

26.08.2013

Marmi Lanza, task force contro gli infortuni

VERSO IL CAMPIONATO. Uno staff dedicato per evitare la serie di incidenti della scorsa stagione. Ed essere pronti in campo, quando a fine mese arriverà coach Giani. Il responsabile medico Pasetto: «Puntiamo alla prevenzione, monitorando le condizioni fisiche di ogni singolo giocatore»



Addominali sul parquet del PalaOlimpia

La parola d'ordine è: prevenire è meglio che curare. In casa Marmi Lanza pesa ancora la serie incredibile di infortuni che ha negativamente caratterizzato la scorsa stagione e che ha visto moltissimi, praticamente tutti, atleti fuori dal campo per lunghi periodi. Per salvaguardarsi, o per limitare al minimo i rischi, la Bluvolley in vista della prossima stagione ha pensato bene di attuare un programma di monitoraggio continuo sulle condizioni degli atleti. Per questo, oltre al preparatore atletico, Luca Baratto, ha messo in campo un massofisioterapista come Claudio Bignotti, richiamato il fisioterapista di fama internazionale Simone Brogna, e confermato come responsabile dello staff medico il direttore del centro Bernstein Giorgio Pasetto.

«Le novità di quest'anno», spiega quest'ultimo, «facendo anche tesoro di quanto accaduto lo scorso campionato, è quello di concentrarci particolarmente sulla prevenzione e per questo», dice, «abbiamo deciso di dedicare un giorno alla settimana, probabilmente il lunedì, ma dobbiamo ancora parlarne approfonditamente, per sottoporre gli atleti a un trattamento chinesiológico osteopatico, con lo scopo di mantenere sempre in equilibrio la postura. Nello specifico vedremo i giocatori e li normalizzeremo, in modo da sciogliere subito eventuali tensioni e intervenendo su eventuali squilibri che alla lunga potrebbero dare origine a infiammazioni».

«Quindi», spiega Pasetto, «daremo molto spazio allo stretching prolungato, utilizzando anche strutture propriocettive, cioè in grado di registrare le posture del corpo e la posizione dei muscoli, per eseguire valutazioni funzionali e per avere dati oggettivi sui quali basarsi per poi verificare cambiamenti rispetto alla situazione di partenza, in positivo o in negativo, e intervenire di conseguenza».

Sarà attuato, quindi, una specie di monitoraggio continuo con i ragazzi che saranno passati regolarmente allo «scanner» per preservare il più a lungo possibile la loro massima efficienza fisica. Lavorare sodo sì, ma con giudizio.

Il coach Andrea Giani, via fino a fine mese per gli impegni con la nazionale dove è impegnato come assistente dell'allenatore Mauro Berruto, prima di iniziare la preparazione aveva più volte rimarcato quale sarebbe stato il suo approccio in campo in vista del campionato che inizierà il 20 ottobre: lavorare sodo, sudare tanto. Tornare alla filosofia degli anni Ottanta quando i risultati si ottenevano allenandosi duramente. Ma con attenzione.

La preparazione, condotta dal vice Matteo De Cecco fino al suo rientro, e dal preparatore atletico Luca Baratto, è iniziata, infatti, in maniera soft. Nelle prime due settimane i ragazzi non hanno toccato mai palla (inizieranno oggi, oltre a mettere piede in palestra) e si sono concentrati esclusivamente su lavoro aerobico e esercizi per sciogliere i muscoli, oltre a partite di calcio per rompere un po' la monotonia.

«L'altro aspetto sul quale lavoreremo», riprende il responsabile dello staff medico, «è la prevenzione in acqua. La eseguiremo un po' alla piscina Bernstein, dove faremo esercizi di scarico, e un po' a Villa dei Cedri a Colà di Lazise dove sfrutteremo l'acqua ricca di bicarbonato, quindi molto alcalina, per prevenire e curare aspetti infiammatori».