

Milan, il segreto è una donna ticinese

«È una tecnica innovativa, a Milanello ne hanno capito l'importanza»

Daniela Bleeke

■ Per spiegare l'esaltante stagione del Milan, che lotta ancora per lo scudetto e ha già raggiunto l'ambizioso obiettivo della finale di Champions League, non bastano la classe dei campioni, la lunga storia societaria o le infrastrutture di prim'ordine. Spesso sono i piccoli dettagli a fare la differenza e a Milanello se ne sono accorti da tempo. Così nell'allenamento dei rossoneri dalla scorsa estate c'è anche un tocco di femminilità ticinese. Monica Caroni da quasi un anno insegna Pilates ai giocatori della prima squadra. La novità sta sia nel metodo, diverso da quelli adottati finora negli allenamenti dei rossoneri, sia nel fatto che sia una donna ad insegnare.

Monica, in cosa consiste il metodo Pilates?

«Il Pilates è una disciplina che permette di allungare e rafforzare corpo e muscolatura grazie a una serie di esercizi e movimenti lenti e controllati. Esso si basa su sei principi fondamentali: la concentrazione, il controllo, la coordinazione, la respirazione, la ricerca del baricentro e la fluidità del movimento. Tramite questi principi permette a chi lo pratica di ottenere una maggiore consapevolezza del proprio corpo».

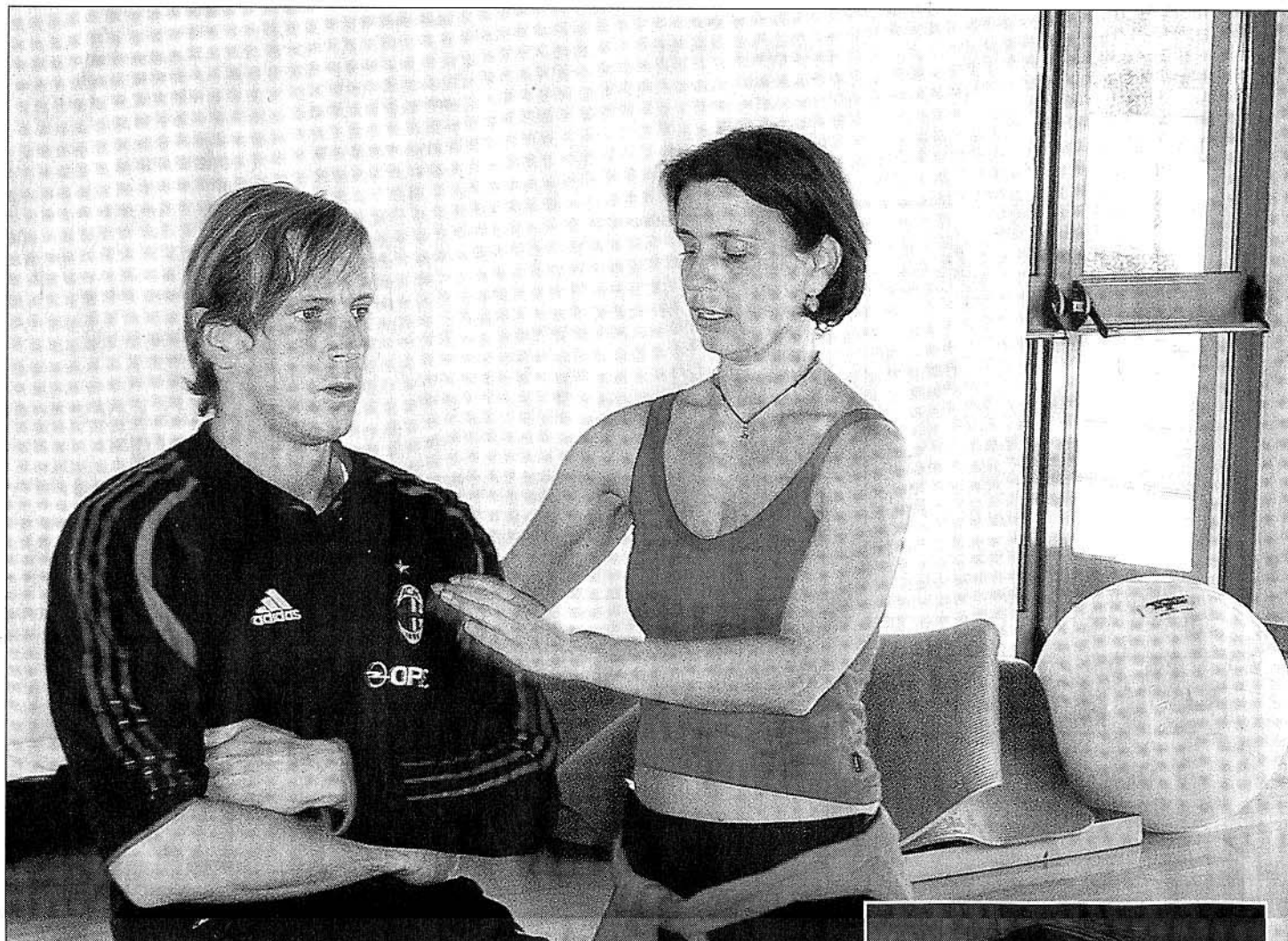
Quali risultati permette di ottenere questa tecnica?

«A livello fisico il Pilates serve a rendere più elastici i muscoli e a rafforzare la muscolatura addominale, aiuta a migliorare la postura, riduce i dolori della parte bassa della schiena, aumenta la flessibilità e la mobilità articolare e migliora la resistenza. Tutto ciò porta ad avere un corpo equilibrato con un corretto rapporto tra i muscoli. Le persone che seguono i miei corsi sono molto differenti e c'è anche una buona percentuale di uomini».

Come è arrivata ad insegnare il metodo Pilates?

«Dopo diversi anni di insegnamento di danza, durante i quali mi sono occupata anche di ginnastica artistica e ritmica, a livello sia societario che nazionale, ho seguito un corso di formazione di questo metodo a Milano. Inoltre mi reco regolarmente all'estero per degli aggiornamenti, soprattutto negli Stati Uniti per vedere come il Pilates viene applicato nelle diverse discipline sportive, come nel basket, nel rugby o nel football americano».

Dall'estate scorsa insegna Pi-



■ Monica Caroni durante una seduta di lavoro con Massimo Ambrosini: in estate, nel delicato periodo della preparazione, la ticinese si reca quasi ogni giorno a Milanello.

lates ai giocatori del Milan. Come ha ottenuto questo lavoro?

«Il Milan mi aveva già contattato una prima volta per conoscere il metodo. Dopo aver valutato le loro esigenze e aspettative si sono di nuovo rivolti a me. Inizialmente si era pensato a un breve periodo di prova, ma ora è già quasi un anno che lavoro per la società rossonera. Mi occupo anche della formazione dei loro preparatori atletici e fisioterapisti di modo che in un futuro possano portare avanti autonomamente questo lavoro. Per me questo è un periodo di crescita personale e professionale».

In cosa si differenzia il lavoro che svolge al Milan dalle lezioni che dà nel suo studio di Lugano?

«Il lavoro che svolgo con i giocatori è più individuale. Il metodo si situa all'interno del rinomato centro di ricerca scientifica della società, il Mi-

lan Lab; esso ha lo scopo di portare ai massimi livelli le performance dei giocatori e di tutelare il loro benessere psicofisico attraverso un costante monitoraggio delle loro caratteristiche fisiche. Il fine è dunque quello di cercare di raggiungere il potenziale fisico e l'equilibrio del corpo: è in questa prospettiva che si inserisce il Pilates. Esso riequilibra le forze muscolari in genere e per i giocatori è molto importante a livello di stretching. Essendo una tecnica molto versatile, è adatta anche per curare i piccoli problemi muscolari e per prevenire i traumi».

Lei è l'unica donna nello staff rossonero.

«Sì, è vero: è una novità che sia una donna nello staff. D'altronde il Milan si è sempre dimostrato innovativo e all'avanguardia, in questo caso non solo proponendo una nuova tecnica di allenamento, ma anche inserendo una donna nell'organico».

Per i giocatori avere una donna che insegna una tecnica differente da quelle a cui sono abituati è quindi una situazione totalmente nuova.

«Devo ammettere che all'inizio alcuni erano un po' titubanti, ma bisogna anche tenere conto del fatto che il mondo del calcio è ancora abbastanza tradizionalista e un po' chiuso. Ora so che mi rispettano, sono gentili e disponibili nei miei confronti e in generale ho un buon rapporto con i giocatori. La maggior parte apprezza il tipo di lavoro che svolgo: molti ne hanno capito subito il senso ma c'è anche chi lo vede ancora soprattutto come un esercizio di stretching».

E con la società in che rapporti è?

«Il rapporto è buono con tutti e inizio a sentirmi parte dello staff. Ormai assisto a quasi tutte le partite a San Siro e, nonostante non abbia mai seguito molto il calcio, sono diventata una vera appassionata!».



il caffè
sport

17

● calcio

Una ticinese nello staff del Milan

MILANO - C'è un po' di Ticino nel grande cuore del Milan stellare, campione d'Italia. Anzi, qualcosa di "nostrano" c'era già prima, grazie alla sponsorizzazione in favore della società di via Turati da parte del Casinò di Lugano.

Questa volta però è diverso. Il legame tra la Svizzera italiana ed i rossoneri è contraddistinto da una buona dose di charme femminile, di quella finezza e sensibilità che solo una donna può trasmettere. Lo staff rossonero può, infatti, contare sul contributo di **Monica Caroni**, 30 anni, di Lugano. La giovane esponente del gentil sesso, da quest'anno fa parte dei preparatori atletici della squadra di **Carlo Ancelotti**.

La Caroni si è presentata al raduno di inizio stagione, a Milanello, come esperta del metodo "Pilates", ottimo per lo sviluppo dell'elasticità e della flessibilità dei muscoli. Ai calciatori, ai preparatori ed agli altri membri dello staff, la luganese mostrerà in che modo raggiungere tali obiettivi di elasticità, i quali sono sperimentati pure negli Stati Uniti da parte di giocatori di football americano e di ballerini. Così, le prestazioni atletiche e l'integrità fisica dei vari **Kakà**, **Schevchenko**, **Inzaghi** passeranno anche dalle capacità della preparatrice ticinese.

La notizia, riportata dal quotidiano italiano "La Repubblica", relativa all'"ingaggio" di Monica Caroni ha destato stupore soprattutto perché, ad assumere questo incarico, è stata una donna. Una donna che ha dato un'ulteriore dimostrazione di come l'emancipazione femminile sia in netto sviluppo. **p.m**

IL CAFFÈ, 18 luglio 2004

LA CURIOSITÀ

Anche una donna tra i preparatori

MILANO — Il Milan ha inaugurato la stagione agli ordini di una donna. Nello staff dei preparatori, infatti, durante il raduno di Milanello è presente la trentenne Monica Caroni, di Lugano. Esperta del metodo Pilates, utilizzato negli Usa da ballerini e da giocatori di football americano per sviluppare l'elasticità e la flessibilità dei muscoli, è stata integrata nello staff di Milan Lab, per illustrare a calciatori, preparatori e fisioterapisti gli esercizi e i test: i primi sono stati eseguiti ieri. Oggi, invece, dovrebbe essere battezzata la nuova piscina di Milanello con una gara di cyclette in acqua. Prima partitella, ieri, con gol di Shevchenko (3), Kakà (2), Inzaghi, Cafu, Brocchi e Pozzi. **(e.cu.)**

LA REPUBBLICA
16 luglio 2004