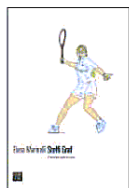


passione e perfezione

Il dritto di Steffi Graf

Un libro racconta una delle tenniste più forti di sempre, che seppe uscire di scena senza farsi notare troppo

Stiamo assistendo alla caduta degli dei. Vediamo i grandi campioni ovunque: pubblicità di defersivi, Instagram stories, interviste su interviste a parlare del nulla, apparizioni pubbliche, inaugurazioni di negozi di cui sono testimonial. Un tempo gli atleti erano belli perché erano impossibili, adesso la maschera è caduta, sono persone normali,



con tutti i nostri difetti. Cristiano Ronaldo che si allena sulla cyclette è un po' meno Cr7, così come Federica Pellegrini che racconta su Instagram le cronache del contagio ci appare sempre meno divina. La verità è che non ne possiamo più di vederli così simili a noi, non ne possiamo più di vederli invecchiare, cercare ancora un po' di luce come se non ne avessero ricevuta abbastanza. Non ne possiamo più di non provare nostalgia. In questo panorama di sipari alzati fuori tempo massimo, Steffi Graf rappresenta una meravigliosa eccezione. L'ex tennista tedesca, numero uno al mondo per 377 settimane diede l'addio al tennis in un giorno di agosto del 1999: "Lo dico subito: è una scelta liberatoria per me. Smetto anche perché, negli ultimi tempi, dopo il torneo di Wimbledon, ho perso il piacere di giocare, mi pesava prendere l'aereo per i tornei, mi pesava essere sempre lontana da casa. Insomma, non mi divertivo già e non mi era mai capitata una cosa simile in tanti anni. Il futuro? Mah, sarà il tempo a dire quello che vorrò fare". Da quel

momento in poi Steffi è diventata Stefanie ed è uscita di scena per sempre. Ogni tanto la si vedeva sugli spalti a tifare per suo mari-

Silenziosa e fredda "è quel classico tipo di ragazza che se fosse in mezzo a una folla non noteresti mai"

to Andre Agassi, dopodiché è sparita alimentando desideri, benedette nostalgie per quel modo

di colpire la pallina. A raccontarci perfettamente la vita e la carriera di una delle più grandi sportive del Novecento è Elena Marinelli nel libro "Steffi Graf. Passione e perfezione", appena uscito per la casa editrice 66thand2nd, il primo libro della collana Vite inedite dedicato a una donna e scritto da una donna. "Steffi è quel classico tipo di ragazza che se fosse in mezzo a una folla non noteresti mai. Ma eccola, vestita di bianco, con gambe lunghissime, la camminata leggermente ancheggiante, il mutismo dell'umiltà profonda, il cassetto biondo casuale che infi-

la un dritto mai visto prima". Graf è silenziosa, fredda, introvertita, distaccata, forse soltanto timida. È stato suo padre Peter il

Per lei il tennis è stato bello ed è stato troppo, per questo si è ritirata a 30 anni, senza ripensamenti e senza rimpianti

primo a insegnarle come si sta in campo: regola numero 1: "Non farti vedere mai". E così che in di-

ciassette anni di carriera si conquistò centosette tornei, ventidue titoli del Grande Slam. Marinelli, che scrive di tennis femminile per l'Ultimo Uomo e cura il podcast sul tennis Volee, racconta tutto: dal 1983, l'anno del suo esordio in circuito professionistico a quattordici anni, quando la scambiano per una raccattapalle, al suo ultimo Roland Garros conquistato, nel 1999 contro Martina Hingis. L'infanzia trascorsa a giocare in salotto con papà Peter, la rinuncia alla giovinezza, la rivalità con Arantxa Sanchez Vicario e con Monica Seles, la prima volta che ha giocato e perso a Wimbledon: "Papà, promettimi che non ci torneremo mai più". Più di mille partite, novecento delle quali vinte, tutte a caro prezzo: "Steffi Graf ha cambiato per sempre la prospettiva del tennis femminile. Ha raccontato che per vincere in quel modo unico bisogna essere unici, ma lo ha fatto senza evidente brio, senza mostrare spensieratezza, e rinunciando alla sua età. Nessuna adolescente vuole essere Steffi perché Steffi Graf adolescente in realtà non esiste, nessuno la conosce, nessuno ci ha mai parlato". Ogni performance che non assomigli alla perfezione, per la giocatrice tedesca assume i chiaroscuri di un fallimento. Il tennis può essere una tortura, trasforma le ragazze in mostri, in macchine da guerra. Per Steffi Graf il tennis è stato bello ed è stato troppo, per questo si è ritirata a trent'anni, senza ripensamenti e sicuramente senza rimpianti. È stata dimenticata troppo presto e senza ragione. Era ora che qualcuno ricominciasse a parlare del suo dritto. Benedetta nostalgia.

Giorgia Mecca

CALCIO E FINANZA

Torna la voglia di Superlega

La Superlega torna a far parlare di sé, anche se è ancora molto lontana dall'essere realtà. Il calcio spettro che aleggia sul calcio europeo del domani torna a intormentarsi, spinto stavolta più dalle big inglesi, con un piano per cercare di evadere dalle gabbie dei campionati e della Champions League. Dall'Inghilterra infatti rimbalza la voce dell'ennesimo nuovo progetto, con Liverpool e Manchester United tra i principali promotori insieme alla Fifa: 18 squadre di cui una dozzina da Spagna, Italia, Germania, Francia e ovviamente la stessa Inghilterra, finanziamento da 5 miliardi di euro (con il colosso JP Morgan pronto a investire) con l'obiettivo di sfilarsi dalle competizioni Uefa e in un secondo tempo magari anche dalle leghe nazionali. Una duplice minaccia, quindi, per la Champions League e i campionati, soprattutto sul medio-lungo termine per questi ultimi. E forse non è un caso se ne torna a parlare ora con spinta delle big inglesi, dopo che la Premier ha bocciato il piano proprio di Liverpool e United. Mentre la Fifa parterrebbe a prendere in mano l'egemonia sul calcio europeo, quello nettamente più ricco al mondo.

Il tema Superlega resta comunque tabù per il calcio, considerando anche la velocità con cui arrivano le smentite. "Siamo fortemente contrari, principi come promozioni e retrocessioni e campionati aperti non sono negoziabili. La Superlega diventerebbe anche noiosa", la posizione dell'Uefa. "Non sono interessato alla Superlega europea", le parole di Infantino. "Superlega? Ipotesi che in questo momento francamente è estremamente difficile dal mio punto di vista", aveva detto il presidente della Juventus e dell'Eca Andrea Agnelli nei giorni scorsi. Un tabù che tuttavia continua ad aleggiare sul futuro del pallone in Europa: d'altronde, la polarizzazione del calcio verso le big è già evidente sia a livello economico sia a livello sportivo, mentre l'interesse per i campionati nazionali continua a scendere in tutta Europa, quantomeno a livello televisivo. Che poi, in fondo, è quello che conta davvero.

Matteo Spaziant

IN CORPORE SANO

Se ci fermano dobbiamo muoverci

Durante lo scorso lockdown ho più volte parlato di come un evento del genere avesse comportato importanti modifiche nel nostro stile di vita, una sostanziosa diminuzione della spesa energetica giornaliera dovuta a due calo altrettanto importante dell'attività fisica. Ora, alle porte di nuove chiusure, chissà quanto restrittive, sappiamo già quello che ci aspetta. Un po' come se un atleta conoscesse già il suo prossimo (inevitabile) infortunio.



Non è sicuramente la prospettiva più auspicabile, sarebbe più bello non avere un infortunio, ma se proprio deve succedere... conoscerlo prima può avere i suoi vantaggi. Cosa possiamo fare? Per prima cosa è necessario darsi degli orari, creare un'agenda giornaliera che ci aiuti a evitare pranzi alle quattro del pomeriggio e sveglie alle 12. Sembra banale ma il corpo rispetta dei ritmi circadiani a cui corrispondono delle curve ormonali che vanno favorite. In buona sostanza siamo fatti per essere produttivi di giorno e dormire di notte. Detto ciò è fondamentale adottare qualsiasi tipo di strategia ci permetta di muoverci e fare esercizio, partendo dalla camminata. Usate ogni telefonata, ogni spesa e ogni cane per camminare i famosi 10.000 passi al giorno, che equivalgono a circa 300 kcal giornaliere, o 2100 kcal settimanale, che è l'equivalente della

normale spesa energetica di un'intera giornata. A ciò vanno aggiunti tanti altri esercizi e movimenti: ad esempio sostenete dei pesi mentre camminate (le buste della spesa), lavorate in squat o in piedi, giocate con i figli. Tutti i giorni. Potreste a questo punto aggiungere qualcosa di più sportivo, almeno 3 volte a settimana: una corsetta (se saranno permesse), della ginnastica a corpo libero, del sollevamento pesi fatto in casa con qualche attrezzo. Sfruttate ogni momento. Ovviamente non scordatevi di mangiare bene e di controllare quello che mangiate. Il suggerimento più semplice è quello di farsi un menù settimanale. Così facendo varierete molto di più la scelta a tavola, evitate sprechi e, spero, limiterete il consumo di junk food. La pizza settimanale rimane pressoché obbligatoria.

Giacomo Astrua

WOWINTER!
Cinturato™ WINTER
PROVA L'EFFETTO DELL'INVERNO.

Scegli CINTURATO™ WINTER, il pneumatico invernale PIRELLI indicato per tutti i modelli di citycar e urban cross over. Dotato di tecnologie altamente innovative, garantisce controllo e sicurezza con condizioni meteorologiche invernali. Il particolare disegno "a ingranaggio" del battistrada assicura la mobilità su neve anche nelle condizioni più severe e favorisce una maggiore espulsione di acqua e neve in scioglimento, riducendo il pericolo di aquaplaning. L'innovativa tecnologia della lamella 3D direzionale permette una migliore frenata sia su strade asciutte che bagnate e trazione su neve, garantendo un grip ottimale grazie alla grande quantità di neve trattenuta dalle lamelle. PIRELLI CINTURATO™ Winter. L'inverno non è poi così male.

ACQUISTA ORA SU WWW.DRIVER.IT/WINTER

PIRELLI
POWER IS NOTHING WITHOUT CONTROL