



Tennis Parigi Errani-Vinci ancora in finale

PARIGI Come tre settimane fa a Roma, anche la finale di domani al Roland Garros vedrà di fronte Rafael Nadal e Novak Djokovic, che ieri hanno battuto rispettivamente lo scozzese Andy Murray e il lettone Ernests Gulbis. In finale anche Sara Errani e Roberta Vinci nel doppio femminile. Djokovic ha faticato per imporsi sul

coriaceo 25enne Gulbis, n. 17 del ranking - che del resto aveva eliminato Federer e Berdych -, sconfitto 6-3 6-3 3-6 6-3 in due ore e 34 minuti. Più facile (6-3 6-2 6-1, in cento minuti) il successo del mancino di Maiorca, 28 anni compiuti martedì, su Murray. Errani e Vinci hanno invece superato 6-2 6-1 la ceca Lucie Hradecka e

l'olandese Michaella Krajicek e domani affronteranno la coppia numero 1 del mondo, quella formata dalla cinese Peng Shuai e dalla taiwanese Su-Wei Hsieh.

Oggi, intanto, finale femminile: in campo la russa Maria Sharapova e la romena Simona Halep, per la prima volta finalista a Parigi.

Mondiali Se l'Italia ha fame di vittoria

La nutrizionista bresciana Veronica Nardi è in Brasile con la Nazionale: «Dieta e idratazione fondamentali per battere il clima»

MONTREAL / 1 Le medie della Indy e della Formula 1

■ Lasciandoci prendere la mano dalla descrizione tecnica e prestazionale della Indy e della Formula Uno, non abbiamo precisato che le medie di 341 km/h fatte registrare dalla Indy non sono state ovviamente ottenute sul circuito stradale. Ce ne scusiamo con i lettori.

MONTREAL / 2 Formula 1: Hamilton leader delle libere

■ Lewis Hamilton è stato il più veloce nella seconda tornata di prove libere del Gp del Canada, chiudendo in 1'16"118, davanti al suo compagno di squadra Nico Rosberg. Terza la Red Bull di Sebastian Vettel, quarta la Ferrari di Raikkonen a 530 millesimi, sesto Alonso a 583.

RUGBY Nazionale emergenti oggi a Calvisano

■ Oggi alle 19 la Nazionale emergenti affronterà al Peroni di Calvisano (ingresso 5 euro, gratuito per gli Under 16) in amichevole la selezione del comitato lombardo. Poi partirà per l'IRB Tblisi Cup 2014, in Georgia.

CANOA CdM: De Gennaro semifinalista a Londra

■ Nella prima tappa della Coppa del Mondo di canoa slalom, sul canale olimpico di Londra, al Lee Valley White Water Centre, il bresciano Giovanni De Gennaro ha ottenuto la qualificazione alla semifinale del K1 maschile in programma oggi.

BRESCIA Balotelli, Pirlo, Prandelli e... Nardi. Arappresentare Brescia ai mondiali di calcio in Brasile non ci saranno solo i due campioni e il mister di Orzinuovi, ma, a sorpresa, anche una donna, chiamata a fare la spola tra la palestra, la cucina e la sala da pranzo per tutta la durata del Mundial azzurro. Sorriso contagioso, riccioli scuri e un piglio risoluto, Veronica Nardi, classe 1981, è una delle nutrizioniste della Nazionale. «Per una come me che ha sempre praticato tanto sport, compreso il calcio, di cui sono anche una grande tifosa - racconta Veronica - partire per il Brasile con gli azzurri è un sogno che si avvera».

Nel 2007 la laurea, a Milano, in biologia applicata alla ricerca biomedica, poi la specializzazione in nutrizione e, un paio d'anni fa, l'approdo nello studio Qi di Lissone, guidato dalla dottoressa Elisabetta Orsi.

«Ho iniziato così ad entrare in contatto con maratoneti, nuotatori, ciclisti e atlete di ginnastica artistica - ricorda -. Poi, quasi per magia, considerando la mia grande passione per il calcio, abbiamo ricevuto la richiesta da parte della Figc di seguire la Nazionale maggiore». A maggio 2013 il primo ritiro a Coverciano, dove l'accoglienza calorosa di tutto lo staff e dei giocatori diventano il suo trampolino di lancio per il Brasile. «In una sola giornata ho conosciuto 40 calciatori - racconta la nutrizionista -. Un bell'inizio che mi ha permesso di abituarli subito ai ritmi frenetici della Nazionale e sicuramente il momento più emozionante della mia carriera professionale». Altrettanto positivo

l'esordio sul campo, a Bologna: Italia-San Marino vinta 4-0, con la speranza, ora che la squadra è arrivata da poche ore in Sudamerica, che sia di buon auspicio anche per l'avventura mondiale.

«In Brasile il nostro più grande nemico sarà il clima - spiega la nutrizionista bresciana parlando del suo lavoro -. Viste le alte temperature e l'umidità previste, la dieta e l'idratazione saranno fondamentali per i giocatori. Fortunatamente il Brasile offre prodotti della sua terra eccezionali dal punto di vista nutrizionale e ricchi di antiossidanti, che sono fondamentali per tamponare la produzione di radicali liberi e per migliorare i tempi di recupero».

E siccome per i giocatori il pasto più importante è la colazione, per Nardi, che si deve accertare che tutto sia pronto e controllato, la sveglia, la mattina, suona presto. «Prima di quella degli atleti» sottolinea.

«Durante la giornata bisogna scegliere i prodotti, gli abbinamenti, la preparazione ed il tipo di cottura: le basi della nostra proposta alimentare. Poi effettuiamo test per verificare lo stato nutrizionale e la risposta all'integrazione. In Brasile - continua la professionista bresciana - dobbiamo prestare la massima attenzione considerando le condizioni climatiche e gli orari delle partite».

Massimo rigore, dunque, e pochissimi sgarri. Per le nutrizioniste, inoltre, è fondamentale la collaborazione con lo staff tecnico e quello medico, per raccogliere tutte le informazioni sui carichi di lavoro, il tipo di allenamento effettuato e le condizioni di salute dei giocatori, così da

trasferirle nelle scelte in cucina.

«I calciatori sono attenti e curiosi; ho incontrato veri professionisti - spiega -.

Danno sempre il massimo e mi chiedono spesso consigli perché sono consapevoli che l'alimentazione può fare la differenza».

Qualche dolce a tavola è concesso, ma è l'eccezione, con buona pace dei golosi. Qualche malumore in più quando è stato posto il veto sulla pizza dopo la partita.

«All'inizio è stata dura, ma ora i ragazzi si sono abituati e sanno che è prevista in altre occasioni».

E benché si cerchi, nella stesura del menù, di accontentare tutti con scelte varie e con alcune personalizzazioni, a seconda delle necessità, a giocatori, dirigenti e staff sono proposti gli stessi piatti. «Siamo una squadra - racconta Nardi - e siamo uniti anche a tavola».

Clara Piantoni



Prandelli «Ottimista per il lavoro svolto: non dobbiamo porci alcun limite»

MANGARATIBA Gli italiani sanno come fare. Una volta si chiamava stellone, oggi Cesare Prandelli preferisce tirar fuori il suo lato renziano per motivare l'ottimismo col quale guida l'Italia al Mondiale brasiliano. «Di questi tempi - spiega - la nazionale è vissuta come uno dei segni del cambiamento del nostro Paese: gli italiani sanno fare squadra nelle difficoltà, riescono a vedere la speranza. Anche, perché no, a essere migliori degli altri. E per essere vincenti, non bisogna porsi limiti mentali».

Così si spiega la fiducia concessa dal ct ad una squadra partita tra gli scetticismi. Destinati ad accompagnare l'Italia fino all'esordio con l'Inghilterra, tra otto giorni. «Domani contro la Fluminense non mi aspetto una bella figura, ma non mi fa paura», avvisa Prandelli, in cerca della brillantezza fisica e di un'identità che per ora fa leva su Balotelli unica punta, un centrocampista in più e Verratti titolare. «Ma se ancora non avete capito che l'Italia sarà, vuol dire che abbiamo lavorato bene», commenta. Sembra avere idee più chiare Mourinho, pronto a scommettere su un'Italia da finale, e allora «lunga vita a Mourinho».

«Questa Italia - sottolinea con orgoglio Prandelli - viene da una cavalcata vincente: l'Europeo, la Confederations, la qualificazione. Ma con l'avvicinarsi del Mondiale l'asticella si alza, tutti si aspettano di più. E noi vogliamo ridare ai tifosi l'orgoglio di essere italiani». Di obiettivo finale non parla per scaramanzia («il primo è superare il girone, poi ci siamo preparati per arrivare fino in fondo»), ripensa invece alla partita con il Lussemburgo: «Un'ora di compiti ben fatti e poi con Cassano una squadra che si è disunita: sappiamo come dobbiamo lavorare, e quando è così d'incanto mi prende un grandissimo ottimismo».

A soffiare sul fuoco dell'ottimismo, anche la contagiosa allegria di Balotelli. «Da quando è con noi, mostra grande concentrazione: se tutti avranno la sua intensità, faremo davvero bene. Fermo restando - ammonisce il ct - che lui deve capire che non deve salvare l'Italia da solo». L'Italia, lo sa anche Prandelli, dovrà fare più di un passo in avanti: «Dobbiamo osare, abbiamo la necessità di farlo: non possiamo permetterci di puntare sulle individualità, ma cercare di essere sempre più una squadra».

a proposito

Rugby: l'arbitro-ultra che insulta il collega a fine partita



■ Ci mancava solo l'arbitro ultra: la notizia è clamorosa e rimanda in modo molto inquietante al poco edificante dopogara di Calvisano-Rovigo, la finale-scudetto del rugby che sabato scorso ha assegnato ai gialloneri bresciani il quarto titolo tricolore della loro storia. L'arbitro Stefano Traversi, della sezione Venezia-Fir, in trasferta sabato scorso allo stadio Peroni, sia ben chiaro come tifoso rossoblù, non come giudice di gara, è stato punito dal giudice sportivo con sei mesi di interdizione (dal 5/06/2014 al 4 dicembre 2014 compresi) per offese reiterate, espresse al termine del match nei confronti del collega Carlo Damasco, il «fischietto» della finale. In pratica, secondo alcuni testimoni, Traversi, mischiato alla folla dei tifosi del Rovigo, a fine partita

avrebbe aggredito verbalmente Damasco, il quale, riconoscendolo, ha segnalato il fatto nel suo referto, determinando la sanzione da parte del giudice sportivo Michele Carlotto.

Traversi non è un signore qualsiasi: è uno dei 38 arbitri del Gruppo 1 della Fir, ovvero quelli abilitati a dirigere incontri dell'Eccellenza e della Serie A, è stato guardalinee in Heineken Cup e quest'anno ha arbitrato più volte partite del torneo alla cui finale ha poi assistito nella veste di esagitato tifoso.

Tra l'altro, un paio di settimane fa era stato giudice di linea nella semifinale di andata tra Calvisano e Viadana; la cosa, in retrospettiva, ha fatto rabbrivire i gialloneri che hanno scoperto di aver di fatto giocato il match sotto la spada di Damocle di un «ultra» della forma-

zione che avrebbero affrontato in finale. A Rovigo, nei giorni scorsi, si sono molto lamentati (vedi anche la foto) per come Damasco ha diretto la sfida contro il Cammi (quattro cartellini gialli e un rosso, contro i veneti) e persino il sindaco del capoluogo polesano si è mobilitato scrivendo una lettera al presidente del Coni. Fair play addio.

È vero: c'è il conflitto d'interessi del presidente federale, carica istituzionale e socio del Calvisano, un nodo che Alfredo Gavazzi, per il buon nome suo e di quello del rugby, farà bene a sciogliere quanto prima. Qui però è come se, nel calcio, Tagliavento avesse insultato Rocchi, o Rizzoli, per un rigore dato o non dato all'Inter, o alla Juve. Persino Boskov sarebbe rimasto senza parole.

glb