



NEWSLETTER
04-2015

FANSPORT
PERO-CERCHIATE

- PAROLA AL PRESIDENTE
- TENNIS & ATLETICA
- IL CALCIO E L'ALIMENTAZIONE
- LE SQUADRE
- I NOSTRI SPONSOR

Apriamo la news letter di questo mese facendo a tutti i migliori auguri di Buona Pasqua. I due centri sportivi della Fansport hanno installato il DEFIBRILLATORE semiautomatico!!!! Finalmente dopo una lunga attesa, grazie all'evento del 3 ottobre scorso "Ciao Pà" il nostro amico Vittorio Fagioli ha consegnato per mano dell'associazione Porgetto Vita i defibrillatori alle associazioni di Pero. Ben 8 defibrillatori sono stati installati: 1 fisso al centro sportivo Gianni Brera, 1 nelle palestre di Giovanni XXIII, Marconi, Cerchiate; e 4 mobili: 1 al centro tennis/calciotto Fansport a Cerchiate, 1 nell'oratorio di Cerchiate e 1 a Pero, l'ultimo nella palestra dell'associazione Sport Center Club.

Tutto il territorio è coperto, dobbiamo ancora una volta ringraziare tutti gli spettatori, tutti coloro che hanno aiutato e partecipato attivamente quella sera, e tutti gli attori cantanti e staff che hanno giocato. Importante anche il lavoro dell'agenzia di comunicazione E-venti, tutti gli sponsor e tutte le associazioni...veramente tante persone coinvolte, 5000 spettatori, un evento fantastico, grazie a tutti, speriamo di non dover usare mai i defibrillatori...ma in largo anticipo saremo pronti ad ogni evenienza.

Siamo giunti ad Aprile, finalmente primavera, finalmente colore e gioia sui volti dei nostri bimbi. Vederti correre e giocare rimane sempre la più bella sensazione.

Entro la fine di Aprile finiscono praticamente tutti i campionati del settore non agonistico, poche partite per ultimare qualche recupero e finiranno invece entro i primi di Aprile i campionati agonistici, poi ci si sposta nella stagione estiva, tornei in casa e fuori sono alle porte. Tutte le nostre squadre si sono ben difese nei vari gironi, dobbiamo a questo in proloito ai nostri allievi 1999 che hanno disputato un girone primaverile eccellente, bravi a mister Boiocchi Mascolo e tutto lo staff con William e Beppe e a tutti i ragazzi.

Molti sono i progetti che abbiamo in programma, molte saranno le novità che pian piano saranno svelate...una, la più importante la possiamo anticipare. Stiamo lavorando, in collaborazione con il Comune di Pero, per installare una struttura prefabbricata che avrà la funzione di Bar per la stagione 2015-2016. Sarà una struttura molto probabilmente provvisoria, ma almeno garantirà un posto caldo, dove sostenere in attesa dei figli che si allenano, un posto che sarà utile anche ai nostri ragazzi e a tutti gli avventori del centro sportivo. È un primo passo importante, prima della definitiva ristrutturazione di alcuni spazi. **Vi terremo aggiornati su tutto.**

Insieme allo staff direttivo abbiamo stabilito che il Giovedì dalle 19.00 alle 20.30, il direttore sportivo Luca Esposito e il direttore tecnico Massimo Boiocchi, saranno a disposizione per parlare con i genitori. Sarà sufficiente prendere un appuntamento in segreteria, per evitare inutili perdite di tempo per Voi, e potrete chiedere qualsiasi informazione o delucidazione a Luca o Massimo.

In ultimo, volevo informare del nuovo accordo che abbiamo stipulato con il negozio Dechathlon di Baranzate. Se farete acquisti nel punto vendita di qualsiasi prodotto e abbinerete la Vostra tessera alla "TESSERA CLUB ASD FANSPORT" (basterà chiedere in cassa quando pagherete gli acquisti), ci permetterete di accumulare punti, che potremo poi usare per comprare materiale sportivo per i nostri piccoli e grandi atleti. Non costa nulla (a voi danno gli stessi punti di sempre), e torna comunque alla collettività.

Chiudo il mio intervento facendo una richiesta: abbiamo bisogno di feedback, della Vostra collaborazione. Commenti, critiche, suggerimenti sono essenziali per produrre qualcosa di utile, qualcosa che possa nel tempo diventare un mezzo apprezzato, letto e condiviso.

La nostra mail è asdfansport@gmail.com usatela per favore.

Un saluto e buon calcio a tutti.



- PAROLA AL PRESIDENTE
- TENNIS & ATLETICA
- IL CALCIO E L'ALIMENTAZIONE
- LE SQUADRE
- I NOSTRI SPONSOR

TENNIS

Ci siamo ragazzi, inizia la stagione all'apertooooo. Finalmente dopo un inverno al coperto usciamo a goderci il sole, nei mesi più belli della stagione. Le sensazioni cambiano, i profumi i rumori, sarà tutto più bello e divertente.

Devo fare poi i complimenti ai nostri due piccoli tennisti, Sara Visentin e Luigi Vicentini che hanno partecipato al loro primo torneo ufficiale, e hanno anche vinto una suuuper coppa, bravissimi. Altri esordiranno entro fine anno e saremo pronti ad applaudire.

Iniziano i tornei Fit e Tpra, nella prossima news letter inseriremo il link per il calendario, in ogni caso controllate il sito nella sezione tennis. Ricordo a tutti che sono ancora aperte le iscrizioni per la gita a Montecarlo, in programma il 12 aprile per il torneo di tennis, affrettatevi per garantirvi un posto per il torneo più affascinante del Principato. In una cornice spettacolare vedremo giocare i campioni del tour mondiale, dal nr 1 Djokovic a Nadal Federer e tutti gli italiani. Per maggiori informazioni scrivete a asdfansport@gmail.com o chiamate il nr 3335672079.

ATLETICA

Protegia molto bene il lavoro del nuovo istruttore di atletica, la bella stagione aiuta e speriamo di avere più iscritti in primavera. L'atletica che viene proposta nei nostri corsi non è quella che abbiamo fatto noi quando andavamo a scuola, quella dei giri di campo forzati, salti nella sabbia e lanci del peso, disco e giavellotto.

Il mondo dell'attività sportiva attorno al bambino è in continua evoluzione e continua a cambiare, fortunatamente alla Fansport si cerca sempre di rimanere aggiornati. Giochi ed esercizi propedeutici allo sviluppo delle capacità motorie e coordinative del bambino, nonché lo sviluppo della percezione dello spazio, diventano di primaria importanza per tutti i bambini dai 5 ai 12 anni che si accostano allo sport, qualunque esso sia. Più un bambino impara a capire e conoscere il proprio corpo, lo spazio, il tempo e i movimenti che può avere a disposizione, più sarà pronto a "specializzarsi" in uno sport a sua scelta in futuro.

Qualche esempio: un bambino che fa tennis, non può non conoscere lo spazio (campo di gioco), i movimenti che il suo corpo è chiamato a compiere e il tempo per raggiungere una pallina.

Un atleta, non può non conoscere la pista (campo di gioco), movimenti che dovrà fare per correre, saltare o lanciare e il tempo per compiere una determinata azione.

È per questo che i nostri bambini vengono impegnati in divertenti percorsi articolati e organizzati in modo tale da sviluppare il più possibile le capacità motorie di base, creando di tanto in tanto mini gare al fine di offrire ai bambini competizione e confronto, stimolandoli così a migliorarsi.

Tutte le federazioni dettano dei programmi che partono dalla "propedeutica", grazie alla nostra atletica noi lo facciamo, prepariamo i bambini ad affrontare il mondo dello sport...e non solo, sapersi muovere facendo sport, aiuta nella vita di tutti i giorni.

Apriamo ufficialmente le iscrizioni per la Pero Run 2015, in programma il 10 maggio prossimo, con partenza dal centro sportivo. Faremo il gruppo Fansport, potete chiedere in segreteria per tutte le info sulle modalità d'iscrizione.

- PAROLA AL PRESIDENTE
- TENNIS & ATLETICA
- IL CALCIO E L'ALIMENTAZIONE
- LE SQUADRE
- I NOSTRI SPONSOR

MANGIAR BENE, MANGIAR GIUSTO!

Ecco a voi la seconda parte di cosa e come mangiare facendo attività sportiva.

Alimentazione durante la partita

Già da anni i giocatori bevono durante l'intervallo; più recentemente hanno cominciato a bere - quando le situazioni climatiche lo richiedono - anche nel corso della partita. Solo da pochi anni alcuni studiosi hanno cominciato a sostenere l'utilità di un apporto non soltanto idrico, ma anche energetico nel corso della partita.

L'importanza di bere durante la partita

Si è già detto di quanto possa essere dannosa - ai fini dell'efficienza atletica - la perdita di grandi quantità di acqua e di sali sotto forma di sudore. Il giocatore, quindi, dovrà cercare di reintegrare una buona parte di tali perdite attraverso due semplici indicazioni:

- bere abbondantemente nell'intervallo; l'acqua pura può non bastare: sarebbe bene che ad essa venissero aggiunti gli appositi sali che sono venduti in bustine, considerando che la temperatura dell'acqua o della bibita sia fresca, ma non gelata; nel periodo invernale di solito è sufficiente assumerne piccole quantità, mentre quando il clima determina una sudorazione molto abbondante, conviene invece berne alcuni bicchieri, cominciando immediatamente dopo la fine del primo tempo;
- valutare se è necessario fare la pre-idratazione; in certe condizioni ambientali, infatti, è possibile produrre per ogni minuto una quantità di sudore ben superiore alla quantità di acqua che, anche nelle situazioni ideali, può venire recuperata attraverso le bevande; è quindi possibile che già il primo tempo sia sufficiente a determinare un consistente grado di disidratazione.



➔ Alimentazione dopo la partita

Molti tendono a commettere alcuni errori per quello che riguarda l'alimentazione del dopo-partita. Negli ultimi anni non si sente più dire, come succedeva qualche lustro fa, che per alcune ore dopo il termine dell'incontro non si deve né bere, né mangiare. I sostenitori del digiuno afferdevano che l'organismo era sotto sforzo e che si doveva aspettare che si riprendesse. In realtà, il corpo si riprende prima di sottoporlo ad un altro impegno come quello della digestione; il loro primo errore era quello di non capire che gli organi più interessati sono differenti (quelli dell'apparato locomotore da un lato, quelli dell'apparato digerente dall'altro) e che quindi non ha senso pensare che si verifichino una somma di fatiche; il secondo errore era quello di non rendersi conto che alcune componenti di dello sforzo che si recuperano più in fretta proprio e alimentandosi. Se comunque è vero che oggi non si dice più di non bere né mangiare per alcune ore, è vero anche che da parte di alcuni vengono raccomandate diete che lasciano pochissime scelte, che sono estremamente punitive e che non danno alcun vantaggio pratico al calciatore che le utilizza.

Perché può mancare l'appetito dopo la partita (ma non manca la sete...)

È vero, in ogni caso, che, appena finita la partita (e talvolta per alcune decine di minuti dopo di essa), alcuni giocatori non hanno per niente appetito; l'impegno dei 90 minuti, infatti, determina l'aumento nel sangue di catecolamine, di endorfine e di altri ormoni, il cui effetto è appunto la scomparsa della fame. Questo fattore non deve allarmare perché la cosa più importante è idratarsi, scegliendo bevande che apportino anche alcune decine di grammi di zucchero.

Quasi tutti i giocatori, del resto, già al termine della partita hanno sete, in una misura che di solito aumenta in funzione del sudore prodotto, quindi anche della temperatura dell'aria, dell'umidità e dell'irradiazione solare. È importante cominciare a bere subito - meglio in quantitativi limitati ma frequenti, eventualmente preferendo all'acqua pura le apposite bevande con sali minerali - dal momento che il recupero dell'acqua richiede tempi lunghi (anche alcune ore nel caso che le perdite siano state superiori ai 3 litri), considerando anche che un individuo disidratato e carente di sali è più soggetto a disturbi di vario tipo.

Lo Spuntino e la cena successivi alla partita

Se la partita si conclude a metà pomeriggio, alcune decine di minuti dopo di essa si può fare uno spuntino a base, per esempio, di cibi solidi (pane o fette biscottate con marmellata o miele; biscotti; torta tipo crostata di mele o di marmellata o altri dolci senza panna o creme; frutta fresca) con una bevanda (tè, frullato di frutta). Quanto alla cena, l'obiettivo deve essere quello di consumare molti carboidrati, poche proteine e pochissimi grassi; sono dunque da privilegiare i primi piatti, anche in quantità abbondante, a base di pasta o di riso, meglio se con poco condimento (i grassi fritti o cotti a lungo, in ogni caso, vanno sempre evitati). Il secondo piatto può anche essere limitato a porzioni ridotte, mentre la verdura cruda o cotta non dovrebbe mancare, così come può essere preso anche un dessert (gelato alla frutta, dolci senza panna o creme). La sete dovrebbe venire calmata con l'acqua, o eventualmente con spremute di agrumi o con frullati di frutta; gli alcolici dovrebbero essere limitati a poca birra o a poco vino.

- PAROLA AL PRESIDENTE
- TENNIS & ATLETICA
- IL CALCIO E L'ALIMENTAZIONE
- LE SQUADRE
- I NOSTRI SPONSOR

SECONDACATEGORIA-Diamo inumeri: 3giornate al termine della regular season; 5° e ultimo posto utile per la disputa dei Play Off; 2 punti di vantaggio sulle inseguitrici. Dopo un mese di marzo il campionato di calcio si è chiuso con la gara di domenica 11 aprile la squadra dovrà affrontare tre finali, di cui due casalinghe e una trasferta insidiosissima contro la Garibaldina. **270** minuti per giudicare l'esito dell'intera annata. Facciamo sentire tutti il nostro tifo per proseguire la stagione.

JUNIORES - Marzo ha visto la prima sconfitta della squadra dopo **8** vittorie consecutive, contro quel Leone XIII che vuole restare aggrappato al poker di squadre (oltre a noi ci sono il Quinto Romano e il Cesano Boscone) che si giocano il titolo di campione del girone. Dopo la pausa Pasquale **3** partite, facili sulla carta, precedono il Big Match casalingo conclusivo contro il Quinto Romano. Forza ragazzi, noi vogliamo essere allo stadio il 2 maggio a tifare e festeggiare con voi.

ALLIEVI 1999 - Fantastici. Marzo ha visto **4** vittorie e **1** pareggio. **19** goal segnati e 5 subiti. E' mancata solo la ciliegina sulla torta, con quel pareggio casalingo contro il Vighignolo che ci obbliga ad aspettare il recupero del 12 aprile della Garibaldina contro la Vercellese. Primo o secondo posto finale comunque complimenti ragazzi per l'ottimo girone primaverile, frutto di un gioco collettivo, visto i ben **10** marcatori della squadra nel solo girone conclusivo..

GIOVANISSIMI 2000 - Dobbiamo aspettare il recupero del 12 aprile per dare un giudizio finale sul girone primaverile della squadra. Sicuramente il maltempo, e i tanti recuperi a cui sono stati costretti, ha penalizzato la "giovanissima" squadra. **7** partite in questo mese, **4** vittorie, **2** sconfitte, **1** pareggio. Forza ragazzi, l'impegno nel recupero in trasferta col Baggio Secondo non è proibitivo e permetterebbe di agguantare il quinto posto.

GIOVANISSIMI 2001 - Un buon Marzo per la squadra: **5** partite, **3** vittorie, **2** sconfitte, **10** goal fatti, e **3** subiti, sintomi e numeri che dicono che la squadra ha ritrovato la via della rete e una buona solidità difensiva. Grazie a questo la squadra ha raggiunto il quinto posto in classifica generale, in quanto i recuperi del 12 aprile non potranno alterare la nostra posizione finale. Bravi ragazzi e bravi Mister.

PREAGONISTICA - Si stanno disputando i campionati primaverili degli Esordienti 2003 e di tutte le categorie dei Pulcini. Da martedì 17 marzo viene organizzato un terzo allenamento facoltativo dalle 18.00 alle 19.15 per le categorie Pulcini 2004-2005-2006. I Piccoli Amici 2007 e 2008-2009 sono impegnati in un grande torneo primaverile, articolato in cinque giornate, che si concluderà con la Festa Finale del 18-19 aprile. **Giocate e divertitevi !!!**

- PAROLA AL PRESIDENTE
- TENNIS & ATLETICA
- IL CALCIO E L'ALIMENTAZIONE
- LE SQUADRE
- I NOSTRI SPONSOR

GARIBOLDI ALBERTO GROUP s.r.l.
 Officina riparazioni macchine ufficio
 Forniture complete per l'azienda
www.gariboldi.it

