



CRISI JUVE

I GOL SUBITI

# Juve, ci vuole più occhio

Il Milan e Valentino Rossi allenano la vista: e se i difensori...

**L'optometrista Rapaglia: «Con gli esercizi migliorano campo periferico, velocità di messa a fuoco e "lettura" della profondità di campo. Sempre più sportivi si affidano al visual training»**

**MARCO BO**  
TORINO. Che l'attacco della Juventus non funzioni a meraviglia è un dato oggettivo, lo testimoniano gli zero gol segnati nelle ultime tre partite, qualcosa che non capitava da oltre dieci anni. In realtà i problemi della squadra bianconera emersi nelle ultime tre gare vanno a braccetto con le disarmanti prestazioni della difesa (complessivamente 35 reti). Ultimamente, poi, i due gol presi a Lecce, come le due reti subite in casa con il Bologna e il gol di Gattuso per il Milan sono stati, sostanzialmente, gentili regali della retroguardia bianconera. Riguardare per credere. Incredibile ma vero, nel reparto in cui deve eccellere l'attenzione per ciò che si "muove" nella propria area di rigore, gli avversari riescono a godere di una libertà oggettivamente eccessiva. A volte capita

che i difensori rimangano attratti dalla palla dimenticandosi degli attaccanti che passano al loro fianco, altre, invece, che uno rimanga un paio di metri arretrato vanificando la tattica del fuorigioco. Oppure che le marcature risultino troppo larghe, rendendo complicato il recupero su chi è lanciato a rete. Insomma, poca attenzione e scarsa reattività.

**ALLENAMENTO** Nello sport, per allenare queste due attitudini e aumentare il potere visivo, molti campioni, da alcuni anni, si affidano allo sport vision



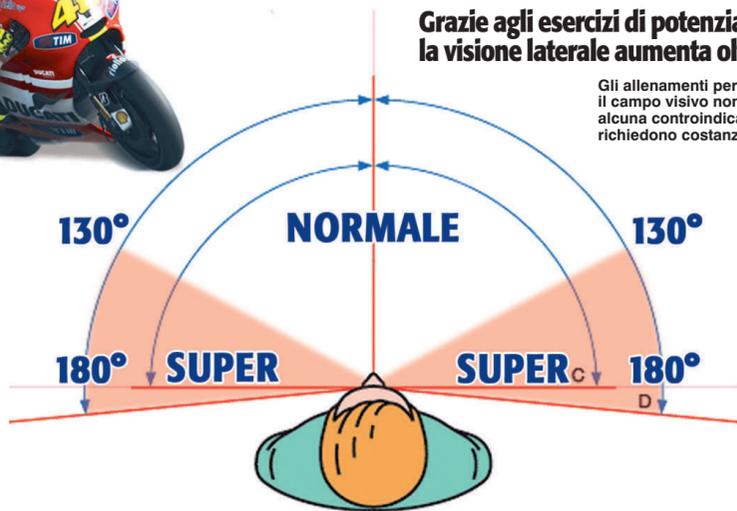
o visual training. Che è una tecnica sviluppata dagli optometristi per migliorare le performance visive. Tanto per fare due nomi di eccellenza che non trascurano questo particolare eccovi serviti quelli di Valentino Rossi e del Milan, che con Milan Lab è attento anche nel verificare la capacità visiva dei calciatori. Sui risultati che può produrre questa tecnica ecco il parere di Silvio Rapaglia, optometrista torinese che da anni lavora con questa tecnica di apprendimento percettivo: «Una buona visione non è solo dieci decimi come si potrebbe pensare. Molte abilità visive concorrono ad avere una visione efficiente che consenta, per esempio, di colpire al meglio la palla al

volto, avere una buona visione periferica dei compagni di gioco, essere coordinati al 100% anche in condizioni difficili. Solitamente i preparatori atletici curano la parte fisica senza preoccuparsi della componente visuperceettiva che aiuta a ottimizzare i tempi di risposta. Nel nostro campo si utilizzano protocolli ed allenamenti specifici per far sì che il sistema visivo nel suo complesso reagisca allo stimolo dei corpi in movimento in tempi più rapidi rispetto a quello che si ha normalmente. Il vedere è una elaborazione dati del cervello e quindi più elaboriamo in tempi ristretti e più il nostro gesto risulterà in simbiosi con quella che è la necessità. Tra l'altro

tutti gli sport, calcio compreso, hanno visto accelerare le azioni negli ultimi anni per cui la reattività ha assunto una rilevanza maggiore. Ma come dicevamo prima, sono diverse le componenti che contribuiscono a un buon potere visivo. Per esempio una corretta percezione della profondità di campo permette di individuare le perfette distanze e "leggere" al meglio un'azione che si subisce in contropiede dove occorre capire il tempo di uscita: quanto si è in vantaggio o svantaggio rispetto all'avversario a cui si deve contendere il pallone. Ma non solo, un pallone da colpire di testa dopo un lungo cross o da respingere o bloccare con le mani se si è portieri. Tutte performance perfettibili

con il lavoro grazie ad allenamenti specifici. Come per esempio i tempi di messa a fuoco. E' un po' come dotare un computer di un software più potente dove l'hardware sono gli occhi e la coordinazione del corpo con gli stessi».

**TUTTI GLI SPORT**  
L'allenamento degli occhi è ormai una realtà conosciuta e applicata in diverse discipline. «Il vantaggio è evidente per cui si sono avvicinati a questa tecnica svariati campioni di sport differenti tra loro. Assi del golf, tennis, motociclismo e calcio stesso. Con test specifici si calcolano le diverse performance visive e poi si ritaglia su misura dell'atleta il programma più adatto per migliorare quelle che oggettivamente sono le sue carenze o le aree in cui è necessario progredire». Domani sera, contro il Cesena, la Juventus per non perdere dovrà innanzitutto evitare i regali gentilmente offerti dalla difesa agli avversari come successo con Lecce, Bologna e Milan. Servirà dunque massima attenzione da parte di Chiellini e compagni di reparto. Il concetto è elementare: meglio non guardare solo la palla ma anche gli avversari. Marcare a zona non significa essere esenti da responsabilità dirette sugli avversari. Altrimenti ci si trova subito in salita.



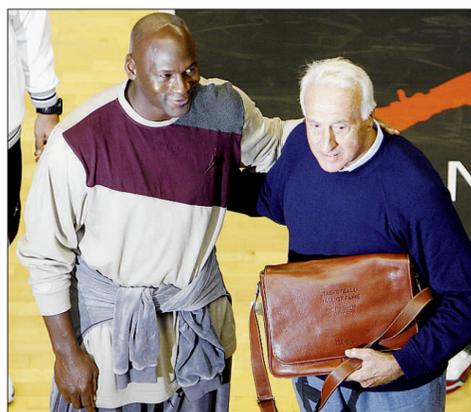
**MA E' ANCHE UN PROBLEMA DI TESTA**

## «In difesa lo stress è sempre più forte»

**Gamba, ex ct del basket e dt di Psicospport: «Da noi vengono calciati, nuotatori e ciclisti di serie A. L'obiettivo è trasformare l'ansia in un'arma a favore»**

TORINO. In uno sport sempre più milionario, grazie a sponsor, investimenti e soldi legati a bonus, inevitabile che lo stress possa prendere piede a 360°. E l'ansia viaggia a tutti i piani, dall'amministratore delegato del grande club all'atleta a cui si chiede di battere un record piuttosto che segnare un gol da cui magari dipendono montagne di euro o dollari. L'evoluzione ha gonfiato conti in banca, sicuro, ma non solo. Così, dello sport a livello professionistico, ha iniziato a occuparsi il mondo della psicologia. Ecco spiegato il plotone di psicologi che negli ultimi due decenni si sono specializzati nelle problematiche sportive

ospitando sui propri lettini mezzi campioni, campioni e campionissimi. Il momento no della Juventus, per esempio, lo dicono un po' tutti, giocatori in primis, è anche un problema di testa. E allora, per comprendere meglio la complessa problematica, è interessante ascoltare il parere di Sandro Gamba, ex ct del basket azzurro e ora direttore tecnico di Psicospport, un Centro che lavora con squadre a atleti per ottimizzare la performance agonistica consentendo loro di dare il meglio se, allontanando tensioni e paure. «Nello sport moderno le pressioni aumentano costantemente per cui è quasi naturale il fatto che ora molti si rivolgano a operatori come noi per migliorarsi. A Milano lavoriamo con ciclisti, nuotatori e anche calciatori di serie A. Alcuni vengono di loro spontanea volontà senza che magari la società ne sia al corrente, altri invece sono indirizzati da noi proprio dai club di appartenenza. L'obiettivo



Sandro Gamba insieme a Michael Jordan: muscoli e testa da n° 1

è sempre lo stesso: liberare l'atleta dall'ansia e dalla paura che nel momento della performance può penalizzare il potenziale. Il risultato pieno lo si ottiene quando si trasforma l'ansia in un'arma a proprio favore».

**SOTTO I RIFLETTORI E** allora come non pensare al particolare momento della Juventus, che dopo

aver raggiunto una dimensione in linea con le aspettative ha iniziato a balbettare. Sia a livello psicologico che tecnico, con soprattutto la difesa sul banco degli imputati. «In uno sport di squadra come il calcio, il reparto maggiormente sottoposto alle tensioni è sicuramente la difesa. Quando le cose vanno male è normale che i difensori entrino in campo

con la paura di perdere, di sbagliare l'intervento, di perdere il posto. E' dove si rischia lo svantaggio, ovvero il gol, che il peso degli errori è maggiore. Per non parlare del portiere, un ruolo delicatissimo. Per quanto riguarda la Juventus, poi, mi sento di dire che uno dei problemi maggiori sono i difensori esterni. Troppe volte i loro interventi non sono sufficienti per contrastare le ali avversarie che si trovano così nella condizione di crossare con una certa comodità. Io quando allenavo a basket sono sempre stato un difensivista. Inutile fare 80 punti se poi ne prendi 81. Ricordo di aver allenato per tre anni a Torino la China Martini a fine Anni 70 e presi in mano una squadra eterogenea che in due anni aveva l'obiettivo di salire in A1. Ci riuscimmo al primo colpo ma l'inizio fu difficile, anche e soprattutto perché la difesa non funzionava bene. E nella pallacanestro è più complicato perché in una

stessa partita cambi magari sei o sette sistemi difensivi. Per risolvere il problema iniziai a dedicare tre quarti degli allenamenti proprio al reparto difensivo concentrando sui vari moduli. In realtà questo lavoro ha una duplice funzione: da una parte allenare i giocatori ai movimenti giusti, dall'altra li solleva psicologicamente dalle loro ansie perché si convincono di diventare più forti grazie al surplus di lavoro e quindi entrano in campo meno tesi. Nel calcio poi c'è un problema in più: che è il finto turn over. Quando un giocatore sbaglia e la gara dopo viene escluso dai titolari in nome del finto turn over questo viene ammazzato psicologicamente. Servirebbe un'altra mentalità da parte di tutti. Purtroppo nel calcio il cambio, anche durante la partita, viene percepito come una punizione o una bocciatura e non è necessariamente sempre così».

M.BO

**I 3 PECCATI DIFENSIVI**

## Attratti dalla palla ci si scorda l'uomo



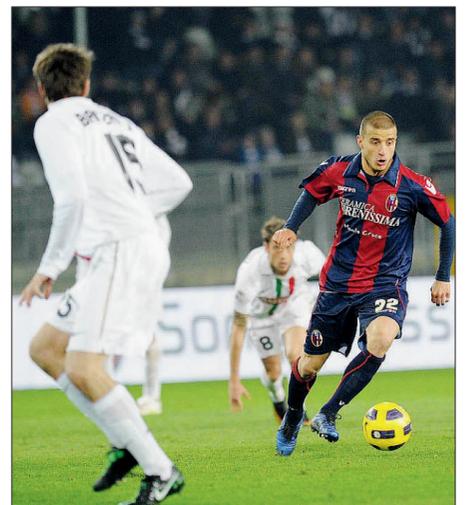
Troppe volte i difensori della Juventus, schierata a zona, sembrano più attratti dalla palla che dagli avversari da marcare perché entrati nella porzione di campo di competenza. Nella sconfitta di Lecce, per esempio, il primo gol è stato realizzato da Mesbah che ha saputo infilarsi sulla fascia difensiva destra della Juventus sorprendendo Sorensen più che altro preoccupato dalla verticalizzazione del pallone

## Non sempre in linea E salta il fuorigioco



Non sempre la linea del fuorigioco della difesa bianconera funziona. In occasione del primo gol preso in casa col Bologna, Bonucci si fa sorprendere circa un metro e mezzo dietro ai due compagni consentendo a Di Vaio di sfruttare l'imbucata di Mutarelli che riceve in posizione regolare. Vedere con la coda dell'occhio la posizione dei compagni è fondamentale per poter ottimizzare la tattica dell'offside

## Marcature larghe avversari in libertà



Un altro dei difetti diventati quasi cronici della difesa juventina è quello di non marcare in maniera assillante gli avversari, soprattutto quando si inseriscono dalle fasce. Consentire agli attaccanti di partire palla al piede a volte significa andare subito in sofferenza perché non sempre si riesce a recuperare lo spazio concesso "gratuitamente" senza andare in affanno e perdere la posizione ideale

## A Bologna si riunisce la Champions medica per parlare di infortuni

TORINO. Una Champions League con la Juventus, ma soltanto a livello medico. Nel fine settimana si terrà infatti a Bologna il congresso internazionale sul tema della salute del calciatore, a cui parteciperanno 132 relatori, tra cui i responsabili degli staff sanitari e preparatori atletici di Milan, Inter, Juventus, Real Madrid, Barcellona, Manchester United e Bayern, oltre che i luminari della Fifa, che da anni dedica risorse ed energie a

programmi di prevenzione: l'ultimo, il FIFA 11+, stima di poter prevenire il 30 per cento degli infortuni in campo.

**PROGRAMMA** Otto le sessioni, articolate tra domani e domenica. Ampia la scelta dei temi: dagli infortuni del ginocchio a quelli della caviglia, dai traumi muscolari alla condropenia nell'ex calciatore, dalle tendinopatie alle patologie da sovraccarico. Stasera il presidente del comitato medico Fifa

Michel D'Hooghe e Jiri Dvorak, presidente di F-Marc, conferiranno all'Isokinetic il riconoscimento di "centro di eccellenza". Lunedì scenderanno invece in pista preparatori atletici, allenatori ed ex calciatori, che daranno vita al simposio su «Allenamento e prevenzione degli infortuni nel calcio». Tra i relatori il presidente dell'Assoallenatori, Renzo Ulivieri, e gli ex calciatori Gianluca Pagliuca e Beppe Signori.