

SPORTWEEK

#46

IL DERBY DI ROMA + INCHIESTA: CALCIO E INFORTUNI + GEORGE BEST

ANNO 18 - N. 46 (551) - 18 novembre 2017 - Poste Italiane Sped. in abb. DL 353/2003 conv. L. 48/2004 art. 1, c. 105 - Sport € 2,1 (SportWeek € 0,50) - La Gazzetta dello Sport € 1,50



La Gazzetta dello Sport



7 00465

9 177 1591 1123003

Mi manda Valentino



FRANCO MORBIDELLI

MOTO
WORLD CHAMPION
2017

IL NEOCAMPIONE DEL MONDO SI È TRASFERITO DA ROMA A TAVULLIA PER IMPARARE DA ROBERTO VALE MI HA AIUTATO A FARE LE SCELTE GIUSTE. E L'ANNO PROSSIMO LO SFIDERÀ IN MOTO

L'INCHIESTA

IDATI

Lo juventino Paulo Dybala. Per la dottoressa Bertelè, da noi interrogata in questo articolo: «fatica a mettersi in moto e nei primi metri ha perso rapidità».

Carlo Apostolo, che con la dottoressa **Laura Bertelè**, ortopedico, fisiatra e specialista in rieducazione motoria, dirige la Fondazione Apostolo. «In un contrasto non vince chi è più grosso, ma chi arriva prima». Fatto è che il corpo umano è una macchina complessa che si può scegliere di guidare in più modi: «Fisiologia e biomeccanica si conoscono, poi ognuno le interpreta come vuole», dice il presidente dei preparatori Stefano Fiorini.

MOLINA, IL CASO ESTREMO

È in casi come questo che la supremazia di Internet sulla carta stampata si fa più evidente. In casi, cioè, come quello di **Salvatore Molina**, venticinquenne centrocampista oggi all'Avellino, restituito al calcio dopo un calvario di un anno e documentato da un video (www.metodobertele.it/sfidescientifiche/video/) le cui immagini hanno una forza espressiva che non può essere restituita a parole. Si vede Molina boccheggiare, le labbra contratte in una smorfia, gli occhi persi mentre, disteso sul lettino della fisioterapia, cerca aria che non trova. Lo si vede trascinarsi penosamente, sorretto per le braccia, le gambe irrigidite e le dita del piede destro rattrappite e contratte. Il perché lo racconta a *SportWeek*: «I miei problemi iniziano per colpa del dente del giudizio che mi fa cambiare postura e quindi modo di correre. In un contrasto di gioco mi si gira la cavaglia. Mi dicono: se non vuoi che succeda ancora devi irrobustire le gambe. Così comincio coi pesi: traini, elastici. Risultato? Divento rigido come un baccalà. A ogni partita sono più lento e impacciato. Sento la gamba destra vuota, morta. La sinistra, invece, pesante come un mattone. I dottori ripetono: hai la catena muscolare debole, e giù potenziamento. Io, però, più metto massa e più mi sento fiacco. Ero così contratto che non riuscivo a respi-



CLAUDIO TOZZI L'esperto

«I pesi vanno bene

Claudio Tozzi, romano, autore di *BIOSystem*, bestseller sull'allenamento, è considerato il maggior esperto italiano di preparazione atletica basata sulla forza. «Si pensa che i pesi "legano" il calciatore. Rendono il suo muscolo "cieco". Tutti gli studi internazionali dimostrano invece che esercizi di squat, panca piana o stacchi da terra con carichi al 90% del massimale, ovvero il massimo peso che l'atleta è capace di alzare con una sola ripetizione, migliorano lo scatto breve e accorciano del 10% il tempo necessario al cambio di direzione. Il problema non sono i pesi; è l'uso sbagliato che se ne fa».

E qual è la maniera giusta?

«Tanti chifli per poche ripetizioni, dalle

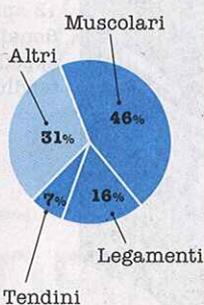




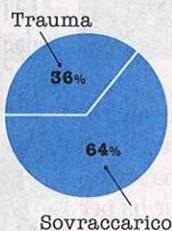
Gli infortuni in Champions

Nei grafici di questo servizio, i risultati dell'indagine Uefa sugli infortuni stagionali di 21 club (anonimi) iscritti alla scorsa Champions League.

Infortuni per tipologia



Infortuni per sovraccarico o trauma



STEFANO FIORINI

Il presidente dei preparatori

«Servono allenamenti più intensi»

Stefano Fiorini è il presidente dell'associazione italiana dei preparatori atletici. Ha iniziato con Carlo Vittori, il preparatore di Mennea, dall'85 è stato con Fiorentina, Cagliari, Empoli, Perugia, prima di ritornare dal 2012 nel settore giovanile viola.

Come si diventa preparatori?

«Il requisito di base è una laurea in Scienze Motorie o un diploma Isef. Poi bisogna iscriversi a un corso di abilitazione nel centro tecnico federale di Coverciano; oppure, per seguire il settore giovanile fino alla categoria Berretti, conseguire dei master universitari».



Questione pesi: servono o no?

«È un luogo comune quello secondo il quale appesantiscono: in 10 anni di lavoro coi pesi, Mennea è cresciuto di 700 grammi. L'aumento della massa muscolare dipende da lavori supplementari individuali, dall'alimentazione, e non voglio pensare ad altro. L'uso corretto del sovraccarico è spostare pesi ad alte velocità, o sollevare carichi importanti per un numero limitato di ripetizioni».

Lavoro a secco o col pallone?

«Negli anni si è andati da un eccesso all'altro. Oggi si fa tutto o quasi con la palla senza guardare alla condizione fisica del giocatore».

Perché saltano tanti legamenti?

«È difficile stabilire un rapporto causa-effetto riguardo ai crociati. Spesso un legamento si rompe quando il muscolo non è contratto, quindi - forte o debole che sia - la sua forza è pari a zero. In generale, più si allena la memoria motoria, più il corpo saprà reagire agli stimoli proposti dalla partita. Da noi quasi mai in allenamento si esasperano certe situazioni di stress atletico. All'estero, poi, si corre in avanti, alla riconquista immediata della palla. Noi invece corriamo all'indietro, per coprire gli spazi: c'è meno intensità».

Ma i carichi devono essere alti»

due alle sei, una sola volta alla settimana, per non più di un'ora e mezza. Fare pesi non vuol dire mettere massa muscolare, diventare grossi. Significa lavorare sulla fibra bianca del muscolo, quella veloce. Ma nel nostro calcio si usano carichi troppo bassi. O, al posto dei pesi, esercizi come il TRX, che consiste nell'afferrare per le maniglie due elastici attaccati alla parete o alla porta della palestra e tirarli. Pesi troppo leggeri non raggiungono in profondità le fibre bianche, ma logorano le articolazioni. Se a questo aggiungiamo le troppe partite e i troppi allenamenti, per numero e durata, ecco spiegati gli infortuni muscolari e i crociati rotti».

Qual è l'allenamento ideale?

«Le prestazioni migliori si ottengono con allenamenti meno lunghi ma più intensi e di qualità. Il corpo umano è fatto per percorrere al massimo 10-15 chilometri al giorno, ma non di corsa, bensì con una camminata moderata. Un calciatore percorre mediamente tra i 7 e 13 km a partita, se ci mettiamo le coppe arriva a 21-36 km a settimana, più quelli in allenamento. Bisognerebbe riposare una settimana per proteggere muscoli e articolazioni».

E allora?

«Va aumentata la massa muscolare della coscia, in particolare nel bicipite femorale, che protegge il ginocchio. Allo stesso modo va potenziato il quadricipite, affinché ci sia equilibrio tra parte posteriore e anteriore della gamba».

INCHIESTA



rare normalmente. Ho perso tutta la scorsa stagione. Mi mandano a Roma, a Villa Stuart, perché pensano che il problema sia neurologico. Finalmente il mio procuratore, Graziano Battistini, mi fa: "Ho mia figlia in cura da Laura Bertelè per una scoliosi. Fatti dare un'occhiata". La dottoressa mi spiega che l'apparato masticatorio è legato ai muscoli e mi ordina diversi tipi di esercizi a bocca e occhi aperti e chiusi. Dopo passa alla fisioterapia vera e propria e inizia a sciogliermi e allungarmi i muscoli, letteralmente, restituendo loro elasticità. Ora gioco in B, ho fatto tutte le partite e mi sento rinato. Non completamente a posto - per quello ci vorrà tempo - ma rinato».

GUARDATE RONALDO

«Ho cominciato a trattare Molina a novembre dello scorso anno», interviene Laura Bertelè. «Tutta la sua catena muscolare posteriore era accorciata. Aveva braccia e spalle rigide, non riusciva a stare dritto su un piede solo. Aveva grossi problemi di equilibrio e di respirazione, la parte destra del corpo era come di legno. Mi ha impressionato soprattutto la contrazione delle dita del piede destro. Resti-

tuirlo alla vita normale e al calcio è stato un lavoro lungo e faticoso, e non è ancora terminato». Bertelè ha scritto un libro, *Basta saper vedere*, che ha per titolo la risposta data a chi, all'Inter, le contestò di aver spiegato il primo infortunio al ginocchio del brasiliano **Ronaldo** senza aver visitato il giocatore. «Moratti mi chiamò dopo che il brasiliano si era spaccato il tendine rotuleo. Era sufficiente guardare i filmati del giocatore per capire che la muscolatura dei flessori del ginocchio era eccessivamente potenziata, e a questa corrispondevano tendini delle rotule troppo tirati. Dissi: attenti che si rompe di nuovo. Cosa purtroppo puntualmente successa contro la Lazio, sei mesi dopo il primo incidente». «È fisiologico: se la muscolatura viene potenziata in maniera indiscriminata, quella posteriore della coscia risulterà molto più sviluppata di quella anteriore. Ciò comporta una rotazione interna del femore e una esterna della tibia che a ogni movimento del calciatore, corsa o salto che sia, aggrava la torsione del ginocchio. Il crociato anteriore è messo sotto tensione costante e basta un movimento brusco perché si spacchi. Anche tendiniti e pubalgia si spiegano

MARCELLO IAIA
Preparatore atletico

«Così faccio andar forte l'Inter»

Marcello Iaia, 38 anni, ex Manchester United e Roma, docente di Scienze Motorie all'Università degli Studi di Milano, ha seguito Luciano Spalletti all'Inter. La squadra nerazzurra corre tanto, pur giocando sempre o quasi con gli stessi giocatori. Segno di un ottimo stato di salute psicofisica.



Quanto lavoro svolgete con la palla e quanto a secco?

«La parte di lavoro a secco è maggiore nel precampionato. Durante la stagione la proporzione si inverte: all'80% lavoriamo con la palla e al 20% a secco. Ci sono dei momenti, prima e dopo l'allenamento, in cui vengono svolti lavori individuali a secco, di preattivazione e protezione».

Cosa pensa dell'uso delle macchine per lo sviluppo della forza muscolare?

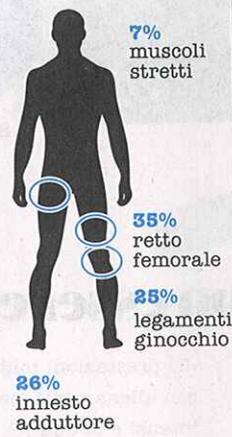
«All'Inter tendiamo ad allenare un movimento o una sequenza di movimenti piuttosto che un singolo muscolo o un distretto muscolare isolato. Non utilizziamo esercizi fini a se stessi, ma sequenze di esercizi finalizzati al miglioramento di una funzione. La differenza non sta nell'uso o nel non-uso delle macchine, ma nella scelta dei mezzi più idonei a preparare alla variabilità delle situazioni tecniche e atletiche proposte dalla partita. Bisogna distinguere tra l'essere muscolarmente grossi ed essere forti/potenti: la seconda cosa non implica necessariamente la prima. È vero che il calcio è sport di abilità e destrezza, ma dipende dal contesto: in Spagna privilegiano soprattutto tecnica e destrezza, altrove forza e potenza sono aspetti rilevanti».

In Italia "saltano" troppi crociati perché sia solo un caso.

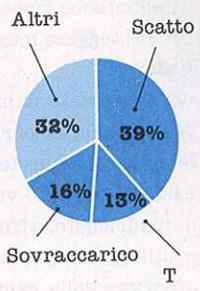
«Il problema coinvolge giocatori di età, background e strutture fisiche differenti: difficile generalizzare. Penso siano necessarie ulteriori ricerche ed evidenze scientifiche, prima di giungere a conclusioni certe».

IL DRAMMA
12 aprile 2000: Ronaldo si è appena rotto il tendine rotuleo.

La frequenza degli infortuni



Traumi muscolari: le cause



FILIPPO MONTEFORTE

GIOVANNI MAURI

L'uomo di Ancelotti

«Fate divertire i calciatori»

Giovanni Mauri è il preparatore atletico che con Carlo Ancelotti ha vinto tutto: al Milan, Chelsea, Psg, Real Madrid e Bayern. «Per allenare bene un calciatore prima bisogna conoscere l'uomo e far divertire il bambino che è in lui. Carlo e io alleniamo moltissimo col pallone. Solo tra una sessione e l'altra con la palla facciamo dei lavori a secco, nella vasca di sabbia o su salite con pendenze al 7%. Ma i lavori a secco possono rappresentare un di più, mai il cuore dell'allenamento. I lavori atletici col pallone hanno più senso. Quelli a secco vanno fatti se servono: grazie a quelli Maldini è durato fino a 40 anni».

E poi?

«Poi bisogna allenare in maniera diversa a seconda delle caratteristiche fisiche e dei ruoli: il difensore centrale in partita rallenta per contenere, l'attaccante accelera. E sono inutili sedute troppo lunghe. Se uno come Ibra, con caviglie e ginocchia usurate, lo faccio correre per 40', lo ammazzo. Al Psg ho sviluppato la sua potenza aerobica facendogli fare boxe».

Quanto durano i suoi allenamenti?

«Sette minuti di riscaldamento, invece

dei soliti 20 con esercitazioni usuranti e stressanti quali appoggi e cambi di direzione. Privilegio esercizi di flessibilità e elasticità muscolare e altri per riequilibrare la postura. L'apprendimento cognitivo di un atleta decade dopo 40': per questo le mie sedute sono brevi, un'ora e un quarto ma anche 45', tutto compreso».

Oggi in Italia ci si allena bene?

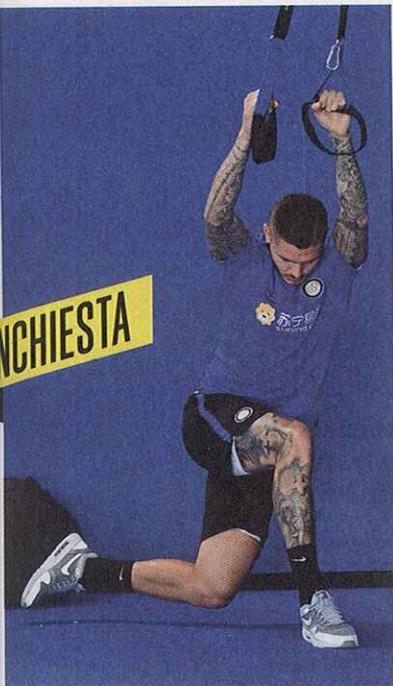
«La scuola italiana è ancora la migliore, ma bisogna cambiare filosofia di lavoro. Il fatto è che noi abbiamo il vizio di seguire le mode nate negli Stati Uniti. È arrivata quella della muscolazione, introdotta da Ventrone alla Juve. Un ragazzotto pieno di ormoni e col corpo scolpito si sente un'icona di stile, ma a livello biomeccanico fa solo danni al suo corpo. Dicono: ma Bolt è muscolosissimo e corre forte. Rispondo: la corsa del calciatore è più radente di quella del velocista, che non effettua cambi di direzione».

La palestra fa bene o male?

«La palestra va usata per riequilibrare la meccanica posturale, senza inutili sovraccarichi. I danni provocati dai sovraccarichi sono talmente palesi che è inutile parlarne».



TIRA DI PIÙ
L'interista Icardi impegnato in lavori di TRX.



RICHIESTA

con lo squilibrio muscolare».

LA RIGIDITÀ DEL "PAPERÒ"

Non finisce qui. Continua Bertelè: «Sviluppando eccessivamente addominali e glutei pagano le conseguenze gli adduttori e la regione lombare, che si irrigidisce. L'accentuazione della curva della schiena porta alla lordosi lombare, come nel caso dell'ex milanista Pato. Più il sedere va all'insù e la testa in avanti, più è evidente il problema. Pato correva rigido, con adduttori tirati al massimo. Lui e Ronaldo avevano un corpo fantastico dal punto di vista neuromotorio, poi sono cambiati. Un delitto».

«Il potenziamento serve fino a un certo punto», interviene Oscar Archetti, fisioterapista. «Ci vogliono esercizi propriocettivi, utili al movimento e alla stabilità articolare, e tanto riposo. Il crociato si rompe in angoli di lavoro del ginocchio sui quali il potenziamento muscolare non incide ed è quindi senza senso. Oggi si fanno ancora pochi lavori di stabilizzazione articolare».

«Fondamentale è il riequilibrio muscolare: i muscoli sollecitati di più, gli agonisti, si accorciano proprio a causa dell'uso intenso e prolungato», riprende Bertelè. «L'errore sta nel lavorare solo su quelli, con esercizi per lo sviluppo della forza, a discapito degli antagonisti. Nel calcio i principali muscoli sollecitati sono quadricipite e flessori del ginocchio, alternativa-

FRANCESCO ACERBI

Il giocatore

«Che guaio cambiare metodi»

Francesco Acerbi, difensore del Sassuolo, è consigliere dell'associazione calciatori.

«Nelle riunioni cui ho partecipato la questione della preparazione fisica e degli infortuni non è mai stata affrontata. Ma è vero che ci sono tanti infortuni nel nostro calcio. E non credo sia solo questione di sfortuna».

La sua ricetta per evitarli?

«Prevenzione. Riposo. Il calciatore è il miglior giudice di se stesso: sa quando è il momento di fermarsi. Poi, lavori specifici, mirati a seconda del ruolo. Io ho un preparatore personale, Simone

Lorieri, che mi segue in estate e nella pausa invernale».

I pesi fanno bene o male?

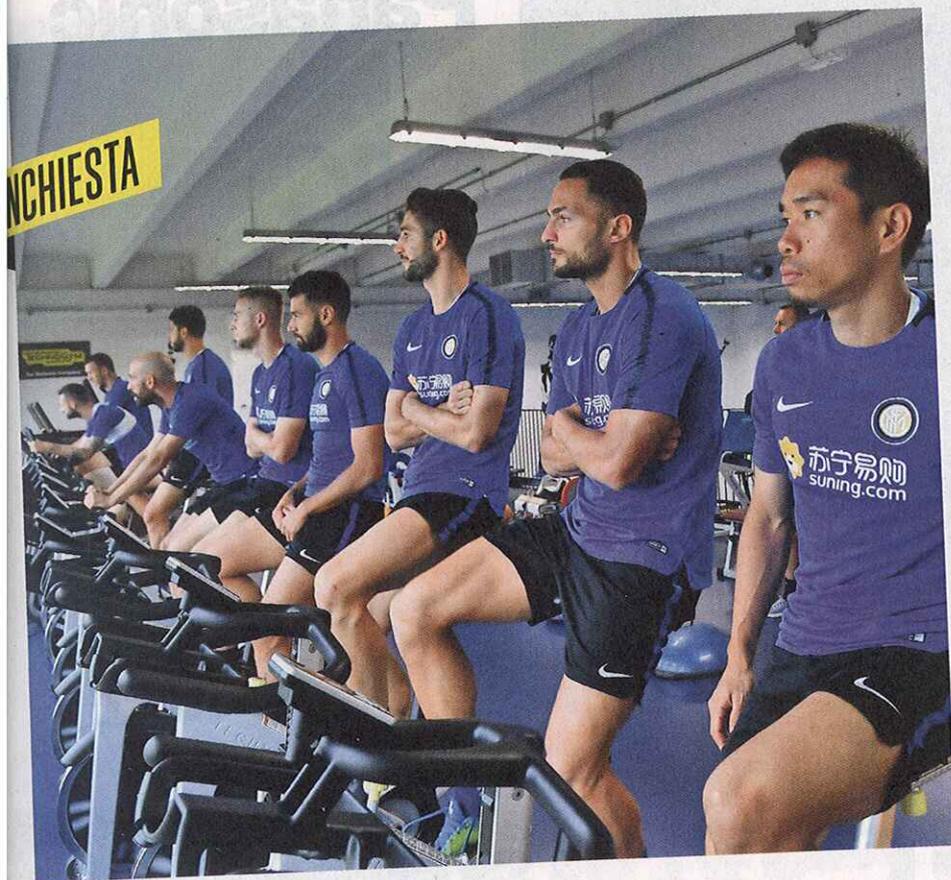
«Vanno bene, ma in una certa misura. Ma non c'è miglior peso che quello del proprio corpo. Bisogna lavorare con e su quello. Comunque, ormai ho capito una cosa».

Cioè?

«Che ognuno ha i suoi metodi. C'è l'allenatore che lavora tanto con la palla e viceversa. I problemi nascono quando cambi un tecnico all'anno o all'interno della stessa stagione. E se non fai quello che dice il mister, non giochi».



CHIESTA



VINCENZO PINCOLINI
L'uomo di Sacchi

«Già coi piccoli si insegue il risultato»

Vincenzo Pincolini ha fatto correre il grande Milan di Sacchi, oggi è preparatore atletico delle Nazionali giovanili e docente di Scienze Motorie all'Università di Parma.



Come e perché è cambiata la preparazione calcistica?

«Negli Anni 80-90 eravamo leader in Europa in riferimento ai carichi di lavoro legati al concetto di resistenza. Negli ultimi 15 anni si sono sviluppati invece i lavori sulla forza. Ma la forza ha poco a che fare col calcio. La forza rigida, almeno, che è quella che vedo sviluppata a discapito di coordinazione e agilità. È un sistema muscolare rigido alla fine non si piega, ma si spezza».

Ha spiegato il "come". Ma il "perché"?

«Il discorso parte dai ragazzi. All'estero, a 14 anni si gioca per il piacere di farlo. In Italia, i club inseguono già il risultato. In una stagione costringono i giovani a un lavoro che andrebbe sviluppato su più anni. Ma la forza è solo la fase finale nella crescita di un atleta».

E come si lavora sulla forza?

«Iniziando a tener presente che un calciatore esprime forza in tanti gesti ripetuti nell'arco dei novanta minuti - tiro, contrasto, salto, frenata - senza mai raggiungere la forza massima in un unico gesto, come fa per esempio un saltatore. Il mio Milan faceva corsa e sprint in salita per 40 minuti, poi altri 15 o 20 con variazioni di velocità. I calciatori devono imparare a correre ad alta velocità su lunghe distanze, proprio perché in partita la maggior parte dei loro scatti si limita a 15-20 metri. Se non sono allenati a sviluppare velocità su distanze più lunghe, ecco che, quando vi sono costretti, è facile che si stiano. I miei ragazzi lavorano soprattutto sulla tecnica, con brevi lavori a secco per la velocità, la resistenza e la potenza aerobica».

IN SCIOLTEZZA

I giocatori dell'Inter in una seduta di cyclette per sciogliere i muscoli.

mente agonisti e antagonisti uno dell'altro a seconda del movimento. Il quadricipite si aziona nel momento del calcio al pallone: in quello stesso momento l'antagonista - il flessore - deve lasciarsi andare, allungandosi. Per riuscirci deve essere elastico, quindi sviluppato in maniera proporzionale al muscolo agonista. Se c'è squilibrio si rischia l'infortunio».

«Se non c'è equilibrio, al rilascio del pallone il flessore - se troppo potenziato - fa da freno, impedendo al quadricipite di sviluppare la sua forza», spiega Apostolo. «Il rischio è di straparsi: il flessore, troppo rigido, o il quadricipite, troppo frenato».

«Un muscolo sviluppa tanta più forza quanto più è elastico», riprende Bertelè. «Se perde elasticità è finita: è solo un muscolo grosso. E poi: a livello funzionale, i flessori del ginocchio sono attaccati alla schiena, perciò quando la catena muscolare posteriore è troppo corta e il calciatore tira, ha una retroversione del bacino e il tiro finisce alto. È quello che mi pare stia succedendo a **Dybala**: è squilibrato, inclina la schiena all'indietro ed è meno preciso nel tiro. In più, fatica a mettersi in moto. Lanciato in velocità è ancora un fenomeno, ma nei primi metri ha perso rapidità».

SW

Gli infortuni in Serie A sono colpa del caso?

RISPOSTA:

No!

Stiramenti, strappi, rotture dei legamenti crociati: la frequenza di questi incidenti, non provocati da scontri di gioco, per la maggior parte degli esperti che abbiamo interpellato è dovuta a errori nella preparazione e in particolare nell'allenamento della forza.