

Carlo Vittori: Troppi infortuni nel calcio?

1111₂₀₁₀

L'Italia è all'anno zero nella preparazione atletica nel calcio, l'unico che ha capito come ci si allena è Josè Mourinho e Pippo Inzaghi continua a stupire a 37 anni a causa della sua «biologia giovanile». Questa l'analisi di Carlo Vittori, storico preparatore di Pietro Mennea e Roberto Baggio, sui tanti infortunati del campionato di calcio. «Purtroppo – spiega intervenendo in un convegno – si sono seguite delle vie sbagliate, e in Italia hanno fatto diventare l'allenamento una attività routinaria, ripetitiva, da impiegati del catasto o da funzionari di un ministero, con tutto il rispetto per le categorie». Secondo Vittori è questo il «peccato originale alla base dei numerosi infortuni» in Italia. «Quando un'atleta ha la mente offuscata dal tedio di un allenamento sistematicizzato, pieno di schemi e ripetizioni, succede che quando va a giocare con il sistema nervoso frastornato si fa male perché non ha più il controllo sulla sua muscolatura. Le attività fisiche non sono più sostenute da un'attività ormonale che li rende naturali. Perciò uno che fa le cose per forza alla fine si fa male». La base di tutto starebbe «nell'aver travisato il concetto di allenamento. Il calcio è una disciplina basata sull'abilità che ha bisogno di mettere la parte fisica a servizio della creatività, della particolare destrezza tipica del calciatore». «In Italia siamo all'anno zero – accusa – Da noi c'è l'idea che il calciatore deve allenarsi perché è un professionista come se l'allenamento fosse quella specie di paravento per tutte le boiate che si fanno durante la preparazione atletica. In Italia si lavora secondo un concetto contrario alla biofisiologia umana: se due atleti stanno calando di condizione gli si fa riprendere subito la preparazione, ma questa è follia pura. Così succede che riprendono la preparazione e alla prima partita si rifanno male. Qui il gioco del calcio è talmente distorto che a volte il miglior allenamento diventa quello che non si fa». «È possibile impostare una preparazione di 60 giorni – il suo consiglio –, rispettando anche tutti i sabati e le domeniche, ma una volta riempito il serbatoio, durante il periodo agonistico, non bisogna più aggredire l'atleta con una preparazione fisica, ma farlo giocare con il pallone. Beato Mourinho, è l'unico che ha capito che questa è la strada giusta. L'efficienza di un calciatore non viene meno perché è allenato poco, ma perché il sistema nervoso centrale è stanco e deve riposare». «I nostri preparatori – insiste – non sanno cosa sia il sistema nervoso scarico. Noi alleniamo gli ormoni, ma gli ormoni vengono mossi da motivazioni psichiche forti che sono all'interno del sistema nervoso centrale. Sono le emozioni che danno la lucidità, la freschezza mentale e le motivazioni per scattare dietro al pallone come una vipera. Pensiamo ai panchinari – conclude Vittori – che hanno il fuoco dentro e bruciano il legno della panchina da tante motivazioni hanno in corpo.

Stagione 2010/2011

E' record: 9 giornate disputate, 90 match giocati e già 77 infortunati, senza contare coloro che dall'infermeria ci sono passati, ma l'hanno già abbandonata, i 13 squalificati e i 'fuori rosa', capeggiati da Antonio Cassano. Regina del 'chiuso per malattia' è, manco a dirlo, la Juventus: 11 assenti, tra cui due portieri e addirittura sei difensori. E proprio il reparto arretrato, in generale, risulta essere quello più colpito con 29 defezioni.

Segue a ruota il centrocampo con 24 elementi e l'attacco con 18. Da non sottovalutare il dato riguardante i portieri: 6. Ciò vuol dire che quasi una squadra su tre è costretta a fare a meno dell'estremo difensore titolare: anche in questo caso, la 'Vecchia Signora' domina con Buffon e Manninger entrambi fuori causa. Da segnalare, poi, le squadre private di un reparto intero: l'Inter non ha praticamente centrocampo (fuori Cambiasso, Stankovic, Muntari e Mariga), mentre

Giampaolo è chiamato a fare i salti mortali per schierare un Catania competitivo in difesa (assenti Terlizzi, Augustyn, Spolli e Capuano). Che dire, allora, dell'attacco del Genoa, privo di Rudolf, Palacio, Sculli e Palladino?

