

**LO SPORT.** Il calcetto, un'attività in espansione che suscita le invidie del «grande fratello»

**SCUDETTO**

**Domani sera la finale Torino-Bnl**



Domani sera alle 21.30 sul campo centrale del Foro Italoico verrà assegnato lo scudetto del calcio a cinque. Per la finale dei play off, partita secca con eventuali supplementari e calci di rigore, si affronteranno due squadre di Roma: i campioni in carica del Torino e la squadra della Banca nazionale del lavoro, che lo scorso anno si era piazzata al secondo posto. A questa fase conclusiva del campionato, iniziata il 14 luglio, erano state ammesse otto squadre: sei di Roma e dintorni (Bnl, Torino, Tonini Jm, Ladispoli, Sparta, Fiumicino) e due siciliane (Ivorc Ficuzza e Città di Palermo).

In semifinale la Bnl, che aveva vinto il titolo due stagioni fa, ha battuto il Ladispoli, mentre il Torino, primo al termine della regular season, ha superato la Tonini Jm. I biglietti per assistere alla finale, fino ad esaurimento, saranno in vendita presso i botteghini del Foro Italoico, a prezzi contenuti: 15mila la tribuna, 25mila la tribuna centrale.

Il calcetto si gioca su campo ridotto, in cinque contro cinque. In panchina possono esserci a disposizione dell'allenatore sette giocatori, ogni squadra può effettuare quanti cambi desidera, anche durante le azioni di gioco, purché l'uscita e l'entrata in campo avvengano nell'apposita zona delimitata a metà campo. Vengono disputati due tempi da trenta minuti, ogni squadra ha a disposizione un time out per tempo. Le rimesse laterali vengono effettuate di piede, i contatti tra i giocatori sono vietati: con gli spazi ristretti, infatti, il gioco risulterebbe troppo spezzettato e pericoloso. Inoltre, non sono permessi in alcun caso gli interventi in scivolata (né in fase difensiva, né in attacco).



**I tesserati sono ventimila Buoni stipendi e ricchi premi**

Il calcio a 5 coinvolge in tutta Italia circa 20mila tesserati, ma non esiste una federazione vera e propria: tutto il movimento, infatti, dipende dalla Federazione Italiana gioco calcio, che ha appositamente istituito, presso la Lega nazionale dilettanti, la Divisione calcio a cinque. Esistono i campionati di serie A e B, mentre la serie C, dalla prossima stagione, sarà suddivisa in Eccellenza e Promozione.

La novità del prossimo anno è l'istituzione del campionato Under 18. Il settore giovanile, però, di fatto ancora non esiste. L'avviamento dei giovani al calcetto passa quindi necessariamente attraverso il calcio: considerate le differenze che intercorrono tra questi due sport, non è certo una situazione ideale.

Secondo alcuni dirigenti di società, che per paura di ritorsioni hanno chiesto di restare nell'anonimato, la Figg ostacolerebbe di proposito la diffusione del calcio a cinque tra i giovani per non perdere tesserati. Nonostante gli ostacoli, però, il calcetto continua ad estendere la sua «silenziosa» influenza. Non c'è quartiere, non c'è luogo di lavoro dove non si organizzi un torneo, vista la facilità logistica rispetto al «grande fratello»: il calcio con la C maiuscola. E sebbene ufficialmente i giocatori di calcetto siano tutti dilettanti, diverse squadre, sotto forma di rimborsi spese e premi partita, elargiscono buoni stipendi. I migliori giocatori in una stagione possono arrivare anche ad una cinquantina di milioni, tutto al netto di tasse.

Al di fuori dell'attività federale, vengono organizzati durante tutto l'anno numerosi tornei amatoriali, dotati di ricchi premi: si va dai viaggi del valore di qualche milione, a macchine di media cilindrata, da materiale sportivo ad oggetti preziosi. L'iscrizione a questi tornei costa dalle 500mila lire al milione per squadra, ma le spese sono spesso coperte da sponsor locali (attività commerciali, piccole aziende, etc.). Insomma, il calcetto è un vero e proprio business: l'organizzazione dei tornei, infatti, è un vero e proprio affare, anche perché il giro di soldi spesso sfugge al controllo della Finanza. «Silenzioso» e anche un po' «nero» questo calcetto.

**Il calcio-flipper non conosce il tilt**

«Il calcio e il calcetto sono due sport completamente diversi»: parola di Andrea Rubei, giocatore del Torino, capocannoniere del campionato di calcio a 5. Rubei, 28 anni, in questi giorni è impegnato nelle finali dei play off scudetto. Fra una partita e l'altra, lo abbiamo intervistato. Ecco la sorpresa: per lui, studente in legge, il calcetto non è una professione, ma un hobby («Non si guadagna molto, solo premi partita e rimborsi spese»).

PAOLO FOSCHI

Andrea Rubei, 28 anni, è uno dei migliori giocatori italiani di «calcio a 5», sport più noto come «calcetto». Nella regular season, con la maglia del Torino di Roma, Rubei è stato il capocannoniere con 42 reti. Adesso è impegnato nei play off scudetto, che ha già vinto nello scorso anno.

**Rubei, come ha iniziato a giocare a calcetto?**

Come tutti i miei compagni, vengo dal calcio. Ho giocato in Promozione con il Fiumicino e il Marino. Il calcio, però, a un certo livello è troppo stressante, a cominciare dagli orari: devi allenarti alle tre del pomeriggio, non hai la possibilità di lavorare o studiare. Così,

poco per volta mi sono avvicinato al calcetto. Prima senza abbandonare il calcio. Poi, mi sono dedicato interamente al calcio a 5. Quando ho iniziato a giocare a calcetto avevo 21 anni. Al calcio, invece, ero arrivato a 14 anni, dopo aver praticato molta atletica.

**Dal punto di vista tecnico e tattico, in che cosa differiscono il calcio e il calcetto?**

Il calcetto è molto più rapido, gli spazi sono nettamente più piccoli, si paga qualsiasi errore. È quindi necessaria una prontezza di riflessi eccezionale: un buon giocatore di calcetto deve essere rapidissimo a passare dall'attacco alla difesa, non deve esitare prima di ti-

rare la palla. Non c'è tempo per riflettere, si sceglie in frazioni di secondo.

**Un buon calciatore è bravo anche a calcetto?**

Absolutamente no, proprio per i ritmi di gioco differenti. I fondamentali sono gli stessi, ma a calcetto serve un miglior controllo del pallone. La mentalità, soprattutto, che deve essere diversa. A calcetto devi gettarti su ogni pallone, chiudere ogni spazio agli avversari, non puoi mai stare fermo. Del resto, per gli stessi motivi è anche ovvio che un buon giocatore di calcetto non è necessariamente un bravo calciatore.

**Quanto si allena un giocatore di calcetto di serie A?**

Noi ci alleniamo tre volte a settimana, di sera. Ogni seduta dura due o tre ore. Il problema è che la stagione è lunghissima: in questi giorni stiamo disputando le finali, ma ad agosto riprenderemo la preparazione.

**Ha mai giocato in Nazionale?**

Sì, eccome. Sono stato convocato una trentina di volte, non ricordo con precisione. Ma adesso, nonostante sia il capocannoniere del campionato, sono fuori perché ho dei problemi con il ct. Pazienza.

**Per lei il calcetto è un hobby o una professione?**

È un hobby. Se giochi ad alto livello, qualche lira la guadagni pure: non posso dire quanto, ma si tratta solo di rimborsi e premi partita.

**Lei ha un'altra professione?**

Attualmente no, perché mi sono licenziato da una società d'informatica in cui lavoravo da cinque anni. Mi sono licenziato per seguirmi all'università, a giurisprudenza.

**Come giudica il movimento del calcetto in Italia?**

Il livello tecnico è buono, ma si potrebbe fare di meglio. Per prima cosa, anziché giocare all'aperto, le partite potrebbero essere disputate nei palazzetti dello sport, come avviene in molti paesi all'estero. Potrebbero essere utilizzati palloni più piccoli e leggermente più sgonfi, per rendere il gioco più veloce e spettacolare. Il calcetto, purtroppo, è ancora legato al calcio: è gestito dalle stesse persone, mentre si tratta di due sport differenti. Un ragazzino che vuole dedicarsi al calcetto, deve iniziare con il calcio: non è giusto, l'avviamento deve essere più specifico.

**Il calcetto è uno sport pericoloso?**



Se giocato bene, con la giusta preparazione e in maniera corretta, non è pericoloso. Nelle partite di alto livello, le squadre cercano di imporsi tecnicamente. I contatti fisici non sono permessi dal regolamento. Se non c'è cattiveria in campo, non ci sono infortuni seri. In generale, comunque, non è uno sport pericoloso. Piuttosto,

chi gioca a calcetto può andare incontro a problemi tendinei: credo che sia dovuto ai materiali. Noi giochiamo sull'erba sintetica, che non assorbe le pressioni, gli urti e scarica tutto sui tendini. Per non correre rischi, è importante scegliere calzature idonee e allenarsi con continuità. Il calcetto è uno sport divertente, non pericoloso.

Incontro di calcetto tra amatori

Alberto Pais

**IN CORPORE SANO**

**«Perché la domenica non ti dai all'ippica?»**

**Sella inglese e maremmana**

Ricetta per una domenica all'aperto: prendere una quantità notevole di voglia di tuffarsi nel verde, mescolarla a lungo con il desiderio di scoprire un'antica civiltà rurale, metterla sul fuoco vivo dell'attesa di nuove sensazioni. Occorrente indispensabile: amore per gli animali, capacità di apprendere e di essere aperti alle novità, fedeltà e un pizzico di pignoleria. Una domenica a cavallo, è pronta per essere servita. Vi darà una tonificata niente male a muscoli che di solito non usate, soprattutto delle gambe e del bacino, e nel contempo vi ristorerà nel fresco dei boschetti maremmani: seguitate il nostro consiglio. Andare a cavallo, dicono quelli che lo fanno d'abitudine, è una fi-

losofia di vita, un vizio salutare, il mondo visto dal cavallo «è tutta un'altra cosa». Ossigeno per i polmoni, contatto vivificante con i lombi dell'animale, che ad ogni passo vi comunica sapienza istintiva, un ritmo dimenticato e tutto da recuperare.

**Dove, come**

All'azienda agrituristica Le Guardiole di Capalbio, si organizzano gruppi (da quattro a sei persone) per fare trekking a cavallo di una o più giornate, e anche lezioni individuali per principianti. I gruppi, tiene a dire Paolo Germano, sono rigorosamente omogenei, ossia i partecipanti devono avere lo stesso livello di competenza ed esperienza. Il prezzo delle lezioni individuali è di lire 20.000 l'ora, quello delle giornate è di 70-80.000 lire.



Passeggiata a cavallo sul litorale laziale

Uliano Lucas

Telefono per prenotare: 0564-609090, fax 609185.

**Come Sansone...**

È una buona stagione per dedicare qualche minuto al giorno ai vostri capelli, sicuramente strapazzati dal caldo, dal sudore, dai bagni se siete al mare e dal cloro delle piscine se state in città. Ortica, tiglio, una bella tisana ristretta di camomilla, sono impacchi naturali con i quali essi riprendono la naturale lucentezza. Ricordatevi però che la salute e l'aspetto dei capelli dipendono al cento per cento dalle condizioni dell'intero organismo. Forfora e pesantezza sono legate a un cattivo funzionamento del fegato, che sarà bene depurare, magari anche con il semidigiuno di una giornata, in cui si mangia solo frutta e verdura. Capelli spenti, appesi e senza vita denunciano spesso una condizione di stress, di stanchezza di tutto il corpo e di scarica adrenalina. I reni sono un po' più e pretendono il giusto riposo. Un sonno regolare è quello che ci vuole. Se invece sono molto elettrici, è probabile

che abbiate una cistifellea un po' vivace, qualche rabbia in corpo di quelle che, come dice il proverbio popolare, *mi si drizzano i capelli in testa*. Pare, a questo proposito, che l'impatto della cometa su Giove abbia concreti effetti energetici sugli esseri umani, stimolando un po' troppo la bile. Bevete allora, appena alzati, un bicchiere di acqua tiepida con dentro mezzo limone spremuto e ripetete durante la giornata.

Da oggi alla fine del mese, la luna calante influisce sui ritmi dei capelli: così, se li taglierete in questi giorni, avrete la certezza di una ricrescita lenta, se volete farli crescere in fretta dovrete invece aspettare il primo giorno dopo il novilunio di agosto. Per la sapienza orientale, comunque, i capelli dovrebbero restare sempre lunghi (il più possibile), perché la vita è nei capelli e quindi: lunghi capelli, lunga vita.

**Orzo pestato**

Un piatto estivo molto buono, saporito e adatto a depurare l'organismo è il minestrone freddo o tie-

pido, con le verdure di stagione, cotto con l'orzo e condito prima di portarlo in tavola con un condimento particolare: uno o due cucchiai di pesto vegetale.

Un primo gustoso, che contiene anche le proteine e può essere considerato un piatto completo, sono gli *spaghetti con rughetta e formaggio di capra*, conditi con un filo d'olio. La rughetta andrebbe mangiata cruda, e messa a crudo anche nei famosi *straccetti*, perché cotta perde quasi tutte le sue qualità diuretiche e depurative.

I negozi dove trovate sempre le verdure biologiche di stagione:

Cooperativa agricola Nautia, nei punti vendita di via degli Ernici 79 (tel.4454248); via Magliano Sabina 11 (tel.86210995); via Catel 30 (tel.58205600); via Val Padana 51 (tel.8120422).

Cooperativa Il Canestro, in via Luca della Robbia 47 (tel.5746287), e in viale Gorizia (tel.8541991).

Emporium Naturae, viale Angelico (3725394).

di **NADIA TARANTINI**