

# LA PRIMA PALESTRA È LA NATURA (PER ALLENARSI COME RONALDO)

Risvegliare i sensi, e con essi anche il proprio **cervello**. È l'obiettivo del **metodo Ants**, l'innovativo **sistema** di allenamento ideato da Daniele Tognaccini, nuovo **preparatore** atletico della Juventus

di Roberto Copello

**S**port, ma senza ammazzarsi di fatica. Wellness, ma senza soffocare nell'umida calura di un hammam. Fitness, ma senza la noia claustrofobica di una palestra. E come colonna sonora? Niente auricolari né altoparlanti che sparano musica a palla, ma il fruscio del vento fra gli alberi, il trillo di un uccellino, il calpestio dei propri passi nel bosco.

«Fatti non foste a viver come bruti» verrebbe da dire, citando Dante. E nella Toscana del grande poeta, fra le verdi colline di Figline Valdarno, va in scena il tentativo di allenare i propri sensi, restituendo armonia all'attività fisica e aiutando il cervello a rimanere attivo. Un'idea concepita da uno che di preparazione atletica e mentale se ne intende: Daniele Tognaccini, creatore e direttore per quasi 20 anni del Milan Lab (la struttura hi-tech della squadra rossonera) che, nel prossimo Campionato, metterà le sue

competenze al servizio del suo vecchio amico Maurizio Sarri, il neo allenatore bianconero cresciuto anch'egli nel Valdarno. Proprio qui, lontano da Villar Perosa e dallo Juventus Stadium, Tognaccini ha avviato un progetto che aveva molto a cuore, rivolto non ai campioni ma alla gente comune: una filosofia di benessere basata sull'attività nella natura, un innovativo metodo di allenamento da lui ideato con Human Company (gruppo leader nel turismo open air con sei strutture all'avanguardia in Toscana, Veneto e Lazio) e che, non a caso, si chiama Ants, Active nature training sense. Obiettivo, proporre esperienze sensoriali utili a mantenere la neuroplasticità, o plasticità cerebrale. Che il cervello possa modi-



Daniele Tognaccini, 55 anni, toscano, ideatore di Ants, è stato fino al 2018 il «mago dei numeri» di Milan Lab, dove analizzava i dati degli atleti con l'intelligenza artificiale. Dal Campionato 2019-2020 lavorerà per la Juventus.

Il Norcenni Girasole Village di Figline Valdarno è una palestra a cielo aperto. Entusiasmante il percorso creato per correre nel bosco su un morbido e profumato fondo di cippato, legno ridotto in piccole scaglie.



Una partita di beach volley, un giro nella campagna del Chianti su una e-bike con pedalata assistita. Durante un Ants Day il benessere individuale è ricercato attraverso attività sempre leggere e gradevoli.

### 3 PRINCIPI DI ANTS

- 1 All'aperto, non in palestra.**  
Correre, pedalare, o solo camminare. La natura è imprevedibile e obbliga corpo e cervello a restare plastico e flessibile.
- 2 Muoversi divertendosi.**  
Il benessere nasce dal piacere, non dal dovere. Per questo è importante «giocare», praticando attività che producono endorfine.
- 3 Mangiare sano e... al buio.**  
Per colazione, frutta secca, semi, spremute, yogurt, muesli, brioche integrali. Poi si pranza bendati, indovinando i sapori.





Partecipare a un Ants Day costa 65 euro a testa, inclusi i pasti e l'uso delle attrezzature, con il team Ants a disposizione.

E il Norcenni Girasole Village offre possibilità di soggiorni di ogni livello: dalle belle case mobili Greeny (costruite secondo la bioedilizia) ai raffinati appartamenti in stile toscano di Villa Norcenni. [humancompany.com](http://humancompany.com)

ficarsi in base alle necessità è fondamentale per l'efficienza fisica, l'apprendimento, la memoria, lo sviluppo e la rigenerazione cerebrale. Ma è qualcosa che la routine della vita odierna sta logorando. «Il cervello è come una spugna: bisogna bagnarla tutta, se ne bagna solo una parte resta secca l'altra», è la provocazione di Tognaccini. «Purtroppo oggi si vive chiusi dentro scatole, dopo i 10-12 anni di età non s'impara più nulla di veramente nuovo. Per questo bisogna stimolare il cervello: con cibi sconosciuti, odori strani, movimenti mai fatti prima». Certezze maturate in 20 anni di lavoro

con molti campioni desiderosi di migliorarsi (Seedorf e Maldini su tutti), ma anche con altri meno disponibili, vedi certi brasiliani... «Al Milan Lab abbiamo fatto 2 milioni di test. I calciatori migliori non erano quelli più forti, elastici o veloci, ma quelli più bravi a raccogliere dati dall'esterno e a reagire in modo adeguato, perché avevano entrate sensoriali molto efficienti. Parlo di tre tipi di sensori: quelli che abbiamo nella pelle, quelli nell'orec-

chio (è il sistema vestibolare a rappresentare al cervello il corpo nello spazio), quelli negli occhi (la visione dà al cervello il 50% del lavoro). Quindi bisogna allenare ciò che sta prima del sistema nervoso centrale, non dopo. È in questo modo che al Milan alcuni ragazzini sono diventati dei campioni».

Sì, ma come applicare quest'idea a chi non ha gli obiettivi di un atleta professionista? Come vincere lo scetticismo e le resistenze di chi già obietta: «Ma come? Non riesco neppure a fare le scale, sono stanco già appena sceso da letto, e qui mi si vuol far camminare, correre, pedalare, giocare a volley, fare ginnastica?» In realtà, un tipico Ants Day, sperimentabile al Norcenni Girasole Village di Figline Valdarno, è semplice e gradevole. Inizia con un po' di frutta secca che

Alcuni sport, come il calcetto (qui a lato), il basket, il tennis e la danza possono creare o peggiorare i problemi alle articolazioni e alla muscolatura.



Testa del femore

Coppa acetabolare



fornisce la prima energia. Seguono una passeggiata o corsetta nel bosco per risvegliare i sensi (consigliate le Five Fingers di Vibram, che danno l'illusione di essere scalzi), una colazione più corposa e sana, qualche esercizio dove scopri anche com'è rilassante stare a testa in giù, quindi divertenti partite di beach volley e di beach tennis in cui torni un po' bambino. Il pranzo è un'altra sfida: mangi bendato, provando a indovinare che cosa metti in bocca. Nel pomeriggio, una tecnologica e-bike Bianchi, con pedalata assistita di ultima generazione, consente anche a chi non è allenato di esplorare la campagna toscana, su e giù fra vigneti e colline, con un pizzico di adrenalina nelle discese («La mountain bike obbliga a trovare sempre nuovi equilibri, non c'è nulla di meglio per attivare il sistema vestibolare», è convinto Tognaccini). L'Ants Day si conclude con un ultimo risveglio sensoriale: una degustazione di Chianti Docg nella cantina della Tenuta La Palagina, azienda agricola nell'orbita della stessa Human Company. E, a fine giornata, chi la mattina era stressato, stanco e diffidente appare un'altra persona, fino a sentirsi addosso l'energia di un campione di serie A. Soprattutto, si porta via l'idea di poter prendere in mano le sorti del suo benessere, qualcosa di così individuale che, come conclude Tognaccini, «dipende solo da se stessi, mai da istruzioni per l'uso». L'unica istruzione, semmai, è dimenticare il tapis roulant...

©Riproduzione riservata

ATTENZIONE  
A ROTAZIONI E  
**SALTI.**  
POSSONO  
AGGRAVARE LA  
SITUAZIONE

## QUANDO LE OSSA FANNO I CAPRICCI

È un problema serio per molti atleti professionisti e amatori. Ma il conflitto femoro-acetabolare affligge anche molti pazienti comuni. Ecco come affrontarlo

«**E**ro al terzo anno di medicina, e da sette anni ero anche nella Nazionale Usa di karate. Ogni giorno dovevo entrare in ospedale ma mi invitarono in Russia per una gara internazionale. Compresi che dovevo scegliere: alla fine decisi di diventare un bravo chirurgo ortopedico, in grado di aiutare gli altri a continuare a competere». Il dottor Derek Ochiai, americano di origini nipponiche, è un chirurgo ortopedico specializzato nella chirurgia artroscopica dell'anca. In particolare, è fra i maggiori esperti nell'operare una patologia dolorosa e invalidante, assai frequente fra gli sportivi come fra gli adulti attivi fra i 20 e i 40 anni. Si tratta delle lesioni del labbro acetabolare dell'anca causate dal conflitto femoro-acetabolare (FAI), cioè lo sfregamento della testa del femore contro il labbro dell'acetabolo, l'incavo laterale dell'osso iliaco. Dovuta a volte da cause predisponenti, altre volte dall'impatto continuo cui sono sottoposte articolazioni e muscolatura, il FAI può mettere a repentaglio la carriera di uno sportivo, come è accaduto di recente al tennista scozzese Andy Murray, ma rende difficile la vita anche a tanti pazienti comuni. Quali sono le attività sportive più a rischio per l'anca? «Ogni sport che prevede salti e rotazioni», spiega Ochiai, che al Nirschl Orthopaedic Center di Arlington, vicino a Washington DC, ha restituito ai campi di gara parecchi atleti d'élite.



Sembra un trapano, ma «perfora» il dolore. Theragun è un massaggiatore portatile che raggiunge i muscoli doloranti in profondità. La versione G3PRO è già usata da atleti e fisioterapisti in 40 paesi. Ora il più leggero e portatile Theragun liv (299 euro) rende la terapia a percussione disponibile a chiunque.

«Il calcio, il football americano, il basket, il tennis, la lotta. Ma anche la danza, attività che causa all'anca uno stress maggiore di qualsiasi sport. Uno sport poco traumatico? Lo sci di fondo».

Che cosa fare per evitare il FAI, o per curarla? «Anche se sono un chirurgo, ho un approccio molto conservativo con chi presenta danni ai labbri acetabolari», spiega Ochiai. «Prima di arrivare all'operazione, consiglio di rivolgersi a un bravo fisioterapista. Quando il dolore non consente la terapia fisica, posso praticare un'iniezione di cortisone. Se però il paziente non migliora, non resta che la chirurgia artroscopica dell'anca».

In questo campo, il dottor Ochiai ha perfezionato la tecnica messa a punto da un pioniere come lo svizzero Reinhold Ganz, e opera il FAI in artroscopia nel modo meno invasivo possi-

bile. In particolare, se un tempo era pratica abituale rimuovere il labbro consumato dell'anca, il dottor Ochiai invece punta sempre a cercare di ripararlo o di ricostruirlo. E dopo l'opera-

zione, quanto tempo occorre per recuperare la piena efficienza fisica? «Dopo tre mesi dall'intervento, il paziente inizia a stare meglio di come si sentiva prima dell'intervento. Per il recupero pieno invece occorre anche un anno. Io tratto tutti i pazienti come fossero atleti d'élite, ma è ovvio che uno sportivo professionista ha tempi di recupero diversi. Lascio che riprenda l'allenamento intensivo dopo tre mesi, con un piano che gli consenta di tornare a livelli agonistici nel giro di quattro o cinque mesi». (Roberto Copello)

©Riproduzione riservata



## DAL TATAMI ALLA SALA OPERATORIA

**Il dottor Derek Ochiai, chirurgo ortopedico di fama mondiale,** è membro della ISHA, la Società internazionale di artroscopia dell'anca, ma è anche inserito nella Hall of Fame del karate Usa (è stato due volte campione americano). Ad avviarlo al tatami fu il padre Hidy Ochiai, il maestro che negli anni 60 dal Giappone portò il karate negli States (un video visto milioni di volte su YouTube lo mostra mentre, bendato, con una spada taglia a metà una mela posta sulla gola di un fratello di Derek). Karateka di livello internazionale, Derek Ochiai però ha raggiunto fama ancor maggiore quando, toltosi il kimono, ha preferito indossare il camice da medico.