

ZEMANEIDE: TANTA CORSA PER "ARRIVARE PRIMA E MEGLIO" SUL PALLONE

25 Luglio 2011

PESCARA - Zdenek Zeman è l'allenatore meno giovane di tutti quelli che sono in panchina questa stagione di Serie B. Se l'età non assicura la saggezza, quanto meno dona esperienza e il boemo ne ha da vendere.

Nel calcio non si inventa nulla. Gli schemi, ormai sono quelli e sono tutti conosciuti. Anche un allenatore del campionato di Eccellenza sa disporre la squadra secondo i vari moduli e sa controbattere a quelli degli avversari.

Molti tra i tifosi sono in grado di disquisire sulle varie tattiche di gioco, ma c'è una realtà assoluta che Zeman conosce e che gli altri fanno finta di non sapere o, perlomeno le danno scarsa importanza: è la corsa.

È indubbio che se tu corri bene, anche se trovi un avversario più tecnico, lo superi arrivando prima sul pallone, e se ci arrivi bene, hai anche il tempo di gestirlo meglio.

Se moltiplichiamo la capacità della corsa per dieci, vuol dire che puoi contare su una squadra che "arriva prima e meglio" sul pallone rispetto agli avversari.

Il problema è che di solito i giocatori, anche se giovani, sono pigri e rifiutano il peso della corsa soprattutto nella preparazione estiva e preferiscono farti vedere quanto sono bravi nel palleggio o in altre leziosità del calcio.

Ma la partita è fatta di corsa, di sacrificio, di resistenza e Zeman conta molto su questo aspetto e i ragazzi lo seguono perché la richiesta di sacrificio arriva da un "Santone del calcio" a cui è difficile rispondere con la prigrizia perché, altrimenti, esci fuori dal gruppo.

È questo il principale motivo, credo, per cui Zeman preferisce allenare i giovani che hanno meno "vizi consolidati" e lo seguono con maggiore disciplina e con voglia di crescere.

Che la corsa sia alla base di ogni attività di gruppo lo confermano studi importanti che hanno dimostrato che la corsa fa bene al cuore, migliora l'efficienza cardiaca e circolatoria grazie all'immissione in circolo sotto sforzo di sostanze vasodilatatrici.

Queste sostanze svolgono la loro azione sui muscoli e sulle arterie: i vasi arteriosi, grazie all'azione di vasodilatazione, aumentano di calibro e mantengono questa dilatazione anche con il cessare dell'attività fisica; il sangue circolante, quindi, incontra meno resistenze nei vasi e tutto ciò favorisce l'abbassamento della pressione arteriosa.

Alcuni studi americani hanno evidenziato che correre aumenta il valore di Hdl (colesterolo buono) del 14-15 per cento e porta a una diminuzione dei trigliceridi. Il colesterolo buono ha la funzione di "spazzino" nei confronti del colesterolo Ldl, definito cattivo perché tende a depositarsi sulle pareti interne dei vasi, ostruendo il lume vasale ed ostacolando il flusso sanguigno che alla salute.

Altro effetto benefico della corsa è quello di ridurre gli zuccheri circolanti nel sangue.

Altro problema è come correre, perché, personalmente, ho notato che molti atleti professionisti, non sanno correre bene.

Ho notato anche che quando fanno gli esercizi ginnici li in modo non giusto e con risultati minori rispetto a coloro che li eseguono bene.

Ognuno di noi corre assumendo un suo stile, infatti non esiste una posizione standard, ma certo rispettare alcune regole aiuta a evitare inutili rischi.

Ideale è correre con i muscoli del collo rilassati e tenere la testa in una posizione fissa, non troppo avanti o troppo indietro.

Le spalle devono essere decontratte, il busto leggermente inclinato in avanti per riuscire a correre in scioltezza. La posizione corretta evita certamente alcuni danni e dolori agli arti, ma anche chi corre in modo corretto non è immune da alcuni piccoli

fastidi evitabili con semplici accorgimenti.

Quei dolori muscolari tardivi, che si manifestano il giorno dopo alla coscia e al polpaccio, scompaiono spontaneamente, ma migliorano più velocemente se la parte viene massaggiata, se viene eseguito lo stretching.

I crampi, che sovente interessano il polpaccio, la parte posteriore della coscia e il piede, provocati da una mancanza di sali persi con il sudore, possono essere evitati facendo uso di preparati salini specifici e bevendo molto.

Tutte cose che si conoscono, ma stranamente, i giocatori prendono alla leggera. La lezione di Zeman è anche questa: ha insegnato ai suoi ragazzi che correre fa bene, ma fa meglio se si corre in modo giusto.

Poi arriva il pallone e arrivano gli schemi. Resta comunque il fatto certo che se corri più del tuo avversario hai maggiori possibilità di superarlo e di annullare l'eventuale gap tecnico che esiste in tuo sfavore.

Il Pescara di quest'anno, è certo, correrà più degli avversari e lo farà prima. L'inizio del torneo sarà sicuramente più "veloce" di quello delle altre squadre.