

GAZZATRAINER UN PROBLEMA COMUNE

LO SPORT PER CHI LO FA

Radio corsa

di LINUS



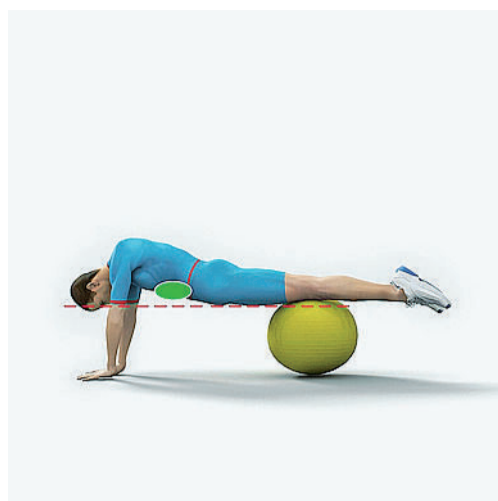
Un Paese che vive di calcio ma non lo canta

C'è una canzone che passa su tutte le radio in questo periodo e racconta di come si può «star lontani dallo stress» fumando un po' e giocando con un famoso videogioco. Fa parte della cultura hip hop citare nomi, marchi e situazioni, però pensavo anche che è una delle pochissime occasioni in cui si sente parlare di calcio in una canzone. Il che è abbastanza singolare in un Paese in cui questo sport è soprattutto metafora di vita.

Non so se per pudore o snobismo, di canzoni dedicate a chi suda dietro un pallone se ne ricordano pochissime. La più poetica, la più citata, è sicuramente La Leva Calcistica di De Gregori, storia di coraggio e disillusioni, mentre più virile, come da copione, è la Vita da Mediano di Ligabue, simbolicamente dedicata a Lele Orioli.

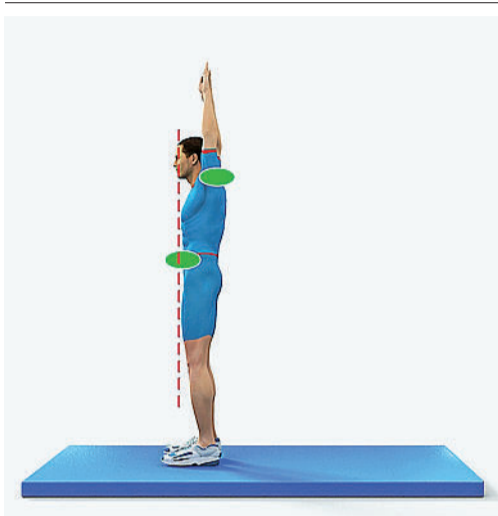
C'è la sfortunata finale di Coppa Campioni dell'86 a fare da sfondo a Notte Prima degli Esami di Venditti, ma qui è veramente poco più che una pennellata. Anche un po' malinconica, visto come è finita. E poi pochissimo d'altro, dalle Notti Magiche su commissione della Nannini e Bennato alla partita di Pallone di Rita Pavone. Dello stesso periodo Eravamo in Centomila di Celentano, con il passaggio memorabile «oh, bella mora, se non sbaglio lei ha visto un Inter-Milan con me». Dove di clamoroso c'è il dare del lei a una sconosciuta chiamandola contemporaneamente «bella mora» e il fatto che le donne andassero allo stadio.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



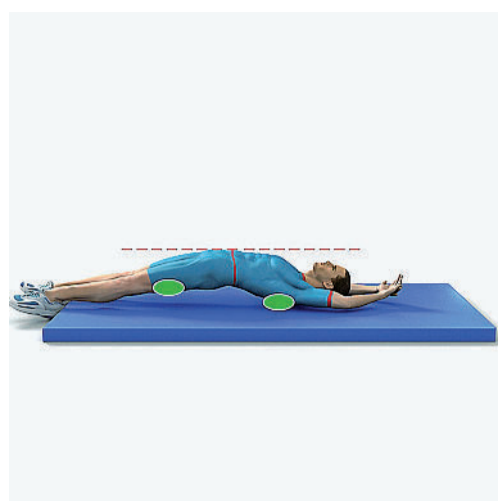
esercizio n.1

Il doppio appoggio prono deve essere mantenuto con la linea orizzontale passante per la gabbia toracica, più alta della linea passante per il bacino. Attiva l'addome



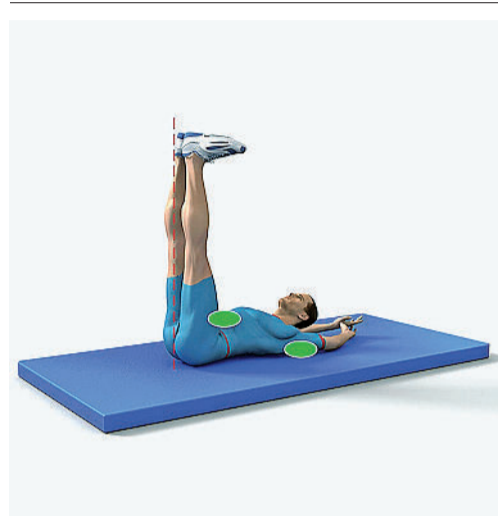
esercizio n.3

Estendere il cingolo scapolo omerale (apertura angolo delle spalle) senza modificare la posizione delle anche avanzate rispetto al bacino (attivazione della muscolatura spalla e dorso)



esercizio n.2

L'azione supina di estensione del bacino, con la linea orizzontale passante per la gabbia toracica più bassa rispetto a quella del bacino, attiva gli ischio crurali (parte posteriore della coscia)



esercizio n.4

Attivazione della muscolatura addominale rispetto all'estensione della catena posteriore; se si avverte contrazione dei quadricipiti, porre un rialzo sotto il bacino e le braccia lungo i fianchi

Se pure l'olimpionica ha il mal di schiena

Fate come la Isinbayeva, «salvata» dal posturologo. «E bastano 20'»

LUCA CASTALDINI

— Siamo tutti come Yelena Isinbayeva e neanche lo sapevamo. Ovvio, mica per ambizione, preparazione fisica o palmarès da regina del salto con l'asta. Uguali alla saltatrice russa perché lei trascorre ore ad allenarsi e noi invece stiamo seduti davanti al computer o in macchina, ma se da bambini, in palestra, la sua come la nostra impostazione posturale sono state sbagliate, lei ha dovuto convivere con il mal di schiena tanto quanto il grande popolo dei sedentari.

Come i grandi «Quando Yelena venne da noi la prima volta, cioè nel 2005, era già una campionessa affermata», spiega Vincenzo Canali (vincenzo.canali@canalisystem.it),

professore di Posturologia applicata all'Università di Parma, nonché per lungo periodo allenatore posturale, oltre alla Isinbayeva, di Giuseppe Gibilisco, Antonietta Di Martino e Stefano Baldini. «Ma pur avendo allora solo 23 anni già doveva convivere con dolori alla schiena e al collo. Perché? I muscoli delle spalle, del bacino e delle gambe lavoravano scollegati, quindi piegava l'asta più di forza, di prepotenza. Era come un righello scolastico, che si fletteva troppo rischiando di rompersi. Allora abbiamo cambiato la sua impostazione e quel tipo di dolori sono scomparsi». E chi non è un atleta professionista come può correggere questo problema e prevenire gli infortuni? «Basterebbero 20 minuti un paio di volte la settimana appena alzati. Gli esercizi sono semplici a patto che si inizi ad "ascoltare" il proprio corpo. Bi-

sogna capire quando effettivamente riusciamo ad attivare i baricentri attivi, ovvero i muscoli addominali e quelli posteriori di spalle e cosce. Sono i 3 anelli deboli della nostra catena muscolare. Se lavorano questi, tutti gli altri fanno altrettanto. Se invece sono rigidi, l'organismo va a sfruttare le cosiddette "zone di recupero della mobilità". Che in questo modo però vengono stressate».

Vietato Canali, ex allenatore della Nazionale di ginnastica artistica e di trampolino elastico, spiega poi che cosa non si deve più fare per riuscire a raggiungere la giusta postura. «Bisogna evitare di andare in palestra solo una volta la settimana a strafare oppure esercitarsi a livello monoarticolare, cioè senza considerare il sistema-corpo ma solo un'articolazione per volta. Altrimenti si rischia di fa-

re come l'idraulico o il muratore che, continuando a ripetere sempre lo stesso gesto, ogni volta aggiunge un piccolo trauma "da carico iterativo". Ci sono anche banali accorgimenti per ridurre l'impatto della quotidianità sedentaria. «Stando seduti in macchina o davanti al computer, il carico sulla schiena aumenta del 50 per cento, quindi uno dovrebbe sempre allungare i muscoli della coscia posteriore e le spalle. Basterebbe avere una corda elastica o il manico della scopa per fare delle rotazioni per aprire le spalle: questo scaricherebbe il peso sulla zona lombare. Perciò, in pausa invece di una sigaretta o un caffè, meglio allungare i muscoli della catena posteriore e delle spalle. Sono sufficienti 3 minuti. Questo dà al cervello l'input di tenere la schiena dritta e non ingobbirsi».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

3 domande a... ENRICO ARCELLI medico sportivo e dietologo

Si può limitare i danni anche mangiando sano e il giusto

E per scongiurare cali, servono fruttosio e isomaltulosio

1 Dal Congresso Mondiale di Medicina dello Sport che si terrà a Roma da oggi a domenica, usciranno novità anche riferite al calcio?

Sì, di sicuro. Si parlerà di fatica e di recupero, di infortuni e di riabilitazione, di campi sintetici e di calciatrici. All'alimentazione, poi, saranno dedicati una sessione nel pomeriggio di domani e soprattutto un workshop nella mattinata di sabato.

2 Proprio per quello che riguarda l'alimentazione, ci sono studi recenti che possono favorire la prestazione dei calciatori?

Alcuni riguardano i criteri per limitare il calo di efficienza che, nell'ultimo quarto d'ora della partita, interessa tutti i giocatori che sono in campo fin dall'inizio e che dipende dal calo delle scorte di glicogeno, la sostanza utilizzata per produrre energia. Fra l'altro, è proprio in quella fase che si segna di più, ossia quasi un quarto dei gol totali. L'allenamento è senz'altro fondamentale, ma conta moltissimo assumere i carboidrati corretti al momento giusto.

3 Quali sono questi carboidrati?

Da 40 a 60 minuti prima dell'inizio del match è utile prendere una o due di quelle gelatine di fruttosio e di isomaltulosio che passano rapidamente dallo stomaco, ma che poi sono assorbite lentamente, aumentando così l'autonomia. Durante l'intervallo, invece, vanno presi carboidrati che garantiscono il massimo assorbimento per minuto, ossia gel di maltodestrine e fruttosio.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



ENERVIT

ENERVITENE[®] SPORT
ENERGIA IMMEDIATA DURANTE LO SPORT

- Energia subito e a lungo grazie al mix fruttosio-maltodestrine.
- Rilascio ottimizzato di energia nei momenti di sforzo più intenso.
- Disponibile nei formati Liquido e Gel.

ENERVIT
Science In Nutrition

enervit.com/italiano

www.enervitsport.com