

Come ci si allena

«Don» Luis Sarniglia, uno dei migliori preparatori atletici e tecnici, vi consiglia alcuni esercizi da praticare per diventare un buon calciatore — L'influenza negativa delle tattiche di gioco



Per esercitare stato alla Fiorentina, al Bari, alla Roma, al Milan, «don» Luis Sarniglia, uno dei migliori preparatori atletici e tecnici, vi consiglia alcuni esercizi da praticare per diventare un buon calciatore.

Perché? Ce lo ha spiegato lo stesso Sarniglia: «Perché in Italia gli allenatori ricevono il breve periodo di tempo in cui si deve preparare il loro allenato e restano quindi di fronte alle molte difficoltà di un lavoro di preparazione che non è stato mai fatto in Italia».

Il calciatore deve essere preparato in tutto: mente, corpo, tecnica, tattica. Per questo il preparatore atletico deve essere in grado di insegnare al calciatore a pensare, a decidere, a muoversi. Per questo Sarniglia consiglia esercizi che sviluppino queste qualità.

quanto riguarda la preparazione atletica e tecnica. Vi dico tutto: i migliori giocatori sono quelli che hanno una buona tecnica di base. Per questo Sarniglia consiglia esercizi che sviluppino la tecnica di base del calciatore.

Per chi non sa correre con velocità, Sarniglia consiglia di fare esercizi che sviluppino la velocità. Per chi non sa saltare, consiglia di fare esercizi che sviluppino la capacità di saltare.

Per chi non sa giocare in gruppo, Sarniglia consiglia di fare esercizi che sviluppino la capacità di giocare in gruppo. Per chi non sa difendere, consiglia di fare esercizi che sviluppino la capacità di difendere.

Per il dribbling si usa un pallone di gomma con una superficie liscia. Si parte da un punto A e si corre verso un punto B. L'obiettivo è di passare il pallone da A a B senza mai toccare il suolo con la palla.

Per chi non sa correre con velocità, Sarniglia consiglia di fare esercizi che sviluppino la velocità. Per chi non sa saltare, consiglia di fare esercizi che sviluppino la capacità di saltare.

Per chi non sa giocare in gruppo, Sarniglia consiglia di fare esercizi che sviluppino la capacità di giocare in gruppo. Per chi non sa difendere, consiglia di fare esercizi che sviluppino la capacità di difendere.

NELLE FOTO: Sopra: Carniglia. A destra: I giocatori della Roma sottoposti ad alcuni degli esercizi inventati da Carniglia quando era allenatore della squadra. Per Carniglia, infatti, non basta allenarsi col pallone e fare il «balle», occorre preparare il calciatore anche a tutti gli altri che comporta una partita: bersagli, salti, «tackle», ecc.

INNO DEI PIONIERI

Molti amici del Pioniere hanno scritto chiedendo le parole e la musica di un inno per il Circolo. Pubblichiamo l'uno della vecchia Associazione Pionieri Italiani, che già tante migliaia e migliaia di Pionieri hanno cantato, e che certo molti ragazzi ricordano ancora oggi con simpatia e con orgoglio.

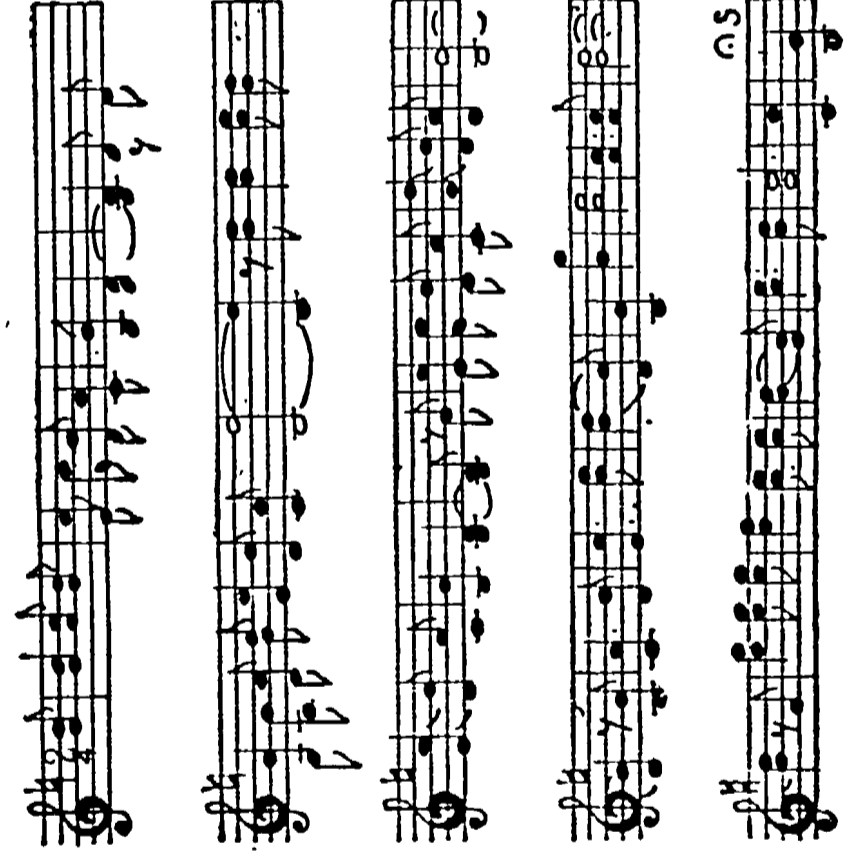
Ragazzi, avanti in cammino
Sorridenti alla luce del sole:
di vita noi siamo il maturo
e la gioia ci batte nel cuore.

Contiamo ancora al vento:
pionieri, noi!
La vita ci chiama, in avanti
orsi andiamo!

Uniti, siamo tanti e siamo forti
e nulla temerai il nostro.
Sicura è la nostra sorte
nel mondo della libertà.

Contiamo, ecc.
Nel mondo siamo tutti fratelli,
ci guida un genio ideale.
Un'unica fede ci unisce:
la sete di pace e di amore!

Contiamo, ecc.
Nostro è il destino della vita,
del progresso dell'umanità.
Lo studio e il lavoro tenaci
nel cammino ci guidano.
Contiamo, ecc.



AMICI DEL PIONIERE

DUE CAMPEGGI PER I CIRCOLI

Per le prossime vacanze estive si è organizzato un ciclo di campeggi per i circoli del Pioniere. I campeggi si svolgeranno in due tappe: la prima in Val d'Aosta (21-23 agosto) e la seconda in Valle d'Aosta (24-26 agosto).

CAMPEGGIO NAZIONALE VERO LA VITA (per ragazzi)

È stato organizzato un campeggio nazionale per i ragazzi del Pioniere. Il campeggio si svolgerà in Valle d'Aosta (21-23 agosto) e in Valle d'Aosta (24-26 agosto).

CAMPEGGIO PER RAGAZZI

Il campeggio per ragazzi si svolgerà in Valle d'Aosta (21-23 agosto) e in Valle d'Aosta (24-26 agosto).

UNO STERMALE

È stato organizzato uno stermale per i ragazzi del Pioniere. Lo stermale si svolgerà in Valle d'Aosta (21-23 agosto) e in Valle d'Aosta (24-26 agosto).

SI RINNOVA IL CIRCOLO DI LOCOROTONDO

Il circolo del Pioniere di Locorotondo si rinnova per il prossimo anno. I soci del circolo sono:

CIRCOLO TOGLIATTI DI CHIUSI

Il circolo del Pioniere di Chiusi si rinnova per il prossimo anno. I soci del circolo sono:

Reitagit e incollate questo bolino sul tagliando

Il tagliando deve essere inviato al Pioniere per ricevere il bolino.

L'AVVENTUROSA STORIA DELL'UOMO

LA PENETRAZIONE EUROPEA NELL'AMERICA SETTENTRIONALE

Per l'esplorazione dell'America settentrionale da parte degli europei si avvisò con un certo ritardo rispetto a quella dell'America centrale e meridionale. Mentre gli spagnoli scendevano a scovare oro e ricchezze, gli italiani e i francesi si occupavano della parte settentrionale del continente. Le esplorazioni di questo continente furono operate principalmente da due gruppi di navigatori: i francesi e gli inglesi. I francesi, guidati da Jacques Cartier, scoprirono il Canada e stabilirono una colonia in Nuova Francia. Gli inglesi, guidati da John Cabot, scoprirono il Nord America e stabilirono una colonia in Virginia. Le esplorazioni di questo continente furono operate principalmente da due gruppi di navigatori: i francesi e gli inglesi.

