

CALCIO

Domenica prossima, Bari e Roma aprono la stagione dei ritiri pre-campionato. In campo ci saranno giocatori deconcentrati e ingrassati: come trasformarli in atleti?

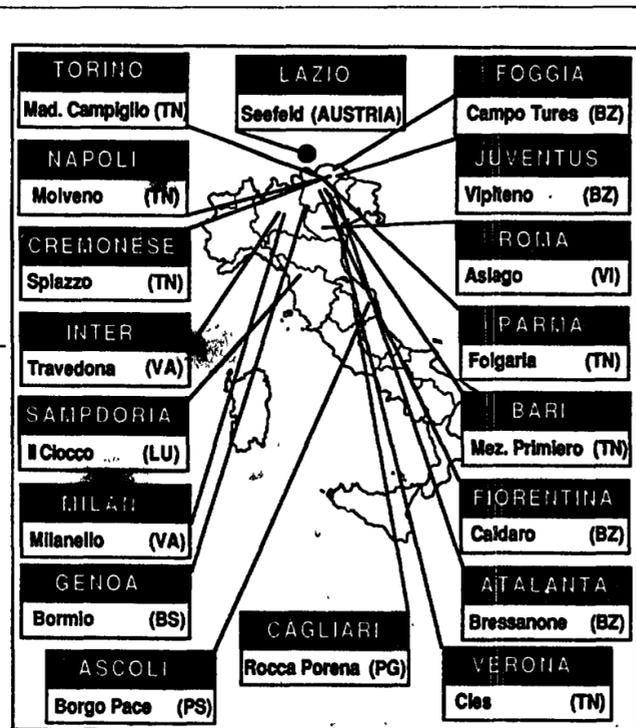
Tra calcio e stress l'estate è già finita

Fra una settimana esatta, il 14 luglio, il calcio torna in pista o, meglio, torna sull'erba fresca di colline e altipiani di montagna per i consueti «ritiri» pre-campionato. Da domenica prossima, insomma, per i calciatori finiscono le ferie e ricominciano i problemi. Ma quali sono questi problemi? Lo stress, innanzi tutto, e la necessità di seguire diete ferree: ecco i nuovi e misteriosi «nemici» del buon calcio.

PIER AUGUSTO STAGI

MILANO. Saranno Bari e Roma a dare il buon esempio. Tra sei giorni esatti, domenica 14 luglio, ripartirà la grande macchina del calcio. Il giorno seguente sarà la volta di Atalanta e Napoli, mentre martedì 16 al lavoro tornerà il Parma. Il diciassettesimo nessuno osa muovere un solo passo: scaramanzia. Per la stessa ragione pare che la Juventus abbia deciso di abbandonare il rifugio elvetico di Buochs. Ad ogni modo, il calcio torna a fare sul serio. Sembra finito tutto l'altro ieri, e invece eccoci qua, nuovamente pronti a parlare di loro, dei giocatori del pallone, tutto calcio e stress. Sì, lo sport sembra sempre più contaminato da una mina vagante che risponde al nome di stress, strano malessere, questa, che ti blocca i polmoni e svuota la testa. Uomini forti nel fisico, nel talento, nei conti in banca, ma deboli, debolissimi «dentro».

medici, alimentaristi, psicologi, per fare il check-up all'uomo calciatore, che sotto questo aspetto appare assai fragile. MITI D'ARGILLA. Ma cos'è questo stress? Il nuovo dizionario De Agostini della lingua italiana lo definisce così: «Nel linguaggio medico è tutto ciò che produce alterazione o sconvolgimento dell'equilibrio organico (fisiologico, nervoso e psicologico) determinando un'azione di malessere, di disagio e di tensione». Di fenomeni di questo tipo è pieno il mondo sportivo. Si va dall'ex allenatore del Liverpool Kenny Dalglish, 14 anni con la maglia del «reds», che disse lo scorso inverno di dire basta con il calcio: «Non ce la faccio più, troppo stress». Maradona è stato annientato dalla sua stessa persona. Il Milan è dalla gestione Berlusconi che è sul letto del psicologo: il professor Bruno De Michelis, tiene sotto controllo una delle squadre più a rischio, per attività svolta: «Il problema è che noi psicologi dello sport veniamo interpellati quando il soggetto è già sull'orlo di una crisi. Sarebbe molto meglio poter fare della prevenzione».



Koeler gioca a tennis prima di dedicarsi alla Juventus a tempo pieno. Sotto: Gullit, dopo l'fortunio, non ha praticamente fatto vacanze, continuando ad allenarsi sia in campo sia in palestra.

ASCOLI. Raduno: data da stabilire in sede. Ritiro: data da stabilire a Borgopace (Pesaro). ATALANTA. Raduno: 15 luglio in sede. Ritiro: dal 15 luglio al 3 agosto a Bressanone (Bolzano). BARI. Raduno: 14 luglio a Mezzano di Primiero (Trento). Ritiro: dal 14 luglio al 27 luglio a Mezzano di Primiero. CAGLIARI. Raduno: 20 luglio in sede. Ritiro: dal 20 luglio al 10 agosto a Roccaporena (Perugia). CREMONESE. Raduno: 22 luglio in sede. Ritiro: dal 22 luglio al 14 agosto a Spiazzo (Trento). FIORENTINA. Raduno: 19 luglio in sede. Ritiro: dal 19 luglio al 4 agosto a Caldaro (Bolzano).

FOGGIA. Raduno: 19 luglio in sede. Ritiro: dal 20 luglio al 13 agosto a Campo Tures (Bolzano). GENOA. Raduno: 18 luglio in sede. Ritiro: dal 22 luglio ai primi di agosto a Bormio (Brescia). INTER. Raduno: 18 luglio in sede. Ritiro: dal 18 luglio al 14 agosto a Travedona (Varese). JUVENTUS. Raduno: 19 luglio in sede. Ritiro: dal 19 luglio al 3 agosto a Vipiteno (Bolzano). LAZIO. Ritiro: dal 23 luglio al 5 agosto a Seefeld (Austria). MILAN. Raduno: 20 luglio in sede. Ritiro: dal 20 luglio ai primi d'agosto a Milanello (Varese).

NAPOLI. Raduno: 15 luglio a Molveno (Trento). Ritiro: dal 15 luglio al 3 agosto a Molveno. PARMA. Raduno: 15 luglio in sede. Ritiro: dal 16 luglio al 4 agosto a Folgaria (Trento). ROMA. Raduno: 13 luglio in sede. Ritiro: dal 14 al 31 luglio ad Asiago (Vicenza). SAMPDORIA. Raduno: 24 luglio a Genova (stadio Marassi). Ritiro: dal 24 luglio ai primi di agosto a Il Ciocco (Lucca). TORINO. Raduno: 18 luglio in sede. Ritiro: dal 18 agosto al 2-3 agosto a Madonna di Campiglio (Trento). VERONA. Raduno: 20 luglio in sede. Ritiro: dal 20 luglio all'11 agosto a Cles (Trento).

«Il calcio di oggi è razionalizzazione, la componente di improvvisazione è sempre più marginale: ed è più facile risolvere una partita con uno schema provato e riprovato in allenamento che non con un colpo di estro - spiega il senatore Adriano Ossicini, psicologo, presidente della commissione tecnica scientifica del Coni - I calciatori oggi come oggi sono sempre più giudicati: ogni settimana il "borsino valori" ne dà la quotazione. Cosa bisogna fare? È necessario arrivare ad un controllo più razionale del mercato. I giovani, che tra l'altro sono i più fragili, sono trattati come pacchi postali: non importa che siano bene, che crescano da uomini equilibrati, l'importante è che fruttino alla società qualche miliardo. Bisogna arrivare quindi ad un nuovo statuto dell'atleta, va studiata questa figura, che

oggi è sempre più complessa, fragile, predisposta più alla fuga che alla lotta». PECCATI DI GOLA. È proprio a tavola che i calciatori...falliscono. Finite le vacanze, eccoli tornare felici e sorridenti in sovrappeso. «Tanto una volta all'anno cosa vuoi che sia?» dicono gli ignari, «i disturbi che affliggono tutti noi hanno origini ben definite e dipendono generalmente dalla psiche e dall'alimentazione - spiega il dottor Piero Gianfranceschi, responsabile del settore alimentare dell'Adna (Associazione di Ricerca di Intolleranze Alimentari) di Milano - Spesso si mangia solo per piacere, non per necessità. Il cibo è uno sfizio e quel che è peggio è che non si è capito che oggi nel calcio non è più possibile fare a meno di tenere conto dal fattore alimentare». Co-

me mai le squadre non ci danno molto peso? «Facciamo ancora fatica a far comprendere ai dirigenti e ai giocatori, quanto sia importante un corretto regime alimentare, poi c'è da aggiungere che chi prepara le diete ai calciatori si preoccupa solo che nei pasti ci sia un po' di tutto: carne, pasta, purché manchino i grassi va bene qualsiasi cosa». Proviamo a dire dove sbagliano i calciatori. «Sin da dopo la partita. Finisce l'incontro e dopo le interviste di rito, si rifugiano in qualche bel locale per sfogare il proprio piacere gastronomico. Generalmente mangiano troppa carne, troppo formaggio, troppo latte, bevono troppa acqua gasata e alcolica, senza contare poi che si mangia anche troppo velocemente e si ingerisce una quantità spropositata di zuccheri». Cosa dovrebbero fare allora? «Introdur-

re più verdure e succhi freschi, come quello di mele o quello di carote. Però va detta una cosa, la dieta ideale non esiste. Ognuno di noi ha i suoi problemi: spesso, si è allertati al latte, al formaggio e non lo sappiamo. Insomma esiste la dieta computerizzata, il risultato di attente analisi, che ci porta a stilare la dieta ideale». Ma lei ritiene che con una buona digestione si possano vincere le partite? «Da noi vengono, oltre ai giocatori della Juventus, anche comoriani, come Bugno e Chiappucci. Certo, per scalare il Tourmalet, forse occorrono più delle buone gambe che non una buona dieta, ma le partite si vincono anche con uno scatto in più, con un pizzico di lucidità in più. Peccato che ancora oggi le squadre siano molto restie a investire nella ricerca medica-alimentare».

Per raggiungere subito una buona condizione, i calciatori devono curare soprattutto la preparazione atletica. Parla uno dei massimi esperti in materia, Carlo Vittori: «Lo stress è inevitabile, il problema è contenerlo»

«E ora liberiamo i muscoli dalle emozioni»

Vizi e virtù del giocatore tra vino e spaghetti

Da Charles a Best, tutte le vittime del successo

MILANO. I più diligenti a tavola? Roberto Baggio e Gigi De Agostini. Il più «pasticione»? Senz'altro Stefano Taccani. Il dottor Piero Gianfranceschi svela alcuni segreti dei suoi assistiti. «Nel complesso i giocatori della Juventus sono tutti molto sensibili a questo argomento: certo, dopo una vacanza c'è sempre qualcuno che trasgredisce più di altri, ma nel complesso possiamo dire che esiste già una sensibilità alimentare. Ma il calciatore è più o meno bravo di altri sportivi? «Senz'altro meno responsabile - spiega Gianfranceschi - Forse dipende dal fatto che nel calcio conta più l'aspetto tecnico a quello fisico, ma generalmente sono tutti molto superficiali. I ciclisti sono molto più scrupolosi, precisi, Bugno e Chiappucci, ad esempio, sono veramente perfetti». Hanno più colpe le società o i giocatori? «I giocatori sono ancora troppo attaccati a "mamma squadra", e le società di calcio sono ancora abbastanza chiuse, diffidenti». Cosa non bisogna assolutamente fare a tavola? «Transgredire: non bisogna eccedere». Esiste una dieta ideale? «Va costruita su di noi la dieta giusta. Ognuno di noi assimila meglio o peggio determinate cose, l'esperto aiuta ad individuare tutte le intolleranze alimentari per poter poi costruire un'alimentazione ad hoc, personalizzata. Ad ogni modo - prosegue Gianfranceschi - la dieta mediterranea è ancora molto attuale. Iniziare un pasto con la verdura o la frutta è sempre molto consigliabile, così come fare ricorso alla pasta, ai cereali ai legumi. Poca carne, niente grassi, tanta frutta, un bicchiere di vino a pasto e al massimo tre caffè al giorno».

MILANO. Il rapporto fra il calcio, stress e la tavola può essere letto anche in modo ruotato, non riguarda solo gli atleti che devono riprendere la forma prima del campionato. Riguarda anche la storia di alcuni «palloni sgonfiati» che proprio negli «accessori» (o, meglio, i derivati) della buona cucina hanno affogato il loro stress e le loro sfortune. La storia recente di Diego Armando Maradona è l'ultima di una serie infinita di vicende tristi, di eroi fatti a pezzi. Vi sono infatti molti altri episodi legati alle gesta di grandi campioni del passato che hanno legato alle loro fortune storie malinconiche quando non drammatiche. Ad esempio, quella dello svedese Skoglund, stella degli anni Cinquanta, il quale, una volta tornato in patria ha cominciato ad annegare i propri dispiaceri nell'alcol, prima di suicidarsi. Anche l'asso della Juventus di Boniperti, John Charles, ancora oggi è impegnatissimo a ricordare le sue gesta di calciatore tra un boccale di birra e un bicchiere di whisky. E che dire di Garmacha? Dopo aver conosciuto la fama si è buttato nella droga per terminare i suoi giorni come un poveraccio, dopo aver conosciuto anche la gloria. E George Best, grandissima ala destra, pallone d'oro nel 1968, che conduce un'esistenza sregolata, tra tentativi di suicidio e whisky? Talentati distrutti dalla gloria, dai troppi clamori che hanno inciso, a volte immediatamente, sulla psiche di molti eroi del pallone. Non tutti sono andati a finire male, anzi, ma lo stesso Michel Platini disse basta a soli 30 anni, mentre Gianluca Vialli non ha mai nascosto di preferire il mare e la tranquillità di Genova ai maxingaggio metropolitano.

Qualche «allegria» settimana di vacanza e per il calciatore sono dolori. Ad attenderlo nel ritiro pre-campionato c'è il preparatore atletico, incaricato di riportarlo rapidamente ad una buona condizione fisica. Ne parla Carlo Vittori, illustre tecnico di atletica leggera, «preparato» al mondo del pallone. «Il giocatore si lascia andare durante le ferie? È una reazione allo stress accumulato nel resto dell'anno».

MARCO VENTIMIGLIA

ROMA. Luglio: sulle autostrade, accanto ai milioni di automobilisti diretti verso le località turistiche, c'è anche chi fa il percorso inverso. «Sfortunati» milioni che ritornano in città. Hanno un appuntamento nella sede sociale della loro squadra di club, punto di ritrovo prima della partenza per la sede del tradizionale ritiro pre-campionato. Per un mese, i professionisti della pedata hanno messo il pallone nel cassetto ma adesso la pacchia è finita. Lo sanno i giocatori, lo sa l'allenatore, lo sa, soprattutto, il preparatore atletico. Carlo Vittori ha ormai accumulato una discreta espe-

norme pressione dell'ambiente. In Italia, il calcio è soprattutto un fatto emozionale che coinvolge inevitabilmente anche i giocatori. Ed allora, ecco che durante le vacanze qualcuno si lascia andare.

Capita anche che il preparatore atletico non venga accolto con particolare entusiasmo.

Certo, veniamo considerati come dei negri, pagati per far faticare la squadra. Ma quel che è peggio, qualche preparatore pur di conquistare le simpatie dei giocatori fa delle concessioni, barattando la sua professionalità. Ma quanto deve influire il lavoro atletico nell'economia complessiva dell'allenamento? Il preparatore deve far capire all'allenatore che non bisogna esagerare, un 15 per cento è già sufficiente. Mi spiego, su 400 ore di allenamento mensile bastano 60 ore di sedute atletiche. Il calciatore non deve raggiungere la condizione fisica massi-

male, ma attestarsi su di un livello leggermente inferiore. Il suo scopo è mantenere la forma per un periodo prolungato.

Quale aspetto del lavoro atletico risulta più indigesto ai giocatori?

Direi gli allenamenti muscolari, mirati ad aumentare la forza esplosiva, quella che consente di spostare rapidamente il proprio corpo negli spazi brevi. Le sedute di resistenza aerobica, invece, sono ormai entrate nella mentalità di tecnici e giocatori anche se nel modo sbagliato. Si privilegia la corsa lunga a ritmi blandi che non serve a niente. Il calciatore ha bisogno di effettuare delle prove ripetute su distanze più brevi in modo da poter svolgere un lavoro di maggiore intensità. Il modo d'intendere il gioco del calcio ha subito profonde mutazioni nel corso degli anni. Sono cambiate anche le caratteristiche fisiche del giocatore ideale? La fisionomia del calciatore è mutata in modo analogo a quanto accaduto negli altri

sport. La «razza» è migliorata, gli atleti sono più alti e più forti. Il calcio ha però una sua peculiarità negativa: c'è qualcosa di sbagliato nel metodo di reclutamento dei ragazzi, spesso ad essere scelti non sono gli elementi più dotati. Il giovane non viene valutato con i giusti parametri. La responsabilità è soprattutto dei cosiddetti «osservatori», persone sovente non all'altezza del compito loro affidato.

Chiediamo con il doping. I recenti casi nel campionato hanno portato il problema all'ordine del giorno. Eppure qualcuno continua a sostenere che nel calcio il doping non serve.

Serve eccome. La questione è un'altra: per anni i giocatori hanno fatto uso di certe sostanze, ad esempio il micron e la cortecchia surrenale, quasi si trattasse di semplici ricostituenti e non di prodotti proibiti. In realtà, i calciatori non hanno nessun titolo per sentirsi diversi dagli altri, per gettare la croce addosso ad altre discipline sportive.



Un affare di turismo, pallone e pubblicità

Viaggio tra alberghi e ristoranti nelle località della «clausura» Il Trentino la fa da padrone, mentre solo la Lazio espatierà E qualcuno ha detto no alla Samp

MILANO. Il Trentino Alto Adige tra sette giorni sarà preso a calci. Tra una settimana le gambe più preziose d'Italia cominceranno a sgambettare per i verdi campi alla ricerca della condizione ideale in vista della nuova stagione. Primi ritiri, primi sudori, primi appuntamenti fissati per metà luglio. L'Italia del calcio si rimette in moto e si sposta in massa, quasi tutta al Nord: dieci squadre in Trentino Alto Adige, una soltanto, la Lazio, all'estero (Seefeld-Austria), seguendo una moda

che fu già della Juventus. Come ormai accade da alcuni anni, Milan e Inter preferiscono invece restare vicino a casa, mentre il centro Italia accoglierà soltanto tre squadre: Sampdoria, Cagliari, Ascoli, oltre ad una nutrita schiera di squadre della serie cadetta. La mappa delle clausure del calcio, tutte delizie e sudori, è certamente molto variegata. Ma quanto costa un ritiro a una squadra? Più la squadra ha un nome e meno paga. Fatta eccezione, però, per i campioni d'Italia della Sampdoria, che si sono visti sbattere la porta in faccia dall'Alta Val di Non. Perché? Tutta

colpa delle vacanze lunghe: se Vialli e compagni avessero anticipato il loro rientro al lavoro, non ci sarebbero stati problemi. Invece, la Samp è proprio una delle ultime a tornare a sgambettare (il 24 luglio) e per questa data la Val di Non non era in grado di offrire un solo albergo. Ad ogni modo, quindici giorni di ritiro, in un albergo extra-lusso e in località di tutto prestigio, costerebbero un paio di milioni per ogni giocatore. Se invece il nchiederlo si chiama Juventus, piuttosto che Napoli o Roma le cose cambiano: qualche partita amichevole (gli incassi alla località ospitante)

e alcuni titoli sui giornali ed il gioco è fatto. Insomma, quest'Italia dei ritiri va ogni anno sempre più nel pallone, per soddisfare i loro illustri ospiti. Le squadre, dal canto loro, chiedono «soltanto» tranquillità, servizio accurato e buona cucina. Sì, il «menu» dei forzati del pallone è dei più ricercati, e a prender per il palato gli assi del pallone sono proprio questi centri di gran turismo che chiamano in causa i loro chef più qualificati. L'Inter, ad esempio, nell'incantevole scenario di Villa La Motta a Travedona (VA), ha trovato anche una cucina da due stelle Miche-

lin, mentre la Juventus tornata ai ritiri all'italiana, dopo due anni di esilio volontario in Svizzera, non ha certo sbagliato nel scegliere l'Hotel Aquila Nera, rinomato proprio per la cucina. Ha mostrato di possedere palato fino anche la Fiorentina, che ha fissato il suo quartier generale a Caldaro (BZ) sulla strada dei vini, dove Albert Wilhelm e sua moglie Birgit animano il ristorante Kattererhof. Così come l'Atalanta che potrà onorare i banchetti di Helmut Fink, titolare dell'omonimo ristorante. E il Bari, che ha scelto Primiero, avrà la possibilità di conoscere la spiedida San

Martino di Castrozza, e soprattutto, provare lo chalet Rifugio Pieren per finire con Madonna di Campiglio nel locale di Enrico Recagni, degna spalla di papà Luciano, ci si può inebriare con ravioli di trota e tortine di porcini. La mappa delle clausure dei calciatori può quindi anche rivelarsi molto utile per quei tifosi, che desiderano fare una scappatina - breve, molto breve - dai propri beniamini e poi misurarsi su qualche buon piatto della casa. In fondo che cosa c'è di meglio del calcio, pardon, del calcio sui maccheroni? P.A.S.