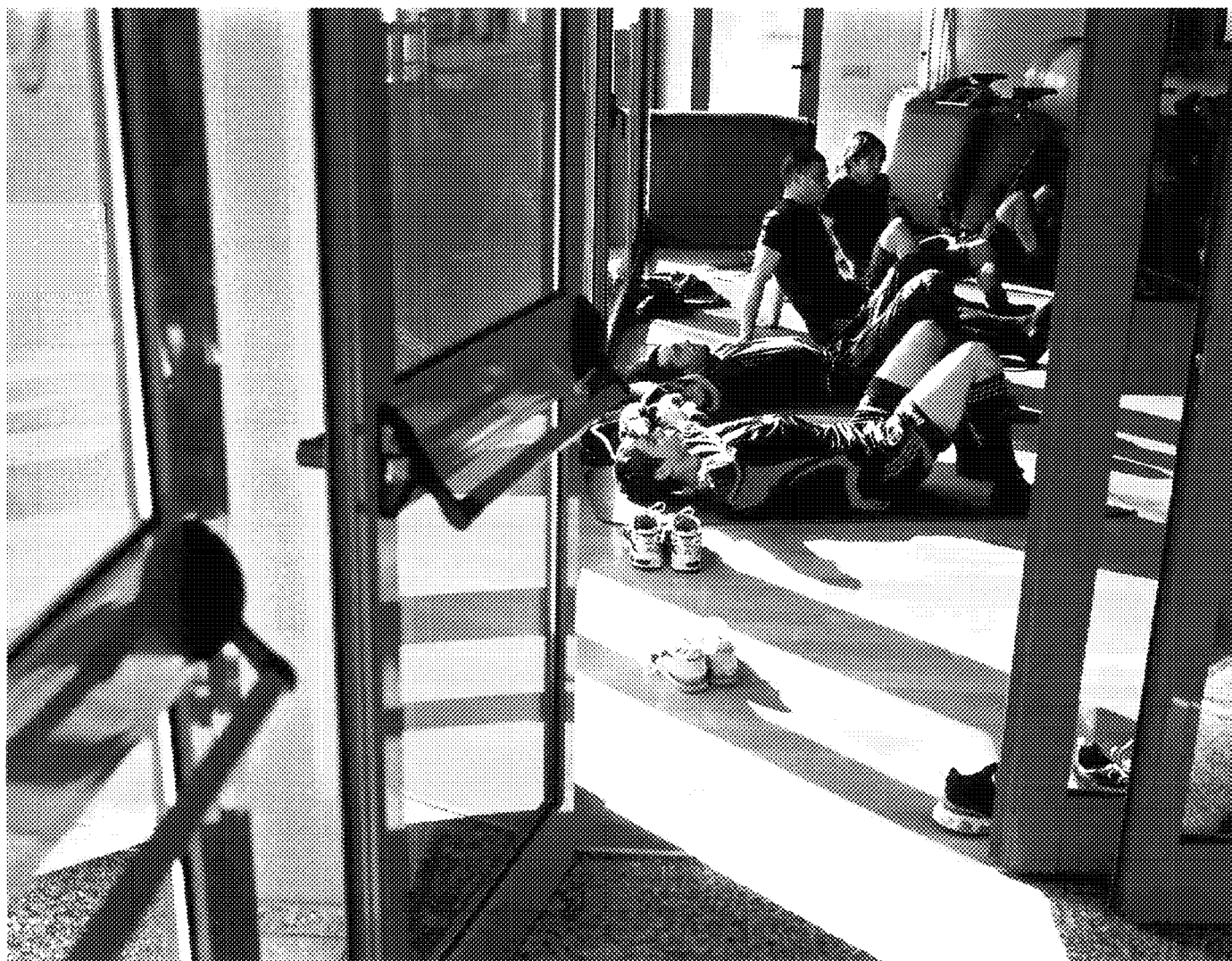


È PERMESSO? Grimi, Fiori, Ronaldo e Maldini in un momento di pausa dei lavori in palestra.

rivelazioni



CALCIO E SCIENZA A MILANELLO

# TUTTI I SEGRETI DI MILAN LAB

Preparazione personalizzata, prevenzione degli infortuni, supporto psicologico: tutto monitorato e computerizzato. Qui nasce il calciatore del Duemila. E qui, per la prima volta, hanno aperto la porta...

Testo di G.B. Olivero Foto di Simone Casetta

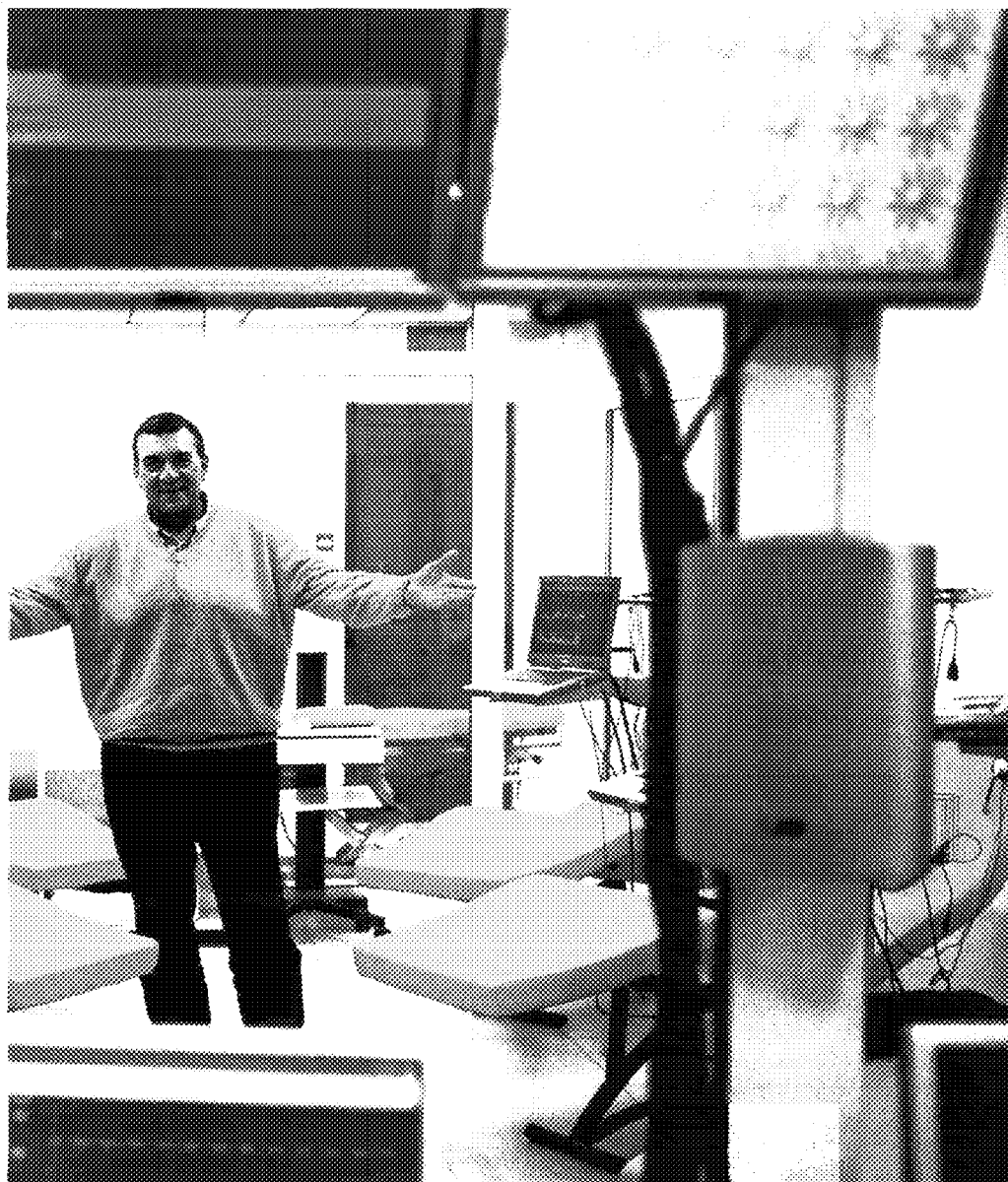
rivelazioni

**C**i sono voluti diciotto mesi per far nascere MilanLab: il doppio di un parto normale. Un tempo necessario, perché la creatura rappresentava una novità assoluta a livello mondiale. Era il luglio 2002 quando la società rossonera aprì il "Centro di Ricerca Scientifica ad alto contenuto tecnologico". La sede è a Milanello e resta inaccessibile ai non addetti ai lavori, al punto che negli anni sono fiorite varie leggende su cosa sia, dal punto di vista "fisico" e logistico, MilanLab: una stanza, una palestra, un computer. Di tutto un po'. Oggi, per la prima volta, questo avveniristico laboratorio ha aperto le porte a un giornale: ecco cosa c'è dentro. A contare, naturalmente,

è l'obiettivo finale che deve giustificare i cinque milioni di spese iniziali e gli alti costi di gestione annuale: permettere ai giocatori di raggiungere un livello di eccellenza. Significa ottimizzare le prestazioni sportive, prevedere i rischi di infortuni e offrire all'allenatore un supporto per decidere chi mandare in campo per la partita. In pratica, MilanLab controlla la situazione di ciascun giocatore a 360°: grazie a una serie di test ripetuti nel corso della stagione vengono seguiti e analizzati gli aspetti mentali, fisici e biochimici. I test e i dati conseguenti regalano ai preparatori rossoneri una serie di preziose indicazioni per il loro lavoro. La tecnologia permette insomma di monitorare le condizioni psicofisiche del

**SI ANALIZZA LO STADIO PSICOLOGICO DELL'ATLETA CON L'AIUTO DELLA MIND ROOM, LA "STANZA DELLA MENTE" CHE CONSENTE AI CALCIATORI DI COMBATTERE LO STRESS**





**IL LABORATORIO**  
Il professor Bruno De Michelis, psicologo, nella *Mind Room*, dove viene monitorato lo stato psicologico dell'atleta.

gruppo. I dati raccolti vengono elaborati in modo tale da disegnare un profilo ideale che genera il programma di allenamento personalizzato. Il passaggio seguente è rappresentato da un sistema di analisi che riesce a prevedere eventuali rischi di infortuni. Sotto questo punto di vista è stato ribaltato il concetto di intervento: in passato si studiavano i problemi fisici nel momento in cui si presentavano, grazie a MilanLab si cerca di studiare il soggetto sano per evitare che si ammali e che, nel caso specifico, si infortuni. Nel laboratorio rossonero provano insomma a mettere in pratica il principio che prevenire sia meglio che curare. Secondo le teorie di MilanLab, la salute equivale a uno stato di totale benessere fisico, mentale e sociale che dipende dall'equilibrio di tre principali livelli funzionali: neurostrutturale, biochimico e mentale, ognuno dei quali è rappresentato da un'area di intervento. L'area neurostrutturale si basa sull'approccio alla chiropratica; l'area biochimica considera l'organismo come entità fisico-chimico-biologica; l'area mentale studia lo stato psicologico dell'atleta con il prezioso aiuto della *Mind Room*, coordinata dal professor Bruno De Michelis, la "stanza della mente" che consente ai calciatori di combattere lo stress. Dal punto di vista atletico, l'obiettivo generale di MilanLab è garantire un'andatura costantemente alta. Non sono



**AL COMPUTER**  
Nella seconda foto da sinistra, il *tapis roulant* sul quale i giocatori sono invitati a correre affinché il computer (terza foto) a esso collegato evidenzia eventuali zone del corpo a rischio infortunio.

rivelazioni

considerati utili i picchi di rendimento, se poi vengono seguiti da fatali cali di condizione. È stata quindi mandata in pensione la vecchia teoria che prevedeva una partenza discretamente veloce, un fisiologico calo invernale e una rifioritura in primavera nel momento decisivo della stagione agonistica. Sono state fatte considerazioni diverse alla luce soprattutto del calendario del Milan, felicemente condannato a giocare ogni tre giorni, tra campionato e Coppe, in parecchie settimane dell'anno. Al momento di creare MilanLab, dunque, le idee erano molto chiare, ma non potevano essere sufficienti. Per la completa riuscita dell'iniziativa è stata fondamentale la disponibilità e l'apertura mentale dei giocatori, conquistati da un progetto che consente loro di vivere gli allenamenti da protagonisti, anziché subirli. Come sottolineava Ronaldo, il giocatore sa perfettamente a cosa serve ogni esercizio che svolge e questo lo rende non solo partecipe, ma anche più

motivato nell'esecuzione. Naturalmente, non tutto è andato sempre bene. Uno dei momenti peggiori è arrivato nell'inverno tra il 2003 e il 2004, quando una serie di infortuni fece dubitare della bontà del progetto. In realtà molti di questi infortuni avevano natura traumatica e quindi non potevano essere previsti. In quel periodo fu anche ritardata l'operazione al menisco di Alessandro Nesta, che sperava di giocare la coppa Intercontinentale contro il Boca Juniors e invece si limitò a guardare la finale di Tokyo perdendo tempo prezioso per il completo recupero. La colpa fu attribuita a MilanLab senza considerare che questa struttura non fa diagnosi e non decide nulla: è un sostegno che fornisce dati preziosi per le decisioni che vengono prese, in base alle situazioni, dallo staff tecnico o da quello medico. MilanLab è come il cruscotto della macchina che ti segnala che sei in riserva: poi sta all'autista decidere se e quando fermarsi per riempire il serbatoio. La squadra di



IL CAPO  
Jean-Pierre  
Meersseman,  
responsabile  
di MilanLab.


**MILANLAB È COME LA SPIA  
SUL CRUSCOTTO DELL'AUTO  
CHE INDICA LA RISERVA  
DI BENZINA: POI STA  
ALL'AUTISTA DECIDERE  
QUANDO FERMARSI  
PER RIEMPIRE IL SERBATOIO**





**LA PALESTRA**  
 Sopra, macchine multifunzionali per i muscoli del busto e delle gambe. A sinistra, Carlo Ancelotti negli spogliatoi.

MilanLab, comunque, lavora sempre in gruppo e in armonia. Il responsabile è Jean-Pierre Meersseman, mentre il *project leader* è Daniele Tognaccini. Con MilanLab collaborano tutti: da Ancelotti agli altri tecnici, dai preparatori ai medici ai fisioterapisti, fino ai magazzinieri. Tra i buoni risultati della struttura c'è anche quello di aver consentito al club di allacciare rapporti con altre realtà sportive o di differenti ambiti. Per esempio, sono nati contatti con alcune università statunitensi, con società storiche

del basket Nba e del football americano, con campioni dell'atletica e del rugby. Ci sono anche *partnership* di ricerca con centri di ricerca di prestigio internazionale: il SENSEable City Lab del Massachusetts Institute of Technology (Mit) di Boston (Usa); il Dipartimento di Bioingegneria Applicata dell'Università di Lovanio (Belgio) e il Centro di Ricerca in Epistemologia Sperimentale e Applicata (Cresa) dell'Università Vita-Salute San Raffaele. Tutto ciò in meno di cinque anni di vita: la creatura è cresciuta benissimo. 

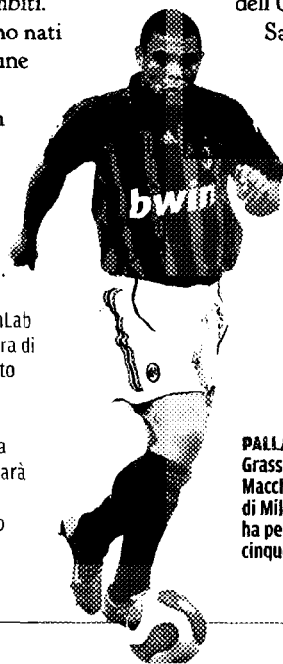
**L'ULTIMO ARRIVATO  
 TEST E DIETA: COSÌ RONALDO È TORNATO A VOLARE**

Appena arrivato a Milano, Ronaldo ha dovuto controllare l'alimentazione e rimettersi in moto perché la lunga inattività aveva peggiorato le sue condizioni fisiche. MilanLab gli ha fatto eseguire i test per le intolleranze alimentari: si parlò soprattutto dei

kiwi, che però il brasiliano mangia regolarmente quando li trova, per esempio, nella macedonia. La pasta non è stata cancellata, ma semplicemente razionata. Il regime della dieta, studiata dal *project leader* di MilanLab Daniele Tognaccini e dal responsabile sanitario

Massimiliano Sala, era di tipo iperproteico: fiocchi d'avena a colazione, carne e verdura a pranzo, pesce e verdure a cena. Pochissimo cioccolato, l'alimento più pericoloso per un atleta. Resta valido il concetto basilare: l'alimentazione deve essere equilibrata e corretta, ma senza

restrizioni particolari. Dal punto di vista atletico, invece, MilanLab ha studiato la struttura di Ronaldo e ha elaborato un programma che riducesse il rischio di infortuni. La prossima preparazione estiva sarà fondamentale per riportare il Fenomeno ai livelli di un tempo.



**PALLA AL PIEDE**  
 Grasso lui? Macché: in tre mesi di Milan, Ronaldo ha perso già cinque chili.