valgono per la cena gli stessi consigli che vengono dati per il pranzo quando la seduta è nel primo pomeriggio. Il pasto che precede l'allenamento deve essere composto di fibre facilmente digeribili. Vanno dunque esclusi i grassi che necessitano di tempi lunghi di digestione e, inoltre, allungano il tempo di permanenza nello stomaco dei cibi ai quali sono mischiati. Vanno quindi del tutto eliminati i grassi fritti e cotti a lungo, i salumi, le carni grasse e gli umidi. Per i grassi veri e propri (burro, margarina, olio) è consentita una quantità minima, dando la preferenza all'olio extra vergine d'oliva crudo. È importante non abbuffarsi, soprattutto se l'allenamento o la gara deve iniziare subito dopo il pasto, è preferibile allora consumare un "monopiatto": secondo (per esempio di carne molto magra, di prosciutto crudo ben sgrassato, di formaggi misti) o, meglio ancora, soltanto un primo. È consigliabile prendere anche un piatto di verdure crude o cotte. Se l'allenamento è nella prima parte della mattinata, è bene che la prima colazione non comprenda il caffè latte che richiede tempi molto lunghi di digestione. È preferibile che essa sia costituita da una fetta di pane o fette biscottate con marmellata, una bevanda da scegliersi fra tè, caffè o latte scremato. Molto bene va anche lo yogurt magro, ma non per tutti. Se l'allenamento è nel tardo pomeriggio, un'ora e mezza prima si può fare uno spuntino costituito da frutta fresca (che invece è preferibile non consumare alla fine del pasto quando l'allenamento sia nel primo pomeriggio) oppure poco pane con marmellata o miele o una barretta specifica per gli atleti. Nell'ora che precede la gara evitare bevande o cibi con molto saccarosio (il normale zucchero da cucina o da bar, bianco o bruno): si rischia che ci sia un abbassamento della glicemia (ossia del tasso del glucosio nel sangue), con sensazione di debolezza generale e di muscoli vuoti. Va perciò assolutamente messa al bando l'abitudine, che c'era in passato e che qualcuno conserva ancora oggi, di prendere una manciata di zollette di zucchero prima dell'allenamento; semmai si possono consumare tavolette di fruttosio, uno zucchero che non provoca l'abbassamento della glicemia.

Fa brizio Volontè



**RISTORANTE
PIZZERIA**

con giardino

San Giorgio su Legnano (MI) - Via Roma, 58 - Tel. 0331.407.185



**General
Beverage S.r.l.**

Pontremoli (Ms) - Zona Industriale P.I.P. - Tel. 0187 832305 - Fax 0187 461368

INDUSTRIA MANGIMI - PET FOOD

ALL PET s.r.l.

Via Trieste 603 - Caronno P. - Tel. 02 96450470 - Fax 02 96450464

TABACCHERIA

Rampinini Giorgio e Lucia

RICEVITORIA N. 1844

LOTTO - GRATTA & VINCI - BOLLI AUTO

VALORI BOLLATI - PUNTI LIS - RICARICHE TIM - VODAFONE - WIND

Rescalda - Via Repetti, 17 - Tel. 0331 469320



Saronno - Via S. Cristoforo, 35 - Tel. 02 9602954
Saronno - Via S. Cristoforo, 43 - Tel. 02 96702141
e-mail: f.lidario@teletv.it

RISTORANTE

CASCINA MALINGAMBA

Origgio - Via per Lainate, 33 - Tel. 02 96731279