

LA PREPARAZIONE. Avviati i test fisici sugli atleti per rinforzarli e prevenire infortuni

Marmi Lanza ai raggi «X» E Bolla è la scommessa

Giocatori nelle mani degli specialisti di Bluvolleylab
Allenamento speciale per Matteo, dieta su misura
per Meoni e acido ialuronico per le ginocchia di Rak

Marzio Perbellini

Atleti ai raggi X. Bluvolleylab, l'équipe del centro Bernstein con la quale la Marmi Lanza da quest'anno lavora a stretto contatto, è già al lavoro. Gli allenamenti sono iniziati e i muscoli dei giocatori sono attentamente monitorati. Bisogna vedere come reagiscono ai primi carichi di lavoro e stare in campana se ci sono dolori o affaticamenti insoliti. E allora, uno dopo l'altro, tutti sotto i macchinari del centro di Lungadige Attiraglio per registrare potenza, flessibilità, resistenza. Puntando a vincere anche qualche sfida, come potrebbe essere quella del ritorno in campo di Matteo Bolla, il ventiduenne talento del volley strappato a Cuneo nel 2010 e fermo da gennaio dell'anno scorso dopo il brutto infortunio al ginocchio al PalaOlimpia nel match contro Tonno Callipo Vibo Valentia.

«Bollicina» - come lo chiamano i tifosi gialloblù - ricadendo a terra dopo una schiacciata subì la «sublussazione con rottura del legamento crociato



Per Bolla faremo tutto il possibile, c'è molto da lavorare per recuperarlo

GIORGIO PASETTO
RESPONSABILE SANITARIO

anteriore, del menisco e del legamento mediale del ginocchio sinistro», detto in termini tecnici. In parole povere: un disastro. Per il suo ginocchio non potevo andare peggio. Per fargli recuperare potenza alla gamba infortunata è stato ideato un allenamento specifico.

«Bolla ha subito un intervento chirurgico estremamente importante», spiega Giorgio Pasetto, il direttore del Centro Bernstein e responsabile sanitario della Marmi Lanza, «ha fatto la riabilitazione e adesso si sta allenando con il gruppo. Però la gamba operata necessita ancora di un rinforzo muscolare specifico. Inoltre, per lui abbiamo studiato un trattamento posturale perché, usando la metafora della macchina, se la convergenza non è corretta, come nel caso di un atleta con una gamba meno potente dell'altra, dopo un po' si tende a essere sbilanciati da una parte».

Tornerà come prima? «Faremo del nostro meglio. Dipende da lui, ma anche da noi, dalla nostra capacità di supportarlo in questo recupero. Se ora è al 90 per cento gli manca adesso quel lavoro di rifinitura. C'è da lavorare molto ancora però, questi sono atleti che hanno la capacità di esprimere delle qualità muscolari pazzesche, se prima ai test isocinetici facevano 400 di forza con una gamba, adesso magari fanno 370, 380. Per tornare a 400 ci vuole tempo e tanto allenamento».

«Il test isocinetico», aggiunge, «serve per vedere la differenza di forza tra una gamba e l'altra. Tra gli agonisti, quindi il quadricipite, e gli antagonisti, cioè i flessori, e in base a questi dati poi con il preparatore andiamo a studiare in modo più preciso un allenamento super personalizzato».

Attenzione per le ginocchia anche per Michal Rak, il cen-

trale ceco di 2 metri e 5. È stato sottoposto a un trattamento preventivo e protettivo. «Per la stazza e essendo anche un giocatore molto potente», dice Pasetto, «tende a sovraccaricare molto quando spinge e quindi in quest'ottica abbiamo previsto un trattamento speciale. Cioè acido ialuronico intrarticolare per mantenere la cartilagine ben lubrificata».

Per Marco Meoni, invece, è stato predisposto un programma alimentare rienergizzante. «Aveva evidenziato la volontà di fare un lavoro un po' particolare sull'aspetto alimentare», spiega ancora Pasetto, «e riferiva che l'anno scorso in alcune circostanze si era sentito un po' svuotato, stanco. Con il professore Bosello faremo un programma basato sulla dieta mediterranea, si chiama Mediet, specifica proprio per cercare di andare a migliorare l'aspetto energetico. Il principio è quello di fare 5 pasti al giorno con frutta, verdura e carboidrati per la maggior parte. Per quanto riguarda la scelta delle proteine, si va a cercare quelle possibilmente della carne bianca».

E se un atleta volesse seguire una dieta vegetariana?

«Se uno volesse seguire una dieta vegetariana», dice, «può assumere proteine vegetali che hanno una qualità ottima e che nulla hanno da invidiare a quelle animali».

Ma a parte questi giocatori, alle diete, agli allenamenti personalizzati, anche gli altri giganti gialloblù sono sotto stretta sorveglianza. Con interventi che in questi giorni di gran caldo possono anche essere molto apprezzati. Come le sedute di crioterapia, vale a dire immersioni in vasche ghiacciate dopo gli allenamenti per dare sollievo ai muscoli. «Adesso è molto gradita come terapia, vedremo quest'inverno», scherza Pasetto. ●

L'INFORTUNIO
MALEDETTO

La schiacciata e poi il ginocchio va in «mille pezzi»

È il 9 gennaio 2011, la Marmi Lanza gioca in casa con Vibo Valentia. Bolla schiaccia e ricadendo colpisce, sotto rete, la gamba di un avversario a muro. L'impatto per il suo ginocchio è devastante

