

L'Inter tra **Vidal e Di Maria**
Rincon e Orsolini
le chiavi per
arrivare a
Bernardeschi
L'Atalanta prende
il brasiliano
Schmidt

ROMA

Mentre il fratello-agente di **RUEDIGER** è a Londra per definire il trasferimento al Chelsea del difensore (l'operazione sarà formalizzata la prossima settimana sulla base di circa 39 milioni di euro), il direttore sportivo della Roma Monchi prende la parola per calmare le acque dell'ambiente giallorosso.

«**NAINGGOLAN** e **MANOLAS** restano - assicura il dirigente spagnolo in occasione della presentazione di **GONALONS** - il tempo delle uscite di calciatori importanti è finito: l'idea ora è quella di prendere un centrale difensivo e dei rinforzi per gli esterni. **DEFREL?** È ancora lunga, il Sassuolo chiede molti soldi».

In casa Juventus **DOUGLAS COSTA** resta un obiettivo serio anche se la trattativa, in corso da tempo, è resa difficile dalle richieste del Bayern (cinquanta milioni) e dallo status di extracomunitario dell'esterno d'attacco brasiliano. Ma il vero colpo sarà con ogni probabilità **BERNARDESCHI**: i bianconeri offrono 40 milioni più **RINCON**, mentre i viola vorrebbero **ORSOLINI**.

Per coprire poi il vuoto lasciato da **DANI ALVES**, rimane calda la pista del brasiliano **DANILO**, ma anche qui gli ostacoli sono la valutazione (il Real chiede 25 milioni) e lo status di extracomunitario. Liquidità potrebbe arrivare dalle cessioni di **CUADRADO** all'Arsenal e di **ALEX SANDRO** al Psg al Chelsea.

Il Milan non si ferma all'ufficialità di **CONTI**: i sogni restano **AUBAMEYANG** e **KALINIC**, nel frattempo, si lavora sempre sul laziale **BIGLIA**, il centrocampista argentino che oggi non ha svolto i test medici con il suo club.

I biancocelesti chiedono 20 milioni, i rossoneri si avvicinano avvicinati arrivando a 15. Sulla sponda Inter, **BORJA VALERO** domani dovrebbe svolgere le visite mediche e firmare un triennale. I nerazzurri lo hanno acquistato dalla Fioren-

IL RADUNO BIANCONERO

Allegri, primo allenamento a trenta gradi

Riparte da Vinovo la stagione della Juventus, trentacinque giorni dopo la delusione di Cardiff. Una partenza a ranghi ridotti, visite mediche e primi test fisici: insieme alla «meglio gioventù» bianconera i senatori Khedira, Asamoah, Benatia, Sturaro e Rincon, in attesa che si uniscano al gruppo gli argentini Higuain e Dybala, il cui rientro è previsto per mercoledì, e poi via via gli altri big. Oggi il primo vero allenamento, una doppia seduta nella torrida Vinovo con temperature ampiamente oltre i 30 gradi che non conciliano certamente con l'attività agonistica. Cominciano a correre i calciatori in campo, in vista anche della partenza, a metà luglio, per la tournée che abbraccerà Messico e Usa, non si fermano gli uomini mercato

bianconeri. Marotta e Paratici, dopo aver messo in anticipo le mani sui talenti del futuro, da Schick a Orsolini, stanno aumentando la potenza di fuoco: mettere le ali alla Juventus è l'obiettivo di questi giorni. Occhi puntati sul brasiliano Douglas Costa, trattativa iniziata agli albori del mercato ma non ancora conclusa per colpa delle richieste economiche del Bayern, che si aggirano sui 50 milioni di euro, e dello status di extracomunitario dell'esterno d'attacco. Ma il vero colpo dell'estate sarà, con tutta probabilità, Federico Bernardeschi, esterno offensivo della

Fiorentina, sempre più deciso a vestire il bianconero nella prossima stagione. Nonostante la resistenza viola, la determinazione della Juventus permetterà all'affare di andare in porto: 40 milioni la base economica proposta dalla dirigenza di corso Galileo Ferraris, resa ancora più appetibile dall'inserimento di un calciatore sul piatto della bilancia. In casa bianconera si spinge per Rincon, la Fiorentina vorrebbe Orsolini, richiesta difficile da accogliere per la Juventus. La sensazione è che sia Douglas Costa sia Bernardeschi raggiungeranno Torino, visto anche l'assalto dell'Arsenal per Cuadrado e del Psg per Alex Sandro, trattative che potrebbero liberare due posti e fornire liquidità da riversare sul mercato. Sempre sulle corsie esterne, questa volta difensive, resta da coprire il buco lasciato da Dani Alves: rimane calda la pista Danilo, anche se la valutazione del Real Madrid (25 milioni di euro) e lo status di extracomunitario sono ostacoli che hanno rallentato un affare che sembrava concluso.



CALCIOMERCATO

Juve, Douglas Costa. Troppo

Il Bayern non si schioda da 50 milioni. E Nainggolan resta alla Roma

tina per 5,5 milioni, più 1,5 di bonus. Poi si punterà su un altro centrocampista e un attaccante di movimento. Fra i nomi più importanti che circolano, quelli di **DI MARIA**, **VIDAL**, non **NAINGGOLAN** bloccato oggi da Monchi. Intanto Sabatini continua ad investire sui giovani e c'è l'accordo per l'acquisto di **FACUNDO COLI-**

DA, talentino del Boca Juniors. Tanti, poi, saranno i ceduti: **GABIGOL** dovrebbe andare in prestito, **MEDEL** ha l'accordo col Tigres, **MURILLO** potrebbe raggiungere Mancini a San Pietroburgo e **BROZOVIC** andare in Premier. Mentre l'Atalanta sta per prendere il centrocampista brasiliano **JOAO SCHMIDT**, svincolatosi dal

San Paolo, la Serie A rivedere Alessio **CERCI**, sempre più vicino al Verona (probabile lunedì visite e firma). **MURIEL** sta per salutare invece il campionato italiano: è ormai ad un passo dal Siviglia. Dall'Inghilterra intanto arriva l'ufficialità del passaggio dell'attaccante belga Romelu **LUKAKU** dall'E-verton al Manchester United,

acquistato per la cifra record di 75 milioni di sterline, più 15 di bonus (84 più 17 in euro). In Spagna sembra chiusa la telefonata **CEBALLOS**, stella emergente del calcio iberico e del Betis Siviglia che ha scelto il Real Madrid. L'operazione dovrebbe definirsi a breve con un contratto di sei anni e una spesa nell'ordine dei 18 milio-

ni, superiore alla clausola rescissoria che è di 15, per battere la concorrenza del Barcellona. A fargli spazio non dovrebbe essere **MODRIC**, che in un'interista ha giurato fedeltà alle merengue, ma **KOVACIC**, per il quale il Real ha ricevuto un'offerta di 22 milioni di sterline (circa 25 milioni di euro) dal Tottenham.

IL PERSONAGGIO

Binelli, allenatore della mente

Il mental coach carrarese e un libro per battere i propri limiti

di LUCA BARBIERI

Nella «pillola» numero 24, «Come affrontare la tensione di una finale», c'è la storia di **Ahmed Kamar**, giovane atleta egiziano alla sua prima esperienza alle Olimpiadi. Al termine della competizione, Rio 2016, l'atleta arriverà in finale di tiro a volo. In questa «pillola» a essere raccontato non c'è soltanto il finale della storia, il grande risultato, ma tutto il percorso dei mesi precedenti che ha condotto Ahmed al gran finale. Una

storia fatta certamente di lavoro tecnico e fisico, ma anche mentale. Le «pillole» di cui stiamo parlando, in totale sono 47, e sono contenute nell'ultimo libro del carrarese **Massimo Binelli**, atleta e mental coach specializzato in Sport Coaching («l'unico mental coach ancora in attività come atleta»), che peraltro cita Carrara e il suo marmo nel testo. Il libro si chiama «Atleta vincente. Strategie e tecniche per diventare campioni nello sport e nella vita» (edito da Hoepli con illustrazioni di un altro carrare-

se, **Daniele Luciani**). Già dal sottotitolo si capisce un primo importante aspetto: il testo è rivolto a tutti, non solo agli sportivi. Al suo interno si possono trovare capitoli («pillole») come, tra gli altri, «Cosa farebbe Ringhio Gattuso al tuo posto?», «Il potere liberatorio della verità», «Vivi come guidi la tua auto» e «Come essere felici, sani e avere successo». «Intanto precisiamo che vincente non vuol dire salire sul primo gradino del podio, ma dare il 100%: lavorare sulla prestazione, non sul risultato e otte-



Massimo Binelli

nere ciò che ci siamo prefissati. Bisogna puntare a un obiettivo, quindi alle soluzioni e la vita è una sequenza di questi micro obiettivi». Sono queste le prime precisazioni che ci fa Massimo Binelli, ex azzurro della Nazionale italiana di pistica e impegnato oggi nell'atletica leggera

(8 medaglie d'oro nel 2016); nel mezzo una laurea con lode in sociologia, il mental coaching con 35 anni di «sperimentazione continua» e il progetto Atletavincente.com. Tre le parti in cui il suo libro è diviso, per 47 «pillole» totali con tanto di guida all'uso ed esercitazioni seguendo il «pensiero positivo» e il «ce la posso fare, senza aver paura del risultato». Nella prima parte vengono spiegate le tecniche dell'allenamento mentale; nella seconda vengono mostrati invece gli esempi concreti di questo lavoro; nella terza ed ultima parte si invita il lettore «a mettersi in gioco». Atletica leggera, calcio, pallavolo, nuoto, baseball, golf, tiro a volo, tiro a segno, tiro con l'arco, karate, judo, tennis, pattinaggio e biliardo, tra le principali attività sportive di cui Binelli se-

gue gli atleti, tra cui, oltre a Kamar, finalista come dicevamo a Rio 2016, c'è anche **Irene Prampolini**, oro europeo nella categoria junior di Pentathlon moderno e con obiettivo le Olimpiadi di Tokyo 2020. «È necessario - spiega Massimo Binelli - conoscere gli aspetti mentali di ogni disciplina. Se per esempio lavoro sul biliardo dovrò puntare sulla tranquillità. Se sfrutti la potenza della mente la tua mente ti aiuterà, è questione di atteggiamento». «Pillole» fatte di metafore, esempi, istruzioni, allegati vari e pure i compiti da svolgere: è questa la traduzione nera su bianco del lavoro di 35 anni portato avanti dal mental coach carrarese Massimo Binelli. Ma attenzione, precisa l'autore: «non è un libro da leggere e basta, poi bisogna applicare».