Zeitschrift: Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 47 (1990)

Heft: 8

Artikel: Razza campione

Autor: Liguori, Vincenzo

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-999929

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

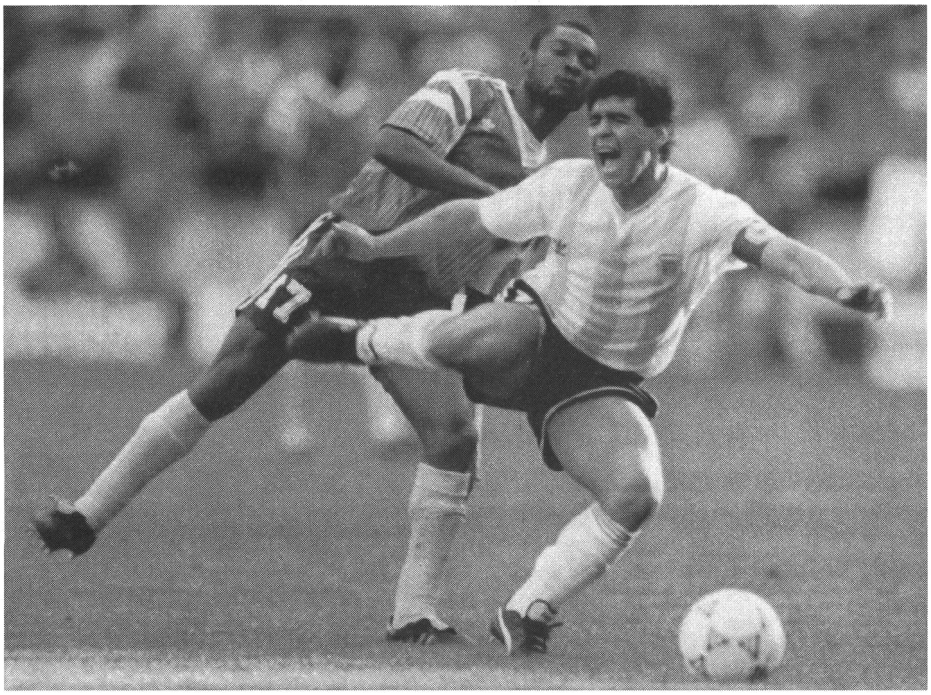
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 16.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Razza campione

di Vincenzo Liguori



Maradona: bersaglio dei picchiatori di mezzo mondo. *(foto Keystone)*

Odiato dai più, osannato da pochi, picchiato come non mai, ancora una volta Diego Armando Maradona è risultato protagonista e vincitore (im)morale ai recenti mondiali di calcio d'Italia. Protagonista e vincitore, perché di trascinare una nazionale di mercenari, ridotta a pezzi, fino alle soglie della riconquista della Coppa del mondo. Immorale, per quella mano galeotta che ancora una volta ha danzato nell'area di rigore, questa volta a salvare dell'ignominia della sconfitta tirando fuori dalla propria porta una palla che viaggiava sicura verso la rete. Immorale anche per quella rissa strapaesana, con calci e botte date ad un oscuro guardiano romano, reo di aver osato intralciare le sguaiate esibizioni su Ferrari sgommante di Maradona fratello. L'argentino ci ha abituato a cose anche peggiori nel passato. I fischi che lo hanno accompagnato quando giocava lontano da Napoli, non hanno tuttavia potuto cancellare l'immagine di un grande campione.

Noi preferiamo ricordarlo così, per alcuni numeri di alta classe esibiti di fronte ad avversari esterefatti. Quello slalom tra la difesa brasiliana attonita ed incupita, coronato dal magico assist per il biondo Caniggia, che ha rispedito i cugini sudamericani a casa. O per quella girata a volo dal limite dell'area di rigore nella partita contro gli azzurri, che solo il divino Zenga è riuscito a sventare. Protagonista nel bene e nel male, sempre con uno stuolo di cronisti alle calcagna fuori del campo, e sul terreno di gioco a beccare colpi proibiti dai difensori incarogniti di mezzo mondo. Mai giocatore di calcio è stato picchiato in maniera altrettanto scientifica di Maradona. Eppure azzoppato, con una caviglia grossa come un pallone dopo i calcioni ricevuti nella partita contro la Romania, sempre sofferente per dolori alla schiena, Maradona è stato ancora capace di seminare il panico tra le difese avversarie, risultando ancora una volta l'elemento chiave di una Argentina altrimenti condannata a svolgere il ruolo di nobile decaduta. Probabilmente con un altro arbitraggio nella finale, «el pibe de oro» avrebbe di nuovo portato a casa, per la seconda volta consecutiva, una Coppa del mondo ambita da squadre dotate di collettivi ben più solidi.

Il segreto del pibe de oro

Ma cos'è che fa di Maradona il giocatore di calcio migliore al mondo? C'è un segreto che custodisce agli occhi dei profani e che lo fa appartenere alla razza campione? Vediamo insieme di svelare alcune caratteristiche fisiologiche che fanno dell'argentino un individuo nato per dare calci alla palla.
Innanzitutto, come rilevano gli esami approfonditi cui Maradona è stato sottoposto all'Istituto di scienze dello sport del CONI di Roma, ci troviamo di fronte ad un individuo normolineo, dunque di corporatura regolare e muscolatura robusta. Quello che lo differenzia da un atleta di media caratura, è un fattore genetico: il corredo di fibre muscolari bianche, dette anche «veloci». Si tratta di un particolare tipo di fibre che compongono la muscolatura di sportivi particolarmente dotati nella velocità e nello sprint. La dotazione personale è un fatto di nascita, genetico quindi, solo parzialmente influenzabile dall'allenamento. Il fatto che i muscoli di Maradona abbiano un'alta percentuale di fibre rapide, gli consente una straordinaria velocità di esecuzione negli spazi ristretti, la possibilità di rapidi, bruschi ed improvvisi cambiamenti di direzione, il guizzo insomma che permette di liberarsi dell'avversario nel dribling e di andare all'assist ed al tiro.

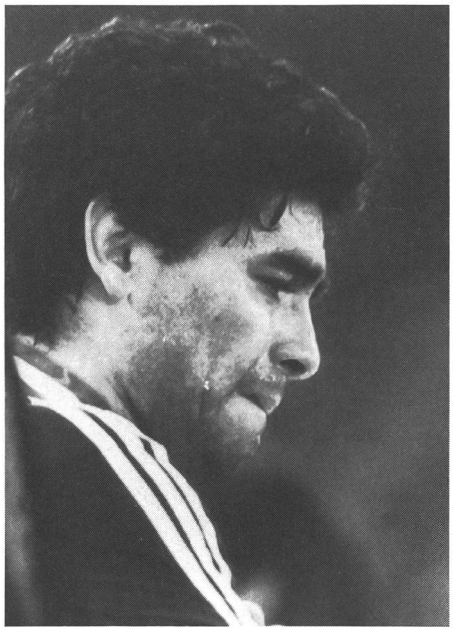
Una batteria sempre carica

Alla capacità di produrre accelerazioni e rapidi cambiamenti di direzione negli spazi ristretti, Maradona accompagna uno straordinario senso della posizione e visione di gioco. Anche per queste qualità occorre essere dotati da madre natura. Indubbiamente l'argentino possiede una capacità neurologica di integrare a livello cerebrale le informazioni che gli giungono dagli organi sensitivi (vista in

primo luogo), e di renderla in impulsi per la motricità muscolare. Ne risultano passaggi calibrati millimetricamente, compagni di squadra liberati al tiro con intuizioni geniali, un senso di posizione ed un coordinamento spazio-temporale eccezionali.
Pochi sanno dosare i palloni come lui, oppure cogliere con largo anticipo rispetto agli avversari la posizione dei compagni che si smarcano.
I muscoli di Maradona hanno un altro pregio; quello di essere dotati di un sistema di rifornimento energetico con capacità anaerobica alattacida e lattacida superiore alla media. Il fatto di poter lavorare in anaerobiosi, grazie all'utilizzo del sistema energetico di pronto utilizzo e che non richiede un apporto costante di ossigeno, gli permette in pratica di far «girare» sempre al massimo i muscoli, anche se solo per pochi secondi. È un po' come avere degli accumulatori o una batteria di riserva sempre in carica, capace quindi di far girare il motore senza bisogno di benzina, senza dover necessariamente ricaricarla.
Altra «perla» fisiologica del capitano dell'Argentina è la straordinaria elasticità muscolare, dote che accresce le sue capacità di cambiare direzione rapidamente e di impostare movimenti rotatori ed angolari del tronco. Il tutto è accompagnato da una coordinazione motoria che consente controllo di palla e dribling in spazi ristrettissimi.

Il doping endogeno

Tanti si chiedono come faccia Maradona a scendere in campo e ad essere sempre disponibile per la squadra, pur essendo preso di mira scientificamente dai calcioni di difensori che lo stendono regolarmente. L'argentino, nella cui ormai lunga carriera, è calciatore che ha saltato pochissime partite a causa di infortuni. In Italia è risultato oggetto di falli a ripetizione, collezionando il record in fatto di atterramenti e di punizioni fischiate a suo favore (oltre 50). Eppure ha giocato tutte le partite, anche se fisicamente menomato.
Il segreto di Maradona è nella straordinaria capacità di secernere naturalmente delle endorfine. Si tratta di sostanze, appartenenti alla famiglia degli oppiacei, che vengono secrete naturalmente dall'organismo quando questo produce uno sforzo fisico o un intenso lavoro muscolare. È grazie alle endorfine che si avverte quella sensazione di benessere fisico, dopo aver praticato uno sport a livelli di impegno elevato. Le endorfine sono come una droga, tanto che è conosciuta una sindrome da astinenza da sport, che colpisce coloro che sono costretti a tenersi lontano dall'attività sportiva, per un certo periodo, a causa di un infortunio. In questi individui interviene una depressione, un malessere fisico reale, che scompare solo alla ripresa degli allenamenti.



La tristezza di un vicecampione del mondo. (foto Keystone)

Maradona, grazie ad una accresciuta produzione naturale di enforfine, è in grado di sopportare in maniera straordinaria il dolore. Proprio come se facesse una puntura di morfina prima di ogni partita. Le endorfine lo aiutano a sopportare il dolore derivantegli dalle cariche e dai colpi degli avversari. Questo fatto, unito alla straordinaria elasticità muscolare che gli permette di amortizzare ed assorbire i colpi degli avversari, gli consentono di giocare anche in condizioni fisiche menomate.

La psicologia del campione

La classica ciliegina sulla torta del campione viene dalle caratteristiche psicologiche di Maradona. Come altri sportivi di alto livello, «el pibe de oro» dispone di un'attitudine particolare a trattare le informazioni in campi di percezione differenti. Come dimostrato da alcuni psicologi francesi, i campioni nello sport possegono la capacità di focalizzare la loro attenzione al momento dell'evento e dell'azione, cioè in questo caso della partita, è di controllare l'ansietà pre-gara. Se si riflette sul clima ostile che Maradona ha incontrato negli stadi italiani dove, (fatta eccezione per Napoli che è la sua città di adozione) veniva accompagnato da un coro incessante di fischi e di insulti feroci ogni volta che toccava palla, si rimane meravigliati dalla capacità avuta nel controllarsi e nel continuare a tessere il suo gioco. I fischi, anzi, sembravano quasi galvanizzare ed aumentare la sua determinazione.
Maradona ha dimostrato quindi di sapere controllare i momenti di stress e di saper recuperare con momenti di distensione (vedi anche la sua lunga vacanza Argentina a pesca di dorados nell'estate dell'anno scorso, prima dell'inizio del campionato italiano). Il più forte giocatore di calcio al mondo ha la mentalità del vincente, contro tutte le avversità. È una dinamica psicologica che si nutre di ambizione, di desiderio di riuscita e di riscatto, di voglia di combattere e di aggredire l'avversario distruggendolo. Il tutto condito da un grosso culto della personalità e di una autostima ed apprezzamento di sé. Si tratta per lo più di doti mentali innate.
Il vincente ha la capacità di agire sul tempo e di piegarlo, di agire sullo spazio rompendo i limiti spaziali. Anche le disgrazie vengono integrate e utilizzate nella costruzione della strategia di successo. Con il successo, proprio come è avvenuto per Maradona, il vincente impara non solamente a gestire le situazioni a lui favorevoli, ma a cercare e motivare gli altri (in questo caso la squadra) perché lottino anch'essi con determinazione per raggiungere la vittoria.

L'aiuto della medicina

A riportare Maradona ad uno stato di forma eccellente ha comunque contribuito anche la medicina. Ancora una volta un nome su tutti, quello del professor Antonio Dal Monte, direttore dell'Istituto di scienze dello sport del CONI di Roma. Dal Monte ha esaminato le caratteristiche fisiologiche e biomeccaniche del campione argentino. Attraverso un accurato studio delle abitudini alimentari, ha concepito un regime dietetico che ha portato Maradona a perdere otto chilogrammi di peso. Il Diego visto ai mondiali sembrava altra persona rispetto al panzarotto rotondetto rientrato dalle vacanze argentine l'autunno scorso. Gli otto chili persi erano soprattutto grasso inutile. Il segreto è una alimentazione povera di grassi e non troppo ricca di proteine animali. Preferenza invece a carboidrati complessi, come la pastasciutta e a tisane disintossicanti. Un allenamento concepito su misura ha completato la ricostruzione fisica del campione. Il connubio felice tra scienza e doti naturali ha funzionato ancora. □