Allarme infortuni

«Troppi tornei senza senso Puntiamo sulla qualità»

Parola agli allenatori sui tanti acciacchi degli atleti Barbolini: «Meglio giocare meno ma a un livello più alto»

di **Davide Romani**

Prevenire è meglio che curare. Il detto popolare calza a pennello per descrivere la situazione che i club maschili e femminili si trovano ad affrontare in questo inizio di stagione. Dopo tre giornate di A-1 donne e 2 di Superlega – oltre a una ricca collezione di anticipi dovuti a un calendario sempre più compresso e ricco di manifestazioni – la lista di infortuni si sta allargando a macchia d'olio. Una marea che cresce, con allenatori e preparatori impegnati a trovare soluzioni per arginarla. Così quelli che vengono definiti i campionati più belli d'Europa (maschile e femminile) si stanno trasformando in reparti infermieristici. «Purtroppo è un problema che aumenterà sempre più – racconta Massimo Barbolini, 55enne allenatore di Novara –. Non è facile trovare delle soluzioni. Ridurre il calendario è utopistico. Perché è un cane che si morde la coda. Il calendario internazionale aumenta, i club a loro volta vogliono giocare sempre di più e si arrivano a fare campionati a 14 squadre con formule playoff che tendono ad allungare la stagione e non accorciarla. Tutto non capendo che forse è meglio avere meno gare, ma con una qualità maggiore, piuttosto che averne di più ma con un livello più basso».

Tutelare

«Non si può andare sempre al cento per cento, ma bisogna cercare di andare al 90%». Roberto Piazza, allenatore di Milano (club che ha appena perso per infortunio Matteo Piano), cita una frase di Bebeto, il suo maestro. Da questo concetto il tecnico prova poi ad allargare il campo visivo. «Nella Nba le varie franchigie giocano 82 partite di stagione regolare. Quindi ridurre le gare non è la soluzione. O meglio: sono favorevole ad alleggerire il calendario di eventi inutili. Magari, se i proprietari si mettessero d'accordo per tutelare la Superlega come fatto per il turno del 26 dicembre, non sarebbe male».

Prevenire

Al di là delle future battaglie politiche per ottimizzare il calendario, i club sono chiamati nella quotidianità a mettere in campo delle minime contromisure per ridurre il disagio. «La principale problematica degli atleti - racconta Max Merazzi, preparatore di Civitanova e in campo femminile reduce dall'esperienza con la Corea del Sud - è il sovraccarico delle strutture stressate: dalla spalla alla zona addominale passando per ginocchia e caviglie». Merazzi suggerisce quindi una forma di prevenzione. «Mantenere un livello di forza adeguata. Un muscolo più forte aiuta l'articolazione a sopportare meglio lo stress fisico. Nello specifico, quindi, quando ci sono atleti che tornano da un lungo periodo con le Nazionali ricco di gare bisogna riportare il livello di forza, abbassatosi in competizione, a un livello più alto». Ma non è l'unico accorgimento per il recupero. «C'è la crioterapia. Il freddo è un antinfiammatorio naturale. Quindi spesso immergiamo le articolazioni degli atleti nell'acqua ghiacciata» conclude il preparatore.

Riposo

Problema calendario, tecniche di prevenzione senza dimenticare il riposo. Un fattore spesso sottovalutato ma che è fondamentale. «Dobbiamo unire scienza e buon senso» taglia corto Stefano Lavarini, 40 anni, tecnico di Busto Arsizio che nell'ultima estate ha guidato la Corea del Sud. «Quando capitano, come in questa settimana, due partite in tre giorni (domenica Busto ha battuto Brescia 3-1, oggi sfiderà Novara, *ndr*) cambiamo la programmazione classica. Sostituiamo un volume più corposo di lavoro, che si riduce nell'avvicina-

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile. Il logo della testata appartiene ai legittimi proprietari.

mento alla partita, con una gestione più attenta, cercando di dare anche, se possibile, del riposo». Stessa lunghezza d'onda per Massimo Barbolini. «Se posso cerco di concedere qualche mezza giornata in più di riposo. Anche perché per molte atlete e atleti impegnati in estate con le Nazionali non c'è tempo sufficiente per farlo».







Infortunati **1** Meijners esce per un problema a una caviglia GALBIATI **2** Bruno vittima di una leggera distorsione **3** Brakocevic non ha ancora iniziato la stagione

HANNO DETTO

Nella Nba le squadre giocano 82 partite in stagione. Impariamo. Togliamo invece le gare inutili



Roberto Piazza
Coach di Milano

Alla scienza uniamo anche il buon senso. Moduliamo i carichi n base alle settimane



Stefano Lavirini
Coach di Busto

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile. Il logo della testata appartiene ai legittimi proprietari.

QUANTI K.O.

Donne

Alessia Orro (Busto Arsizio)
Giulia Leonardi (Busto Arsizio)
Iza Mlkakar (Novara)
Jovana Brakocevic (Novara)
Joanna Wolosz (Conegliano)
Edina Begic (Monza)
Floortje Meijners (Monza)
Hanna Orthmann (Monza)
Lucia Bosetti (Scandicci)

Uomini

Bruno (Civitanova)
Wilfredo Leon (Perugia)
Marko Podrascanin (Perugia)
Filippo Lanza (Perugia)
Matteo Piano (Milano)
Thomas Jaeschke (Verona)
Luca Spirito (Verona)
Fernando Hernandez (Padova)


Allarme infortuni

«Troppi tornei senza senso Puntiamo sulla qualità»

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile. Il logo della testata appartiene ai legittimi proprietari.

CAMPIONATO

Donne in campo (e in tv): anticipo Novara-Busto



Cristina Chirichella (25) a Novara dal 2014 GALBIATI

Oggi anticipo tv (ore 20.30 su RaiSport+HD) tra Novara e Busto Arsizio, un vero derby tra due squadre di consolidate realtà di volley. Dhe grandi asseti: Leonardi libero delle ospiti e Brakocevic bomber delle padrone di casa.

A1 FEMMINILE
(4ª giornata)

Oggi

NOVARA-BUSTO (diretta RaiSport)	ore 20.30

Domani

MONZA-SCANDICCI	ore 20.30
CASALMAG.-BERGAMO	ore 20.30
CHIERI-FIRENZE	ore 20.30
BRESCIA-CUNEO	ore 20.30
PERUGIA-FILOTTRANO	ore 20.30
CASERTA-CONEGLIANO	ore 20.30

CLASSIFICA

	Punti	PG	PV	PP	SV	SP
Conegliano	12	4	4	0	12	0
Novara	9	4	3	1	11	6
Firenze	9	4	3	1	11	6
Busto	7	3	2	1	8	4
Cuneo	6	3	2	1	7	5
Chieri	6	3	2	1	6	5
Brescia	5	4	2	2	7	9
Scandicci	4	3	2	1	7	7
Bergamo	4	3	1	2	6	6
Casalmagg.	4	3	1	2	5	7
Monza	3	3	1	2	4	7
Caserta	0	3	0	3	3	9
Perugia	0	3	0	3	2	9
Filottrano	0	3	0	3	0	9

Formula: prime 4 ai quarti, 5ª-12ª agli ottavi, le ultime due in A2.


BONITTA: CRESCO GIOVANI VALE COME UNO SCUDETTO

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile. Il logo della testata e i contenuti appartengono ai legittimi proprietari.

VOLLEY A1 DONNE: PER NOVARA C'È L'ESAME BUSTO

La quinta fatica di Novara è Busto. Si gioca questa sera, (inizio alle 20.30, diretta su Rai Sport) il big match con Busto Arsizio valido per la quarta giornata di campionato (ma per Novara è già la quinta partita giocata in campionato). Appuntamento al quale la formazione di **Massimo Barbolini** arriva ancora priva di **Jovana Brakocevic**, che potrebbe riprendere l'attività nelle prossime settimane, e di **Iza Mlakar**, il cui rientro potrebbe avvenire già nelle prossime gare. A fare il punto è la schiacciatrice americana **Megan Courtney**: «Mi aspetto una partita molto dura, tra due ottime squadre che stanno facendo i conti con qualche assenza di troppo e con un percorso di crescita. Noi dovremo dare battaglia su ogni pallone per vincere».

D.D.P.

©RIPRODUZIONE RISERVATA



La gioia delle ragazze di Novara dopo un punto (GALBIATI)

IL PROGRAMMA

4ª Giornata oggi ore 20.30 (diretta Rai Sport) Novara-Busto Arsizio. Domani ore 20.30 (diretta PMG Sport): Monza-Scandicci, Casalmaggiore-Bergamo, Chieri-Firenze, Brescia-Cuneo, Perugia-Filottrano, Caserta-Conegliano

Classifica: Conegliano* 12; Novara* 9; Firenze* 9; Busto Arsizio 7; Cuneo 6; Chieri 6; Brescia* 5; Scandicci 4; Bergamo 4; Casalmaggiore 4; Monza 3; Caserta 0; Perugia 0; Filottrano 0.

* una partita in più


38 TENNIS
ATP FINALS A CINQUE CERCHI
TURIN WELCOMES FINA
TUTTOSPORT

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile. Il logo della testata e il contenuto dell'articolo appartengono ai legittimi proprietari.